

# Se mi muovo... mi mantengo in forma!

## Prima di iniziare

- Per effettuare l'attività fisica è fondamentale:
- che sia fatta in sicurezza
  - che sia adatta alla propria condizione fisica e allo stato di salute.

## Ricordatevi di

- indossare sempre un abbigliamento comodo e adeguato
- effettuare piccole pause
- curare la respirazione e l'idratazione
- allenarsi regolarmente
- se necessario o se non vi sentite bene, interrompete l'allenamento e consultate un professionista.

**PIPA** Prevenzione Incidenti Persone Anziane

## Giovedì

**1**

Seduti su una sedia, alzate un braccio verso il soffitto, tenetelo fermo per 10 secondi e ripetete l'esercizio con l'altro braccio.



*Eseguite il movimento completo 10 volte.*

**2**

Seduti su una sedia, flettete i gomiti riunendo le mani sul petto e poi stendete le braccia verso il soffitto.



*Eseguite 2 serie di 12 ripetizioni.*

**3**

Davanti a un tavolo, prendete un oggetto e fatelo rotolare in avanti e poi verso di voi.



*Ripetete l'esercizio 10 volte a destra e 10 a sinistra.*

## Lunedì

**1**

Seduti sulla sedia, toccate il pavimento con le dita del piede e poi con il tallone, alternativamente con ciascun piede.



*Ripetete il movimento 5 volte con ciascun piede.*

**2**

Vicini ad una sedia, alzatevi sulle punte dei piedi e poi tornate alla posizione iniziale.



*Eseguite 2 serie di 12 ripetizioni.*

**3**

Vicini a una sedia, toccate con la punta del piede il pavimento in avanti, di lato e dietro.



*Mantenete sempre la schiena diritta ed eseguite 2 serie di 5 ripetizioni con ogni piede.*

## Venerdì

**1**

Seduti su una sedia, ruotate la testa e il tronco verso destra, ritornate dritti e ripetete il movimento verso sinistra.



*Eseguite il movimento 5 volte per ogni lato.*

**2**

Seduti sul bordo di una sedia, incrociate le braccia sul petto, andate indietro con la schiena fino a toccare lo schienale ed inspirate. Tornate alla posizione di partenza ed espirate.



*Ripetete il movimento 10 volte.*

**3**

Vicini ad una sedia o ad un tavolo, posizionate un ostacolo a terra, alzate una gamba e appoggiate il piede a terra oltre l'ostacolo, poi ritornate alla posizione iniziale.



*Ripetete il movimento 5 volte con ciascuna gamba.*

## Martedì

**1**

A gattoni su un tappeto, lentamente guardate in alto poi piegate la testa in basso arrotondando la schiena.



*Eseguite l'esercizio 5 volte.*

**2**

Supini su un tappeto con le ginocchia flesse ed i piedi appoggiati, alzate lentamente il bacino e ritornate alla posizione di partenza.



*Eseguite 2 serie di 10 ripetizioni.*

**3**

In ginocchio su un tappeto vicino ad una sedia, alzate la gamba e appoggiate il piede davanti a voi mantenendo l'equilibrio.



*Eseguite l'esercizio 10 volte con ciascuna gamba.*

## Sabato

**1**

Seduti su una sedia, piegate la testa lentamente a destra, a sinistra e in avanti, poi ruotate la testa un giro a destra e uno a sinistra sempre lentamente.



*Ripetete l'esercizio 5 volte.*

**2**

In piedi appoggiate le mani su una sedia, gambe divaricate e schiena dritta. Sollevate una gamba lentamente all'esterno, tenetela ferma 1 secondo e ritornate alla posizione iniziale.



*Ripetete l'esercizio 10 volte per ogni gamba alternandole di volta in volta.*

**3**

In piedi a lato di un ostacolo, alzate la gamba e portarla oltre l'ostacolo, poi tornate nella posizione iniziale.



*Ripetete il movimento 10 volte con ogni gamba.*

## Mercoledì

**1**

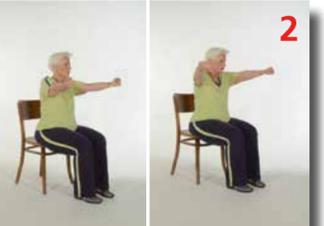
Seduti su una sedia, stendete le braccia in avanti con i pollici verso il basso, allargate le braccia e portatele indietro girando i pollici in alto.



*Eseguite il movimento 10 volte.*

**2**

Seduti su una sedia, con le braccia aperte a 45° girare i polsi verso l'alto e poi verso il basso.



*Eseguite 2 serie di 12 ripetizioni.*

**3**

In piedi, gambe leggermente divaricate, prendete un oggetto con le mani e fatelo passare attorno al vostro corpo verso destra e verso sinistra.



*Ripetete l'esercizio 5 volte a destra e 5 a sinistra.*

## Domenica

**1**

In piedi, alzate una gamba piegata in alto e riportatela a terra appoggiando la pianta del piede dietro al corpo.



*Ripetete l'esercizio 10 volte con ogni gamba.*

**2**

Seduti sul bordo della sedia, tenendosi al sedile, distendete una gamba e mantenetele per 1 secondo per poi tornare alla posizione iniziale.



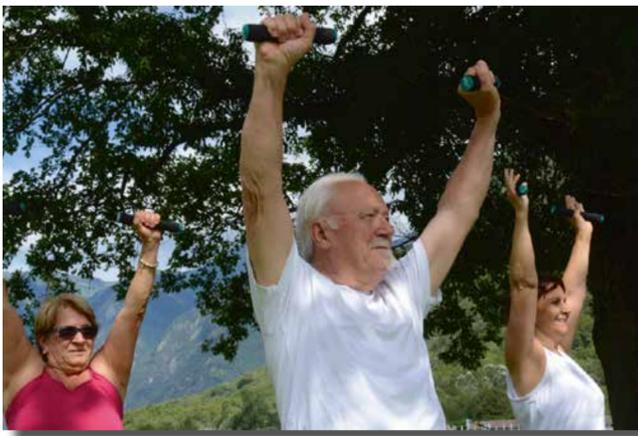
*Ripetete l'esercizio 5 volte con ogni gamba.*

**3**

Seduti sul bordo della sedia con le braccia incrociate sul petto, alzatevi lentamente in piedi e ritornate alla posizione iniziale.



*Ripetete l'esercizio 10 volte.*



**Se mi muovo...  
mi mantengo in forma!**  
Esercizi semplici per l'allenamento di forza, mobilità,  
coordinazione ed equilibrio per la prevenzione delle cadute,  
il miglioramento della qualità di vita e il mantenimento  
dell'indipendenza.

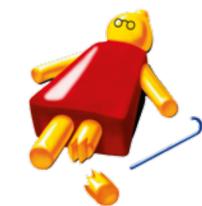
Vi chiediamo gentilmente di voler valutare la brochure e  
il manifesto con gli esercizi, compilando la cartolina.

La vostra valutazione è anonima.

Non dovete affrancarla: una volta completata dovete solo  
imbucarla.

Il vostro parere è fondamentale per noi: solo così possiamo  
migliorarci.

Grazie mille e buon allenamento!



È possibile richiedere ulteriori esemplari gratuiti telefonando allo  
079 357 31 24 oppure inviando un mail con il vostro indirizzo a:  
pipa@ticino.com



**Non é mai troppo tardi per iniziare a  
mantenersi in forma.  
Prima si inizia e maggiori sono i benefici!**

