



UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE

## Attività Fisica per anziani ai tempi del Coronavirus

- Numero di volte a settimana: 2
- Materiali: sedia, bastone, tappetino.
- Durata della singola seduta: 40 – 45 minuti
- Tempi di recupero tra esercizi: si consigliano 30 secondi di recupero tra i singoli esercizi e 1 minuto tra le serie.

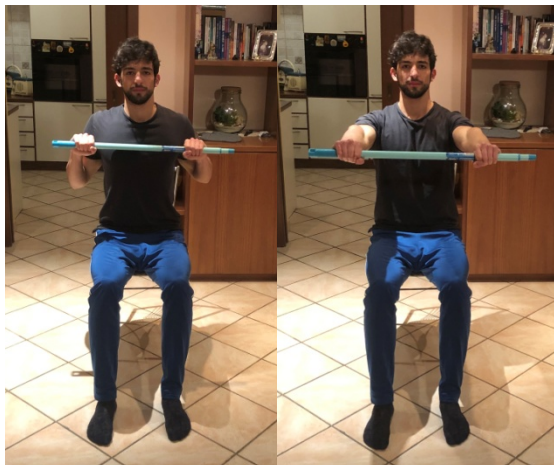
### Esercizi

#### 1. Stretching trapezio



- Tipologia di esercizio: mobilità articolare
- Descrizione: il soggetto è seduto sul margine della sedia, con schiena ben dritta e arti inferiori piegati con piedi che poggiano a terra. Da questa posizione, appoggiare la mano destra sull'orecchio sinistro e piano piano avvicinare la testa alla spalla destra. Mantenere la posizione per 20", per poi passare all'altro lato.
- Serie e ripetizioni: 3 x 20" per lato

## 2. Esercizi di mobilità con bastone da seduti



- Tipologia di esercizio: mobilità articolare
- Descrizione: il soggetto è seduto sul margine della sedia, con schiena ben dritta e arti inferiori piegati con piedi che poggiano a terra, ed arti superiori che impugnano un bastone con mani a larghezza delle spalle. Successivamente, il soggetto porta il bastone al petto piegando gli arti superiori e da lì distende quest'ultimi verso avanti. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie
- Serie e ripetizioni: 3 x 10



- Tipologia di esercizio: mobilità articolare
- Descrizione: il soggetto è seduto sul margine della sedia, con schiena ben dritta e arti inferiori piegati con piedi che poggiano a terra, ed arti superiori che impugnano un bastone con mani a larghezza delle spalle. Successivamente, il soggetto porta il bastone verso l'alto, sopra la testa, distendendo completamente gli arti superiori, e poi lo riporta verso le cosce. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie
- Serie e ripetizioni: 3 x 10

### 3. Esercizi di mobilità per arti inferiori con ausilio della sedia



- Tipologia di esercizio: mobilità articolare e potenziamento arti inferiori
- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta con le mani appoggiate allo schienale di una sedia o al muro. Da questa posizione, il soggetto flette alternativamente gli arti inferiori. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie
- Serie e ripetizioni: 3 x 10



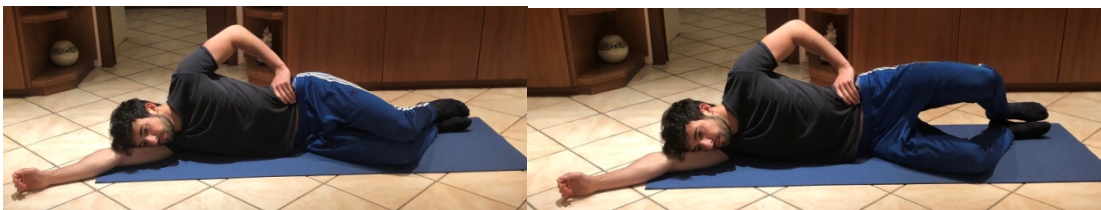
- Tipologia di esercizio: mobilità articolare e potenziamento arti inferiori
- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta con le mani appoggiate allo schienale di una sedia o al muro. Da questa posizione, il soggetto abduce alternativamente gli arti inferiori. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie.
- Serie e ripetizioni: 3 x 10

#### 4. Ponte bipodalico



- Tipologia di esercizio: potenziamento muscolare core e arti inferiori
- Descrizione: il soggetto è disteso su un tappetino, con arti inferiori piegati e piedi che poggiano a terra, ed arti superiori lungo i fianchi. Da questa posizione, il soggetto solleva i glutei da terra, mantenendo la zona dorsale a contatto, e poi ritorna alla posizione iniziale. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie.
- Serie e ripetizioni: 3 x 10

#### 5. Medio gluteo



- Tipologia di esercizio: potenziamento muscolare medio gluteo
- Descrizione: il soggetto è in decubito laterale su un tappetino, con arti inferiori piegati e uniti ed un arto superiore disteso con testa in appoggio su esso. Da questa posizione, il soggetto abduce l'arto inferiore soprastante mantenendo i piedi a contatto e senza muovere il bacino, per poi ritornare alla posizione iniziale. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni, e poi cambia lato, per un totale di 3 serie
- Serie e ripetizioni: 3 x 10 (per lato)

## 6. Wall – Push up



- Tipologia di esercizio: potenziamento muscolare arti superiori
- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta rivolto verso il muro, con arti superiori distesi e palmi delle mani a contatto con il muro stesso, ad una larghezza maggiore delle spalle, ed arti inferiori tesi ed a larghezza delle spalle. Da questa posizione, flettere gli arti superiori, sfiorando con il capo il muro, per poi ritornare alla posizione di partenza. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie.
- Serie e ripetizioni: 3 x 10

## 7. Cobra



- Tipologia di esercizio: stretching pettorale e potenziamento muscolare zona dorsale
- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta, con arti inferiori leggermente flessi ed alla larghezza delle spalle, mentre gli arti superiori sono abdotti di circa 45° con palmi della mano rivolti verso avanti. Da questa posizione, estendere gli arti superiori, avvicinando fra di loro le scapole, senza sollevare le spalle. Successivamente ritornare alla posizione di partenza. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie.
- Serie e ripetizioni: 3 x 10

## 8. Squat con ausilio della sedia e del muro



- Tipologia di esercizio: potenziamento muscolare arti inferiori
- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta, rivolto di spalle rispetto alla sedia appoggiata al muro. Da questa posizione, il soggetto flette gli arti inferiori fino a sedersi e successivamente li estende per ritornare in stazione eretta senza l'ausilio degli arti superiori. Eseguire l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie.
- Serie e ripetizioni: 3 x 10

## 9. Esercizi di camminata in equilibrio



- Tipologia di esercizio: equilibrio durante deambulazione
- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta. Da questa posizione, il soggetto cammina in avanti sollevando le ginocchia e toccando con la mano opposta il ginocchio sollevato. Eseguire l'esercizio per 15 passi per 3 volte.
- Serie e ripetizioni: 3 x 15 passi



- Tipologia di esercizio: equilibrio durante deambulazione

- Descrizione: il soggetto è in stazione eretta. Da questa posizione, il soggetto cammina in avanti sollevando le ginocchia con mani ai fianchi. Eseguire l'esercizio per 15 passi per 3 volte.
- Serie e ripetizioni: 3 x 15 passi