



# Il movimento mantiene mobili

## Esercizi per tutti i giorni

# Esercizi per tutti i giorni

## Il movimento dà energia

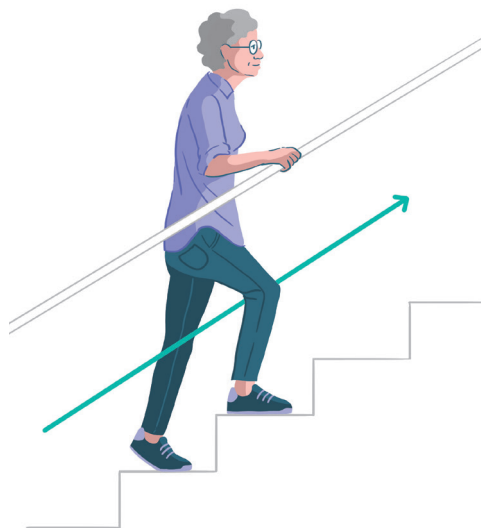
Chi non vorrebbe restare autonomo e in buona salute il più a lungo possibile? Il segreto è fare movimento ogni giorno.

L'attività fisica regolare e un allenamento mirato di muscoli e articolazioni consentono di mantenere e migliorare forza, mobilità ed equilibrio. Oltre a offrire benefici importanti per la salute in generale, prevengono le cadute e altri infortuni.

## Il movimento deve diventare un'abitudine

Il movimento deve diventare, come molte altre, un'attività che svolgiamo naturalmente ogni giorno. L'allenamento regolare aumenta la qualità della vita. A qualsiasi età, ma a maggior ragione quando si invecchia.

Gli esercizi che proponiamo attivano in modo mirato muscoli e articolazioni. Possono essere integrati facilmente nella routine quotidiana, anche a casa. Comincia subito e allenati più volte al giorno: vedrai presto i primi progressi e sentirai rapidamente i benefici.



### 1 Salire le scale

Ogni volta che puoi, usa le scale anziché l'ascensore, soprattutto per salire. Usa il corrimano.

Quest'esercizio rafforza le gambe e stimola il metabolismo e la circolazione.



## 2 Lavarsi i denti in equilibrio su una gamba

Lavati i denti stando in equilibrio su una gamba sola. Alterna destra e sinistra. Se necessario appoggianti a un mobile o alla parete.



## 4 Fare una passeggiata

Fai una passeggiata accelerando il passo su un breve tratto in modo da stimolare il battito cardiaco.

Quest'esercizio rafforza il sistema cardiocircolatorio.



## 3 Svuotare la lavastoviglie

Togli le stoviglie a una a una dalla lavastoviglie flettendo le ginocchia. Tendi le gambe e riponi le stoviglie al loro posto.

Quest'esercizio rafforza le cosce e i glutei.



## 5 Durante la spesa

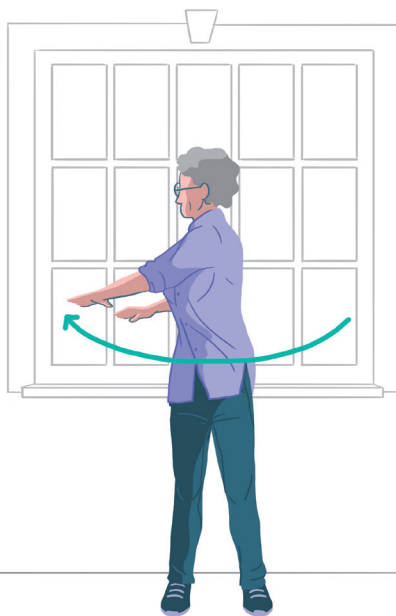
Tenendoti al carrello alzati sulla punta dei piedi e appoggia di nuovo tutta la pianta dei piedi sul pavimento. Ripeti l'esercizio a piacimento.

Quest'esercizio rafforza gambe e polpacci.



### 6 Alzarsi dalla sedia

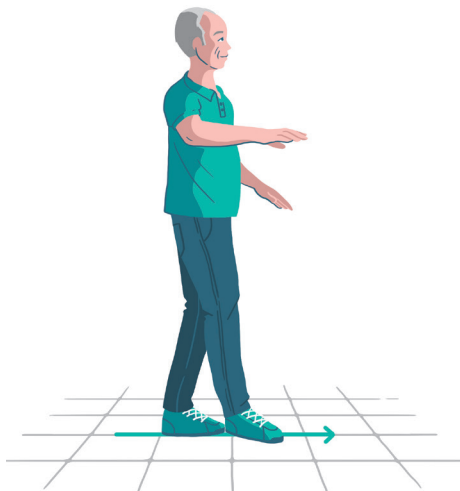
Siediti e alzati dalla sedia 5-8 volte, se possibile senza aiutarti con le mani. Quest'esercizio rafforza le cosce e i glutei.



### 8 Guardare dalla finestra

Dando le spalle alla finestra ruota il più possibile il torso per cercare di guardare fuori dalla finestra senza spostare i piedi. Ripeti 5 volte per ogni lato.

Quest'esercizio migliora l'equilibrio e la mobilità.



### 7 Camminare su una linea

Cammina lentamente a piccoli passi su una linea retta, ad esempio seguendo i giunti del parquet, le fughe delle piastrelle o i bordi di un tappeto.

Quest'esercizio migliora l'equilibrio.

### Ne vuoi altri?

Gli esercizi ti sono piaciuti e vuoi fare più movimento?

Sul sito [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch) puoi fare un test e scoprire qual è l'allenamento più adatto per te. Puoi scegliere tra vari livelli: leggero, standard, plus o mentale.

Oltre a un programma di allenamento online con video, sul sito trovi anche molti consigli sull'allenamento corretto nella terza età e sulla prevenzione delle cadute.

### Insieme è più facile

Fare movimento è più facile quando si è in gruppo. Allenarsi con altre persone permette di allacciare contatti e di incoraggiarsi a vicenda. L'energia del gruppo è la motivazione migliore.

Sul sito [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch) trovi le offerte di corsi nella tua regione, strutturate in base ai criteri e ai contenuti di [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch), che hanno ottenuto il marchio di qualità.

[camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)



# I consigli principali

- Comincia con gli esercizi più facili.
- Integra gli esercizi nella routine quotidiana e allenati regolarmente.
- Esegui gli esercizi in modo lento e controllato, prestando attenzione alla correttezza dell'esecuzione.
- Aumenta progressivamente la difficoltà.

Sul nostro sito puoi ordinare o scaricare gratuitamente ulteriori opuscoli o pubblicazioni:

[upi.ch](http://upi.ch)

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.