

# DomiGym – Parte principale: Ascensore

**Questo esercizio rafforza la muscolatura degli arti inferiori. Riproduce i movimenti della vita quotidiana, garantendo così una maggiore sicurezza.**

Seduti al centro della sedia, schiena dritta, piedi a terra divaricati a larghezza anche, ginocchia piegate quasi a 90°. I partecipanti si alzano e si risiedono. I movimenti – salita e discesa – vengono eseguiti in modo controllato e senza l'aiuto delle mani. Due o tre serie di dieci ripetizioni.

## Varianti

### Più facile

- Di fronte al partecipante, il monitore tende le braccia per offrirgli un appoggio.

### Più difficile

- Con in mano un bicchiere pieno d'acqua o un piatto (preferibilmente di plastica) contenente delle palline da tennis.
- Su una poltrona o un divano.

**Materiale:** sedie (o poltrona/divano), bicchieri, piatti, palline da tennis

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**