

Sport per gli adulti: Muscoli in forma

Allenando regolarmente la resistenza alla forza si può contrastare la diminuzione della capacità muscolare. Le nostre proposte di allenamento si focalizzano sul fitness muscolare e possono essere svolti in diversi luoghi.

A partire dal 30° anno di età, si inizia a perdere forza muscolare. Più l'età aumenta, più questo calo è importante. A 40 anni, il processo naturale della perdita di massa muscolare (atrofia) è dello 0,5-1 % all'anno. Dopo i 50 anni, si tratta già del 2 %. La capacità muscolare di una persona di 70 anni si riduce del 3 % ogni anno.



Ma allenando regolarmente la resistenza alla forza, è possibile contrastare in modo mirato questo fenomeno naturale. E per migliorare e stabilizzare la forma muscolare non bisogna per forza andare a sollevare pesi in palestra.

- **Allenamento per tutti:** senza esercizi al suolo, ideale anche per persone che soffrono di problemi alla schiena e cardiovascolari, oppure per partecipanti più anziani. [Circuito](#) (pdf)
- **Allenamento durante le passeggiate:** gli esercizi vanno svolti all'esterno. [Passeggiata](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO