Esercizio quotidiano: Rimanere attivi nella terza età

Nella terza età, l'assenza di movimento può provocare una diminuzione della massa muscolare, ciò che a sua volta aumenta il rischio di cadute. L'upi e i suoi partner al sito camminaresicuri.ch forniscono preziosi consigli su come rimanere attivi in casa.

L'assenza di movimento provoca in tempi assai rapidi una perdita di massa muscolare. Con l'età quest'ultima tende comunque a ridursi, così come la capacità di equilibrio. Di conseguenza il rischio di cadute aumenta. Questi infortuni spesso si verificano in situazioni quotidiane: mentre si sale le scale, si cammina o si fa pulizia.

Numerosi studi dimostrano che il rischio di caduta può essere ridotto grazie all'allenamento fisico e mentale. **camminaresicuri.ch** è una piattaforma gestita dall'upi e dai suoi partner (tra cui Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera), su cui si trovano anche esercizi per allenarsi a casa propria, a diversi livelli.

Adattare lentamente il livello

Sono soprattutto le persone anziane, che hanno già delle limitazioni di movimento che li obbligano ad esempio a spostarsi con un deambulatore oppure che sono indebolite, che dovrebbero allenarsi per non perdere ancora più mobilità. È molto importante tuttavia iniziare con un **livello di allenamento leggero** e aumentarlo lentamente per poi diventare sempre più stabili. Un esempio: per rinforzare la muscolatura, ci si può aggrappare a una sedia o a un mobile della cucina piegare leggermente le ginocchia e rialzarsi nuovamente.

Alle persone che non soffrono di limitazioni si consiglia invece di iniziare con **il livello di allenamento standard** al sito **camminaresicuri.ch**. Per allenare la capacità di equilibrio si può eseguire questo esercizio: in piedi su una gamba sola e battere lateralmente a terra con l'altro piede. Chi è già **ben allenato** può eseguire gli esercizi su superfici instabili.

I programmi di allenamento

- Livello d'allenamento leggero / Scarica in formato pdf
- Livello d'allenamento standard / Scarica in formato pdf
- Livello d'allenamento plus / Scarica in formato pdf

- Ordina il programma in formato booklet

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO