

Esercizio quotidiano: Rafforzamento

A partire dal 30° anno di età, si inizia a perdere forza muscolare. Ma allenando regolarmente la resistenza alla forza, è possibile contrastare in modo mirato questo fenomeno naturale. E lo si può fare ovunque, anche a casa! In questa lezione proponiamo degli esercizi destinati a persone anziane o con problemi cardiaci e dorsali.



Più le persone si stancano durante l'allenamento, più anche i movimenti semplici diventano difficili e faticosi da eseguire. Nella lezione che proponiamo figurano solamente esercizi in cui non occorre distendersi per terra.

Questa serie è indicata per persone che soffrono di problemi cardiaci e alla schiena oppure per partecipanti più anziani.

- [Lezione: Circuito](#)
- [Lezione: Schede descrittive da stampare](#)

Informazioni importanti

- Tutti gli esercizi proposti sono stati concepiti per essere realizzati durante le

lezioni di educazione fisica o gli allenamenti, ma possono essere adattati senza alcuna difficoltà per essere eseguiti a casa.

- Le panchine possono essere sostituite ad esempio con delle sedie.
- Grazie alle due varianti degli esercizi del circuito (A e B), l'allenamento può essere adattato al livello individuale di ognuno.
- I più importanti gruppi muscolari vengono allenati in alternanza.
- L'allenamento in un circuito permette di sviluppare l'autonomia e la responsabilità individuale (dosaggio del carico).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO