Esercizio quotidiano per la terza età: Conservare la funzione muscolare

Un allenamento basato sul rafforzamento, ricorrendo semplicemente al peso del corpo o a degli strumenti ausiliari semplici, è un metodo molto efficace per conservare una buona funzione muscolare. Soprattutto in età avanzata. La selezione di esercizi presentata di seguito è stata preparata in collaborazione con Pro Senectute Svizzera.

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 funzione muscolare non bisogna per forza andare a sollevare pesi in palestra. Per mantenere un buon livello delle funzioni muscolari, è sufficiente allenarsi a casa con il peso del proprio corpo o utilizzando semplici strumenti ausiliari.

Prima di un allenamento basato sul rafforzamento muscolare è buona cosa eseguire una breve seduta di riscaldamento per stimolare il sistema cardio-circolatorio.

- Camminare / correre sul posto
- Camminare sul posto sollevando le ginocchia
- Camminare in casa

Nella selezione di esercizi presentata di seguito e preparata da Pro Senectute Svizzera vengono presi in considerazione i grandi gruppi muscolari.

Esercizi

Informazione importante

Cari utenti,

- 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 a tutte le età.
- Per gli esercizi di mobilità che richiedono un buon equilibrio si può ad esempio usare una sedia come ausilio.

Il team di mobilesport.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO