Esercizio quotidiano per la terza età: Migliorare la mobilità

L'allenamento della mobilità è un fattore d'importanza fondamentale a qualsiasi età. Aumentare la mobilità articolare è possibile anche per le persone anziane, ma il presupposto fondamentale è di allenarla in modo specifico e mirato. La selezione di esercizi presentata di seguito è stata preparata in collaborazione con Pro Senectute Svizzera.



Gli esercizi di allungamento muscolare aiutano a mantenere i muscoli elastici e contribuiscono ad aumentare la quantità di liquido sinoviale nelle articolazioni. Tutto questo aiuta a conservare delle articolazioni sane e delle cartilagini intatte anche nella terza età.

Gli esperti sono unanimi nell'affermare che è importante allenarla in modo costante e sistematico anche durante la terza età. I benefici sono i seguenti:

- Si accelera la fase di recupero
- · Si aiuta a mantenere una forma fisica ottimale
- Si migliora la prestazione fisica

Riscaldamento prima di iniziare l'allenamento

La mobilità articolare cambia durante la giornata (è minore al mattino, e aumenta durante la giornata), con la temperatura (diminuisce con il freddo) e con l'allenamento (aumenta con il riscaldamento, diminuisce dopo un allenamento faticoso). Prima di iniziare l'allenamento è quindi importante eseguire un breve riscaldamento per

stimolare la circolazione cardiovascolare, ad esempio:

- camminando/correndo sul posto
- sollevando le ginocchia mentre si cammina sul posto
- · camminando attraverso l'appartamento

Queste attività sollecitano tutto il corpo e possono essere eseguite anche quando c'è poco spazio a disposizione.

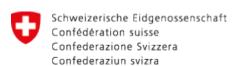
• Esercizi

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

- tutti gli esercizi proposti sono stati concepiti per essere realizzati durante le lezioni di educazione fisica o gli allenamenti,
- 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



Ufficio federale dello sport UFSPO