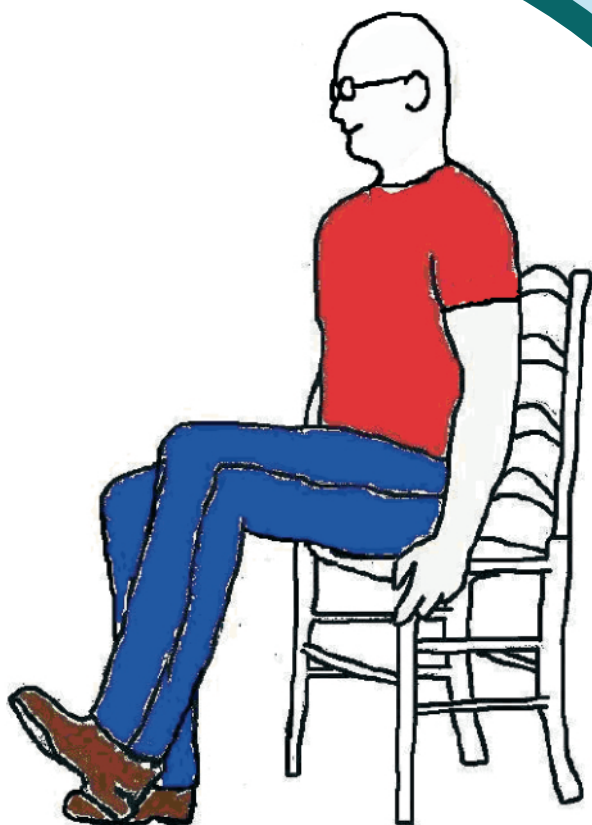


ESERCIZI DA SEDUTI

Inizio Programma delle Esercitazioni



laterLife
training.

Testo di Sheena Gawler
Research Associate, Research Department of Primary Care and Population
Health, University College London Medical School
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Figure di Simon Hanna
Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Sicurezza

Si assicuri che la sedia che utilizza sia solida e stabile. Indossi abiti comodi e scarpe chiuse. Prima di iniziare prepari l'ambiente e tenga a portata di mano la banda elastica ed un bicchiere d'acqua (potrà esserle utile dopo).

Se durante l'esercizio avesse dolore al petto, vertigini o affanno, interrompa immediatamente e contatti il suo medico di famiglia (o chiami il 118 se si sentisse davvero male e i sintomi non scomparissero dopo aver interrotto l'esercizio).

Se sentisse dolore alle articolazioni o ai muscoli si fermi, controlli la sua posizione e riprovi. Se il dolore persistesse, consulti il suo istruttore o il suo medico di famiglia.

Tuttavia, sentire un certo fastidio o un leggero indolenzimento muscolare il giorno dopo una seduta di esercizio è normale e indica che il programma sta funzionando.

Respiri normalmente durante l'esercizio e si diverta.

Cerchi di fare questi esercizi tre volte la settimana.

Se facesse uso di questo opuscolo senza partecipare ad un programma di esercizio con supervisione, consulti il suo medico di famiglia per verificare se l'attività proposta è adatta a lei.

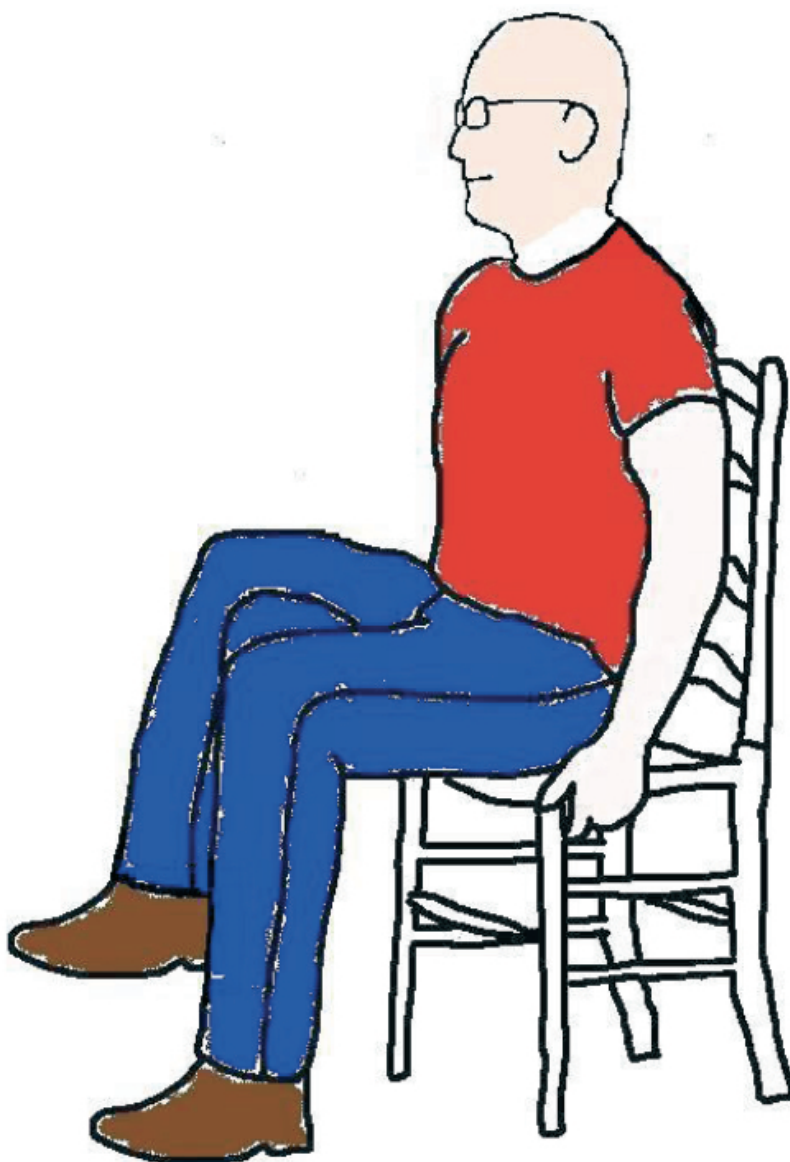
Esercizi di riscaldamento

Inizi sempre con questi esercizi di riscaldamento per preparare il corpo agli esercizi principali.

Esegua **tutti** gli esercizi di riscaldamento.

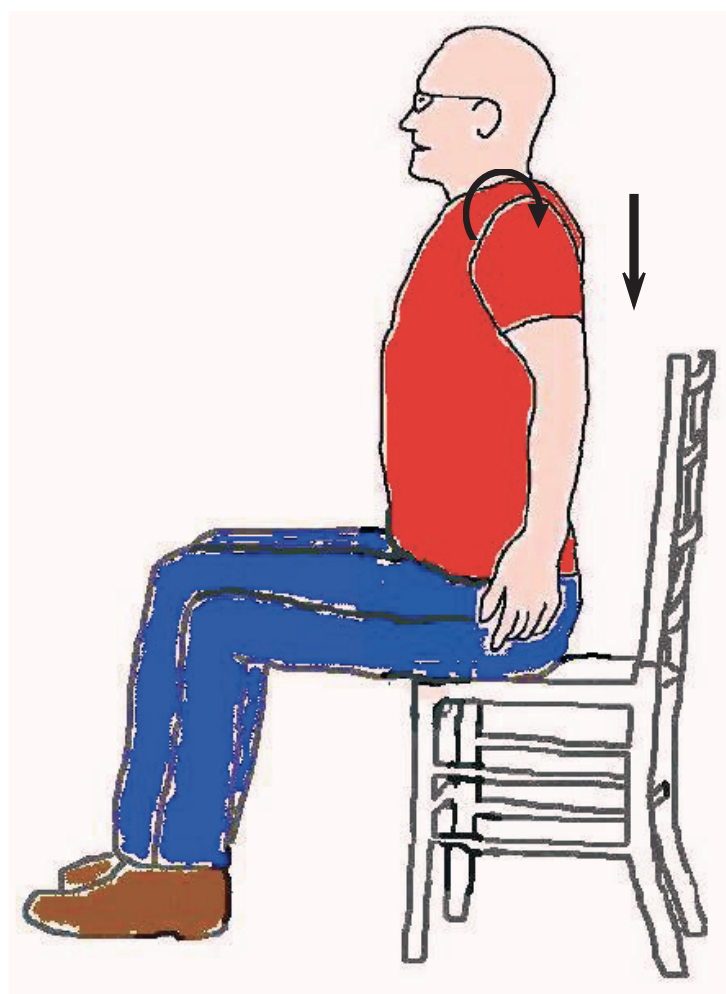
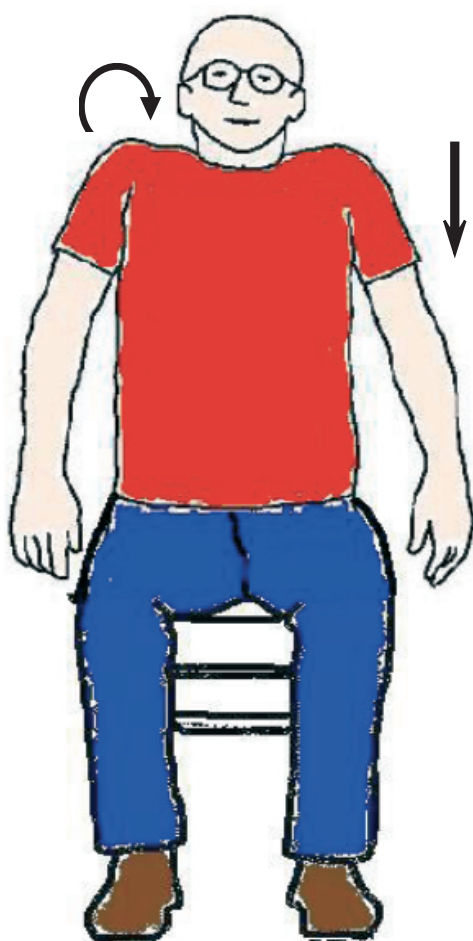
Marcia

- Sieda con la schiena ben dritta sulla parte anteriore della seduta
- Si regga con le mani ai lati della sedia
- Marci sul posto mantenendo un passo regolare
- Mantenga un ritmo confortevole per lei
- Continui per 1-2 minuti



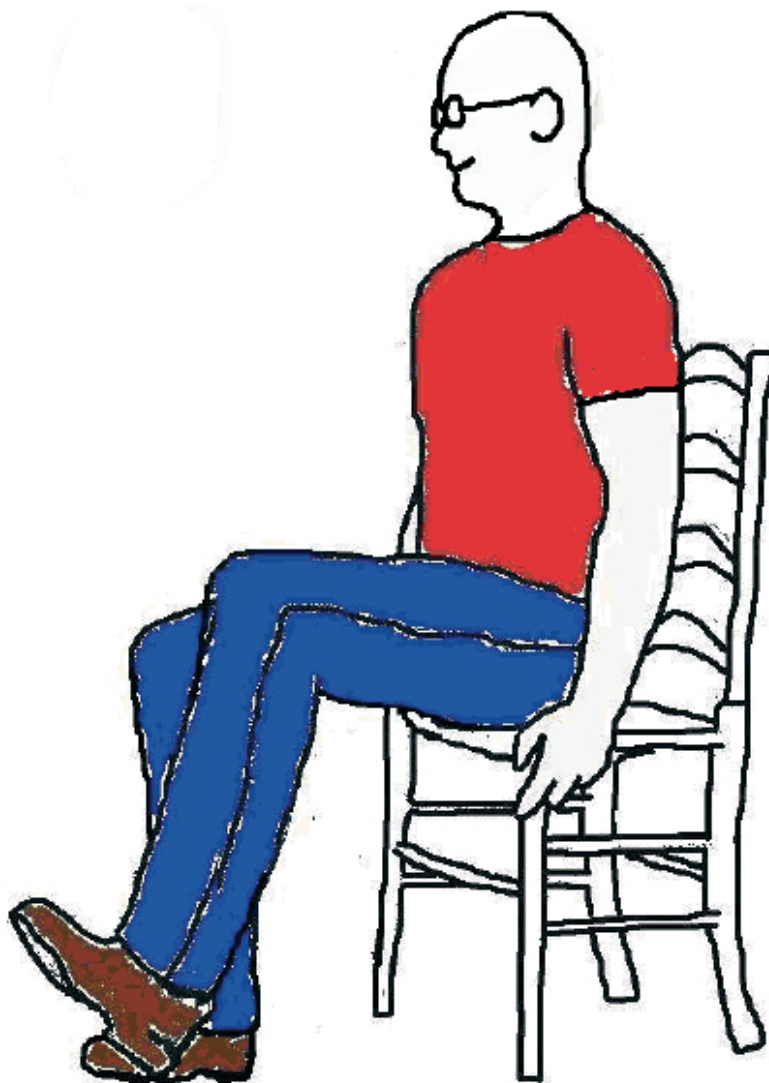
Movimenti circolari

- Sieda con la schiena diritta e con le braccia lungo i fianchi
- Sollevi entrambe le spalle verso gli orecchi, poi le spinga indietro e infine le porti di nuovo in basso
- Ripeta l'esercizio lentamente 4 volte



Sciogliere le caviglie

- Sieda con la schiena dritta sulla parte anteriore della seduta
- Si regga con le mani ai lati della sedia
- Appoggi il tallone sul pavimento, poi alzi il piede, quindi abbassi le dita dello stesso piede sullo stesso punto
- Ripeta l'esercizio 4 volte per gamba



Rotazioni della schiena

- Sieda con la schiena ben dritta ed i piedi alla stessa distanza delle anche
- Metta la mano destra sul ginocchio sinistro mentre afferra la parte posteriore della sedia con la mano sinistra
- Giri la schiena e la testa a sinistra
- Ripeta dalla parte opposta
- Ripeta 3 volte in ciascuna direzione



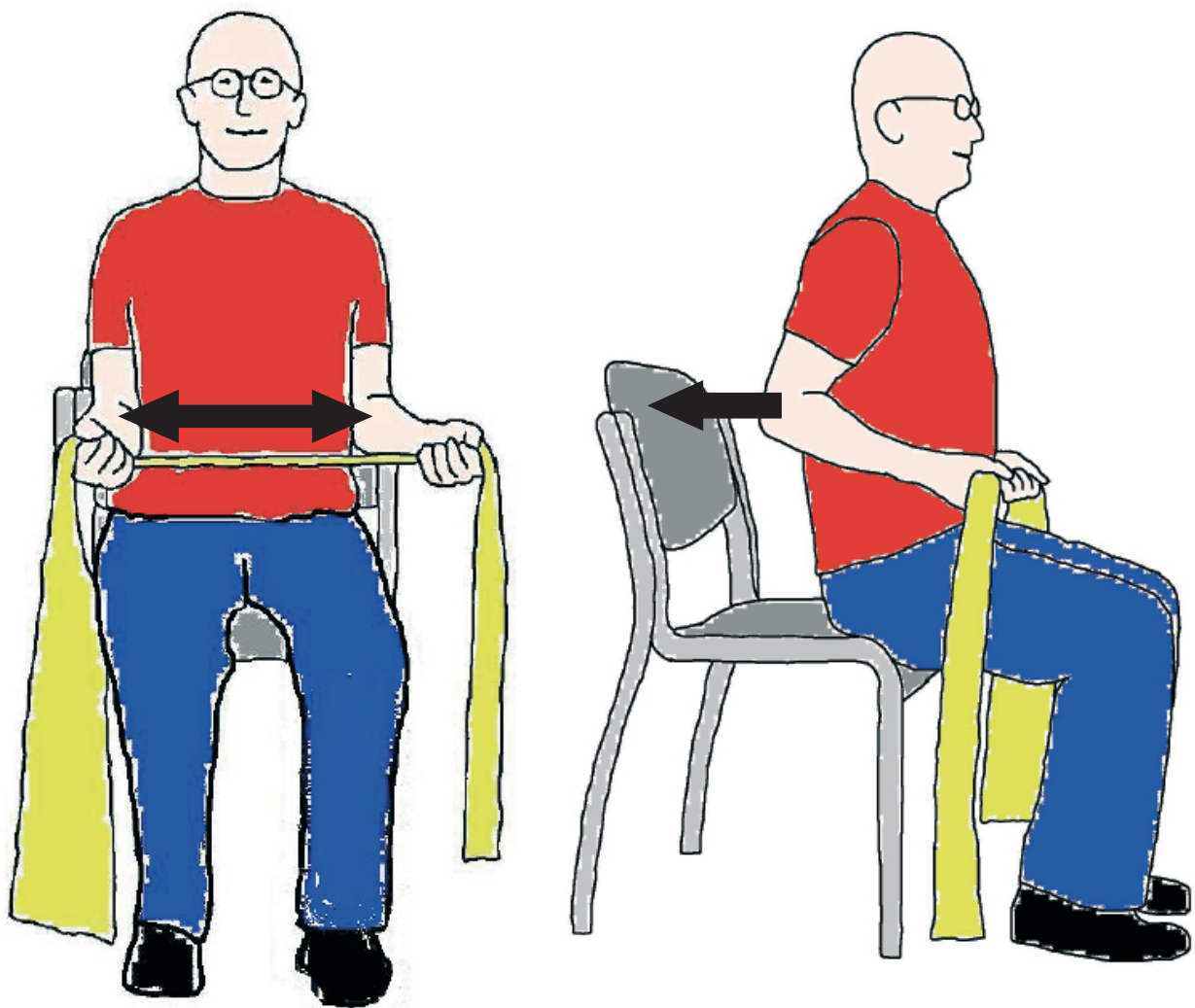
Esercizi principali

In questa sezione ci sono **8 esercizi**, utili per migliorare la forza del suo scheletro e dei suoi muscoli.

Li esegua **tutti**.

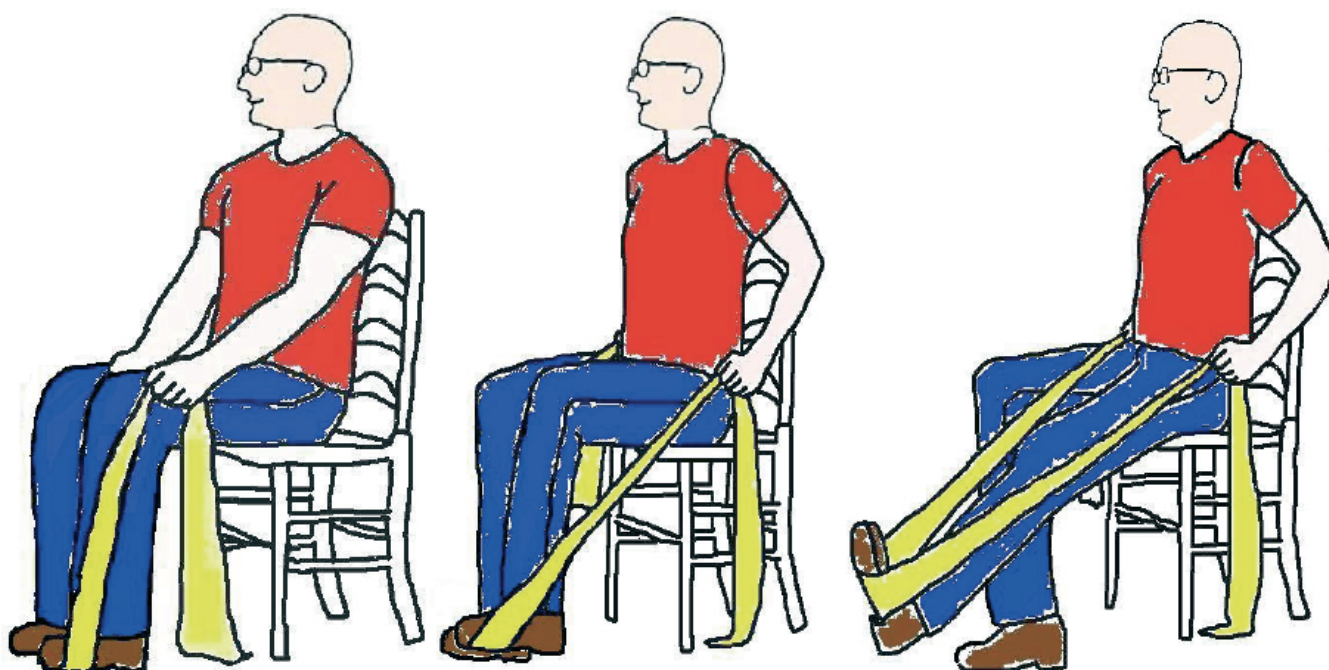
Rinforzo della parte superiore della schiena

- Tenga la banda elastica con i palmi delle mani rivolti verso l'alto ed polsi diritti e fermi
- Tiri la banda alle estremità in fuori, poi la porti indietro verso le anche stringendo le scapole
- Tenga la posizione contando lentamente fino a 5 respirando normalmente
- Rilasci, poi ripeta altre 7 volte



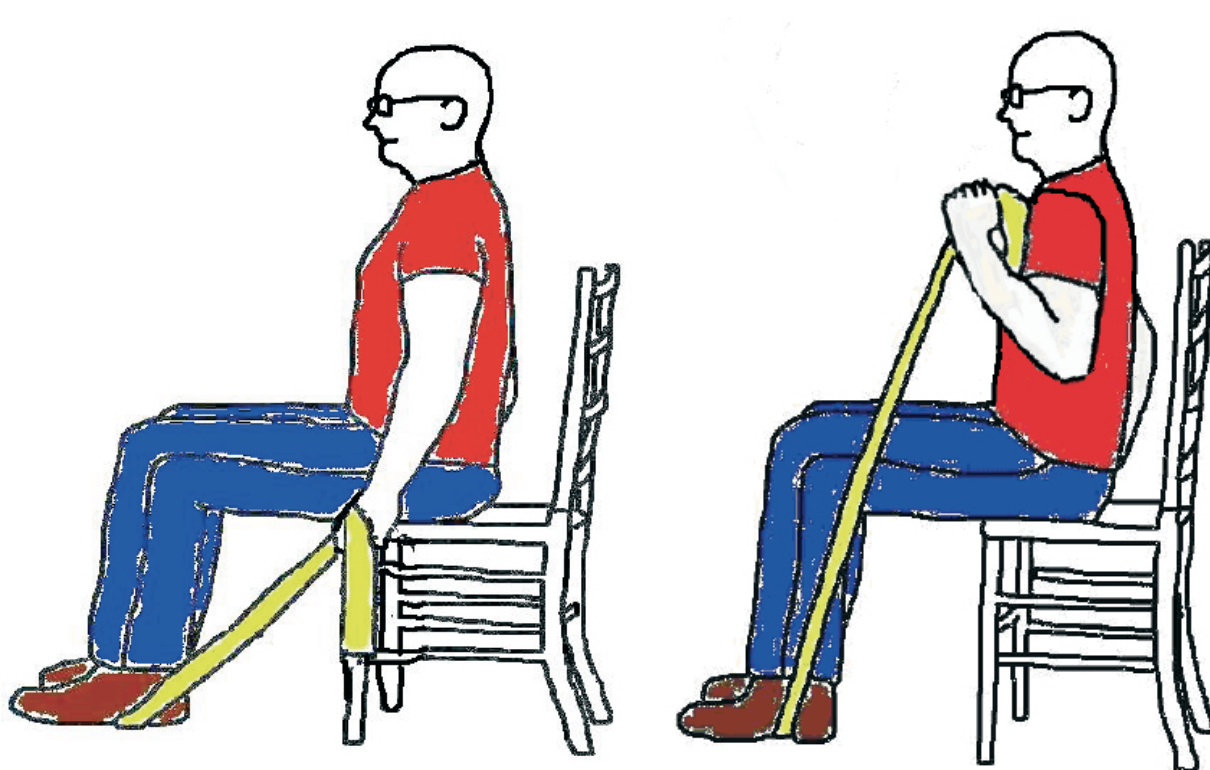
Rinforzo delle cosce

- Sieda con la schiena dritta sulla parte anteriore della seduta
- Metta la banda elastica sotto la pianta di un piede mentre la tiene saldamente con entrambe le mani all'altezza delle ginocchia (figura 1)
- Sollevi appena il piede dal pavimento e poi tiri la banda con entrambe le mani verso i fianchi (figura 2)
- Spinga il piede sulla banda finché la gamba non è estesa e il tallone sollevato dal pavimento (figura 3)
- Mantenga la posizione contando lentamente fino a 5, poi torni alla posizione di partenza (figura 1)
- Ripeta l'esercizio 6-8 volte per ogni gamba



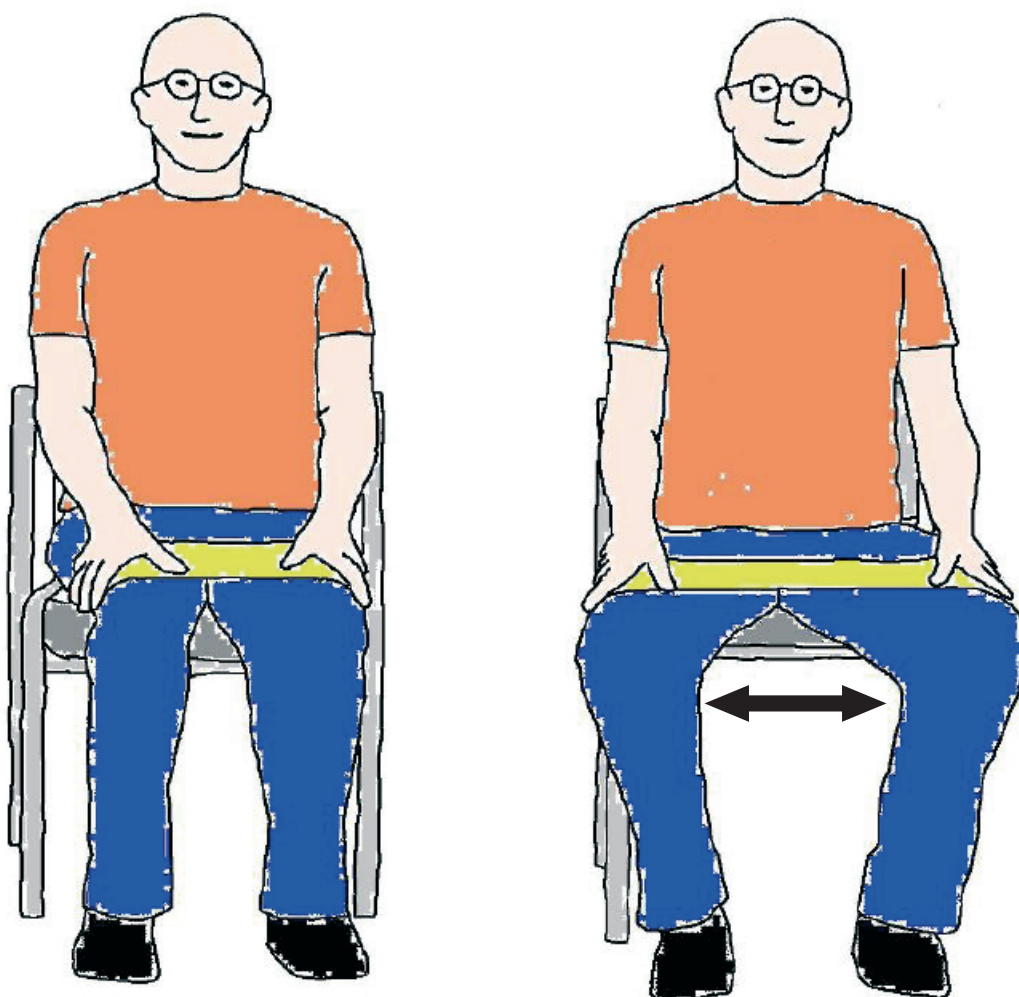
Flessione delle braccia

- Sieda con la schiena diritta sulla parte anteriore della seduta
- Metta una estremità della banda elastica ben fermata sotto entrambi i piedi ed afferri l'altra estremità con una mano all'altezza del ginocchio (figura 1)
- Sollevi la mano lentamente in direzione della spalla tenendo il polso dritto e fermo ed il gomito aderente al tronco (figura 2)
- Abbassi poi lentamente la mano
- Ripeta 6-8 volte per ogni braccio



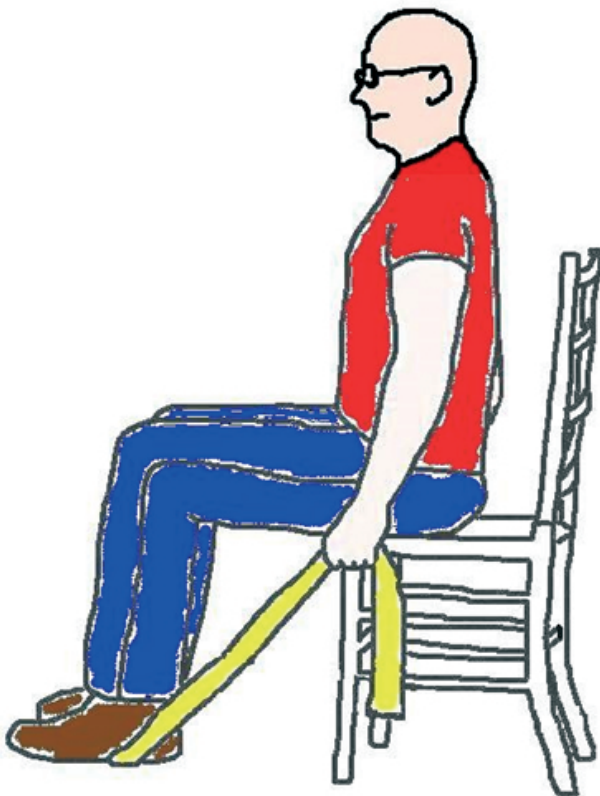
Rinforzo dei muscoli esterni delle cosce

- Sieda con la schiena dritta sulla parte anteriore della seduta con piedi e ginocchi uniti, poi avvolga la banda elastica intorno alle sue cosce (la banda non si deve arricciare)
- Porti le ginocchia e i piedi in fuori fino al livello delle anche
- Spinga le ginocchia verso l'esterno e mantenga la posizione contando lentamente fino a 5
- Rilasci, ripeta l'esercizio per altre 7 volte



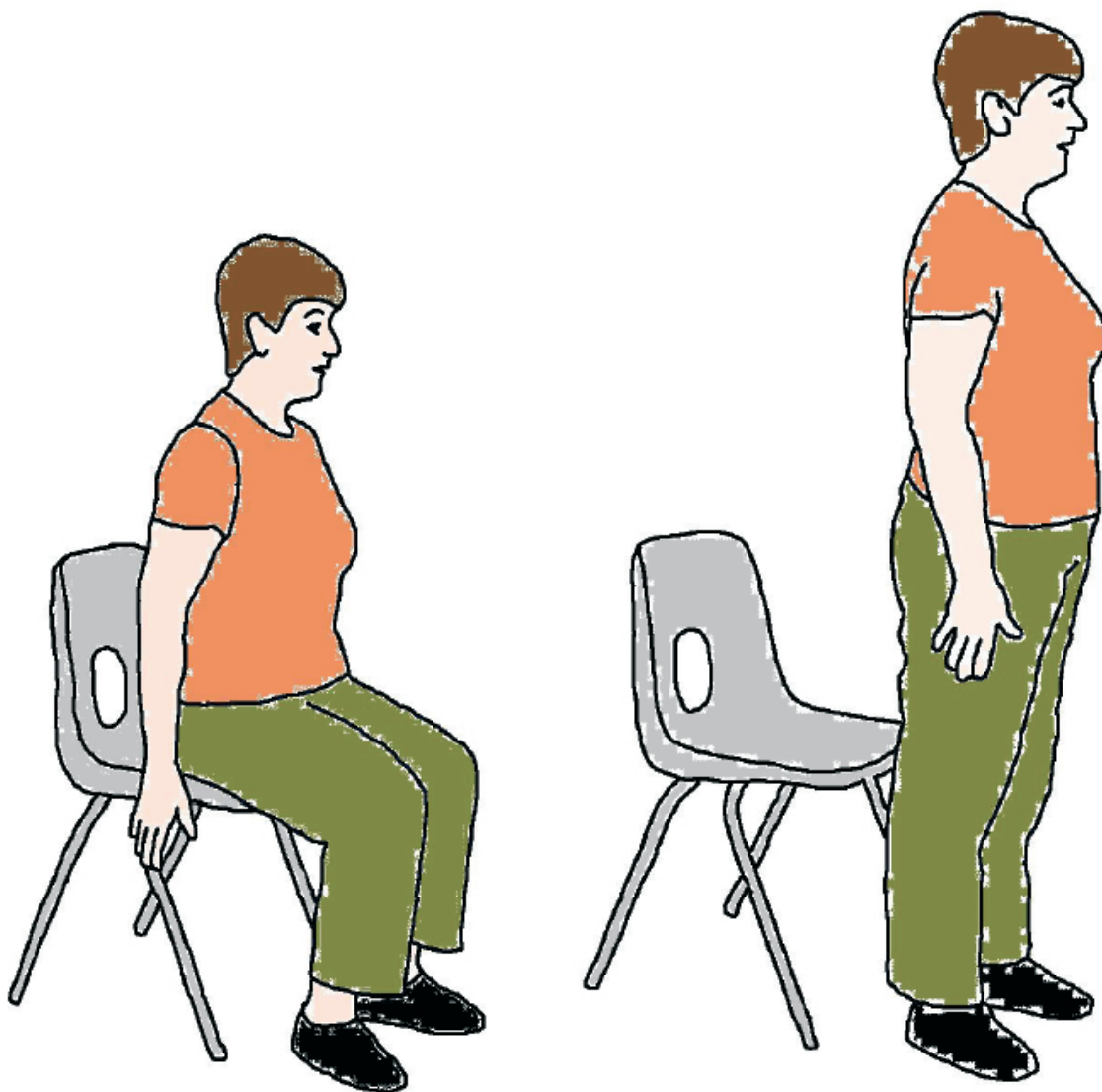
Estensione delle braccia

- Sieda con la schiena diritta sulla parte anteriore della seduta
- Con la banda elastica ben bloccata sotto entrambi i piedi, afferri l'altra estremità con una mano a livello della sua anca (figura 1)
- Ora tiri indietro il suo braccio mantenendo il torace orientato in avanti (figura 2)
- Mantenga la posizione contando lentamente fino a 5, poi rilasci
- Ripeta l'esercizio 6-8 volte con ciascun braccio



Alzarsi dalla sedia

- Sieda con la schiena diritta sulla parte anteriore della seduta
- Metta i piedi leggermente indietro
- Inclini il tronco in avanti mantenendo la schiena diritta
- Si alzi in piedi (aiutandosi con le mani sulla sedia se necessario)
- Faccia poi un passo indietro finché le gambe non toccano la sedia, poi abbassi di nuovo le natiche lentamente fino a sedersi
- Ripeta l'esercizio da 4 ad 8 volte



Rinforzo dei polsi

- Pieghi o arrotoli la banda elastica in modo che assuma una forma cilindrica
- Sieda con la schiena dritta, poi stringa forte la banda con entrambe le mani contando lentamente fino a 5 poi rilasci
- Per rendere questo esercizio più difficile stringa e ruoti la banda elastica mantenendo la posizione per 5 secondi
- Ripeta l'esercizio 6-8 volte



Rinforzo del pavimento pelvico

Contragga i muscoli intorno allo sfintere anale e urinario, cerchi di tirarli in alto come per trattenere aria ed urina nello stesso momento.

Eviti di:

- Stringere le gambe insieme
- Stringere le natiche
- Trattenere il respiro

Cerchi di mantenere la contrazione per 10 secondi. Si riposi per altri 4 secondi, poi ripeta l'esercizio. Esegua questo esercizio 10 volte.

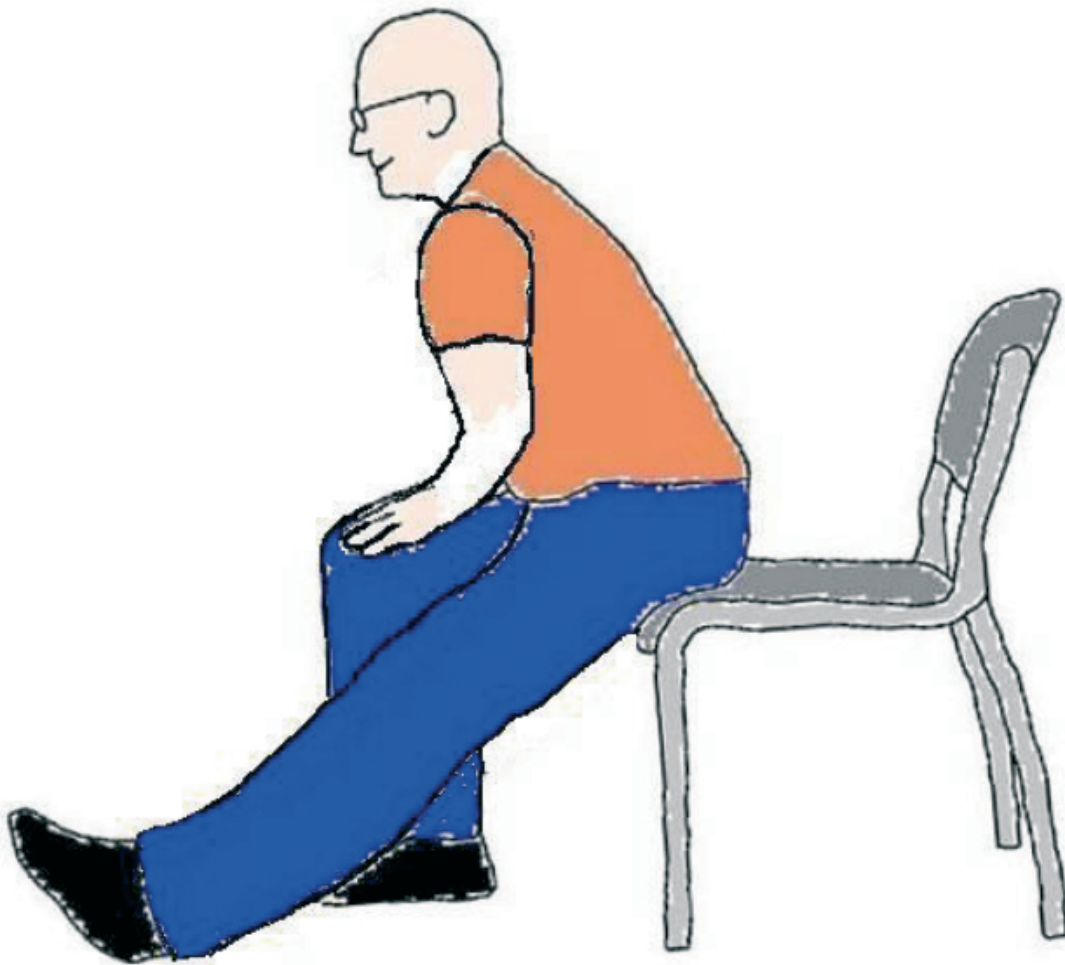
Faccia 10 rapide contrazioni tirando in alto il pavimento pelvico il più velocemente possibile, trattenendo solo un secondo e poi rilasci.

Conclusione della

Termini camminando ad un ritmo confortevole per 1-2 minuti, poi esegua tutti gli esercizi di allungamento che seguono:

Allungamento della parte posteriore della

- Sieda sulla parte anteriore della seduta
- Allunghi una gamba in avanti e appoggi il tallone sul pavimento
- Ponga entrambe le mani sull'altra gamba e poi porti la schiena ben dritta
- Inclini in avanti il tronco mantenendo la schiena ben dritta finché non avverte una sensazione di tensione dietro la coscia
- Mantenga la posizione per 10-20 secondi
- Ripeta l'esercizio con l'altra gamba



Allungamento del torace

- Sieda con la schiena diritta lontano dallo schienale
- Porti indietro entrambe le braccia ed afferri lo schienale della sedia
- Spinga il petto in alto ed in avanti finché non sente una tensione al torace
- Mantenga la posizione per 10-20 secondi



Allungamento del polpaccio

- Sieda sulla parte anteriore della seduta e si tenga con le mani ai lati della sedia
- Tenga un ginocchio piegato con la caviglia sotto il ginocchio
- Estenda l'altra gamba con il tallone appoggiato a terra
- Porti le dita del piede in alto fino a che non sente tirare al polpaccio
- Mantenga per 10-20 secondi, assicurandosi che il ginocchio non sia completamente esteso
- Rilasci e ripeta con l'altra gamba



Finito!

Ben fatto! Per oggi ha finito i suoi esercizi.

Cerchi di fare questi esercizi tre volte la settimana. Decida adesso il giorno e l'ora per una seconda sessione.

Diario di Esercizio

E' utile tenere un diario di esercizio. La aiuterà a ricordare quando ha fatto gli esercizi l'ultima volta e le permetterà di annotare qualsiasi cosa lei voglia chiedere o dire al suo istruttore.

Data (es. 2 Giugno 2011)	Commenti (es. Non fatto uno specifico esercizio, sensazione di essere migliorato facendo un particolare esercizio)

Riconoscimenti

Questo opuscolo è basato sul contenuto delle seguenti pubblicazioni:

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. Journal of The American Geriatric Society, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. Physiotherapy, 1996, Vol 82, p159-167.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT. Age and Ageing, 2005, Vol 34, p636-639.

Ulteriori ringraziamenti a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, per la "progettazione" dell'opuscolo.

Professor John Campbell e Dr Clare Robertson per l'autorizzazione all'utilizzo del programma OTAGO Exercise Programme e per la loro collaborazione di lunga durata con Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young e Prof Dawn Skelton per il loro continuo supporto tecnico.

**Questo opuscolo è stato tradotto dall'inglese da
Giorgia Busanna, Eleonora Ricci e Francesco
Benvenuti della Azienda USL11 di Empoli per conto
di ProFouND (Prevention of Falls Network for
Dissemination) Thematic Network**



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Questo opuscolo può essere riprodotto gratuitamente