

Dr.ssa Laura Brusamolin¹, Dott.ssa Ilenia Fracca²

1 UOSD Servizio Attività Motoria Aulss 8 Berica
 2 Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia – Palestra della Salute, Arzignano (Vi)

L'attività fisica eseguita con **moderata intensità** favorisce la salute e le capacità funzionali degli organi e apparati senza danni o rischi. Per moderata intensità si intende una spesa energetica pari a **3-6 MET**. Il MET è l'equivalente metabolico valuta l'intensità dell'attività fisica svolta e corrisponde a **1 MET = 1 kcal/kg/ora**

OBIETTIVO

30

Minuti di attività motoria
 Ogni giorno

I BENEFICI

L'attività motoria **previene e controlla:**

- il diabete mellito di tipo 2
- le malattie muscolo scheletriche (come l'osteoporosi e i dolori osteoarticolari)
- le patologie del cuore e della circolazione (come l'ipertensione arteriosa o l'infarto miocardico, l'accumulo nel sangue di colesterolo)
- alcuni tipi di tumori
- è un antidepressivo, **ritarda** il decadimento mentale e **contribuisce** al benessere psicofisico e sociale

MEZZO SQUAT

(10 ripetizioni per 3 serie)

Con i piedi leggermente divaricati verso l'esterno alla larghezza delle spalle, esegui i piegamenti con il busto dritto contraendo gli addominali

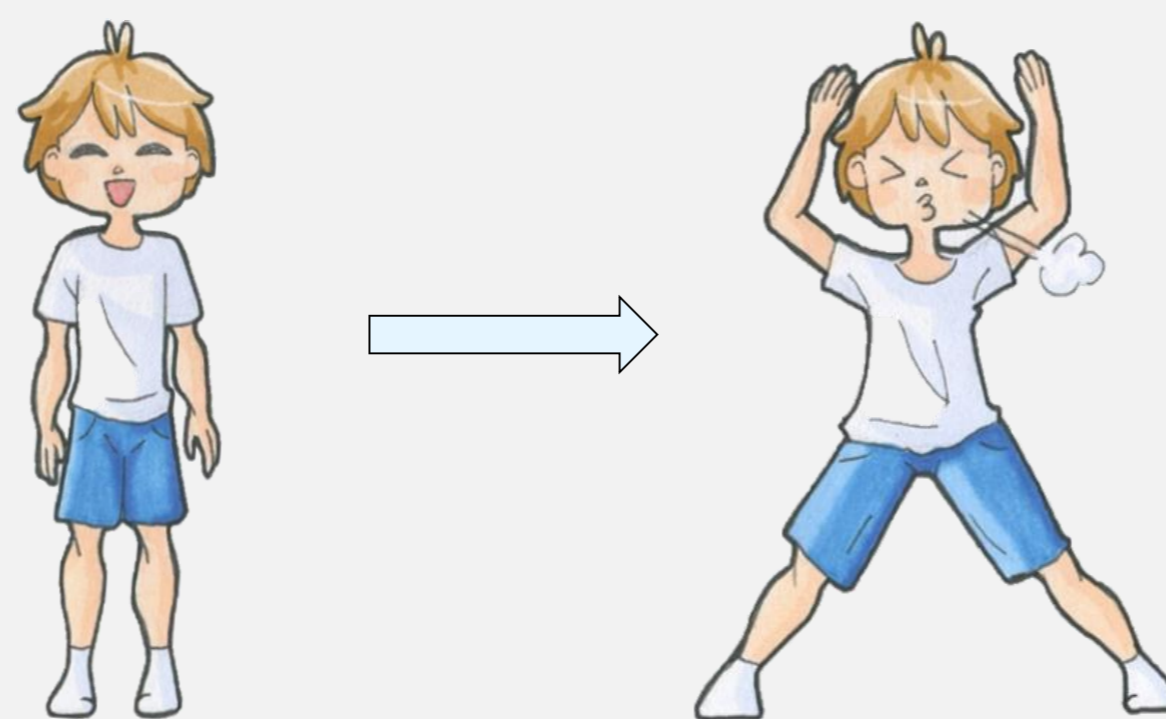


ATTIVITÀ AEROBICA

(sessioni di minimo 10 minuti)

Scegli una canzone, un brano che ti piace di più e per tutta la durata:

- Corri sul posto alternato a Jumping Jacks
- Balla come vuoi



**HAI UNA CYCLETTE?
 UN TAPIS ROULANT?**

È l'ora di spostarli dal garage e portarli in salotto!

Davanti alla tv guardando un film
 Finché chiacchieri con i familiari

PEDALA, CAMMINA, CORRI
 Con quale intensità?
 Quella che ti consenta di parlare anche se hai un po' di fiatone

CALF

(10 ripetizioni per 3 serie)



Posizionati in piedi con il busto eretto, le braccia lungo i fianchi e rimani in punta di piedi per 3-4 secondi. Quindi, abbassa le punte e rilassati per 5 secondi

ALLUNGAMENTO FASCE MUSCOLARI VERTEBRALI

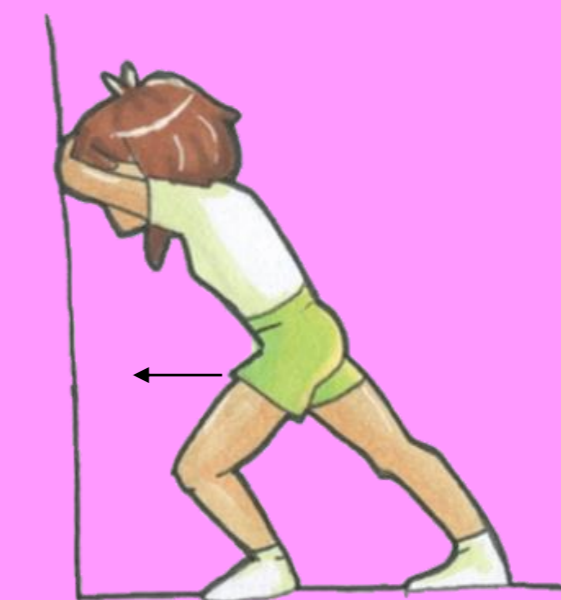
(6 ripetizioni per parte)

Con le mani sui fianchi e i piedi rivolti in avanti e le ginocchia piegate leggermente, ruota il bacino verso sinistra cercando di guardare oltre la spalla sinistra. Ripeti l'esercizio verso destra



ALLUNGAMENTO IN ESTENSIONE

(3 ripetizioni per parte)



Distanziati qualche centimetro da una parete appoggiando gli gomiti sulla parete e la fronte sulle mani. Alterna il piegamento in avanti di una gamba senza inarcare la zona lombare. Mantieni la tensione per 20 secondi. Talloni a terra

SOLLEVAMENTO BRACCIA

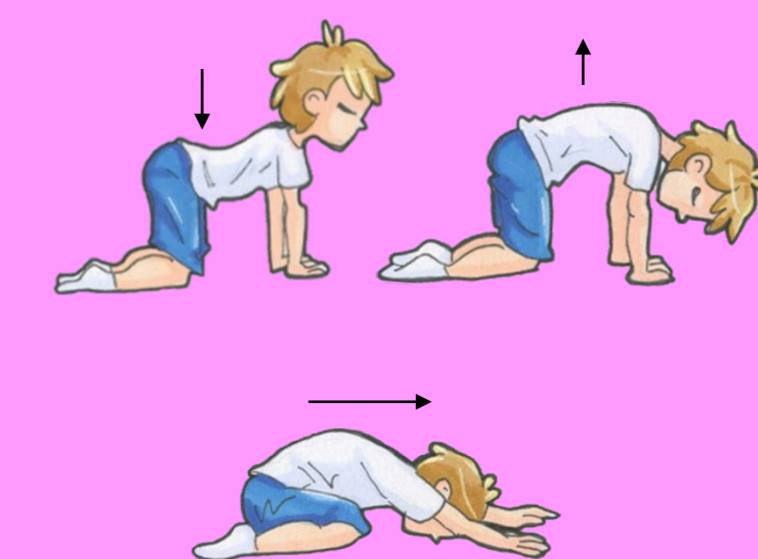
(4 ripetizioni)

Intreccia le dita sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto. Stendi le braccia verso l'alto e rimani in posizione per almeno 15 secondi. Riposati per 5-6 secondi



MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

(ripeti ogni esercizio 10 volte, pausa e poi altre 10)



Mettiti in quadrupedia Inspira facendo la conca con il volto verso l'alto. Espira facendo la gobba portando il bacino verso il basso. Siediti sui talloni e allungati

#iorestoacasa #activityhomeworking