

PROGRAMMA DI
ESERCIZIO FISICO
MULTICOMPONENTE

viviFrail[♥]

Guida pratica per la prescrizione
di un **programma di allenamento fisico
multicomponente** per la prevenzione
della fragilità e delle cadute
in persone di età **superiore ai 70 anni**



viviFrail[♥]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROGRAMMA DI
ESERCIZIO FISICO
MULTICOMPONENTE



Guida pratica per la prescrizione
di un **programma di allenamento fisico
multicomponente** per la prevenzione
della fragilità e delle cadute
in persone di età **superiore ai 70 anni**

ATTRIBUZIONE

© Mikel Izquierdo. Programma multicomponente di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di cadute. 2017

ISBN:
978-84-617-6573-7

DEPOSITO LEGALE:
DL NA 2223-2016

AUTORI:
Mikel Izquierdo, Alvaro Casas-Herrero, Fabricio Zambom-Ferraresi, Nicolás Martínez-Velilla, Cristina Alonso-Bouzón, Leocadio Rodríguez-Mañas in rappresentanza di VIVIFRIL (Erasmus+ 556988-EPP-1-2014-1-ES-SPO-SCP)*

Tutti i diritti riservati. Non è permessa la riproduzione totale o parziale di questa opera, né l'inclusione in un sistema informatico, né la trasmissione in qualsiasi forma, o attraverso qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro) senza previa autorizzazione scritta da parte dei titolari del copyright. L'infrazione di tali diritti può costituire un delitto contro la proprietà intellettuale.

*Del consorzio Vivifrial fanno parte le seguenti persone e organizzazioni: Hospital Universitario de Getafe (Leocadio Rodríguez-Mañas PhD, Md e Cristina Alonso-Bouzón PhD, Md)(Getafe, Madrid, España); Diabetes Frail (Alan Sinclair, PhD, Md) (London, United Kingdom); University of Ulm, (Andrej Zeyfánf, PhD, Md) (Ulm, Germany); Università Cattolica Sacro Cuore (Antonio Sgadari PhD, Md and Roberto Bernabei, PhD, MD) (Rome, Italy); Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse (Phillipe Barreto, PhD, MD and Bruno Vellas PhD, MD) (Toulouse, France), Universidad Pública de Navarra (Mikel Izquierdo, PhD, Nicolás Martínez-Velilla, PhD, MD e Alvaro Casas-Herrero PhD, MD) (Pamplona, España).

Il supporto da parte della Commissione Europea alla produzione della presente pubblicazione non costituisce di per sé un'assunzione di responsabilità dei contenuti i quali riflettono esclusivamente la visione degli autori, pertanto la Commissione non potrà essere ritenuta responsabile dell'eventuale uso delle informazioni che vi sono contenute.

INDICE

1. Perché dobbiamo fare esercizio fisico a quest'età?

Presentazione della guida.	5
---------------------------------	---

2. Valutazione medica preliminare:

Controindicazioni assolute e relative	6
---------------------------------------------	---

3. Valutazione della capacità funzionale e del rischio di cadute

.....	8
• Batteria breve per la valutazione della funzione fisica (SPPB).....	8
• Velocità del cammino sui 6 metri e test "Time UP & Go"	10
• Valutazione del rischio di cadute.....	10

4. Tipi di programmi di allenamento multicomponente

per il miglioramento della capacità funzionale e la riduzione del rischio di cadute nell'anziano pre-fragile e fragile	13
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

• Esercizi per il paziente con limitazione grave (Programma A).....	15
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente con limitazione grave e rischio di cadute (Programma A + E).....	18
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente con limitazione moderata (Programma B).....	21
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente con limitazione moderata e rischio di cadute (Programma B + E).....	24
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	

• Esercizi per il paziente con limitazione lieve (Programma C1).....	27
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente con limitazione lieve e rischio di cadute (Programma C1 + E)	31
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente limitazione lieve (Programma C2).....	35
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente con limitazione lieve e rischio di cadute (Programma C2 + E)	39
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
• Esercizi per il paziente senza limitazione (Programma D)	43
Organizzazione quotidiana / organizzazione settimanale	
5. Esercizi raccomandati per ciascun livello funzionale.....	47
• Esercizi di forza e potenza muscolare.....	48
• Esercizi di potenza cardiovascolare.....	54
• Esercizi di equilibrio e camminata	55
• Esercizi di flessibilità	58
6. Controlli di segni e sintomi di intolleranza all'esercizio fisico durante la realizzazione.....	61
7. Alcuni consigli e raccomandazioni.....	62



Perché dobbiamo fare esercizio fisico a quest'età? Presentazione della guida.

Il decremento della forza, della massa muscolare, della resistenza cardiovascolare e dell'equilibrio ha come conseguenza una riduzione del livello di attività fisica nella vita quotidiana, un maggiore rischio di cadute e di perdita dell'autonomia.

La **mancanza** di attività fisica e la **vita sedentaria** sono tra i principali fattori di perdita e deterioramento della funzione muscolare.

I programmi di esercizio fisico multicomponente e, in particolare, l'allenamento della forza, costituiscono gli interventi più efficaci per ritardare l'insorgenza della disabilità e di altri eventi avversi. Tali programmi hanno dimostrato di essere utili in altre condizioni frequentemente associate a questa sindrome, come le cadute, il deterioramento cognitivo e la depressione.

Gli effetti dell'esercizio sono potenzialmente simili a quelli dei farmaci, o talora superiori, ma praticamente senza effetti collaterali, riguardo alla prevenzione delle patologie cardiovascolari, alla riduzione del rischio di mortalità, alla prevenzione di diabete, all'obesità e al miglioramento della funzione muscolare e della qualità di vita.

In questa guida è presentata una serie di esercizi che permetteranno, a seconda del livello di capacità funzionale dell'anziano (limitazione grave, limitazione moderata e limitazione lieve, valutata a seconda del punteggio nel **SPPB** e la **velocità del cammino**) di lavorare su:

- Forza e potenza sia delle braccia che delle gambe.
- Equilibrio e andatura, allo scopo di evitare le cadute.
- Flessibilità.
- Resistenza mediante esercizi cardiovascolari.

Tutti gli esercizi illustrano dettagliatamente il procedimento, lo schema iniziale, la frequenza e la progressione per poter realizzare un corretto monitoraggio dello schema prescritto al paziente e migliorarne la salute.

Non dimenticare di realizzare una dieta sana e, possibilmente, di seguire l'alimentazione prima e, in particolare, dopo l'esercizio fisico per garantire una maggiore efficacia del programma di allenamento.

Valutazione medica preliminare: controindicazioni assolute e relative

È consigliata una valutazione medica preliminare alla realizzazione del programma di esercizi fisici per qualsiasi persona al di sopra dei 70 anni.



Tuttavia, se si è in possesso di una delle seguenti caratteristiche, una visita medica completa diviene obbligatoria:

- Negli ultimi 6 mesi:
Il paziente ha sperimentato dolori al torace a riposo, o durante lo svolgimento dell'esercizio fisico?
Ha sofferto di sincope, perdita di conoscenza o caduta preceduta da capogiro?
Ha subito due o più cadute? Ha perduto, non intenzionalmente, più di un 10% del suo peso?
- Il paziente soffre di qualche malattia ossea o articolare suscettibile di peggioramento con lo svolgimento dell'esercizio fisico?
- Il paziente soffre di qualche patologia che costituisca una controindicazione relativa/assoluta all'esercizio fisico (vedere sotto)?



Esistono alcune **controindicazioni assolute all'attività fisica** (ovvero che impediscono la pratica di qualsiasi tipo di esercizio). Alcune di esse sono:

CONTROINDICAZIONE ASSOLUTE

- Infarto acuto del miocardio (recente, 3-6 mesi) o angina instabile
- Aritmie atriali o ventricolari non controllate
- Aneurisma dissecante dell'aorta
- Stenosi aortica grave
- Endocardite / Pericardite acuta
- Ipertensione arteriosa non controllata (> 180/100 mmHg)
- Malattia tromboembolica acuta
- Insufficienza cardiaca acuta grave
- Insufficienza respiratoria acuta grave
- Ipotensione ortostatica non controllata
- Diabete mellito con scompenso acuto o ipoglicemie non controllate
- Frattura recente nell'ultimo mese (allenamento sotto sforzo)
- Qualsiasi altra circostanza che il medico consideri incompatibile con lo svolgimento di attività fisica



D'altro canto esistono le **controindicazioni relative** (che impediscono la pratica di un tipo di esercizio o attività fisica, ma al tempo stesso ne raccomandano un altro). Se si è colpiti da una malattia acuta (bronchite, influenza) o dalla riesacerbazione di una malattia cronica è consigliabile aspettare fino a completa guarigione prima di tornare alla pratica fisica.

CONTROINDICAZIONI RELATIVE

- Frattura recente negli ultimi 3 mesi (allenamento della forza)
- Infezioni che provocano un coinvolgimento dello stato generale
- Patologia che provoca limitazione funzionale grave (Indice di Bartel inferiore a 20).



- Se durante l'esercizio compaiono sintomi avversi (dolore muscolare o articolare, dispnea, dolore al petto, nuovi sintomi, ecc.) il programma dovrebbe essere interrotto e dovrebbe essere svolta una nuova valutazione medica.
- Gli eventi avversi sono rari quando i programmi iniziano a bassa intensità e hanno una progressione graduale.



Valutazione della capacità funzionale e del rischio di cadute.

Per cominciare, e con il proposito di scegliere il programma di esercizio fisico più adatto a ciascuna persona, si raccomanda di eseguire una valutazione della capacità funzionale utilizzando la Batteria Breve per la Valutazione della Funzione Fisica (**Short Physical Performance Battery Test: SPPB**). Questa batteria verrà somministrata prima di cominciare per determinare il livello di capacità funzionale e il programma di esercizi più adeguato; inoltre verrà ripetuta alla conclusione del programma, con l'obiettivo di constatare i miglioramenti e stabilire l'ulteriore progressione. A seconda del risultato raggiunto, e ammesso che la persona sia progredita, si passerà al seguente livello.

Inoltre, vista la grande importanza clinica come indicatore nelle persone fragili, si raccomanda di eseguire un **test di velocità del cammino sui 6 metri** e il **test del Timed Up & Go**. Questo tipo di prova ci aiuterà a determinare il livello iniziale e a monitorizzare i benefici del programma di esercizio fisico.

Infine, si propongono quattro semplici passi per conoscere il rischio di cadute e prescrivere un programma specifico per la prevenzione delle cadute in persone nella terza età.

1. BATTERIA BREVE PER LA VALUTAZIONE DELLA FUNZIONE FISICA (SPPB)

La batteria di valutazione della funzione fisica (SPPB) consta di tre parti: valutazione dell'equilibrio, valutazione dell'andatura in 4 metri e test di alzata dalla sedia. La valutazione finale si otterrà dalla somma delle sue tre parti. A seconda del punteggio ottenuto, potremo identificare persone con limitazioni gravi (0-4 punti), moderate (4-6 punti), lievi (7-9 punti) o minime (10-12 punti). In base a questo punteggio si determinerà il tipo di programma più indicato.



TEST DI EQUILIBRIO




UN PIEDE ACCANTO ALL'ALTRO
Piedi uniti, uno accanto all'altro
1= 10 secondi
0= meno di 10 secondi
▶ se si totalizza zero, andare direttamente al test di velocità del cammino



POSIZIONE SEMI-TANDEM
Tallone di un piede all'altezza dell'altezza dell'altro piede
1= 10 secondi
0= meno di 10 secondi
▶ se si totalizza zero, andare direttamente al test di velocità del cammino




POSIZIONE TANDEM
Tallone di un piede in contatto con la punta dell'altro piede
2= 10 secondi
1= tra 3 e 9 secondi
0= meno di 3 secondi



TEST DI VELOCITÀ DEL CAMMINO

Misura il tempo richiesto per camminare per 3 o 4 metri a passo normale (utilizzare il miglior tempo di due tentativi)



1m

2m


3m

4m


CAMMINO 3m	PUNTI
< 3,625 secondi	4
3,62 - 4,65 secondi	3
4,66 - 6,52 secondi	2
> 6,52 secondi	1
incapace	0

CAMMINO 4m	PUNTI
< 4,82 secondi	4
4,82 - 6,20 secondi	3
6,21 - 8,70 secondi	2
> 8,7 secondi	1
incapace	0

TEST DI MOVIMENTO DI ALZATA DALLA SEDIA



PRE-TEST
Il soggetto deve incrociare le braccia sul petto e tentare di alzarsi con le braccia incrociate in tale posizione
0= incapace



5 RIPETIZIONI
Misurare il tempo richiesto per alzarsi 5 volte dalla sedia, con la schiena dritta il più rapidamente possibile, mantenendo le braccia incrociate
0= più di 60 secondi o incapace
1= tra 16,7 - 59 secondi
2= tra 13,70 - 16,69 secondi
3= tra 11,20 - 13,69 secondi
4= meno di 11,19 secondi o meno

CAPACE

PUNTEGGIO TOTALE MASSIMO: 12 punti
TEST DI EQUILIBRIO: 4 punti
TEST DI VELOCITÀ DELLA CAMMINO: 4 punti (normale m/sec)
TEST DI MOVIMENTO DI ALZATA DALLA SEDIA: 4 punti

(Adattato da Guralnik J M, et al. Batteria Una Batteria Breve di Valutazione della Funzione Fisica vhe per la funzione degli arti inferiori: associazione con la disabilità riferita e predizione della mortalità e del ricovero in ospedale. J Gerontol Med Sci 1994; 49(2): M85-M:94)

2. VELOCITÀ DEL CAMMINO IN 6 METRI E TEST DEL MOVIMENTO DI ALZATA E SEDUTA

Una delle valutazioni più utilizzate per esaminare la funzione fisica in rapporto al movimento è la misurazione del tempo richiesto per camminare 6 metri all'abituale velocità di camminata. Per familiarizzarsi con il test, si raccomanda di realizzare prima due tentativi non cronometrati.

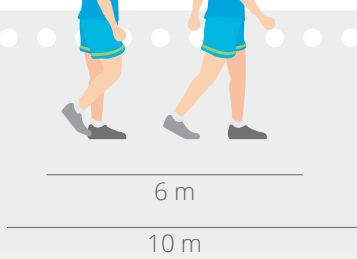
L'interpretazione di questo test è la seguente:

- VC >1,1 m/s è considerata come normale in anziani che vivono nella comunità senza disabilità
- VC tra 0,8 m/s e 1 m/s è indicatore di fragilità
- VC <0,8 m/s predice problemi di mobilità e cadute
- VC <0,6 m/s predice ulteriori eventi avversi
- Deterioramento annuale >0,15 m/s predice cadute

VELOCITÀ DEL CAMMINO (6 metri)

1. Tempo impiegato per percorrere una distanza di 6 metri
2. Velocità abituale
3. Realizzare prima 2 tentativi non cronometrati

REQUISITI
 Corridoio di almeno 10 metri
 Buona illuminazione
 Cronometro
 Dovranno essere inclusi almeno 4 cicli del passo per rilevare leggeri cambiamenti

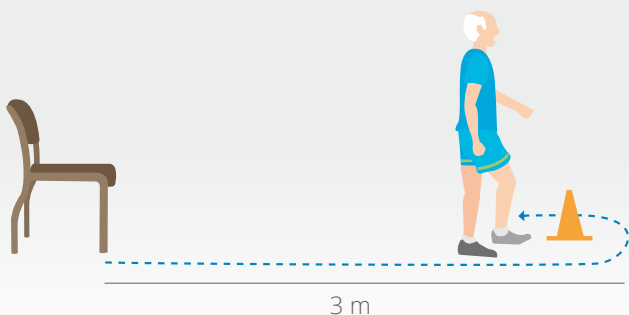


Infine, il test del Timed Get up and Go Test combina la valutazione di forza, equilibrio e andatura e viene considerato una buona prova di valutazione del rischio di cadute in un anziano fragile. Questa prova consiste nel misurare il tempo richiesto per alzarsi dalla sedia

TIMED UP AND GO

Alzarsi dalla sedia senza usare le braccia, camminare per 3 metri, voltarsi e tornare a sedersi.

TUG <10 s: normale
 TUG 10-20 s: indica fragilità
 TUG >20 s: alto rischio di cadute



senza utilizzare le braccia, camminare per 3 metri, girarsi, tornare alla sedia e sedersi. Un punteggio inferiore a 10 secondi è normale; tra i 10 e i 20 secondi è indice di fragilità e quando è superiore a 20 secondi indica un elevato rischio di cadute.

3. VALUTAZIONE DEL RISCHIO DI CADUTE

Il rischio di cadute è una delle principali conseguenze della fragilità ed è la causa del 90% delle fratture di femore. Questo evento è anche fondamentale nei pazienti con degenerazione cognitiva. Per poter rilevare il rischio elevato di cadute e poter prescrivere un programma di allenamento specifico per questo tipo di persone, si propone di eseguire la seguente valutazione (rischio elevato, uno o più dei seguenti):

- 2 o più cadute nell'ultimo anno / 1 caduta nell'ultimo anno che abbia richiesto cure mediche
- Timed Get up and Go (test del movimento di alzarsi e camminare) > 20 sec.
- VC (6m) < 0,8 m/s
- Demenza

VALUTARE IL RISCHIO DI CADUTE			
1	2 o più cadute nell'ultimo anno o 1 caduta nell'ultimo anno che abbia richiesto cure mediche	2	TUG > 20s
		3	VC (6m): < 0,8 m/s
		4	Demenza

Ha una o più delle precedenti caratteristiche?

sì

- Valutazione e intervento sullo stato nutrizionale
- Ottimizzazione dei farmaci
- Intervento sui fattori di rischio ambientali
- Rinforzo del programma di esercizio fisico multicomponente

Sebbene i programmi di esercizio fisico multicomponente descritti in questa guida siano utili per tutti gli anziani con deterioramento funzionale di intensità da lieve a moderata e nei soggetti a rischio, nel caso specifico di pazienti con precedenti o rischio di cadute, o fratture, si consiglia l'adozione delle seguenti misure complementari:



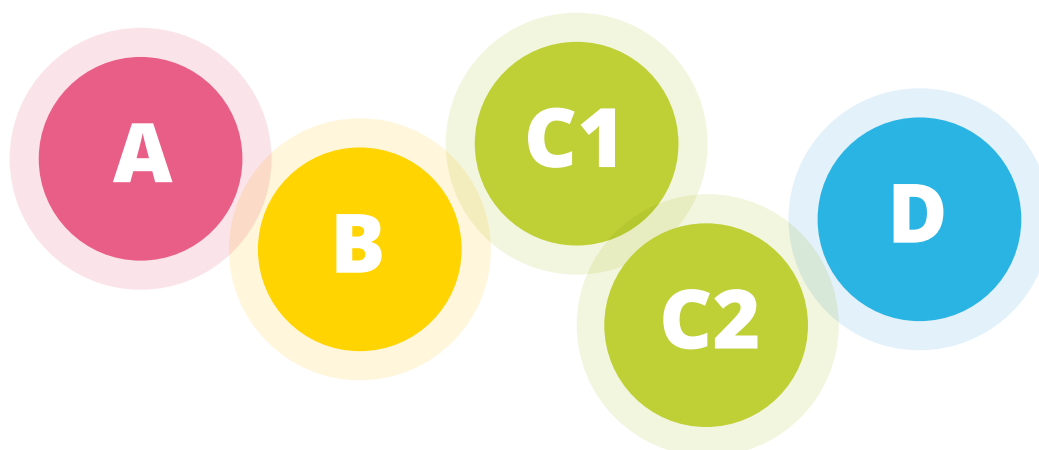
- Se esiste un deficit di vitamina D (<30 ng/ml) bisognerà valutare la somministrazione di almeno 800 UI al giorno in assenza di controindicazioni.
- In un paziente affetto da diabete sarà necessario adattare il trattamento ipoglicemizante.
- Se esistono sintomi compatibili con l'ipotensione ortostatica, bisognerà rivedere il numero e la dose dei farmaci antiipertensivi.
- Va riveduta e minimizzata la polifarmacoterapia, prestando particolare attenzione agli psicofarmaci. In questo senso l'uso di strumenti come i criteri di START/STOP può essere utile.
- Nei pazienti fragili va realizzata una valutazione alimentare. Uno strumento di screening utile è il MNA. Se c'è denutrizione bisogna intervenire e accertarsi che l'apporto proteico sia di 1,2-1,5 g/kg/giorno.
- Quando si utilizzano supplementi proteico-calorici bisogna tenere in considerazione che il maggior beneficio si ottiene quando si combinano con un programma personalizzato di esercizio fisico multicomponente. L'assunzione dei suddetti supplementi va realizzata dopo la sessione di allenamento per ottimizzare il beneficio.
- Nei pazienti con problemi cognitivi risulta fondamentale valutare il rischio di cadute. Il paziente con demenza è soggetto a un elevato rischio di caduta e fratture per cui bisogna intervenire precocemente per prevenirle.
- L'osteoporosi, le cadute e le fratture vanno gestiti congiuntamente. Nel paziente con osteoporosi va eseguita una valutazione del rischio di cadute e frattura. Il paziente che ha subito una precedente frattura, deve iniziare contemporaneamente un trattamento per l'osteoporosi.
- I principali obiettivi in un paziente con una pregressa frattura sono la prevenzione del deterioramento della capacità funzionale e la prevenzione di nuove cadute e fratture.
- In pazienti con fratture ripetute risulta fondamentale valutare e intervenire sui rischi ambientali domiciliari (adattamento di bagni, tappeti, calzature, ecc.)
- La valutazione geriatrica multidimensionale va realizzata su tutti gli anziani, in particolare quelli fragili, dato che è il principale strumento per rilevare problemi e prendere decisioni.



4

Tipi di programmi di allenamento multicomponente per il miglioramento della capacità funzionale e il rischio di cadute nell'anziano pre-fragile e fragile

In funzione del punteggio ottenuto nella batteria breve per la valutazione della funzione fisica (SPPB) e la velocità del cammino sui 6 metri, sono stati determinati differenti livelli di capacità funzionale (vedere grafico); per ciascuno di questi viene suggerito uno specifico programma personalizzato di esercizio fisico multicomponente (Programma A, B, C1, C2 e D) (Vedere grafico). All'interno del gruppo con limitazione lieve (Fragile/Pre-fragile) e al fine di consigliare un più preciso programma di allenamento cardiovascolare, in funzione del tempo massimo in cui può camminare senza aiuto, sono stati definiti due sotto-tipi: se la persona può camminare tra i 10 e i 30 minuti verrà definita C1, mentre se può camminare tra i 30 e i 45 minuti si chiamerà C2. L'efficacia di questi programmi sarà ancora maggiore se l'esercizio fisico è accompagnato da una valutazione dello stato nutrizionale e dal corrispondente intervento nutrizionale.



VALUTAZIONE FUNZIONALE			
<p>Limitazione grave DISABILE</p> <p>Camminata nulla. Su sedia a rotelle o allettato. Normalmente non riesce a stare in piedi. Non si alza.</p>	<p>Limitazione moderata FRAGILE</p> <p>Camminata con difficoltà o con ausilio. Si alza qualche volta. Ha difficoltà a portare a termine le prove di equilibrio.</p>	<p>Limitazione lieve FRAGILE - PRE-FRAGILE</p> <p>Camminata autonoma. Disfunzione della camminata. Equilibrio sottile. Qualche difficoltà per compiere 5 alzate</p>	<p>Limitazione minima o senza limitazione AUTONOMO</p>
<p>SPPB 0-3 VC (6m) <0,5 m/s</p>	<p>SPPB 4-6 VC (6m) 0,5 - 0,8 m/s</p>	<p>SPPB 7-9 VC (6m) 0,9 - 1 m/s</p>	<p>SPPB 10-12 VC (6m) >1 m/s</p>
<p>A</p> <p>Limitazione grave Disabile</p> <p>Facendo questi esercizi si riuscirà ad alzarsi dalla sedia</p>	<p>B</p> <p>Limitazione moderata Fragile</p> <p>Facendo questi esercizi si noterà un enorme miglioramento</p>	<p>Cammina 10'-30' 30'-45'</p> <p>C1 C2</p> <p>Limitazione lieve Fragile Pre-fragile</p> <p>L'obiettivo di questi esercizi è poter continuare a camminare</p>	<p>D</p> <p>Limitazione minima o senza limitazioni</p> <p>Non rilassiamoci! Se smettiamo di muoverci potremmo peggiorare rapidamente</p>

D'altro canto, come detto al punto precedente, se il paziente ha una o più caratteristiche di rischio elevato di cadute, si consiglia l'adozione delle seguenti misure complementari, tra cui il rinforzo del programma di esercizi multicomponente sarà di grande importanza (Programma E) (vedere grafico):

VALUTARE IL RISCHIO DI CADUTE			
<p>1</p> <p>2 o più cadute nell'ultimo anno o una caduta nell'ultimo anno che abbia richiesto cure mediche</p>	<p>2</p> <p>TUG > 20s</p>	<p>3</p> <p>VC (6m): < 0,8 m/s</p>	<p>4</p> <p>Demenza</p>

Ha una o più delle precedenti caratteristiche?

















SÍ

- Valutazione e intervento sullo stato nutrizionale
- Ottimizzazione di farmaci
- Intervento sulle misure ambientali
- Rinforzo del programma di esercizio fisico multicomponente

E



PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE GRAVE (PROGRAMMA A)

Esercizi per il paziente con limitazione grave (programma A)							
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI						
Forza e potenza 							
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48	48	49	49	49	50	51
Cardiovascolare 							
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54						
Equilibrio e camminata 							
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55	55					
Flessibilità (in piedi o seduti) 							
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58	58	59	59	59	60	60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
						
				braccia	gambe (opzionale)	
						
Quando la persona anziana migliora la forza muscolare, comincerà il programma degli esercizi cardiovascolari. Aggiungere gli esercizi precedenti ai seguenti esercizi:						
						
1 volta/giorno	2 volte/giorno	1 volta/giorno	2 volte/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	2 volte/giorno



Forza delle braccia e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE GRAVE (PROGRAMMA A)

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	

Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare da 5 a 10 secondi, riposare 10 secondi. Ripetere da 5 a 7 volte	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare da 10 a 15 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 5 a 7 volte	
5 e 6	Camminare da 10 a 15 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 5 a 7 volte	
7 e 8	Camminare da 15 a 30 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 5 a 10 volte	
9 e 10	Camminare da 30 a 45 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere 5-10 volte	
11 e 12	Camminare da 45 a 60 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 12 a 15 volte	

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio

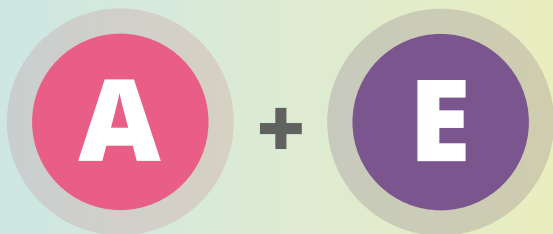


SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Con aiuto, mantenere la posizione e contare fino a 5-10 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	Con aiuto, mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
5 e 6	Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
7 e 8	Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
9 e 10	Mantenere la posizione e contare fino a 25 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
11 e 12	Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	





Flessibilità



SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3v 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		



PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE GRAVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA A + E)

Esercizi per il paziente con limitazione grave e rischio di cadute (Programma A + E)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	       
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 50 50 51
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	 
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55
Flessibilità (in piedi o seduti) 	      
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
				 braccia	 gambe (opzionale)	
						
						
Quando la persona anziana migliora la forza muscolare, comincerà il programma degli esercizi cardiovascolari. Aggiungere gli esercizi precedenti ai seguenti esercizi:						
						
1 volta/giorno	2 volte/giorno	1 vez/día opzionale	2 volte/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	2 volte/giorno



Forza delle braccia e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità



ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	


Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare da 5 a 10 secondi, riposare 10 secondi. Ripetere da 5 a 7 volte	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	+ Camminare da 10 a 15 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 5 a 7 volte	
5 e 6	Camminare da 10 a 15 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 5 a 7 volte	
7 e 8	Camminare da 15 a 30 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 5 a 10 volte	
9 e 10	Camminare da 30 a 45 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere 5-10 volte	
11 e 12	Camminare da 45 a 60 secondi, riposare 20 secondi. Ripetere da 12 a 15 volte	

PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE GRAVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA A + E)

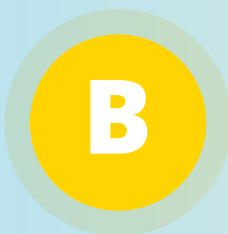
ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Con aiuto, mantenere la posizione e contare fino a 5-10 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	Con aiuto, mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
5 e 6	Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
7 e 8	Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
9 e 10	Mantenere la posizione e contare fino a 25 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	
11 e 12	Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire da 2 a 3 volte	











Flessibilità		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		





PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE MODERATA (PROGRAMMA B)

Esercizi per il paziente con limitazione moderata (programma B)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 50 51 52 52 53
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56
Flessibilità (in piedi o seduti) 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
 		 		 braccia 	 gambe (opzionale)	
						
						
1 volta/giorno	2 volte/giorno	1 volta/giorno	2 volte/giorno	2 volte/giorno	1 volta/giorno	2 volte/giorno



Forza delle braccia
e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON
LIMITAZIONE MODERATA (PROGRAMMA B)**


ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

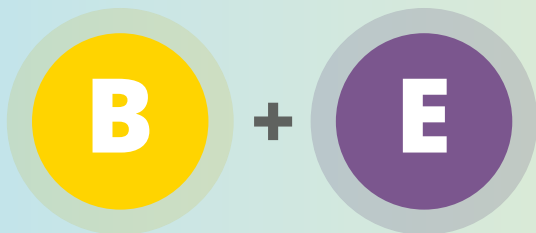
Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	

Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare 20 secondi, riposare 10 secondi, ripetere da 5 a 7 volte +	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare da 25 a 30 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 5 a 7 volte	
5 e 6	Camminare da 20 a 25 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 5 a 7 volte +	
	Camminare da 25 a 35 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 10 a 15 volte	
7 e 8	Camminare da 25 a 35 secondi, riposare 20 secondi, ripetere 5 volte + Camminare da 35 a 45 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 8 a 12 volte	
9 e 10	Camminare 45 secondi, riposare 20 secondi, ripetere 5 volte + camminare 60 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 6 a 8 volte	
11 e 12	Camminare da 50 a 70 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 12 a 15 volte	




























ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	
5 e 6	Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	
7 e 8	Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba	
9 e 10	+ Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente	
11 e 12	+ Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.	

Flessibilità		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari• Tutti i giorni• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		



PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE MODERATA E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA B + E)

Esercizi per il paziente con limitazione moderata e rischio di cadute (programma B)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	         
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 50 51 52 52 53
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	   
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56
Flessibilità (in piedi o seduti) 	       
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
				 braccia	 gambe	
						
						
						
1 volta/giorno	2 volte/giorno	1 volta/giorno- opzionale	2 volte/giorno	2 volte/giorno	1 volta/giorno	2 volte/giorno



Forza delle braccia e delle gambe



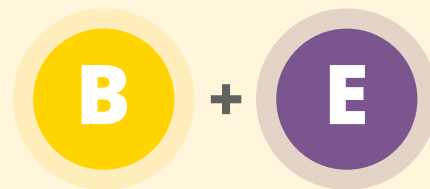
Cardiovascolare




Equilibrio e camminata



Flessibilità




ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE


Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso che permette di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	

Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Cammina 20 secondi, riposa 10 secondi, ripetere da 5 a 7 volte +	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare da 25 a 30 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 5 a 7 volte	
5 e 6	Camminare da 20 a 25 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 5 a 7 volte +	
	Camminare da 25 a 35 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 10 a 15 volte	
7 e 8	Camminare da 25 a 35 secondi, riposare 20 secondi, ripetere 5 volte + Camminare da 35 a 45 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 8 a 12 volte	
9 e 10	Camminare 45 secondi, riposare 20 secondi, ripetere 5 volte + camminare 60 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 6 a 8 volte	
11 e 12	Camminare da 50 a 70 secondi, riposare 20 secondi, ripetere da 12 a 15 volte	

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE
MODERATA E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA B + E)**






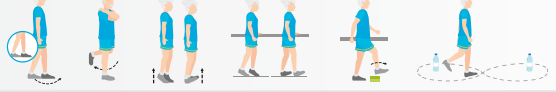


ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	
5 e 6	Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	
7 e 8	Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.	
9 e 10	Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.	
11 e 12	Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.	

Flessibilità		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		

C1

PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE LIEVE (PROGRAMMA C1)

Esercizi per il paziente con limitazione lieve (programma C1)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56 56 57
Flessibilità 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
 		 		 braccia 	 gambe (opzionale)	
						
 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno



Forza delle braccia e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE
CON LIMITAZIONE LIEVE (PROGRAMMA C1)**

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	


Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare 3-4 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 4-5 minuti.	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare 5 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti.	
5 e 6	Camminare 5 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti.	
7 e 8	Camminare 5-7 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 5-7 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 5-7 minuti.	
9 e 10	Camminare da 7 a 12 minuti, una volta al giorno.	
11 e 12	Camminare da 12 a 20 minuti, una volta al giorno.	

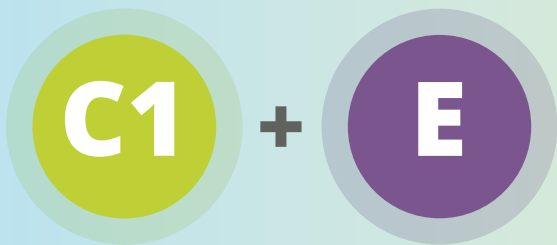
ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
5 e 6	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
7 e 8	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p>	
9 e 10	<p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p>	
11 e 12	<p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	








































**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE
CON LIMITAZIONE LIEVE (PROGRAMMA C1)**

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Flessibilità		
		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		



PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE LIEVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA C1 + E)

Esercizi per il paziente con limitazione lieve e rischio di cadute (programma C1 + E)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	          
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardiovascolare 	 
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	          
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56 56 57
Flessibilità (in piedi o seduti) 	          
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
 		 		 braccia 	 gambe	
						
1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno



Forza delle braccia e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE LIEVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA C1 + E)

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	

Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare 3-4 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 4-5 minuti.	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare 5 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti	
5 e 6	Camminare 5 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti.	
7 e 8	Camminare 5-7 minuti, riposare 30 secondi Ricominciare la camminata e camminare per altri 5-7 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 5-7 minuti	
9 e 10	Camminare da 7 a 12 minuti, una volta al giorno	
11 e 12	Camminare da 12 a 20 minuti, una volta al giorno.	




ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE






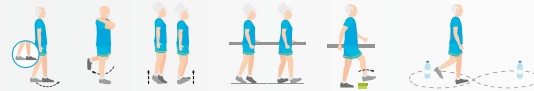


Equilibrio 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
5 e 6	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+ Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
7 e 8 9 e 10 11 e 12	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE
LIEVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA C1 + E)**
























ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Flessibilità		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		

Esercizi per il paziente con limitazione lieve (programma C2)

TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56 56 57
Flessibilità 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA

L	M	X	J	V	S	D
 		 		 braccia 	 gambe (opzionale)	
						
 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno	 1 volta/giorno



Forza delle braccia
e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE
CON LIMITAZIONE LIEVE (PROGRAMMA C2)**

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	2 serie / 12 -15 ripetizioni	


Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare 8 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 10 minuti	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare 10 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 10 minuti.	
5 e 6	Camminare 10 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 10 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti.	
7 e 8	Camminare da 15 a 25 minuti, una volta al giorno.	
9 e 10	Camminare da 25 a 30 minuti, una volta al giorno.	
11 e 12	Camminare da 30 a 40 minuti, una volta al giorno.	

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
5 e 6	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+ Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
7 e 8	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p>	
9 e 10	<p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p>	
11 e 12	<p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	






























**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE
CON LIMITAZIONE LIEVE (PROGRAMMA C2)**

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Flessibilità		
		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		



PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE LIEVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA C2 + E)

Esercizi per il paziente con limitazione lieve e rischio di cadute (programma C2 + E)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	         
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	     
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56 56 57
Flessibilità (in piedi o seduti) 	       
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
						
						
						
						
1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno



Forza delle braccia e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE
LIEVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA C2 + E)**


ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	

Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare 8 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 10 minuti.	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare 10 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 10 minuti.	
5 e 6	Camminare 10 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 10 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 5 minuti.	
7 e 8	Camminare da 15 a 25 minuti, una volta al giorno.	
9 e 10	Camminare da 25 a 30 minuti, una volta al giorno.	
11 e 12	Camminare da 30 a 40 minuti, una volta al giorno.	




ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Equilibrio 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+ Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+ Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+ Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+ Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
5 e 6	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+ Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
7 e 8	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba</p> <p>+ Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente</p> <p>+ Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
9 e 10		
11 e 12		









PROGRAMMA PER IL PAZIENTE CON LIMITAZIONE LIEVE E RISCHIO DI CADUTE (PROGRAMMA C2 + E)

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Flessibilità		
		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		



PROGRAMMA PER IL PAZIENTE SENZA LIMITAZIONE (PROGRAMMA D)

Esercizi per il paziente senza limitazioni (programma D)	
TIPO DI ALLENAMENTO	TIPO DI ESERCIZI
Forza e potenza 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53 53
Cardiovascolare 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	54
Equilibrio e camminata 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	55 55 55 56 56 57 56 57
Flessibilità 	
CONSULTARE ESERCIZIO A PAGINA	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANIZZAZIONE QUOTIDIANA						
L	M	X	J	V	S	D
 		 		 brazos 	 piernas 	
						
1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno	1 volta/giorno



Forza delle braccia
e delle gambe



Cardiovascolare




Equilibrio e camminata




Flessibilità

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE
SENZA LIMITAZIONE (PROGRAMMA D)**

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Forza muscolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
3 e 4	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
5 e 6	3 serie / 12 ripetizioni	
7 e 8	Incrementare il peso utilizzato finora. 2 serie / 10 ripetizioni	Determinare l'esercizio o il peso, o la resistenza della gomma elastica, che gli permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 20 volte , ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.
9 e 10	2 serie / 12 -15 ripetizioni	
11 e 12	3 serie / 12 -15 ripetizioni	

Resistenza cardiovascolare 		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	Camminare 15 minuti, riposare 30 secondi. Ricominciare la camminata e camminare per altri 15 minuti.	Ritmo di camminata abituale
3 e 4	Camminare 15 minuti, riposare 30 secondi. Camminare per altri 15 minuti. Riposare per 30 secondi. Camminare per altri 15 minuti	
5 e 6	Camminare 20 minuti, riposare 30 secondi. Camminare per altri 20 minuti. Riposare per 30 secondi. Camminare per altri 15 minuti	
7 e 8	Cammina 20 minuti, riposa 60 secondi. Camminare altri 20 minuti, riposa 60 secondi. Camminare 15 minuti. Riposare	
9 e 10	Cammina 30-35 minuti, riposa 60 secondi. Camminare per altri 30-35 minuti	
11 e 12	Camminare da 50 a 70 minuti, una volta al giorno.	

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE


Equilibrio



SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce. • Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto. • Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.
3 e 4	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 15 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
5 e 6	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 20 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p> <p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p> <p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	
7 e 8	<p>Mantenere la posizione e contare fino a 30 per ciascuna delle gambe. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.</p> <p>+</p>	
9 e 10	<p>Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti. Ripetere nuovamente.</p> <p>+</p>	
11 e 12	<p>Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli. Collocare 5 ostacoli per cominciare. Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.</p>	

**PROGRAMMA PER IL PAZIENTE
SENZA LIMITAZIONE (PROGRAMMA D)**

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE

Flessibilità		
		
SETTIMANA	SERIE E RIPETIZIONI	INTENSITÀ E PROGRESSIONE
1 e 2	2 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	<ul style="list-style-type: none">• Stendere fino a dove si sente una certa tensione e a quel punto mantenere la posizione per 10 -12 secondi• Stirare senza eseguire eccessivi allungamenti muscolari o tensioni articolari<ul style="list-style-type: none">• Tutti i giorni.• Dopo gli esercizi di forza e potenza muscolare, o cardiovascolari
3 e 4		
5 e 6		
7 e 8	3 serie di 3 ripetizioni (mantenendo la posizione per 10 secondi)	
9 e 10		
11 e 12		

5

Esercizi raccomandati per ciascun livello funzionale

Successivamente sono presentati gli esercizi raccomandati per migliorare la forza e la potenza muscolare, la resistenza cardiovascolare, l'equilibrio e la camminata, la flessibilità in ciascuno dei livelli di capacità funzionale.



FORZA E POTENZA
MUSCOLARE



RESISTENZA
CARDIOVASCOLARE



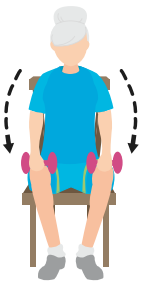
EQUILIBRIO E CAMMINATA



FLESSIBILITÀ



ESERCIZI DI FORZA E POTENZA MUSCOLARE



1. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA DI FLESSIONE ED ESTENSIONE DELLE BRACCIA CON CARICO

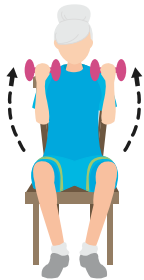
Procedimento

Sedersi con le braccia distese lungo il corpo e un peso in ciascuna mano. Flettere i gomiti verso il petto, dirigendo i pesi verso le spalle (come nell'immagine).

Inizio

Determinazione del peso: scegliere un peso che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



2. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA DI FLESSIONE ED ESTENSIONE DELLE BRACCIA CON UNA FASCIA ELASTICA

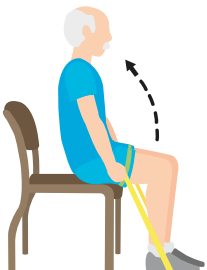
Procedimento

Collocare il centro del nastro sotto entrambi i piedi. Prendere le due estremità del nastro con le mani all'altezza delle ginocchia. Flettere le braccia fino alle spalle mantenendo i polsi fermi ed evitando di separare i gomiti dal tronco (come nell'immagine).

Inizio

Determinazione della resistenza: scegliere una fascia elastica che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.





3. ESERCIZI DI PRESA CON LE MANI

(Realizzare l'esercizio A e il B)

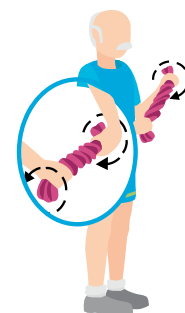
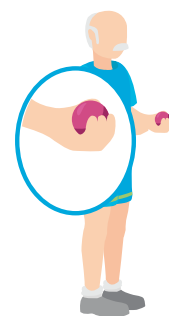
Esercizio A: prendere una palla di gomma o anti-stress con la mano e premerla poco a poco il più forte possibile. Rilassare la mano. Una volta finita la serie, riposare e ripetere con l'altra mano.

Esercizio B: avvolgere un asciugamano piccolo e dargli una forma a tubo. Prendere l'asciugamano per le estremità e con entrambe le mani realizzare un movimento simile a quello di quando si strizza un asciugamano pieno d'acqua. Premere a poco a poco ma arrivare al massimo delle proprie possibilità.

Inizio

Cominciare con l'esercizio A. Quando si riesce a realizzare facilmente 20 movimenti di presa con la palla ininterrottamente, includere l'esercizio B.

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



4. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA DI APERTURA DELLE BRACCIA IN ORIZZONTALE CON UNA FASCIA ELASTICA

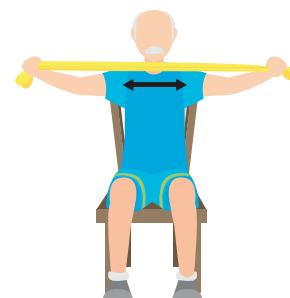
Procedimento

Prendere una fascia elastica dalle estremità e avvolgerla adeguatamente per evitare lesioni. All'altezza del petto, stirare la fascia e separare le braccia, realizzando un'estensione totale del gomito (come nell'immagine).

Inizio

Determinazione della resistenza: scegliere una fascia elastica che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



5 ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA DI APERTURA DELLE BRACCIA IN DIAGONALE CON UNA FASCIA ELASTICA

Procedimento

Prendere una fascia elastica dalle estremità e avvolgerla adeguatamente per evitare lesioni. All'altezza delle ginocchia, cominciare a separare le braccia in diagonale eseguendo un'estensione del gomito (come nell'immagine).

Inizio

Determinazione della resistenza: scegliere una fascia elastica che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.



- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.

6. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA PER MUSCOLI DEL PIEDE E POLPACCI

Procedimento

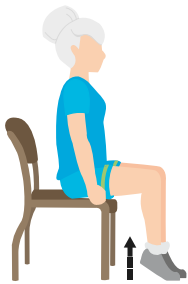
Mettersi sulle punte fino ad arrivare al punto più alto possibile e restare in questa posizione per 3 secondi. Scendere a poco a poco fino ad appoggiare i talloni al suolo.

Nel caso in cui risulti troppo facili eseguire l'esercizio, collocare una cavigliera con pesi (sono fornite già piene di sabbia, o altra sostanza pesante), oppure fissare un peso con una fascia elastica alla caviglia (facendo attenzione che non cada).

Inizio

Determinazione del peso: scegliere un peso che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni 30 volte approssimativamente, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine. Nel caso in cui risulti molto difficile eseguirlo con peso aggiuntivo, eseguire l'esercizio senza carico.

- Comincia facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Continuare nuovamente facendo un'altra serie di 10 ripetizioni.



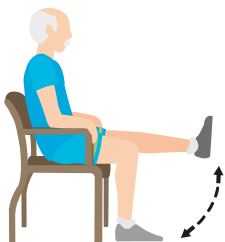
7. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA DI ESTENSIONE DEL GINOCCHIO SENZA CARICO

Procedimento

Stendere orizzontalmente una gamba cercando di mantenerla il più dritta possibile (come nell'immagine). Ripetere con l'altra gamba dopo aver finito la serie raccomandata.

Inizio

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



8. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA PER DI ESTENSIONE DEL GINOCCHIO CON CARICO

Procedimento

Collocare una cavigliera con pesi (sono fornite già piene di sabbia, o altra sostanza pesante), oppure fissare un peso con una fascia elastica alla caviglia (facendo attenzione che non cada).

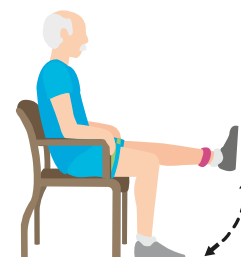


Stendere orizzontalmente una gamba cercando di mantenerla il più dritta possibile. Ripetere con l'altra gamba dopo aver finito la serie raccomandata.

Inizio

Determinazione del peso: scegliere un peso che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



9. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA PER I MUSCOLI ADDUTTORI DEL BACINO CON FASCIA ELASTICA (SONO I MUSCOLI CHE UTILIZZIAMO PER SEPARARE LE GAMBE)

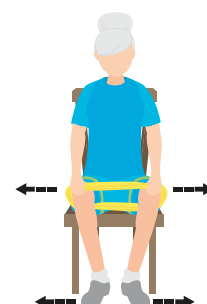
Procedimento

Collocare, centrata sulle ginocchia, la fascia elastica (come nell'immagine). Prendere saldamente la fascia elastica premendola contro ciascuna delle ginocchia. Separare le ginocchia poco a poco fino a quando non si riesce più a farlo.

Inizio

Determinazione della resistenza: scegliere una fascia elastica che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



10. ESERCIZIO IN PIEDI, PER I MUSCOLI DEI POLPACCI

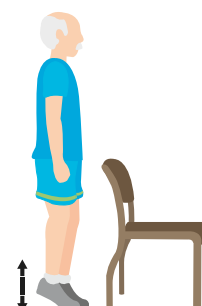
Procedimento

Collocarsi in piedi davanti a un tavolo o sullo schienale di una sedia, con i piedi separati e allineati alle spalle (la separazione dei piedi deve essere, circa, approssimativamente, la distanza tra le due spalle).

Mettersi sulle punte fino ad arrivare al punto più alto possibile e restare in questa posizione per 3 secondi. Se si perde l'equilibrio, appoggiarsi al tavolo o alla sedia; non appoggiarsi se si mantiene bene l'equilibrio. Scendere a poco a poco fino ad appoggiare i talloni al suolo.

Inizio

- Cominciare facendo una serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Continuare eseguendo un'altra serie di 10 ripetizioni.



11. ESERCIZIO DI SEPARAZIONE DAL BACINO

Procedimento

Situarsi in piedi e, se necessario, appoggiare le braccia su di una sedia ferma, o al tavolo.

Con la schiena dritta, separare una gamba dall'altra senza piegare il ginocchio (come nell'immagine). Bisogna mantenere le gambe diritte e i piedi rivolti in avanti (non verso i lati). Tornare alla posizione iniziale. Ripetere questi movimenti per il numero di volte indicato.



Inizio

- Cominciare facendo una serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Continuare nuovamente facendo un'altra serie di 10 ripetizioni.

12. ESERCIZIO DI SEPARAZIONE DELLE COSCE CON CARICO

Procedimento

Collocare una cavigliera con pesi (sono fornite già piene di sabbia, o altra sostanza pesante), oppure fissare un peso con una fascia elastica alla caviglia (facendo attenzione che non cada). Situarsi in piedi e, se necessario, appoggiare le braccia su di una sedia ferma, o al tavolo.

Con la schiena dritta, separare una gamba dall'altra senza piegare il ginocchio (come nell'immagine). Bisogna mantenere le gambe diritte e i piedi rivolti in avanti (non verso i lati). Tornare alla posizione iniziale. Ripetere questi movimenti per il numero di volte indicato.



Inizio

Determinazione del peso: scegliere un peso che permetta di eseguire l'esercizio correttamente e senza interruzioni circa 30 volte, ma con cui si nota che si fa uno sforzo per portarlo a termine.

- Cominciare facendo una serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Continuare eseguendo un'altra serie di 10 ripetizioni.

13. ESERCIZIO PER LA PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA

Procedimento

Situarsi in piedi e, se necessario, appoggiare le braccia su di una sedia ferma, o al tavolo. Con la schiena dritta, flettere il ginocchio mantenendo il piede rivolto all'indietro.

Tornare alla posizione iniziale. Ripetere con l'altra gamba dopo aver finito la serie indicata.



Inizio

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



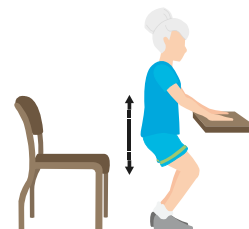
14. ESERCIZIO DI FLESSIONE DELLE GAMBE SENZA SEDIA

Procedimento

Situarsi in piedi dietro a un tavolo. Cominciare, piegandosi, flettendo cosce e ginocchia come se si stesse per sedersi; tornare quindi alla posizione iniziale. Se lo si ritiene necessario, collocare una sedia dietro per sentirsi più sicuri.

Inizio

- Cominciare facendo una serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



15. ESERCIZIO DI FLESSIONE DELLE GAMBE SULLA SEDIA

Procedimento

Sedersi su di una sedia fissa con le braccia. Appoggiare bene i piedi al suolo e sollevarsi senza appoggiarsi sui braccioli della sedia. Nel caso in cui non possa farlo, appoggiarsi con un solo braccio e, se non si riesce, farlo con l'aiuto delle due braccia. Una volta in piedi, restare per 1 secondo in piedi e sedersi nuovamente. Riposare per qualche secondo e ricominciare.

Inizio

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



16. ESERCIZIO DI SALITA E DISCESA DELLE SCALE

Procedimento

Salire e scendere le scale nei primi giorni; inizialmente farlo aiutandosi con la balaustra, successivamente si può procedere salendole senza aiuto o anche salendo gli scalini due a due.

Inizio

- Salire o scendere le scale, procedendo da 5 scalini fino a 20 scalini. Eseguire da 1 a 3 serie





ESERCIZI DI POTENZA CARDIOVASCOLARE

1. ESERCIZIO DI SOLLEVAMENTO E CAMMINATA LENTA

Procedimento

Il programma di esercizi cardiovascolari comincerà solo quando la persona anziana ha migliorato la propria forza muscolare.

Alzarsi dalla sedia con l'aiuto di un'altra persona, o di un deambulatore. Camminare al passo proprio per i secondi indicati. Fermarsi, riposare e ricominciare a camminare nuovamente. Ripetere secondo lo schema prescritto (consultarlo nel capitolo seguente).



Inizio

Programma A

- Camminare per 5 secondi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Ripetere questo procedimento per altre 5 volte.
- Ricominciare la camminata e camminare per 10 secondi. Fermarsi e riposare per 20 secondi senza sedersi. Ripetere questo procedimento come minimo per 3 volte e fino a 5 volte.

2. ESERCIZIO DI CAMMINATA

Procedimento

Camminare guardando davanti e non verso il pavimento, con le spalle rilassate e le braccia che ondeggiavano leggermente.

Inizio

Programma B

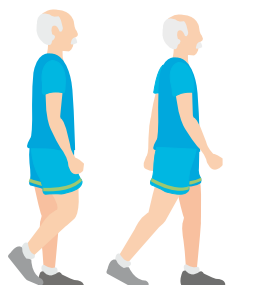
- Camminare per 20 secondi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi. Ripetere questa serie 5 volte.
- Ricominciare la camminata e camminare nuovamente per 25 secondi. Fermarsi e riposare per 20 secondi senza sedersi. Ripetere questa serie da 3 a 5 volte.

Programma C

- Camminare per 4 minuti. Fermarsi e riposare per 30 secondi senza sedersi.
- Ricominciare la camminata e camminare nuovamente per 4 minuti. Fermarsi e riposare.
- 3 giorni alla settimana per 2 volte al giorno.
- Quando si nota un miglioramento della capacità di camminare (a partire dalla settimana 8) è possibile camminare solo 1 volta al giorno (vedere il seguente capitolo).

Programma D

- Camminare per 8 minuti. Fermarsi e riposare per 30 secondi senza sedersi.
- Ricominciare la camminata e camminare nuovamente per 8 minuti. Fermarsi e riposare.
- 3 giorni alla settimana per 2 volte al giorno.
- Quando si nota un miglioramento della capacità di camminare (a partire dalla settimana 8) è possibile camminare solo 1 volta al giorno (vedere il seguente capitolo).





ESERCIZI DI EQUILIBRIO E CAMMINATA

1. ESERCIZIO DI CAMMINATA CON I PIEDI ALLINEATI

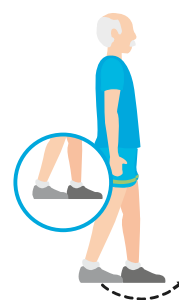
Procedimento

Situarsi in piedi, vicino a un tavolo, a una parete o a un familiare. Collocare il tallone di un piede in contatto con la punta dell'altro piede. Si tratta di compiere piccoli passi in linea retta mettendo il tallone del piede che avanza esattamente davanti alla punta dell'altro piede (vedere l'immagine).

Se ci si sente più sicuri, situarsi in piedi appoggiandosi a un tavolo o a una balaustra.

Inizio

- Compiere una serie di 10 passi. Fermarsi e riposare per 10 secondi senza sedersi.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente.



2. ESERCIZI DI EQUILIBRIO SU UNA GAMBA E CON LE BRACCIA INCROCIATE

Procedimento

Situarsi in piedi. Incrociare le braccia sul petto (come nell'immagine).

Flettere una gamba e mantenerla sollevata mentre l'altra resta distesa per circa 5 secondi; abbassare la gamba e ripetere con l'altra gamba.

Inizio

- Mantenere la posizione e contare fino a 10 per ciascuna delle gambe.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente per ciascuna gamba.



3. ESERCIZI DI EQUILIBRIO PUNTA - TALLONE

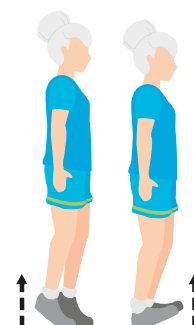
Procedimento

Situarsi in piedi. Mantenere l'equilibrio appoggiando il peso solo sulle punte dei piedi. Restare in questa posizione per qualche secondo e, successivamente, mantenere l'equilibrio appoggiandosi sui talloni.

Se ci si sente più sicuri, situarsi in piedi appoggiandosi a un tavolo o a una balaustra.

Inizio

- Mantenere la posizione sulle punte fino e contare fino a 10; successivamente, contare nuovamente fino a 10 restando sui talloni.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente la serie.



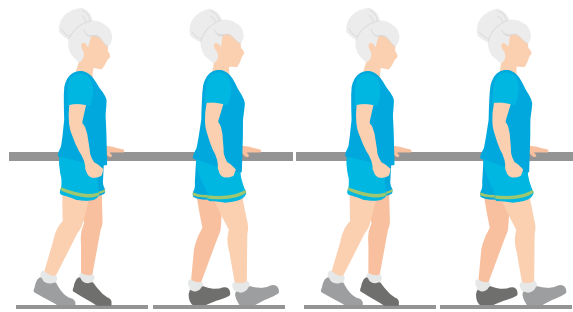
4. ESERCIZIO DI CAMMINATA SULLE PUNTE E AIUTANDOSI CON I TALLONI

Procedimento

Situarsi in piedi appoggiati sul lato di un tavolo o di una balaustra. Camminare appoggiando il peso solo sulle punte dei piedi. Fare una pausa e ricominciare a camminare, ma ora appoggiandosi sui talloni.

Inizio

- Camminare sulle punte contando fino a 10. Fermarsi e contare fino a 10 camminando ora sui talloni.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente la serie.



5. ESERCIZIO DI CAMMINATA EVITANDO PICCOLI OSTACOLI

Procedimento

Collocare piccoli ostacoli, alti circa 10-15 cm, come ad esempio scatole di scarpe, scarpe sportive, ecc. in un breve percorso.

Situarsi in piedi appoggiati sul lato di un tavolo o di una balaustra. Camminare e passare al di sopra degli ostacoli che si trovano nel tragitto, senza calpestarli.

Si raccomanda di realizzare questo esercizio con l'aiuto di un'altra persona.

Inizio

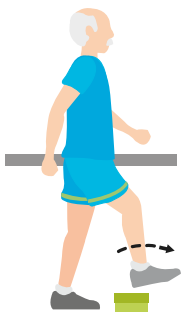
Con o senza appoggio al di sopra di piccoli ostacoli alti 10-15 cm.

- Camminare in forma rilassata e passare sopra gli ostacoli.
- Collocare 5 ostacoli per cominciare.
- Quando si arriva alla fine del percorso, cominciare nuovamente. Ripetere 8 volte.

Progressione:

Quando si nota un miglioramento delle proprie capacità, aumentare la difficoltà e inserire alcune di queste indicazioni:

- Modificare la posizione delle braccia; ad esempio, incrociare le braccia o collocarle a forma di croce.
- Eseguire gli esercizi su differenti superfici, ad esempio su di un tappeto.
- Chiudere gli occhi, ma solo se qualcuno è vicino per aiutare.





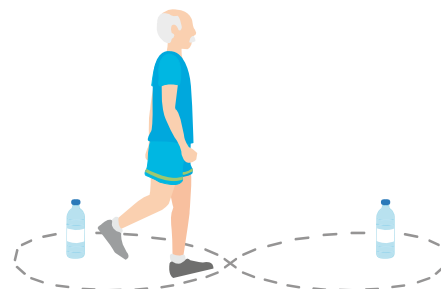
6. ESERCIZIO DI CAMMINATA ESEGUENDO CAMBIAMENTI DI DIREZIONE (FACENDO DEGLI "OTTO") EVITANDO PICCOLI OSTACOLI

Procedimento

Camminare eseguendo cambiamenti di direzione, ad esempio a otto.

Inizio

- Camminare contando fino a 10.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente la serie.



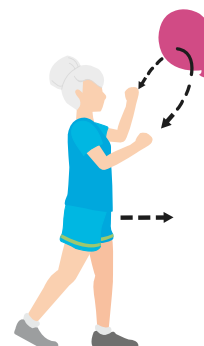
7. ESEGUIRE ESERCIZI SVOLGENDO MULTI-FUNZIONI, PER ESEMPIO COMBINANDO ESERCIZI DI EQUILIBRIO E PASSANDO UNA PALLA

Procedimento

Eseguire gli esercizi precedenti svolgendo multi-funzioni complesse (ad esempio esercizi di equilibrio e passaggio di una palla)

Inizio

- Camminare contando fino a 10.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente la serie.





ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ



1. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLE BRACCIA

Procedimento

Distendere le braccia verso l'alto con le mani intrecciate e stirare come se si volesse toccare il soffitto. Mantenere la posizione per 10-12 secondi. Subito dopo fare una pausa, rilassare le braccia per 5 secondi e cominciare nuovamente. Questo esercizio può essere svolto stando seduti o in piedi.

Inizio

In piedi o seduti.

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente.

2. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLA MUSCOLATURA DELLA PARTE POSTERIORE DELLA SPALLA

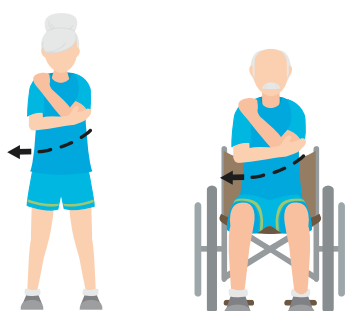
Procedimento

Collocare la mano sulla spalla contraria e mantenere il ginocchio piegato sul petto. Con la mano dell'altro braccio, spingere il gomito verso la mano contraria fino a trovare una posizione in cui si sente una certa tensione sulla muscolatura della parte posteriore della spalla. Mantenere questa posizione per 10-12 secondi (osservare l'immagine). Fare una pausa, rilassare le braccia per 5 secondi e cominciare nuovamente.

Inizio

In piedi o seduti.

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Dopo fare la stessa cosa con l'altra spalla





3. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLA MUSCOLATURA DEL COLLO

Procedimento

Questo esercizio si può fare stando seduti o in piedi (se lo si fa da seduti, collocare un cuscino dietro la schiena).

Girare la testa verso destra fino a quando si sente una certa tensione sulla muscolatura del collo e mantenere la posizione per 10-12 secondi. Fare una pausa per 5 secondi e cominciare nuovamente verso il lato sinistro.

Inizio

In piedi o seduti.

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente.



4. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLA MUSCOLATURA LATERALE DEL COLLO

Procedimento

Questo esercizio si può fare stando seduti o in piedi (se lo si fa da seduti, collocare un cuscino dietro la schiena).

Inclinare la testa verso destra fino a quando si sente una certa tensione sulla muscolatura del collo e mantenere la posizione per 10 secondi (come nell'immagine). Fare una pausa per 5 secondi e cominciare nuovamente verso il lato sinistro.

Inizio

In piedi o seduti.

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Ripetere nuovamente.



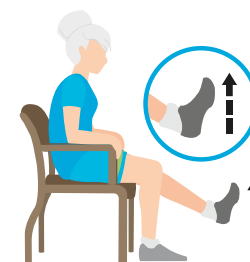
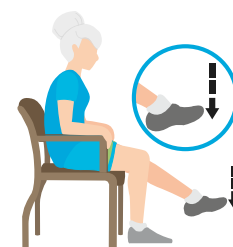
5. ESERCIZIO IN POSIZIONE SEDUTA DI FLESSIBILITÀ DELLE CAVIGLIE

Procedimento

Flettere il piede verso l'alto, sollevando le dita verso il corpo (come nell'immagine). Mantenere questa posizione per 8-10 secondi. Fare una pausa; quindi distendere il piede per ottenere l'effetto contrario.

Inizio

- Cominciare facendo 1 serie di 10 ripetizioni (ovvero 10 volte i movimenti indicati).
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Compiere un'altra serie di altre 10 ripetizioni.



6. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLA MUSCOLATURA DELLE BRACCIA



Procedimento

Sedersi su di una sedia, mantenendo una separazione dallo schienale e con le braccia distese sui entrambi i lati del corpo. Successivamente muovere le braccia all'indietro, tentando di prendere lo schienale (come nell'immagine). Da questa posizione, avanzare con il petto fino a provocare una certa tensione sulla muscolatura delle braccia. Mantenersi così per 10 secondi. Dopo rilassare lo stiramento per 5 secondi senza togliere le mani dallo schienale. Ripetere nuovamente.

Inizio

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
 - Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
 - Ripetere nuovamente.
-

7. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLA MUSCOLATURA DELLA COSCIA



Procedimento

Situarsi in piedi dietro a una sedia fissa o un tavolo. Piegare una gamba, tenendo l'altra distesa (come nell'immagine); aiutarsi con la mano per forzare la flessione fino a quando si sente una certa tensione nella muscolatura della parte inferiore della coscia. Mantenere la posizione per 10 secondi. Fare una pausa per 5 secondi e cominciare nuovamente con l'altra gamba.

Inizio

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
 - Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
 - Dopo fare la stessa cosa con l'altra gamba
-

8. ESERCIZIO DI STIRAMENTO DELLA PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA

Procedimento

- Dalla posizione da seduti, distendere una delle gambe appoggiando il tallone al suolo.
- Tirare il piede appoggiato al suolo leggermente verso l'alto.
- Collocare le due mani appoggiate sul ginocchio contrario alla gamba distesa.
- Eseguire un movimento del tronco in avanti, fino a quando si sente una certa tensione nella muscolatura della parte posteriore della schiena e nella parte posteriore della coscia.

Inizio

- Cominciare mantenendo la posizione per 10-12 secondi e ripetere 2-3 volte.
- Eseguire un riposo non inferiore a un minuto e non superiore a 3 minuti.
- Dopo fare la stessa cosa con l'altra gamba.



Controllo dei segni e dei sintomi di intolleranza all'esercizio fisico durante l'esecuzione

Di seguito sono elencati alcuni segni e sintomi di intolleranza all'esercizio fisico che dovrebbero essere controllati durante lo svolgimento dell'esercizio fisico. Nel caso in cui si noti di averne uno, **bisogna cessare l'attività fisica immediatamente e rivolgersi al proprio medico.**

- Sensazione di mancanza d'aria
- Dolore/oppressione sul petto
- Palpitazioni
- Capogiri o perdita di coscienza
- Difficoltà a mantenere una conversazione agevole durante l'esecuzione dell'esercizio fisico
- Stanchezza intensa
- Colore blu della pelle della labbra o sotto le unghie
- Nausea
- Pelle pallida, umida o fredda



Alcuni consigli e raccomandazioni

Prima di eseguire gli esercizi che vengono indicati, tenere in considerazione i seguenti consigli. Seguirli è fondamentale per rendere la sessione di attività fisica veramente benefica. Il loro adempimento favorirà l'aderenza al programma e minimizzerà il rischio di danni.

CONSIGLI PER UN CORRETTO SVOLGIMENTO DEL PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO



- **Regola del non dolore:** se durante un esercizio si sente dolore articolare o muscolare, respirazione difficoltosa, capogiri, tachicardia, ecc. fermarsi immediatamente.
- **Utilizzare uno spazio adeguato:** eliminare ostacoli che possano aumentare il rischio di cadute. Quando si eseguono esercizi in piedi o di equilibrio, si possono utilizzare elementi che danno maggiore sicurezza (sedia, credenza, tavolo, ecc.).
- **Accertarsi che le scarpe calzino bene:** che abbiano suole piatte, non scivolose e con un buon appoggio della parte del tallone.
- **Utilizzare indumenti comodi.**
- Non trattenere il fiato durante gli esercizi. **Respirare normalmente.**
- **Parlare con il proprio medico se non si è sicuri se si deve fare un esercizio in particolare,** specialmente se si ha subito un intervento chirurgico all'anca, o alla schiena.

CONSIGLI PER LA REALIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI DI FORZA E POTENZA MUSCOLARE



Tecnica respiratoria

Respirare in forma pausata, seguendo queste raccomandazioni: inspirare prima di fare lo sforzo, espirare durante lo sforzo e inspirare nuovamente quando si finisce.

2 min

Riposo

Fare pause di circa 2 minuti tra un esercizio e l'altro.



Uso dei pesi

Non utilizzare pesi senza prima aver valutato i rischi che possono comportare (ad esempio lesioni, eventi cardiovascolari, impossibilità di fare gli esercizi).



Malattia

Si deve interrompere il programma di esercizi a causa di una malattia, una volta recuperato il contatto con il proprio medico, prima di riprenderlo. Tentare di continuare dal punto in cui si è smesso, in forma progressiva.

CONSIGLI PER LA CAMMINATA



- Indossare indumenti e calzature confortevoli.
- **Camminare guardando davanti**, non verso il basso.
- Le **spalle** devono essere **rilassate** e le braccia ondeggiare leggermente.
- Con ciascun passo **prima si appoggia il tallone**, quindi si appoggiano gli alluci.
- Finire con un rilassamento - camminando lentamente per 2 minuti.
- **Divertirsi con l'attività.**

CONSIGLI PER LA REALIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ:



- Fare sempre gli esercizi dopo la sessione di forza muscolare o di resistenza cardio vascolare.
- Quando si realizzano gli esercizi di flessibilità si raccomanda di mantenere la posizione che si assumerà per 10 secondi e posteriormente fermarsi e rilassare lo stiramento per 5 secondi.
- Eseguire ciascun esercizio da 2 a 3 volte, (2-3 volte 2x10")
- Non fare mai allungamenti muscolari eccessivi o tensioni articolari, vale a dire, non allungare con violenza, né bruscamente.
- Stirare fino a quando si sente una certa tensione e quindi mantenere la posizione per i 10 secondi raccomandati.







Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union