



**Durata dei programmi
10-15 minuti**



Attività fisica: Le GO pour bouger!

L'obiettivo del programma *Le GO pour bouger!* è aiutarti a mantenere uno stile di vita attivo e a migliorare la tua condizione fisica.

Perché fare attività fisica regolarmente?

Allenare il corpo comporta tanti benefici per la salute e il benessere. Qualche esempio?

Fare movimento...

- contribuisce a prevenire il declino della potenza muscolare e il rischio di cadute
- evita l'insorgere e/o il progredire di problemi di salute e malattie croniche (ivi inclusi i rischi associati alle malattie cardiovascolari)
- fa bene all'umore e tiene allenata la mente
- ricarica le pile e ti regala una vita più piena, ogni giorno

CONSIGLI PER LA TUA SICUREZZA

Inserire una nuova attività fisica nella tua routine quotidiana può richiedere tempo. Ecco qualche consiglio utile:

- ➔ Fai spazio.
- ➔ Procedi per gradi. Non forzarti a compiere i movimenti.
- ➔ Respira profondamente.
- ➔ Inizia con alcune ripetizioni e aumentale nel tempo.
- ➔ Verifica che piedi, ginocchia, anche e spalle siano sempre allineati, salvo diversa indicazione.
- ➔ Se avverti fastidio, fermati.
- ➔ Non procurarti dolore.

Guida: come scegliere il blocco *Le GO* su misura per te

Ogni persona ha capacità diverse. Scegli il programma di allenamento più adatto al tuo livello di mobilità e preparazione fisica. Ogni blocco di esercizi *Le GO* è associato a un colore diverso, che ti aiuterà a riconoscere il programma giusto. Se sei in dubbio, parti dal numero più alto.



- Fai già attività fisica regolarmente.
- Non ti servono ausili per camminare (bastone o deambulatore).



- Non ti servono ausili per camminare (bastone o deambulatore).
- Non hai disturbi cardiaci o polmonari.
- Nell'ultimo anno (12 mesi), non ti è capitato di cadere.



- Usi il bastone, ma non ti serve aiuto per salire le scale.
- Nell'ultimo anno (12 mesi), sei caduto al massimo una volta.



- Usi un deambulatore o un rollatore a tre o quattro ruote, o
- Ti serve aiuto per salire le scale, o
- Nell'ultimo anno (12 mesi), sei caduto due o più volte.



- Usi un deambulatore, un rollatore a tre o quattro ruote o una sedia a rotelle e
- Ti serve aiuto per salire le scale.

ATTREZZI

- Tappetino
- Una sedia, se serve un sostegno
- Bottiglia d'acqua per l'idratazione

1 • Spingimuro



- Porta un piede indietro e spingi contemporaneamente le mani in avanti.
- Riporta il piede in posizione di partenza e ripeti il movimento con l'altra gamba.
- Ripeti 20 volte, alternando destra e sinistra (10 volte per lato).

2 • Combinazione squat/abduzione dell'anca



- Partendo dalla posizione eretta, abbassati come per sederti e solleva le braccia di fronte a te, unendo le mani.
- Rialzati e solleva una gamba lateralmente.
- Ripeti la sequenza con l'altra gamba. Ripeti 12 volte (6 per lato).

3 • Contatto ginocchio-mano opposta



- Solleva un ginocchio e toccalo con la mano opposta.
- Torna nella posizione di partenza e ripeti con l'altra gamba e l'altra mano.
- Ripeti 20 volte, alternando destra e sinistra (10 volte per lato).

4 • Stella alternata



- Divarica una gamba e solleva entrambe le braccia lateralmente.
- Ripeti con l'altra gamba.
- Ripeti 20 volte, alternando destra e sinistra (10 volte per lato).

5 • Rotazione delle spalle a braccia tese



- Solleva le braccia lateralmente ed esegui sei rotazioni in avanti.
- Mantieni le braccia sollevate lateralmente ed esegui sei rotazioni all'indietro.

Ripeti gli esercizi da 1 a 5 un'altra volta.

6 • Superman



- Distendi un braccio in avanti e la gamba opposta all'indietro.
- Torna nella posizione di partenza e ripeti con l'altra gamba e l'altro braccio.
- Ripeti 12 volte, alternando destra e sinistra (6 volte per lato).

7 • Piegamenti con ginocchia a terra



- Piega i gomiti e porta il busto verso il pavimento.
- Risollevari.
- Ripeti 12 volte.

8 • Ponte



- Appoggia le mani a terra e solleva i glutei.
- Torna lentamente nella posizione di partenza.
- Ripeti 12 volte.

9 • Stretching muscoli posteriori della coscia



Se non arrivi al ginocchio con le mani, aiutati con una cinghia o una fascia elastica.

- Solleva la gamba e bloccala con le mani.
- Mantieni la posizione per 3 respiri.
- Ripeti con l'altra gamba.

10 • Ginocchia al petto



Se non arrivi al ginocchio con le mani, aiutati con una cinghia o una fascia elastica.

- Spingi il ginocchio verso il petto aiutandoti con le mani.
- Mantieni la posizione per 3 respiri.
- Ripeti con l'altra gamba.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ATTREZZI

- Sedia
- Pesi (manubri piccoli, lattine, bottigliette, ecc.)
- Parete
- Bottiglia d'acqua per l'idratazione

1 • Camminata sul posto con braccia in movimento



- Solleva il ginocchio e il braccio opposto a 90°.
- Alterna con l'altra gamba e l'altro braccio.
- Esegui 20 passi a un ritmo costante, sollevando il più possibile le ginocchia.

2 • Passo in avanti e apertura della gabbia toracica



- Esegui un lungo passo in avanti e solleva lateralmente il braccio opposto, inspirando.
- Torna nella posizione di partenza espirando.
- Ripeti 10-12 volte, alternando braccia e gambe.

3 • Squat senza sedia



- Portati in posizione seduta, sollevando le braccia davanti a te. Mantieni la schiena dritta.
- Torna in posizione eretta.
- Ripeti 10-12 volte.

4 • Flessione plantare



- Solleva i talloni e sposta il peso sulla punta dei piedi.
- Appoggia di nuovo i talloni a terra.
- Ripeti 10-12 volte.

5 • Punch (pugni)



- Mentre inspiri, stendi un braccio in avanti con il pugno chiuso e porta il gomito opposto verso di te.
- Alterna le braccia espirando.
- Ripeti il ciclo 10-12 volte.

6 • Piegamenti al muro



- Appoggia le mani alla parete, con le braccia tese davanti a te.
- Piega i gomiti e avvicinati alla parete.
- Spingi verso la parete per tornare nella posizione di partenza.
- Ripeti 10-12 volte.

7 • Flessione dei gomiti



Per aumentare il livello di difficoltà, svolgi l'esercizio con un peso (o una lattina o una bottiglietta) in ciascuna mano.

- Piega i gomiti e porta le mani alle spalle.
- Abbassa lentamente le mani.
- Ripeti 10-12 volte.

8 • Rotazione delle spalle all'infuori



Per aumentare il livello di difficoltà, svolgi l'esercizio con un peso (o una lattina o una bottiglietta) in ciascuna mano.

- Apri le braccia lateralmente, mantenendo i gomiti aderenti al corpo.
- Riporta le braccia davanti a te.
- Ripeti 10-12 volte.

9 • In equilibrio con i piedi uniti



Tieni una mano vicino allo schienale della sedia, se dovesse servirti un appoggio.

- Unisci i piedi.
- Se riesci, stacca gradualmente la mano dalla sedia.
- Mantieni la posizione per 10-30 secondi.
- Se l'esercizio è troppo semplice, chiudi gli occhi.

10 • In equilibrio con i piedi falsati



Tieni una mano vicino allo schienale della sedia se dovesse servirti un appoggio.

- Metti un piede davanti all'altro.
- Se riesci, stacca gradualmente la mano dalla sedia.
- Mantieni la posizione per 10-30 secondi, poi cambia piede e ripeti.

11 • In equilibrio su una gamba sola



Tieni una mano vicino allo schienale della sedia se dovesse servirti un appoggio.

- Solleva un piede.
- Se riesci, stacca gradualmente la mano dalla sedia.
- Mantieni la posizione per 10-30 secondi, poi cambia piede e ripeti.

12 • Stretching dei polpacci



- Esegui un passo all'indietro con la gamba ben tesa.
- Mantieni la posizione per 3 respiri.
- Ripeti con l'altra gamba.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ATTREZZI

- Sedia con braccioli robusti
- Parete
- Bottiglia d'acqua per l'idratazione

1 • Marcia sul posto con o senza braccia



- Solleva il ginocchio e il braccio opposto.
- Alterna sollevando l'altra gamba e l'altro braccio.
- Esegui 20 passi a un ritmo costante, sollevando il più possibile le ginocchia.
- Non allontanarti dalla sedia.

2 • Passo in avanti



Se necessario, appoggiate alla sedia.

- Esegui un passo in avanti inspirando.
- Torna nella posizione di partenza espirando.
- Ripeti 8-10 volte, alternando le gambe.

3 • Flessione plantare



- Solleva i talloni e sposta il peso sulla punta dei piedi.
- Riporta i talloni a terra.
- Ripeti 8-10 volte.

4 • Abduzione dell'anca



- Solleva una gamba lateralmente.
- Ripeti 8-10 volte.
- Esegui con l'altra gamba.

5 • Squat con o senza sedia



Rilassa le spalle.

- Alzati appoggiandoti ai braccioli o alla seduta della sedia, se necessario.
- Risiediti lentamente.
- Ripeti 8-10 volte.
- Se hai difficoltà, posiziona un'altra sedia robusta davanti a te e aiutati con lo schienale.

6 • Nuotatore



- Tendi un braccio davanti a te e l'altro dietro la schiena, piegandoti in avanti.
- Alterna le braccia.
- Ripeti 8-10 volte (4 o 5 per lato), mantenendo la schiena dritta.

7 • Rotazione delle spalle all'infuori



Per aumentare il livello di difficoltà, svolgi l'esercizio con un peso (o una lattina o una bottiglietta) in ciascuna mano.

- Apri le braccia lateralmente, mantenendo i gomiti aderenti al corpo.
- Riporta le braccia davanti a te.
- Ripeti 8-10 volte.

8 • Piegamenti al muro



- Appoggia le mani sulla parete, con le braccia ben tese davanti a te.
- Piega i gomiti e avvicinati alla parete.
- Spingi verso la parete per tornare nella posizione di partenza.
- Ripeti 8-10 volte.

9 • In equilibrio con i piedi uniti



Tieni una mano vicino allo schienale della sedia se dovesse servirti un appoggio.

- Unisci i piedi.
- Se riesci, stacca gradualmente la mano dalla sedia.
- Mantieni la posizione per 10-30 secondi.

10 • Posizione del gatto e della mucca



- Mentre espiri, inarca la schiena portando il mento a contatto con il petto.
- Raddrizza la schiena inspirando.
- Ripeti 5 volte.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ATTREZZI

- Sedia con braccioli robusti
- Un'altra sedia o un tavolo
- Bottiglia d'acqua per l'idratazione

1 • Rotazione interna ed esterna delle spalle



- Siediti con le braccia distese lungo i fianchi.
- Mentre inspiri, rivolgi i pollici e i palmi delle mani verso l'esterno.
- Mentre espiri, rivolgi i pollici e i palmi delle mani verso l'interno e abbassa il mento.
- Ripeti 5 volte, respirando profondamente.

2 • Mobilità delle anche (tacco-punta)



- Siediti con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle.
- Solleva il più possibile le dita dei piedi, senza staccare i talloni dal pavimento.
- Appoggia le dita dei piedi a terra e solleva il più possibile le ginocchia.
- Ripeti il ciclo 5 volte.

3 • Camminata sul posto



- Siediti con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle.
- Solleva un ginocchio e il braccio opposto.
- Ripeti il movimento, alternando gambe e braccia.
- Esegui 5-10 passi, alternando. Respira normalmente.

4 • Estensione del ginocchio



- Siediti con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle.
- Stacca la parte superiore del corpo dallo schienale.
- Afferra i bordi della sedia con le mani.
- Solleva il piede e raddrizza la gamba, contraendo la coscia.
- Contemporaneamente, tendi le dita dei piedi verso di te.
- Abbassa il piede.
- Ripeti 5-10 volte, poi replica l'esercizio con l'altra gamba.

5 • Punch (pugni)



- Stendi il pugno chiuso davanti a te e porta il gomito opposto all'indietro.
- Alterna il movimento delle braccia.
- Ripeti 5-10 volte.

6 • Mano contro mano



- Unisci i palmi delle mani tenendo le dita distese.
- Premi un palmo contro l'altro, espirando completamente.
- Rilassa le mani, inspira e ripeti 5-10 volte.

7 • Arciere



- Con le dita rivolte verso il soffitto, tendi un braccio lateralmente e ruota la testa nella stessa direzione.
- Punta il gomito dell'altro braccio nella direzione opposta.
- Inverti le braccia.
- Ripeti il ciclo 5-10 volte.

8 • Squat con sedia



Rilassa le spalle.

- Chiedi aiuto a qualcuno per alzarti, appoggiandoti se necessario ai braccioli o alla seduta della sedia.
- Risiediti lentamente, usando un sostegno se necessario.
- Ripeti 8-10 volte.
- Se hai difficoltà, posiziona un'altra sedia robusta davanti a te e aiutati con lo schienale.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ATTREZZI

- Sedia con braccioli robusti (per esercizi da 1 a 4)
- Tavolo o tavolino (per esercizi da 1 a 4)
- Letto (per esercizi da 5 a 8)
- Bottiglia d'acqua per l'idratazione

1 • Mobilità delle anche (tacco-punta)



- Siediti con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle.
- Solleva il più possibile le dita dei piedi.
- Appoggia le dita dei piedi a terra e solleva il più possibile le ginocchia.
- Ripeti il ciclo 5-10 volte.

2 • Camminata sul posto con braccio opposto in movimento



- Solleva un ginocchio e il braccio opposto.
- Alterna ginocchia e braccia.
- Esegui 5-10 passi, alternando. Respira normalmente.

3 • Estensione del ginocchio



- Solleva il piede e raddrizza la gamba, contraendo la coscia.
- Contemporaneamente, tendi le dita dei piedi verso di te.
- Abbassa il piede.
- Ripeti 5-10 volte, poi replica l'esercizio con l'altra gamba.

4 • Pianoforte al tavolo



- Stendi un braccio e disegna un ampio cerchio su un tavolo o un piano d'appoggio, come se lo stessi pulendo.
- Dopo aver disegnato 5 cerchi con un braccio, passa all'altro.

5 • Scorrimento del tallone



Se ti serve aiuto, usa una cinghia per tirare il tallone.

- Fai scorrere un tallone verso i glutei sullo stesso lato, piegando il più possibile il ginocchio.
- Riporta lentamente il tallone nella posizione di partenza.
- Ripeti 5-10 volte, poi replica l'esercizio con l'altra gamba.

6 • Abduzione dell'anca



- Sdraiati, piega un ginocchio e mantieni l'altra gamba tesa.
- Fai scorrere la gamba tesa all'infuori il più lontano possibile.
- Riporta la gamba nella posizione di partenza.
- Ripeti 5-10 volte, poi replica l'esercizio con l'altra gamba.

7 • Ponte



- Appoggia le mani sul materassino e solleva i glutei.
- Abbassati lentamente per tornare nella posizione di partenza.
- Ripeti 5 volte.

8 • Angelo nella neve



- Con i palmi rivolti verso l'alto, allontana le braccia dal corpo facendole scorrere sul materassino.
- Riporta le braccia nella posizione di partenza.
- Ripeti 5 volte.