



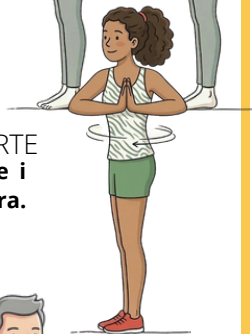
Esercizio n.1

ROTAZIONI DEL BACINO
Mani ai fianchi, 5 rotazioni per parte



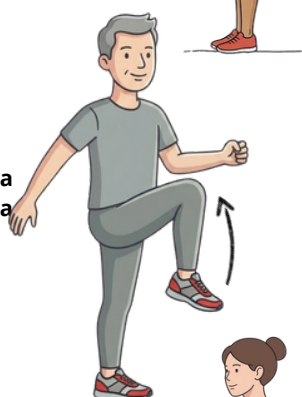
Esercizio n.2

OSCILLAZIONI BRACCIA IN AVANTI ALTERNATE
Porta un braccio teso in avanti e l'altro indietro con un movimento alternato e ritmico.
10 per lato



Esercizio n.3

ROTAZIONI DEL BUSTO A BRACCIA CONSERTE
In piedi, con le mani unite davanti al petto e i gomiti piegati, ruota il busto a destra e a sinistra.
10 per lato



Esercizio n.4

SOLLEVAMENTO
DELLE GINOCCHIA ALTERNATE
Solleva alternativamente le ginocchia verso il petto muovendo le braccia come nella corsa. 10 per gamba



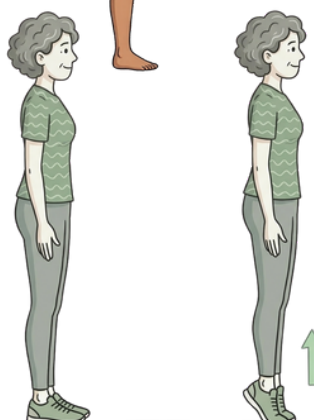
Esercizio n.5

CALCIATA DIETRO ALTERNATA
Mantenendo il busto dritto, solleva i talloni in modo alternato verso i glutei.
10 per gamba



Esercizio n.6

ROTAZIONE DELLE CAVIGLIE
Solleva leggermente una gamba in avanti mantenendola distesa. Esegui delle rotazioni lente del piede, disegnando dei cerchi immaginari con la punta, prima in senso orario e poi in senso antiorario. 10 per gamba



Esercizio n.7

SOLLEVAMENTI SULLE PUNTE
Solleva i talloni da terra spingendo sulle punte dei piedi. Mantieni la posizione di massimo sollevamento per un secondo, poi scendi lentamente verso il basso fino a riportare i talloni a contatto con il suolo. 10 volte

ESERCIZI DI STRETCHING DOPO LA CAMMINATA

Esercizio n.1

SPINTA DELLE BRACCIA VERSO L'ALTO
Intreccia le dita e spingi i palmi verso il soffitto, allungando le braccia tese sopra la testa. Mantieni il busto dritto e i piedi ben saldi a terra per distendere tutta la colonna vertebrale. 20-30 secondi



Esercizio n.2

FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO
Dalla posizione eretta, esegui delle flessioni laterali controllate del busto, alternando tra destra e sinistra. Mantenere le gambe tese e i fianchi stabili per allungare i muscoli obliqui addominali. 20-30 secondi per lato



Esercizio n.3

FLESSIONI IN AVANTI DEL BUSTO
Dalla posizione eretta, fletti lentamente il busto in avanti cercando di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantieni le gambe tese per allungare efficacemente la colonna vertebrale e la muscolatura posteriore delle cosce. 20-30 secondi



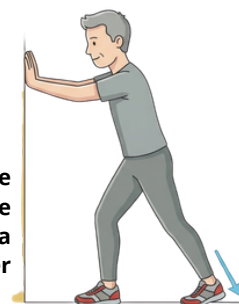
Esercizio n. 4

ALLUNGAMENTO MUSCOLI ANTERIORI DELLA COSCIA (facoltativo)
Fletti una gamba all'indietro e afferra il piede con la mano opposta portando il tallone verso il gluteo. Mantieni il busto dritto e le ginocchia vicine per allungare il quadricipite, ripetendo poi il movimento con l'altro lato. È possibile appoggiarsi ad un sostegno per mantenere l'equilibrio
20-30 secondi per lato



Esercizio n. 5

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO
In piedi di fronte a una parete, appoggia le mani tenendo una gamba avanti piegata e l'altra dietro tesa. Mantieni il tallone della gamba posteriore premuto sul pavimento per allungare il polpaccio. 20-30 secondi per lato



ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATA

5-17 ANNI



60
MINUTI
OGNI GIORNO

ATTIVITÀ MODERATA O
VIGOROSA



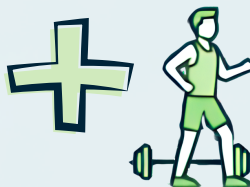
ATTIVITÀ DI RAFFORZAMENTO
MUSCOLO - SCHELETRICO
ALMENO 3 GIORNI
A SETTIMANA

18-64 ANNI



150-300
MINUTI
A SETTIMANA

ATTIVITÀ MODERATA
oppure
75-150 MIN. VIGOROSA



ATTIVITÀ DI RAFFORZAMENTO
MUSCOLO - SCHELETRICO
ALMENO 2 GIORNI
A SETTIMANA

OLTRE I 64 ANNI



150-300
MINUTI
A SETTIMANA

ATTIVITÀ MODERATA
oppure
75-150 MIN. VIGOROSA



ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO
ALMENO 3 GIORNI A SETTIMANA
+ RAFFORZAMENTO MUSCOLARE
2 O PIÙ GIORNI A SETTIMANA

BENEFICI DEL CAMMINARE ALMENO 150 MINUTI A SETTIMANA



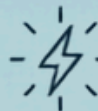
RIDUZIONE DEL
RISCHIO DI
MALATTIE
CARDIOVASCOLARI



MIGLIORAMENTO
DELLA SALUTE
MENTALE E DEL
TONO DELL'UMORE



CONTROLLO DEL
PESO CORPOREO E
MIGLIORAMENTO
FORZA MUSCOLARE



AUMENTO
DELL'ENERGIA E
DENSITÀ OSSEA



MIGLIORAMENTO DELLA
QUALITÀ DEL SONNO E
DEL SISTEMA
IMMUNITARIO

Livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per le diverse fasce d'età

Visita la pagina dedicata
www.aslcn2.it

