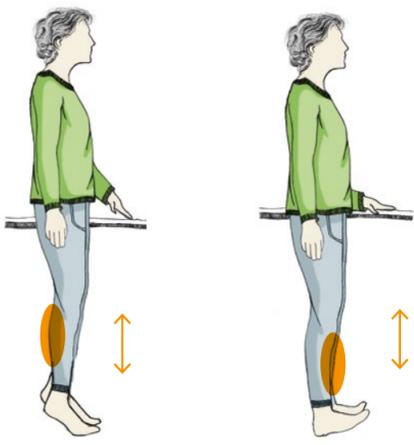


## 1 Muscolatura delle gambe



**In posizione eretta, con i piedi alla stessa distanza dei fianchi, appoggiate una mano su un tavolo.**

- Sollevate i talloni, restate in questa posizione dai 4 agli 8 secondi, riappoggiate i piedi a terra.
- Ripetete l'esercizio dalle 8 alle 12 volte.
- Sollevate le punte dei piedi, restate in questa posizione dai 4 agli 8 secondi, riappoggiate i piedi a terra.
- Ripetete l'esercizio dalle 8 alle 12 volte.

Tenete presente le istruzioni a tergo.



**Avvicinate una sedia e stando in piedi tra la sedia e il tavolo tenetevi saldi al tavolo.**

- Abbassate i glutei come se doveste sedervi sulla sedia.
- Arrivate tuttavia al massimo a sfiorarla. Non sedetevi.
- Ritornate lentamente alla posizione iniziale. Ripetete l'esercizio dalle 4 alle 8 volte.

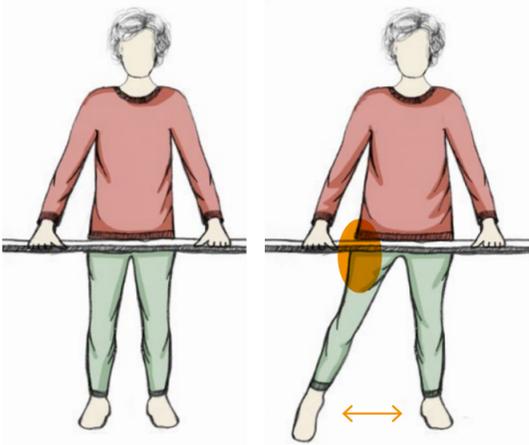


**Durante la giornata**

- Rinunciate all'ascensore e salite le scale a piedi, tenendovi saldi al corrimano.
- Mentre aspettate alla fermata, sollevate leggermente e riabbassate i talloni. Su e giù fino a quando non arriva il bus.
- Accelerate il passo per aumentare la velocità con cui passeggiate.

**CONCORDIA**  
Degna di fiducia

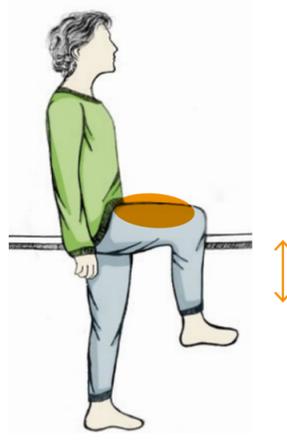
## 2 Equilibrio in piedi



**In posizione eretta, con i piedi alla stessa distanza dei fianchi, tenetevi saldi al tavolo.**

- Spostate lateralmente una gamba e toccate il pavimento con l'alluce.
- Riportate la gamba alla posizione iniziale. Ripetete dalle 8 alle 12 volte.
- Cambiate gamba e ripetete l'esercizio dall'altra parte dalle 8 alle 12 volte.

Tenete presente le istruzioni a tergo.



**In posizione eretta, con i piedi alla stessa distanza dei fianchi, tenetevi con la mano sinistra al tavolo.**

- Caricate il peso sulla gamba sinistra e sollevate il ginocchio destro portando la coscia in posizione parallela al pavimento.
- Tenete la gamba in questa posizione dai 4 agli 8 secondi e poi riportatela alla posizione iniziale.
- Ripetete l'esercizio dalle 4 alle 8 volte.
- Giratevi e ripetete l'esercizio con l'altra gamba dalle 4 alle 8 volte.

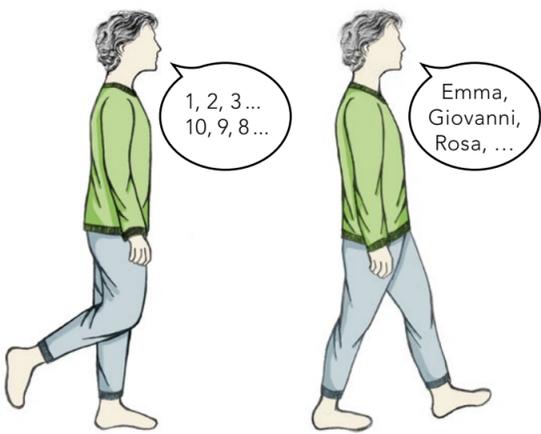


**Durante la giornata**

- Tenetevi saldi al lavandino mentre vi lavate i denti. Sollevate e abbassate i talloni.
- Mentre aspettate alla cassa posizionate i piedi alla stessa larghezza dei fianchi. Spostate il peso del vostro corpo da un piede all'altro.

**CONCORDIA**  
Degna di fiducia

## 3 Equilibrio in movimento



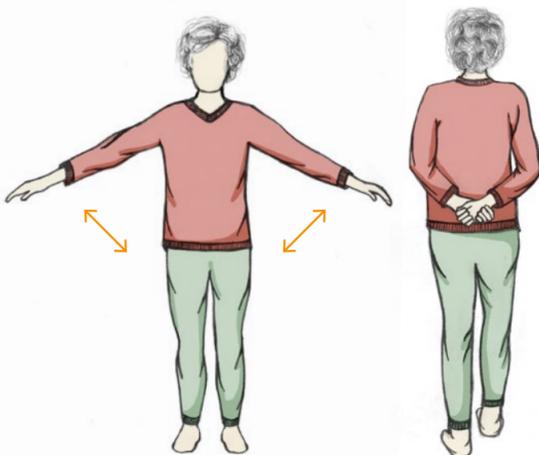
**Camminare e contare**

- Mentre camminate contate da 1 a 10 e poi all'indietro, da 10 a 1.
- Fate lo stesso con la tabellina del 2 fino a 20 e del 3 fino a 30.

**Nomi di conoscenti**

- Ripetete camminando i nomi di vicini, amici, figli o parenti.

Tenete presente le istruzioni a tergo.



**A passo di danza**

- Incedete con l'eleganza di una ballerina, sollevando piano le braccia lateralmente.
- Riducete la distanza tra le braccia e il corpo fino a riportare le braccia a contatto con il corpo. Ripetete dalle 4 alle 8 volte.

**Camminata regale**

- Se vi sentite molto sicuri, come un re, potete incrociare le mani dietro la schiena.



**Durante la giornata**

- Fate una passeggiata tutti i giorni, con qualsiasi tempo: fa bene al corpo e allo spirito. Inoltre favorisce gli incontri.
- Aumentate la velocità allungando il passo.
- Camminate su fondi diversi: prati, ghiaia, sentieri di campagna o di bosco.
- Per sentirvi più sicuri potete utilizzare un bastone da passeggio o bastoni da walking.

**CONCORDIA**  
Degna di fiducia

mento, per non rischiare di inciampare.

### Preparazione all'allenamento

- Allenatevi solo se vi sentite in forma e non avvertite giramenti di testa.
  - Indossate scarpe o calze antisdrucciolo oppure esercitatevi a piedi nudi.
  - Rimuovete eventuali ostacoli prima di cominciare l'allenamento, per non rischiare di inciampare.
- 
- ### Programma
- Allenatevi regolarmente 3 volte alla settimana.
  - Inserite l'allenamento nella vostra agenda settimanale.
  - Eseguite almeno 3 esercizi per sessione:
    1. Un esercizio per rafforzare le gambe
    2. Un esercizio per l'equilibrio in movimento
    3. Un esercizio per l'equilibrio in movimento
  - Fate delle pause e riposatevi tra un esercizio e l'altro.
  - Allenatevi solo se vi sentite in forma e non avvertite giramenti di testa.

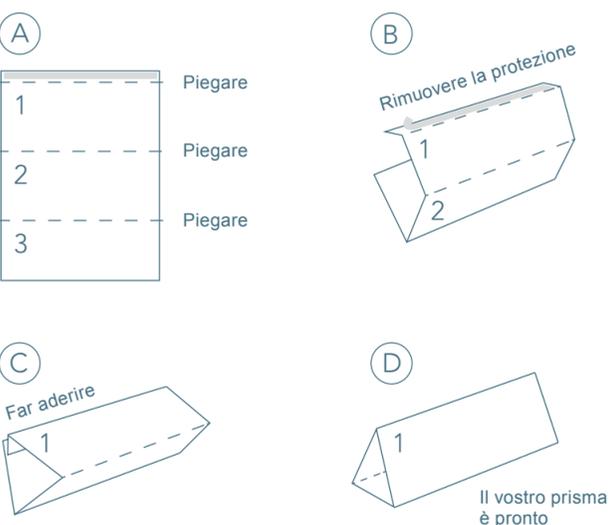
l'allenamento, per non rischiare di inciampare.

### Preparazione all'allenamento

- Allenatevi solo se vi sentite in forma e non avvertite giramenti di testa.
  - Indossate scarpe o calze antisdrucciolo oppure esercitatevi a piedi nudi.
  - Rimuovete eventuali ostacoli prima di cominciare l'allenamento, per non rischiare di inciampare.
- 
- ### Nota legale
- Le presenti istruzioni sono state formulate in collaborazione con specialisti qualificati e testate con persone della terza età.
  - La CONCORDIA declina ogni responsabilità per danni a persone e/o cose. La responsabilità dell'esecuzione degli esercizi ricade interamente su chi li esegue.

### Da parete o da tavolo

Potete appendere il presente programma alla parete, come un poster, oppure piegarlo e incollarlo per formare un prisma da appoggiare su un tavolo.



l'allenamento, per non rischiare di inciampare.

### Preparazione all'allenamento

- Allenatevi solo se vi sentite in forma e non avvertite giramenti di testa.
  - Indossate scarpe o calze antisdrucciolo oppure esercitatevi a piedi nudi.
  - Rimuovete eventuali ostacoli prima di cominciare l'allenamento, per non rischiare di inciampare.
- 
- ### Più movimento, meno cadute
- Questi esercizi fanno parte del programma di promozione della salute della CONCORDIA «Sicurezza e mobilità 70+» e sono indicati per persone anziane poco attive fisicamente. Gli esercizi sono stati concepiti in collaborazione con Simone Widmer, fisioterapista diplomata SSS a Lucerna e sperimentati con persone della terza età.

### Informazioni di approfondimento

- Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni:  
[www.grigioni-inmovimento.ch](http://www.grigioni-inmovimento.ch)
- Upi – Ufficio prevenzione infortuni:  
[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch) | [www.upi.ch](http://www.upi.ch)

Impressum: CONCORDIA, Progetti salute,  
[prevenzionecadute@concordia.ch](mailto:prevenzionecadute@concordia.ch), settembre 2018