PILLOLE DI SALUTE

L'esercizio fisico è un farmaco naturale che previene e attenua i sintomi di numerose patologie croniche



TRE NUMERI DA RICORDARE: 0-5-30

in particolare per le persone over 65

ZERO sigarette

CINQUE porzioni di frutta e verdura al giorno

TRENTA minuti di attività fisica quotidiana

REGOLE PER UNA VITA SANA ED ATTIVA

All'anziano è consigliata l'attività fisica moderata che consente di parlare, ma non di cantare, determinando un modesto incremento della freguenza cardiaca, del respiro ed una lieve sudorazione. Ogni adulto dovrebbe svolgere 60 minuti di attività fisica di bassa intensità, anche a fasi di 10 minuti, opppure 30 minuti di attività fisica di moderata intensità.

Alimentazione ed idratazione prima e dopo l'attività fisica sono indispensabili come 10 minuti di attivazione prima dei 30/60 minuti di attività fisica ai quali devono seguire 5/10 minuti di defaticamento. Dopo una lunga inattività è bene iniziare gradualmente, ascoltando il proprio corpo. Il dolore è sinonimo di allarme che avverte si sta arrecando danno al nostro corpo.

ESEMPI PRATICI DI ESERCIZIO FISICO

Ballo - Bocce - Cammino - Ciclismo - Nuoto - Palestra Ricorda di evitare le ore calde, utilizzare un abbigliamento comodo

e adequato e abituarti a rilevare la freguenza cardiaca al polso o alla giugulare durante l'attività per calibrare l'intensità della stessa. Dunque si suggerisce di camminare e fare attività fisica senza esagerare, considerando il 70 per cento della freguenza cardiaca massimale, per orientarsi può essere utile usare la seguente formula: al numero 220 (frequenza cardiaca) si sottrae l'età; ad esempio scegliamo una persona di 70 anni: 220 – 70 anni = 150 ed il 70% risulta 105. Camminare è un'attività semplice, economica facilmente praticabile ovunque, da potersi fare in compagnia, fa beneall'umore e con circa 100 passi al minuto (per 30 minuti, cinque giorni alla settimana) ti mantieni in salute.

CONSIGLI

10.000 passi al giorno fino a 60 anni; 8.000 dopo i 60; 5.000 dopo

Svolgi gli esercizi riportati in questo stampato



prof. Claudio Bardini Docente a contratto presso l'Università degli Studi di Udine Responsabile Scientifico di questo progetto Anziani "in" Movimento





1 Se fossimo in grado di fornire a ciascuno nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.

(Ippocrate 460-377 a.C.)

PROGRAMMA

			COMUNE DI PAGNACCO
venerdì	12 Ott 18	ore 18.30	Presentazione del progetto in serata danzante con buffet gratuito Sala Consiliare del Municipio, Via del Buret n°8
sabato	20 Ott 18		
sabato	27 Ott 18		
lunedì	29 Ott 18		
sabato	3 Nov 18		1 FEW ON A PROPERTY OF A
sabato	10 Nov 18	ore 15.00	LEZIONI PRATICHE Palestra Scuola Secondaria. Piazzale Martiri delle Foibe n°2
sabato	17 Nov 18		raiestra scuola secondaria, riazzate martiri delle rolbe il z
sabato	24 Nov 18		
sabato	1 Dic 18		
sabato	15 Dic 18		

			COMUNE DI SAN LEONARDO
venerdì	19 Ott 18	ore 18.30	Presentazione del progetto in serata danzante con buffet gratuito Sala del Circolo Culturale
martedì	23 Ott 18	1	
giovedì	25 Ott 18		
martedì	30 Ott 18	LEZIONI PRATICHE	
martedì	6 Nov 18		
giovedì	8 Nov 18		LEZIONI PRATICHE
martedì	13 Nov 18	ore 17.15	Sala del Circolo Culturale
giovedì	15 Nov 18		
martedì	20 Nov 18		
giovedì	22 Nov 18		
martedì	27 Nov 18		

	COMUNE DI MOIMACCO						
venerdì	26 Ott 18	ore 18.30	Presentazione del progetto in serata danzante con buffet gratuito Sala Consiliare del Municipio, Piazza Municipio n°3				
mercoledì	7 Nov 18	ore 10.30	LEZIONI PRATICHE Sala Polifunzionale di Bottenicco, Via B.Boiani n°43				
venerdì	9 Nov 18						
mercoledì	14 Nov 18						
venerdì	16 Nov 18						
mercoledì	21 Nov 18						
venerdì	23 Nov 18						
mercoledì	28 Nov 18						
venerdì	30 Nov 18						
mercoledì	5 Dic 18						
venerdì	7 Dic 18						

In caso di adeguato clima le lezioni potrebbero tenersi all'aperto





Sono molte le evidenze scientifiche che sostengono l'efficacia della pratica di attività fisica in età adulta ed avanzata e riportano i benefici ottenuti da queste fasce di popolazione da un punto di vista sia fisico - psicologico sia cognitivo - sociale, con unanime riferimento ad un aumento della qualità della vita ed un miglioramento dell'autonomia nello svolgere le attività quotidiane.

in collaborazione con







grazie a















insieme, per vivere meglio in salute

uno stile di vita più attivo produce importanti benefici per la salute



iniziativa gratuita per favorire l'aggregazione e la salute attraverso l'attività fisica

proposta e consigliata alla popolazione over 65

IN COLLABORAZIONE, PRESSO E GRAZIE AI COMUNI DI MOIMACCO, PAGNACCO, SAN LEONARDO Provincia di Udine

> **RESPONSABILE SCIENTIFICO** prof. Claudio Bardini

Docente a contratto presso l'Università degli Studi di Udine

PARTECIPA GRATUITAMENTE TI ASPETTIAMO ALL'INCONTRO INIZIALE presentazione e serata danzante con buffet gratuito PER CONOSCERE IL PROGETTO ED ISCRIVERTI

> PER NOTIZIE ED INFORMAZIONI www.chespettacolo.info - 335.389029



con il sostegno di



MUOVERSI ANCHE IN CASA PER STARE BENE

MANI E POLSI

La ginnastica per le mani aiuta a mantenere mobili ed elastici i legamenti e le articolazioni delle mani, prevenendo disturbi come l'artrosi e le rigidità delle articolazioni stesse. Serve a esercitare le dita, ma anche i polsi, una parte raramente coinvolta dalla normale ginnastica. Si propongono alcuni esercizi per rinforzare le articolazioni dei polsi e delle dita, utili a prevenire ed allievare il dolore articolare, oltre che ritrovare maggior manualità e forza. Eseguire gli esercizi lentamente ed abbinarli alla respirazione. Prima di iniziare gli esercizi, è bene massaggiare le mani e le dita fra di loro. Ripetere ogni esercizio 10 - 15 volte.





Tenere le mani tese e lentamente allargare le dita, mantenere la posizione per cinque secondi.



Tenere le mani tese e lentamente assumere la posizione ad artiglio (accartocciamento delle dita) per cinque secondi





Chiudere le mani a pugno lasciando fuori il pollice e riaprile sciogliendo le dita e roteando i polsi.

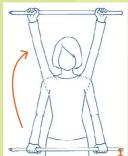
Altri esercizi

- *Fai fare ad ogni dito una "O", facendo toccare la punta di un dito alla volta con il pollice. Tocca con il pollice una ad una le punte delle altre dita, prima con l'indice, poi con il medio, l'anulare e il mignolo.
- *Unire i palmi delle mani all'altezza del seno, con le punte delle dita rivolte in alto e i gomiti in fuori.
- Ruotare le punte delle dita verso il petto e poi all'esterno. I gomiti devono essere tenuti fermi. Cercare di ruotare al massimo le articolazioni dei polsi.
- Stringere una pallina da tennis, (o una pallina antistress sensyball) per 5 -10 secondi.

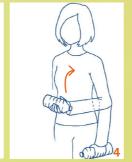
Ricordati di "ascoltare il movimento" che non dove essere doloroso, ma permettere di rinforzare il polso.

ATTREZZI CASALINGHI

Per mantenersi attivi non servono strumenti e attrezzature costose. Tutti noi abbiamo in casa ciò che serve per migliorare il nostro stato di salute: con semplici bottiglie d'acqua è possibile allenare la muscolatura degli arti superiori, con il manico di una scopa si possono fare esercizi per migliorare la mobilità delle spalle, con un cuscino alleniamo con facilità l'interno coscia. Gli esercizi proposti sono solo alcuni dell'ampia varietà di movimenti possibili con oggetti di tutti i giorni.







Impugnare il bastone a braccia tese, mantenendole tali sollevarlo fino sopra la testa (inspirando), riabbassare le braccia (espirando). Ripetere il movimento per dieci volte. Impugnare il bastone a braccia tese (con le mani posizionate come nella foto) e far descrivere alle braccia un movimento a pendolo. Ripetere per dieci volte.

Sedendo su una sedia, posizionare un cuscino tra le ginocchia (inspirando) e stringerlo il più possibile per tutta la se di espirazione. Ripetere l'esercizio dieci volte.

Impugnare una bottiglia d'acqua da mezzo litro e flettendo il braccio portarla fino alla spalla. Ripetere l'esercizio dieci volte per lato. E' possibile anche aumentare il peso o lavorare con entrambi gli arti superiori contemporaneamente.

TESTA E SPALLE

Ripetere ogni esercizio dieci volte.



1 Portare le spalle verso le orecchie inspirando e riabbassarl espirando.



2 Tenendo le mani sui fianchi per stabilizzare la schiena, ruotare lentamente la testa a destra e a sinistra espirando



Dalla posizione mani sulle ginocchia, intrecciare le dita e distendere le braccia davanti a sé, ruotare i palmi delle mani in avanti e inspirando sollevare le braccia verso l'alto.



Dalla posizione mani sulle ginocchia, portare le mani sulle spalle ed effettuare delle circonduzioni con i gomiti che descrivano dei cerchi, dieci in avanti e dieci

ATTENZIONE ALLA RESPIRAZIONE!

Durante l'esecuzione degli esercizi è fondamentale respirare correttamente: inspirare profondamente con il naso (come per annusare un fiore) ed espirare lentamente con la bocca (soffiando come per spegnere una candela), così facendo i movimenti del corpo saranno spontaneamente ritmati e l'esecuzione degli esercizi sarà più fluida e semplice. Attraverso la respirazione si apportano ai muscoli sufficienti quantità di ossigeno e si permette all'organismo di smaltire gli eccessi di anidride carbonica che è stata prodotta con lo sforzo fisico.

ARTI INFERIORI

Gli esercizi proposti in questa pagina sono specifici per prevenire o gestire problemi di circolazione, favorendo il ritorno venoso del sangue, e molto utili in caso di artrosi o di irrigidimento delle articolazioni.



E' importante mantenere la schiena bene eretta e staccata dallo schienale (in questo modo si fanno lavorare i muscoli paravertebrali) e tenere in leggera tensione i muscoli addominali (in modo da garantire con tale sostegno la massima stabilità alla colonna vertebrale). Questa sarà la posizione di partenza per eseguire gli esercizi proposti (con angoli retti fra i segmenti busto-cosce-polpacci-piedi). Sollevare dieci volte gli avampiedi mantenendo i talloni a terra, quindi sollevare e riappoggiare entrambi i talloni per dieci volte.



Effettuare una corsa sul posto (da posizione seduta), sollevando dieci volte ciascun ginocchio.

EQUILIBRIO

Gli esercizi proposti aiutano a mantenere in allenamento l'equilibrio, lavorando anche sulla debolezza muscolare e sui disturbi della deambulazione, prevenendo in tal modo il rischio cadute e sulla paura che queste possano verificarsi.



Tenendosi con le mani appoggiate allo Tenendosi con le mani appoggiate allo schienale della sedia, sollevarsi sugli schienale della sedia, mantenere i piedi avampiedi (le punte dei piedi) per dieci distanziati e flettere leggermente le





Appoggiandosi con una mano alla sedia (mantenendo la schiena bene diritta), sollevare il ginocchio e mantenere la posizione per alcuni secondi. Ripetere il movimento con l'altra gamba.



tragitti di ogni giorno ecc. ecc. Svolgendo gli esercizi riportati in questo stampato