

Adulti in movimento...anche a casa!

Per adulti dai 18 ai 64 anni

Nell'attuale emergenza da Covid-19 anche gli adulti si trovano a trascorrere le giornate nella propria abitazione svolgendo attività spesso di tipo sedentario. In questa fase è importante scandire con regolarità la giornata, dedicandosi al lavoro, alla cura della casa, leggendo, praticando un hobby, giocando o svolgendo altre attività con i propri figli, senza dimenticare di fare regolarmente attività fisica. L'attività fisica contribuisce a mantenersi in salute, promuove il benessere psicofisico, migliora qualità del sonno, umore e autostima, e favorisce la gestione di ansia e frustrazione. Rimanere fisicamente attivi anche a casa è una strategia per scaricare la tensione e affrontare più serenamente le giornate.

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

ETÀ 18-64 ANNI

minuti cumulabili a SETTIMANA

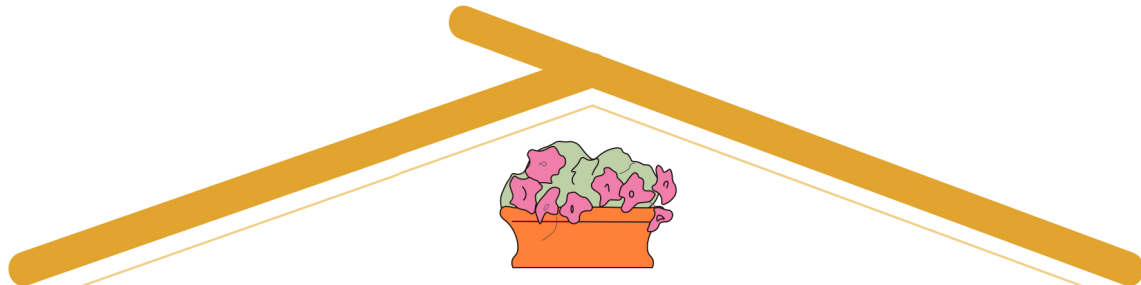
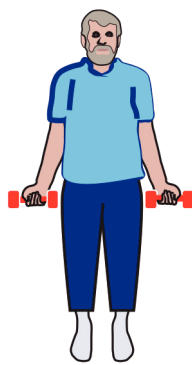
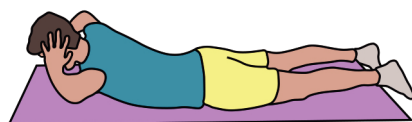
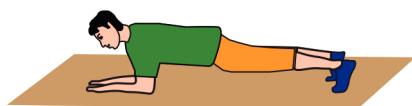


* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

Alcune attività trasversali per questa fascia di età

- Movimento libero: ballo, stretching
- Gioco e lettura ad alta voce con i bambini
- Giochi da tavolo, puzzle
- Attività domestiche e di giardinaggio
- Lettura (anche passeggiando per casa, avendo cura di liberare lo spazio per non inciampare)
- Utilizzo del web per approfondire o attivare nuovi interessi, come ascoltare audiolibri, iscriversi a corsi online, seguire opere teatrali, visitare musei virtuali, iniziare a studiare una lingua straniera, imparare a suonare uno strumento, ecc
- Ogni 30 minuti fare pause attive di circa 2-3 minuti, facendo esercizi di stretching o camminando se si sta al telefono
- Cercare di rilassarsi seduti comodamente sul pavimento con le gambe incrociate o su una sedia, con la schiena dritta. Chiudere gli occhi, rilassare il corpo e concentrarsi sul respiro, cercando di liberare la mente.





Alcuni esempi di attività fisica per questa fascia di età

Stretching

- **Collo.** Flettere il capo avanti e indietro passando per il centro. Ruotare la testa prima a destra e poi a sinistra passando per il centro. Inclinare la testa prima a destra e poi a sinistra, passando per il centro.
- **Petto e spalle.** In piedi. Intrecciare le dita dietro la schiena. Stendere le braccia e aprire il petto in avanti.
- **Gambe.** Da seduti, afferrare il ginocchio destro e portarlo al petto. Ripetere per la gamba sinistra. In piedi, flettere la gamba destra e portare il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripetere per la gamba sinistra. In piedi, estendere la gamba destra su una sedia e cercare di afferrare la punta del piede. Ripetere per la gamba sinistra.

Attività aerobica

- **Ginocchio al gomito.** In piedi, toccare un ginocchio con il gomito opposto, alternando i lati.
- **Sollevamenti laterali del ginocchio.** In piedi. Toccare il ginocchio con il gomito, sollevando il ginocchio di lato, alternando i lati.
- **Camminare o correre sul posto o nel terrazzo condominiale** (assicurandosi di mantenere almeno un metro di distanza da altre persone, se presenti), camminare/correre sul tapis roulant, andare in cyclette.

Rafforzamento muscolare

- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccare le orecchie con la punta delle dita e sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Squat.** piegamento sulle gambe, partendo da una posizione eretta con spalle, bacino e caviglie allineati sullo stesso asse. Al movimento di discesa, segue quello di risalita. Questo movimento può essere fatto anche appoggiati al muro.
- **Ponte.** Posizione supina e ginocchia piegate. Piantare i piedi saldamente a terra con le ginocchia sopra i talloni. Sollevare i fianchi finché ci si sente a proprio agio e lentamente abbassarli di nuovo.
- **Flessione dei bicipiti.** Tenere un paio di pesi leggeri (vanno bene anche due bottiglie riempite d'acqua) e stare in piedi, con i piedi divaricati all'ampiezza dei fianchi. Tenendo le braccia distese lungo i fianchi, piegarle lentamente fino a quando il peso (o la bottiglia) nella vostra mano raggiunge la spalla. Abbassare di nuovo, lentamente. Questo esercizio può essere svolto anche da seduti.

