



dors

Centro Regionale di Documentazione
per la Promozione della Salute

**Esercizi ginnici
da fare in casa.
Alcune idee**

Per approfondimenti consulta l'articolo:

[Giornata mondiale dell'attività fisica 2020](#) su dors.it

Testi a cura di **Maurizio Gottin** - Asl TO4, **Enrico Degani** – laureato in Scienze Motorie

Progetto editoriale: **Alessandra Suglia, Luisa Dettoni** - Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute – ASL TO3 - Regione Piemonte

Progetto grafico: **Alessandro Rizzo** - Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute – ASL TO3 - Regione Piemonte

Centro di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS). Regione Piemonte.
www.dors.it, marzo 2020.



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale



Introduzione

Quando siamo costretti a restare in casa, quando diventa difficile trovare il tempo per praticare attività motoria all'aperto o in strutture sportive (palestre, piscine, campi sportivi), il rischio di un'eccessiva sedentarietà è molto elevato.

Esistono però molti semplici esercizi, eseguibili anche tra le mura domestiche: serve solo un po' di spazio libero e si possono all'occorrenza sfruttare arredi domestici (tavoli, sedie, davanzali) o usare piccoli attrezzi se disponibili (tappetini, piccoli pesi, cyclette).

Di seguito - in occasione della Giornata mondiale dell'attività fisica 2020 - sono descritti esercizi, raggruppati per tipologia che possono essere eseguiti da anziani, adulti, adolescenti, ... costretti per motivi diversi alla forzata inattività fisica. Questi esercizi sono rivolti a maggior ragione anche ai portatori di patologie croniche che risentono negativamente della sedentarietà.

Sono indicazioni generiche, riferite a una persona senza gravi problemi di salute e in normale stato di forma fisica, che non sostituiscono il consiglio più specifico e personalizzato del medico o del professionista di scienze motorie.

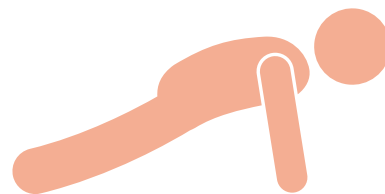
1 | **Esercizi di riscaldamento**



Prima di uno sforzo fisico significativo, è buona norma svolgere esercizi che aumentino il flusso di sangue ai muscoli e li predispongano all'azione. Questi esercizi generali di riscaldamento, in mancanza d'altro, possono costituire essi stessi una breve sessione ginnica di 5 – 10 minuti.

Si possono eseguire: corsette sul posto, saltelli, ampi movimenti degli arti superiori e inferiori (slanci).

2 | **Esercizi a carico naturale**



Sono movimenti eseguibili a corpo libero, che sfruttano il suo stesso peso come se fosse un “attrezzo”. Si eseguono in serie di ripetizioni (10 – 15) consecutive di uno stesso tipo di movimento e possono comprendere: piegamenti sulle ginocchia, sollevamenti del corpo in appoggio sulle punte dei piedi, flessioni del busto da sdraiati, piegamenti sulle braccia dalla posizione prona, sollevamenti dalla sedia facendo forza sulle braccia.

3 | **Esercizi con piccoli attrezzi**



Con piccoli pesi, come manubri del peso di 1 – 2 kg, bilancieri, elastici e simili, si svolgono anche in casa esercizi un po' più intensi per rafforzare i principali gruppi di muscoli. Sono serie di ripetizioni consecutive di uno stesso movimento. Il numero delle ripetizioni e la quantità delle serie dipendono dal carico usato, dalle capacità personali e dagli obiettivi che ci si prefigge. Attenzione a non esagerare quando si usano questi sovraccarichi.

4 | **Esercizi aerobici ciclici**



Sono reiterazioni prolungate nel tempo di uno stesso gesto base, come: camminare, correre, pedalare, remare. Possono essere svolti anche in casa se si possiede un nastro trasportatore, una cyclette, un vogatore o simili apparecchiature. Sono adatti per mantenere l'efficienza cardiovascolare e respiratoria e dovrebbero essere svolti in sessioni di almeno 10 minuti per volta, graduando intensità e durata in base alle capacità personali.

5

Esercizi di rilassamento ed equilibrio



Al termine di una sessione di esercizi, o come attività a sé stante, si possono eseguire su un tappetino esercizi di Pilates o Yoga caratterizzati da movimenti lenti e precisi, attenzione alla postura, controllo del ritmo del respiro, rilassamento mentale. Per allenare l'equilibrio si possono anche sostenere per alcuni secondi delle posture critiche (su un solo piede, ad occhi chiusi oppure sbilanciandosi cautamente in varie direzioni), mantenendo se necessario un appiglio di sicurezza come una mano appoggiata a un tavolo.

6

Esercizi di stretching



Questa tecnica consiste nel raggiungere dolcemente e nel mantenere per alcune decine di secondi determinate posizioni, che comportano una distensione dei principali gruppi muscolari. Controllando il ritmo del respiro ed evitando movimenti bruschi, si raggiunge gradualmente il livello di distensione muscolare percepito come tensione e lo si mantiene per il tempo previsto. È consigliabile seguire uno schema che illustri le posizioni e le sequenze di gruppi muscolari interessati. Come appigli in casa si possono usare tavoli o altri mobili ben stabili, davanzali, ringhiere.



Centro Regionale di Documentazione
per la Promozione della Salute Regione Piemonte Asl TO3

www.dors.it, marzo 2020