



## PROPOSTA DI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI (esercizi per soggetti anziani o a ridotta capacità)

### NOTA BENE:

Tutti gli esercizi proposti devono adattarsi alle possibilità personali e tenere conto di eventuali patologie o limitazioni muscolo-tendinee.

Le attività proposte possono essere svolte in ambiente domestico, con l'utilizzo di oggetti di uso comune e di un tappetino o asciugamento per gli esercizi a terra.

Per poter svolgere in totale sicurezza gli esercizi proposti, assicurarsi di avere un abbigliamento idoneo, delle calzature (calze o scarpe) che permettano di non scivolare e eventualmente un sostegno stabile a cui appoggiarsi in caso di perdita di equilibrio.

Si consiglia di svolgere le attività non in solitudine ma in compagnia (con familiare o conoscente).

Per ogni attività proposta, si consiglia di non superare il valore di 6 – 7 di fatica percepita (su una scala 0-10). Ogni esercizio può essere personalizzato e reso più o meno intenso, senza esagerare, a seconda delle proprie capacità, ad esempio

- modificando la durata delle pause tra un esercizio e il successivo,
- sfruttando o meno l'aiuto delle mani nel sollevarsi dalla sedia,
- utilizzando più bottiglie d'acqua invece di una.



1  
RAFFORZAMENTO PER GLI  
ARTI INFERIORI  
(esercizi per soggetti anziani  
o a ridotta capacità)

Alzarsi e sedersi con aiuto delle mani in  
appoggio su un sostegno posto di fronte.

12-15 ripetizioni per 2-4 serie.  
1 minuto di pausa tra le serie





2

RAFFORZAMENTO PER GLI  
ARTI INFERIORI  
(esercizi per soggetti anziani  
o a ridotta capacità)

Alzarsi dalla sedia e sedersi

12-15 ripetizioni per 2-4 serie.  
1 minuti di pausa tra le serie



3

### RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI (esercizi per soggetti anziani o a ridotta capacità)

Da posizione eretta, piegare le ginocchia fino alla posizione di mezzo squat (angolo al ginocchio di circa  $90^\circ$ ) e tornare in piedi, in appoggio a una sedia o un supporto stabile.

10-15 ripetizioni per 2-4 serie.  
1 minuto di pausa tra una serie e la successiva.

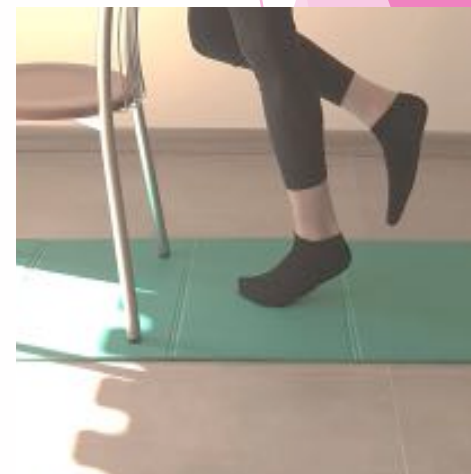


### 4 RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI (esercizi per soggetti anziani o a ridotta capacità)

A piedi uniti, sollevarsi sull'avampiede e tornare in posizione di partenza, con le mani in appoggio a una sedia o supporto stabile.

10-15 ripetizioni per 3-4 serie.

1 minuto di pausa tra una serie e la successiva.



Per rendere l'esercizio un po' più intenso, si può fare con un piede sollevato da terra.