



**ACTIVE  
AGEING**

**ABC+**  
**PROGRAMMA DI  
MOVIMENTO PER  
UN  
INVECCHIAMENTO  
ATTIVO E UNA  
VITA DINAMICA**



## ABC+ programma di movimento per un invecchiamento attivo e una vita dinamica

Autori: Maja Dolenc\* and Tjaša Knific\*\*

Editore: National Institute of Public Health of the Republic of Slovenia, Trubarjeva 2, Ljubljana

Lector: Mihaela Tornar

Fotografia: Marja Bizjak Ažman and Domen Bizjak

Design: HercogMartini

Ljubljana, 2025

Edizione digitale

Pubblicata su: <https://nijz.si>

\* Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

\*\* National Institute of Public Health, Ljubljana, Slovenia

**Tutti i diritti sono riservati.** Non è consentita la riproduzione parziale o totale in qualsiasi modo o su qualsiasi supporto senza l'autorizzazione scritta degli autori. Le violazioni saranno sanzionate in conformità al diritto d'autore e penale.

Catalogazione in pubblicazione preparata da National and University Library in Ljubljana

COBISS.SI-ID 221095939

ISBN 978-961-7211-55-9 (PDF)

## Partners



## Sponsor



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Che cos'è il programma Healthy Exercise ABC Plus?

**Healthy Exercise ABC Plus è un programma di movimento che promuove uno stile di vita attivo e mira a migliorare le capacità fisiche e funzionali degli adulti.**

Si tratta di un aggiornamento del programma Healthy Exercise ABC già esistente, che è stato il primo programma sistematico plurimensile per il miglioramento della forma fisica degli adulti in Slovenia. Il programma Healthy Exercise ABC Plus comprende esercizi per aumentare la forza (stabilità), l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità e la capacità aerobica. Aderisce alle recenti linee guida globali per la pianificazione di un esercizio fisico sano.

## Contenuto e struttura del programma ABC Plus di Esercizio Sano

**Ogni unità di esercizio è composta da una parte preparatoria, una principale e una conclusiva.** La parte preparatoria comprende esercizi di riscaldamento dinamico, la parte principale contiene esercizi di forza ed equilibrio in un massimo di sei livelli di difficoltà e la parte conclusiva comprende esercizi di stretching statico. Il programma è previsto per 12 settimane, con 2-3 unità di esercizio a settimana. Ogni livello di difficoltà dell'esercizio dovrebbe essere eseguito in 4-6 unità di esercizio.



Il programma consiste in tre periodi di esercizio (EP), denominati **Periodi di Esercizio A, B e C**. Ogni periodo di esercizio è suddiviso nelle prime due unità di esercizio e nelle seconde due unità. Così, all'interno del **Periodo di Esercizio A**, la prima parte è chiamata **A1** e la seconda parte è chiamata **A2**. Allo stesso modo, sono rappresentati i **Periodi di Esercizio B (B1 e B2)** e i **Periodi di Esercizio C (C1 e C2)**. L'EP A comprende i contenuti del volume e dell'intensità di carico più bassi, che aumentano in modo appropriato, fino ai carichi, che aumentano opportunamente fino alla conclusione dell'EP C.

Nella parte introduttiva del programma, vengono presentati esercizi su una scala di coordinazione ed esercizi dinamici senza attrezzi. La parte principale comprende esercizi per la muscolatura del pavimento pelvico, esercizi di rafforzamento per tutto il corpo con l'utilizzo di vari attrezzi ginnici ed esercizi per l'equilibrio statico e dinamico su superfici dure, morbide e rialzate. La parte conclusiva prevede esercizi di stretching statico.



## Istruzioni per l'esecuzione degli esercizi di forza progressiva nel programma Healthy Exercise ABC Plus

**Eeguire 10-12 ripetizioni dell'esercizio.** L'esercizio dovrebbe essere percepito come moderatamente faticoso. Nella scala di Borg, ad esempio, uno sforzo moderato è valutato al livello 4. Se sentite uno sforzo minore (ad esempio, 2) e scegliete una versione più difficile dell'esercizio. Se sentite uno sforzo maggiore (ad esempio, 9) e scegliete una versione più facile dell'esercizio.

RPE SCALE	Tasso di sforzo percepito
1	<b>ATTIVITÀ MOLTO LEGGERA</b> Quasi nessuno sforzo, ma più che dormire, guardare la TV, ecc.
2-3	<b>ATTIVITÀ LEGGERA</b> Si ha la sensazione di poterlo mantenere per ore, è facile respirare e portare avanti una conversazione.
4-6	<b>ATTIVITÀ MODERATA</b> Si respira pesantemente, ma si riesce a sostenere una breve conversazione. È ancora abbastanza comodo, ma sta diventando sensibilmente più impegnativo.
7-8	<b>ATTIVITÀ VIGOROSA</b> Disagio al limite, fiato corto, riesce a pronunciare una frase.
9	<b>ATTIVITÀ MOLTO PESANTE</b> È molto difficile mantenere l'intensità dell'esercizio fisico, respira a fatica e riesce a pronunciare solo poche parole.
10	<b>ATTIVITÀ MASSIMALE</b> Ci si sente quasi impossibilitati ad andare avanti, si ha il fiatone, non si riesce a parlare, non si riesce a mantenere per più di un breve periodo di tempo.

- Il movimento deve essere fluido e ogni ripetizione dell'esercizio deve durare circa due secondi.
- Respirate in modo regolare e non trattenete il respiro.
- Mantenere il busto eretto e teso e la testa in linea con la colonna vertebrale durante gli esercizi.
- Per gli esercizi eseguiti in piedi, tenere le ginocchia leggermente piegate.
- Gli esercizi eseguiti con un solo arto o su un lato devono essere completati con tutte le ripetizioni prima su un arto o su un lato e poi sull'altro arto o lato.
- Alcuni esercizi possono essere eseguiti anche in modalità di contrazione isometrica (la posizione di esercizio viene mantenuta per almeno 3 secondi). È necessario prestare particolare attenzione a coloro che praticano esercizi con condizioni mediche associate, come ad esempio a malattie cardiovascolari, poiché le contrazioni isometriche sollecitano maggiormente il sistema cardiovascolare rispetto all'esecuzione dinamica dello stesso esercizio.



## FASE PREPARATORIA - RISCALDAMENTO



### Esercizi aerobici e di coordinazione sulla scala:

12 esercizi, ripetere 30 secondi per ogni esercizio.



**1.**

Camminare in avanti, con un piede in ogni quadrato.



**2.**

Camminare in avanti, con entrambi i piedi in ogni quadrato.



**3.**

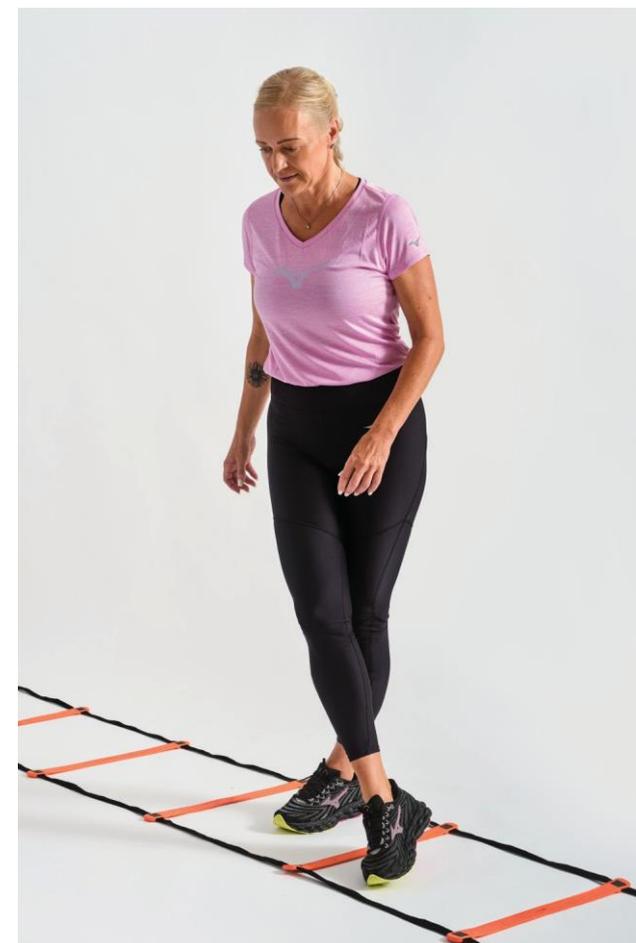
Camminare lateralmente, con entrambi i piedi in ogni quadrato.



**4.**  
Camminare indietro, entrambi i piedi  
in ogni quadrato.



**5.**  
Camminare in avanti di tre quadrati,  
poi uno indietro.



**6.**  
Camminare lateralmente, con un  
piede in ogni quadrato (incrocio delle  
gambe).



**7.**  
Camminare in avanti, nel quadrato e fuori rispetto al prossimo.



**8.**  
Camminare indietro, nel quadrato e fuori rispetto al prossimo.



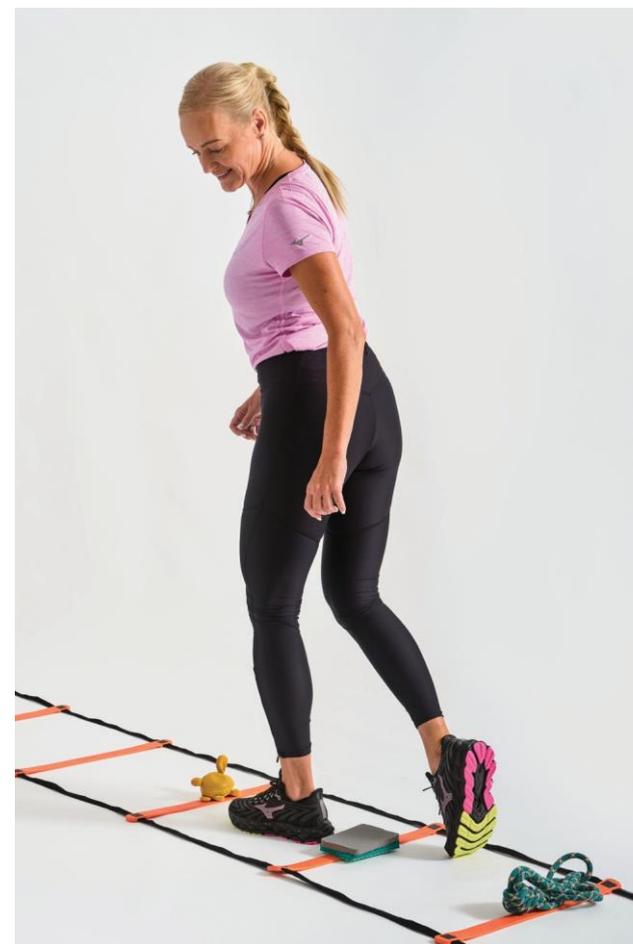
**9.**  
Camminare in avanti, oltrepassando gli ostacoli.



**10.**  
Camminare lateralmente,  
oltrepassando gli ostacoli, con  
entrambi i piedi in ogni quadrato.



**11.**  
Camminare lateralmente,  
oltrepassando gli ostacoli (incrocio  
delle gambe).

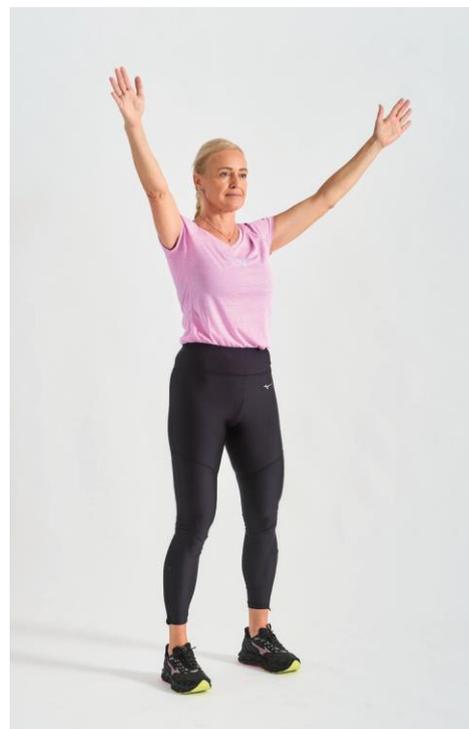


**12.**  
Camminare indietro,  
oltrepassando gli ostacoli.

## Ginnastica libera – Esercizi di Riscaldamento: 8 esercizi, 10 ripetizioni ciascuno.



**1.**  
Oscillazioni con le braccia in diagonale all'indietro.



**2.**  
Movimenti circolari del braccio all'indietro.



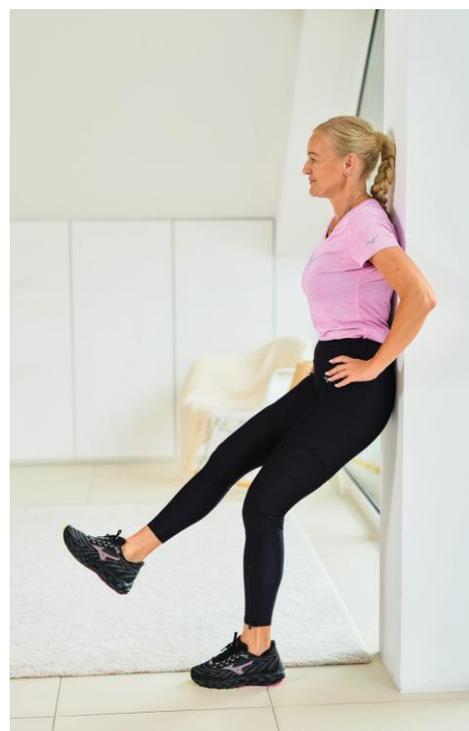
**3.**  
Torsioni del busto con le mani sulla nuca.



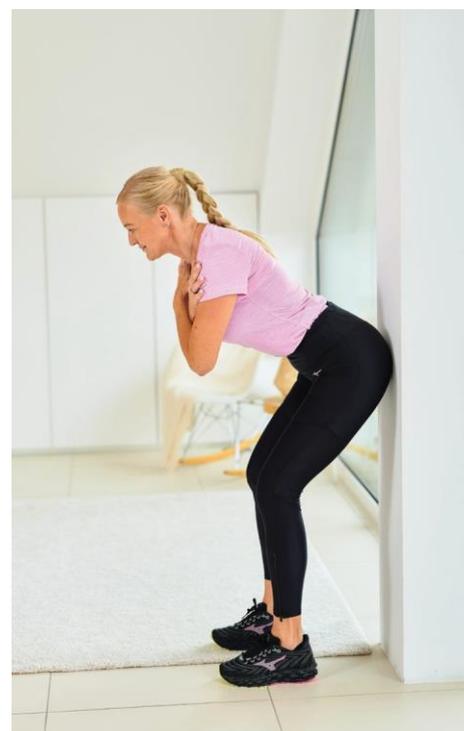
**4.**  
Sollevamento degli arti opposti con l'avambraccio appoggiato alla parete.



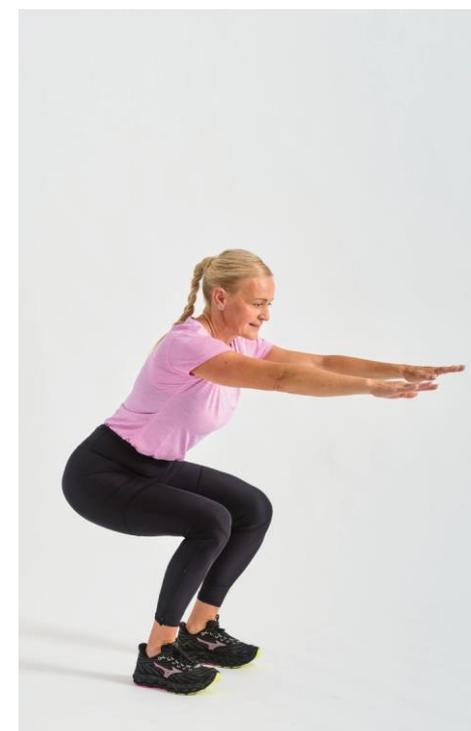
**5.**  
Girare i pollici all'indietro in un mezzo-squat con un piegamento in avanti.



**6.**  
Sollevamento delle gambe in appoggio con la schiena contro la parete.



**7.**  
Sollevamento del tronco in appoggio con il coccige contro la parete.



**8.**  
Squat.



## Esercizio 1

A 1

### CONTRAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO IN POSIZIONE SUPINA

-  Sdraiatevi supini su un tappetino, con le gambe piegate e le braccia lungo il corpo.
-  Contraete i muscoli del pavimento pelvico.
-  Mantenere i muscoli contratti per 6-8 secondi, quindi eseguire 3 forti contrazioni. Ripetere cinque volte (con una pausa di 5 secondi tra le ripetizioni).



## Esercizio 1

A 2

### CONTRAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO IN POSIZIONE A PANCIA IN GIÙ

-  Sdraiatevi a pancia in giù, con una gamba piegata di lato e la fronte appoggiata sulle mani.
-  Contraete i muscoli del pavimento pelvico.
-  Mantenere i muscoli contratti per 6-8 secondi, quindi eseguire 3 forti contrazioni. Ripetere cinque volte (con una pausa di 5 secondi tra le ripetizioni).



## Esercizio 1

B 1

### CONTRAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO MENTRE SI È SEDUTI SU UNA SEDIA

-  Sedetevi su una sedia piegati in avanti, appoggiando i gomiti sulle cosce.
-  Contraete i muscoli del pavimento pelvico.
-  Mantenere i muscoli contratti per 6-8 secondi, quindi eseguire 3 forti contrazioni. Ripetere cinque volte (con una pausa di 5 secondi tra le ripetizioni).



## Esercizio 1

B 2

### CONTRAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO IN GINOCCHIO

-  Inginocchiatevi su un tappetino e appoggiatevi sugli avambracci, con la fronte appoggiata sulle braccia.
-  Contraete i muscoli del pavimento pelvico.
-  Mantenere i muscoli contratti per 6-8 secondi, quindi eseguire 3 forti contrazioni. Ripetere cinque volte (con una pausa di 5 secondi tra le ripetizioni).



## Esercizio 1

C 1

### CONTRAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO DURANTE I PIEGAMENTI

-  Mettetevi a cavalcioni leggermente piegati in avanti e con le gambe leggermente flesse. Appoggiate le mani sulle ginocchia con i palmi rivolti verso l'interno.
-  Contraete i muscoli del pavimento pelvico.
-  Mantenere i muscoli contratti per 6-8 secondi, quindi eseguire 3 forti contrazioni. Ripetere cinque volte (con una pausa di 5 secondi tra le ripetizioni).



## Esercizio 1

C 2

### CONTRAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO IN PIEDI

-  In piedi, con le ginocchia leggermente piegate. Con le mani sui glutei, assicurarsi di non stringere i muscoli glutei durante l'esercizio.
-  Contraete i muscoli del pavimento pelvico.
-  Mantenere i muscoli contratti per 6-8 secondi, quindi eseguire 3 forti contrazioni. Ripetere cinque volte (con una pausa di 5 secondi tra le ripetizioni).



## Esercizio 2

A 1

### SOLLEVAMENTO DI MANUBRI

-  Sdraiarsi supini su un tappetino con le ginocchia piegate. Tenere i manubri tra le mani con le braccia distese.
-  Sollevare e abbassare i manubri, fermando il movimento prima che le braccia tocchino il suolo.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 2

A 2

### SPINGERE IN AVANTI UNA FASCIA RESISTENTE DA SEDUTI



 Sedetevi su una sedia, tenendo in mano una fascia resistente tesa.

 Spingere la fascia resistente in avanti.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 2

B 1

### PIEGAMENTI AL MURO

 Appoggiatevi a una parete con le mani alla larghezza delle spalle.

 Eseguire i piegamenti.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 2

### PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA



 Inginocchiarsi su un tappetino con le braccia distese. L'angolo tra l'anca e il ginocchio deve essere superiore a 90°.

 Eseguire I piegamenti.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 2

C 1

### PIEGAMENTI SU PANCA



Posizionare le mani su una panca, alla larghezza delle spalle.



Eeguire I piegamenti.



Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte.

## Esercizio 2

### SOLLEVAMENTO IN POSIZIONE DI PLANK



 Posizione di plank per gli avambracci su un tappetino con le punte dei piedi a terra.

 Alternare il sollevamento in posizione plank a braccia distese, prima con il braccio destro e poi con il sinistro.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 3

A 1

### SOLLEVAMENTI DEL BUSTO DA SEDUTI CON UN BASTONE

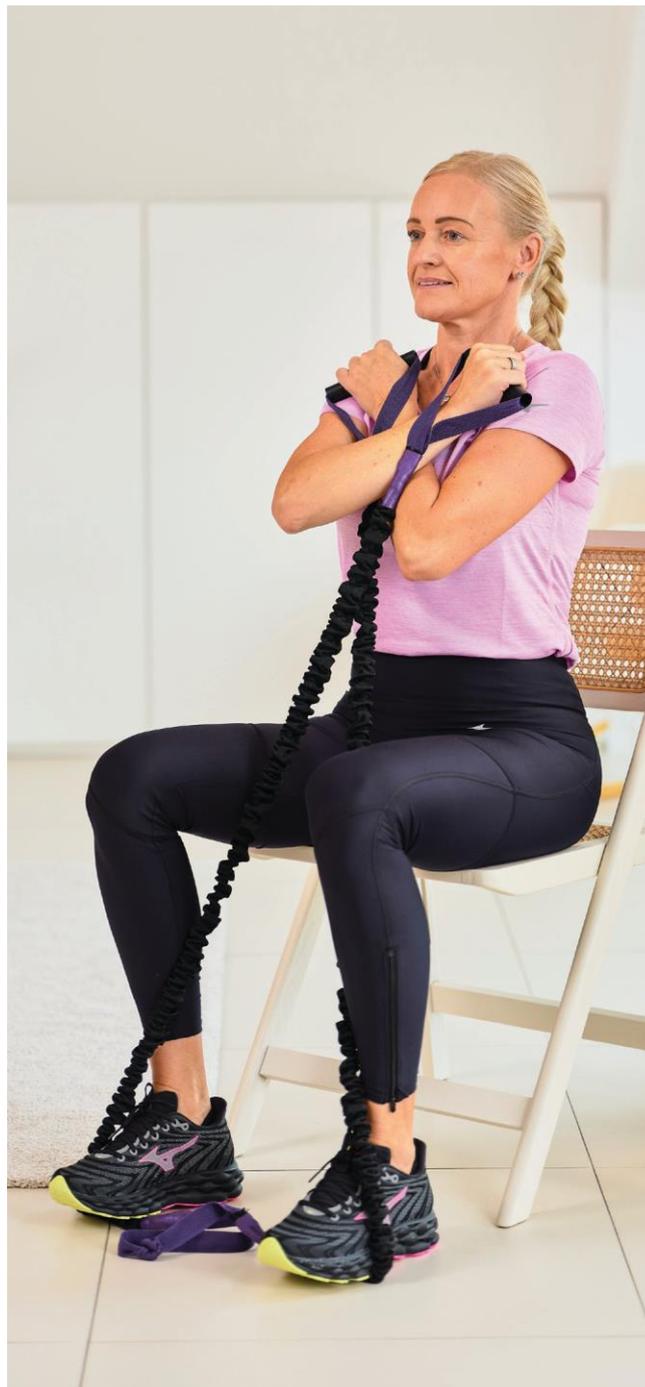
-  Sedetevi piegati in avanti su una sedia, tenendo un bastone dietro di voi, toccando la testa, la schiena tra le scapole e l'osso sacro.
-  Alzare il busto in posizione verticale.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 3

### SOLLEVAMENTI DEL BUSTO DA SEDUTI CON UNA BANDA DI RESISTENZA

-  Sedersi piegandosi in avanti su una sedia, incrociando le braccia tenendo una fascia resistente.
-  Sollevare il busto in posizione eretta.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.





## Esercizio 3

B 1

### **SOLLEVAMENTI DEL BUSTO DA SEDUTI CON UNA BANDA DI RESISTENZA PIÙ PESANTE**

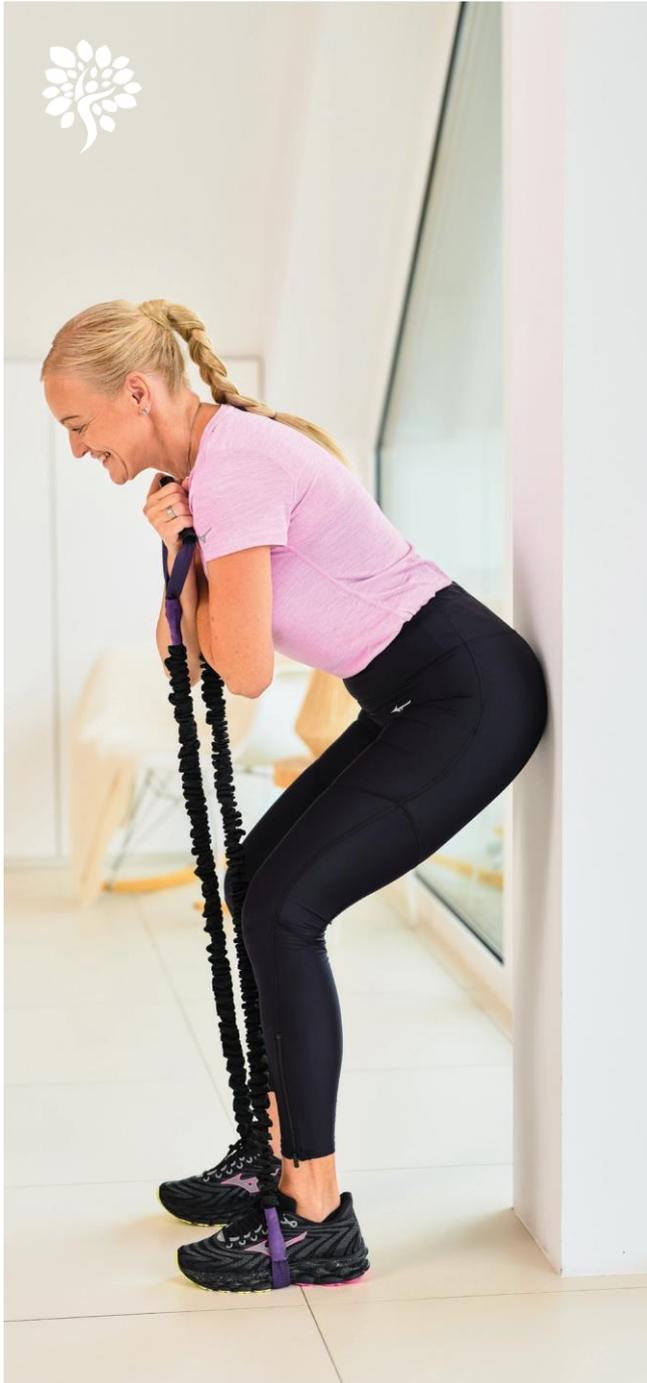
-  Sedersi piegandosi in avanti, tenendo una fascia di resistenza più pesante
-  Sollevare il busto in posizione eretta.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## SOLLEVAMENTI DEL BUSTO CON UNA FASCIA DI RESISTENZA APPOGGIANDOSI A UNA PARETE

 Appoggiatevi a una parete con l'osso sacro, le ginocchia leggermente piegate, tenendo una fascia di resistenza con le braccia incrociate.

 Sollevare il busto in posizione eretta.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 3

C 1

### SOLLEVAMENTI DELL'ARTO OPPOSTO CONTRO UNA PARETE CON UNA FASCIA DI RESISTENZA

-  Appoggiatevi a una parete con gli avambracci, con una fascia di resistenza avvolta intorno ad essi.
-  Sollevare simultaneamente gli arti opposti.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte con ogni coppia di arti.



### **Esercizio 3**

## **SOLLEVAMENTI DELL'ARTO OPPOSTO CONTRO UNA PARETE CON UNA FASCIA DI RESISTENZA PIÙ PESANTE**

-  Appoggiatevi a una parete con gli avambracci, con una fascia di resistenza più pesante avvolta intorno ad essi.
-  Sollevare simultaneamente gli arti opposti
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte con ogni coppia di arti.



## Esercizio 4

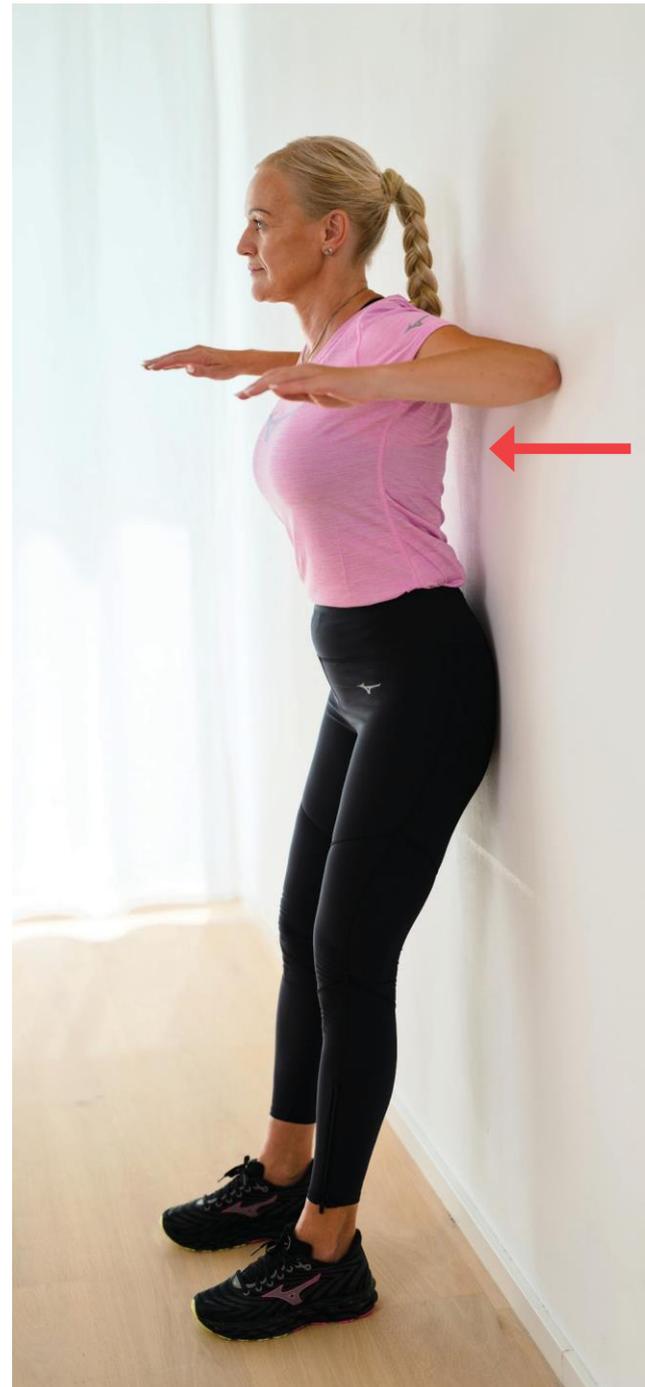
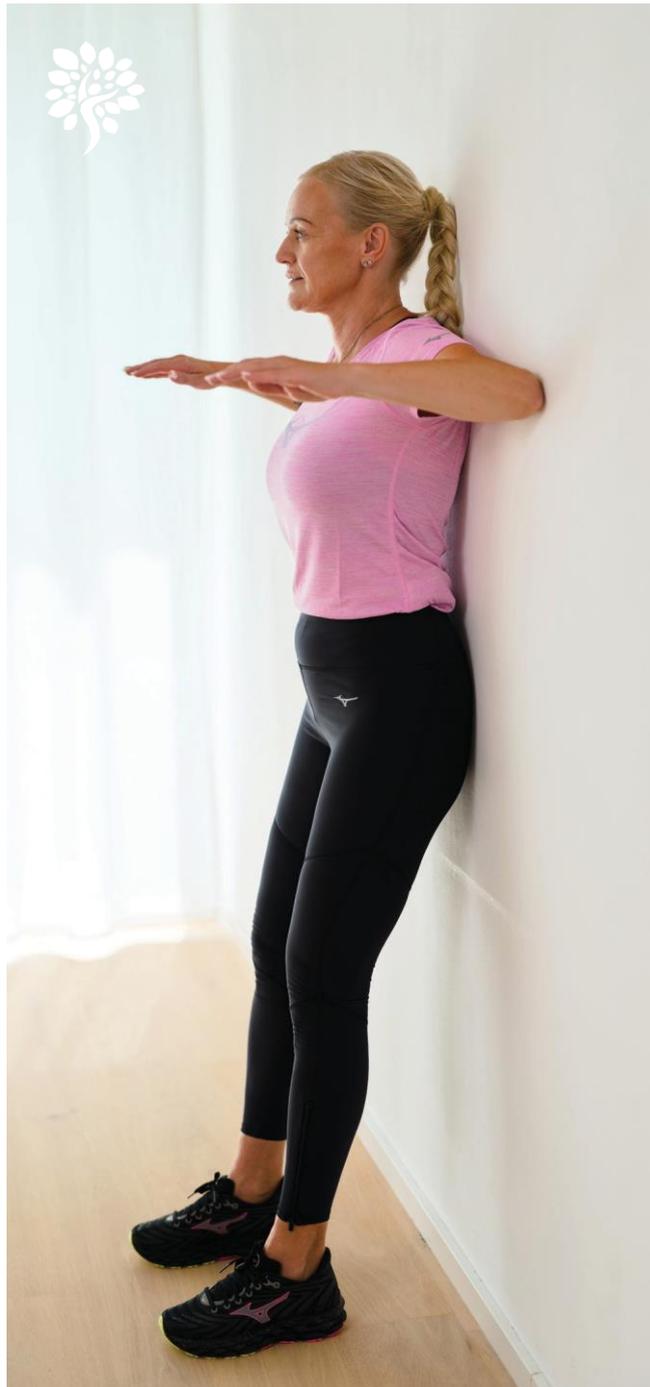
A 1

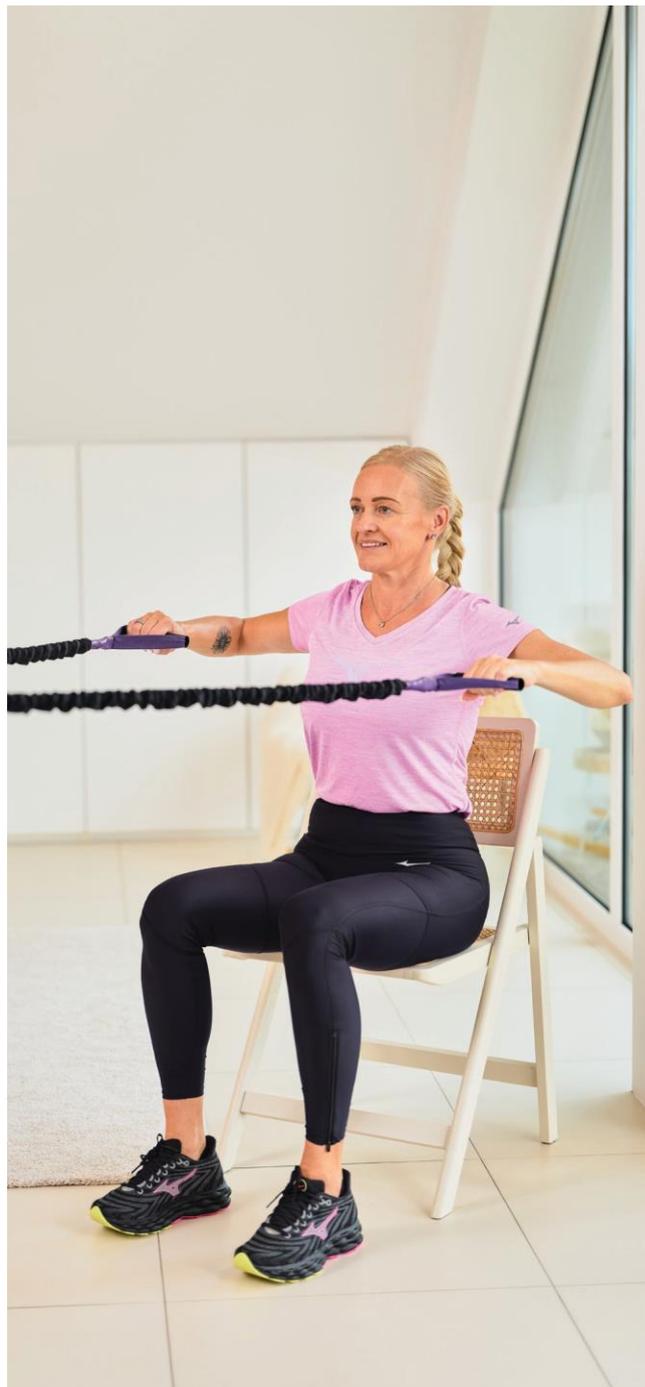
### FLESSIONI CON I GOMITI CONTRO UNA PARETE

 In piedi, con le ginocchia leggermente piegate, appoggiatevi a una parete. La testa, le scapole, i gomiti e l'osso sacro toccano la parete.

 Spingete la parete con i gomiti, lasciando che la testa e il busto si allontanino dalla parete.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.





## Esercizio 4

A 2

### TIRATE DI RESISTENZA DA SEDUTI



Tirate da seduti con una fascia di resistenza tesa.



Tirare la fascia all'indietro. Iniziare il movimento ritirando le scapole, quindi piegare le braccia.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 4

B 1

### TIRATE CON FASCIA DI RESISTENZA IN PIEDI

-  In piedi, con le gambe divaricate e le ginocchia leggermente piegate, tenete una fascia di resistenza tesa davanti a voi.
-  Tirare la fascia all'indietro. Iniziare il movimento ritirando le scapole, quindi piegare le braccia.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 4

B 2

### TIRATE ALLA CORDA

-  Tenendo una corda tesa di fronte a voi, appoggiatevi leggermente all'indietro.
-  Tirarsi su in posizione più eretta. Iniziare il movimento ritirando le scapole, quindi piegare le braccia.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.





## Esercizio 4

C 1

### TIRARE IN POSIZIONE CHINATA CON I MANUBRI



Tenere i manubri in posizione piegata e semisquadrata.



Sollevarre i manubri. Iniziare il movimento ritirando le scapole, quindi piegare le braccia.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Exercise 4

C2

### REMATA CON MANUBRI A UN BRACCIO IN POSIZIONE DI AFFONDO PIEGATO



In posizione di affondo piegato, tenere un manubrio.



Solleverare il manubrio. Iniziare il movimento ritirando la scapola, quindi piegare il braccio.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte con ciascun braccio.



## Esercizio 5

### SOLLEVAMENTI DELLE GAMBE IN POSIZIONE SUPINA



-  Sdraiatevi supini su un tappetino con una gamba piegata e le braccia lungo i fianchi.
-  Sollevare la gamba distesa
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte con ogni gamba.

## Esercizio 5

### ADDOMINALI



 Sdraiatevi supini su un tappetino con una gamba piegata e i palmi delle mani sotto la zona lombare del tronco.

 Sollevare la parte superiore del tronco e la testa, sostenendosi con i gomiti sul pavimento.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 5

B 1

### ADDOMINALI CON GOMITI SOLLEVATI

-  Sdraiatevi supini su un tappetino con una gamba piegata, i palmi delle mani sotto la zona lombare del tronco e i gomiti sollevati.
-  Sollevare la parte superiore del tronco e della testa.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 5

B 2



### ADDOMINALI CON LE MANI SUL MENTO

-  Sdraiatevi supini su un tappetino con una gamba piegata. Incrociate le braccia con le mani sul mento.
-  Sollevare la parte superiore del busto e la testa.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 5

### ADDOMINALI CON LE MANI IN FRONTE



-  Sdraiatevi supini su un tappetino con una gamba piegata. Incrociare le braccia con le mani sulla fronte.
-  Sollevare la parte superiore del busto e la testa.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 5

C 2

### ADDOMINALI CON UNA FASCIA ELASTICA

-  Sdraiatevi supini su un tappetino con una gamba piegata, tenendo una fascia di resistenza tra le mani.
-  Sollevare la parte superiore del busto e la testa.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 6

A 1

### SQUAT CON SUPPORTO

-  Tenetevi al supporto (corda o barra) all'altezza delle spalle.
-  Eseguire gli squat con un angolo di 90° alle ginocchia, mantenendo i talloni a terra.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 6

A 2

### **SQUAT AL MURO CON UNA PALLA DIETRO LA SCHIENA**

 In piedi, a gambe divaricate, di fronte a una parete, con una grande palla che sostiene la schiena contro la parete. Le mani sono sui fianchi.

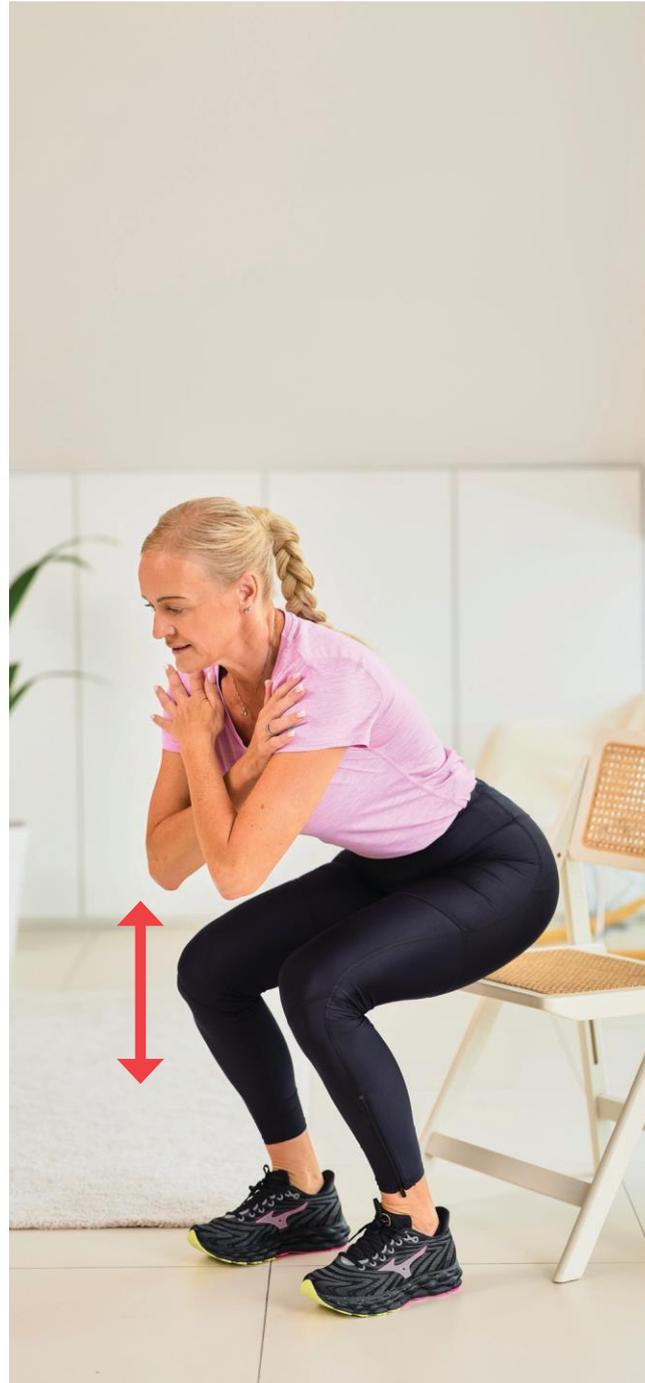
 Eseguire gli squat con un angolo di 90° alle ginocchia.

 Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## **DONDOLAMENTI SULLE GINNOCCHIA IN POSIZIONE DI SQUAT**

-  Mettetevi di fronte a una sedia con le braccia incrociate sul petto.
-  Accovacciatevi e dondolate su e giù sulle ginocchia.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## SQUAT CON UNA FASCIA DI RESISTENZA



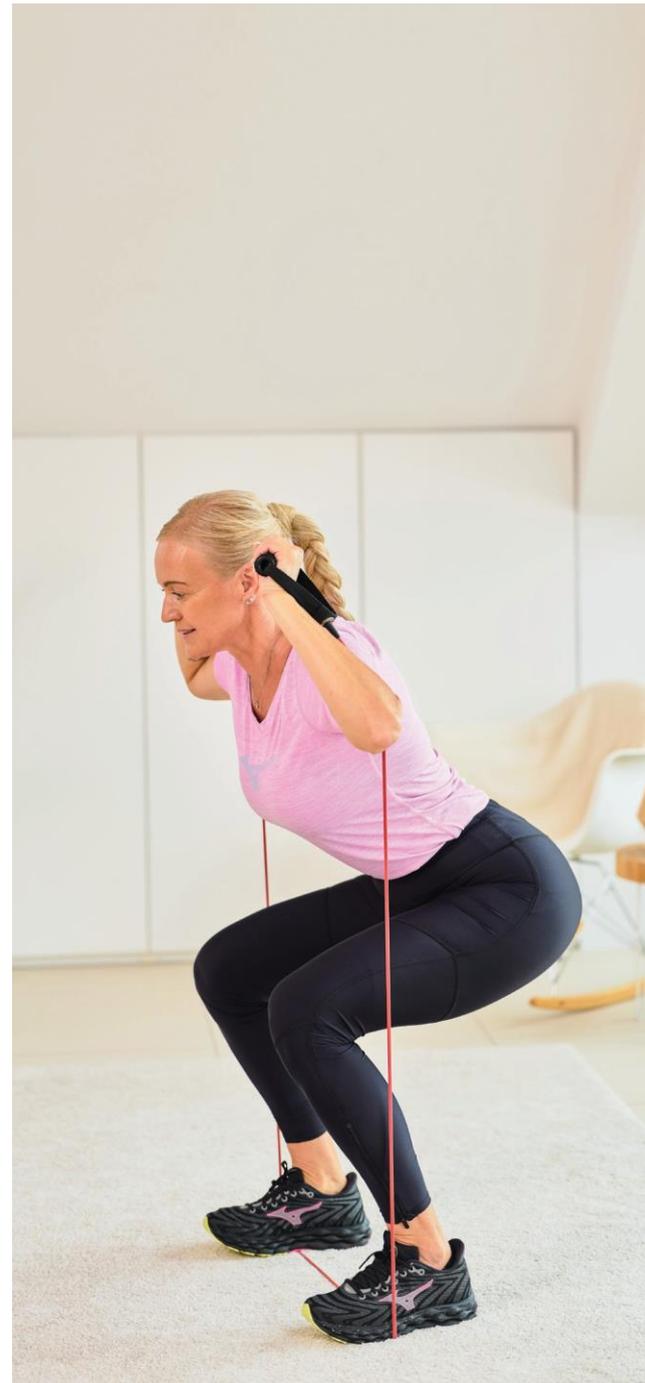
In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle, su una fascia di resistenza. Tenete le estremità della fascia con le mani, posizionate contro la parte superiore delle braccia.



Eeguire gli squat con un angolo di 90° alle ginocchia.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 6

C 1

### **DONDOLARSI IN POSIZIONE DI AFFONDO CON UNA GAMBA DAVANTI**

-  Mettetevi in piedi davanti a una sedia con una gamba davanti, le ginocchia piegate e le braccia incrociate sul petto.
-  Accovacciarsi e dondolarsi sulle ginocchia.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte con ogni gamba davanti.





## Esercizio 6

C 2

### SQUAT SU UNA GAMBA



Mettetevi davanti a una sedia su una gamba sola, con le braccia incrociate sul petto.



Eeguire gli squats su una gamba.



Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte  
con ogni gamba.



## Esercizio 7

A 1

### ALZATE CON MANUBRI DA SEDUTI



Sedetevi su una sedia, tenendo i manubri tra le mani.



Alzare i manubri sopra la testa.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 7

A 2

### ALZATE CON MANUBRI IN PIEDI



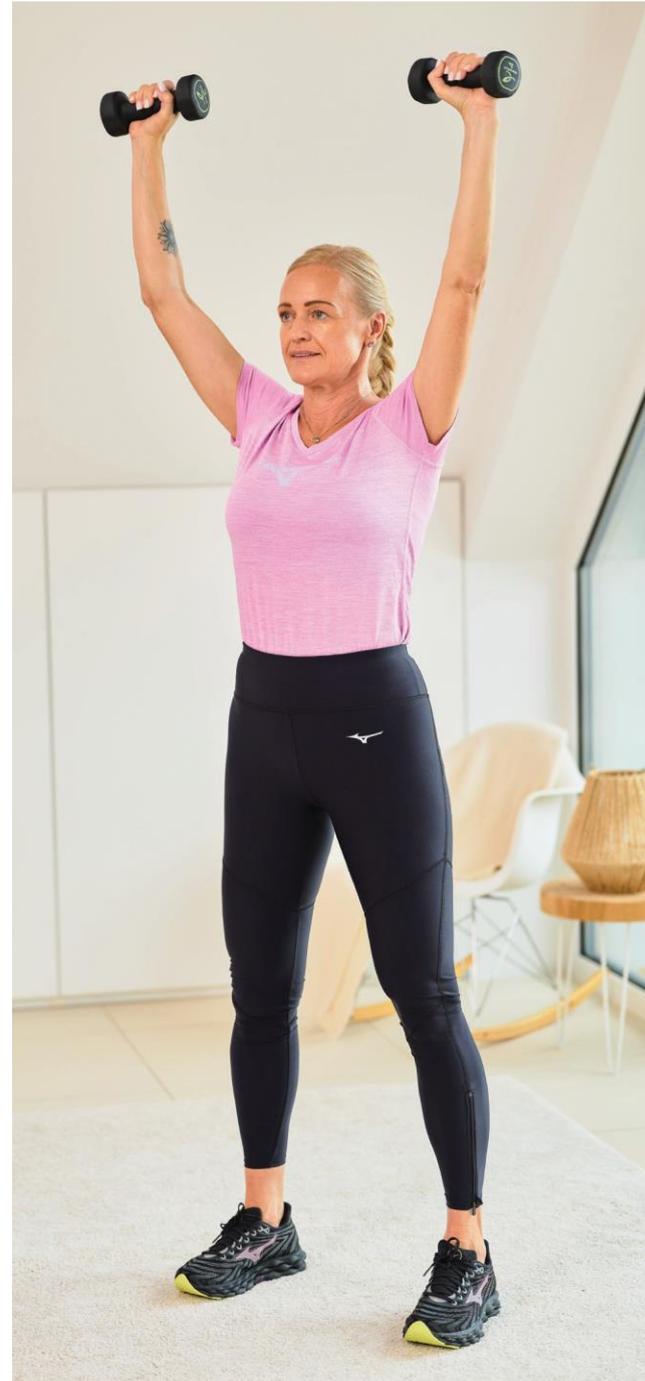
In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, tenete i manubri con le mani piegate.



Alzare i manubri sopra la testa.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.





## Esercizio 7

B 1

### ALZATE LATERALI COMPLETE CON MANUBRI IN PIEDI

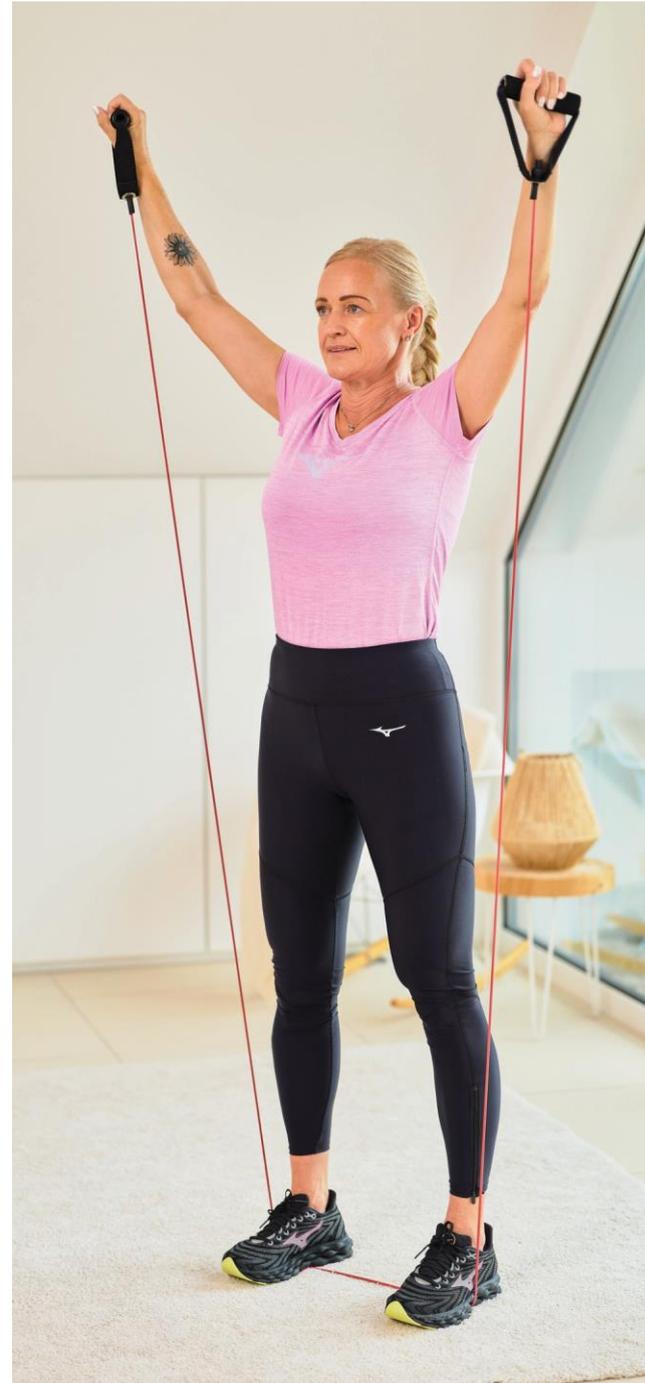
-  In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, tenete i manubri tra le mani.
-  Alzare i manubri sopra la testa
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 7

B 2

### TIRATE CON UNA FASCIA DI RESISTENZA

-  In piedi, a piedi divaricati, su una fascia di resistenza, con le ginocchia leggermente piegate, tenendo le estremità della fascia tra le mani.
-  Tirare la fascia alternatamente davanti e lungo il corpo
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 7

C1

### BICIPITI E SPINTE CON MANUBRI SOPRA LA TESTA



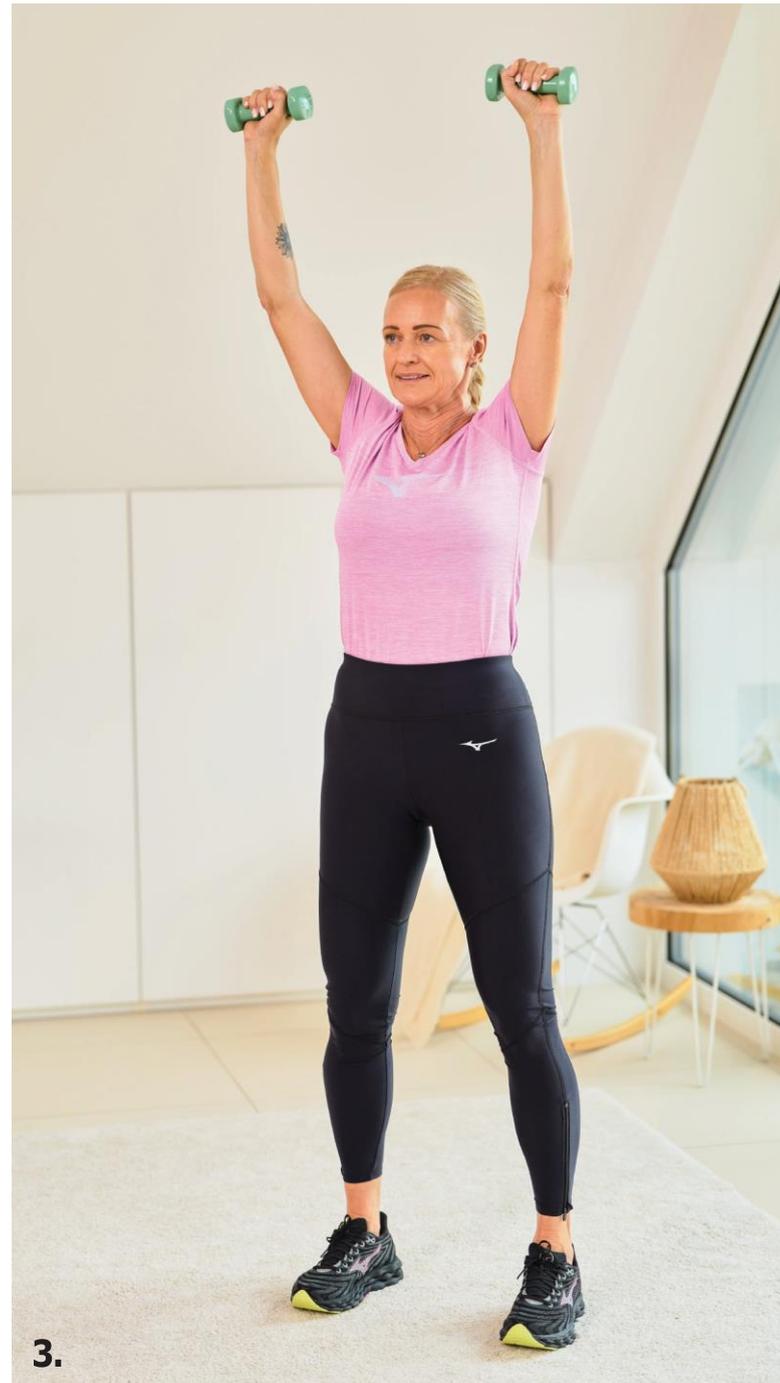
In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, tenete i manubri tra le mani.



Iniziare con la flessione dei gomiti, quindi sollevare i manubri in alto. Successivamente, abduire i gomiti ai lati ed estendere le braccia in alto.



Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Exercise 7

C 2

### BICIPITI E ALZATE FRONTALI CON MANUBRI SOPRA LA TESTA

 In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, tenete un manubrio in mano.

 Iniziare con la flessione del gomito, quindi sollevare il manubrio in alto. Successivamente, abduire il gomito ai lati ed estendere il braccio in alto.

 Do 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte con ogni braccio.



## Esercizio 8

A 1

### ROTAZIONI ALTERNATE DEL BUSTO DA SEDUTI CON UNA PALLA

-  Sedetevi su una sedia, tenendo una palla tra le mani, con le spalle spinte all'indietro e verso il basso.
-  Ruotare in modo alternato il busto e la testa su ciascun lato.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte per ciascun lato.



## Esercizio 8

### ROTAZIONI DEL BUSTO DA SEDUTI CON UN BASTONE



-  Sedetevi su una sedia accanto a una parete, tenendo un bastone con le braccia piegate e premendolo contro la parete.
-  Spingere il bastone contro la parete con rotazioni del busto.
-  Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte per ciascun lato.

## Esercizio 8

### ROTAZIONI DEL BUSTO IN GINOCCHIO



 In posizione inginocchiata con una mano a terra, mettete l'altra mano dietro il collo e sollevate il gomito.

 Ruotare il busto e la testa verso il braccio

 Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte per ciascun lato.



## Esercizio 8

B 2

### SOLLEVAMENTI DELL'ANCA IN POSIZIONE LATERALE

-  Eseguire una posizione di plank laterale sull'avambraccio e sul ginocchio.
-  Sollevare i fianchi.
-  Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte per ciascun lato.



## Esercizio 8

C1

### ROTAZIONI DEL BUSTO DA SEDUTI CON UNA FASCIA DI RESISTENZA



Sedetevi su una sedia, tenendo una fascia di resistenza con le braccia distese.



Allontanarsi dal punto di ancoraggio della fascia.



Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte per ciascun lato.



### **SOLLEVAMENTI SIMULTANEI DEGLI ARTI IN PLANK LATERALE**

-  Eseguire una posizione di plank laterale su avambraccio e ginocchio.
-  Sollevare contemporaneamente la gamba e il braccio superiore.
-  Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte per ciascun lato.

## Esercizio 9

### TIRATE CON LA FASCIA DI RESISTENZA IN POSIZIONE SUPINA



-  Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate, tenendo una fascia di resistenza tesa in alto con le braccia distese.
-  Tirare la fascia verso il basso, iniziando a spingere le spalle verso il basso e piegando i gomiti.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

## Esercizio 9

A 2



### TIRATE CON LA FASCIA DI RESISTENZA CON I FIANCHI SOLLEVATI

-  Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i fianchi sollevati, tenendo una fascia di resistenza tesa in alto con le braccia distese.
-  Tirare la fascia verso il basso, iniziando a spingere le spalle verso il basso e piegando i gomiti.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte

## Esercizio 9

B 1

### TIRATE CON LA FASCIA DI RESISTENZA DA SEDUTI

-  Sedetevi su una sedia, tenendo in testa una fascia di resistenza tesa con le braccia distese.
-  Tirare la fascia verso il basso, iniziando a spingere le spalle verso il basso e piegando i gomiti.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Esercizio 9

B 2

### TIRATE CON FASCIA DI RESISTENZA PIÙ PESANTE DA SEDUTI

-  Sedetevi su una sedia, tenendo in testa una fascia di resistenza più pesante e tesa con le braccia distese.
-  Tirare la fascia verso il basso, iniziando a spingere le spalle verso il basso e piegando i gomiti.
-  Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte





## Esercizio 9

### TIRATE CON FASCIA DI RESISTENZA A BRACCIO SINGOLO IN PLANK LATERALE

-  Eseguire una posizione di plank laterale sull'avambraccio e sul ginocchio.
-  Tirare la fascia di resistenza verso il basso, iniziando a spingere la spalla verso il basso e poi piegando il gomito.
-  Fare 10-12 ripetizioni.  
Ripetere 3 volte per ogni lato.

## Esercizio 9

C2

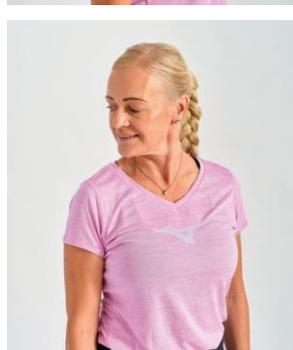
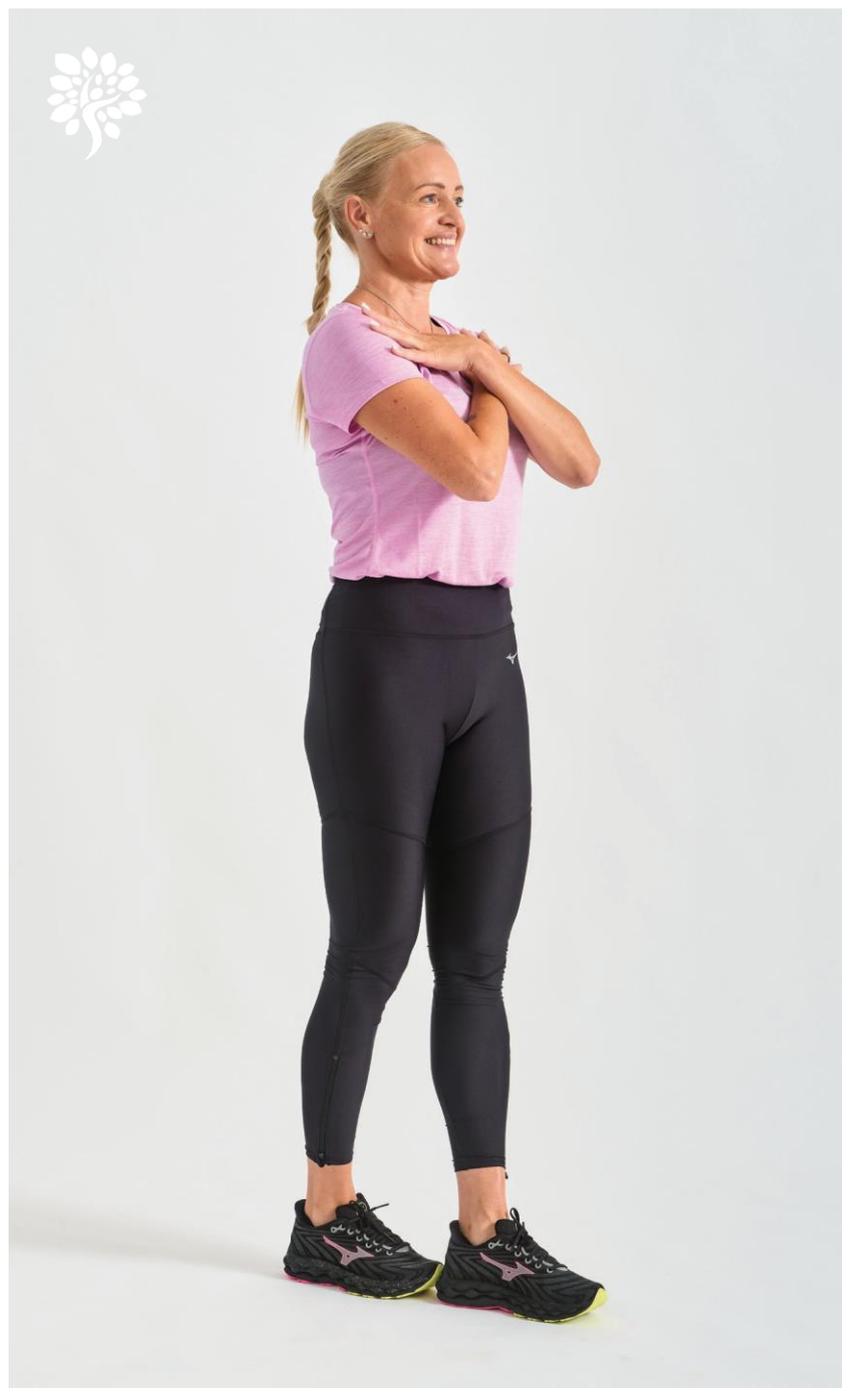
### TIRATE DALLA POSIZIONE DI SQUAT

-  Tenere una corda tesa con le mani in alto in posizione accovacciata, sporgendosi leggermente all'indietro.
-  Tirarsi su in posizione eretta. Durante le tirate, aiutatevi estendendo entrambe le gambe.
-  Fare 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.

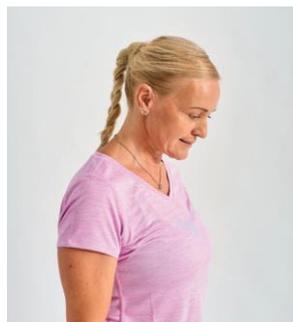
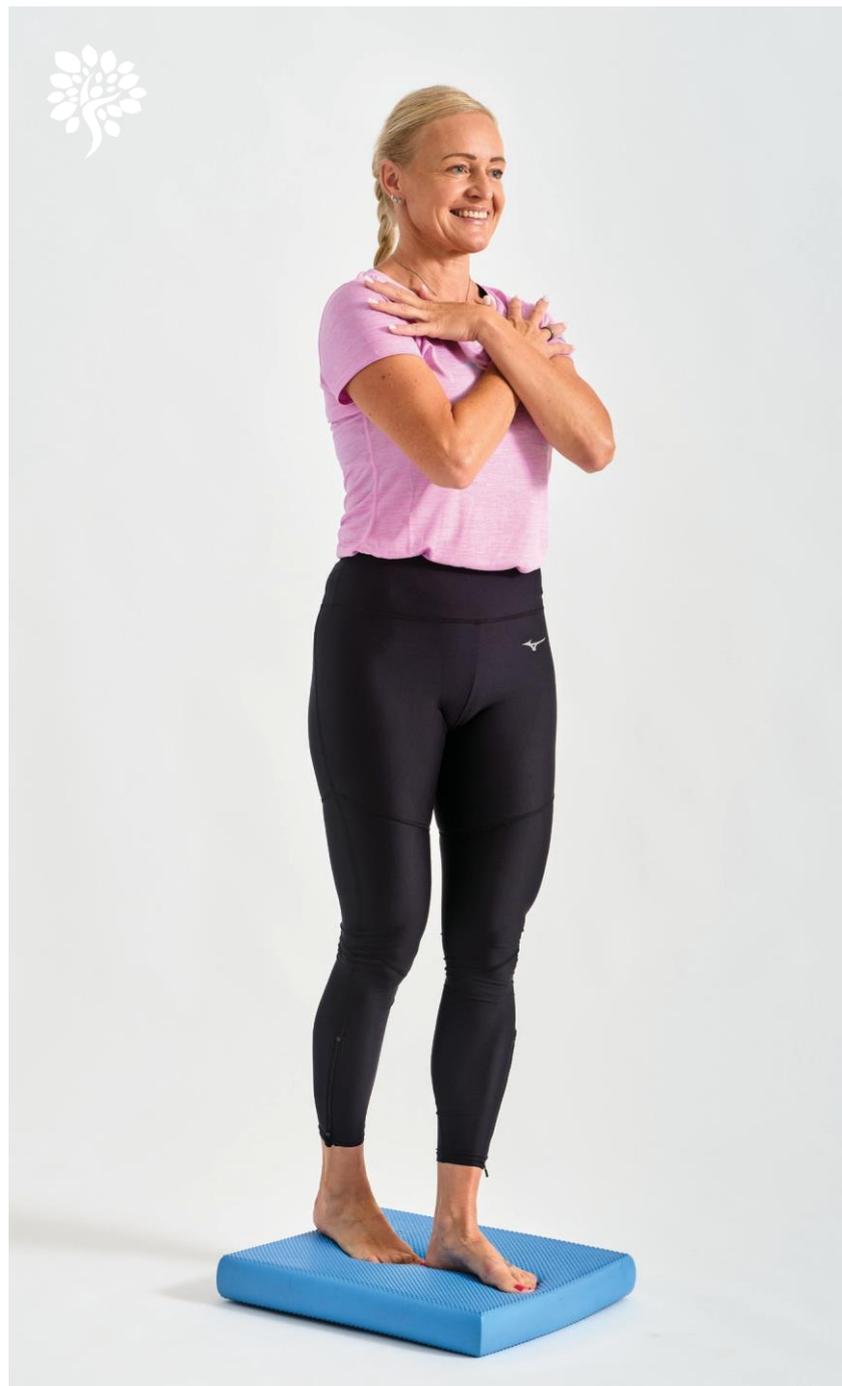


## Esercizio 10

### EQUILIBRIO IN TANDEM SU UNA SUPERFICIE STABILE



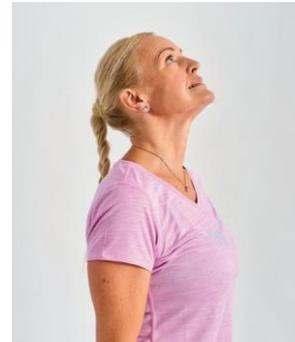
-  Mettetevi in piedi con un piede davanti all'altro e le braccia incrociate sul petto.
-  Mantenere una posizione di equilibrio per 20 secondi con ciascun piede davanti. Ripetere due volte.
-  Nell'ultima serie, aggiungere disturbi alla testa (alternare inclinazioni, torsioni, piegamenti e mantenere la posizione con gli occhi chiusi).

**Esercizio 10****EQUILIBRIO IN TANDEM SU UNA SUPERFICIE MORBIDA**

 Stare a piedi nudi con un piede davanti all'altro e le braccia incrociate sul petto.

 Mantenere una posizione di equilibrio per 20 secondi con ciascun piede davanti. Ripetere due volte.

 Nella serie successiva, passare una pallina tra le mani. Nell'ultima serie, includere i disturbi della testa (cenni e inclinazioni alternate, torsioni e piegamenti).

**ESERCIZIO 10****POSIZIONE IN  
TANDEM SU UNA  
SUPERFICIE  
STRETTA E  
SOPRAELEVATA**

 Mettetevi in piedi con un piede davanti all'altro e le braccia incrociate sul petto.

 Mantenere una posizione di equilibrio per 20 secondi con ciascun piede davanti. Ripetere due volte

 Nella serie successiva, passare una pallina tra le mani. Nell'ultima serie, includere i disturbi della testa (cenni e inclinazioni alternate, torsioni e piegamenti).

## Esercizio 11

### EQUILIBRIO SU UNA GAMBA SU UNA SUPERFICIE STABILE



Mettetevi in piedi su una gamba sola su una superficie solida con le braccia incrociate sul petto.



Mantenere questa posizione di equilibrio per 20 secondi su ciascuna gamba. Ripetere due volte.



Nella serie successiva, passare una pallina tra le mani. Nell'ultima serie, includere i disturbi della testa (cenni e inclinazioni alternate, torsioni e piegamenti).



**Esercizio 11****SEQUILIBRIO SU  
UNA GAMBA SU UNA  
SUPERFICIE  
MORBIDA**

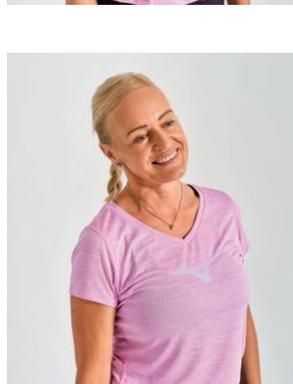
Mettetevi a piedi nudi su una gamba sola su una superficie morbida con le braccia incrociate sul petto.



Mantenere questa posizione di equilibrio per 20 secondi su ciascuna gamba. Ripetere due volte.



Nella serie successiva, passare una pallina tra le mani. Nell'ultima serie, includere i disturbi della testa (cenni e inclinazioni alternate, torsioni e piegamenti)



**Esercizio 11****EQUILIBRIO SU UNA  
GAMBA SU UNA  
SUPERFICIE  
STRETTA E  
SOPRAELEVATA**

Mettetevi in piedi su una gamba sola su una superficie stretta ed elevata con le braccia incrociate sul petto.



Mantenere questa posizione di equilibrio per 20 secondi su ciascuna gamba. Ripetere due volte.

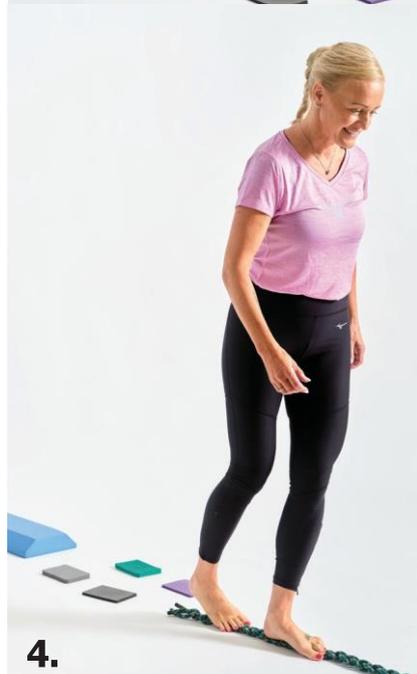
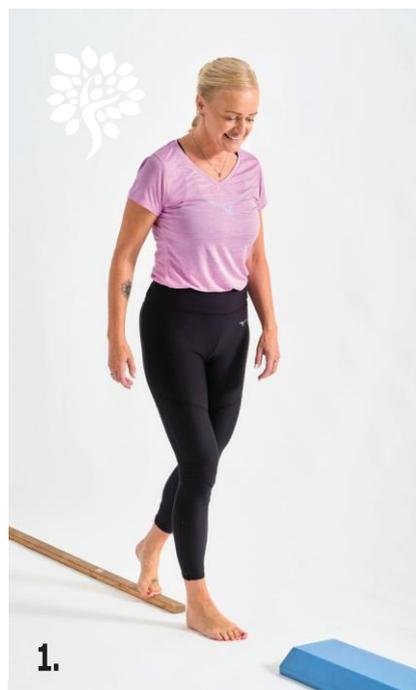


Nella serie successiva, passare una pallina tra le mani. Nell'ultima serie, includere i disturbi della testa (cenni e inclinazioni



## Esercizio 12

### CAMMINANDO SU UN PERCORSO IN EQUILIBRIO



Camminare lungo il percorso. Cambiare l'ordine delle diverse superfici (dure, morbide, rialzate, ecc.) in ogni sessione di allenamento.



Selezionare due modi di percorrere il percorso, di cui uno sempre in avanti (camminata normale o tandem). Si può anche scegliere di camminare all'indietro o lateralmente..



Ripetere ogni movimento due volte. Poi, nel terzo giro, includere i disturbi della testa (alternare cenni e inclinazioni, torsioni e piegamenti).

## PARTE FINALE DEGLI ESERCIZI – STRETCHING



### Stretching static per tutto il corpo:

5 esercizi, mantieni 30 secondi ogni esercizio, ripeti due volte.



1.

Torsione dalla parete.



2.

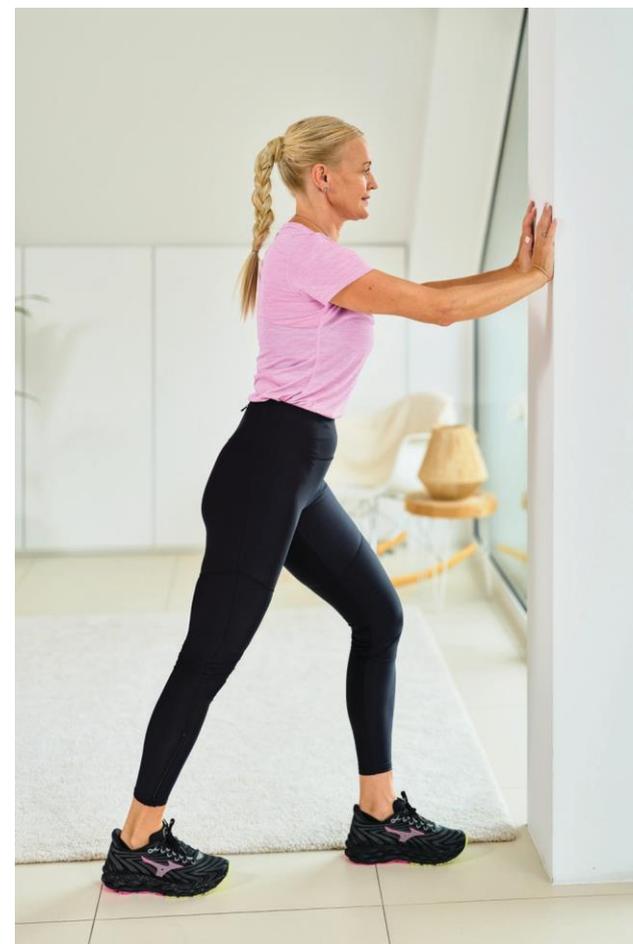
Appoggiato alla sedia.



**3.**  
Piegamento laterale in posizione di affondo.



**4.**  
Piegamento del ginocchio con appoggio alla parete.



**5.**  
Allungamento del polpaccio mentre ci si appoggia al muro.

Un'attività fisica regolare aiuta a mantenere la capacità funzionale, la densità ossea e la corretta funzionalità delle articolazioni, riducendo il rischio di lesioni da caduta. In generale, mantenersi attivi è una delle strategie più efficaci per prevenire le cadute e mantenere l'indipendenza durante l'invecchiamento.



**ACTIVE  
AGEING**



**ACTIVE  
AGEING**



**+ EQUILIBRIO**

**ABC+ PROGRAMMA DI MOVIMENTO**

## Esercizi di equilibrio

Parte + Equilibrio presenta un programma di esercizi per migliorare l'equilibrio, che può essere eseguito in coppia o in piccoli gruppi. Le istruzioni di base per eseguire gli esercizi di questa sezione sono:

**Mantenere la posizione di equilibrio per 20 secondi su ogni gamba o con ogni piede davanti. Ripetere due volte.**

**Se l'esercizio prevede ruoli diversi, cambiare il ruolo dopo due ripetizioni.**

### Equilibrio 1:

Gestione degli oggetti -

#### **ESERCIZI CON LA PALLA**

### Equilibrio 2:

Attività in coppia -

#### **CONTARE E PRONUNCIARE**

### Equilibrio 3:

Esercizi in coppia/gruppo -

#### **PASSARE LA PALLA USANDO NOME O NUMERO**

### Equilibrio 4:

Equilibrio avanti-

#### **DISTURBI PREVEDIBILI**

### Equilibrio 5:

Equilibrio avanti-

#### **DISTURBI IMPREVEDIBILI**

## Equilibrio 1

Gestione degli  
oggetti –

### **ESERCIZI CON LA PALLA IN POSIZIONE DI EQUILIBRIO**



Mantenere una posizione di equilibrio e tenere la palla, esercitandosi con diverse impugnature.

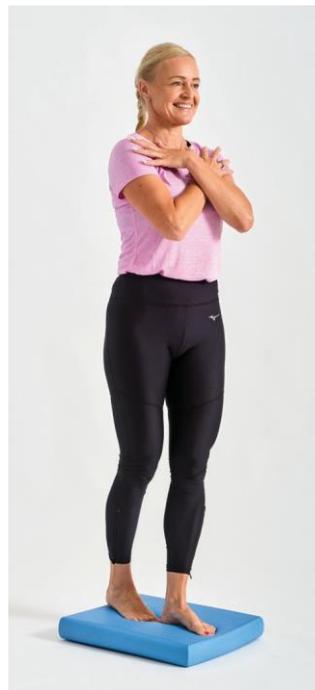


Passare la palla in diverse direzioni (davanti, dietro, sopra, sotto).



Provare a destreggiarsi con la palla tra le mani mantenendo diverse posizioni di equilibrio.





## Equilibrio 2

Attività in coppia  
**CONTARE E  
PRONUNCIARE**

 Mantenere varie  
posizioni di equilibrio.

 Eseguire un'attività  
contando all'indietro,  
contando, sillabando  
parole ad alta voce.

## Equilibrio 3

Esercizi in  
coppia/gruppo -  
**PASSARE LA PALLA  
USANDO NOME O  
NUMERO**



Mettetevi in cerchio o in coppia.



Passare la palla a qualcuno  
quando si chiama il suo  
nome o numero,  
mantenendo diverse  
posizioni di equilibrio.



## Equilibrio 4

### Equilibrio avanti – **DISTURBI PREVEDIBILI**

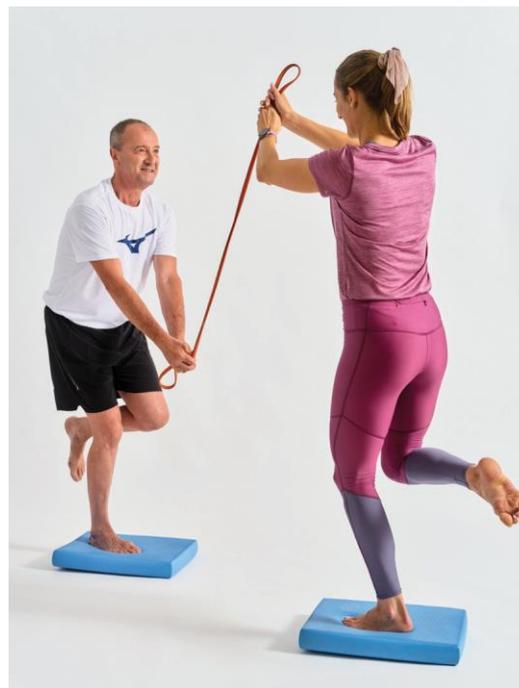
-  Stare in piedi in coppia tenendo in mano l'elastico.
-  Tirare l'elastico da diversi lati per creare un disturbo prevedibile.
-  Fate i turni e cercate di far perdere l'equilibrio al vostro compagno.



## Equilibrio 5

### Equilibrio avanti - **DISTURBI IMPREVEDIBILI**

-  Mettetevi in coppia su una superficie morbida o dura in diverse posizioni.
-  Tirate alternatamente un elastico, ognuno dal proprio lato, per creare sfide di equilibrio imprevedibili mantenendo la posizione di equilibrio.
-  Esercitarsi a mantenere l'equilibrio anche dopo le trazioni impreviste.



# Piano di equilibrio progressivo

## 1. PROGRESSIONE DI EQUILIBRIO STATICO

### Posizione a due gambe:

1. Stare su una superficie stabile con gli occhi aperti.
2. Stare su una superficie stabile con gli occhi chiusi.
3. Stare su una superficie morbida con gli occhi aperti.
4. Stare su una superficie morbida con gli occhi chiusi.

### Posizione in Tandem:

1. Stare in piedi da un tallone all'altro su una superficie solida con gli occhi aperti.
2. Stare in piedi da un tallone all'altro su una superficie solida con gli occhi chiusi.
3. Stare in piedi da un tallone all'altro su una superficie morbida con gli occhi aperti.
4. Stare in piedi da un tallone all'altro su una superficie morbida con gli occhi chiusi.

### Posizione su una gamba:

1. Stare su una gamba su una superficie stabile con gli occhi aperti.
2. Stare su una gamba su una superficie stabile con gli occhi chiusi.
3. Stare su una gamba su una superficie morbida con gli occhi aperti.
4. Stare su una gamba su una superficie morbida con gli occhi chiusi.

## 2. ORGANIZZAZIONE SENORIALE

### (Superficie e Visione)

- Cambiare il tipo di superficie (ferma/morbida) e la visione (aperta/chiusa) come da progressione precedente
- Aggiungere variazioni con la modifica della posizione della testa per alterare gli input visivi.

## 3. DISTURBI ESTERNI E INTERNI

### Disturbi esterni:

- Applicare spinte delicate da diverse direzioni mentre si è in piedi in una posizione specifica (ad esempio, posizione di una gamba sola) per sfidare l'equilibrio.

### Disturbi interni:

- Esercizi di coppia, come le tirate con l'elastico, per introdurre sfide di equilibrio prevedibili.

#### 4. SFIDA COGNITIVA

- Introdurre una componente di doppio compito durante l'esecuzione di uno qualsiasi degli esercizi di equilibrio statico.
- **Esempi:**
  - Contare all'indietro per tre.
  - Sillabare semplici parole ad alta voce
  - Recitare i mesi dell'anno al contrario.

#### 5. DISTURBI IMPREVEDIBILI

- Usate una corda legata intorno alla vita, con un compagno che dà strattoni improvvisi per creare sfide di equilibrio inaspettate.
- Si può lavorare su superfici sia dure che morbide.

#### 6. ESERCIZI DI CAMMINATA

##### Progressione di base camminando:

1. Camminare su una superficie stabile su una linea dritta.
2. Camminare con gli occhi chiusi.
3. Camminare su una superficie morbida.
4. Camminare da tallone a punta (camminata in tandem).
5. Aggiungere sfide cognitive (ad esempio, contare all'indietro mentre si cammina).

##### Variazioni con disturbi:

- Usate un elastico attaccato alla vita mentre camminate, con un partner che aggiunge resistenza o tiraggi improvvisi.
- Camminare mentre si trasporta un oggetto per aggiungere complessità.

---

*Questo approccio progressivo consente di sviluppare gradualmente le abilità di equilibrio, da semplici posizioni statiche a compiti dinamici e complessi, affrontando sia le componenti fisiche che quelle cognitive dell'equilibrio.*

Non importa l'età,  
stai attivo.



**ACTIVE  
AGEING**



**ACTIVE  
AGEING**



**+ MOBILITÀ DI BASE**

**ABC+ PROGRAMMA DI MOVIMENTO**

# Apprendimento della mobilità e del movimento di base per gli adulti più anziani



Gli anziani spesso cadono a casa o nelle vicinanze della propria abitazione. Le cadute sono causate da una combinazione di diversi fattori legati all'ambiente e agli effetti dell'invecchiamento fisico. La riduzione della capacità muscolare e della mobilità articolare, il peggioramento dell'equilibrio e della coordinazione e la riduzione dei tempi di reazione possono aumentare il rischio di cadute.

Rialzarsi da terra dopo una caduta richiede una certa mobilità e forza. Come per il movimento in generale, non esiste una regola unica per rialzarsi da terra, ma è possibile aiutarsi utilizzando una descrizione pittorica dei movimenti, per facilitare la risalita da terra e migliorare la mobilità nella vita quotidiana.

1. Da seduti a in piedi.
2. Passaggio dalla posizione eretta a quella a quattro zampe.
3. Transizione dalla posizione a quattro zampe a quella sdraiata.
4. Transizione dalla posizione laterale a quella supina.
5. Passare dalla posizione supina a quella a pancia in giù.
6. Rialzarsi dalla posizione supina tramite un supporto laterale.
7. Rialzarsi da sdraiati a pancia in giù.
8. Sollevamento sicuro di carichi - posizione attiva (ginocchia leggermente piegate, co-contrazione degli stabilizzatori del core).
9. Test di sollevamento da seduti.

# 1. Da seduti a in piedi



**1.**

Sedetevi verso il bordo anteriore di una sedia robusta. Le ginocchia devono essere piegate e i piedi devono essere appoggiati sul pavimento, alla larghezza delle spalle e sotto i fianchi. Respirate continuamente e lentamente.



**2.**

Attivate i muscoli addominali profondi tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale.

Appoggiate leggermente le mani su ciascun lato del sedile. Mantenete la schiena e il collo il più possibile dritti, con il petto leggermente in avanti.



**3.**

Piegatevi in avanti e spostate leggermente il peso sulla parte anteriore dei piedi. Cercate di non sostenere il peso con le mani.



**4.**

In piedi, fate una pausa per inspirare ed espirare un respiro completo.



**5.**

Sedetevi lentamente. Stringete il core e i muscoli addominali per controllare il più possibile l'abbassamento. Dovete riabbarvi lentamente sulla sedia, non lasciarvi cadere semplicemente sulla poltrona.



**6.**

Espirare lentamente mentre ci si siede sulla sedia. Eseguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte.



## Istruzioni addizionali:

- Se l'esercizio è troppo difficile, utilizzate una sedia con braccioli robusti e spingete sui braccioli per aiutarvi a raggiungere la posizione eretta. Potete anche usare i braccioli per abbassarvi lentamente e tornare a sedervi. Man mano che diventa più facile, cercate di usare meno le braccia. Si può anche appoggiare un cuscino solido o un cuscino sulla sedia per rendere la superficie più alta.
- Se questo esercizio è troppo facile, non usate le braccia per sollevarvi o abbassarvi. Si può anche indossare un giubbotto zavorrato, usare pesi per le mani, aumentare le ripetizioni o provare una sedia più bassa.

## 2. Passaggio dalla posizione eretta a quella a quattro zampe



**1.**

Attivate i muscoli addominali profondi tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale.



**2.**

Mettere un piede in avanti e inginocchiarsi. Potete appoggiarvi alla gamba anteriore con la mano.



**3.**

Unite le gambe in una posizione inginocchiata (in caso di dolore alle ginocchia, eseguite l'esercizio su un tappetino o coprite le ginocchia con un rotolo di asciugamano).



**4.**

Se necessario, appoggiarsi a una sedia o a una parete mentre ci si sposta in posizione inginocchiata.



**5.**

Appoggiarsi sulle mani e abbassarsi in posizione a quattro zampe. Ginocchia e. Le ginocchia sono alla larghezza delle anche e sotto di esse, i palmi delle mani sono alla larghezza delle spalle e sotto di esse.



**6.**

Alzarsi nell'ordine inverso. Eseguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte per ogni lato (inginocchiarsi con la gamba destra e poi con la sinistra).



### Istruzioni addizionali:

- Se l'esercizio è troppo difficile, è possibile appoggiarsi a una sedia, a una ringhiera o a una parete durante la discesa.
- Se l'esercizio è troppo facile, non appoggiatevi alla gamba anteriore quando siete in piedi o vi abbassate.

### 3. Transizione dalla posizione a quattro zampe a quella supina.



**1.**

In posizione a quattro zampe sul pavimento, attivare i muscoli addominali profondi portando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale



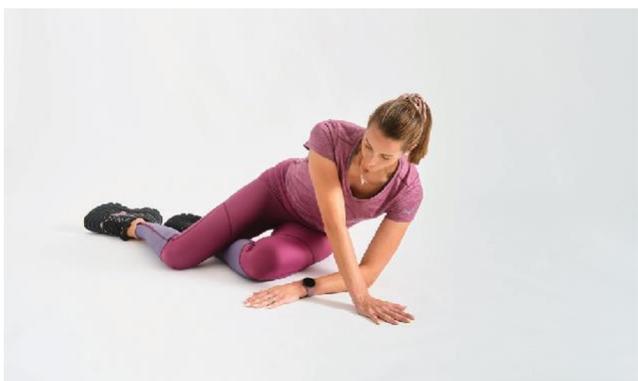
**2.**

Abbassarsi in posizione laterale.



**3.**

Mantenere una posizione seduta laterale. Le gambe sono leggermente piegate.



**4.**

Appoggiarsi al gomito del lato su cui ci si sdraia e usare l'altra mano per abbassarsi lentamente.



**5.**

Abbassarsi lentamente in posizione laterale, con il braccio inferiore teso.



**6.**

Tornare alla posizione di partenza nell'ordine inverso. Eseguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte per ogni lato.

## 4. Transizione dalla posizione laterale alla posizione supina



**1.**

Sdraiati su un fianco, attivare i muscoli addominali profondi tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale.

Spingetevi da terra con la mano sul lato che vi troverete di fronte.



**2.**

Estendere la gamba inferiore e piegare leggermente quella superiore.

Iniziare la transizione con la parte inferiore del corpo spingendo le ginocchia dal pavimento verso il soffitto. Poi spostate la parte superiore del corpo spingendovi sulla schiena con entrambe le mani.



**3.**

Tornare alla posizione di partenza nell'ordine inverso. Eseguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte per ogni lato.

## 6. Passare dalla posizione supina a quella a pancia in giù.



**1.**  
Sdraiati sulla schiena, attivate i muscoli addominali profondi tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale.



**2.**  
Piegare le braccia sul petto.



**3.**  
Piegare una gamba. Iniziare la transizione laterale con le gambe (spingere dal pavimento con il piede della gamba piegata), seguita dalla parte superiore del corpo..



**4.**  
Una volta sul fianco, estendete la gamba inferiore e giratevi lentamente a pancia in giù. Poi estendete completamente anche l'altra gamba.



**5.**  
Tornare alla posizione di partenza nell'ordine inverso. Eseguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte su ciascun lato.



### Istruzioni addizionali:

- Provate il movimento con ogni gamba separatamente per trovare il vostro lato dominante dove la rotazione sarà più facile per voi.
- Esercitarsi a girare su entrambi i lati.

## 5. Alzarsi da sdraiati su un pavimento tramite un supporto laterale



**1.** Sdraiati su un fianco, attivate i muscoli addominali profondi tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale



**2.** Spingersi da terra con la parte superiore del braccio, in modo da poter appoggiare il gomito dell'altro braccio.



**3.** Appoggiarsi al gomito del braccio inferiore. Sollevarsi in posizione semi-seduta con l'aiuto delle mani.



**4.** Sostenendosi sui palmi delle mani, sollevare il busto dal pavimento e mettersi in piedi sul pavimento (appoggiandosi sulle ginocchia e sui palmi).



**5.** Mantenere la posizione a quattro zampe. Le ginocchia sono alla larghezza delle anche e i palmi delle mani alla larghezza delle spalle.



**6.**  
In posizione carponi, spostarsi verso la sedia più vicina o un altro oggetto stabile nelle vicinanze.



**7.**  
Raddrizzare la colonna vertebrale e appoggiare un piede in avanti. Appoggiate le mani su una sedia o un mobile vicino.



**8.**  
Se necessario, alzarsi in piedi con un supporto.



**9.**  
Tornare alla posizione di partenza nell'ordine inverso. Eseguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte per ogni lato.



### Istruzioni addizionali:

- Se l'esercizio è troppo duro, ci si può aiutare ad alzarsi appoggiandosi a una sedia/mobile stabile.
- Se l'esercizio è troppo facile, alzatevi senza appoggiare le mani sul supporto.
- Esercitarsi ad alzarsi da terra con parti dello schema di movimento e, man mano che si migliora, eseguire l'intero schema in una volta sola.

## 7. Alzarsi da sdraiati a pancia in giù



**1.**  
Sdraiati a pancia in giù, attivate i muscoli addominali profondi tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale.



**2.**  
Sollevarsi sugli avambracci e spingere indietro i gomiti in modo che siano sotto le spalle..



**3.**  
Appoggiandosi sugli avambracci, sollevare il busto dal pavimento e mettersi in posizione bassa a quattro zampe (sostenendosi sulle ginocchia e sugli avambracci).



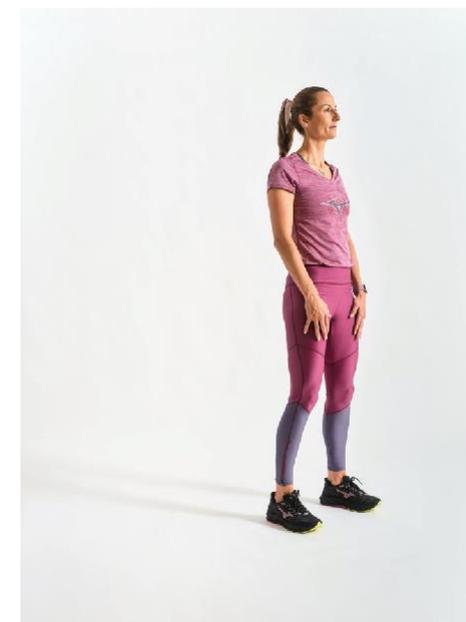
**4.**  
Sollevarsi sui palmi delle mani. Mantenere la posizione a quattro zampe. Le ginocchia sono alla larghezza delle anche e i palmi delle mani alla larghezza delle spalle.



**5.**  
Raddrizzate la colonna vertebrale e mettete un piede in avanti come sostegno.



**6.**  
Appoggiarsi alla gamba con le mani in appoggio e cercare di alzarsi lentamente in appoggio e in piedi.



**7.**  
Tornare alla posizione di partenza nell'ordine inverso.  
Eeguire 10-12 ripetizioni. Ripetere 3 volte per ogni lato.



### Istruzioni addizionali:

- Se l'esercizio è troppo faticoso, ci si può aiutare ad alzarsi appoggiandosi a una sedia stabile e ben salda al muro. Se l'esercizio è ancora troppo duro, girarsi dalla posizione prona verso il fianco in posizione laterale (vedi esercizio 6 - Alzarsi tramite il supporto laterale dalla posizione supina).
- Se l'esercizio è troppo facile, alzarsi senza tenere le mani sulla gamba in appoggio.

## 8. Sollevamento sicuro dei carichi



**1.**

In piedi, con le gambe divaricate. Prima di sollevare il carico, attivare profondamente i muscoli addominali tirando delicatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale. Allo stesso tempo, attivate i muscoli del pavimento pelvico (come se cercaste di trattenere la fuoriuscita di urina e vento).



**2.**

Piegate le ginocchia in un leggero squat, mantenendo la colonna vertebrale dritta. Tenete il carico vicino al corpo. Usate i muscoli delle gambe per sollevare il carico. Durante il sollevamento, mantenere la colonna vertebrale dritta e i muscoli profondi del pavimento addominale e pelvico attivi.



**3.**

Abbassare lentamente il carico a terra, seguendo le regole di sollevamento.

## 9. Test della posizione seduta-alzata



- 1.** State in piedi e assicuratevi di avere abbastanza spazio intorno a voi (eliminate ogni potenziale pericolo!).
- 2.** Abbassarsi con cautela in una posizione seduta a gambe incrociate. Cercate di non usare le braccia o le mani come leva o sostegno.
- 3.** Una volta seduti in modo stabile, cercate di alzarsi in piedi, cercando di non usare le mani o le ginocchia come supporto.
- 4.** È possibile ottenere un totale di 10 punti: ogni supporto aggiuntivo utilizzato (ad esempio, una mano o un ginocchio) comporta una detrazione di un punto, e mezzo punto per ogni perdita di equilibrio durante il movimento (vedere la scheda di valutazione nella pagina seguente).



**Supporto con la mano:**

-1 punto



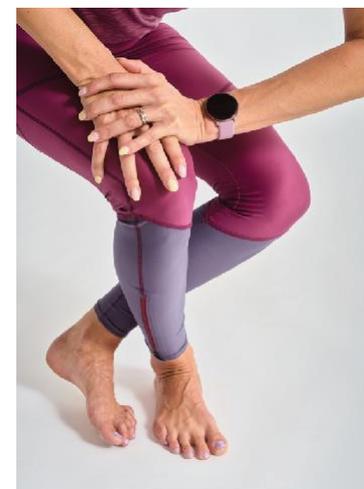
**Supporto con il ginocchio:**

-1 punto



**Supporto con l'avambraccio:**

-1 punto



**Supporto con il palmo sul ginocchio:**

-1 punto



**Supporto laterale:**

-1 punto

**Buono: 8-10 punti**

**Discreto: 3,5-7,5 punti**

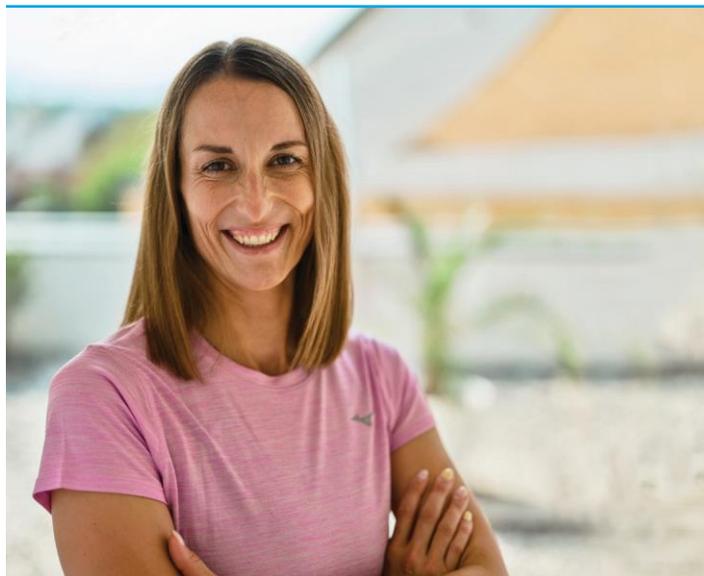
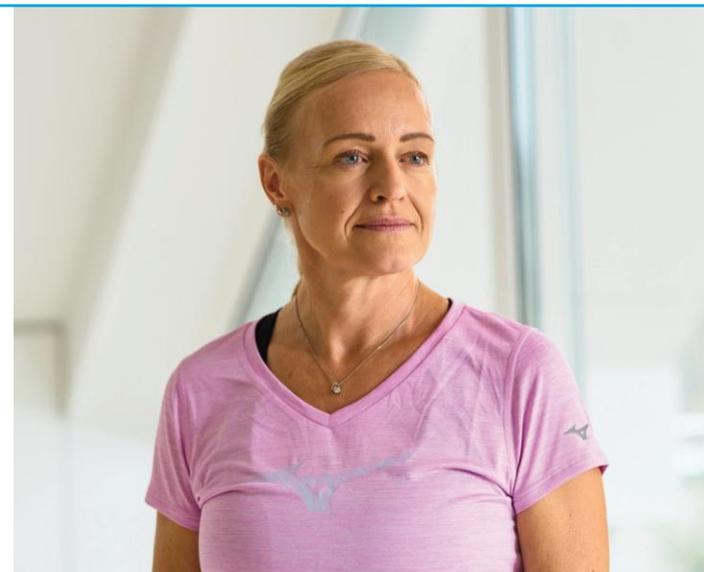
**Male: 0-3 punti**

## Scoring:

Il punteggio massimo possibile per il test è di 10 punti: un totale di 5 punti per la posizione seduta e 5 punti per la posizione eretta. L'uso della mano, dell'avambraccio, del ginocchio o del lato della gamba per sollevarsi da terra o l'appoggio della mano sul ginocchio comportano una detrazione di un punto. Vengono sottratti altri 0,5 punti se il valutatore percepisce un'esecuzione instabile o una parziale perdita di equilibrio in uno qualsiasi dei movimenti.

## Authors

**Prof. Dr. Maja Dolenc** è professore ordinario presso la Facoltà di Sport, dove insegna nel campo della pratica sportiva, della ginnastica e della riabilitazione. È autrice di dieci libri di testo universitari e di oltre 130 articoli scientifici e 160 articoli professionali. La sua ricerca si concentra sull'attività fisica come componente chiave di uno stile di vita sano, in particolare nel contesto dell'invecchiamento, della prevenzione delle cadute e della promozione della salute. La professoressa Dolenc ha supervisionato oltre 125 tesi di laurea e di master e ha condotto più di 50 corsi di formazione, frequentati da 3.700 partecipanti. Oltre all'insegnamento e alla ricerca, è attivamente impegnata in vari organismi e comitati professionali presso la Facoltà di Sport, il Comitato Olimpico della Slovenia e l'Unione Sportiva Slovena. Ha partecipato a numerosi progetti nazionali e internazionali volti a promuovere l'attività fisica, la salute e gli stili di vita attivi. I suoi risultati hanno contribuito in modo significativo allo sviluppo dello sport dilettantistico in Slovenia e altrove.



**Tjaša Knific** ha conseguito un master in fisioterapia ed è un'ex atleta d'élite. Lavora come associato allo sviluppo presso l'Istituto nazionale di sanità pubblica (NIJZ) nel Centro per i programmi di prevenzione e promozione della salute, dove dirige il gruppo di esperti in attività fisica, comportamento sedentario e riposo. Il suo lavoro comprende la ricerca, la gestione e l'implementazione di strategie nella pratica clinica, nonché la docenza nei settori della salute pubblica, della fisioterapia, della promozione della salute e della prevenzione, del comportamento fisico quotidiano negli adulti e dell'invecchiamento attivo e in buona salute. Partecipa attivamente alla formazione degli operatori sanitari, allo sviluppo e all'attuazione di programmi sanitari e alla preparazione di politiche di salute pubblica. Inoltre, è docente presso diverse facoltà sanitarie slovene e autrice o coautrice di numerosi articoli, tesi di laurea e di master, manuali e materiali didattici sull'attività fisica per la salute, il fitness fisico e la riduzione del comportamento sedentario.

## ABC+ movement program for active ageing and vital living

Autori: Maja Dolenc\* and Tjaša Knific\*\*

Editore: National Institute of Public Health of the Republic of Slovenia, Trubarjeva 2, Ljubljana

Lector: Mihaela Tornar

Fotografia: Marja Bizjak Ažman and Domen Bizjak

Design: HercogMartini

Ljubljana, 2025

Edizione digitale

Pubblicata su: <https://nijz.si>

\* Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

\*\* National Institute of Public Health, Ljubljana, Slovenia

**Tutti i diritti sono riservati.** Non è consentita la riproduzione parziale o totale in qualsiasi modo o su qualsiasi supporto senza l'autorizzazione scritta degli autori. Le violazioni saranno sanzionate in conformità al diritto d'autore e penale.

Catalogazione in pubblicazione(CIP)  
preparata da National and University  
Library in Ljubljana

COBISS.SI-ID 221095939

## Partners



## Sponsor



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.