PROGRAMMA FITNESS PER SENIOR

In forma e attivi con l’età – 3 giorni per forza, mobilità, equilibrio e resistenza

L’attività fisica regolare e l’allenamento mirato della forza possono contribuire a mantenere la forza muscolare, la mobilità e l’autonomia anche in età avanzata. Questo programma combina esercizi di forza leggeri, attività di resistenza, esercizi di equilibrio e mobilizzazione.

Gli esercizi possono essere adattati alla propria condizione fisica. Inizia con un’intensità facilmente controllabile. In presenza di patologie, disturbi o dopo una lunga pausa dall’attività fisica, può essere opportuno consultare un medico prima di iniziare.

IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO IN SINTESI

Giorno di allenamento	Obiettivo
Giorno 1	Allenamento completo e rafforzamento muscolare
Giorno 2	Resistenza, equilibrio e mobilità
Giorno 3	Allenamento funzionale della forza e forma fisica quotidiana

Distribuisci le tre sessioni preferibilmente lasciando giorni di recupero tra una e l’altra, ad esempio lunedì, mercoledì e venerdì. Se necessario, riduci durata, scelta degli esercizi e volume di allenamento.

GIORNO 1 – ALLENAMENTO COMPLETO E RAFFORZAMENTO MUSCOLARE

Esercizio	Volume
Riscaldamento: cyclette o camminata	5–10 minuti
Squat con appoggio a una sedia	2–3 × 8–12
Piegamenti contro il muro o su un piano rialzato	2–3 × 8–12
Rematore con elastico o ai cavi	2–3 × 10–12
Spinte sopra la testa con manubri leggeri	2 × 8–10
Stretching leggero ed esercizi di mobilità	5 minuti

Obiettivo dell’allenamento: Rafforzamento dei principali gruppi muscolari, miglioramento della postura e sostegno dei movimenti quotidiani.

Nota: Muoviti lentamente e in modo controllato. Se necessario, utilizza un appoggio stabile e concediti pause sufficienti.

GIORNO 2 – RESISTENZA, EQUILIBRIO E MOBILITÀ

Esercizio	Volume
Camminata a passo sostenuto o cyclette moderata	15–30 minuti
Esercizi di equilibrio con appoggio sicuro	3 × 20 secondi per lato
Mobilizzazione delle anche e delle articolazioni	2–3 × 10
Rotazioni delle spalle e movimenti delicati delle braccia	2 × 10–15
Esercizi leggeri di mobilità	5–10 minuti

Obiettivo dell’allenamento: Miglioramento della resistenza e dell’equilibrio e mantenimento della mobilità articolare.

Nota: Muoviti lentamente e in modo controllato. Se necessario, utilizza un appoggio stabile e concediti pause sufficienti.

GIORNO 3 – ALLENAMENTO FUNZIONALE E FORMA FISICA QUOTIDIANA

Esercizio	Volume
Riscaldamento: camminata o pedalata leggera	5–10 minuti
Alzarsi e sedersi su una sedia stabile	2–3 × 8–12
Salire su un gradino basso e stabile con appoggio	2 × 8–10 per gamba
Curl per bicipiti con manubri leggeri	2–3 × 10–12
Sollevamenti sui polpacci in piedi con appoggio	2–3 × 12–15
Camminata tranquilla finale	10–15 minuti

Obiettivo dell’allenamento: Rafforzamento della muscolatura delle gambe e delle braccia e miglioramento dei movimenti utili nella vita quotidiana.

Nota: Muoviti lentamente e in modo controllato. Se necessario, utilizza un appoggio stabile e concediti pause sufficienti.

REGOLE IMPORTANTI DI ALLENAMENTO PER SENIOR

Riscaldamento: Inizia ogni sessione con alcuni minuti di movimento leggero.

Movimenti controllati: Esegui gli esercizi con calma e tecnica corretta; evita movimenti bruschi e carichi incontrollati.

Intensità individuale: Scegli resistenze che ti permettano di completare le ripetizioni in sicurezza.

Pause sufficienti: Negli esercizi di forza, 60–120 secondi possono essere un punto di partenza ragionevole.

Regolarità: Distribuisci le sessioni durante la settimana e prevedi un recupero adeguato.

Alimentazione e idratazione: Un’alimentazione equilibrata con proteine e liquidi sufficienti contribuisce al benessere.

Sicurezza: Utilizza appoggi stabili. In caso di dolore al petto, vertigini o difficoltà respiratoria insolita, interrompi l’allenamento e richiedi assistenza medica.

PERCHÉ L’ALLENAMENTO DELLA FORZA È IMPORTANTE CON L’ETÀ

Con l’avanzare dell’età, massa muscolare, forza e capacità fisiche possono diminuire. L’allenamento regolare della forza può aiutare a preservare più a lungo l’autonomia nella vita quotidiana. Gli esercizi di equilibrio e mobilità possono inoltre migliorare la sicurezza dei movimenti.

CONCLUSIONE – RESTARE IN FORMA E ATTIVI CON L’ETÀ

Un programma vario che unisce forza, resistenza, equilibrio e mobilità offre una buona base. Sono fondamentali un carico adattato alla persona, la regolarità e un recupero sufficiente.

Anche in età avanzata, il successo non dipende dall’intensità massima, ma da un movimento sicuro e sostenibile nel tempo.

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 1

ALLENAMENTO COMPLETO E RAFFORZAMENTO MUSCOLARE

Data: _____ Come mi sento prima dell'allenamento: _____

Esercizio	Completato / peso / durata	Note
Riscaldamento: cyclette o camminata	_____	_____
Squat con appoggio a una sedia	_____	_____
Piegamenti contro il muro o su un piano rialzato	_____	_____
Rematore con elastico o ai cavi	_____	_____
Spinte sopra la testa con manubri leggeri	_____	_____
Stretching leggero ed esercizi di mobilità	_____	_____

Come ho percepito lo sforzo? ☐ leggero ☐ adeguato ☐ impegnativo

Che cosa è andato bene? _____

Che cosa vorrei modificare la prossima volta? _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 2

RESISTENZA, EQUILIBRIO E MOBILITÀ

Data: _____ Come mi sento prima dell'allenamento: _____

Esercizio	Completato / peso / durata	Note
Camminata a passo sostenuto o cyclette moderata	_____	_____
Esercizi di equilibrio con appoggio sicuro	_____	_____
Mobilizzazione delle anche e delle articolazioni	_____	_____
Rotazioni delle spalle e movimenti delicati delle braccia	_____	_____
Esercizi leggeri di mobilità	_____	_____

Come ho percepito lo sforzo? ☐ leggero ☐ adeguato ☐ impegnativo

Che cosa è andato bene? _____

Che cosa vorrei modificare la prossima volta? _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 3

ALLENAMENTO FUNZIONALE E FORMA FISICA QUOTIDIANA

Data: _____ Come mi sento prima dell'allenamento: _____

Esercizio	Completato / peso / durata	Note
Riscaldamento: camminata o pedalata leggera	_____	_____
Alzarsi e sedersi su una sedia stabile	_____	_____
Salire su un gradino basso e stabile con appoggio	_____	_____
Curl per bicipiti con manubri leggeri	_____	_____
Sollevamenti sui polpacci in piedi con appoggio	_____	_____
Camminata tranquilla finale	_____	_____

Come ho percepito lo sforzo? ☐ leggero ☐ adeguato ☐ impegnativo

Che cosa è andato bene? _____

Che cosa vorrei modificare la prossima volta? _____

I MIEI PROGRESSI – 4 SETTIMANE

Annota ogni settimana come ti senti e quali miglioramenti hai notato. L’obiettivo non è battere record, ma muoversi con sicurezza e regolarità.

Settimana	Giorni di allenamento	Resistenza / mobilità	I miei progressi
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

Il mio obiettivo personale: _____

Di cosa sono orgoglioso/a: _____

Il mio prossimo piccolo passo: _____

Ulteriori informazioni: www.drachensang.org/fitness.html