

SPORT
E SALUTE



PREVENZIONE

Ci vuole poco per avere una vita
più lunga e sana.

OVER 60: QUANTO SIAMO DAVVERO IN FORMA?

10 passi per andare incontro alla salute



UN SISTEMA DI AUTOVALUTAZIONE ALLA PORTATA DI TUTTI.

Le azioni di seguito descritte ed illustrate rappresentano dei sistemi sufficientemente attendibili per valutare autonomamente il proprio stato di forma. Seguendo alcune semplici indicazioni riguardanti i parametri esecutivi dei movimenti da effettuare, i tempi da rispettare e le modalità di rilevazione dei dati, qualsiasi individuo può facilmente verificare, in misura abbastanza oggettiva, la personale condizione generale di forma e, nel contempo, individuare eventuali carenze su cui lavorare per riuscire ad ottenere un'efficienza fisica equilibrata e adeguata alla propria età.

Queste indicazioni costituiscono una batteria di test validati e standardizzati, pertanto stabili ed affidabili, scelti in base ad una serie di caratteristiche che li rendono particolarmente adatti alla valutazione dello stato di forma dei soggetti over60.

Ogni test è corredato da tabelle di valori di riferimento, in base alle diverse fasce d'età e in relazione al sesso. I dati esposti nelle tabelle riguardano gli over60, ma possono essere presi in considerazione anche per soggetti un po' più giovani (over55), a patto che i valori siano leggermente migliori.

I test, inoltre, si basano su azioni facili da eseguire ed assolutamente compatibili con i criteri di sicurezza, possono quindi essere svolti in piena autonomia, anche perché non necessitano di particolari strumenti, ma solo di qualche oggetto facilmente reperibile: una sedia, un peso da Kg.2 (per le donne) o da Kg.3,5 (per gli uomini), un righello con scala centimetrata, una bilancia pesapersona, una cordella metrica, un metro da sartoria a nastro e un normale orologio.

I relativi dati numerici possono essere rilevati da soli, ad eccezione di quelli concernenti i test di flessibilità e di mobilità, per la cui rilevazione serve l'assistenza di un'altra persona. Ciascuna prova, inoltre, richiede pochissimo tempo (il test più lungo dura soltanto due minuti).

Attraverso questi test è inoltre possibile monitorare costantemente il proprio stato di forma, per verificare concretamente i miglioramenti apportati dall'esercizio fisico "di qualità" (razionale, equilibrato, adatto all'età e individualizzato) svolto costantemente, con la giusta frequenza e progressività.

30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

SPORT E SALUTE

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	87 / 115 passi
65-69 anni	86 passi
70-74 anni	80 passi
75-79 anni	73 passi
80-84 anni	71 passi
85-89 anni	59 passi
90-94 anni	52 passi

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	75 / 107 passi
65-69 anni	73 passi
70-79 anni	68 passi
80-84 anni	60 passi
85-89 anni	55 passi
90-94 anni	44 passi

Tieni presente che non sei in gara con nessuno (tantomeno con te stesso) e considera che i valori riportati nelle tabelle servono solo per capire cosa dovresti implementare per migliorare il tuo stato di forma. **Ritrovarsi al di sotto dei valori di riferimento non deve essere interpretato come un segno di "anormalità" e non deve costituire fonte di preoccupazione o di ansia.** Tutto ciò che ti serve è prenderti maggior cura di te stesso, dedicando un po' del tuo tempo allo svolgimento di una sana attività fisica. Fare frequenti passeggiate, preferire le scale all'ascensore e, se possibile, utilizzare spesso la bicicletta rappresentano ottime iniziative personali per riuscire ad ottenere, con gradualità, risultati soddisfacenti e gratificanti. Se i tuoi valori nei test sono invece oltre i limiti di riferimento riportati in tabella, ciò che ti resta da fare non è altro che continuare a mantenere uno stile di vita attivo e salutare.

1. VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA CARDIOCIRCOLATORIA

Marcia sul posto per 2 minuti sollevando la coscia in modo che sia sempre perfettamente orizzontale ad ogni passo (nel caso ci siano oggettive difficoltà nel raggiungere l'orizzontalità della coscia cerca comunque di sollevare il ginocchio fino al massimo possibile, compatibilmente con le tue condizioni fisiche, senza forzare). Ricordarti di utilizzare le braccia con ampie oscillazioni, per accompagnare in modo coordinato il movimento delle gambe. Conta il numero di ripetizioni (passi) effettuati nei 2 minuti e confronta questo dato con le tabelle riprodotte a fianco.

N.B. Se non ti senti sicuro nel mantenimento dell'equilibrio puoi sempre appoggiare una mano ad una parete o reggerti allo schienale di una sedia.

Questo test va evitato nel caso vi siano situazioni di salute incompatibili con l'esercizio fisico, pertanto chiedi al tuo medico l'autorizzazione a svolgerlo, spiegandogli le modalità esecutive, e in ogni caso, quando lo effettui, assicurati che ci sia sempre qualcuno in casa per qualsiasi evenienza.



30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportesalute.eu e seguici





2.FORZA ARTI SUPERIORI

Sistemati seduto su una sedia tenendo un peso da Kg. 2 (donna) o da Kg. 3,5 (uomo) con la mano del braccio che senti più forte. Partendo con il braccio disteso in basso lungo il fianco e palmo della mano orientato verso il corpo, fletti e distendi il braccio continuamente per 30 secondi, contando il numero di ripetizioni che riesci ad effettuare in quest'arco di tempo. Al termine della prova confronta il tuo risultato con i dati della tabella di seguito riportata.

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	16 / 22 flessioni
65-69 anni	15 flessioni
70-74 anni	14 flessioni
75-79 anni	13 flessioni
80-84 anni	13 flessioni
85-89 anni	11 flessioni
90-94 anni	10 flessioni

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	13/19 flessioni
65-74 anni	12 flessioni
75-79 anni	11 flessioni
80-89 anni	10 flessioni
90-94 anni	8 flessioni

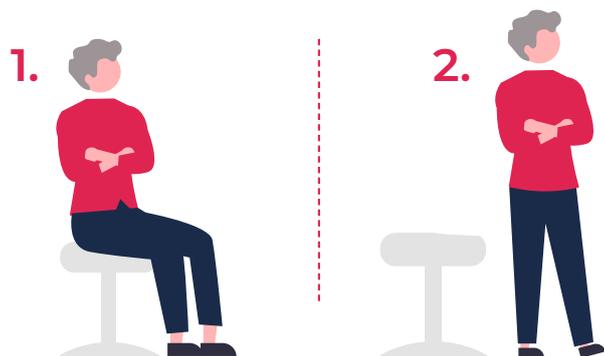


30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita



N.B. Se i valori fatti registrare dal test sono molto al di sotto dei dati di riferimento riportati in tabella possono sussistere serie probabilità di incorrere in cadute a causa della scarsa tenuta muscolare degli arti inferiori. Parlane, nel caso, con il tuo medico.



3.FORZA ARTI INFERIORI

Siediti su una sedia con le braccia incrociate sul petto (la sedia dovrebbe avere un'altezza di 43 centimetri, ma se eccede di un paio di centimetri può andar ugualmente bene). Sollevati in piedi distendendo completamente gli arti inferiori, per poi risederti nuovamente. Continua ad alzarti e a sederti ripetutamente, contando le volte che riesci a sollevarti nell'arco di 30 secondi. Alla fine confronta il risultato che hai ottenuto con la tabella sotto riportata.

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	> 14 sollevate
65-74 anni	12 sollevate
75-79 anni	11 sollevate
80-84 anni	10 sollevate
85-89 anni	8 sollevate
90-94 anni	7 sollevate

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	> 12 sollevate
65-69 anni	11 sollevate
70-79 anni	10 sollevate
80-84 anni	9 sollevate
85-89 anni	8 sollevate
90-94 anni	4 sollevate

30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	- 6 cm.
65-69 anni	- 6 cm.
70-74 anni	- 9 cm.
75-79 anni	- 10 cm.
80-89 anni	- 14 cm.
90-94 anni	- 17 cm.

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	0 cm.
65-69 anni	- 1 cm.
70-74 anni	- 3 cm.
75-79 anni	- 4 cm.
80-89 anni	- 6 cm.
90-94 anni	- 11 cm.

Nella tabella il segno meno davanti i numeri che identificano i livelli di riferimento sta a significare la distanza (in negativo) che separa le mani dal piede nel momento della massima flessione del busto. Se consideriamo infatti il contatto delle mani con la punta del piede come "quota 0", i centimetri eventualmente mancanti per arrivare all'alluce sono identificati come numeri negativi, preceduti perciò dal segno meno. Se un soggetto riesce invece a superare con le mani il limite del proprio piede le cifre sono da considerarsi positive, pertanto vengono contrassegnate con il segno più.

4.FLESSIBILITÀ

Rimanendo seduto stabilmente sul bordo di una sedia, distendi in avanti una gamba (a tua scelta) facendo in modo che rimanga ben tesa con il piede mantenuto "a martello" in flessione dorsale, cioè verso la tibia (l'altra gamba rimane piegata con il piede appoggiato a terra). Fletti quindi il busto in avanti, ponendo bene le mani una sopra all'altra con le dita puntate in direzione dell'alluce del piede della gamba distesa. Continua a flettere il busto fino a quando ti è possibile, senza però esagerare: una leggera e sopportabile tensione a livello della muscolatura posteriore della coscia può essere accettabile, ma devi assolutamente evitare di evocare sensazioni dolorose. È importante che durante la flessione del busto la gamba rimanga sempre ben tesa, senza piegare il ginocchio, e che il piede continui a rimanere nella posizione di flessione dorsale. Arrivato alla soglia della massima flessione tranquillamente tollerabile, mantieni la posizione per un paio di secondi. A questo punto, una persona dovrà misurare, utilizzando un semplice righello, la distanza che intercorre fra la punta delle dita delle tue mani e l'estremità del tuo piede. È preferibile ripetere la prova dopo una breve pausa per altre due volte e considerare infine la prova risultata migliore.



30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportesalute.eu e seguici





5.MOBILITÀ

Questo test consiste nella misurazione della distanza che intercorre fra la mano portata dietro la schiena in basso (zona lombare) e la mano portata sempre dietro la schiena, ma in alto (zona dorsale). L'operazione di rilevazione della misura deve necessariamente essere effettuata da un'altra persona, che provvederà a valutare la distanza fra le mani grazie ad un semplice righello.

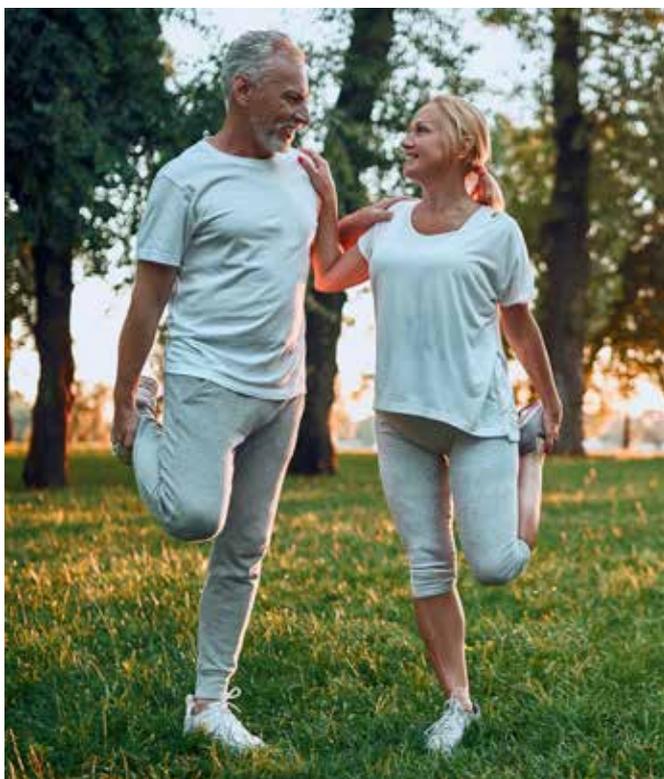
Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	16 cm.
65-69 anni	19 cm.
70-74 anni	20 cm.
75-79 anni	23 cm.
80-84 anni	24 cm.
85-89 anni	25 cm.
90-94 anni	27 cm.



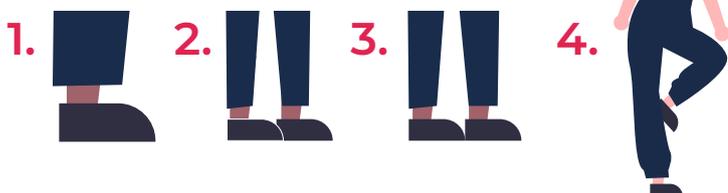
Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	7 cm.
65-69 anni	9 cm.
70-74 anni	10 cm.
75-79 anni	13 cm.
80-84 anni	14 cm.
85-89 anni	18 cm.
90-94 anni	20 cm.

30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita



N.B. Se ti capita di percepire una significativa perdita di stabilità durante una delle prove, non insistere cercando di rimanere in equilibrio ad ogni costo. Questa ostinazione potrebbe costarti una caduta. Abbandona pure per un attimo la prova, rilassati ed eventualmente ritenta.



6.EQUILIBRIO

Questo test si compone di quattro livelli progressivi di difficoltà, che identificano a loro volta quattro diversi valori qualitativi della prova:

- livello 1 Discreto
- livello 2 Buono
- livello 3 Ottimo
- livello 4 Eccellente

Il livello 1 rappresenta la prova d'ingresso, superata la quale è possibile accedere al livello successivo. La prova consiste nel rimanere in equilibrio in posizione eretta, a piedi uniti (vedi immagine) e con le braccia lungo i fianchi, per non meno di 10 secondi. Durante la prova non è concesso alcun spostamento dei piedi. È consigliato invece l'uso di calzature idonee, tipo scarpe da ginnastica.

Nel livello 2 le modalità esecutive della prova sono identiche a quelle adottate nel livello precedente (mantenimento della posizione per 10 secondi, stazione eretta, braccia lungo i fianchi, piedi che non possono essere spostati durante la prova), solo che questa volta i piedi non sono più pari (con le punte allo stesso livello), ma sfalsati in modo che uno sopravanzi l'altro e, in particolare, fino a che la parte interna del tallone di un piede arrivi a toccare la parte interna dell'avampiede dell'altro piede, quello più arretrato (vedi immagine).

Nel livello 3 fatto salve le stesse modalità esecutive delle due precedenti prove, la posizione dei piedi va modificata, posizionandoli perfettamente allineati uno dietro l'altro (vedi immagine).

Nel livello 4 la prova consiste nel rimanere in equilibrio per 10 secondi in base alle solite modalità, ma con l'appoggio di un solo piede (destro o sinistro, a libera scelta).

30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

7. INDICE DI MASSA CORPOREA

L'Indice di Massa Corporea costituisce uno strumento sufficientemente attendibile (e ampiamente diffuso) che consente a qualsiasi individuo di valutare, in maniera semplice ed immediata, il grado di conformità del proprio peso relativamente al rischio di incorrere in malattie correlate al sovrappeso e all'obesità. L'Indice di Massa Corporea è calcolabile attraverso la seguente formula: il peso corporeo in chilogrammi / il quadrato della statura espressa in metri. Il valore limite dell'Indice di Massa Corporea è 25, anche se recenti studi hanno stabilito che, per gli over60-65, tale indice dovrebbe essere compreso fra 25 e 27. Sicuramente 27 rappresenta il "valore di soglia" in quanto coloro che lo superano hanno una maggiore probabilità di contrarre malattie associate all'obesità.



30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita



8. CIRCONFERENZA VITA

Anche la circonferenza vita rappresenta un importante indicatore di salute per prevenire i rischi cardiaci e metabolici legati all'obesità.

La misura della circonferenza vita è facile da rilevare in quanto è sufficiente munirsi di un normalissimo metro a nastro (del tipo di quelli usati dai sarti per prendere le misure corporee dei clienti) e, a pancia scoperta, rilevare la circonferenza vita all'altezza dell'ombelico. Per le donne, indipendentemente dall'età, la circonferenza vita non dovrebbe superare gli 80 centimetri (oltre gli 88 centimetri aumenta la possibilità di incorrere in problematiche di salute correlate all'obesità). Per quanto riguarda gli uomini, il superamento del limite dei 94 centimetri può essere considerato "preoccupante" per i riflessi che tale valore potrebbe avere sulla salute, mentre il superamento dei 102 centimetri è classificato "grave".



30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportesalute.eu e seguici



SPORT E SALUTE



9. RAPPORTO CIRCONFERENZA – STATURA

Dividendo il dato della circonferenza vita con la statura (misura espressa in centimetri) otteniamo un interessante indice di valutazione morfologica, funzionalmente collegato alla salute. Il valore di tale indice dovrebbe rimanere sotto lo 0,55, sia per la popolazione maschile che per quella femminile.



30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportesalute.eu e seguici



10. SCALA BORG PER LA VALUTAZIONE DELLA PERCEZIONE SOGGETTIVA DI AFFATICAMENTO MUSCOLARE

Un'altra valida modalità per capire quale sia il nostro stato di forma è rappresentata dalla sensazione di stanchezza che proviamo alla fine di uno sforzo fisico. Utilizzando la scala riportata in figura, possiamo facilmente individuare l'incidenza di un esercizio fisico sul nostro organismo, assegnando arbitrariamente un valore allo stato di affaticamento percepito al termine di una sessione di lavoro in palestra, dopo una camminata, dopo una nuotata, alla fine di un lungo giro in bicicletta, ecc. Se effettuiamo ciclicamente e per un certo periodo, con una certa assiduità e frequenza, una determinata routine di esercizi fisici, mantenendo più o meno costanti alcuni parametri (tempo totale della sessione, quantità globale degli esercizi svolti, numero e durata delle eventuali pause, distanze percorse, velocità esecutiva o di spostamento), dopo un po' di tempo dovremmo percepire una progressiva diminuzione della sensazione di fatica associata all'impegno fisico prodotto. Se a parità di carico di lavoro, dopo un certo periodo, si percepisce un calo della fatica, vuol dire che l'attività fisica che abbiamo svolto è riuscita a produrre una serie di modificazioni positive e benefiche a favore del nostro organismo, rendendolo più resistente agli sforzi indotti dall'esercizio fisico. Questo adattamento può essere interpretato come un

miglioramento del proprio stato di forma e può essere misurato utilizzando la scala Borg di seguito riprodotta.

Se ci abituiamo a individuare sistematicamente il livello di stanchezza percepito al termine delle abituali sessioni di lavoro svolte in palestra o alla fine dei tratti che solitamente percorriamo camminando, correndo, nuotando, in bicicletta o in altre maniere ancora, possiamo imparare a prendere coscienza dei nostri miglioramenti ed avere una misura abbastanza precisa dei progressi ottenuti.

Valutare il livello di fatica ci permette anche di non esagerare e di rimanere prudentemente nell'ambito di uno sforzo moderato o leggermente più intenso che, in funzione del mantenimento del nostro stato di forma, rappresenta comunque un grado di impegno più che sufficiente.

Bisogna infatti ricordare che gli effetti più vantaggiosi e duraturi sulla nostra salute si ottengono con un lavoro moderato ma costante (meglio se quotidiano) e che l'esercizio sproporzionatamente intenso, oltre a non favorire adattamenti stabili per l'organismo, rappresenta un elemento di rischio per la salute. (Segue)



30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Scala Borg	
10	Massimale
9	Estremamente difficile
8	“
7	Molto difficile
6	“
5	Difficile
4	Sembra difficile
3	Moderato
2	Facile
1	Molto facile
0	Nessuno sforzo

ALCUNE DISCIPLINE SPORTIVE ED ALTRE ATTIVITÀ MOTORIE CODIFICATE CHE POTREBBERO AIUTARTI A MIGLIORARE:

La Flessibilità

Se i risultati delle prove di autovalutazione ti dicono che sei un po' rigido:

- Yoga
- Stretching
- Pilates

L'Equilibrio

Se dal test deduci che è un po' precario:

- Tai Chi
- Ballo

L'Efficienza del Sistema Cardiocircolatorio e Respiratorio

Se dalle prove di autovalutazione hai dedotto che la tua **Resistenza** andrebbe incrementata

- Nordic Walking
- Cicloturismo
- Nuoto
- Sport remieri
- Sci fondo
- Cardiofitness
- Trekking

Il Tono Muscolare

Se i valori di forza degli arti inferiori e superiori ricavati dai test ti suggeriscono di lavorarci un po':

- Corsi con programmi specifici di potenziamento muscolare
- Corsi di ginnastica posturale, per riequilibrare la muscolatura attraverso il rafforzamento dei muscoli che risultano troppo deboli e l'allungamento di quelli che risultano eccessivamente rigidi

Queste proposte rappresentano solo alcune delle molteplici opportunità offerte dalle tante organizzazioni che nel territorio nazionale si occupano, in maniera professionale e qualificata, di attività motoria orientata alla salute e al benessere per qualsiasi fascia d'età. L'elenco delle proposte è stato formulato semplicemente con lo scopo di far comprendere la relazione che intercorre fra i bisogni degli Over60 (in termini di attività fisica) e le possibilità di soddisfare ogni specifica richiesta sulla base delle caratteristiche peculiari di alcune discipline prese a campione.

Se, a seguito del test di autovalutazione e di un consulto con il tuo medico, hai individuato un nuovo sport adatto alle tue esigenze, cerca l'impianto sportivo più vicino a te e provalo!

30 minuti di attività fisica al giorno riducono il rischio di problemi articolari e ossei e migliorano la salute.

#PiùSportPiùVita

#PiùSportPiùVita

30 minuti di attività fisica al giorno rafforzano il sistema immunitario
e prevengono l'insorgenza di malattie cardiache.

#PiùSportPiùVita

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	13/19 flessioni
65-74 anni	12 flessioni
75-79 anni	11 flessioni
80-89 anni	10 flessioni
90-94 anni	8 flessioni

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	16 / 22 flessioni
65-69 anni	15 flessioni
70-74 anni	14 flessioni
75-79 anni	13 flessioni
80-84 anni	13 flessioni
85-89 anni	11 flessioni
90-94 anni	10 flessioni

Tieni presente che non sei in gara con nessuno (tantomeno con te stesso) e considera che i valori riportati nelle tabelle servono solo per capire cosa dovresti implementare per migliorare il tuo stato di forma. Ritrovarti al di sotto dei valori di riferimento non deve essere interpretato come un segno di "anormalità" e non deve costituire fonte di preoccupazione o di ansia. Tutto ciò che ti serve è prenderti maggior cura di te stesso, dedicando un po' del tuo tempo allo svolgimento di una sana attività fisica. Fare frequenti passeggiate, preferire le scale all'ascensore e, se possibile, utilizzare spesso la bicicletta rappresentano ottime iniziative personali per riuscire ad ottenere, con gradualità, risultati soddisfacenti e gratificanti. Se i tuoi valori nei test sono invece oltre i limiti di riferimento riportati in tabella, ciò che ti resta da fare non è altro che continuare a mantenere uno stile di vita attivo e salutare.

1. VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA CARDIOCIRCOLATORIA

Marcia sul posto per 2 minuti sollevando la coscia in modo che sia sempre perfettamente orizzontale ad ogni passo (nel caso ci siano oggettive difficoltà nel raggiungere l'orizzontalità della coscia cerca comunque di sollevare il ginocchio fino al massimo possibile, compatibilmente con le tue condizioni fisiche, senza forzare). Ricordarti di utilizzare le braccia con ampie oscillazioni, per accompagnare in modo coordinato il movimento delle gambe. Conta il numero di ripetizioni (passi) effettuati nei 2 minuti e confronta questo dato con le tabelle di seguito riprodotte.

N.B. Se non ti senti sicuro nel mantenimento dell'equilibrio puoi sempre appoggiare una mano ad una parete o reggerti allo schienale di una sedia.

Questo test va evitato nel caso vi siano situazioni di salute incompatibili con l'esercizio fisico, pertanto chiedi al tuo medico l'autorizzazione a svolgerlo, spiegandogli le modalità esecutive, e in ogni caso, quando lo effettui, assicurati che ci sia sempre qualcuno in casa per qualsiasi evenienza.



30 minuti di attività fisica al giorno riducono il rischio di problemi articolari e ossei e migliorano la salute.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportesalute.eu e seguici



Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	13/19 flessioni
65-74 anni	12 flessioni
75-79 anni	11 flessioni
80-89 anni	10 flessioni
90-94 anni	8 flessioni

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	16 / 22 flessioni
65-69 anni	15 flessioni
70-74 anni	14 flessioni
75-79 anni	13 flessioni
80-84 anni	13 flessioni
85-89 anni	11 flessioni
90-94 anni	10 flessioni

Tieni presente che non sei in gara con nessuno (tantomeno con te stesso) e considera che i valori riportati nelle tabelle servono solo per capire cosa dovresti implementare per migliorare il tuo stato di forma. Ritrovarti al di sotto dei valori di riferimento non deve essere interpretato come un segno di "anormalità" e non deve costituire fonte di preoccupazione o di ansia. Tutto ciò che ti serve è prenderti maggior cura di te stesso, dedicando un po' del tuo tempo allo svolgimento di una sana attività fisica. Fare frequenti passeggiate, preferire le scale all'ascensore e, se possibile, utilizzare spesso la bicicletta rappresentano ottime iniziative personali per riuscire ad ottenere, con gradualità, risultati soddisfacenti e gratificanti. Se i tuoi valori nei test sono invece oltre i limiti di riferimento riportati in tabella, ciò che ti resta da fare non è altro che continuare a mantenere uno stile di vita attivo e salutare.

1. VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA CARDIOCIRCOLATORIA

Marcia sul posto per 2 minuti sollevando la coscia in modo che sia sempre perfettamente orizzontale ad ogni passo (nel caso ci siano oggettive difficoltà nel raggiungere l'orizzontalità della coscia cerca comunque di sollevare il ginocchio fino al massimo possibile, compatibilmente con le tue condizioni fisiche, senza forzare). Ricordarti di utilizzare le braccia con ampie oscillazioni, per accompagnare in modo coordinato il movimento delle gambe. Conta il numero di ripetizioni (passi) effettuati nei 2 minuti e confronta questo dato con le tabelle di seguito riprodotte.

N.B. Se non ti senti sicuro nel mantenimento dell'equilibrio puoi sempre appoggiare una mano ad una parete o reggerti allo schienale di una sedia.

Questo test va evitato nel caso vi siano situazioni di salute incompatibili con l'esercizio fisico, pertanto chiedi al tuo medico l'autorizzazione a svolgerlo, spiegandogli le modalità esecutive, e in ogni caso, quando lo effettui, assicurati che ci sia sempre qualcuno in casa per qualsiasi evenienza.



30 minuti di attività fisica al giorno riducono il rischio di problemi articolari e ossei e migliorano la salute.

#PiùSportPiùVita

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	13/19 flessioni
65-74 anni	12 flessioni
75-79 anni	11 flessioni
80-89 anni	10 flessioni
90-94 anni	8 flessioni

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	16 / 22 flessioni
65-69 anni	15 flessioni
70-74 anni	14 flessioni
75-79 anni	13 flessioni
80-84 anni	13 flessioni
85-89 anni	11 flessioni
90-94 anni	10 flessioni

Tieni presente che non sei in gara con nessuno (tantomeno con te stesso) e considera che i valori riportati nelle tabelle servono solo per capire cosa dovresti implementare per migliorare il tuo stato di forma. Ritrovarti al di sotto dei valori di riferimento non deve essere interpretato come un segno di "anormalità" e non deve costituire fonte di preoccupazione o di ansia. Tutto ciò che ti serve è prenderti maggior cura di te stesso, dedicando un po' del tuo tempo allo svolgimento di una sana attività fisica. Fare frequenti passeggiate, preferire le scale all'ascensore e, se possibile, utilizzare spesso la bicicletta rappresentano ottime iniziative personali per riuscire ad ottenere, con gradualità, risultati soddisfacenti e gratificanti. Se i tuoi valori nei test sono invece oltre i limiti di riferimento riportati in tabella, ciò che ti resta da fare non è altro che continuare a mantenere uno stile di vita attivo e salutare.

1. VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA CARDIOCIRCOLATORIA

Marcia sul posto per 2 minuti sollevando la coscia in modo che sia sempre perfettamente orizzontale ad ogni passo (nel caso ci siano oggettive difficoltà nel raggiungere l'orizzontalità della coscia cerca comunque di sollevare il ginocchio fino al massimo possibile, compatibilmente con le tue condizioni fisiche, senza forzare). Ricordarti di utilizzare le braccia con ampie oscillazioni, per accompagnare in modo coordinato il movimento delle gambe. Conta il numero di ripetizioni (passi) effettuati nei 2 minuti e confronta questo dato con le tabelle di seguito riprodotte.

N.B. Se non ti senti sicuro nel mantenimento dell'equilibrio puoi sempre appoggiare una mano ad una parete o reggerti allo schienale di una sedia.

Questo test va evitato nel caso vi siano situazioni di salute incompatibili con l'esercizio fisico, pertanto chiedi al tuo medico l'autorizzazione a svolgerlo, spiegandogli le modalità esecutive, e in ogni caso, quando lo effettui, assicurati che ci sia sempre qualcuno in casa per qualsiasi evenienza.



30 minuti di attività fisica al giorno riducono il rischio di problemi articolari e ossei e migliorano la salute.

#PiùSportPiùVita

Età donna	Livello di riferimento
60-64 anni	13/19 flessioni
65-74 anni	12 flessioni
75-79 anni	11 flessioni
80-89 anni	10 flessioni
90-94 anni	8 flessioni

Età uomo	Livello di riferimento
60-64 anni	16 / 22 flessioni
65-69 anni	15 flessioni
70-74 anni	14 flessioni
75-79 anni	13 flessioni
80-84 anni	13 flessioni
85-89 anni	11 flessioni
90-94 anni	10 flessioni

Tieni presente che non sei in gara con nessuno (tantomeno con te stesso) e considera che i valori riportati nelle tabelle servono solo per capire cosa dovresti implementare per migliorare il tuo stato di forma. Ritrovarti al di sotto dei valori di riferimento non deve essere interpretato come un segno di "anormalità" e non deve costituire fonte di preoccupazione o di ansia. Tutto ciò che ti serve è prenderti maggior cura di te stesso, dedicando un po' del tuo tempo allo svolgimento di una sana attività fisica. Fare frequenti passeggiate, preferire le scale all'ascensore e, se possibile, utilizzare spesso la bicicletta rappresentano ottime iniziative personali per riuscire ad ottenere, con gradualità, risultati soddisfacenti e gratificanti. Se i tuoi valori nei test sono invece oltre i limiti di riferimento riportati in tabella, ciò che ti resta da fare non è altro che continuare a mantenere uno stile di vita attivo e salutare.

1. VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA CARDIOCIRCOLATORIA

Marcia sul posto per 2 minuti sollevando la coscia in modo che sia sempre perfettamente orizzontale ad ogni passo (nel caso ci siano oggettive difficoltà nel raggiungere l'orizzontalità della coscia cerca comunque di sollevare il ginocchio fino al massimo possibile, compatibilmente con le tue condizioni fisiche, senza forzare). Ricordarti di utilizzare le braccia con ampie oscillazioni, per accompagnare in modo coordinato il movimento delle gambe. Conta il numero di ripetizioni (passi) effettuati nei 2 minuti e confronta questo dato con le tabelle di seguito riprodotte.

N.B. Se non ti senti sicuro nel mantenimento dell'equilibrio puoi sempre appoggiare una mano ad una parete o reggerti allo schienale di una sedia.

Questo test va evitato nel caso vi siano situazioni di salute incompatibili con l'esercizio fisico, pertanto chiedi al tuo medico l'autorizzazione a svolgerlo, spiegandogli le modalità esecutive, e in ogni caso, quando lo effettui, assicurati che ci sia sempre qualcuno in casa per qualsiasi evenienza.



30 minuti di attività fisica al giorno riducono il rischio di problemi articolari e ossei e migliorano la salute.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportesalute.eu e seguici





IL SALTO DELLA CORDA LUNGA (O DELLA FUNE)

Occorrente: una corda di circa 4-6 metri di lunghezza o due funicelle legate ad un capo.

Due persone fanno ruotare la corda, mentre un altro dei partecipanti la salta. Si può saltare la corda anche in coppia o in gruppo.

La corda che ruota, inoltre, può essere saltata in tanti modi: saltando sul posto con un solo piede; con due piedi alternati; con due piedi pari.

Puoi stabilire i record con i tuoi figli/nipoti, cercando di superarli allenandovi insieme.

Potrete anche sfidarvi con altre famiglie.

In quanti altri modi tu e la tua famiglia sapete saltare la corda lunga? Qual è il vostro record?

Fare sport migliora i rapporti con i tuoi cari e aiuta a stringere nuove amicizie.

#PiùSportPiùVita

Vai su www.sportosalute.eu e seguici

