

# Forti fino in età avanzata

Autonomia e qualità di vita grazie all'allenamento di forza ed equilibrio



**SFGV**

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



**UNIVERSITÄT BASEL**  
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



# Fitness adeguato all'età

Mantenersi in salute e indipendenti il più a lungo possibile è un desiderio condiviso. Con l'avanzare dell'età, però, la forza muscolare diminuisce e il senso d'equilibrio si riduce. Senza un allenamento mirato, con il passare degli anni anche i movimenti più semplici come salire le scale o alzarsi da una sedia diventano difficili, e basta inciampare leggermente per provocare una caduta rovinosa. **La buona notizia è che non è mai troppo tardi per iniziare l'allenamento!**

## Iniziare oggi

Chi ha perso l'opportunità di prendersi cura della propria forma fisica può iniziare anche in età avanzata. La forza, l'equilibrio, la resistenza e l'agilità possono infatti essere allenati e migliorati. Allora perché non cominciare subito seguendo un programma di allenamento individuale presso un centro fitness o di salute nelle vicinanze? I benefici che ne trarrete si faranno sentire presto.

## Approfittare domani

- Più forza ed equilibrio, ad esempio per salire le scale, fare la spesa, alzarsi da una sedia e in tante altre situazioni quotidiane, come giocare e divertirsi con i nipotini.
- Migliore capacità di reazione, ad esempio per rimettersi in piedi quando s'inciampa su un tombino o sulla radice di un albero, per evitare le cadute rovinose.
- Passi più sicuri, ad esempio sul suolo non piano o scivoloso.
- Maggiore resistenza e rischio ridotto di malattie cardiocircolatorie, sovrappeso, diabete, cancro, depressione, dolori alla schiena ecc.
- Più benessere, autostima, intraprendenza e agilità.

# Fitnessguide<sup>®</sup>

Qualità - trasparente come mai prima d'ora



## Troverete il Centro Fitness più ideale per le vostre esigenze

La Federazione svizzera dei Centri Fitness e di salute ha elaborato un nuovo marchio di qualità per i Centri Fitness e di salute. La valutazione a stelle, già conosciuta dal settore alberghiero, fornisce la massima trasparenza possibile su ciò che ci si può attendere nel Centro desiderato.



Troverete facilmente il Centro Fitness ideale nelle vostre vicinanze all'indirizzo:  
[www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch)

# Allenamento mirato

## Forza

Allenate soprattutto le gambe e il busto. Avere le gambe forti vi aiuta durante la quotidianità; anche rialzarsi o salire le scale risulterà più semplice. Un busto stabile favorisce una corretta postura ed è fondamentale per appoggiare con sicurezza i piedi quando si cammina. Completate l'allenamento con gli esercizi per le braccia, le spalle e il petto.



## Equilibrio

Allenate il vostro equilibrio, sia in piedi che mentre camminate. Per aumentare il grado di difficoltà, eseguite gli esercizi su una base instabile. Un buon equilibrio vi consente di mantenere la stabilità durante le attività quotidiane e di spostarvi ovunque con sicurezza.



## Resistenza fisica

Allenare una buona resistenza di base rafforza il vostro sistema cardiocircolatorio e vi facilita la gestione della quotidianità e delle attività nel tempo libero. Gli attrezzi più diffusi per la resistenza sono l'ergometro a bicicletta, il crosstrainer, il vogatore o il tapis roulant.



## Agilità

Integrate nel vostro programma di allenamento anche gli esercizi di stiramento, che vi aiutano a prevenire l'accorciamento dei muscoli e a migliorare l'agilità nelle attività quotidiane come indossare e togliere vestiti o scarpe.



### Per ogni allenamento vale quanto segue:

- Esercizi di riscaldamento prima, esercizi di rilassamento e stiramento dopo.
- Corretto svolgimento dei movimenti e aumento graduale della sollecitazione.
- In caso di domande rivolgersi direttamente a uno specialista nel centro fitness e di salute.

# Allenamento e stile di vita sano

I centri fitness e di salute offrono un'assistenza professionale e attrezzi moderni per un allenamento completo. Nella scelta del centro fitness e di salute accertatevi che l'assistenza offerta sia ampia e competente.

## Pianificare

- Prima di iniziare l'allenamento è necessario sottoporsi a un **check up della salute**.
- Sulla base dei valori sanitari, degli obiettivi personali e di un colloquio con uno specialista viene allestito un **programma di allenamento individuale**.
- Inserite dei giorni di riposo tra una sessione d'allenamento e l'altra.
- Conformemente a quanto stabilito dalla Società Svizzera di medicina dello sport l'upi consiglia una visita da un medico a chi è sopra i 35 anni e per un periodo prolungato non ha praticato sport.

## Nel quotidiano

Oltre a un regolare allenamento osservate uno stile di vita salutare:

- ampie passeggiate con amici o familiari;
- escursioni interessanti in montagna e in collina;
- gioco e divertimento con i nipotini;
- pratica degli sport preferiti come l'escursionismo, il golf, il tennis, le bocce ecc.;
- quotidianità più semplice.

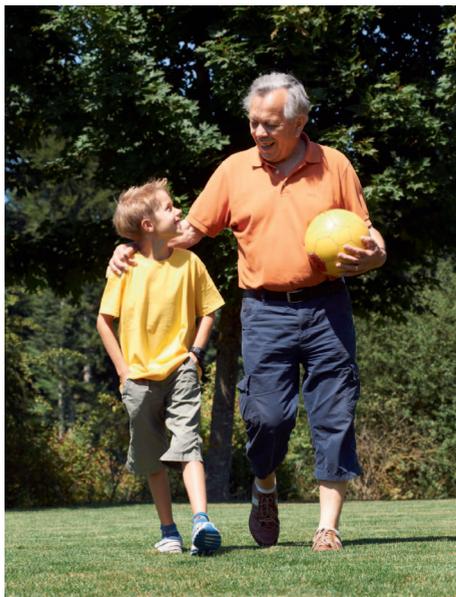
## Allenarsi

- Il programma di allenamento deve essere **regolarmente controllato** e, se necessario, adeguato.
- In caso di domande e per una **consulenza personale** durante l'allenamento rivolgetevi a uno specialista.
- Rinunciate ad assumere alcolici sia prima sia dopo l'allenamento.
- Trovate **altri esercizi per tutti i giorni** al sito [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch).

### **Godersi la vita**

Con un allenamento regolare affrontate meglio la quotidianità e vi godete i bei momenti della vita:

- ampie passeggiate con amici o familiari;
- escursioni interessanti in montagna e in collina;
- gioco e divertimento con i nipotini;
- pratica degli sport preferiti come l'escursionismo, il golf, il tennis, le bocce ecc.;
- quotidianità più semplice.



### **I 3 consigli fondamentali**

- Allenatevi almeno una volta a settimana e praticate più movimento possibile nel quotidiano, anche all'aperto.
- Rivolgetevi a un centro fitness e di salute e fatevi allestire un programma di allenamento.
- Attenetevi all'esecuzione corretta degli esercizi, così come spiegata, e al vostro programma di allenamento

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.



[www.socialmedia.upi.ch](http://www.socialmedia.upi.ch)

## Maggiori informazioni

Consigliamo inoltre i seguenti opuscoli:

3.143 Gambe forti per camminare sicuri

3.159 Indipendenti fino a età avanzata

**I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: [www.upi.ch](http://www.upi.ch).**

Mantenetevi in forma con esercizi, filmati di allenamento e oltre 500 corsi proposti su [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)

«Kräftig altern», disponibile in forma di libro tascabile, libro specialistico o DVD al sito [www.kraeftig-altern.ch](http://www.kraeftig-altern.ch) (solo in tedesco)

## Partner:



**FSCFS**

Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



**DSBG**

Dipartimento sport, attività motoria e salute, Università di Basilea

**UNIVERSITÄT BASEL**  
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

upi 2017, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC