

Esercizio fisico regolare



Meno cadute

Maggiore aspettativa di vita

Meno mal di schiena, meno malattie cardiovascolari e meno osteoporosi

Sonno migliore

Umore migliore

Muoversi almeno 2 ore e mezza a settimana

È meglio distribuire il movimento per tutta la settimana , ad esempio 30 minuti ogni giorno.

Lavoro da casalinga e di giardinaggio

anche pulire le finestre, passare l'aspirapolvere, impastare il pane o il giardinaggio è movimento

Fare ginnastica ed esercizi d'equilibrio

Stia su un piede pulendosi i denti

Cammini sul posto, per esempio guardando la TV

Salga le scale anziché prendere l'ascensore

Andare in bicicletta e fare jogging

se le piace, vada in bicicletta o faccia jogging

Guardi le trasmissioni di ginnastica in TV e faccia gli esercizi

in particolar modo per gli anziani:
"Fit mit Adriano" (vedi sotto)

Andare a passeggio

Anche in questo momento può andare a passeggio! Tenga la distanza di due metri da altre persone. Vada nel bosco o si cerchi un percorso in vicinanza della sua abitazione.

Faccia solo esercizi che La fanno sentire bene!

Un polso leggermente più alto e respirazione più forte durante il movimento sono normali.

Esempio di un piano di movimento settimanale

lunedì	Camminare per 30 minuti
martedì	Fare ginnastica col programma televisivo "Fit mit Adriano" (SRF 2, ore 9.05)
mercoledì	Camminare per 30 minuti
giovedì	Fare ginnastica col programma televisivo "Fit mit Adriano" (SRF 2, ore 9.05)
venerdì	passare l'aspirapolvere in tutta la casa
sabato	Camminare per 30 minuti
domenica	riposare

Ulteriori suggerimenti

Idee ed esercizi per il movimento a casa

www.prosenectute.ch > Esercizio e sport

Trasmissione televisiva per ginnastica per anziani

"Fit con Adriano," ogni Martedì e Giovedì alle 9:05 in SRF 2 o www.srf.ch > TV / Radio > nella casella di ricerca *in forma con Adriano* entrare

