



I NOSTRI SOCIAL:



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA:



CONTATTI:

Via della Mina, 113 - Loc. Lacugnano -
06132 - Perugia
PEC: umbria.ofi@pec.fnofi.it
MAIL: umbria.ofi@fnofi.it
TEL: (+39) 377.3781320
www.fnofi.it/ofi-umbria



**ORDINE REGIONALE
DELLA PROFESSIONE SANITARIA
DI FISIOTERAPISTA DELL'UMBRIA**



La tua ricetta per invecchiare in salute

4 semplici esercizi per proteggere il tuo benessere e la tua autonomia



1. Cammina ogni giorno



✓ **150-300 minuti alla settimana**

> **Esempio:** 15 minuti a passo svelto al mattino e alla sera.

Intensità consigliata: l'esercizio ti consente di parlare senza affanno, ma non di cantare.
(3-4 su scala RPE di Borg CR10)

2. Allenati contro gravità



2 volte alla settimana

> **Esempio:** esercizi da 10-15 ripetizioni per 2 serie, rivolti ai principali gruppi muscolari. Lascia passare almeno un giorno di riposo tra le due sessioni.

Intensità consigliata: le ultime 2 ripetizioni risultano faticose, ma puoi mantenere la tecnica corretta.
(5-6 su scala OMNI-RES)



3. Sfida l'equilibrio (in sicurezza)



2-3 volte alla settimana

> **Esempio:** 30 sec per lato per 3 volte.

Intensità consigliata: l'esercizio deve essere impegnativo, ma sicuro.



4. Allunga e respira



2-3 volte alla settimana

> **Esempio:** 30-60 sec per braccia, schiena e gambe

Intensità consigliata: allunga i muscoli fino ad avvertire una leggera tensione, secondo tolleranza.



Il fisioterapista ti aiuta a trovare il giusto dosaggio.
Non serve strafare, ma essere costanti nel tempo.