

# I 5 ESERCIZI DEL BENESSERE



**SIMP**eSV

Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita

## L'ATTIVITÀ FISICA NELLA TERZA ETÀ

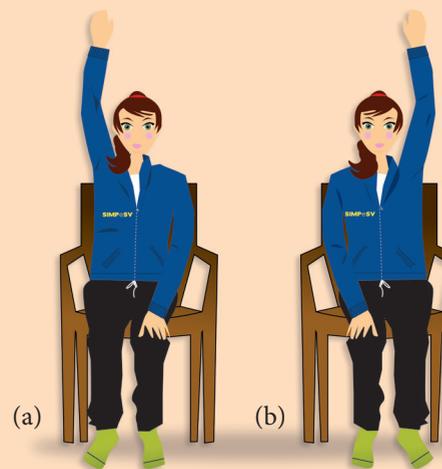
### Prevenzione delle disabilità e promozione della salute.

La sedentarietà è tra le più frequenti cause di disabilità, e fattore di rischio per patologie croniche invalidanti. Purtroppo, ai giorni nostri, l'inattività è sempre più diffusa, mentre un corretto stile di vita, con un esercizio fisico costante, ci permetterebbe di mantenere e migliorare una condizione psico-fisica capace di prolungare l'aspettativa di vita in salute ed autonomia.

Tutti noi dobbiamo comprendere l'utilità dell'attività fisica, praticata in maniera costante, come prevenzione e cura delle patologie croniche e delle disabilità, specie nelle persone non più giovanissime e con associate criticità di salute. L'esercizio fisico quotidiano, con attività semplici ed eseguibili tra le mura domestiche, senza la necessità di strutture lontane o attrezzi costosi e complessi, possono con poco tempo e poco impegno, come dimostrano gli esercizi che ti proponiamo in questo opuscolo, migliorare lo stato psico-fisico della persona. Pertanto ti invitiamo a metterti in gioco con questi pochi e semplici esercizi per combattere il rischio di disabilità e accrescere la tua salute ed il tuo benessere psico-fisico.

**Esegui tutti i giorni i 5 esercizi di questo opuscolo.**

**Ti sentirai sempre meglio!**



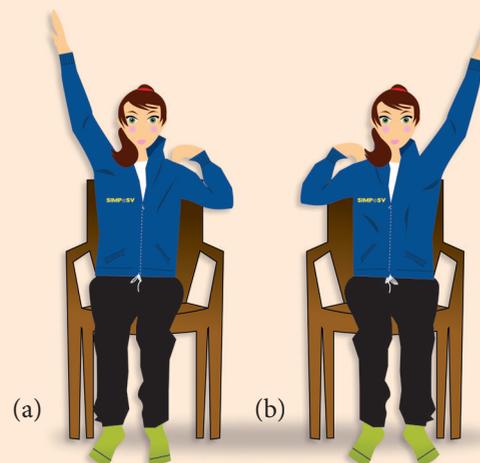
**POSIZIONE DI PARTENZA:**  
seduti, schiena dritta, staccata dallo schienale, piedi piantati in terra, braccia in avanti;

**movimento 1:**  
sollevare l'arto superiore con gomiti ben distesi, prima il destro (a), poi il sinistro (b).  
*Per cinque volte*

a seguire

**movimento 2:**  
portare le braccia in avanti (a),  
portare le braccia in fuori (b).  
*Per cinque volte*

a seguire



**movimento 3:**  
portare le mani sulle spalle con gomiti in fuori, elevare il braccio destro (a) poi elevare il braccio sinistro (b).  
*Per cinque volte*



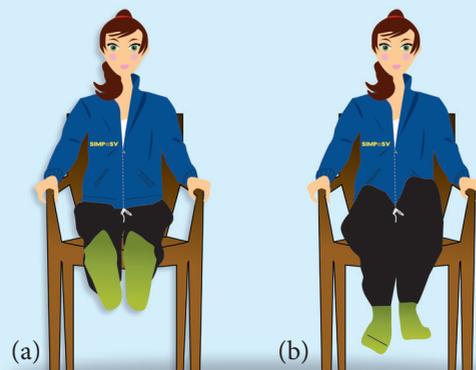
**POSIZIONE DI PARTENZA:**  
seduti, schiena ben appoggiata  
allo schienale, mani sui  
braccioli:

**movimento 1:**  
estendere il ginocchio, prima  
il destro (a), poi il sinistro (b).  
*Per cinque volte*

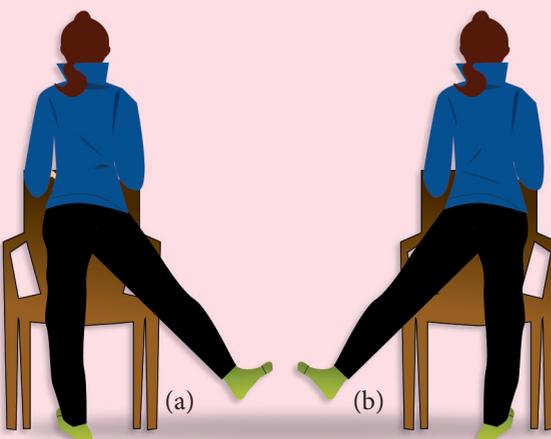
a seguire

**movimento 2:**  
estendere entrambe le  
ginocchia con la punta dei  
piedi rivolte in alto, e poi  
riportarli al pavimento.  
*Per cinque volte*

a seguire



**movimento 3:**  
estendere entrambe le  
ginocchia, con le punte dei piedi  
rivolte in alto (a), portare le  
ginocchia verso il busto (b).  
*Per cinque volte*



**movimento 3:**  
portare la gamba destra di  
lato (a) poi portare la gamba  
sinistra di lato (b).  
*Per cinque volte*



**POSIZIONE DI PARTENZA:**  
in piedi, con la schiena  
dritta, con le mani  
appoggiate sullo schienale  
della sedia:

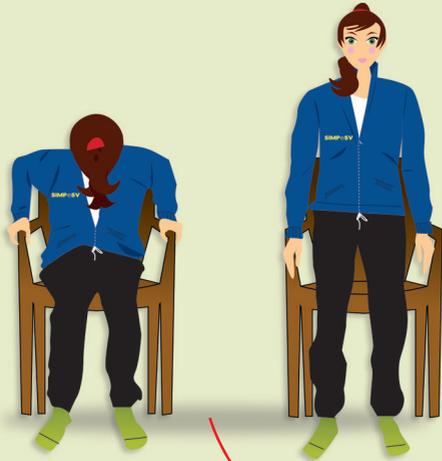
**movimento 1:**  
sollevarsi in punta di piedi  
e tornare in posizione di  
partenza.  
*Per cinque volte*

a seguire

**movimento 2:**  
alzare il ginocchio destro  
poi alzare il ginocchio sinistro.  
*Per cinque volte*

a seguire

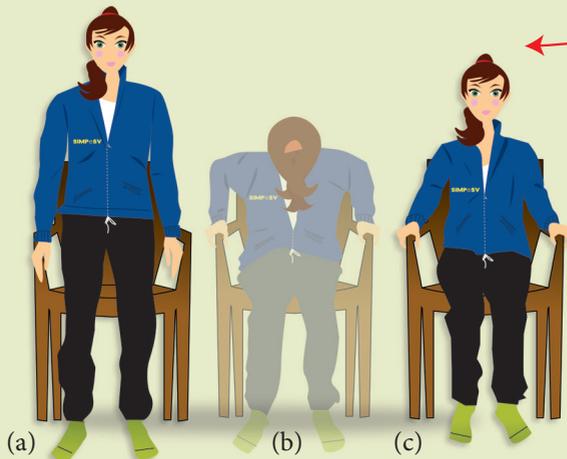
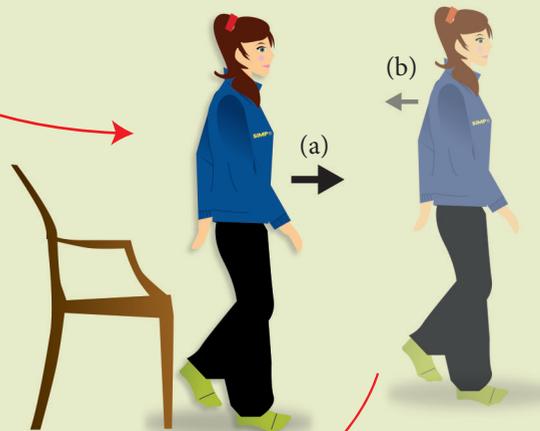




**POSIZIONE DI PARTENZA:**  
seduti, piedi piantati in terra,  
mani salde sui braccioli della  
sedia:

**movimento 1:**  
portare il busto in avanti,  
spingere con braccia e gambe,  
alzarsi in modo lento  
e graduale, quindi ...

... avanzare di 2-3 passi in  
avanti (a) poi tornare di 2-3  
passi indietro (b) e ...



... posizionarsi con la parte  
posteriore delle gambe  
davanti alla sedia (a), afferrare  
i braccioli, portarsi in avanti  
con il busto (b), accompagnare  
la discesa in modo lento  
e graduale (c).  
*Per tre volte*

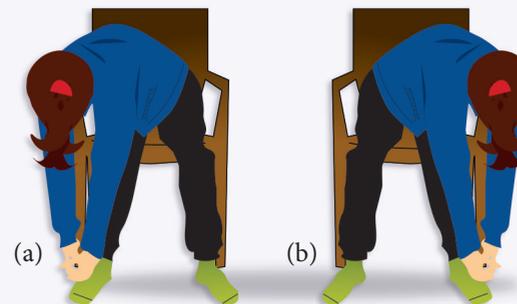


**POSIZIONE DI PARTENZA:**  
seduti, schiena staccata dallo  
schienale, piedi piantati a terra  
leggermente divaricati, braccia  
fuori dai braccioli:

**movimento 1:**  
portare le braccia in avanti, ben  
tese, e unire le mani, quindi ...

... flettere il busto in avanti  
cercando di toccare il  
pavimento.  
*Per tre volte*

a seguire



**movimento 2:**  
flettere il busto prima a destra  
(a) poi a sinistra (b) cercando  
di toccarsi i piedi.  
*Per tre volte*

# SIMP<sub>e</sub>SV

Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



[www.alimentazione.fimmg.org](http://www.alimentazione.fimmg.org)

facebook

Alimentazione e Stili di Vita  
S.I.M.P. e S.V.

twitter

AlimentazioneSV

progetto grafico e illustrazioni  miniumdesign.it

