**Esempi di esercizi che si possono eseguire con l’attrezzatura del Parco per l’allenamento delle persone anziane**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Image showing Sit to Stand activity** | **DA SEDUTO IN PIEDI**  Da seduto, alzati in piedi oppure mettiti accovacciato in posizione squat fino a toccare la panchina.  Questo esercizio serve a potenziare i muscoli delle gambe e della schiena. | **Image showing Core Twister activity** | **TORSIONE DEL TRONCO**  Ruota il busto da un lato all’altro.  Migliora la mobilità della colonna vertebrale e potenzia il tronco. | **Image showing Step Up activity** | **STEP UP**  Sali e scendi dalla pedana.  Rinforza le gambe, migliora la capacità di salire e scendere le scale e di entrare e uscire dalla vasca da bagno o dall’autobus. |
| **Image showing Stairs activity** | **SCALE**  Sali e scendi i gradini. Con il corrimano puoi fare questo esercizio in sicurezza.  Questo movimento aiuta nelle attività quotidiane, aumenta il battito cardiaco e rinforza le gambe. | **Image showing Finger Stairs activity**  **Image showing Calf Raises activity** | **SCALE PER LE DITA DELLE MANI + SOLLEVAMENTO DEL POLPACCIO**  Con le dita delle mani, sali un gradino alla volta fino a raggiungere il punto più alto possibile, stando sollevato sulla punta dei piedi.  Questo piccolo esercizio motorio rende le dita e le spalle più agili e mobili, migliorando anche la stabilità e la postura. | **Image showing Balance Beam activity** | **TRAVE DI EQUILIBRIO**  Camminare su una trave di equilibrio ondulata è un buon esercizio per migliorare l’equilibrio.  Aiuta a camminare in sicurezza su superfici irregolari come sentieri naturali e non asfaltati. |
| **Image showing Hand Roll activity** | **ROTAZIONE DELLE MANI**  Tieni l’impugnatura con tutt’e due le mani, poi gira lentamente la ruota prima in un senso, poi nell’altro.  Il movimento ritmico migliora la mobilità delle articolazioni del collo, delle spalle e dei gomiti. | **Image showing Shoulder Arches activity** | **SPALLE AD ARCO**  Sposta le palline sulla barra. Il movimento curvo serve a ruotare le spalle e ad allungare i muscoli del torace.  Migliora la mobilità e la flessibilità del torace, dei gomiti e delle spalle. | **Image showing Walking Ramp & Net activity** | **RAMPA E RETE PER CAMMINARE**  Sali sulla rampa e scendi usando la rete o le corde.  Rinforza e allena gli arti inferiori, aiuta a sollevare maggiormente il piede dal terreno mentre si cammina, migliora l’equilibrio e fa flettere le caviglie. |
| **Image showing Gangway activity** | **PASSERELLA**  Cammina all’indietro e in avanti sul ponte oscillante.  Migliora l’equilibrio su superfici irregolari e instabili come autobus, treni e tram. | **Image showing Snake Pipe - Big Wave Bar activity**  **Image showing Snake Pip - Small Wave Bar activity** | **TUBO A SERPENTINA (BARRA ONDULATA)**  In piedi, di fianco rispetto al tubo a serpentina, sposta l’anello da un’estremità all’altra senza toccare la barra. Fai l’esercizio da un lato e dall’altro.  Stai in piedi di fronte al tubo a serpentina e sposta l’anello da un’estremità all’altra senza toccare la barra. Questo esercizio rende le spalle più forti e ne migliora la mobilità.  Serve a rinforzare e a migliorare la mobilità delle spalle e della schiena, incrementando la capacità di estensione e l’equilibrio.  Rende più facile vestirsi, pettinarsi, lavarsi e appendere gli abiti. | **Image showing Balance Stool activity** | **TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA**  Mantieni l’equilibrio con entrambi i piedi poggiati sulla tavoletta instabile, dondolandoti da un lato all’altro.  Migliora l’equilibrio e irrobustisce i muscoli profondi dell’anca che sostengono la colonna vertebrale. |