**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.  |