**Parco per l’allenamento delle persone anziane**

Raccomandazioni nazionali per l’attività fisica

Le linee guide per l’attività fisica nazionale raccomandano alle persone anziane di svolgere esercizio fisico la maggior parte dei giorni della settimana, preferibilmente ogni giorno. Fare attività fisica, anche se poca, è meglio che non farne affatto.

L’esercizio fisico è molto importante per la salute e il proprio benessere. Inizia ad allenarti un po’ fino ad arrivare, gradualmente, alla quantità di esercizio fisico raccomandata. Ulteriori informazioni sulle Linee guida dell’Australia per l’attività fisica e la riduzione del comportamento sedentario sono disponibili sul seguente indirizzo:

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

***Perché l’attività fisica ti fa bene?***

* Apporta benefici alla salute
* Riduce il rischio di malattie croniche (tra cui tumori, disturbi cardiovascolari, diabete)
* Rende più forte ed efficiente
* Migliora le funzioni mentali e cognitive

***Che cosa sappiamo sull’allenamento all’aria aperta?***

* Svolgere attività fisica all’aria aperta fa benissimo alla salute fisica e mentale
* Svolgere attività fisica all’aria aperta migliora l’umore e l’autostima

***In cosa consiste il Parco per l’allenamento delle persone anziane?***

* Nel Parco è installata l’attrezzatura per fare esercizio fisico all’aria aperta. Sono a disposizione varie postazioni studiate specificamente per migliorare la forza muscolare, l’equilibrio, la flessibilità, la mobilità e le capacità funzionali delle persone anziane.

***Perché usare il Parco per l’allenamento delle persone anziane?***

* Il parco per l’allenamento delle persone anziane serve a migliorare l’equilibrio, la forza muscolare, la mobilità funzionale, la flessibilità e la mobilità articolare.
* Il parco per l’allenamento delle persone anziane include superfici instabili in cui è impegnativo mantenere l’equilibrio, che migliorano la propriocezione e potenziano la muscolatura del tronco.
* Il parco per l’allenamento delle persone anziane è gratuito e offre l’opportunità di socializzare e divertirsi allo stesso tempo!

***Dove si trova il parco per l’allenamento delle persone anziane?***

Presso il Centro comunitario “Central Park Community Centre”, 80 Lonsdale Circuit, Hoppers Crossing

***Istruzioni per l’uso del parco per l’allenamento delle persone anziane***

All’interno del parco sono presenti cartelli illustrativi. Le istruzioni per imparare a usare l’attrezzatura in sicurezza sono disponibili anche sul nostro sito web <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep>. Di seguito troverai alcuni esempi di esercizi.

***Per cominciare***

* Ti raccomandiamo di fare un riscaldamento generale prima di utilizzare le postazioni per l’allenamento. Il riscaldamento può includere 5 minuti di camminata nel parco.
* Inizialmente puoi usare ciascuna postazione per 30-60 secondi. Quando ti sentirai più sicuro e in grado di eseguire facilmente gli esercizi, potrai aumentare il numero di ripetizioni in un arco di tempo maggiore. Concediti 2-3 minuti di riposo dopo avere fatto l’esercizio in ciascuna postazione. Riposa più a lungo se ne senti il bisogno.

***Salute e sicurezza***

Queste istruzioni forniscono soltanto informazioni di massima. Parla con il tuo medico se hai (o sospetti di avere) un problema medico o se ritieni ci siano fattori di rischio per la salute. Ricordiamo che l’esecuzione degli esercizi, così come l’utilizzo delle informazioni e dei suggerimenti qui contenuti, sono a proprio rischio.