

RIMANERE FORTI

PER CONTINUARE A MUOVERSI

Guida per diventare
più forti.

Insieme possiamo rimanere forti per continuare a muoverci.

Rimanere forti per continuare a muoversi

Con la pandemia di COVID-19 le persone in ogni parte del mondo hanno trascorso più tempo a casa che mai.

Trascuriamo più tempo seduti, che non fa bene alla salute, e per molti di noi è stato difficile continuare a fare esercizio o cominciare un nuovo allenamento come per esempio l'allenamento di forza o di equilibrio.

Quest'anno

- I tuoi obiettivi a livello di attività fisica ne hanno risentito?
- Hai notato un calo a livello di forza e di equilibrio?
- Hai pensato di cominciare un nuovo allenamento ma non sei riuscito a motivarti?

Non sei l'unico.

Arthritis NSW, Council on the Ageing (COTA), Diabetes NSW & ACT e The National Heart Foundation hanno unito le forze per offrirti dei semplici modi in cui essere più attivo quest'estate.

Non importa se non sei attivo da un po', ciò che conta è prendere la decisione e fare il primo passo per metterti in movimento.

Se sei pronto a fare il passo successivo, siamo qui per aiutarti.

Unirti a un gruppo di passeggiate nella tua area è una grande opportunità per iniziare a fare attività.

Le attività di rafforzamento muscolare sono importanti: cerca di farle due giorni alla settimana.



Perché è importante iniziare a fare attività

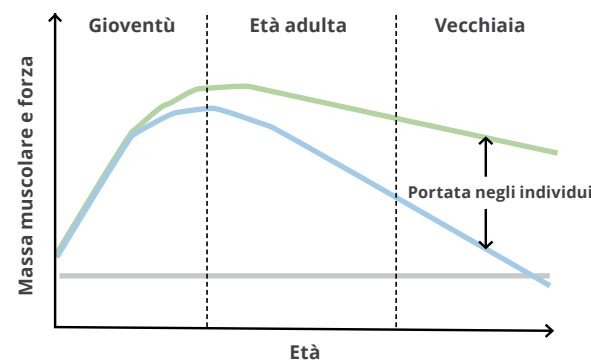
Sappiamo tutti che rimanere attivi fa bene alla salute e al benessere, ma lo sapevi che l'allenamento di forza apporta molti benefici positivi al corpo e alla mente?

Alcuni dei vantaggi dell'allenamento di forza sono:

- Aumento della massa muscolare e forza
- Miglioramento della sensibilità all'insulina
- Miglioramento della salute delle articolazioni
- Miglioramento della funzione cognitiva e riduzione dell'ansia e della depressione
- Miglioramento dell'equilibrio e della sicurezza nel modo in cui ti muovi
- Miglioramento della coordinazione e riduzione del rischio di cadute e altre lesioni
- Aumento delle funzioni cerebrali e dell'apprendimento

Non ci vuole molto per iniziare a fare più attività fisica e può essere divertente.

Unirsi a un gruppo di passeggiate della Heart Foundation nella tua zona è una grande opportunità per attivarti, goderti un po' d'aria fresca, incontrare nuove persone e migliorare la tua salute e il tuo benessere.



Il grafico mostra che il mantenimento della massa muscolare e della forza sostiene l'indipendenza in età avanzata.

- Qualcuno che esegue regolarmente esercizi di forza.
- Qualcuno che non esegue regolarmente un allenamento di forza.
- Riduzione della qualità della vita e maggiore probabilità di inciampare, cadere, subire fratture che comportano disabilità.

Iniziare è facile facile

1

Muoviti di più, rimani meno seduto

Interrompere semplicemente i periodi in cui rimani seduto a lungo può giovare notevolmente alla tua salute. Basta semplicemente che ti assicuri di alzarti e camminare per 3-4 minuti ogni ora.

2

Trova i tuoi 30 (o i tuoi 10)

Si raccomanda agli adulti di fare almeno 30 minuti di attività fisica quasi ogni giorno. Se 30 minuti sono troppi, tre blocchi da 10 minuti durante il giorno vanno bene comunque.

Trova più opportunità per muoverti durante il giorno.

Se al momento non stai facendo alcuna attività fisica, iniziare a muoverti ti gioverà. Puoi iniziare lentamente e aumentare gradualmente la quantità di attività nel tempo.

3

Aggiungi un po' di allenamento di forza Con l'avanzare dell'età perdiamo forza muscolare.

Ma la buona notizia è che possiamo rallentare, o addirittura invertire, questa perdita eseguendo alcuni semplici esercizi di rafforzamento muscolare. Aggiungere degli esercizi di rafforzamento muscolare due o più volte alla settimana farà la differenza.



Lo stesso esercizio fisico non va bene per tutti. In caso di dubbi, rivolgiti a un operatore sanitario per vedere quali sono i tipi di esercizio adatti a te.

Un istruttore di ginnastica accreditato può assisterti nello sviluppo di un programma di esercizi adatto alle tue personali esigenze.

Semplici esercizi da provare a casa

Da seduto in piedi

Alzarsi e sedersi sulla sedia è qualcosa che facciamo ogni giorno. Questo esercizio aiuta a migliorare la forza delle gambe e l'equilibrio rafforzando i muscoli che usiamo per stare in piedi e camminare.

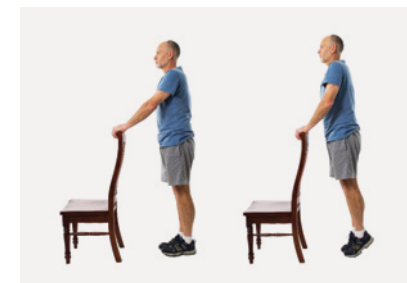
Ripeti 8-10 volte



Sollevamento dei talloni

La forza della caviglia e del polpaccio è importante per l'equilibrio. Usando una sedia come supporto, alzati in piedi e solleva lentamente i talloni finché non sei in punta dei piedi. Mantieni la posizione per alcuni secondi, e poi riporta i talloni sul pavimento.

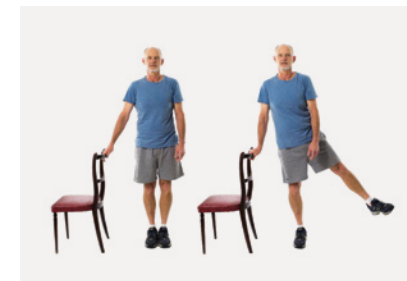
Ripeti 8-10 volte



Sollevamento laterale della gamba

I sollevamenti laterali della gamba aiutano con l'equilibrio e la stabilità. Usando una sedia o un muro come supporto, stai su una gamba mentre sollevi lentamente l'altra gamba lateralmente tenendola dritta, e poi riportala lentamente sul pavimento.

Ripeti 8-10 volte per lato



Siamo qui per aiutarti

Se sei pronto a fare il passo successivo, siamo qui per aiutarti a trovare l'attività che ti aiuterà a mantenerti in forza e a continuare a muoverti.

L'allenamento di forza aiuta le articolazioni a rimanere flessibili e può ridurre i sintomi dell'artrite.



Programma Vivere più a lungo Vivere più forte

Il programma del COTA per la forza e l'equilibrio (Vivere più a lungo Vivere più forte) è progettato per aiutare le persone oltre i 50 anni a migliorare la forza, la mobilità e l'equilibrio. Una volta che hai un programma di esercizi personalizzato, ti unirai a un gruppo divertente e affabile in cui puoi lavorare sui tuoi personali obiettivi con l'aiuto di un istruttore di ginnastica qualificato.

Per saperne di più:
visita: cotansw.com.au/programs



Heart Foundation Walking

Camminare regolarmente è uno dei modi più semplici per migliorare la salute, inoltre camminare in gruppo ha anche vantaggi a livello sociale. Heart Foundation Walking è la più grande rete gratuita di passeggiate in Australia e siamo qui per aiutarti a iniziare.

Per saperne di più:
visita: walking.heartfoundation.org.au



Forza ed equilibrio di Arthritis NSW

Il programma per la forza e l'equilibrio di Arthritis NSW è progettato per aiutare le persone che convivono con l'artrite e altri disturbi muscoloscheletrici.

Questo programma sociale è stato sviluppato per aumentare la forza, gestire il dolore, mantenere e migliorare la mobilità e sostenere un sano equilibrio.

Per saperne di più:
visita: arthritisnsw.org.au



Programma Beat It

Beat It è un programma di otto settimane di attività fisica e stile di vita che include esercizi aerobici di intensità moderata, esercizi di forza e di equilibrio, nonché sessioni di formazione su una vita più sana. Sia che tu abbia già fatto esercizio in passato o abbia bisogno di aiuto per iniziare, Beat It ti aiuterà nel tuo viaggio verso una vita più sana e più attiva.

Per saperne di più:
visita: diabetesnsw.com.au/education-events/



RIMANERE FORTI

PER CONTINUARE A MUOVERSI

Siamo qui per aiutarti

Programma Vivere più a lungo Vivere più in forza

Per saperne di più visita: cotansw.com.au o chiama: **02 9286 3860**

Heart Foundation Walking

Per saperne di più visita: walking.heartfoundation.org.au o chiama: **13 11 12**

Programma per forza ed equilibrio di Arthritis NSW

Per saperne di più visita: arthritisnsw.org.au o chiama: **02 9837 3300**

Programma Beat It

Per saperne di più, visita: diabetesnsw.com.au o chiama: **1300 342 238**

 **Quando hai bisogno di un interprete, telefona al 131 450**

Insieme possiamo rimanere forti per continuare a muoverci.