

## MuoverSincasa

PROGETTO A CURA DEL SERVIZIO PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE DELLA ASSI CAGLIARI

COMUNITA' IN SALUTE 1,2,3,5

Silvana Tlacca - Giampaolo Carcangiu - Caterina A. Melis - Francesca M. Anedda

### INTRODUZIONE

Il progetto **MuoverSincasa** si rivolge a tutta la popolazione ed in particolare agli over 50 che, dovendo seguire le misure restrittive precauzionali previste dai decreti governativi, è invitata a non uscire dall'abitazione con il rischio di trascorrere le giornate in una condizione di grande sedentarietà. Grazie alla disponibilità degli Autori e dell'Editore che ringraziamo, vi presentiamo alcune pagine tratte dal libro "Per mantenersi in forma basta poco", di Simona Giampaoli, Jeremiah Stamler e Franco Bevilacqua, Roma: Il Pensiero Scientifico Editore, 2016.

Si tratta di esercizi semplici e ben spiegati, non impegnativi e non faticosi, da fare sdraiati a letto, da seduti, in piedi, per i quali occorre poco tempo, fondamentali per preservare il corpo e la mente.

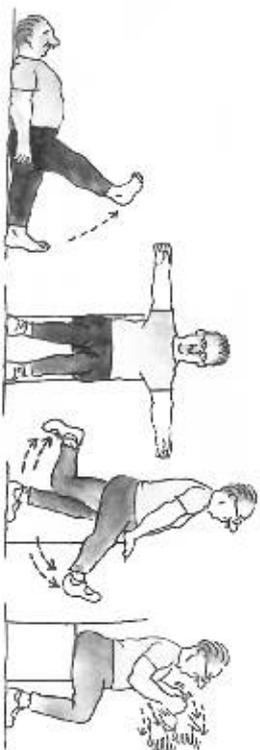
Le indicazioni su come si possa fare attività motoria in modo semplice e divertente anche in spazi non convenzionali come ad esempio la cucina della propria casa, possono contribuire a tenere alto il morale e spronare grandi e piccoli a riempire la giornata dedicando del tempo a se stessi "volendosi bene".

Buon movimento a tutti

ATS Sardegna  
Via Sardinia, 37  
07100 Sassari  
P. IVA: 09019020903  
C.F.: 02005810903  
www.atsardegna.it

Dipartimento di Prevenzione Zona Sud Sardegna  
Direttore Dott. Gian Mauro Virei  
Via Roma, 16 - Padiglione D  
09127 Cagliari  
Segreteria tel. 0705.243918-1434321  
mail: dipartimentoprevenzione@atsardegna.it

S.C. Prevenzione e Promozione della Salute  
Direttore Dott.ssa Silvana Tlacca  
Via Roma, 16 - Padiglione D  
09127 Cagliari  
mail: tucapozzescala@atsardegna.it



Simona Giampaoli Jeremiah Stamler

## Per mantenersi in buona salute BASTA POCO

Disegni di Franco Bevilacqua



il progetto cuore



A cura di  
Simona Giantpaoli e Jeremiah Stamler

Disegni di  
Franco Beviacqua

Ricette di  
Umberto Consalvo

Con la collaborazione di  
Francesco Dima, Chiara Donfrancesco, Cinzia Lo Noce, Claudia Meduri,  
Luigi Palmieri, Simona Carmen Ursu e Serena Yannucchi  
del Reparto di Epidemiologia delle malattie cerebro e cardiovascolari  
dell'Istituto Superiore di Sanità, Roma

Estreato dalla prima edizione del volume  
*Per mantenersi in buona salute basta poco*

6 aprile 2014 Il Pensiero Scientifico Editore  
Via San Giovanni Valdarro 8, 00138 Roma  
Telefono: (+39) 06 862821 - Fax: (+39) 06 86282250  
pensiero@pensiero.it  
www.pensiero.it - www.vapensiero.info  
www.facebook.com/PensieroScientifico

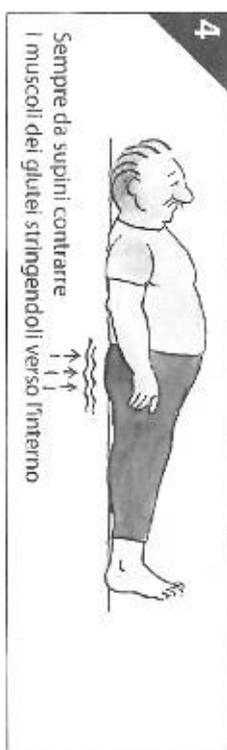
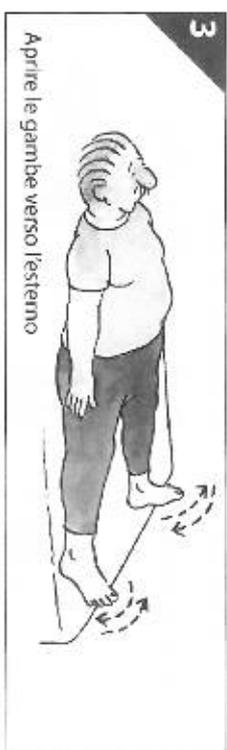
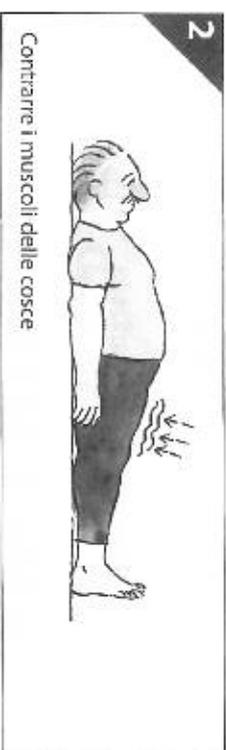
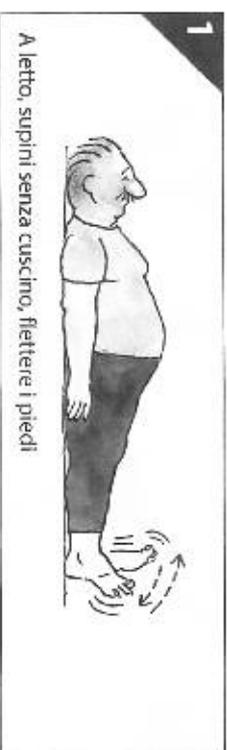
Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi

Stampato in Italia dalle Arti Grafiche Tris  
Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma  
Realizzazione grafica e copertina: Typo, Roma  
Coordinamento editoriale: Bianca Maria Sagone

ISBN 978-88-490-0487-8

## Esercizi a letto

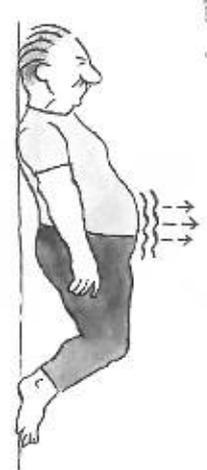
Ripetere ogni esercizio 15-20 volte



6. PER MANTENERSI IN BUONA SALUTE BASTA POCO

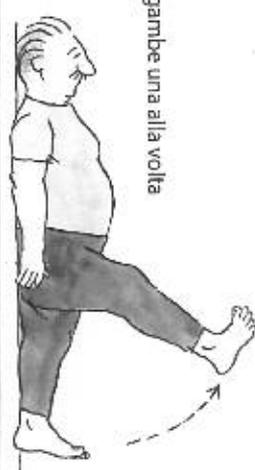
5

Inarcare la schiena



6

Alzare le gambe una alla volta



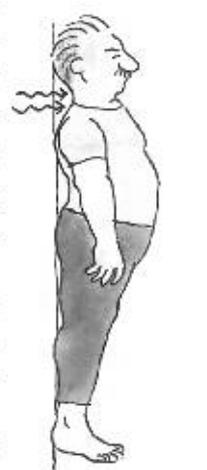
7

Contrarre i muscoli addominali



8

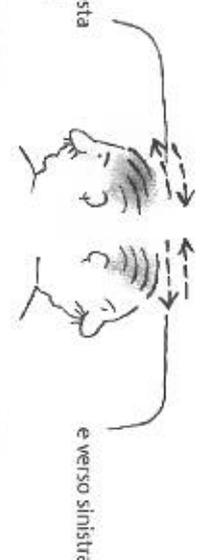
Fiutare od estendere la testa (flessione ed estensione del collo)



7. COME IL SIGNORE B HA VINTO LA SFIDA CONTRO IL SCHIAPPESO

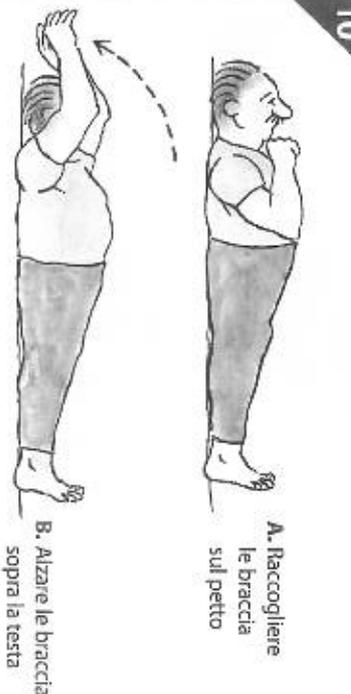
9

Ruotare la testa verso destra e verso sinistra



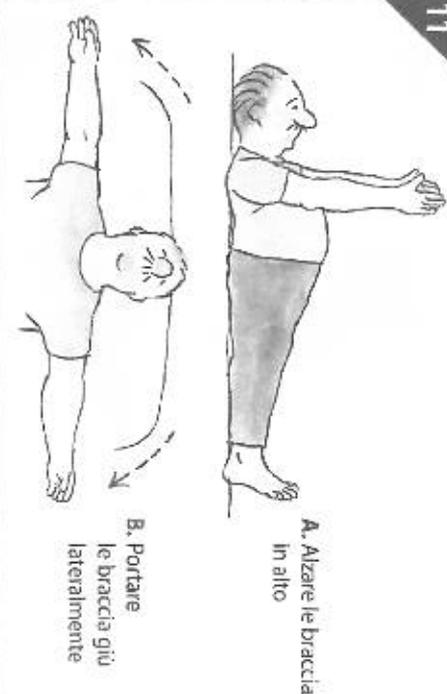
10

A. Raccogliere le braccia sul petto  
B. Alzare le braccia sopra la testa



11

A. Alzare le braccia in alto  
B. Portare le braccia giù lateralmente





**12**  
A. Stringere le braccia intorno alla testa



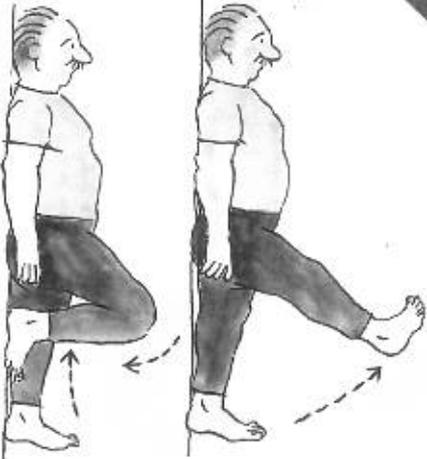
B. Con le mani incrociate dietro alla testa, estendere le braccia



**13**  
Stirare il braccio destro verso la spalla sinistra. Ripetere il movimento con l'altro braccio



**14**  
Alzare le spalle



**15**  
A. Sempre da supini, alzare una gamba

B. Poi fletterla. Ripetere il movimento con l'altra gamba



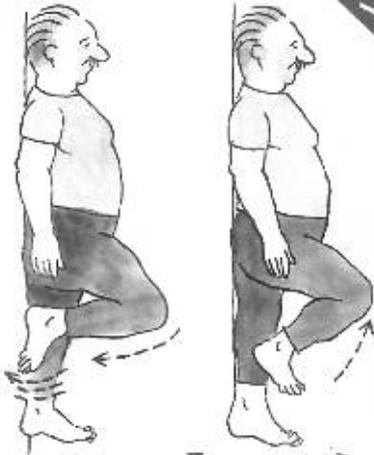
**16**  
A. In posizione supina, mettere un cuscino sotto una gamba



B. Alzare questa gamba



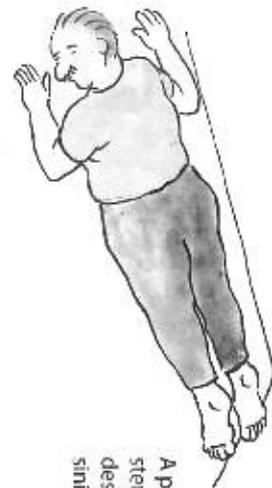
C. Flettere il ginocchio in modo da premere il calcagno sul cuscino. Ripetere il movimento con l'altra gamba



**17**  
A. Alzare una gamba elevando il ginocchio

B. Con la gamba flessa al livello del ginocchio, appoggiare il piede sulla superficie del letto e flettere le dita. Ripetere il movimento con l'altra gamba

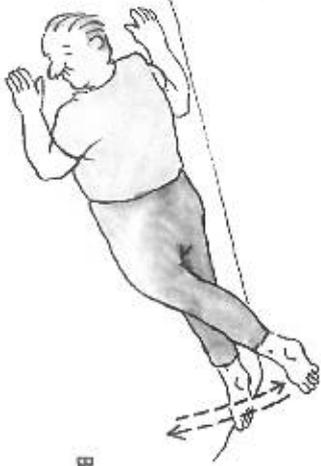
18



A. pancia in giù  
stendere la gamba  
destra e la gamba  
sinistra



A. Sollevare  
la gamba destra



B. Sollevare  
la gamba sinistra

11

19

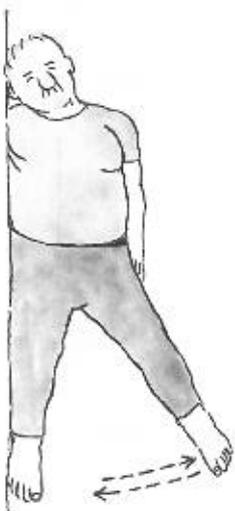


A. Sempre a pancia  
in giù flettere  
il ginocchio destro



B. Flettere  
il ginocchio sinistro

20



Su un fianco, alzare verso l'alto la gamba tesa. Ripetere il movimento sull'altro fianco, con l'altra gamba

**21**

**A.** Tornare in posizione supina e stendere la gamba destra verso destra

**B.** Stendere la gamba sinistra verso sinistra

**22**

**A.** Con le ginocchia in flessione, aprirle

**B.** Stringerle

**C.** Ripetere lo stesso movimento stringendo fra le ginocchia un cuscino

**23**

Flettere ed estendere la testa

Con grande sorpresa il signor B scopre che può interrompere la lunga giornata lavorativa facendo facili esercizi, per un quarto d'ora, stando seduto, anche in ufficio durante una pausa. Ecco, nelle pagine seguenti, gli esercizi da seduti.

## Esercizi da seduti

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte

**1**

Sollevare i piedi alzando i talloni

**2**

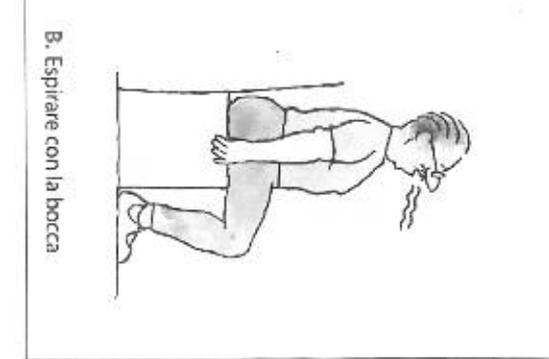
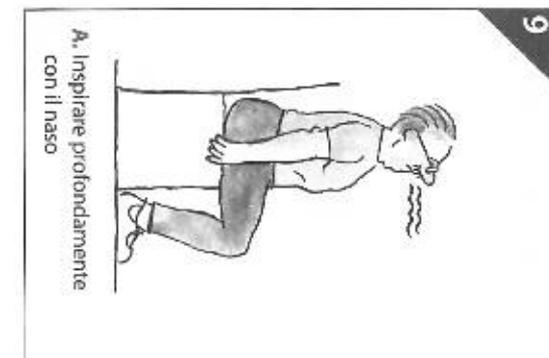
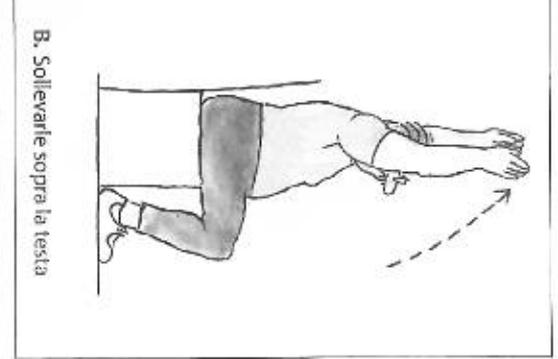
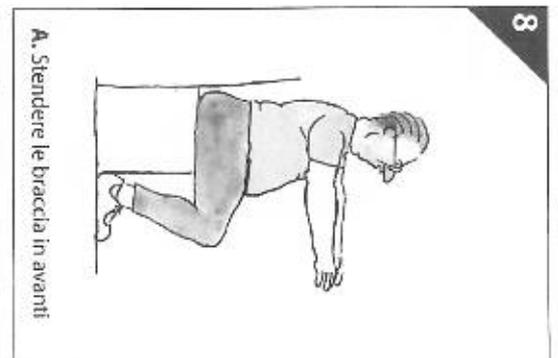
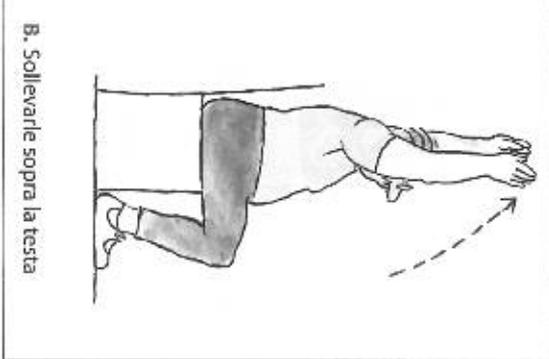
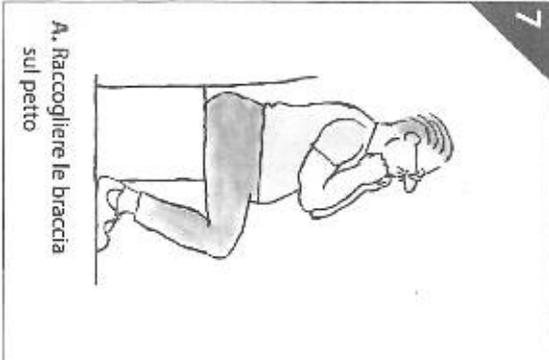
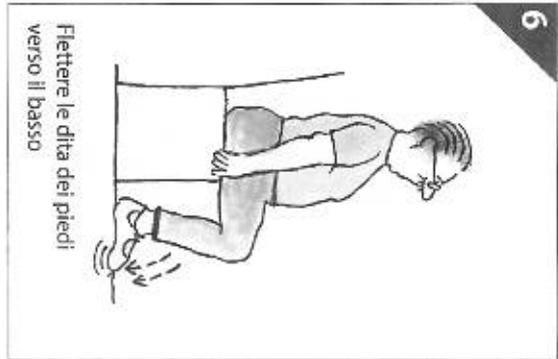
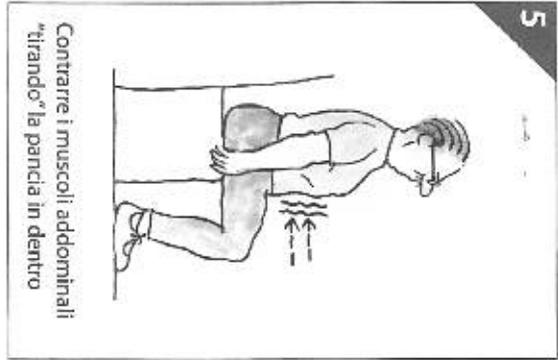
Contrarre i muscoli delle cosce

**3**

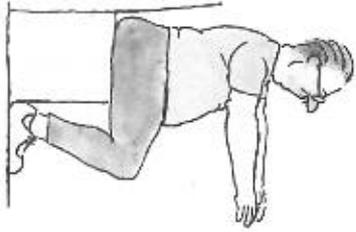
Contrarre i muscoli dei glutei

**4**

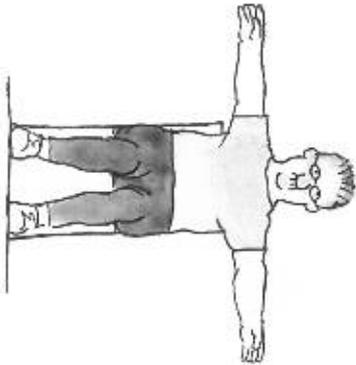
Con i talloni a terra, sollevare le punte dei piedi



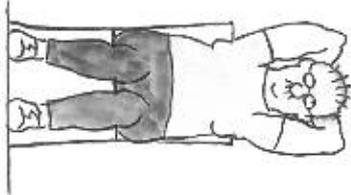
16 PER MANTENERSI IN BUONA SALUTE FARETA POCO



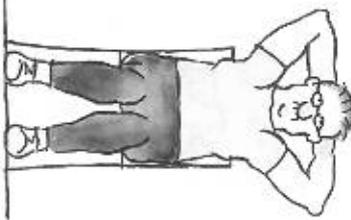
10  
A. Stendere le braccia in avanti



B. Aprire

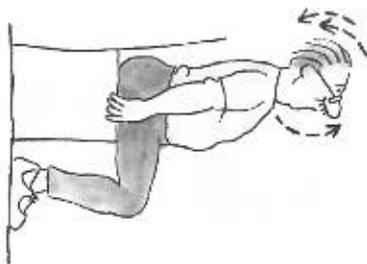


11  
A. Stringere le braccia intorno alla testa tenendo le mani incrociate

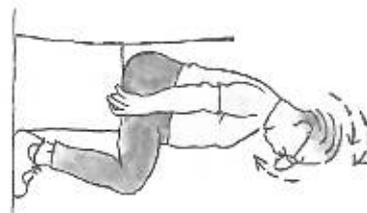


B. Sempre con le mani incrociate, estendere le braccia con i gomiti verso l'esterno

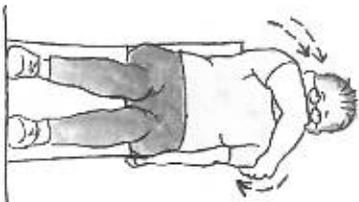
COME IL SIGNOR B HA VINTO LA SIDA CONTRO IL SOVRAPPESO



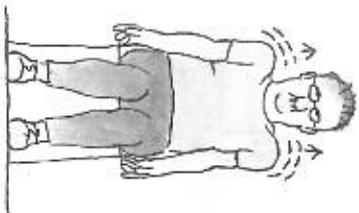
12  
A. Estendere la testa all'indietro



B. Flettere la testa in avanti

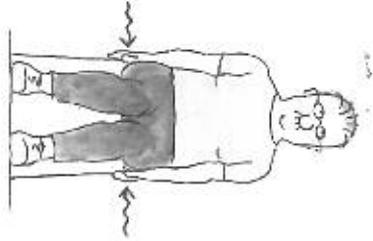


13  
Strare il braccio destro verso la spalla sinistra. Ripetere il movimento anche con l'altro braccio



14  
Alzare le spalle

18 PER MANTENERSI IN BUONA SALUTE, BASIA POCO



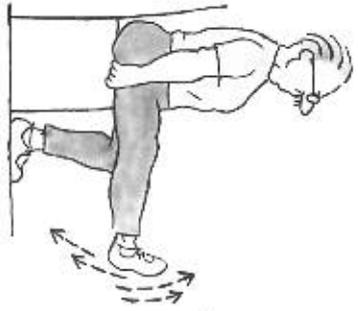
15 A. Stringere le ginocchia



B. Allargare le gambe



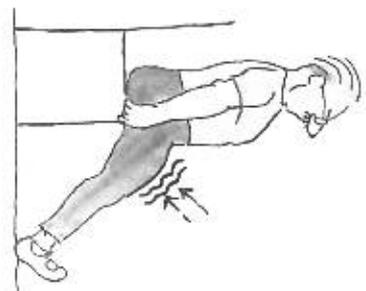
16 Flettere l'anca a destra e a sinistra



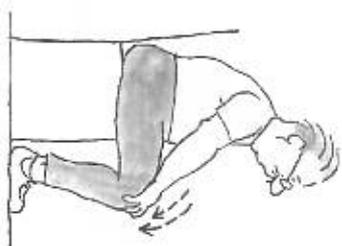
17 Alzare una gamba alla volta



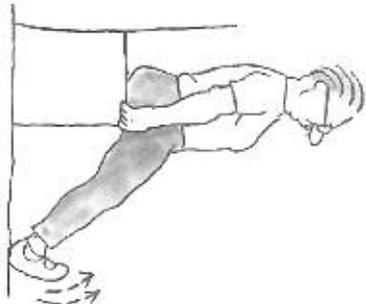
18 Flettere il busto spingendo le mani sotto le ginocchia



19 Distendere le gambe e contrarre i muscoli delle cosce



20 Flettere il busto spingendo le mani sulle ginocchia



21 Distendere le gambe e flettere in alto le punte dei piedi

**22**

Fare il movimento del remare flettendo il tronco avanti e indietro

**23**

Sollevarle le gambe tese, aprirle e chiuderle

**24**

Ripetere da seduti tutti i movimenti delle mani per il tunnel carpale riportati nelle pagine seguenti

## Esercizi per le mani

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte

**1**

**A.** Estendere le dita dai pugni chiusi

**B.** Estendere le mani verso l'esterno

**C.** Ruotare le mani all'Interno

**D.** Spingere le punte delle dita verso sinistra e verso destra

**E.** Stringere il pollice della mano destra e spingere verso il basso. Ripetere il movimento con l'altra mano

2



A. Stringere l'indice della mano sinistra con il pugno della mano destra per 5 secondi

B. Poi spingere con l'indice della mano sinistra le dita distese della mano destra. Ripetere i movimenti con l'altra mano

3



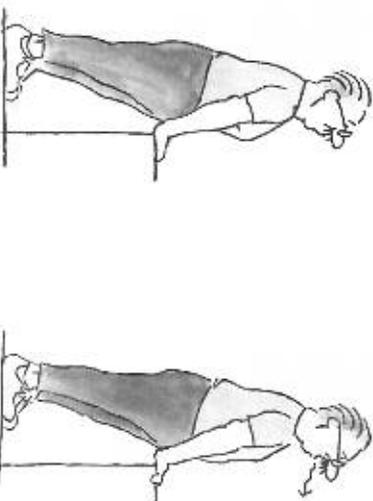
A. Contrarre le dita delle mani per metà pugno per 5 secondi

B. Poi serrare le mani a pugni chiusi per 5 secondi

## Esercizi in piedi

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte

1



A. Inspirare profondamente con il naso

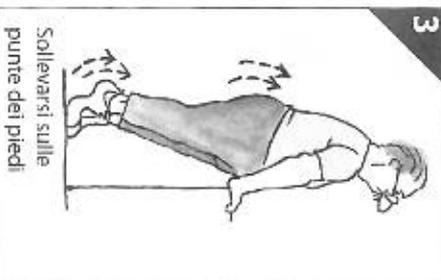
B. Espirare con la bocca

2

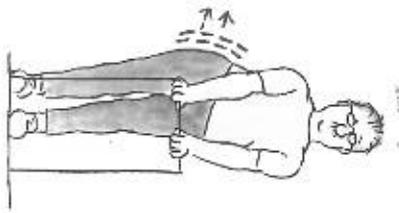


Tenendosi con una mano sollevare all'indietro la gamba corrispondente piegando il ginocchio, poi slanciarla in avanti, come per calciare. Ripetere il movimento con l'altra gamba tenendosi con l'altra mano

3



Sollevarsi sulle punte dei piedi



4 Spingere l'anca verso l'esterno, a destra e a sinistra



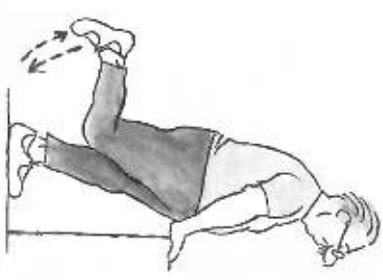
5 Inarcare il busto



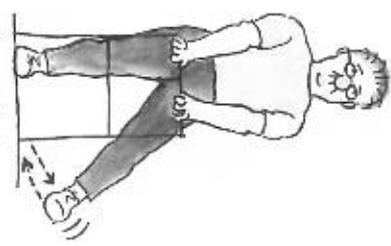
6 Sollevare un piede per contrarre l'anca. Ripetere il movimento con l'altra gamba



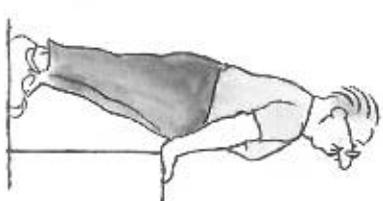
7 Flettere le ginocchia



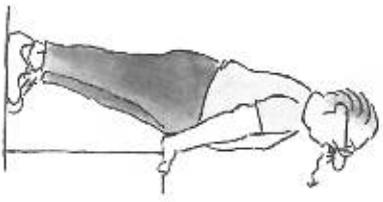
8 Alzare e abbassare la gamba. Ripetere il movimento con l'altra gamba



9 Allargare la gamba tesa verso l'esterno. Ripetere il movimento con l'altra gamba



10 A. Inspirare profondamente con il naso



B. Espirare con la bocca



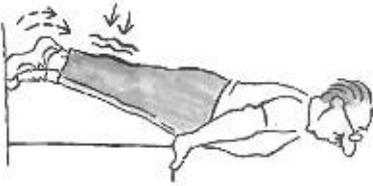
**11**  
Stendere la gamba tesa all'indietro, alzandola e abbassandola. Ripetere il movimento con l'altra gamba



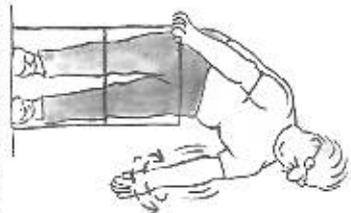
**12**  
Ruotare lateralmente la gamba tesa in senso orario, poi in senso antiorario. Ripetere il movimento con l'altra gamba



**13**  
Stanciare avanti e indietro la gamba tesa. Ripetere il movimento con l'altra gamba



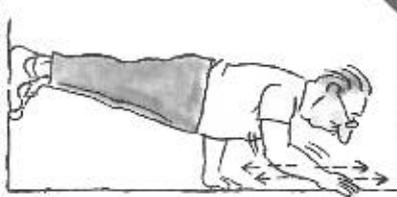
**14**  
Sollevarsi sulle punte dei piedi, contraendo i muscoli dei polpacci



**15**  
Flettere in avanti il busto e far ruotare il braccio teso in senso orario, poi in senso antiorario. Ripetere il movimento con l'altro braccio



**16**  
Flessioni avanti e indietro con le mani appoggiate al muro



**17**  
Appoggiarsi con una mano al muro; alzare e abbassare l'altra mano come per verniciare. Ripetere il movimento con l'altra mano



**18**  
Appoggiare la testa al muro, sollevare il mento e spingerlo in basso

Realizzato nell'ambito de  
Il Progetto Cuore - Epidemiologia e prevenzione  
delle malattie cerebro e cardiovascolari  
Istituto Superiore di Sanità, Roma  
[www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it)

il progetto cuore



Il Pensiero Scientifico Editore

