



Messo a punto da Franziska Zehnder, esperta di sport e movimento, responsabile della diagnostica delle prestazioni di Medbase Zurigo Löwenstrasse.

L'obiettivo è prima di tutto quello di fare più movimento nella vita di tutti i giorni! Ecco i consigli basilari:

- 10 000 passi al giorno
- Almeno due ore e mezza di movimento alla settimana sotto forma di attività quotidiane o sport di intensità almeno media
- Oppure un'ora e un quarto di sport ad alta intensità (tuttavia, per i principianti è consigliabile iniziare in modo graduale)

LUNEDÌ

Stimolare il movimento

Oggi vado nel bosco e faccio un Percorsovita. A seconda della mia forma fisica, faccio jogging tra le postazioni, cammino lentamente o a passo veloce.

Rafforzamento

Esercizi physio.coach di Medbase: eseguire fino all'affaticamento muscolare. Per iniziare basta una serie.



Motivazione mentale

Il movimento accelera il metabolismo e aumenta il mio consumo di calorie, aiutandomi a tenere sotto controllo il peso.

MARTEDÌ

Stimolare il movimento

Oggi cerco di fare più passi possibili. Ecco alcune idee su come posso integrare il movimento nella vita di tutti i giorni:

- Andare al lavoro a piedi o almeno scendere dall'autobus/tram qualche fermata prima.
- Andare a fare acquisti a piedi, eventualmente fare una deviazione.
- Cammino per l'ufficio durante le telefonate o faccio una passeggiata.
- Giocare all'aperto con i bambini.
- Portare a spasso il cane dei vicini.
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore o le scale mobili.

Un compito extra: salire o scendere almeno cinque piani alla volta. Ogni tanto fare due scalini alla volta.

Rafforzamento

Esercizi physio.coach di Medbase: eseguire fino all'affaticamento muscolare. Per iniziare basta una serie.



Motivazione mentale

Grazie al movimento regolare mi sento più efficiente, recupero più velocemente dopo gli sforzi e ho un sistema immunitario migliore.

MERCOLEDÌ

Stimolare il movimento

Oggi integro cinque esercizi nella vita di tutti i giorni per accelerare il metabolismo: Faccio tutti gli esercizi di fila o cinque pause durante la giornata, nelle quali faccio un esercizio per volta.



Idee per gli esercizi

Yoga per la schiena



Motivazione mentale

Con il movimento vengono rilasciati gli ormoni della felicità che si sostituiscono a quelli dello stress e migliorano il mio umore.

GIOVEDÌ

Stimolare il movimento

Oggi uso la bicicletta come mezzo di spostamento. Vado al lavoro, al supermercato o faccio un giro in bicicletta della durata di almeno 30 minuti.

Rafforzamento

Esercizi physio.coach di Medbase: eseguire fino all'affaticamento muscolare. Per iniziare basta una serie.



Motivazione mentale

Il movimento migliora la capacità cognitiva. Dopo una pausa passata a fare movimento riesco a lavorare in modo più efficiente.

VENERDÌ

Stimolare il movimento

Oggi pulisco l'appartamento o la casa ascoltando buona musica che mi invoglia a ballare. Oppure, dopo massimo un'ora di lavoro, faccio una pausa di cinque minuti in cui salto con la corda o attivo la pompa venosa spostando il peso alternativamente dalla punta dei piedi ai talloni.

Rafforzamento

Esercizi physio.coach di Medbase: eseguire fino all'affaticamento muscolare. Per iniziare basta una serie.



Motivazione mentale

Il movimento migliora il sonno. Mi sento quindi più fresca/o il giorno dopo e posso iniziare la giornata piena/o di energia.

SABATO

Stimolare il movimento

Oggi sento il richiamo della montagna dove pratico sci di fondo o faccio un'escursione con le ciaspole. Se non c'è neve, posso fare una normale escursione.

Rafforzamento

Esercizi physio.coach di Medbase: eseguire fino all'affaticamento muscolare. Per iniziare basta una serie.

**Motivazione mentale**

Il movimento mi aiuta a rimanere mobile e autosufficiente il più a lungo possibile.

DOMENICA

Stimolare il movimento

Oggi combino l'esercizio con un gioco, perché con il Geocaching (www.geocache.ch) o il Foxtrail (www.foxtrail.ch/it/home) partecipo a una caccia al tesoro!

Idee per gli esercizi

Yoga per la schiena

**Motivazione mentale**

Il movimento migliora la percezione del mio corpo e la mia autostima. Sono soddisfatta/o di me.

PHYSIO.COACH DI MEDBASE

Eseguire gli esercizi fino al punto in cui la muscolatura è affaticata, altrimenti non avrebbe motivo di aumentare. Per iniziare basta una serie.

* Se gli esercizi su physio.coach di Medbase non vengono visualizzati nella lingua desiderata, è possibile modificare la lingua selezionando la voce Einstellungen/Preferences/Preferenze.



Tutti gli esercizi sono disponibili anche online

1. Squats



Lo squatting aiuta a rafforzare il muscolo quadricipite che è molto importante per molte attività quotidiane come sedersi e alzarsi da una sedia, camminare e salire le scale.

Stare in piedi con una sedia dietro di voi e le braccia davanti a voi per l'equilibrio. Piegate le ginocchia, spingendo i fianchi all'indietro dietro di voi e appoggiando il corpo in avanti, come se steste per sedervi sulla sedia. Avvicinatevi il più possibile alla sedia senza sedervi sopra e assicuratevi di non sentirvi sbilanciati. Fate attenzione a tenere le gambe lontane dallo schienale della sedia, in modo che non premano contro di essa. Alzatevi in piedi, stringendo i muscoli delle natiche per aiutare il movimento. Ripetete l'esercizio, facendo attenzione a tenere la schiena dritta per tutto il tempo.

Le persone avanzate possono eseguire l'esercizio su una superficie instabile.

2. Push-up inginocchiato



Iniziate con le mani e le ginocchia e camminate in avanti fino ad avere una linea retta dalle spalle alle ginocchia. Mantenendo il corpo dritto, piegate lentamente i gomiti, portando il petto verso il pavimento, poi spingete indietro fino alla posizione di partenza.

Le persone avanzate possono eseguire normali flessioni sui piedi.

3. Crunch addominali con gambe piegate



Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate e i piedi per terra. Solleva le braccia dal pavimento e porta il mento verso il petto. Allunga le mani verso le ginocchia, staccando le spalle dal pavimento. Controlla il movimento di ritorno verso il basso, tenendo il mento rivolto verso il petto. Potresti trovare utile spingere la lingua contro il palato.



Le persone avanzate possono anche eseguire degli addominali laterali: Sdraiati sulla schiena e metti i piedi per terra. Inclinare entrambe le gambe da un lato. Portare le mani ai lati della testa e guardare verso il soffitto. Stringere i muscoli addominali e sollevare la parte superiore del corpo da terra. Poi abbassarlo di nuovo in modo controllato e ripetere il movimento.

PHYSIO.COACH DI MEDBASE



Tutti gli esercizi sono disponibili anche online

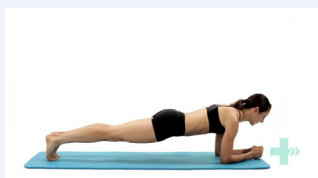
4. Ponte sul pavimento



Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Contraete i muscoli del sedere e sollevate le anche per raggiungere la posizione di ponte.

Assicuratevi di tenere i fianchi alti e allineati durante tutto il movimento. I praticanti avanzati possono fare l'esercizio anche con una gamba sola: Sollevare un piede dal pavimento ed estendere il ginocchio fino a quando la gamba è parallela all'altra coscia.

5. Plank



Sdraiati a pancia in giù con le dita dei piedi per terra. Metti gli avambracci sul pavimento e spingi in alto, sollevando il busto e le gambe. Mantieni una linea retta che va dalle spalle ai piedi il più a lungo possibile, evitando che la schiena si inarchi. Tieni i glutei stretti e i fianchi allineati. Sentirai i muscoli addominali che lavorano.

Le persone avanzate possono alternare il sollevamento dei piedi dal pavimento. Il torso rimane stabile.