

### Raccomandazioni generali per l’esercizio fisico nella popolazione anziana

	<b>Esercizio di potenza</b>	<b>Esercizio aerobico</b>	<b>Esercizio di stretching</b>	<b>Esercizio di equilibrio</b>
<b>Dose</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>frequenza</b></li> <li>• <b>volume</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 giorni a settimana</li> <li>• 1-3 set di 8-12 ripetizioni, su 8-10 gruppi muscolari maggiori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-7 giorni a settimana</li> <li>• 20-60 minuti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-7 giorni a settimana</li> <li>• 4 ripetizioni, 30 secondi/stretch, su 6-10 gruppi muscolari maggiori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-7 giorni a settimana</li> <li>• 1-2 set di 4-10 esercizi di postura statica e dinamica</li> </ul>
<b>Intensità</b>	15-17 scala di Borg*, 10 secondi per ripetizione	11-14 scala di Borg*, 45-80% della frequenza cardiaca massima	stretch fino alla massima distanza, senza dolore	difficoltà crescente
<b>Caratteristiche per sicurezza ed efficacia</b>	velocità lenta, buona esecuzione, non trattenere il respiro, aumento progressivo del carico	attività a basso impatto, se possibile indossando pesi	–	monitoraggio in ambiente protetto, graduale aumento della difficoltà

Per chi affronta per la prima volta questo tipo di esercizi, è bene essere inizialmente affiancati da un istruttore esperto di attività fisica.

Fonte: American College and Sports Medicine.

*\*La scala di Borg è uno strumento semiquantitativo che misura la percezione soggettiva di tolleranza allo sforzo, in relazione alla frequenza cardiaca.*