

Raccomandazioni generali per l’esercizio fisico nella popolazione anziana

	Esercizio di potenza	Esercizio aerobico	Esercizio di stretching	Esercizio di equilibrio
Dose <ul style="list-style-type: none"> • frequenza • volume 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 giorni a settimana • 1-3 set di 8-12 ripetizioni, su 8-10 gruppi muscolari maggiori 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-7 giorni a settimana • 20-60 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-7 giorni a settimana • 4 ripetizioni, 30 secondi/stretch, su 6-10 gruppi muscolari maggiori 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-7 giorni a settimana • 1-2 set di 4-10 esercizi di postura statica e dinamica
Intensità	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
Caratteristiche per sicurezza ed efficacia	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.*