



**CENTRO STUDI TERMALI VENETO  
PIETRO D'ABANO**



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI PADOVA**

U.O.C. DI MEDICINA DELLO SPORT



# **LA PREVENZIONE ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ MOTORIA**

a cura di  
**Silvia Tolomio**



## PRESENTAZIONE

L'attività fisica regolare è oramai considerata come uno dei principali mezzi di prevenzione e di terapia a disposizione del medico per la salute della popolazione. Adattata a gruppi ben definiti, come gli anziani o i portatori di patologie croniche, essa influenza il processo di invecchiamento e/o la malattia cronica rallentandone il decorso e prevenendo l'insorgenza di complicanze. In molti casi, il beneficio fisico si associa a quello psichico. L'utilità dell'attività fisica, somministrata secondo programmi ben definiti e diversificati secondo la situazione clinica, ha permesso finora di evidenziare significativi vantaggi, oltre che nell'anziano, nei portatori delle più diffuse malattie croniche e degenerative, come quelle dell'apparato cardiovascolare e broncopolmonare, il diabete, l'obesità e l'osteoporosi.



Su quest'ultima patologia si è rivolta l'attenzione del Centro Studi Termali Veneto "Pietro d'Abano", che, in collaborazione con l'**U.O.C di Medicina dello Sport - Università degli Studi di Padova**, ha messo a punto e svolto un progetto di ricerca su "**Attività Motoria Adattata per Osteoporosi, svolta in ambiente termale**", che è stato possibile realizzare anche grazie al contributo indispensabile di laureandi in Scienze Motorie e di specialisti in Scienze e tecniche dell'Attività Motoria preventiva e adattata.

Il risultato finale del progetto è contenuto in questo libretto, che rappresenta la sintesi del più ampio programma di attività motoria svolto all'interno del progetto, con il fine di indurre benefici sullo stato di salute, sulle capacità funzionali e la qualità di vita di individui adulti e anziani, in particolare se affetti da osteoporosi. Il programma di esercizi contenuti all'interno del libretto è stato predisposto in modo tale da poter essere svolto anche a domicilio, per favorire l'incremento dei livelli di attività fisica in coloro che ne vorranno utilizzare le indicazioni.

Prof. **Marco Zaccaria**

***"Non smettiamo di fare attività perchè invecchiamo,  
ma invecchiamo perchè smettiamo di fare attività fisica"***



*terme euganee*

*abano montegrotto*

## LE CURE TERMALI

Per il tessuto osseo gli stimoli meccanici, quelli legati sia alla pressione che alla attività muscolare, rappresentano un fattore importantissimo per la sua normale nutrizione.

È perciò importante che questa attività, essenzialmente legata al movimento inteso come attività armonica, venga assicurata a chi presenta problemi di osteoporosi.

Si è visto, anche con verifiche statistiche, quanto esso sia importante, come fattore integrativo delle altre cure o da solo, non solo nella prevenzione ma anche nella cura dell'osteoporosi.

La realtà termale è il luogo ideale per apprendere, in modo razionale, queste pratiche salutistiche, che in tal modo sono accompagnate da una attività ludica, da una alimentazione razionale, e da un tenore di vita igienico.

Il **Centro Studi Termali Veneto "Pietro d'Abano"** ha sentito l'esigenza, attraverso la collaborazione con l'U.O.C. di Medicina dello Sport dell'Università degli Studi di Padova, di divulgare attraverso questo strumento iconografico indirizzi salutistici attinenti il mantenimento ed il ripristino dello stato di salute.

L'obbiettivo vuol essere quello di rendere più corretta e consapevole la fruizione della cura termale, stimolando la consapevole partecipazione del soggetto ed a favorire, nello stesso, condizioni psicologiche e comportamentali le più opportune per un miglioramento dello stato psicofisico generale.



CENTRO STUDI TERMALI VENETO  
PIETRO D'ABANO

Il Presidente  
**Giuseppe Albertin**



## INTRODUZIONE

Questo libretto contiene un programma di esercizio fisico, rivolto a persone adulte e anziane, e ha come scopo primario quello di offrire uno spunto per svolgere regolarmente un'adeguata attività motoria.

Il programma prevede che tu faccia almeno 3 sedute di allenamento alla settimana; meglio se a giorni alterni (lunedì-mercoledì-venerdì; oppure martedì-giovedì-sabato), in modo da lasciare un giorno di riposo al tuo corpo.

Allo scopo di preparare il fisico e di prevenire traumi, è fondamentale che prima di iniziare la seduta di attività motoria tu faccia una fase di riscaldamento; essa prevede l'esecuzione per alcuni minuti di attività aerobiche (alzano la frequenza cardiaca) e, a seguire, di qualche esercizio di stretching.

Di seguito troverai esempi di attività adatte al riscaldamento; fra le diverse proposte scegli quelle che più ti piacciono o che meglio soddisfano le tue esigenze, considerando che l'“attivazione” dovrebbe durare almeno 5-7 minuti; poi passa agli esercizi di **STRETCHING** (indicato nel libretto con la lettera “**S**”), scegliendone almeno uno per gambe, uno per braccia, uno per busto.

Alla fine della seduta, invece, dovrai fare una fase di defaticamento allo scopo di riportare il fisico alle condizioni “normali”; perciò, mettendoti rilassato/a, per almeno 8-10 minuti esegui di nuovo degli esercizi di stretching, anche diversi da quelli scelti per il riscaldamento.

È consigliato anche svolgere, in almeno uno dei giorni in cui non farai la seduta di esercizi, un'attività di tipo aerobico per esempio camminare, andare in bicicletta, nuotare ecc. Considera che il tuo obiettivo in queste sedute è quello di protrarre l'attività per almeno 30 minuti; in alternativa puoi raggiungere la mezzora suddividendo l'attività in intervalli di durata più breve (per esempio 10 minuti la mattina, 10 il pomeriggio, 10 la sera, totale 30 minuti).



Ogni seduta deve avere un obiettivo specifico, ovvero:

- **MOBILITÀ** (indicato nel libretto con la lettera "M")
- **EQUILIBRIO e COORDINAZIONE** (indicato con la lettera "E")
- **FORZA** (indicato con la lettera "F")



Per ogni seduta dovrai scegliere **10 esercizi** (variando il più possibile!).

Per ogni esercizio dovrai eseguire **10 ripetizioni**.

Alla fine dovrai ripetere tutti i 10 esercizi per **almeno 2 volte**.

## **SINTETIZZANDO ...**

**RISCALDAMENTO:** (almeno 10 min)

1) Attivazione (almeno 5-7 min); scegli tra...

- camminare a passo rapido (all'aperto, in casa, sul tapis-roulant)
- step (su gradino o sull'apposito attrezzo)
- bicicletta o cyclette (da camera)

2) Stretching (almeno 3 esercizi: gambe, braccia, busto)

**FASE CENTRALE:** (almeno 20-30 min)

Mobilità, Equilibrio/Coordinazione o Forza, in base all'obiettivo della seduta.

**DEFATICAMENTO:** (almeno 8-10 min)

Stretching

In ogni caso ricordati che, per vivere bene, dovresti essere "attivo/a" ogni giorno. Se così non fosse, attua delle modifiche nel tuo stile di vita, come fare le scale invece di prendere l'ascensore, usare la bicicletta invece dell'auto, prediligere nel tempo libero le passeggiate (magari per accompagnare fuori il cane), la cura del giardino o dell'orto, uscire e giocare con i nipoti ecc., invece di guardare la TV.



**Esercizi a casa  
o in palestra.**



## ESERCIZI DI MOBILITÀ

Scegli 10 esercizi, per ciascuno esegui 10 ripetizioni.  
Ripeti tutti gli esercizi scelti almeno 2 volte

### TESTA:

1. Flettere la testa avanti



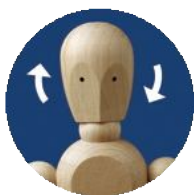
2. Girare la testa a destra e a sinistra



3. Flettere la testa lateralmente



4. Circonduzioni della testa



# BRACCIA

 *corpo libero*

1. Mani alle spalle: circonduzioni



2. In piedi, braccia lungo i fianchi: slanci delle braccia per avanti-alto



3. In piedi, braccia lungo i fianchi: slanci delle braccia per fuori-alto



**4.** In piedi, braccia avanti alla stessa altezza delle spalle, slanci delle braccia in dietro-alto



**5.** In piedi, braccia in fuori alla stessa altezza delle spalle, incrociare le braccia avanti e tornare alla posizione di partenza



 **palla**

1. Con palla in mano, circonduzioni della palla attorno al corpo (cambiarla di mano) alternando: attorno al busto, al collo, alle ginocchia



2. Lanci della palla alla parete (o a un compagno!) alternando: due mani dal petto, due mani sopra il capo, due mani dal basso (gambe divaricate e piegate), due mani sopra il capo con rimbalzo a terra, una mano dal petto



 **bacchetta (manico di scopa)**

1. In piedi, bacchetta in basso dietro alla schiena: slanci in dietro-alto



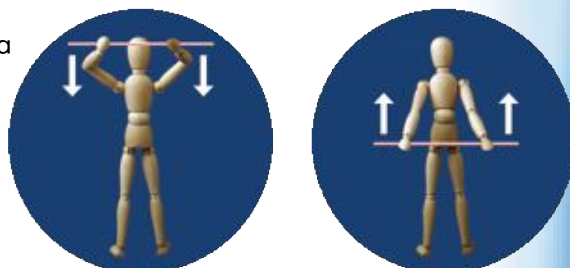
**2.** In piedi, bacchetta in basso avanti, oscillazioni sul piano frontale (braccia a destra-sinistra)



**3.** In piedi, bacchetta in basso dietro la schiena, oscillazioni sul piano frontale (braccia a destra-sinistra)



**4.** In piedi, bacchetta orizzontale dietro la testa, far "scendere" la bacchetta lungo la schiena e ritorno alla nuca



## BUSTO

1. In piedi, con le spalle rivolte alla parete, gambe leggermente divaricate: torsioni del busto a destra e sinistra, mantenendo piedi e ginocchia bloccate, avvicinarsi e/o toccare la parete con le mani



2. Ginocchia piegate, busto leggermente proteso in avanti, passare il pallone sotto le gambe disegnando un 8, in un senso e nell'altro



3. Seduti, schiena dritta, braccia lungo i fianchi, inclinare il busto verso una gamba (alternare destra e sinistra) e tornare alla posizione di partenza



## ARTI INFERIORI

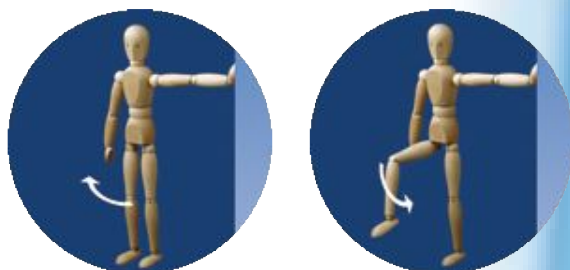
1. Mano in appoggio, flettere la gamba al petto, aprirla verso l'esterno e tornare alla posizione di partenza



2. Mano in appoggio, flettere la gamba in fuori, portarla avanti e tornare alla posizione di partenza (come l'esercizio precedente, ma senso opposto)



3. Mano in appoggio, flettere la gamba avanti-fuori



**4.** Mani in appoggio, oscillare la gamba distesa avanti e indietro



**5.** Mano in appoggio, oscillare la gamba in fuori e in dentro





## **CAVIGLIE**

1. Punta del piede a terra, circonduzione della caviglia alternando i sensi
2. Seduti, flettere ed estendere il piede
3. Seduti, muovere il piede verso destra e sinistra
4. Seduti, aprire e chiudere le dita del piede

## **POLSI/MANI**

1. Circonduzione dei polsi
2. Flettere ed estendere i polsi
3. Aprire e chiudere le dita, stringendo le mani a pugno
4. Avvicinare e allontanare le dita delle mani tra di loro
5. Toccare il pollice con ciascun dito

## ESERCIZI DI EQUILIBRIO E COORDINAZIONE

Scegli 10 esercizi, per ciascuno esegui 10 ripetizioni.  
Ripeti tutti gli esercizi scelti almeno 2 volte

### palla

1. In piedi, pallone davanti al petto, lasciarlo cadere e con la coscia spingerlo in alto (alternare destra e sinistra)



2. In piedi, lanciare la palla in alto e riprenderla



3. In piedi, lanciare la palla in alto con una mano e riprenderla con la stessa



4. In piedi, lanciare la palla in alto con una mano e riprenderla con l'altra



† *corpo libero*

1. Mani alle spalle, distendere contemporaneamente:

- braccio destro in alto, sinistro in fuori (e invertire);
- braccio destro in alto, sinistro in avanti (e invertire);
- braccio destro in avanti, sinistro in fuori (e invertire);
- braccio destro in avanti, sinistro in alto (e invertire);
- braccio destro in alto, sinistro in avanti (e invertire);
- braccio destro in alto, sinistro in fuori (e invertire).

2. In piedi, braccia lungo i fianchi, distendere verso l'alto un braccio e contemporaneamente flettere al petto la gamba corrispondente



3. In piedi, braccia lungo i fianchi, distendere verso l'alto un braccio e contemporaneamente flettere al petto la gamba opposta



4. 10 passi di marcia, fermarsi in equilibrio:

- sulle punte dei piedi;
- sui talloni;
- su una gamba (l'altra è sollevata da terra, flessa al petto);
- su una gamba (l'altra è sollevata da terra, flessa dietro);
- su una gamba con le braccia in alto;
- su una gamba con le braccia in fuori;
- ...contando fino a 5.

5. In equilibrio su una gamba, tre slanci avanti-dietro della gamba senza appoggiare il piede



6. In equilibrio su una gamba, 3 slanci fuori-dentro della gamba senza appoggiare il piede



7. Camminare seguendo una linea a terra



8. Camminare all'indietro seguendo una linea a terra



9. Camminare lateralmente, accostando i piedi, seguendo una linea a terra



## ESERCIZI DI FORZA

Scegli 10 esercizi, per ciascuno esegui 10 ripetizioni.  
Ripeti tutti gli esercizi scelti almeno 2 volte



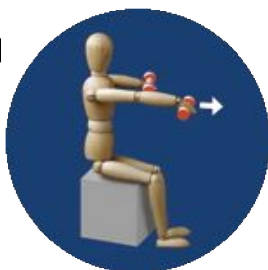
### ARTI SUPERIORI

seduti:

1. Braccia in fuori all'altezza delle spalle, flettere in modo alternato le braccia verso le spalle



2. Gomiti in fuori ad altezza spalle, spinte alternate in avanti delle braccia (estendere bene le braccia)



3. Mani alle spalle, spinte alternate in alto delle braccia (estendere bene le braccia)





4. Braccia in fuori, mani a pugno, disegnare dei cerchi con le braccia distese

**a terra, supini, gambe piegate:**

1. Braccia lungo i fianchi, flettere, in modo alternato, l'avambraccio sul braccio (gomito fermo!)



2. Braccia in fuori, palmo della mano verso l'alto, chiudere le braccia davanti al petto



**seduti:**



1. Palla al petto, gomiti in fuori all'altezza delle spalle, schiacciare la palla

2. Palla in mano, braccia in alto, flettere le braccia dietro il capo



in piedi alla parete:

† **corpo libero**

1. Dorso in appoggio, braccia piegate a 90° parallele al terreno (avambraccio verso il basso) spingere (5 secondi) i gomiti verso la parete



2. Dorso in appoggio, braccia lungo i fianchi, spingere le braccia (5 secondi) contro la parete



3. Mani in appoggio, gomiti in fuori all'altezza delle spalle, piegamenti sulle braccia



## ARTI INFERIORI

### saltelli



1. 10 passi di marcia (anche sul posto) fermarsi e fare 5 saltelli a piedi pari



**2.** 10 passi di marcia, fermarsi e fare 5 saltelli a piedi pari avanti e indietro



**3.** 10 passi di marcia, fermarsi e fare 5 saltelli a piedi pari a destra e sinistra



**4.** 10 passi di marcia, fermarsi e fare 5 saltelli aprendo e chiudendo le gambe (punte dei piedi leggermente verso l'esterno, ammortizzare sulle ginocchia)



**5.** 10 passi di marcia, fermarsi e fare 5 saltelli portando una gamba avanti e l'altra dietro, unendo i piedi al centro



**in quadrupedia** (in appoggio sui gomiti o sulle mani e sulle ginocchia, schiena parallela al pavimento)

**† corpo libero**

**1.** Con gamba flessa, circonduzione dell'anca alternando sensi



**2.** Distendere la gamba in dietro e tornare alla posizione di partenza

**3.** Con gamba flessa, aprire e chiudere la gamba



**seduti:**



**1.** Palla tra le ginocchia, schiacciare la palla



**2.** Palla tra i piedi, distendere le gambe avanti



**3.** Palla in mano braccia avanti, alzarsi e sedersi



## in appoggio su sedia



1. Aprire in fuori una gamba e tornare alla posizione di partenza

2. Flettere ed estendere con movimento circolare la gamba al petto ("pedalata")



3. Di fronte alla sedia, flettere la gamba e appoggiare il piede sulla sedia

4. Calciata dietro



## ADDOMINALI

a terra, distesi supini, gambe piegate

1. Inspirazioni ed espirazioni profonde (schiacciando l'ombelico a terra)



2. Mani dietro la nuca, gomiti aperti sollevare le spalle dal suolo



3. Mani sulle cosce, sollevare le spalle dal suolo e mantenere la posizione per 8 secondi



## ESERCIZI DI STRETCHING

### Allungamento dei muscoli delle spalle e delle braccia



1. Schiena dritta e spalle abbassate, portare un braccio verso il lato opposto; con la mano opposta appoggiata all'avambraccio, spingere il braccio verso dietro



2. Portate un braccio flessso dietro la testa; con la mano opposta appoggiata sul gomito spingere il braccio verso il basso

### Allungamento dei muscoli del tronco

1. Una mano sopra l'altra, schiena dritta e spalle abbassate, allungare le braccia avanti



2. Gambe divaricate, una mano sul fianco, distendere il braccio opposto verso l'alto con il palmo della mano verso l'esterno. Lentamente flettere il busto lateralmente (gambe, busto, testa e braccio sono sullo stesso piano!)



3. Mano in appoggio ad uno spigolo, braccio teso tenuto alla stessa altezza della spalla, spingere il petto in avanti



## Allungamento dei muscoli delle gambe

1. Mani in appoggio alla parete, una gamba avanti piegata, l'altra distesa dietro con il tallone completamente appoggiato a terra; portare il peso del corpo sulla gamba avanti



2. In appoggio ad un sostegno, flettere una gamba dietro e prendersi il piede con la mano del lato corrispondente (non eseguite l'esercizio se provoca dolore alla schiena!)



3. Appoggiare l'avampiede contro una parete e spostare il corpo in avanti (gamba, bacino, schiena in linea!)



4. Gambe unite o divaricate, lentamente flettere il busto in avanti. Per tornare alla posizione di partenza, prima piegare le gambe e poi alzarsi molto lentamente con il busto, partendo dal basso (la testa è l'ultima ad alzarsi!)



## Allungamento dei muscoli del collo

**seduti:**

**1.** Schiena dritta, spalle indietro e abbassate, flettere la testa in avanti (il mento si avvicina allo sterno)



**2.** Schiena dritta, spalle indietro e abbassate, girare la testa a destra e a sinistra (fermo il busto!)



**3.** Schiena dritta, spalle indietro e abbassate, flettere la testa verso la spalla. Eventualmente, appoggiare il palmo della mano sull'orecchio opposto (non tirare ma lasciare che il peso del braccio aumenti l'intensità di allungamento)



**4.** Schiena dritta, spalle indietro e abbassate, passando per i punti visti in precedenza (es 1-2-3) eseguire delle circonduzioni della testa (fermo il busto!)



## Allungamento dei muscoli della colonna

1. Una mano sopra l'altra, lentamente distendere le braccia in alto.



2. Mani in appoggio ad un ripiano, gambe divaricate e leggermente piegate, allungare braccia e schiena (braccia, schiena e testa sono in linea!)



3. In piedi, allungare braccia e schiena distendendo le braccia verso l'alto, salendo sulle punte dei piedi.



4. Supini, gambe flesse al petto, mano sul ginocchio corrispondente, mento represso verso lo sterno, tirare le ginocchia verso il petto.



5. Supini, una gamba flessa al petto, mani sul ginocchio, mento represso verso lo sterno, tirare il ginocchio al petto. L'altra gamba è distesa con il piede a martello (spingere con il tallone)





**Esercizi  
in acqua.**

## RISCALDAMENTO

1. Camminare sul posto a ginocchia alte, oscillando le braccia lungo i fianchi



2. Camminare sul posto portando le ginocchia in fuori-alto, oscillando le braccia lungo i fianchi



3. Braccia aperte in fuori sulla superficie dell'acqua, camminare sul posto portando le ginocchia in fuori e piedi in dentro



4. Braccia aperte in fuori sulla superficie dell'acqua, camminare sul posto calciando dietro



## MOBILITÀ/FLESSIBILITÀ/EQUILIBRIO

1. In piedi, gambe divaricate, braccia in fuori appoggiate alla superficie dell'acqua. Flettere il busto lateralmente a destra e sinistra, scivolando con le braccia sulla superficie dell'acqua.



2. In piedi, braccia tese avanti. Sbilanciarsi in avanti staccando i talloni dal fondo, mantenendo le braccia sulla superficie dell'acqua.





**3.** Tubo dietro la schiena, sotto le ascelle. Sollevare le ginocchia al petto restando in galleggiamento. Pedalare in avanti e indietro.

**4.** Al bordo, con la gamba distesa "disegnare" dei cerchi (avanti e dietro).



**5.** In piedi, tubo dietro la schiena e sotto le ascelle, sollevare le gambe e stare in galleggiamento. Flettere ed estendere la testa.



## FORZA

1. In piedi, gambe divaricate, braccia tese aperte in fuori sulla superficie dell'acqua. Chiudere le braccia avanti congiungendo le mani verso il basso, sotto il livello dell'acqua.



2. In piedi, gambe divaricate e leggermente piegate, un braccio teso in avanti, l'altro teso dietro con i dorsi delle mani verso l'alto. Eseguire delle semicirconduzioni verso il basso spingendo un braccio in avanti e l'altro indietro.



3. In piedi, braccia aperte in fuori sulla superficie dell'acqua. Facendo scivolare i piedi sul fondo, divaricare e chiudere le gambe.



4. Come prima, portando le braccia lungo i fianchi (dita delle mani aperte).



5. In piedi, braccia aperte in fuori sulla superficie dell'acqua, gamba destra avanti e sinistra dietro. Facendo scivolare i piedi sul fondo, invertire la posizione delle gambe.

6. In piedi, gamba destra avanti e sinistra dietro, braccio destro dietro e sinistro avanti. Facendo scivolare i piedi sul fondo, invertire la posizione delle gambe e delle braccia, passando lungo i fianchi (mani a coltello).



7. Al bordo, flettere una gamba al petto e con il piede a martello schiacciare l'acqua in avanti-basso.



8. Al bordo, flettere una gamba al petto e con il piede a martello calciare l'acqua in dietro-basso.



9. In piedi, tubo impugnato ad "U rovesciata" con le mani sotto l'acqua. Camminare sul posto a ginocchia alte, spingendo in modo alternato le braccia avanti.



**10.** In piedi, una gamba avanti l'altra, tubo dietro la schiena e sotto le ascelle. "Disegnare" dei cerchi schiacciando sotto l'acqua le estremità del tubo.



**11.** In piedi, una gamba avanti l'altra, tubo dietro la schiena e sotto le ascelle, braccia in fuori. Avvicinare le estremità del tubo davanti al petto (braccia appena sotto la superficie dell'acqua).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# INDICE

pagina

Presentazione Prof. **Marco Zaccaria** 3

Le Terme Euganee **Giuseppe Albertin** 5

Introduzione Dott.<sup>ssa</sup> **Silvia Tolomio** 6

**ESERCIZI A CASA O IN PALESTRA** 8

• MOBILITÀ 9

• EQUILIBRIO E COORDINAZIONE 18

• FORZA 22

• STRETCHING 30

**ESERCIZI IN ACQUA** 34

• RISCALDAMENTO 35

• MOBILITÀ/FLESSIBILITÀ, EQUILIBRIO 36

• FORZA 38



## AUTORI

**Dott.<sup>ssa</sup> Silvia Tolomio**

**Chiara Rasotto**

*U.O.C. Medicina dello Sport  
Università degli Studi di Padova*

con la collaborazione di:

**Elena Bressan**

**Dario Masiero**

**Francesca Pernigotto**



## GRAFICA, FOTOGRAFIA & STAMPA

Kromatos - Padova  
[info@kromatos.com](mailto:info@kromatos.com)





**LA  
PREVENZIONE  
ATTRAVERSO  
L'ATTIVITÀ  
MOTORIA**

**CON IL CONTRIBUTO DI**



Regione Veneto