



## MuoverSincasa

**PROGETTO A CURA DEL SERVIZIO PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE DELLA ASSL CAGLIARI  
COMUNITÀ IN SALUTE 1.2.3.5**

**Silvana Tilocca – Giampaolo Carcangiu – Caterina A. Melis – Francesca M. Anedda**

### INTRODUZIONE

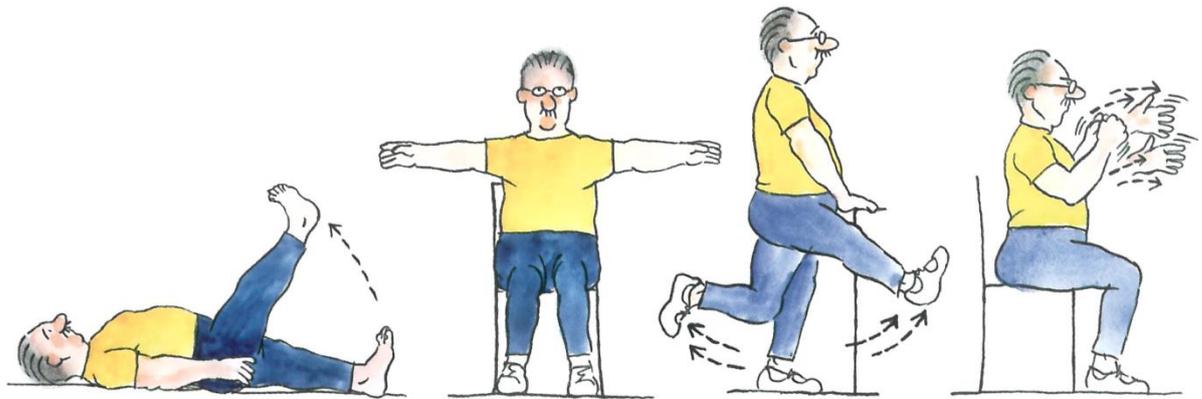
Il progetto **MuoverSincasa** si rivolge a tutta la popolazione ed in particolare agli over 50 che, dovendo seguire le misure restrittive precauzionali previste dai decreti governativi, è invitata a non uscire dall'abitazione con il rischio di trascorrere le giornate in una condizione di grande sedentarietà. 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 piccini a riempire la giornata dedicando del tempo a se stessi "volendosi bene".

Buon movimento a tutti

Simona Giampaoli Jeremiah Stamler



Per mantenersi in buona salute  
**BASTA POCO**

Disegni di Franco Bevilacqua



 il progetto cuore



*A cura di*

Simona Giampaoli e Jeremiah Stamler

*Disegni di*

Franco Bevilacqua

*Ricette di*

Umberto Consalvo

*Con la collaborazione di*

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

Estratto dalla prima edizione del volume

*Per mantenersi in buona salute basta poco*

© aprile 2014 Il Pensiero Scientifico Editore

Via San Giovanni Valdarno 8, 00138 Roma

Telefono: (+39) 06 862821 - Fax: (+39) 06 86282250

[pensiero@pensiero.it](mailto:pensiero@pensiero.it)

[www.pensiero.it](http://www.pensiero.it) - [www.vapensiero.info](http://www.vapensiero.info)

[www.facebook.com/PensieroScientifico](https://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

1



A letto, supini senza cuscino, flettere i piedi

2



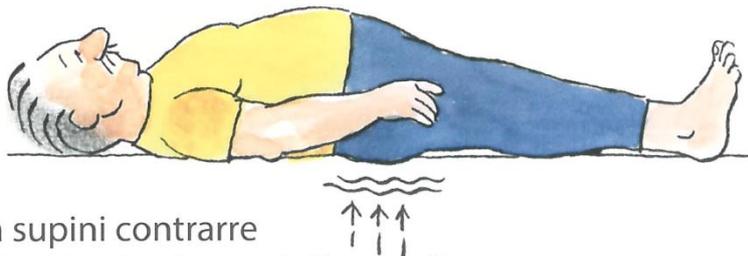
Contrarre i muscoli delle cosce

3



Aprire le gambe verso l'esterno

4



Sempre da supini contrarre i muscoli dei glutei stringendoli verso l'interno

5



Inarcare la schiena

6

Alzare le gambe una alla volta



7



Contrarre i muscoli addominali

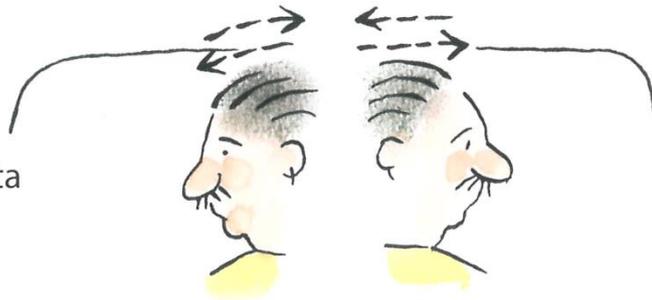
8



Flettere ed estendere la testa (flessione ed estensione del collo)

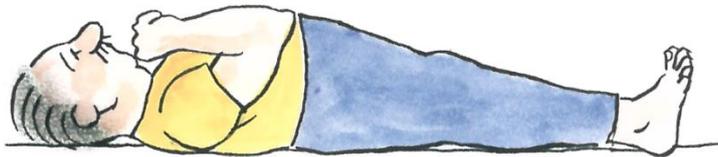
9

Ruotare la testa  
verso destra

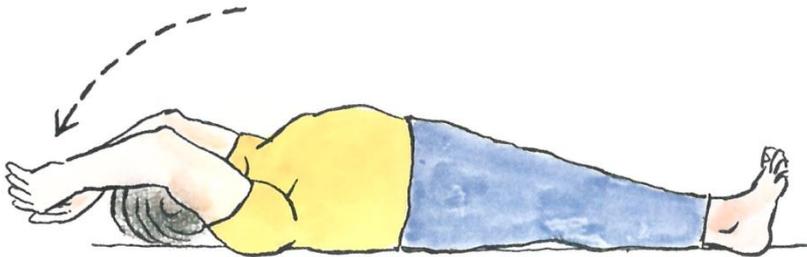


e verso sinistra

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



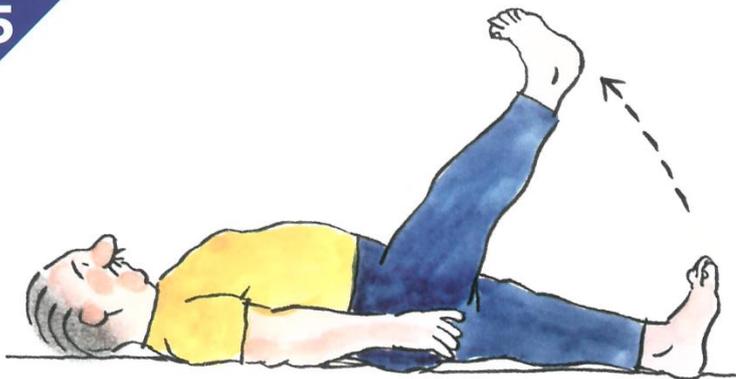
Stirare il braccio destro verso la spalla sinistra. Ripetere il movimento con l'altro braccio

14

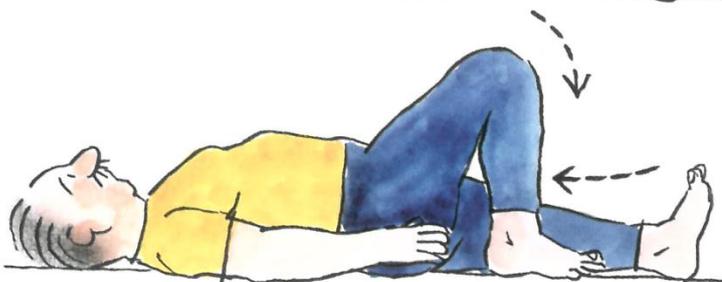


Alzare le spalle

15



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

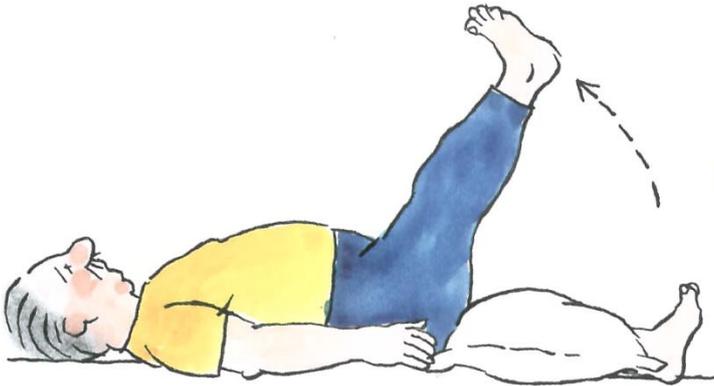


**B.** Poi fletterla. Ripetere il movimento con l'altra gamba

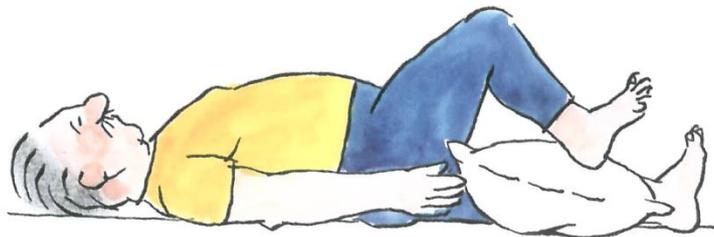
16



**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

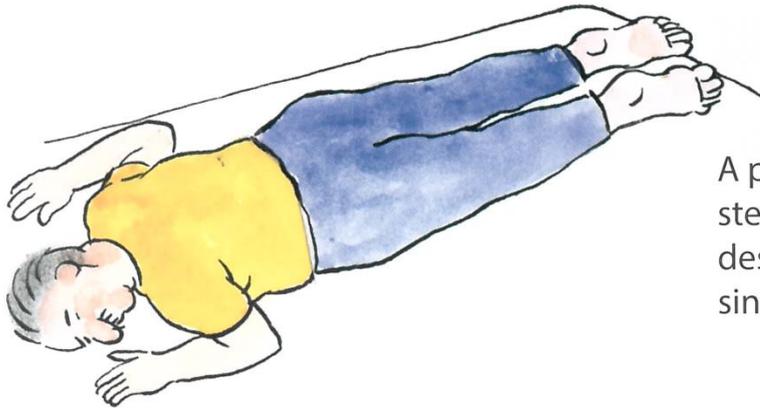


**A.** Alzare una gamba elevando il ginocchio



**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

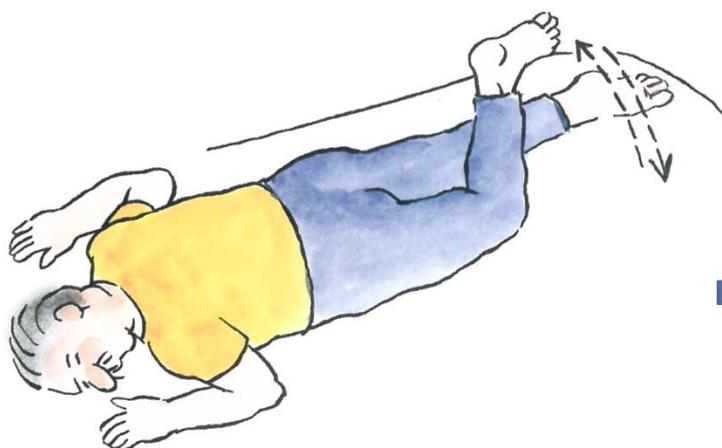


**B.** Sollevare  
la gamba sinistra

19

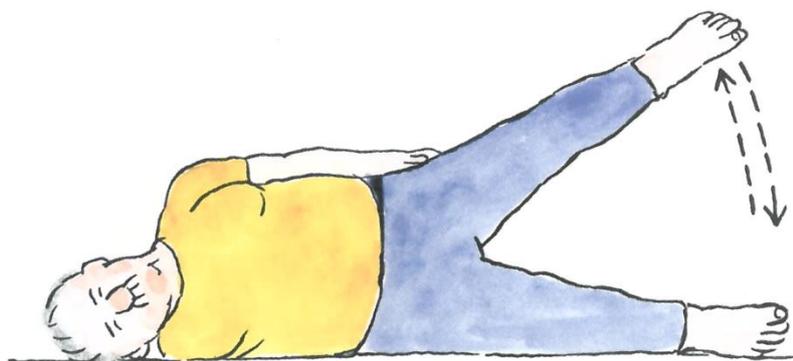


**A.** Sempre a pancia in giù flettere il ginocchio destro



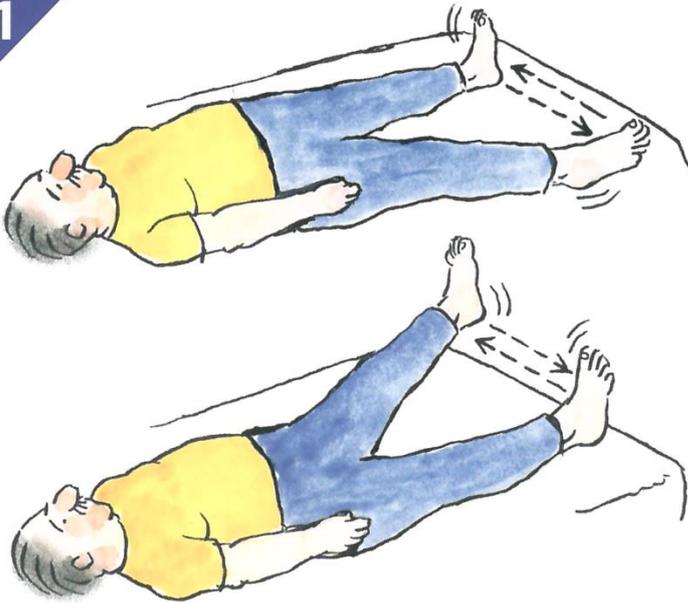
**B.** Flettere il ginocchio sinistro

20



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

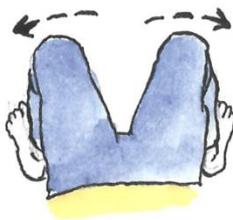
21



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

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

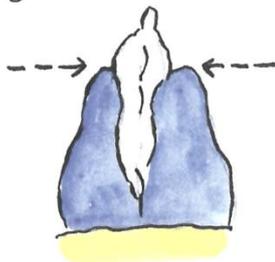
22



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



**B.** Stringerle



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

23

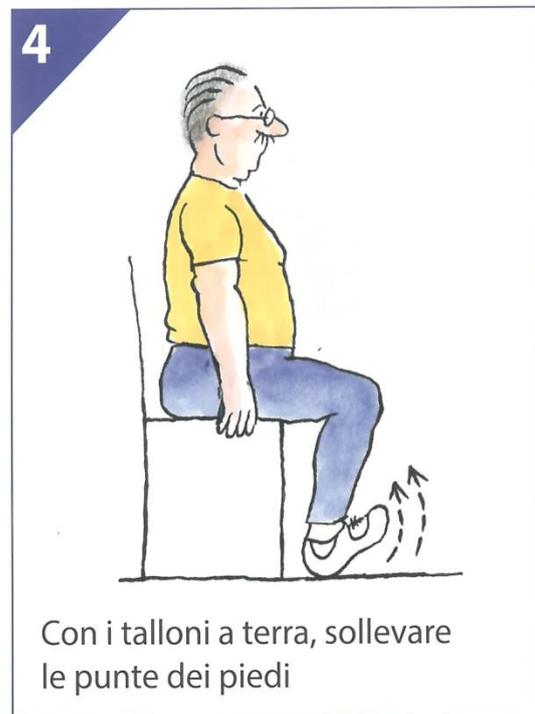
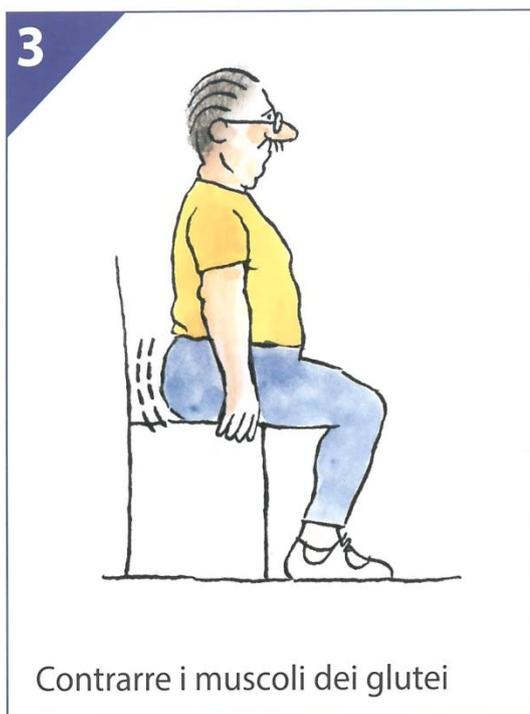
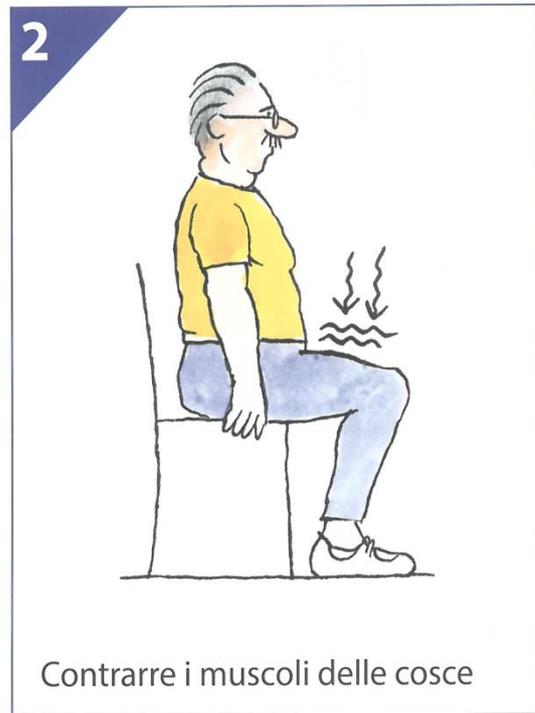
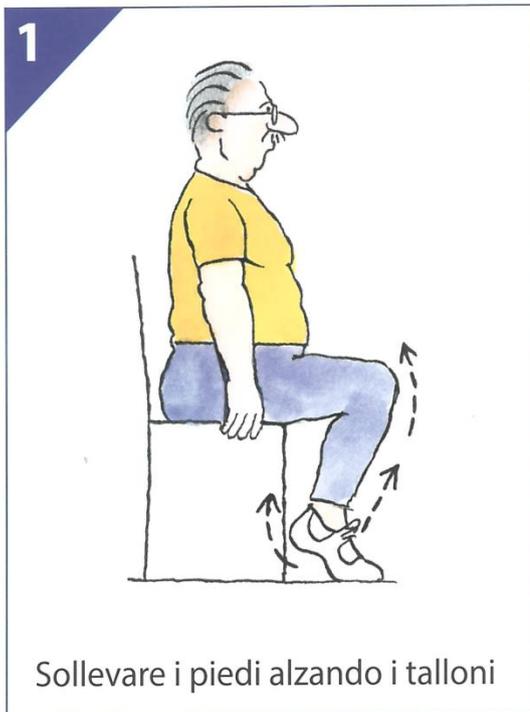


Flettere ed estendere la testa

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



5



Contrarre i muscoli addominali  
"tirando" la pancia in dentro

6



Flettere le dita dei piedi  
verso il basso

7



**A.** Raccogliere le braccia  
sul petto



**B.** Sollevarle sopra la testa

8



**A.** Stendere le braccia in avanti



**B.** Sollevarle sopra la testa

9



**A.** Inspirare profondamente con il naso

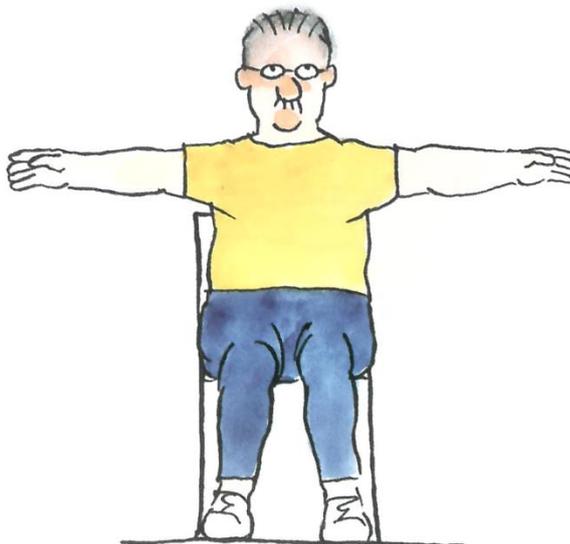


**B.** Espirare con la bocca

10



**A.** Stendere le braccia in avanti



**B.** Aprirle

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

12



A. Estendere la testa all'indietro



B. Flettere la testa in avanti

13



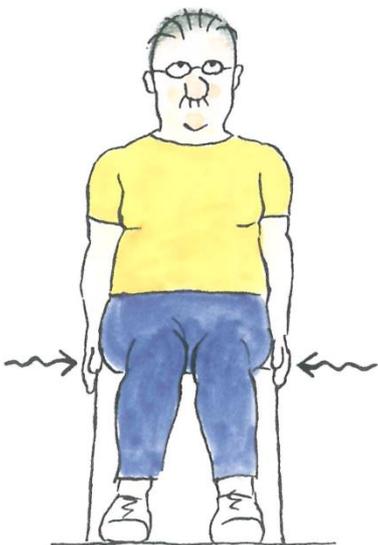
Stirare il braccio destro verso la spalla sinistra. Ripetere il movimento anche con l'altro braccio

14



Alzare le spalle

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



Sollevare le gambe tese, aprirle e chiuderle

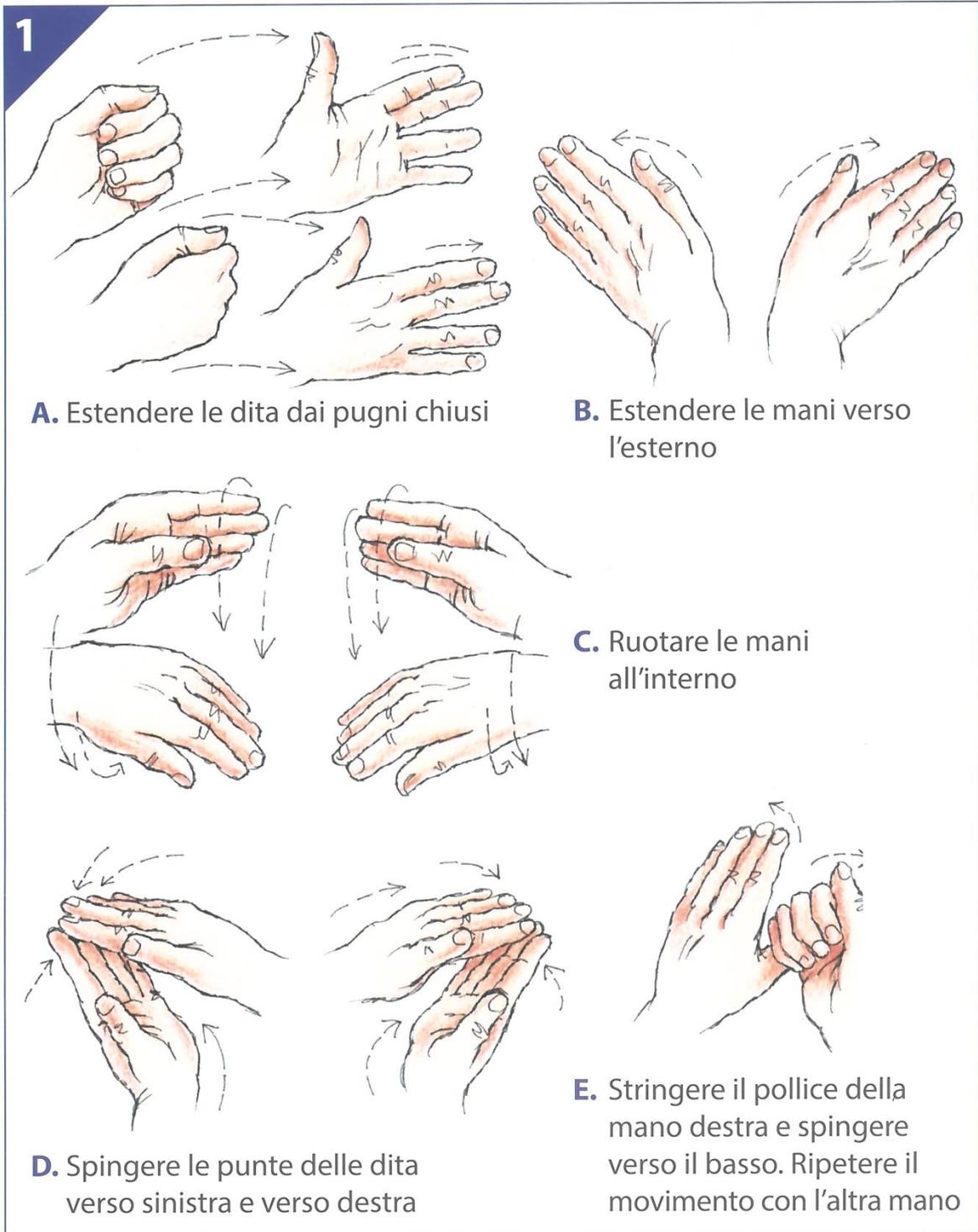
24



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



2

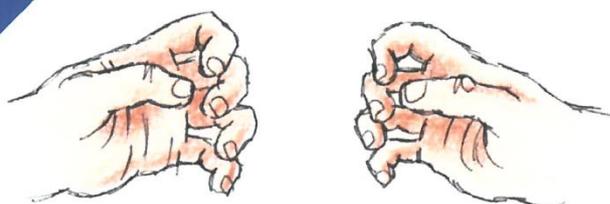


**A.** Stringere l'indice della mano sinistra con il pugno della mano destra per 5 secondi



**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

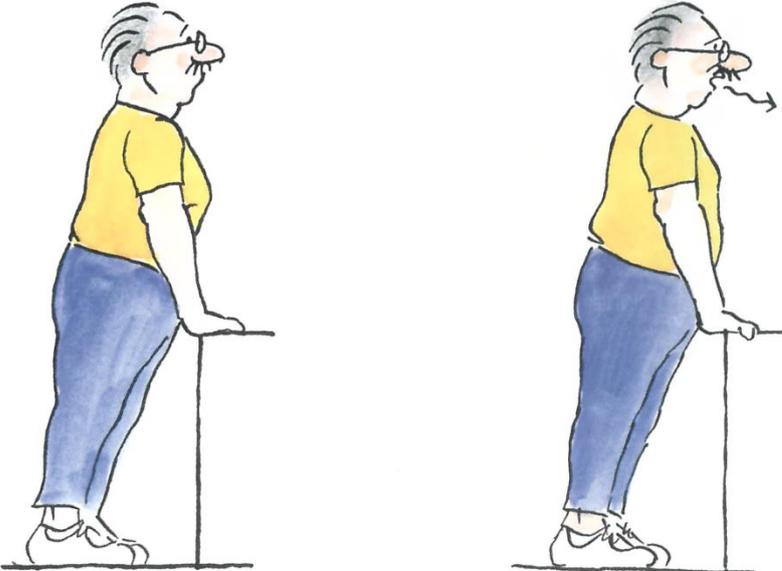


**B.** Poi serrare le mani a pugni chiusi per 5 secondi

# 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



Solleverare 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



Slanciare 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



Slanciare 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



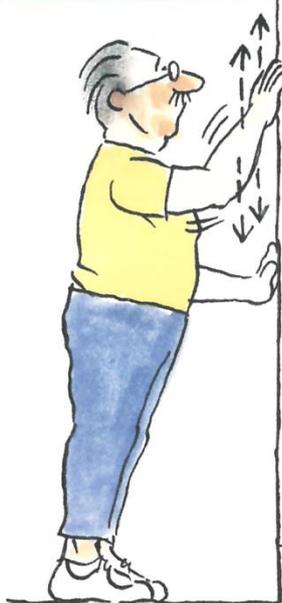
Flettere in avanti il busto e far ruotare il braccio teso in senso orario, poi in senso antiorario. Ripetere il movimento con l'altro braccio

16



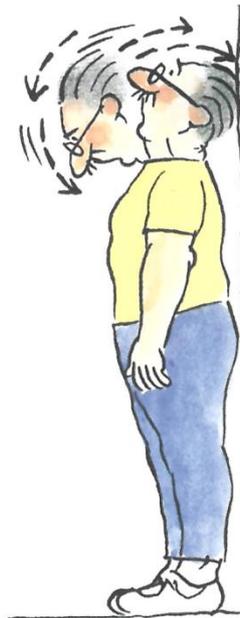
Flessioni avanti e indietro con le mani appoggiate al muro

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