



Saltare, ballare, portare a spasso il cane

Come mettere in pratica nel
quotidiano **le raccomandazioni di
movimento per adulti** con entusiasmo



Una pubblicazione di:



Promotori:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bfu
bpa
upi

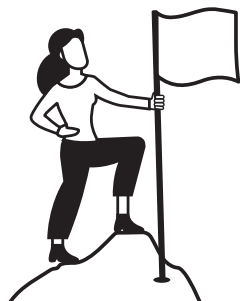
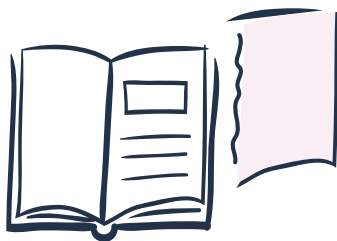
Ogni movimento conta. L'attività fisica fa bene al corpo e allo spirito. Tuttavia, spesso nel quotidiano non troviamo il tempo o la motivazione per praticarla. Ecco perché abbiamo realizzato questo opuscolo: grazie alle sue **raccomandazioni** imparerai ad essere attivo **in modo semplice** (pag. 47). Prendi spunto e mettiti in per più movimento.



Si parte!

Idee di movimento (pag. 5)

Ogni idea di movimento è costituita da una pagina fronte/retro con istruzioni e consigli. Mettiti in pratica oppure stacca il foglio e utilizzalo come preferisci.



Pianificazione, costanza, perseveranza (pag. 44)

Hai messo in pratica i suggerimenti dell'opuscolo e ti chiedi come puoi mantenere uno stile di vita attivo nel quotidiano? I nostri consigli e stratagemmi ti aiuteranno a fare movimento regolarmente.

Buono a sapersi:

Il movimento allunga la vita (pag. 47). Gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute sono diversi e comprovati. Le raccomandazioni concrete ti aiutano a trarre il massimo beneficio dal movimento.



Idea n. 1

Porta il movimento in ufficio

Come funziona: scegli per questa settimana almeno una riunione che puoi tenere mentre passeggi – o quantomeno stando in piedi. Può essere uno scambio di idee organizzato da te oppure un colloquio telefonico pianificato. Anche una presentazione può avere luogo all’aperto, con la dovuta preparazione. Aumenta progressivamente il numero di riunioni in movimento.



Consiglio:

Anticipa il tuo proposito **ai colleghi** così che possano prepararsi e sostenerti nell'intento.

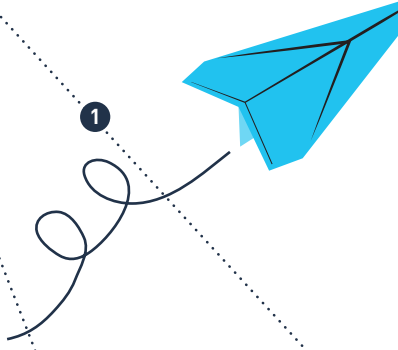
Buono a sapersi:

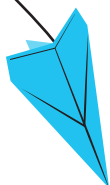
Fare movimento non significa per forza fare sport. Una breve passeggiata durante la pausa, recarsi in ufficio o a fare la spesa a piedi, in monopattino o in bicicletta fanno già molto bene.

Idea n.2

Vola più lontano che puoi!

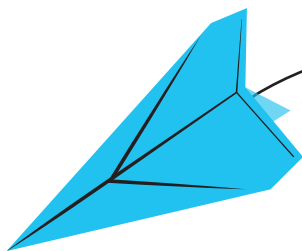
Come funziona: piega questa pagina creando un aeroplanino e fallo volare. Hai a disposizione cinque tiri: vediamo fino a dove arriva!





Consiglio:

I tuoi tiri assomigliano più che altro a voli a corto raggio? Fanne 10 o addirittura 15.



Buono a sapersi:

La permanenza prolungata in posizione seduta è correlata a diverse malattie e a un maggiore rischio di mortalità.

Limita il tempo che trascorri seduto ogni giorno e intervalla regolarmente periodi prolungati di seduta con momenti in cui stai in piedi o ti muovi. Ogni movimento conta.



Idea n. 3

Libera il fenicottero che c'è in te!

Come funziona: mettiti in equilibrio su una gamba come un fenicottero. Calcola per quanto tempo sei in grado di mantenere questa posizione. Cambia gamba e verifica con quale delle due riesci a resistere più a lungo. Confronta il tuo risultato con quello di altri «fenicotteri» che conosci a proposito: i veri fenicotteri sanno stare su una zampa per ore e possono addirittura dormire così.



Consiglio:

Puoi sempre trovare occasioni per **integrare la posizione del fenicottero nel quotidiano**. Per esempio, mentre aspetti l'autobus oppure sei in coda alla macchina del caffè.



Buono a sapersi:

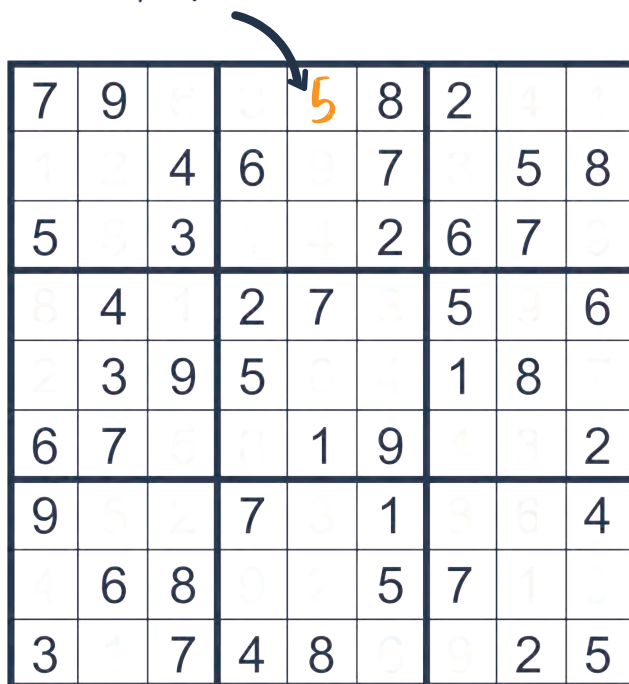
Gli esercizi di equilibrio in piedi o mentre cammini ti aiutano ad acquisire più **equilibrio e forza muscolare**. Avrai maggiore stabilità e sicurezza mentre ti muovi ogni giorno.

Idea n.4

In forma con il sudoku!

Come funziona: ti piacciono le sfide sotto forma di gioco? Risolvi questo sudoku un passo alla volta: a ogni numero trovato corrisponde il numero di piegamenti contro un muro che dovrai fare. Continua fino a quando non ce la fai più e prosegui il giorno dopo.

Corrisponde a cinque piegamenti contro un muro.



7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Consiglio:

Se i **piegamenti contro un muro sono troppo semplici**, puoi farli anche in versione classica appoggiando o meno le ginocchia al pavimento.

Buono a sapersi:

Il movimento fa bene al cervello, migliora le abilità cognitive, favorisce la memoria e riduce il rischio di demenza e Alzheimer.

Idea n.5

Balla più veloce che puoi!

Come funziona: i passi base del disco fox sono facili da imparare e adatti a molte canzoni. Se li impari, alla prossima festa calcherai la pista da ballo con sicurezza. Esercitati con la sequenza di passi qui a fianco e prova a tenere il ritmo sulle note delle seguenti canzoni:

Survivor – Eye of the Tiger (109 bpm)

Whitney Houston – I Wanna Dance With Somebody (119 bpm)

Boney M. – Sunny (122 bpm)

Helene Fischer – Atemlos durch die Nacht (128 bpm)

Alien Ant Farm – Smooth Criminal (127 bpm)

Mumford & Sons – Little Lion Man (136 bpm)

Michael Jackson – Beat it (139 bpm)

Si balla stando uno di fronte all'altro.





Consiglio:

Trova una seconda persona o direttamente un gruppo con cui ballare. Muovendosi insieme ci si diverte ancora di più!

Buono a sapersi:

A seconda dello stile, la danza è una forma di movimento di media o alta intensità. L'attività fisica a **media intensità** comporta un certo aumento della frequenza respiratoria, ma senza sudorazione, che consente ancora al soggetto di parlare, ma non di cantare. L'attività fisica ad **alta intensità** provoca almeno una leggera sudorazione e una respirazione accelerata e permette ancora soltanto un breve scambio di parole.

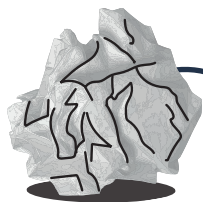
Idea n. 6

Fai canestro!

Come funziona: alzati, allontanati di cinque passi dal cestino della carta, accartocchia questa pagina formando una pallina e lanciala nel cestino cercando di centrarlo. Non vale stare seduti! Se non ce la fai, avvicinati di un passo fino a riuscirci.

Consiglio:

Troppo facile? La prossima volta lancia la pallina nel cestino facendola prima rimbalzare contro il muro oppure usa la mano più debole.



Buono a sapersi:

Non ti muovi per niente o molto poco? **Inizia con poco e aumenta progressivamente** la frequenza, la durata e l'intensità. Forse oggi rientrando a casa puoi percorrere parte del tuo tragitto quotidiano a piedi o in bicicletta?

Abituati una finestrella alla volta!

Con berretto
di Natale

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Giorni bonus

Come funziona: a dicembre partecipa al calendario dell'Avvento degli squat, facendo ogni giorno uno squat in più. E visto che insieme ci si diverte di più, incoraggia il tuo team a partecipare. Vi guadagnerete letteralmente il pranzo di Natale!



Consiglio:

Non vuoi fare gli squat? Inizia semplicemente con un'alternativa, come gli affondi, oppure spostando il peso dalle punte ai talloni e viceversa.

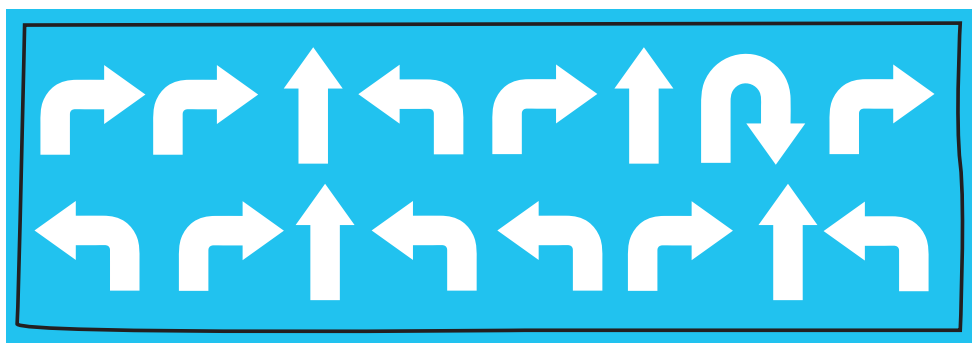
Buono a sapersi:

Se alleni la muscolatura a media o ad alta intensità due o più giorni a settimana contribuisci a preservare la massa e la forza muscolare nonché la resistenza. Anche la tua forma fisica e la densità ossea ne traggono beneficio.

Idea n.8

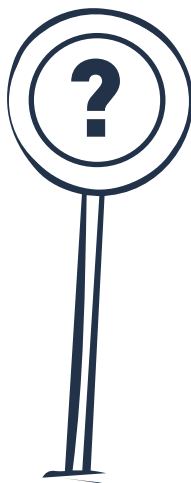
Parti all'avventura!

Come funziona: scopri nuovi luoghi sul tuo percorso mentre fai jogging o passeggi. Dove ti porterà la prossima strada? A ogni incrocio segui la freccia.



Consiglio:

Il tuo senso dell'orientamento lascia a desiderare? Segnati la strada o ripercorri-la a ritroso. Puoi anche decidere di farlo camminando all'indietro.



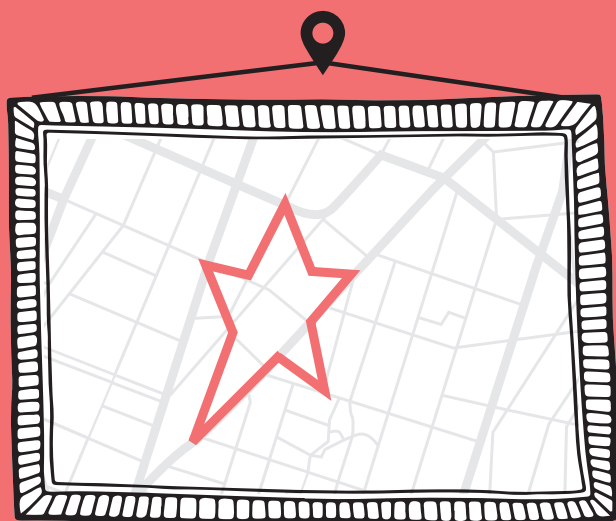
Buono a sapersi:

Praticare regolarmente attività fisica aiuta a prevenire e a trattare le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e il cancro.

Idea n. 9

Disegna la tua sessione!

Come funziona: quando fai jogging o vai in bicicletta registri le tue sessioni di allenamento utilizzando un'app con la funzione di tracciamento? In tal caso, prova a fare un disegno con il tracciato. Corri o muoviti durante la sessione in modo da tracciare sulla mappa un cuore, una casa, un cane o quello che ti viene in mente.



Consiglio:

Pianifica la tua strada su una mappa (online) prima di partire. Inizia con forme semplici e passa gradualmente a quelle più complesse.



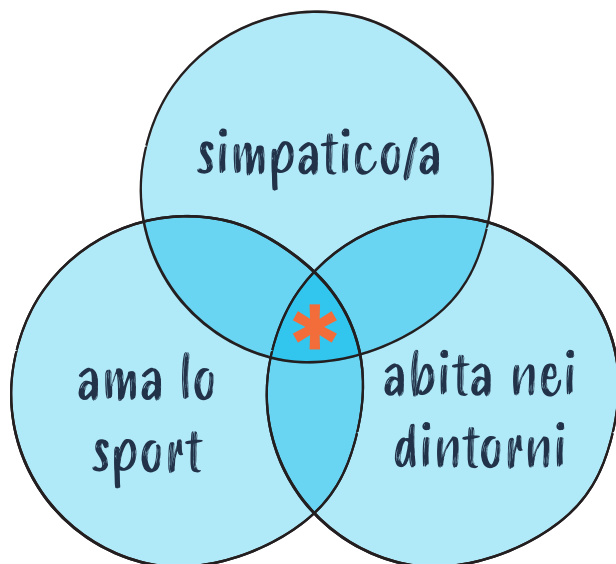
Buono a sapersi:

Praticare **ogni settimana almeno 150 – 300 minuti** di attività fisica di resistenza a media intensità o **75 – 150 minuti** ad alta intensità apporta i maggiori benefici per la salute. Si possono anche combinare esercizi di media e alta intensità.

Idea n. 10

Trova qualcuno con cui fare movimento!

I contatti sociali contribuiscono a migliorare la nostra salute e il nostro benessere. Lo sapevi già? Il seguente diagramma ti aiuta a trovare la persona giusta per la prossima sessione di jogging, il percorso vita o il giro in bicicletta:



*** La persona con cui dovresti muoverti di più! Chiamala subito e datevi appuntamento per fare sport insieme domani sera.**

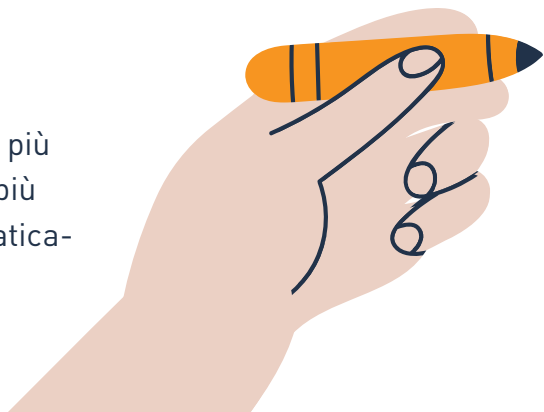
Idea n. 11

Cartoline per restare attivi!

Come funziona: conosci una persona che ama ricevere posta cartacea? Inviale questa cartolina scrivendole un messaggio personale e dandole appuntamento per un'attività: perché non fare una passeggiata nel bosco insieme? Non ti resta che aggiungere l'indirizzo e andare a imbucare la cartolina a piedi.

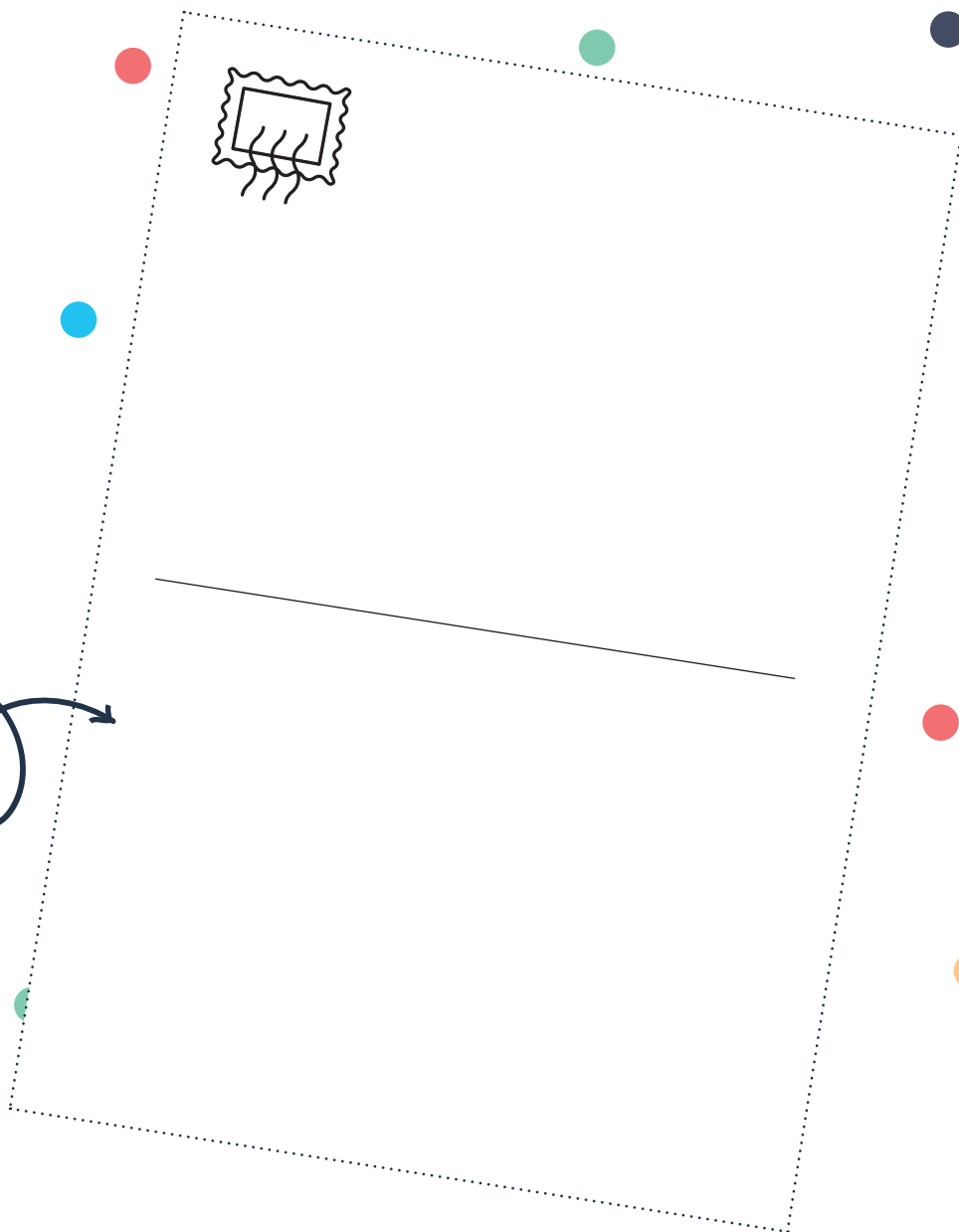
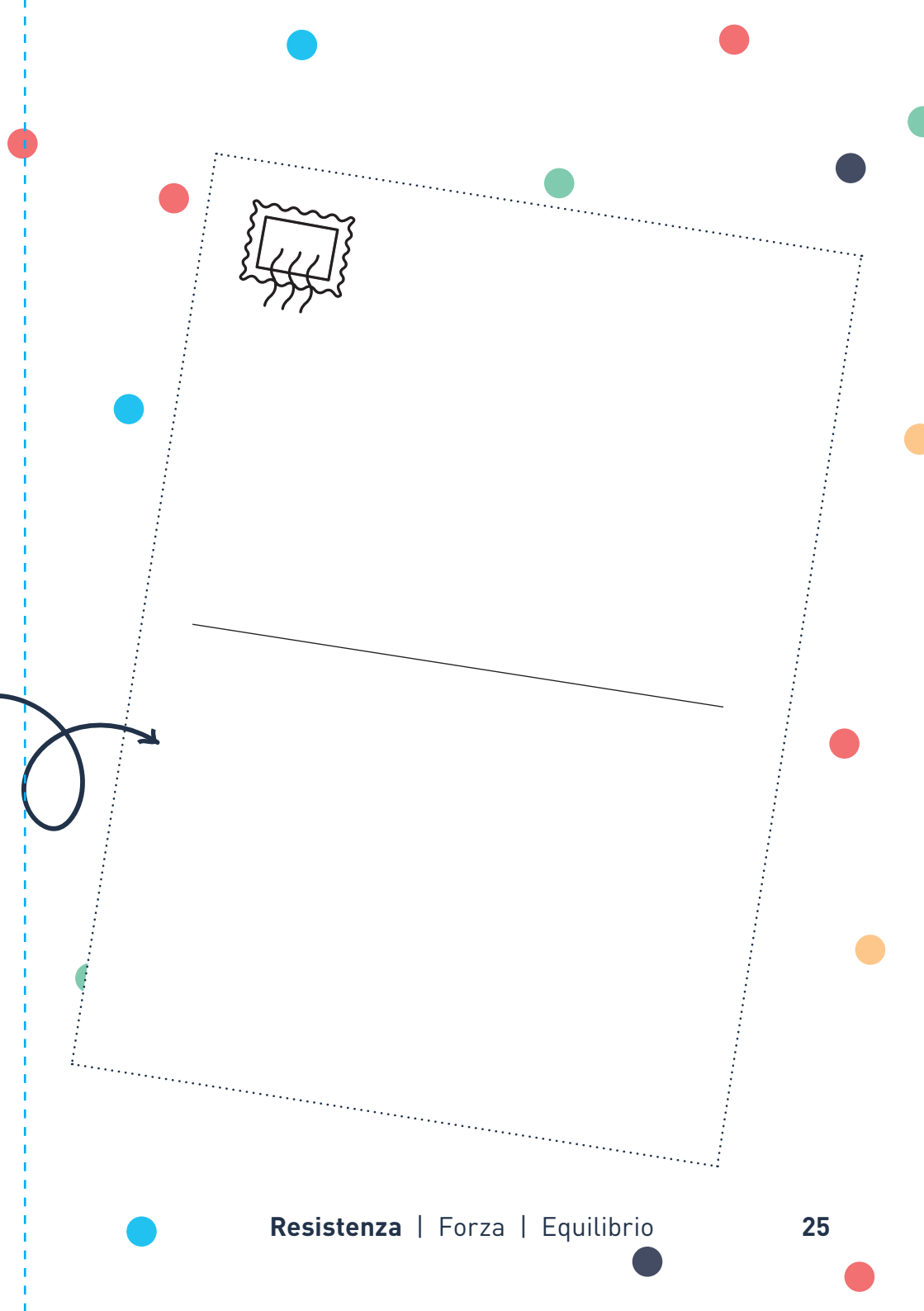
Consiglio:

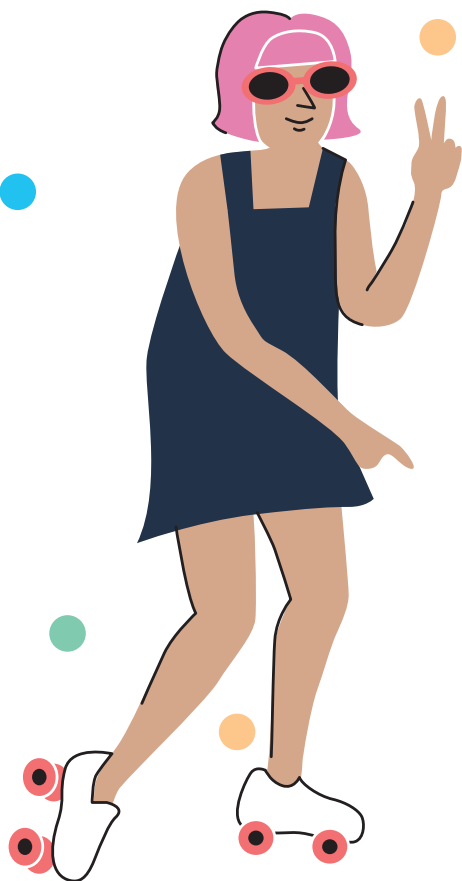
Non dirigerti alla bucalettere più vicina, ma a una che si trova più lontano. Così aumenti automaticamente il tempo trascorso in movimento.



Buono a sapersi:

Una giusta dose di attività fisica all'aria aperta diminuisce lo stress, **contribuisce a un sonno salutare e profondo** e riduce il senso di stanchezza nel corso della giornata.





Idea n. 12

Trasformati in un mobile!

Come funziona: hai sempre voluto essere un mobile? Che domanda, chi non lo vorrebbe! Ecco la tua occasione: in questo esercizio ti trasformerai per un minuto in...



... **una sedia, ossia la sedia al muro:** posizionati con la schiena contro il muro, con i piedi a larghezza dei fianchi e a un passo dal muro. **Importante: non lasciare che le ginocchia oltrepassino la punta dei piedi.**



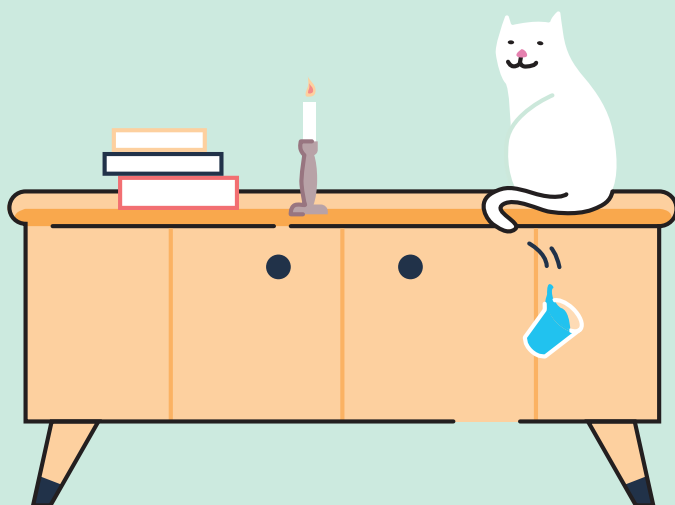
... **un divano,** ossia assumi una posizione di plank: appoggiati sugli avambracci, con i gomiti perpendicolari alle spalle. Punta i piedi e solleva il corpo. **Importante: non scendere con la schiena.**



... **o uno stendino:** tieni le braccia aperte e mantieni la posizione.

Consiglio:

Sfida i tuoi coinquilini: chi resiste di più come mobile?



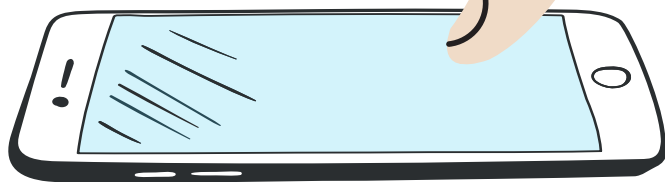
Buono a sapersi:

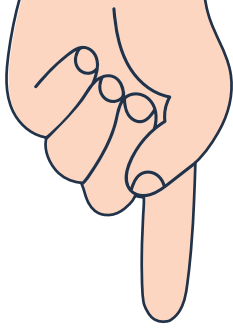
Praticando regolarmente un allenamento di forza coinvolgi il più possibile **tutti i grandi gruppi muscolari del corpo** (gambe, fianchi, petto, schiena, addome, spalle e braccia).

Idea n. 13

Scorri verso il movimento!

Come funziona: anche fare scrolling tra i reel di Instagram è uno sport... Dopotutto non muovi i pollici per farlo? Non è così semplice. D'ora in poi il tempo di utilizzo del telefono ti servirà da riferimento per la durata della tua prossima sessione di jogging o del tuo giro in bici. 20 minuti o tre ore? Dipende dal tuo scrolling!





Consiglio:

Durante la sessione di jogging i veri sportivi lasciano attiva l'app dedicata alla corsa aumentando così il tempo di utilizzo del telefono e quindi i prossimi giri di sport. Per tutti gli altri: meglio lasciare lo smart-phone a casa.

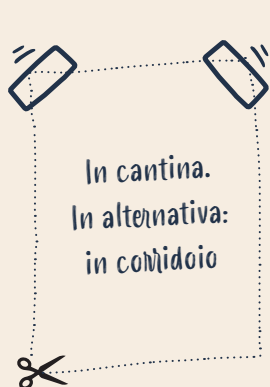
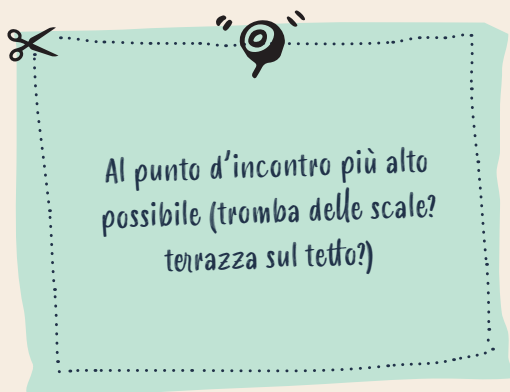
Buono a sapersi:

Se vuoi e puoi fare di più: ogni attività fisica di durata superiore ai 150 minuti (ad alta intensità) o ai 300 minuti (a media intensità) raccomandati alla settimana apporta **ulteriori benefici** in termini di salute, anche se non di molto superiori.

Idea n. 14

Fai una pausa!

Come funziona: durante la pausa vai alla macchina del caffè e torni indietro? Che noia! Prendi uno dei seguenti bigliettini e indica ai tuoi colleghi dove si terrà la prossima pausa:





Consiglio:

Create nuovi bigliettini che indichino il modo per arrivare a destinazione. A piedi, con il monopattino, a quattro zampe?

Buono a sapersi:

Se stai più di otto ore al giorno in posizione seduta è difficile che tu riesca a compensare facendo più movimento.

Quindi riduci il tempo trascorso a sedere e intervalla regolarmente periodi prolungati di seduta con momenti in cui stai in piedi o ti muovi.



Mettiti alla prova con la gara delle scale

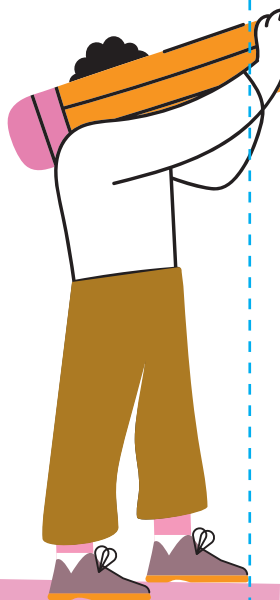
Come funziona: ti sono sempre piaciute le competizioni? Allora sfida mezza città! Annota in un punto ben visibile la tua prestazione sportiva nel salire le scale: «Salgo e scendo le scale in 25 secondi: e tu?». Il bigliettino serve nel contempo per indicare a mano il primato. Scommettiamo che nessuno è veloce quanto te! O forse sì?

Consiglio:

Chi vuole iniziare allenandosi in un contesto ristretto può partire anche dalle scale di casa.

Buono a sapersi:

Le attività di rafforzamento muscolare come scendere le scale o saltare **stimolano la crescita ossea**, in termini sia di massa sia di densità.



Trova la tua motivazione!

Come funziona: per rimanere attivo a lungo termine è importante che trovi la forma di movimento adeguata. Che tipo sei in fatto di sport?

- L'allaccia contatti**
Fai sport per conoscere nuove persone o incontrare gli amici.
- La combattente**
Fai sport per migliorare le tue prestazioni o per confrontarti con altre persone.
- Il Buddha zen**
Lo sport ti serve per riprenderti e ridurre lo stress o la rabbia.
- L'esteta del movimento**
Un buon servizio nel tennis o i passi a ritmo di tango sono la tua più grande felicità.
- Il cultore del corpo**
Fai sport per uno scopo: avere un bell'aspetto. Il tuo obiettivo è avere una forma perfetta.
- La guru della salute**
Investi volentieri nel fitness per ridurre al minimo tutti i possibili rischi per la salute.
- La sportiva felice**
Quando ti muovi ti senti energica e felice, soprattutto all'aperto.



Consiglio:

Vuoi sapere più precisamente quale attività ti si addice? Aiutati con l'inventario della motivazione e degli obiettivi dell'Università di Berna:

bmzi.ispw.unibe.ch/survey



Buono a sapersi:

È giusto **abbinare attività e intensità diverse, facendo anche delle variazioni**. L'ideale è combinare allenamenti di forza, resistenza, equilibrio e mobilità. Se ti è chiaro perché vuoi fare attività fisica, ti sarà più facile scegliere un'attività che ti si addice e le probabilità di essere costante aumenteranno.

Idea n. 17

Andiamo a passeggio

Come funziona: il cane della vicina ha ripreso ad abbaiare? Portalo a fare un giro.

Così uscite entrambi e la tua vicina nel mentre può scuotere la coperta del cane e leggere il giornale in tranquillità.



Consiglio:

La tua vicina non ha un cane? Passeggia direttamente con lei, voleva comunque uscire all'aperto.

Buono a sapersi:

La camminata veloce vale come attività fisica di media intensità.

Come ti accorgi che si tratta di media intensità? Se riesci ancora a parlare, ma non a cantare.

Leggi un giornale!

Come funziona: ti chiedi come puoi muoverti nel mentre? Semplicissimo: oggi lascerai telefono e computer spenti, in modo da non avere accesso alle fonti di notizie digitali.

Togliti dunque il pigiama e recati nel bar più vicino, poco importa se a piedi, correndo o in bicicletta. Ordina un caffè: il giornale lo trovi all'interno del locale oppure lo prendi all'edicola durante il tragitto.

Consiglio:

Se hai un abbonamento a un quotidiano, puoi leggere ogni nuova edizione in un posto diverso. Al parco, al lago, in montagna? Hai l'imbarazzo della scelta!

Buono a sapersi:

Per mettere in pratica le raccomandazioni puoi combinare diverse sessioni di movimento e sport: forza, resistenza, equilibrio e mobilità.



Idea n. 19

In forma con la spesa!

Come funziona: non hai abbastanza tempo per l'attività fisica? Impossibile: la prossima volta che fai le compere vai a piedi e fai le scale per portare in casa la spesa. Per sudare un pochino, fai due scalini alla volta. Riuscirai ad arrivare fino in cima in questo modo?

Consiglio:

Abiti al piano terra? Cerca una scalinata durante il tragitto verso casa, facendo all'occorrenza una piccola deviazione.

Consigli e stratagemmi

Crea la tua idea di movimento personalizzata

Spazio per le tue idee:

Idee per perseverare:

- 1. Poniti degli obiettivi.**

La strada è l'obiettivo. Tuttavia devi essere consapevole del perché vuoi fare attività fisica. Meglio se l'obiettivo è concreto: la prossima corsa delle donne, la pressione sanguigna inferiore a 130, giocare a tennis con i figli.
- 2. Preparati.**

Se ti prepari bene, sei già a metà dell'opera. Metti le scarpe da corsa davanti alla porta di casa se decidi di fare jogging più tardi. La sera lascia il piano di lavoro alzato per il giorno successivo. Sii la tua più grande fonte di motivazione.
- 3. Pianifica.**

Tra il dire e il fare c'è di mezzo la pianificazione. Fai piani precisi su dove, come e con chi desideri fare sport. Prevedi anche ostacoli. Cosa fai se piove o se torni stanchissimo/a dal lavoro?

4. Incontra amici. Mal comune mezzo gaudio, dicono. O meglio: la gioia condivisa è gioia doppia! Fai sport con persone con cui ti trovi bene. Avrai più motivazione e troverai meno scuse.

5. Inizia con poco. Ogni routine di allenamento inizia con un primo passo (o un primo squat). Hai mai sentito parlare di slow jogging? Inizia semplicemente con un primo minuto di jogging, seguito da 30 secondi di camminata. Ripeti finché puoi.

6. Presta attenzione. Guardati intorno durante il giorno e scoprirai tante possibilità per fare più movimento: fare delle scale mentre vai in ufficio, il percorso vita nel quartiere, la bici da corsa dei vicini.

7. Premiati. Ogni movimento libera nel corpo dopamina, serotonina ed endorfini: i cosiddetti ormoni della felicità. Dopo lo sport dovresti comunque concederti qualcosa di piacevole, per esempio un massaggio oppure un bel bagno.

Buono a sapersi:

Come dovrebbero muoversi gli adulti

L'attività fisica previene le malattie croniche, mantiene in forma mentalmente e fa bene alla psiche. Per beneficiare al meglio degli effetti positivi di uno stile di vita attivo, ecco le raccomandazioni nazionali sull'attività fisica per gli adulti:

Ogni movimento conta.

Ogni movimento fa bene alla salute, anche se non si mettono in pratica le raccomandazioni. L'importante è restare attivi.

Per esempio, muoversi per interrompere periodi prolungati in posizione seduta. In concreto: alzarsi in piedi più spesso, sgranchire un po' le gambe e proseguire. Una breve passeggiata quotidiana fa già miracoli.

Resistenza ad intensità media

Almeno
**150 minuti
a settimana**



oppure

Almeno
**75 minuti
a settimana**

Resistenza ad alta intensità

Forza



Due o
più giorni



Limitare e interrompere i periodi prolungati in posizione seduta.

Meno seduti, più in movimento

Per trarre il massimo beneficio in termini di salute occorre svolgere dai **150 ai 300 minuti di attività fisica a media intensità a settimana** (p. es. camminata, bicicletta, giardinaggio, faccende domestiche ecc.) oppure almeno **dai 75 ai 150 minuti ad alta intensità** (p. es. jogging, nuoto, sci di fondo, Zumba ecc.), con la possibilità di combinare esercizi a media e ad alta intensità. Fare attività fisica per più di 300–150 minuti porta a maggiori vantaggi in termini di salute, benché non più così marcati.

Il segreto è variare

Oltre alla resistenza è necessario **allenare i muscoli almeno due volte a settimana con esercizi a media o ad alta intensità**. Il segreto sta nella varietà: l'attività fisica settimanale deve prevedere una combinazione di esercizi di forza, resistenza, equilibrio e mobilità. Integrarli nel quotidiano è facile: andare al lavoro in bicicletta, interrompere periodi prolungati in posizione seduta, fare qigong durante la pausa pranzo o salire/scendere le scale di casa.

Non è mai troppo tardi

Vale sempre la pena di fare il primo passo. Anche chi è abituato all'inattività può iniziare (dolcemente) in qualsiasi momento e trarre molti benefici in termini di salute, benessere e prestazioni. Indipendentemente dall'età.

Altre raccomandazioni di movimento

Ehi, anche **per i più piccoli** esistono idee di movimento che aiutano a mettere in pratica le raccomandazioni con entusiasmo. Scoprite scansionando il codice QR.



hepa.ch/sotto5



hepa.ch/5a17



I tuoi bambini si muovono soltanto sui social media? Ecco alcune idee di movimento divertenti per **i bambini e gli adolescenti** – adatte ai social.

Non è facile invecchiare. Restare attivi sì! Ecco alcune **idee di movimento per le persone anziane** (dai 65 anni in su).



hepa.ch/dai65

Impressum

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Promotori:

Rete svizzera salute e movimento svizzera hepa.ch

Ufficio federale dello sport UFSP0

Promozione Salute Svizzera

Ufficio prevenzione infortuni UPI

Grafica: in flagranti ag

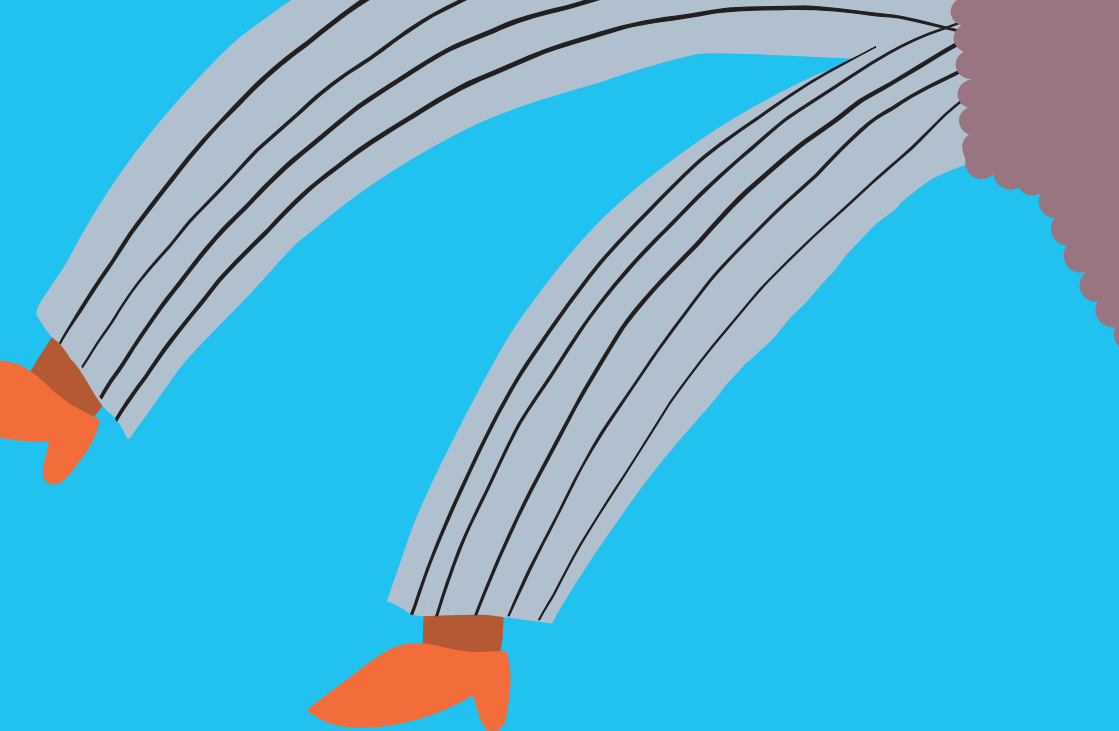
Data di pubblicazione: agosto 2023

Ordini: pubblicazionifederali.ch

Numero di ordinazione: 316.311.i

Download su hepa.ch/raccomandazioni

La presente pubblicazione è disponibile anche in tedesco e francese.



Wow, hai messo in pratica tutte le idee di movimento? Congratulazioni!

Maggiori informazioni in merito alle raccomandazioni sull'attività fisica per la Svizzera sono disponibili qui:

hepa.ch/raccomandazioni

