

# Una panoramica degli esercizi per le persone anziane può essere consultata seguendo questo link

L'autore offre una serie di raccomandazioni generali, dalla necessità di effettuare uno screening iniziale, alla modalità di combinazione degli esercizi e alla loro durata.

Citiamo alcune idee principali da questo materiale:

«Spesso un singolo programma può essere progettato per raggiungere tutti gli obiettivi dell'allenamento. L'allenamento di forza migliora la massa muscolare, la resistenza muscolare e la forza. Se l'allenamento della forza avviene attraverso una gamma completa di movimento, molti esercizi migliorano la flessibilità, e la maggiore forza muscolare migliora la stabilità articolare e, di conseguenza, l'equilibrio. Inoltre, se le pause tra le serie sono minime, migliora anche la funzione cardiovascolare. In alternativa, con alcuni esercizi, un adeguato riposo tra le serie (p. es., da 2 a 5 minuti per i grandi gruppi muscolari) può consentire il recupero delle riserve di adenosina trifosfato (ATP) sufficienti a massimizzare le prestazioni successive, possibilmente massimizzando il guadagno di forza (2).

La durata dell'attività aerobica per le persone anziane è simile a quella per i giovani adulti, ma l'esercizio deve essere meno intenso. Solitamente, durante l'esercizio fisico, la persona deve essere in grado di conversare comodamente, e l'intensità deve essere  $\leq 6/10$  su una scala di sforzo percepito. Le persone anziane che non hanno controindicazioni possono gradualmente aumentare la loro frequenza cardiaca (HRmax) secondo l'utilizzo di formule elaborate in base all'età.

Alcune persone anziane hanno bisogno di migliorare le loro capacità funzionali (p. es., per l'allenamento della forza) prima di essere in grado di svolgere un esercizio aerobico.

L'allenamento della forza è eseguito in accordo agli stessi principi e alle stesse tecniche utilizzate negli adolescenti e nei giovani adulti. Sforzi più leggeri (carichi/resistenza) devono essere usati inizialmente (**p. es., utilizzando elastici o pesi leggeri come 1 kg o esercitarsi alzandosi da una sedia**) e aumentati secondo quanto tollerato. La formazione più aggressiva (l'uso di una maggiore resistenza iniziale) deve avvenire sotto la supervisione di un professionista del fitness qualificato.

Per contribuire ad aumentare la flessibilità, i principali gruppi muscolari possono essere allungati quotidianamente, sebbene lo stretching  $\geq 3$  volte/settimana produca alcuni miglioramenti. Idealmente, i principali gruppi muscolari devono essere allungati dopo l'esercizio fisico quando i muscoli sono più modellabili.»

Fonte: <https://www.msmanuals.com/it/professionale/argomenti-speciali/esercizio-fisico/panoramica-sull-esercizio-fisico>