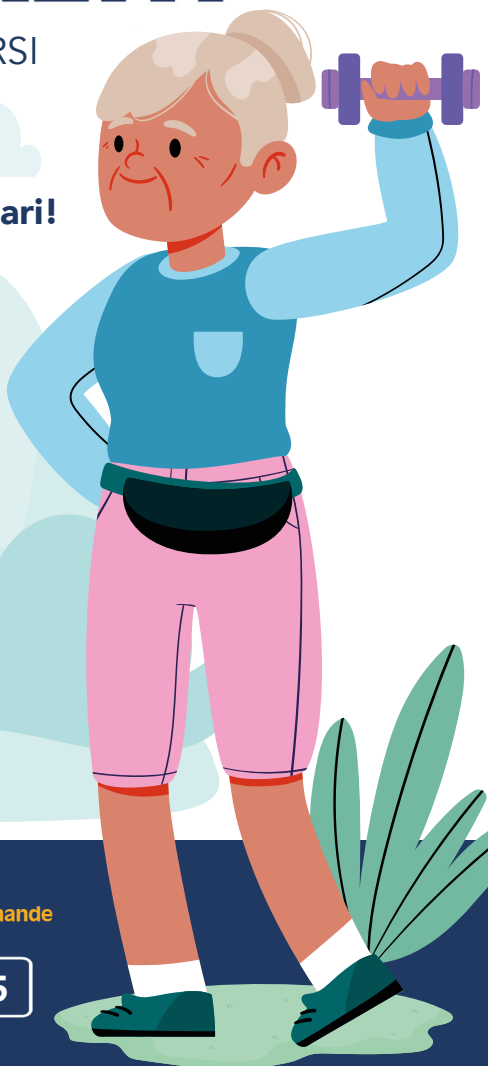


# STEP UP *for* BONE HEALTH

SEMPLICI PASSI PER MANTENERSI  
IN MOVIMENTO!

## Le ossa e i muscoli sono straordinari!

L'esercizio è un ingrediente essenziale per la salute delle ossa e per migliorare equilibrio e forza. Una combinazione di esercizi di equilibrio, esercizi funzionali, esercizi di rinforzo e di carico osteogenico ti aiuterà a mantenerti mobile e a preservare la tua indipendenza.



Federazione Italiana Osteoporosi  
e malattie dello Scheletro

Chiama, siamo qui a  
rispondere alle tue domande



Numero Verde

800909225

FEDIOS

Federazione Italiana dell'Osteoporosi e Malattie dello Scheletro

Via Sabotino 68 - 63074 San Benedetto del Tronto (AP)



[www.fedios.org](http://www.fedios.org)

# ESEMPI DI ESERCIZI



## SEDERSI E ALZARSI (V1)

**Livello di difficoltà:**  
attivo, atletico

**Area target:**  
Muscoli del tronco  
e delle cosce

### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Migliorare l'equilibrio

**DESCRIZIONE:** L'esercizio di sedersi e alzarsi (alzata dalla sedia) rafforza i muscoli delle cosce e del tronco. Questo esercizio è particolarmente utile se hai difficoltà ad alzarti da una sedia, a uscire dall'auto o ad alzarti dal WC

## SEDERSI E ALZARSI (V2)

**Livello di difficoltà:**  
attivo, atletico

**Area target:**  
Muscoli del tronco  
e delle cosce

### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Prevenire le cadute

**DESCRIZIONE:** L'esercizio di sedersi e alzarsi (alzata dalla sedia) rafforza i muscoli delle cosce, delle anche e del tronco. Questo esercizio è particolarmente utile se hai difficoltà ad alzarti da una sedia, a uscire dall'auto o ad alzarti dal WC



## STEP UP / SALITA SULLE SCALE

**Livello di difficoltà:**  
attivo

**Area target:**  
Muscoli delle gambe  
e dei polpacci

### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Prevenire le cadute

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio utilizza i muscoli dei fianchi e delle gambe che lavorano insieme per sollevare il peso del corpo su un gradino



## SOLLEVAMENTI LATERALI DELLA GAMBA

**Livello di difficoltà:**  
attivo, atletico

**Area target:**  
Muscoli laterali  
dell'anca

### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Prevenire le cadute

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio aiuta a rafforzare gli abduttori dell'anca (lato esterno dell'anca), molto importanti per stare in piedi, camminare e mantenere l'equilibrio. L'esercizio coinvolge lo stesso gruppo di muscoli su entrambe le gambe



## MARCIA IN PIEDI

**Livello di difficoltà:**  
attivo, atletico

**Area target:**  
Tutto il corpo

### OBIETTIVO

- **Primario:** Prevenire le cadute
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio sfida l'equilibrio mentre trasferisci il peso da un lato all'altro, alternando i movimenti di gambe e braccia. Aiuta a superare ostacoli durante la camminata e a sollevare le gambe per salire scale o marciapiedi. Rinforza anche i muscoli frontali dell'anca e il core\*



\*Il core è definito come l'insieme di muscoli che circondano il tronco e hanno il compito di stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale.

## SOLLEVAMENTI IN PIEDI SUI TALLONI / SULLE PUNTE

**Livello di difficoltà:**  
principiante, attivo

**Area target:**  
Muscoli della parte inferiore  
della gamba

### OBIETTIVO

- **Primario:** Prevenire le cadute
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questi esercizi rafforzano i muscoli della parte anteriore (sollevamenti sulle punte) e posteriore (sollevamenti sui talloni) della gamba. Aiutano a sostenere la caviglia e a superare ostacoli mentre ci si muove



## STAZIONE SU UNA GAMBA

**Livello di difficoltà:**  
principiante, attivo

**Area target:**  
Muscoli laterali  
dell'anca

### OBIETTIVO

- **Primario:** Prevenire le cadute
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo è un esercizio avanzato per l'equilibrio. Stando su una sola gamba, si riduce la base di supporto, rendendo l'esercizio più impegnativo



## SOLLEVAMENTI LATERALI DELLE GAMBE VERSO L'INTERNO

**Livello di difficoltà:**  
attivo

**Area target:**  
Muscoli laterali  
dell'anca

### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Prevenire le cadute

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio aiuta a rafforzare i muscoli all'interno della coscia, che supportano il corpo quando stai in piedi e cammini.



## SPOSTAMENTI DEL PESO IN PIEDI - AVANTI/INDIETRO

**Livello di difficoltà:**  
principiante

**Area target:**  
Muscoli delle gambe inferiori,  
dell'anca e del tronco

### OBIETTIVO

- **Primario:** Prevenire le cadute
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio sfida i muscoli delle gambe inferiori e del core\* mentre sposti il centro del tuo corpo sopra la base di appoggio, muovendoti avanti e indietro



## SPOSTAMENTI DEL PESO IN PIEDI - DA LATO A LATO

**Livello di difficoltà:**  
principiante

**Area target:**  
Muscoli dell'anca, del tronco  
e delle gambe inferiori

### OBIETTIVO

- **Primario:** Prevenire le cadute
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio sfida i muscoli delle gambe inferiori e del tronco mentre sposti il centro del tuo corpo sopra la base di appoggio, muovendoti da un lato all'altro





### FLESSIONI AL MURO

**Livello di difficoltà:**  
attivo

**Area target:**  
Muscoli della colonna  
e delle braccia

#### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Rinforzare le ossa

**DESCRIZIONE:** Le flessioni al muro rafforzano le spalle e i muscoli del core\*

### SQUAT CON SUPPORTO DEL MURO

**Livello di difficoltà:**  
principiante, attivo

**Area target:**  
Muscoli  
delle gambe

#### OBIETTIVO

- **Primario:** Rinforzare le ossa
- **Secondario:** Rinforzare le ossa

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio stimola i muscoli della parte anteriore delle cosce. L'uso del muro riduce la necessità di concentrarsi sull'equilibrio, permettendoti di concentrarti sul rafforzamento muscolare



### CADUTA SUI TALLONI

**Livello di difficoltà:**  
attivo

**Area target:**  
Muscoli  
delle gambe

#### OBIETTIVO

- **Primario:** Rinforzare i muscoli
- **Secondario:** Prevenire le cadute

**DESCRIZIONE:** Lo scopo di questo esercizio è stimolare le ossa facendo "cadere" il peso del corpo sui talloni. Questo movimento richiede l'uso dei muscoli del polpaccio, quindi potresti sentire lavorare anche la parte posteriore della gamba. Una leggera contrazione degli addominali aiuta a sostenere la colonna vertebrale

### JUMP

**Livello di difficoltà:**  
atletico

**Area target:**  
Muscoli  
delle gambe

#### OBIETTIVO

- **Primario:** Rinforzare i muscoli
- **Secondario:** Rinforzare le ossa

**DESCRIZIONE:** L'obiettivo di questo esercizio è aumentare la forza dei muscoli delle gambe. Questo movimento contribuisce anche a migliorare la densità ossea nelle ossa delle gambe e della colonna vertebrale



### TESTA AL MURO IN PIEDI

**Livello di difficoltà:**  
principiante

**Area target:**  
Colonna  
vertebrale

#### OBIETTIVO

- **Primario:** Migliorare la postura
- **Secondario:** Rinforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio aiuta a prevenire o ridurre la postura curva e rafforza i muscoli posturali della parte superiore della schiena



## SOLLEVAMENTI POSTERIORI DELLA GAMBA

**Livello di difficoltà:**  
attivo

**Area target:**  
Fianchi / Core\*

### OBIETTIVO

- **Primario:** Rafforzare i muscoli
- **Secondario:** Prevenire cadute

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio lavora sui muscoli dei glutei e della parte posteriore della coscia. Aiuta a spingere la gamba all'indietro mentre cammini e a mantenere il busto stabile quando sei in piedi



## SEDUTA ERETTA CON ATTIVAZIONE DEL CORE\*

**Livello di difficoltà:**  
principiante

**Area target:**  
Colonna vertebrale

### OBIETTIVO

- **Primario:** Migliorare la postura
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio da seduti aiuta a sviluppare una postura più eretta e rafforza i muscoli posturali del core\*



## CAMMINARE CON LE MANI SUL MURO

**Livello di difficoltà:**  
principiante

**Area target:**  
Colonna vertebrale  
e muscoli delle braccia

### OBIETTIVO

- **Primario:** Migliorare la postura
- **Secondario:** Rafforzare i muscoli

**DESCRIZIONE:** Questo esercizio aiuta a migliorare la postura e rafforza i muscoli posturali della schiena



## AVVERTENZE

Rivolgiti sempre al tuo medico o a un altro professionista sanitario qualificato per qualsiasi domanda relativa a una condizione medica. Non ignorare mai un parere medico professionale e non rimandare la visita a causa di quanto riportato in questo documento o sul sito.

Fonte: [IOF – International Osteoporosis Foundation](#)