

ActiSenior

BONUS 5

Programma Passo Sicuro

12 settimane per guadagnare forza, equilibrio e fiducia nel camminare,
seduta dopo seduta

Ogni esercizio rimanda alla sua scheda del Volume 1 · Movimento Essenziale

Come funziona il programma

Dodici settimane per guadagnare forza nelle gambe, equilibrio e fiducia nel camminare. Una settimana porta all'altra: non saltarne nessuna.

Quello che c'è da sapere	Com'è
Durata	12 settimane di fila
Frequenza	2 o 3 sedute a settimana, con un giorno di riposo in mezzo
Ogni seduta	30 minuti: riscaldamento, blocco principale e defaticamento
Dove	A casa, al centro diurno o in RSA. Sempre nello stesso posto
Con chi	Le prime settimane sempre accompagnata. Poi, a seconda di come va

CHE COSA SERVE

- Una sedia stabile, con schienale e senza rotelle. Meglio se ha i braccioli.
- Un metro e mezzo libero intorno alla sedia, senza tappeti non fissati né cavi.
- Scarpe chiuse, con suola che fa presa. Mai pantofole né solo calzini.
- Una bottiglia d'acqua a portata di mano e abiti comodi.
- Facoltativi: un elastico, un asciugamano piccolo e un gradino basso con corrimano.

COME PROGREDIRE

- › Fai la settimana completa così com'è scritta, senza cambiare i numeri delle schede.
- › Se le tre sedute sono andate senza dolore né capogiri, passa alla settimana successiva.
- › Dentro ogni scheda, sali di livello solo quando quello attuale riesce facile per due sedute di fila.
- › Se una settimana è stata faticosa, si è interrotta o sono rimaste sedute non fatte, ripetila tutta prima di andare avanti.
- › Dopo un'influenza, un ricovero o due settimane senza muoversi, torna indietro di tre settimane.



Questo programma non sostituisce il professionista

È materiale di supporto per accompagnare il movimento, non un trattamento. Se la persona ha una condizione di salute, dolore o una diagnosi recente, il piano deve prima essere visto da un professionista sanitario, che è chi decide che cosa si fa e che cosa no.

Prima di cominciare

Due minuti di controlli la prima volta, e un'occhiata veloce prima di ogni seduta.

CONTROLLO DI SICUREZZA

Segna quello che vale per la persona. Se una casella risulta spuntata, consulta un professionista sanitario prima di cominciare.

- ☐ Ha dolore acuto in qualche parte del corpo, a riposo o quando si muove.
- ☐ Ha capogiri quando si alza, quando gira la testa o quando si china.
- ☐ Ha la pressione non controllata o le hanno cambiato da poco i farmaci.
- ☐ Le hanno messo una protesi d'anca o di ginocchio negli ultimi tre mesi.
- ☐ È caduta almeno una volta nell'ultimo mese.
- ☐ Ha una frattura, una ferita o punti di sutura non ancora chiusi.
- ☐ Resta senza fiato per sforzi piccoli, come arrivare in cucina.
- ☐ Ha la vista molto offuscata o non porta gli occhiali che le hanno prescritto.

PREPARARE LO SPAZIO

- ☐ Sedia stabile, appoggiata al muro e con le quattro gambe a terra.
- ☐ Pavimento asciutto, senza tappeti non fissati, cavi o animali che girano intorno.
- ☐ Luce sufficiente per vedere bene i piedi e i bordi della stanza.
- ☐ Un muro o un piano d'appoggio a un passo, per appoggiarsi se serve.
- ☐ Telefono a portata di mano e qualcuno vicino nelle prime settimane.
- ☐ Acqua in vista e bagno raggiungibile prima di cominciare.



Prima di ogni seduta, tre domande

Ha dormito bene? Ha mangiato qualcosa nelle ultime tre ore? Ha qualche dolore nuovo? Se una risposta preoccupa, quella seduta si fa più corta, da seduti, oppure si rimanda a un altro giorno. Saltare una seduta non è mai un problema.

Le 12 settimane a colpo d'occhio

Ogni blocco di tre settimane prepara il successivo. Attacca questa pagina dove ci si allena.

Settimane	Fase	Che cosa si lavora	Come si fa
1-3	Base	Caviglie, cosce e il passaggio da seduti a in piedi	Da seduti e con entrambe le mani sulla sedia
4-6	Forza	Polpacci, cosce, anca e glutei	In piedi con appoggio, lasciando una mano
7-9	Equilibrio	Spostare il peso, girare, scansare, camminare	In piedi con la sedia a portata di mano
10-12	Vita quotidiana	Alzarsi, chinarsi, prendere, gradini	Con l'appoggio minimo necessario

COME LEGGERE OGNI SETTIMANA

- Ogni settimana ha il suo obiettivo in alto e due o tre sedute sotto.
- La colonna "Scheda" è il numero dell'esercizio nel Volume 1 · Movimento Essenziale.
- La colonna "Serie o tempo" è un punto di partenza: abbassala senza problemi se è troppo.
- Lascia sempre un giorno di riposo tra due sedute.

TRE SEGNALI CHE LA SETTIMANA È QUELLA GIUSTA

- La persona finisce stanca, ma avrebbe potuto fare una serie in più.
- Il giorno dopo non c'è dolore: al massimo la gamba un po' pesante.
- Gli ultimi movimenti di ogni serie riescono puliti come i primi.

Settimana 1 • Conoscere la routine

Obiettivo: imparare gli esercizi da seduti, risvegliare le caviglie e prendere il ritmo del programma. Livello 1 in tutto, senza fretta.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	1 minuto
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 10
Caviglie	83	Cerchi con la caviglia	2 serie da 8 per piede
Gambe	77	Calcio leggero	2 serie da 8 per gamba
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	2	Picchietto del risveglio	1 minuto
Riscaldamento	9	Tallone in avanti	2 serie da 10
Caviglie	84	Pompa delle caviglie	2 serie da 15
Anca	69	Ginocchio al petto	2 serie da 8 per gamba
Defaticamento	145	Marcia che rallenta	1 minuto

SEDUTA 3 (FACOLTATIVA)

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	1 minuto
Postura	63	Allungarsi da seduti	5 ripetizioni
Caviglie	89	Punte in alto	2 serie da 10
Gambe	82	Gamba tesa in alto	2 serie da 6 per gamba
Defaticamento	147	Stiracchiarsi	3 ripetizioni

Questa settimana non cercare lo sforzo: cerca che ogni esercizio venga pulito. Se qualcuno dà fastidio, togliilo e annotalo.

Settimana 2 • Forza delle cosce da seduti

Obiettivo: aggiungere ripetizioni e iniziare a lavorare la forza che poi servirà per alzarsi dalla sedia.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 12
Mobilità	70	Ginocchia aperte e chiuse	2 serie da 10
Forza	77	Calcio leggero	2 serie da 10 per gamba
Forza	93	Spinta sui braccioli	3 ripetizioni
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Mobilità	73	Piede dentro, piede fuori	2 serie da 10
Forza	82	Gamba tesa in alto	2 serie da 8 per gamba
Caviglie	88	Alfabeto con il piede	1 volta per piede
Defaticamento	149	Contrarre e rilasciare	4 ripetizioni

SEDUTA 3 (FACOLTATIVA)

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	9	Tallone in avanti	2 serie da 12
Postura	64	Oscillazione del bacino	10 ripetizioni
Forza	96	Inclinarsi indietro	2 serie da 6
Forza	94	Quasi seduti	3 ripetizioni
Defaticamento	145	Marcia che rallenta	1 minuto

La scheda 94 si fa con la sedia subito dietro: scendi fino a sfiorare la seduta e risali.

Settimana 3 · Alzarsi e sedersi in sicurezza

Obiettivo: padroneggiare il passaggio da seduti a in piedi e fare i primi esercizi in piedi, sempre con le mani sulla sedia.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Mobilità	74	Spostare il peso	2 serie da 8
Vita quotidiana	131	Alzarsi in 3 tempi	3 serie da 3
In piedi con appoggio	85	Sulle punte	2 serie da 8
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 12
Forza	94	Quasi seduti	2 serie da 4
Vita quotidiana	132	Arrivare e sedersi	3 ripetizioni
In piedi con appoggio	89	Punte in alto	2 serie da 10
Defaticamento	147	Stiracchiarsi	3 ripetizioni

SEDUTA 3 (FACOLTATIVA)

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	2	Picchietto del risveglio	1 minuto
Mobilità	69	Ginocchio al petto	2 serie da 10
Forza	93	Spinta sui braccioli	4 ripetizioni
In piedi con appoggio	115	Giro intorno alla sedia	2 giri
Defaticamento	145	Marcia che rallenta	1 minuto

Prima di passare alla settimana 4: la persona deve riuscire ad alzarsi e sedersi 5 volte di fila senza capogiri. Se ancora non ci riesce, ripeti la settimana 3.

Settimana 4 · Polpacci e cosce in piedi

Obiettivo: lavorare la forza in piedi con la sedia a portata di mano. È il polpaccio che ferma l'inciampo.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Riscaldamento	12	Passo avanti e indietro	2 serie da 8 per gamba
Forza	85	Sulle punte	3 serie da 8
Forza	94	Quasi seduti	2 serie da 5
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 12
Mobilità	71	Gamba di lato	2 serie da 10 per gamba
Forza	80	Piegare le ginocchia	2 serie da 8
Forza	92	Piegamenti al muro	2 serie da 6
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	7	Passo laterale	2 serie da 8 per lato
Forza	72	Gamba indietro	2 serie da 10 per gamba
Caviglie	86	Pinza con i piedi	2 serie da 10 per piede
Forza	131	Alzarsi in 3 tempi	3 serie da 4
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

Settimana 5 · Aggiungere carico

Obiettivo: usare bottiglia, asciugamano e gradino perché le gambe lavorino un po' più della settimana scorsa.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Forza	106	Alzarsi con la bottiglia	2 serie da 6
Forza	81	Tocco sul gradino	2 serie da 8 per gamba
Forza	85	Sulle punte	3 serie da 10
Allungamento	110	Asciugamano sul piede	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	12	Passo avanti e indietro	2 serie da 10
Forza	94	Quasi seduti	3 serie da 5
Forza	101	Appoggiati al muro	3 da 15 secondi
Mobilità	78	Tallone al sedere	2 serie da 10 per gamba
Defaticamento	149	Contrarre e rilasciare	4 ripetizioni

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 15
Forza	71	Gamba di lato	2 serie da 12 per gamba
Forza	72	Gamba indietro	2 serie da 12 per gamba
Caviglie	87	Bottiglia sotto il piede	1 minuto per piede
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

Le bottiglie si iniziano con mezzo litro. Se l'ultimo movimento della serie viene storto, il carico è troppo.

Settimana 6 · Lasciare una mano

Obiettivo: consolidare la forza e iniziare a sostenere l'esercizio con una sola mano sulla sedia.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	3 minuti
Forza	99	Affondo in avanti	2 serie da 6 per gamba
Forza	85	Sulle punte	3 serie da 10
Forza	102	Alzarsi con le braccia su	2 serie da 5
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	7	Passo laterale	2 serie da 10 per lato
Forza	124	Pressa con elastico	2 serie da 10 per gamba
Forza	128	Gamba dietro con elastico	2 serie da 10 per gamba
Forza	123	Elastico alle ginocchia	2 serie da 12
Defaticamento	145	Marcia che rallenta	1 minuto

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Forza	130	Alzarsi con elastico	2 serie da 6
Forza	81	Tocco sul gradino	3 serie da 8 per gamba
Caviglie	89	Punte in alto	3 serie da 12
Allungamento	110	Asciugamano sul piede	2 da 20 secondi per gamba

Senza elastico: sostituisci la scheda 124 con la 94, la 128 con la 72, la 123 con la 71 e la 130 con la 131.

Settimana 7 · Spostare il peso

Obiettivo: iniziare il lavoro di equilibrio. Tutto si fa accanto alla sedia o con un piano d'appoggio davanti.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	3 minuti
Equilibrio	74	Spostare il peso	3 serie da 10
Equilibrio	89	Punte in alto	3 serie da 12
Cammino	12	Passo avanti e indietro	3 serie da 8 per gamba
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 15
Equilibrio	7	Passo laterale	3 serie da 8 per lato
Equilibrio	85	Sulle punte	3 serie da 10
Cammino	115	Giro intorno alla sedia	3 giri
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Coordinazione	11	Mano al ginocchio opposto	2 serie da 10
Equilibrio	101	Appoggiati al muro	3 da 20 secondi
Forza	94	Quasi seduti	3 serie da 6
Defaticamento	149	Contrarre e rilasciare	4 ripetizioni

Nell'equilibrio si allena il margine, non il limite: la persona deve sentirsi un po' instabile, mai sul punto di cadere. Resta al suo fianco.

Settimana 8 · Cambiare direzione

Obiettivo: girare, scansare e scavalcare qualcosa. La maggior parte delle cadute non avviene camminando dritti.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	3 minuti
Cammino	118	Zigzag tra le sedie	3 percorsi
Equilibrio	137	Girarsi in sicurezza	2 serie da 5 giri
Forza	85	Sulle punte	3 serie da 12
Allungamento	110	Asciugamano sul piede	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	12	Passo avanti e indietro	3 serie da 10
Equilibrio	136	Guardare indietro	2 serie da 6 per lato
Cammino	142	Scavalcare un ostacolo	3 serie da 6
Forza	99	Affondo in avanti	2 serie da 8 per gamba
Defaticamento	145	Marcia che rallenta	1 minuto

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	7	Passo laterale	3 serie da 10 per lato
Cammino	141	Su e giù dal gradino	3 serie da 8
Equilibrio	74	Spostare il peso	3 serie da 12
Forza	124	Pressa con elastico	3 serie da 10 per gamba
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

Settimana 9 · Equilibrio con le mani occupate

Obiettivo: tenere la postura mentre la testa e le mani fanno altro, che è quello che succede nella vita reale.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	4 minuti
Equilibrio	144	Camminare e parlare	3 da 1 minuto
Equilibrio	133	Prendere in alto	2 serie da 8 per braccio
Forza	102	Alzarsi con le braccia su	3 serie da 5
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Equilibrio	134	Prendere in avanti	2 serie da 8
Equilibrio	113	Lanciare e prendere	2 serie da 10
Cammino	118	Zigzag tra le sedie	4 percorsi
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 15
Equilibrio	114	Palla sulla parete	2 serie da 10
Equilibrio	85	Sulle punte	3 serie da 12
Cammino	141	Su e giù dal gradino	3 serie da 10
Defaticamento	149	Contrarre e rilasciare	4 ripetizioni

La scheda 144 è la prova più simile alla strada. Se parlando la persona si ferma o barcolla, resta nella settimana 9 ancora una settimana.

Settimana 10 · Chinarsi e prendere

Obiettivo: portare la forza guadagnata nei movimenti di tutti i giorni: alzarsi, allungarsi, raccogliere qualcosa da terra.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	4 minuti
Vita quotidiana	131	Alzarsi in 3 tempi	3 serie da 5
Vita quotidiana	135	Raccogliere da terra	2 serie da 6
Vita quotidiana	116	Toccare la seduta	2 serie da 8
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	12	Passo avanti e indietro	3 serie da 10
Vita quotidiana	132	Arrivare e sedersi	3 serie da 5
Vita quotidiana	133	Prendere in alto	3 serie da 8
Forza	94	Quasi seduti	3 serie da 8
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	7	Passo laterale	3 serie da 10 per lato
Vita quotidiana	143	Cambiare sedia	3 serie da 4
Vita quotidiana	138	Portare le borse	3 da 1 minuto
Equilibrio	74	Spostare il peso	3 serie da 12
Allungamento	110	Asciugamano sul piede	2 da 20 secondi per gamba

Da questa settimana la scheda 131 si fa senza spingere con le mani, se la persona ci riesce.

Settimana 11 · La casa come percorso

Obiettivo: allenarsi nei punti dove si cade: il gradino, il tappeto, la curva del corridoio.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	4 minuti
Vita quotidiana	141	Su e giù dal gradino	3 serie da 10
Vita quotidiana	142	Scavalcare un ostacolo	3 serie da 8
Vita quotidiana	137	Girarsi in sicurezza	3 serie da 5 giri
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	4	Talloni e punte	2 serie da 15
Vita quotidiana	139	Mettersi la giacca	3 ripetizioni
Vita quotidiana	136	Guardare indietro	3 serie da 6 per lato
Forza	99	Affondo in avanti	3 serie da 8 per gamba
Defaticamento	145	Marcia che rallenta	1 minuto

SEDUTA 3

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	1	Marcia da seduti	2 minuti
Cammino	118	Zigzag tra le sedie	4 percorsi
Equilibrio	144	Camminare e parlare	3 da 2 minuti
Forza	102	Alzarsi con le braccia su	3 serie da 6
Defaticamento	149	Contrarre e rilasciare	4 ripetizioni

Il gradino della scheda 141 sempre con corrimano o con una mano al muro, anche se la persona dice che non serve.

Settimana 12 · Ripasso e che cosa viene dopo

Obiettivo: ripassare quello che si è imparato, confrontare con la settimana 1 e scegliere la routine da seguire dopo.

SEDUTA 1

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	4 minuti
Forza	131	Alzarsi in 3 tempi	3 serie da 6
Equilibrio	85	Sulle punte	3 serie da 12
Vita quotidiana	135	Raccogliere da terra	3 serie da 6
Allungamento	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

SEDUTA 2

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	12	Passo avanti e indietro	3 serie da 10
Equilibrio	74	Spostare il peso	3 serie da 12
Cammino	141	Su e giù dal gradino	3 serie da 10
Vita quotidiana	143	Cambiare sedia	3 serie da 4
Defaticamento	146	Sospiro lungo	5 respiri

SEDUTA 3 · RIPASSO FINALE

Blocco	Scheda	Esercizio	Serie o tempo
Riscaldamento	14	Camminata con le braccia	4 minuti
Equilibrio	118	Zigzag tra le sedie	4 percorsi
Equilibrio	144	Camminare e parlare	3 da 2 minuti
Vita quotidiana	133	Prendere in alto	3 serie da 8
Defaticamento	147	Stiracchiarsi	3 ripetizioni

Ripeti la seduta 3 uguale alla seduta 1 della settimana 1 e confronta: quante ripetizioni riescono adesso e con quanto appoggio.

La routine di 15 minuti per casa

Per i giorni sparsi tra una seduta e l'altra, o per andare avanti da soli quando non c'è nessuno ad accompagnare. Vale dalla settimana 4 in poi.

Ordine	Scheda	Esercizio	Quanto
1	1	Marcia da seduti	Sulla sedia, 1 minuto
2	4	Talloni e punte	Sulla sedia, 2 serie da 12
3	83	Cerchi con la caviglia	2 serie da 10 per piede
4	94	Quasi seduti	2 serie da 6
5	85	Sulle punte	2 serie da 12
6	74	Spostare il peso	2 serie da 10
7	12	Passo avanti e indietro	2 serie da 8 per gamba
8	90	Allungare il polpaccio	2 da 20 secondi per gamba

TRE REGOLE DELLA ROUTINE A CASA

- La sedia va contro il muro, sempre, anche se l'esercizio è da seduti.
- Negli esercizi dal 5 al 7, una mano non lascia mai la sedia se sei da solo.
- Se un giorno non ci stanno i 15 minuti, fai i primi quattro: è meglio di niente.



Mai da soli la prima volta

Prova la routine completa almeno una volta accompagnata prima di farla da solo. E se un giorno compaiono capogiri, dolore al petto o fiato corto, siediti, bevi un po' d'acqua e avvisa qualcuno.

Calendario di 30 giorni

Segna con una crocetta ogni giorno in cui hai fatto la routine di casa o una seduta del programma. Vedere la fila di crocette è metà del lavoro.

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

CHE COSA È SUCCESSO QUESTO MESE

Giorni segnati	Che cosa è diventato più facile	Che cosa resta difficile

COME USARE IL CALENDARIO

- Attaccalo al frigorifero o accanto alla sedia dove ci si allena: deve stare in vista.
- Segna la crocetta appena finisci, non a fine giornata. Dopo ci si dimentica.
- Vale qualsiasi movimento fatto apposta: una seduta del programma, la routine di 15 minuti o una camminata.
- Venti crocette nel mese sono già un buon mese. Non serve arrivare a trenta.
- Due giorni di fila senza crocetta non sono un fallimento: è il terzo quello da evitare.

Registro dei progressi

Una riga per settimana. Compilalo alla fine dell'ultima seduta, finché è fresco.

[illegible]

CHE COSA GUARDARE QUANDO LO RILEGGI

- Se per due settimane di fila compare la stessa cosa in "Che cosa è stato difficile", ripeti la settimana o chiedi a un professionista.
- Se per due settimane di fila restano sedute non fatte, di solito il problema è l'orario, non il corpo.
- Annota anche quello che è andato bene: è ciò che tiene viva la voglia alla settimana 8.
- Porta questo foglio alla visita: per il professionista vale più di un "ha fatto un po' di esercizio".

Segnali di allarme e quando fermarsi

Fermarsi in tempo fa parte del programma. Niente di quello che c'è qui si guadagna resistendo.

FERMARE SUBITO LA SEDUTA

- Dolore al petto, al braccio sinistro o alla mandibola.
- Fiato corto che non passa stando fermi.
- Capogiri, vista offuscata, sensazione di svenimento o pallore improvviso.
- Dolore acuto o pungente a un'articolazione, diverso dalla stanchezza muscolare.
- Battiti molto veloci o irregolari che non scendono con il riposo.
- Confusione, parola impastata o debolezza di un solo lato del corpo.



Di fronte a uno di questi segnali

Fai sedere la persona, allenta i vestiti, non darle da bere se è confusa e chiedi assistenza medica. Se c'è dolore al petto, fiato corto grave o debolezza di un lato, chiama i soccorsi senza aspettare di vedere se passa.

ABBASSARE L'INTENSITÀ, SENZA FERMARSI DEL TUTTO

- Dolori muscolari che durano più di due giorni: ripeti la settimana precedente.
- La persona dorme male o mangia poco: sedute più corte e da seduti.
- Compare la paura di cadere: torna agli esercizi con entrambe le mani sulla sedia.
- C'è stata una caduta, anche se non è successo nulla: consulta un professionista prima di proseguire.

CONSULTARE PRIMA DELLA PROSSIMA SEDUTA

- ☐ Un dolore nuovo che la settimana scorsa non c'era.
- ☐ Gonfiore a una caviglia, a un polpaccio o a un ginocchio.
- ☐ Cambio di farmaci, soprattutto per la pressione o per dormire.
- ☐ Due sedute di fila con capogiri, anche lievi.

Hai finito le 12 settimane • e adesso?

Quello che si guadagna in 12 settimane si perde in poche se il corpo resta fermo. L'idea è che questo continui, in versione più leggera.

PRIMA DI TUTTO, MISURA CHE COSA È CAMBIATO

- › Ripeti la seduta 1 della settimana 1 e annota quante ripetizioni riescono adesso.
- › Prova ad alzarti dalla sedia cinque volte senza usare le mani e conta i secondi.
- › Confronta con quello che hai annotato nel registro dei progressi della settimana 1.
- › Chiedi alla persona che cosa della vita quotidiana le riesce meglio rispetto a tre mesi fa.

SCEGLI COME PROSEGUIRE

Se alla fine...	Che cosa conviene fare
È andato tutto comodo	Ricomincia dalla settimana 7, con più ripetizioni e meno appoggio
Le ultime settimane sono state faticose	Ripeti tutto il blocco dalla 7 alla 12, senza fretta
È rimasta la paura di camminare fuori	Resta nelle settimane 10-12 e allenati sempre accompagnata
C'è stata una lunga interruzione	Torna alla settimana 1: in due o tre settimane si recupera

PERCHÉ L'ABITUDINE NON SI PERDA

- Due sedute a settimana bastano per mantenere quello che si è guadagnato. Tre, per continuare a migliorare.
- Lascia la routine di 15 minuti attaccata al frigorifero e il calendario accanto.
- Scegli un giorno fisso e un'ora fissa: l'agenda regge più della voglia.
- Controlla la casa ogni tanto: tappeti, luce del corridoio, maniglione del bagno, scarpe consumate.



Un ultimo promemoria

Questo programma accompagna, non diagnostica né cura. Se ci sono state cadute, dolore persistente o dubbi su che cosa la persona può fare, il parere di un professionista sanitario viene sempre prima di quello che dice questa guida.