



Felix Strollo

Muoviti piano, ma lascia il divano

Martedì 7 Aprile

DIRETTA LIVE FACEBOOK h. 18 00



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



Muoviti, anche piano, ma lascia il divano!

consigli per attività fisica
in casa per persone
con diabete



Felice Strollo

Coordinatore
GdS Stile di Vita
AMD-SID-SIEDP
regionale del Lazio
e
Vice-Presidente ANIAD



Esercizi a corpo libero

Se fatti con criterio, consentono di mantenere:

- **fiato** (fitness cardiovascolare e resistenza allo sforzo)
- **forza muscolare** (tono e velocità d'azione)
- **elasticità**
- **equilibrio**
- **ebuonumore**

Per chi già sa cosa fare

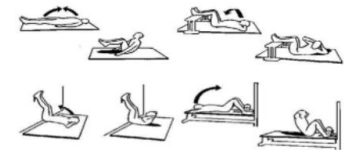
- pilates
- yoga
- salto della corda

e per chi a casa non ha nulla?

- scale di casa (6 rampe di scale 8 volte su e giù)
- pesetti, elastici, kettlebell, polsiere, cavigliere, piccoli giubotti zavorrati
- secchielli, casse o bottiglie d'acqua, zainetti riempiti con oggetti di peso diverso

ESERCIZI CASALINGHI

- piegamenti sulle braccia in posizione larga o stretta (pettorali, dorsali, bicipiti e tricipiti)
- affondi sul posto (cosce e glutei)
- squat (cosce, glutei, lombari e polpacci)
- crunch semplice, inverso e incrociato (addominali)
- flessioni in avanti del busto (lombari)
- piccoli pesi a braccio allineato in basso (bicipiti)
- piccoli pesi a gomito allineato al capo (tricipiti)
- mobilità articolare e allungamento: stretching



REGOLE FONDAMENTALI

- **sapersi ascoltare**, per evitare di strafare
- autoregolarsi in base alle proprie capacità
- fare lo **stick prima, durante e dopo**
- **mangiare almeno due ore prima**
(leggero)
- fare dell'esercizio fisico un passatempo **piacevole**
- **variare** gli esercizi per vincere la monotonia

SMARTWORKING ATTIVO.....



Demande?

ESERCIZIO FISICO

Caratteristiche principali

- **Frequenza** (da 2 a 5 volte a settimana)
- **Intensità** (avere fiato per parlare)
- **Durata** (almeno 20 minuti)
- **Tempistica** (il proprio momento top)
- **Varietà** (è motivante e riposante)
- **Progressione** (è allenante)

Tapis roulant



- un'ora al giorno anche in 3 sedute quotidiane suddivise in 20 minuti ciascuna
- a passo spedito (150-200 Kcal)
- meno di 20 minuti non determina alcun beneficio



Cyclette



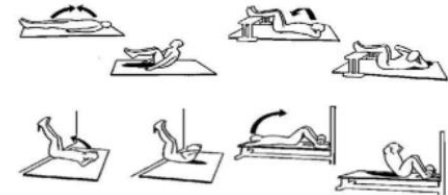
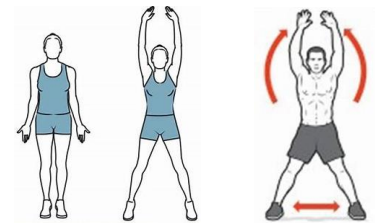
- due serie quotidiane di 15 minuti almeno con intensità variabile
- possibilmente sfruttare il dopo cena quando i programmi televisivi su COVID-19 possono intristirci.....

MODALITA' DI ESERCIZIO

- **sovraccarichi in stazione fissa**
con la presenza di pause tra un esercizio e l'altro
- **a circuito**
senza pause tra un esercizio e l'altro

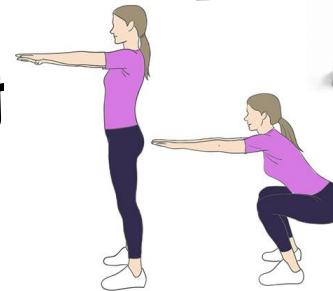
Sequenza x 2-3/settimana

- 2 serie X 20 di saltelli con apertura e chiusura degli arti
- 2 serie X 15 di crunch di vario genere (semplice, reverse, etc.)
- 2 serie X 15 di flessioni in avanti del busto
- 2 serie X 10 di rematore con pesetti con busto flesso
- 2 serie X 8 di spinte in alto con pesetti da seduto o in piedi



Sequenza x 2-3/settimana

- 2 serie X 8 di piegamenti a terra (ginocchia a terra all'inizio)
- 2 serie x 10 sollevamento peso dall'indietro
- 5' di cyclette recline o tapis roulant
- 3 serie x 15 di accosciamenti (squat)
- 20' di tapis roulant finali
- stretching e rilassamento finali



Vantaggi della palestra

- utilizzo di «macchine» differenti
 - movimenti obbligati e giusti
 - selezione di pochi gruppi muscolari
 - carichi oggettivabili
- supervisione del trainer
 - correzione degli inevitabili errori posturali
 - allenamento graduale e allenante
 - rispetto umano → vincere le fase di pigrizia
- attività di di gruppo
 - socializzazione
 - sana competizione
 - scambio di consigli ed esperienze alimentari
- creazione di abitudini sane
 - benessere psicofisico
 - scansione della settimana in giorni «in» e «out»
 - emulazione di chi si impegna veramente
 - ricordo dei muscoli indolenziti al 3°-4° giorno

ESERCIZI A CASA

VANTAGGI

- scelta del momento più adatto
- ambiente confortevole
- costo zero

SVANTAGGI

- distrazioni familiari
- soggettività del carico
- possibili asimmetrie del carico
- mancanza degli stimoli sociali
- facilità del rinvio (pigrizia/impegni)

Ma chi ci aiuta a
trovare la giusta la
motivazione?

Felix Strollo

Muoviti piano, ma lascia il divano

GRAZIE!



Un'ora con AMD-SID-SIEDP



Seguici su Facebook

Associazione Medici Diabetologi AMD

Fondazione Diabete Ricerca Onlus

SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

Supporto tecnologico

