

Esercizi, due volte alla settimana  
Efficace nella pratica



# Più forti e indipendenti facendo esercizio a casa

# Una vita più in forma, con più forza e divertimento!

## Grazie all'esercizio con DigiPrehab

### Che cos'è?

Siete interessati a continuare a svolgere le attività quotidiane che vi danno gioia? Potrebbe essere la vostra vita sociale o un hobby.

Con DigiPrehab avrete l'opportunità di allenarvi con un programma su misura per 12 settimane. Il programma prevede esercizi di potenziamento che riguardano principalmente la parte inferiore del tronco e le gambe, nei limiti delle vostre possibilità.

Perché dovrei farlo?

Quando si è inattivi e si sta seduti sulla poltrona, si perde gradualmente massa muscolare e quindi anche forza nelle gambe.

Non è mai troppo tardi per iniziare ad allenarsi per rafforzare di nuovo i muscoli. Bastano 20 minuti alla settimana di allenamento mirato, e il programma vi aiuta in questo.

### Cosa posso aspettarmi?

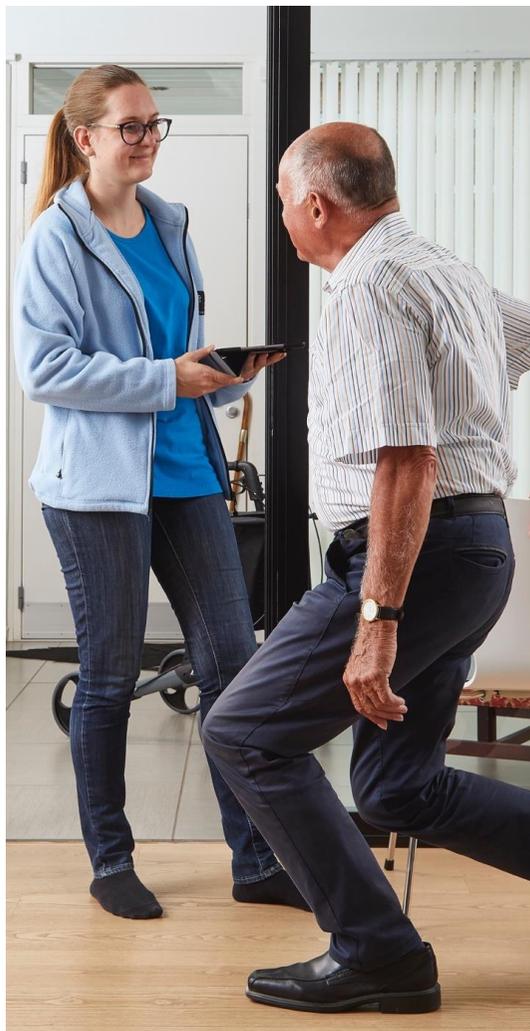
Vi accorgete di essere diventati più forti a livello muscolare e di poter fare di più. La ricerca dimostra che l'allenamento fisico funziona e funziona indipendentemente dall'età.

All'inizio è importante chiarire a se stessi, in collaborazione con lo screener, il motivo per cui si vuole mantenere la forza muscolare, in modo che quando si è tentati di saltare un allenamento, si riesca comunque a fare gli esercizi. Non ci sono scuse per non potenziare se stessi.

Chi mi aiuterà?

Non siete soli se avete domande o problemi tecnici, perché un team di supporto competente è pronto ad aiutarvi. Potete chiedere qualsiasi cosa, da se sento dolore - va bene - a come accedere al mio programma di allenamento.

Presidio Ospedaliero Inrca Ancona:  
071-8003660  
071-8003331



## Qual è il piano per il programma di 12 settimane?

### - Valutazione

Il programma di allenamento inizia con una valutazione per individuare la vostra forza fisica e le vostre esigenze di supporto.

### - Esercizi personali

I risultati del test vengono utilizzati per preparare un programma personale. Gli esercizi sono mostrati in video, che possono essere visualizzati su tablet o smartphone.

### - Esercizi a casa

Due volte alla settimana ci si esercita a casa propria. In generale, ci vogliono 20-30 minuti ogni volta. Si lavora a casa propria. Non sono necessarie attrezzature speciali per partecipare al programma.

### - Durata

Il programma dura 12 settimane e prevede una valutazione di controllo ogni 4 settimane.

**Ulteriori informazioni su:**  
[www.precaise.eu](http://www.precaise.eu)

Questo progetto è sostenuto dal programma AAL dell'UE.

**DIGI**  
**Rehab**

**PRECAISE**



**Informazioni:**

*Responsabili:*

**Dott.ssa Flora D'ambrosio**

**Dott.ssa Cristina Gagliardi**

**Dott.ssa Diletta Cicconi**

*DigiRehab sede centrale:*

***info@digirehab.dk***