

EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE OVER 60



Esercizi adatti alle persone sopra i 60 anni

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Italian, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

CHAIR SQUAT



- 1 Start seated in the chair with your toes facing the front and your feet hip-width apart.**
- 2 Push through your heels and rise into standing position.**
- 3 Bend your knees and lower your hips to sit back down onto the chair.**
- 4 Return to starting position and repeat 10 times.**

- Extra Support** – If you need support hold on to something steady like a table or arm supports on your chair.
- Progress** – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles).

Squat su sedia

1. Inizia seduto sulla sedia con le dita dei piedi rivolte in avanti e i piedi alla larghezza dei fianchi.
2. Spingi i talloni e mettili in posizione eretta
3. Piega le ginocchia e abbassa i fianchi per sederti di nuovo sulla sedia
4. Ritorna alla posizione iniziale e ripeti 10 volte.

Supporto extra - Se hai bisogno di supporto, aggrappati a qualcosa di stabile come un tavolo o un bracciolo della sedia.

Progresso: se desideri renderlo un po' più difficile, aggiungi pesi leggeri tra le mani (come lattine di zuppa o bottiglie d'acqua).

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



KNEE RAISES



- 1 **Stand straight, facing forward and toes pointing forward.**
- 2 **Lift your right knee towards your chest as high as you can then lower to the floor.**
- 3 **Lift your left knee towards your chest and lower back onto the floor.**
- 4 **Alternate 10 times on each knee.**

Extra Support – If you need added support you can hold on to a wall or the back of a chair.

Progress – Try increasing the number of times you lift your legs to two rounds of 10 each side.

Sollevamento ginocchio

1. Stai dritto, rivolto in avanti con le dita dei piedi in avanti.
2. Solleva il ginocchio destro verso il petto il più in alto possibile, quindi appoggialo sul pavimento.
3. Solleva il ginocchio sinistro verso il petto e la parte bassa della schiena sul pavimento.
4. Alterna 10 volte per ogni ginocchio.

Supporto extra - Se hai bisogno di un supporto aggiuntivo, puoi appoggiarti a una parete o allo schienale di una sedia.

Progresso: prova ad aumentare il numero di volte in cui sollevi le gambe a 2 serie da 10 per ogni lato.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

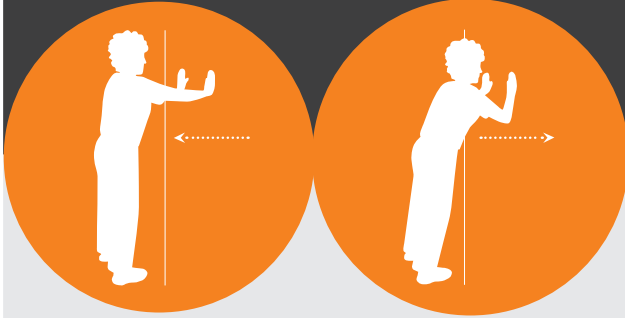
VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

WALL PUSH UPS



- 1** With your feet shoulder-width apart, stand about an arm's length away from a wall.
 - 2** Place your palms on the wall at shoulder height and shoulder-width apart.
 - 3** Breathe in as you bend your elbows and slowly move your chest toward the wall while keeping your feet on the ground (it is ok if your heels lift off the ground).
 - 4** Breathe out and use your arms to push your body slowly back to your starting position, your arms returning to a straight position. Repeat 10 times.
- Extra Support** - Stand closer to the wall.
 - Progress** – Increase the number of times you do the activity to two times 10.

Sollevamento ginocchio

1. Con i piedi alla larghezza delle spalle, mettiti in piedi a circa un braccio di distanza da un muro.
2. Appoggia i palmi delle mani sulla parete all'altezza delle spalle e alla larghezza delle spalle.
3. Respira mentre pieghi i gomiti e muovi lentamente il petto verso la parete mantenendo i piedi per terra (i talloni possono sollevarsi da terra).
4. Espira e usa le braccia per spingere lentamente il corpo nella posizione di partenza, riportando le braccia in posizione diritta. Ripeti 10 volte.

Supporto extra: stai più vicino alla parete.

Progresso: aumenta il numero di volte in cui svolgi l'attività a 2 serie da 10

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

SEATED KNEE LIFTS



- 1 Sit up straight and tall on the edge of your seat, making sure you are stable and safe.**
- 2 Stabilise your core by sitting up nice and tall. Holding on to the side of your chair, lift your right leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg.**
- 3 Lift your left leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg. Repeat six times on each leg.**

Extra support – Start with holding your leg up for 1 second before changing sides.

Progress – Increase the number of times you lift each leg to 10 and don't hold onto the chair for support.

Sollevamento ginocchia da seduti

1. Siediti dritto sul bordo della sedia, assicurandoti di essere stabile e al sicuro.
2. Stabilizza gli addominali sedendoti bene in posizione eretta. Aggrappandoti al lato della sedia, solleva la gamba destra di circa 10-20 cm per 3 secondi, quindi abbassala lentamente.
3. Solleva la gamba sinistra di circa 10-20 cm per 3 secondi, quindi abbassala lentamente. Ripeti 6 volte per ogni gamba.

Supporto extra: inizia tenendo la gamba sollevata per 1 secondo prima di cambiare lato.

Progresso: aumenta a 10 il numero di volte in cui sollevi ciascuna gamba e non ti aggrappare alla sedia per supporto.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



VicHealth

SIDE BENDS



- 1 Sit towards the end of your chair making sure you are safe.**
 - 2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
 - 3 Breathe out as you bend to the right and hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
 - 4 Breathe out and bend to the left hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
 - 5 Do five bends on each side.**
- Tip** – Make sure you are not leaning forward always keep your spine straight and do not push your head forward with your fingertips.
- Progress** – Increase the number of bends on each side, in increments of two.

Piegamenti laterali

1. Siediti sul bordo della sedia assicurandoti di essere al sicuro.
2. Siediti con la schiena dritta, con le dita dietro le orecchie e i gomiti ben aperti.
3. Espira mentre ti pieghi a destra e mantieni la posizione per 2 secondi. Inspira e torna alla posizione di partenza.
4. Espira e piegati a sinistra per 2 secondi. Inspira e torna alla posizione di partenza.
5. Fai 5 piegamenti su ogni lato.

Suggerimento: assicurati di non sporgerti in avanti, mantieni sempre la colonna vertebrale dritta e non spingere la testa in avanti con la punta delle dita.

Progresso- aumenta il numero di piegamenti per ogni lato in incrementi di 2.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

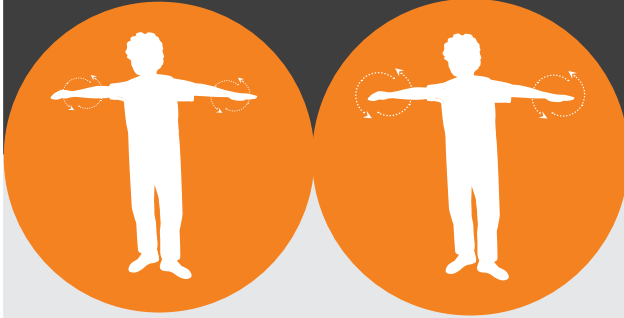
VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

ARM CIRCLES



- 1 **Stand facing forward with your legs shoulder width apart and your arms out to the side and parallel to the floor.**
- 2 **Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.**
- 3 **Reverse the direction after 15 seconds.**
- 4 **Repeat for both arms.**

- Extra Support** - Complete this exercise seated.
- Progress** - Complete both arms at once.

Cerchi con le braccia

1. Stai in piedi in avanti con le gambe alla larghezza delle spalle e le braccia a lato e parallele al pavimento.
2. Fai un cerchio in avanti con un movimento circolare, inizia con dei cerchi piccoli e poi ingrandiscili.
3. Inverti la direzione dopo 15 secondi.
4. Ripeti per entrambe le braccia.

Supporto extra: completa questo esercizio seduto.

Progresso: esegui con entrambe le braccia contemporaneamente.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



VicHealth

Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

Disclaimer

In caso di condizioni mediche attuali o precedenti, verifica con il proprio medico di famiglia o professionista medico se è possibile svolgere gli esercizi. In caso di malessere durante gli esercizi, smetti immediatamente e rivolgiti a un medico. Vi sono rischi inerenti all'attività fisica, partecipo a mio rischio e dichiaro di essere fisicamente e mentalmente in grado di svolgere questi esercizi in sicurezza e di non avere condizioni mediche o di salute che mi influenzeranno o potrebbero influenzarmi durante o come risultato di tali esercizi. Partecipando a questi esercizi, accetto i termini di utilizzo e indennizzo il Comune per qualsiasi danno e responsabilità per morte, lesioni personali, perdita o danno alla proprietà. Gli esercizi sono generici e non sono adattati alle esigenze individuali dei partecipanti.

Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

Riconoscimento

Il comune riconosce i popoli della nazione Kulin come proprietari tradizionali di queste terre municipali e corsi d'acqua. Rispettiamo gli Anziani passati, presenti ed emergenti.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL** 