



# SEMPREVERDE

percorso salute

*Svolgere una regolare attività fisica  
favorisce uno stile di vita sano,  
con notevoli benefici  
sulla salute generale della persona*

Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute - 21 Ottobre 2014

[www.sempreverde.life](http://www.sempreverde.life)





# percorso salute

l'importanza di un buon allenamento all'aria aperta  
per una migliore qualità della vita

I giardini pubblici, nati come spazio di ricreazione per tutti, negli ultimi anni si sono dotati di giochi sempre più divertenti e di percorsi ginnici articolati nel verde. Queste attrezzature, rivolte esclusivamente ad una popolazione giovane, non sono adatte ed usufruibili dalle persone anziane.

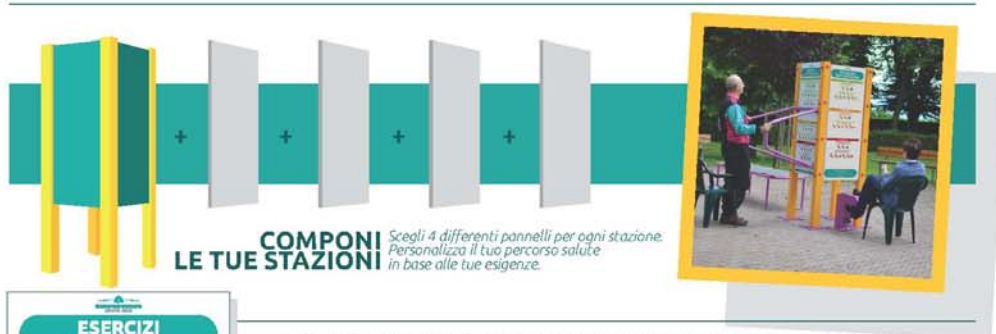
Da questa considerazione nasce l'idea di uno spazio dedicato alla terza età, immaginato come una palestra all'aperto.

Un'area integrabile con quelle già esistenti, fornita di postazioni con esercizi studiati per l'attività fisica degli anziani che oltre ad ottenere benefici per il corpo, migliorando la circolazione l'equilibrio e la coordinazione, incidono in modo positivo anche sullo stato mentale, allontanando la depressione.

Per come sono strutturate le stazioni e per il loro collocamento in aree verdi, pubbliche o private, stimolano l'anziano a stare insieme e a socializzare, creando dei luoghi che favoriscano l'integrazione tra tutte le fasce di età.

Gli esercizi sono stati studiati per mantenere e migliorare le attività di vita quotidiana delle persone anziane

Oltre che nei parchi pubblici percorso salute trova un'ottima collocazione nelle aree verdi, spesso poco utilizzate, delle Case di Cura e delle Residenze sanitarie dove gli esercizi possono essere coordinati dalla fisioterapista della struttura.



## COMPONI LE TUE STAZIONI

Scegli 4 differenti pannelli per ogni stazione. Personalizza il tuo percorso salute in base alle tue esigenze.



- 16 DIFFERENTI PANNELLI, 118 ESERCIZI**  
I pannelli sono specifici per funzione (arti superiori, arti inferiori, equilibrio ed alzata, cammino). Ogni pannello riporta le istruzioni da seguire per realizzare gli esercizi proposti.
- 1 STAZIONE, 4 PANNELLI**  
Ogni stazione è composta da 4 differenti pannelli (fino a 36 esercizi)
- 3 COLORI, 3 LIVELLI DI DIFFICOLTÀ**  
Ci sono esercizi per ogni livello di preparazione fisica. Il livello degli esercizi permette di allenarsi in base alle proprie capacità.
- FACILITÀ DI COMPRENSIONE**  
Le istruzioni sono semplici e facili da comprendere. Tutti gli esercizi sono spiegati nel dettaglio e rappresentati da sagome esplicative ed intuitive.
- SUGGERIMENTI E CONSIGLI**  
In calce ad ogni pannello sono presenti utili suggerimenti, indispensabili per un utilizzo corretto ed efficace del percorso salute.



## MATERIALI E CERTIFICAZIONI

I pannelli Sempreverde Percorso Salute sono costruiti esclusivamente con materiali di qualità destinati a durare nel tempo e resistenti agli agenti atmosferici.

**Pali portanti** > in lega di alluminio con sezione 90x90 mm e spessore 3 mm, con angoli arrotondati, dotati di copripala in polietilene PE-HD colorato in massa ad alta densità, completamente riciclabile. **Pannelli** > struttura in lamiera e pannello superiore in alluminio con pellicola per esterni. **Panca** > polietilene PE-HD colorato in massa, ad alta densità.

Le attrezzature Sempreverde Percorso Salute sono costruite secondo la nuova normativa EN16630

## PANNELLO DI BENVENUTO

con grafica personalizzabile in base alle esigenze del cliente

## PEDALATA ARTI SUPERIORI

6 esercizi adatti al mantenimento dell'articolari, al miglioramento della resistenza cardiaca, rinforzo dei muscoli delle braccia e delle spalle.

## PEDALATA ARTI INFERIORI

6 esercizi adatti al mantenimento dell'articolari, al miglioramento della resistenza cardiaca, rinforzo dei muscoli delle gambe.

## COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI

5 esercizi adatti al mantenimento dell'articolari e la funzionalità degli arti superiori, la fluidità e la precisione dei movimenti delle mani

## ESERCIZI AI MANIGLIONI

5 esercizi adatti a mantenere l'articolari, rinforzare la muscolatura, migliorare l'equilibrio, prevenire le cadute, allenarsi al cammino.

## PEDALATA ARTI SUPERIORI

6 esercizi adatti al mantenimento dell'articolari, al miglioramento della resistenza cardiaca, rinforzo dei muscoli delle braccia e delle spalle.

## PEDALATA ARTI INFERIORI

6 esercizi adatti al mantenimento dell'articolari, al miglioramento della resistenza cardiaca, rinforzo dei muscoli delle gambe.

## ESERCIZI DI ALZATA

9 esercizi adatti a migliorare l'equilibrio, prevenire le cadute e mantenere l'alzata corretta dalla sedia.

## ESERCIZI DI SEDUTA

9 esercizi adatti a migliorare l'equilibrio, prevenire le cadute e mantenere la seduta corretta dalla sedia.

## PASSO E RITMO

9 esercizi adatti al mantenere l'articolari e rinforzare i muscoli per migliorare il cammino.

## ESERCIZI DI EQUILIBRIO

9 esercizi adatti al migliorare l'equilibrio, prevenire le cadute e mantenere la coordinazione.

## ESERCIZI ARTI SUPERIORI

9 esercizi adatti a sviluppare la motricità e mantenere le funzioni indispensabili nella vita quotidiana.

## OSCILLAZIONI E SPINTA

9 esercizi adatti a mantenere l'articolari e rinforzare i muscoli per migliorare il cammino.

## ESERCIZI DI CARICO

9 esercizi adatti a mantenere l'articolari e rinforzare i muscoli per migliorare il cammino.

## ESERCIZI ALLA PANCA

9 esercizi adatti a mantenere l'articolari e sviluppare la motricità di spalle e braccia.

## ROTAZIONI ALLA PANCA

9 esercizi adatti a mantenere l'articolari e rinforzare i muscoli per migliorare il cammino.