

# MANTENERSI IN FORMA È FACILE

## SCHEDA DEGLI ESERCIZI DI TEST

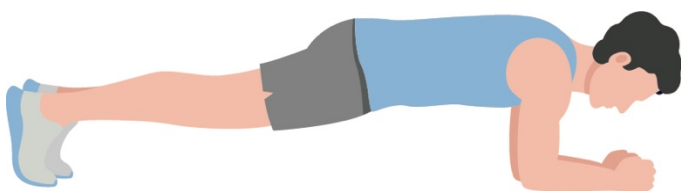
Misura con questi 5 semplici esercizi la tua forma fisica.

Assumi le posizioni degli esercizi di test e confronta le tue performance con quelle delle tabelle e scopri i tuoi livelli di flessibilità, forza, equilibrio. Allenati e monitora i tuoi miglioramenti

**Attenzione:** i valori delle tabelle non rappresentano valori assoluti, ma indicazioni di riferimento.

### PLANK TEST

Misura la forza dei muscoli paravertebrali e addominali (Core test)

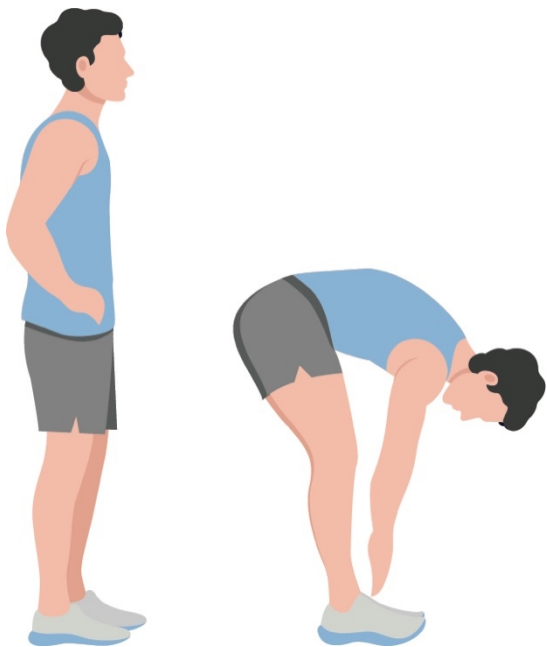


### TABELLA PLANK TEST

Tempo (Quanto rimani in posizione?)	Livello
>120 secondi	Eccellente
75 – 120 secondi	Discreto
45 – 75 secondi	Buono
20 – 45 secondi	Sufficiente
<20 secondi	Scarso

## FLESSIONE ANTERIORE DEL BUSTO

Misura la flessibilità dei muscoli posteriori della schiena e della coscia



### TABELLA TEST DELLA FLESSIBILITÀ DALLA STAZIONE ERETTA

MISURA	GIUDIZIO
Toccare il pavimento molto agevolmente con il palmo delle mani	Eccessiva
Toccare il pavimento con il palmo delle mani	Ottimo
Toccare il pavimento con le punte delle dita	Normale
Toccare i malleoli	Lieve retrazione
Toccare 5/9 cm prima dei malleoli	Retrazione marcata
Toccare a più di 10 cm dai malleoli	Retrazione importante

## CHAIR STAND TEST

Misura la forza e l'equilibrio degli arti inferiori



TABELLA SIT TO STAND TEST (n. volte)

Età	60 – 64	65 – 69	70 – 74	75 – 79	80 – 84	85 – 89	90 – 94
Donne	15	15	14	13	12	11	9
Uomini	17	16	15	14	13	11	9

## TEST CICOGNA

Misura l'equilibrio statico

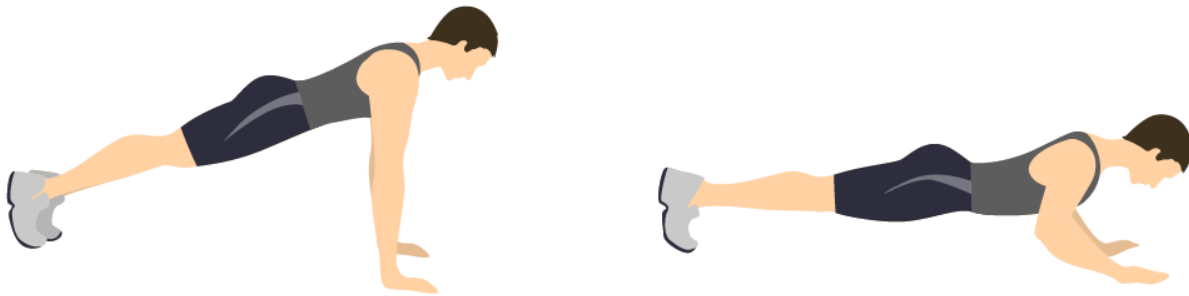


### TABELLA TEST DELLA CICOGNA

Sesso	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.
Maschio	>50 sec	50 – 41 sec	40 – 31 sec	30 – 20 sec	<20 sec
Femmina	>30 sec	30 – 23 sec	22 – 16 sec	15 – 10 sec	<10 sec

## PUSH UP TEST (PIEGAMENTI SULLE BRACCIA)

Misura la forza e la resistenza di busto e arti superiori



### TABELLA PUSH UP TEST

#### Uomini

Età	Ottimo	Buono	Discreto	Sufficiente	Insufficiente
20 – 29	>45	35 – 44	25 – 34	18 – 24	<18
30 – 39	>35	25 – 34	20 – 24	15 – 19	<15
40 – 49	>30	21 – 29	15 – 20	11 – 14	<11
50 – 59	>25	18 – 24	13 – 17	9 – 12	<9
60+	>20	14 – 20	10 – 13	5 – 9	<5

#### Donne

Età	Ottimo	Buono	Discreto	Sufficiente	Insufficiente
20 – 29	>38	28 – 37	20 – 27	12 – 19	<12
30 – 39	>32	23 – 31	15 – 22	10 – 14	<10
40 – 49	>28	20 – 27	14 – 19	8 – 13	<8
50 – 59	>24	16 – 23	12 – 15	6 – 11	<6
60+	>20	12 – 19	9 – 11	4 – 8	<4