

Riesci a superarli tutti?

Uno studio di coorte su adulti di mezza età ha rilevato che coloro che non erano in grado di completare un test di equilibrio su una gamba in 10 secondi avevano un rischio di morte superiore dell'84%, anche dopo aver corretto per età, sesso, BMI e condizioni di salute. Un altro studio ha dimostrato che l'equilibrio su una gamba era maggiormente influenzato dall'età rispetto ad altri parametri di forza, rendendolo un indicatore affidabile dell'invecchiamento.

neuromuscolare. Avere un buon equilibrio sui piedi è fondamentale quando si invecchia.

Come effettuare il test:

Posizionati su una superficie stabile. Solleva un piede da terra, tieni le mani sui fianchi e tieni gli occhi aperti. Cronometra fino a 30 secondi. Metti alla prova entrambe le gambe e calcola la media del tuo punteggio. Puoi provare a occhi chiusi se preferisci, per una sfida più impegnativa.

- **Fallimento: < 10 s**
- **Superato: ≥ 10 s**
- **Eccellente: ≥ 30 s** (se hai meno di 50 anni, questo è il minimo per superare l'esame)
- **Avanzato: ≥ 30 s con gli occhi chiusi**

Per migliorare:

Prova gli stacchi da terra su una gamba, le posizioni yoga in equilibrio o il Tai Chi se vuoi davvero eccellere. In alternativa, puoi sollevare una gamba mentre ti allacci le scarpe per integrare regolarmente la pratica dell'equilibrio con un investimento di tempo minimo.

Forza di presa

Una scarsa forza di presa è associata a una maggiore mortalità per tutte le cause e per cause cardiovascolari. Gli studi dimostrano che ogni calo di 5 kg nella forza di presa aumenta il rischio di mortalità di circa il 16% e il rischio di

morte cardiovascolare del 21%. Una presa forte è un buon indicatore della forza complessiva, e una cosa che non vorresti mai essere da vecchio è essere debole.

Come effettuare il test:

Il metodo migliore è utilizzare una pinza manuale o un dinamometro.

- Superato per uomini: ≥ 40 kg
- Superato per donne ≥ 25 kg

Se non hai questa attrezzatura a casa, puoi provare un metodo alternativo.

Appesi a una sbarra per trazioni, con le spalle rilassate e i piedi sollevati da terra. Cronometra la presa per vedere quanto è forte.

- Superato per gli uomini: ≥ 75 s
- Superato per donne ≥ 45 s

Tieni presente che ciò che conta di più in questo test è mantenere la forza della presa nel tempo. Se noti un calo ripetendo il test tra qualche anno, allora inizia sicuramente a concentrarti su questo aspetto.

Per migliorare:

I farmer carry o gli hang sono ottimi modi per migliorare la presa. Puoi iniziare con gli hang assistiti se non riesci proprio a farlo. Ma qualsiasi allenamento con pesi da impugnare in mano ti sarà utile.

Test di seduta-alzata

Questo test valuta flessibilità, coordinazione, forza ed equilibrio. In pratica, ti viene chiesto di sederti a terra e di rialzarti. Per ottenere il punteggio massimo di 10 punti, non puoi usare mani o ginocchia. Uno studio ha dimostrato che negli adulti di età compresa tra 51 e 80 anni, ogni punto in più aumenta il rischio di mortalità di circa il 21%, e punteggi inferiori a 7 sono associati a un rischio di mortalità da 2 a 5 volte superiore. Essere in grado di alzarsi da terra, da una sedia o da un letto è un fattore che determinerà la tua indipendenza come persona anziana, quindi questa abilità è fondamentale.

Come effettuare il test:

Su una superficie piana e antiscivolo, a piedi nudi, incrociate le gambe il più comodamente possibile. Sedetevi a terra, poi alzatevi in piedi aiutandovi il meno possibile. Togliete da 10 punti 1 punto per ogni mano e/o ginocchio utilizzati e 0,5 per un'instabilità evidente.

- **Fallimento: ≤ 7**
- **Superato: 8–10**

Per migliorare:

La maggior parte delle persone ha problemi di mobilità di anche e caviglie. Concentratevi sul miglioramento di questi problemi con esercizi mirati. Se non avete forza, gli squat saranno la scelta migliore.

Cosa pensare dei risultati?

Se sei un ciclista attivo e in buona salute, è probabile che la maggior parte di questi test ti risulti facile. Ottimo! Ma l'obiettivo non è semplicemente superarlo. L'obiettivo è creare un fisico sano fin da giovani. Tutti perdiamo un po' di equilibrio, forza, mobilità e capacità cardiovascolare con l'avanzare dell'età. Prova a ripetere questi test fra qualche anno per assicurarti che tu sia ancora in grado di superarli.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.welovecycling.com/wide/2025/08/15/4-at-home-longevity-tests-can-you-pass-all-of-them/>



U.S. Vicarello 1919
Febbraio 2026
www.usv1919.it