

Come raggiungere la forma fisica ottimale in base all'età: fai i test della forza

Riesci a mantenere un plank per 60 secondi? E ad allacciarti le scarpe su un piede solo?

Dall'allenamento della forza a 20 anni a quello dell'equilibrio a 80 anni, ecco come raggiungere il massimo di prestanza fisica a ogni età. (Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 settembre 2025)



Oltre a una dieta sana e a un buon sonno, la **forma fisica** è lo strumento migliore per vivere una vita lunga e sana: aiuta a prevenire diverse malattie, il declino cognitivo, il sovrappeso, la depressione.

Ma cosa si intende per forma fisica ottimale e **come si misura**? I parametri sono molteplici, riassumibili in: forma cardiovascolare, flessibilità, forza, mobilità, stabilità ed equilibrio. Lo sport è importante a ogni età, ma non tutti gli sport sono adatti a tutte le età: ecco allora gli **esercizi migliori** per raggiungere la forma fisica ottimale **calibrati in base ai decenni** della vita adulta (con due avvertenze finali).

A 20 anni

Il corpo è alla sua massima potenzialità e gli ormoni sono dalla nostra parte, è bene concentrarsi sullo **sviluppo di massa muscolare magra**, come fosse un tesoretto per il futuro. L'allenamento della **forza** (qualsiasi esercizio che comporti il sollevamento di pesi o la resistenza per sviluppare i muscoli) è la priorità per stimolare la crescita e la densità delle ossa.

In aggiunta è sempre opportuno fare anche uno **sport aerobico** (camminare, correre, nuotare o andare in bici). Garantisce che cuore, polmoni e muscoli siano più forti ed efficienti. I miglioramenti ottenuti a quest'età si manterranno anche nei decenni successivi.

Obiettivo-test del decennio: saper padroneggiare i movimenti fondamentali (trazioni sulle spalle,

flessioni, plank, squat e affondi) con o senza pesi, completando quattro o cinque serie da otto a dodici ripetizioni; mettere alla prova la capacità aerobica con una corsa di 2,4 km da svolgersi in 11-13 minuti.

A 30 anni

L'allenamento della **forza** diventa fondamentale per prevenire il naturale declino muscolare in arrivo verso la fine dei 30 anni. Concentratevi su movimenti che comprendano **più gruppi muscolari** contemporaneamente (squat, stacchi da terra, movimenti di spinta/trazione e carry). Giusto allenarsi anche quattro volte a settimana per 30-60 minuti.

Per la parte **cardio** l'**allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT)** è un'ottima opzione per chi ha poco tempo come anche gli «intervalli sprint» (30 secondi di sprint, 90 secondi di camminata) due volte a settimana.

Obiettivo-test del decennio: mantenere la posizione di plank per 60 secondi, eseguire 10-15 flessioni complete e uno stacco da terra con il peso corporeo.

A 40 anni

Intorno ai 40 anni la massa muscolare inizia a diminuire (del [3-8% ogni decennio](#)). L'allenamento della **forza** è sempre più importante: lavorate su allenamenti che offrano i massimi benefici a parità di sforzo. Se siete già abituati sollevate pesi regolarmente, integrate con opzioni cardio a basso impatto (ciclismo, canottaggio e nuoto) per proteggere le articolazioni.

Obiettivo-test del decennio: la **forza della presa**. Prova un «grip and lean», un esercizio isometrico in cui leghi una fascia elastica intorno a una ringhiera e ti sdrai all'indietro con le braccia tese: inizia con due serie da 15-30 secondi e aumenta fino a due minuti.

A 50 anni

In questo decennio la maggior parte delle persone sperimenta una [sarcopenia naturale](#) (perdita di massa muscolare) e, di conseguenza, una diminuzione della forza, della potenza e un metabolismo che rallenta. La **perimenopausa e menopausa** nelle donne e il **calo del testosterone** negli uomini fanno sì che sviluppare la massa muscolare e recuperare rapidamente dopo un allenamento sia più difficile che in passato.

È il momento di non rallentare: la **mezza età è un periodo cruciale** e determina come sarà il tuo futuro dal punto di vista del benessere fisico. Bene continuare con gli allenamenti di **forza e resistenza**, facendo un po' di **HIIT** per la salute cardiovascolare. Rispetta due giorni di riposo a settimana.

Obiettivo-test del decennio: eseguire 10 squat a corpo libero e camminare per 400 metri in meno di sei minuti.

A 60 anni

Chi è stato attivo nel corso degli anni potrebbe già avere solide basi in questo decennio, ma in ogni caso **non è mai troppo tardi**: diversi studi hanno dimostrato come [un intervento sugli stili di vita anche in età avanzata è in grado di regalare decenni di vita in salute](#).

Insieme alla forza e alla parte cardio non sottovalutare il potere dei piccoli movimenti eseguiti durante il giorno: ogni volta che ti siedi, fallo **al rallentatore** con il controllo muscolare.

Obiettivo-test del decennio: superare il «**test della scarpa**». Solleva un piede nudo, indossa un calzino e una scarpa, quindi allacciala mentre è ancora sollevato. Ripeti dall'altro lato. Se riesci a farlo da entrambi i lati con facilità (e senza abbassare il piede) sei in ottima forma.

Se lo trovi difficile, potrebbe essere il momento di integrare agli esercizi di forza e cardio qualcosa legato all'**equilibrio** nell'ottica di prevenzione delle cadute. Potresti anche sollevare le gambe a turno mentre ti lavi i denti, provare il tai chi, esercizi isometrici (in cui si mantiene una posizione statica) come il «wall sit» (45 secondi mantenendo le gambe in posizione di squat a 90 gradi, appoggiandosi con la schiena al muro, come in figura).

A 70 anni

A 70 anni raggiungere il massimo della forma fisica significa preservare l'**autonomia**. L'allenamento della **forza** è ancora una volta uno degli interventi più efficaci contro l'invecchiamento.

È stato dimostrato che lavorare con pesi, fasce di resistenza o con il peso corporeo **contrastà la fragilità** legata all'età, **riduce** significativamente il **rischio di cadute**, fratture e disabilità, stimola la rigenerazione dei tessuti e migliora la velocità di camminata.

Si possono anche fare tre sessioni a settimana con pesi da 7-9 kg.

Obiettivo-test del decennio: il «**test della sedia**». Con le braccia incrociate contro il petto, siediti su una sedia, poi rialzati e risiediti di seguito più volte possibile in 30 secondi. Dovresti riuscire a farlo 14 volte.

A 80 anni

Qualunque sia il tuo livello di forma fisica raggiunta, prova ad aggiungere alcuni esercizi leggeri con una **fascia elastica** di resistenza insieme a brevi passeggiate quotidiane.

Flessibilità e mobilità articolare sono di fondamentale importanza per prevenire le cadute. Prova a frequentare lezioni a basso impatto (e mirate) di yoga o pilates una o due volte a settimana.

Obiettivo-test del decennio: camminare senza aiuto per 10 minuti e stare in [equilibrio su una gamba](#) (a 30 cm da terra) per 10 secondi.

Avvertenze

Le avvertenze per tutti (soprattutto dai 50 anni in poi) sono: gli esercizi per rafforzare i gruppi muscolari e per mantenere l'**equilibrio** (come anche tai chi, yoga, pilates) dovrebbero essere svolti

almeno all'inizio con la **supervisione di un istruttore**.

Infine, ricordatevi che oltre ad allenarvi, è importantissimo **combattere la sedentarietà** che riguarda lo stare seduti troppe ore nel corso della giornata. I comportamenti sedentari andrebbero **interrotti almeno ogni 30 minuti** con «pause attive», che prevedono 2-3 minuti di camminata o altre attività. Vanno bene anche esercizi semplici, come alzarsi ripetutamente da una sedia o dal divano e piccoli esercizi di mobilità, stretching e respirazione.

Approfondisci

[Come aumentare massa muscolare: meglio sollevare carichi pesanti o leggeri?](#)

[L'invecchiamento è inevitabile, la fragilità no. Ecco i sette fattori che ostacolano la longevità](#)

[Il test dell'equilibrio misura bene età biologica e probabile longevità: quanto resisti?](#)