

Introduzione

L'attività fisica adattata

Il Comitato propone, in collaborazione ed in convenzione con la nostra ASL, corsi di AFA - Attività Fisica Adattata, dove vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento.

Il protocollo AFA prevede una serie di esercizi fisici non sanitari, finalizzati al cambiamento dello stile di vita, da svolgere in piccoli gruppi ed è pensato in particolare per gli anziani che manifestano ridotte capacità motorie.

Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del MAL DI SCHIENA da sedentarietà. Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale attraverso le sedute di fisioterapia, ma di prevenzione.



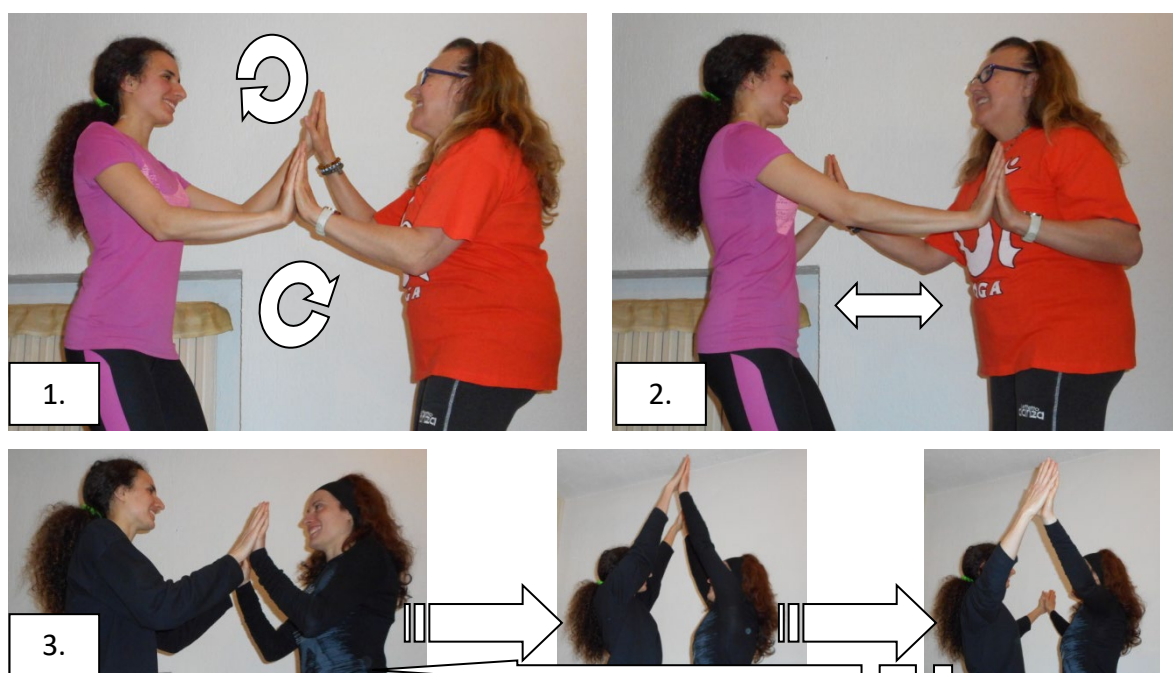
Corpo Libero ESERCIZIO 1

Dopo aver eseguito sul posto una breve marcia di riscaldamento a ritmo di musica (un minuto circa di esercizio), i partecipanti si preparano ad iniziare la vera e propria attività di 30 minuti di esercizio costante per concludere con 15 minuti di stretching. Gli iscritti sono disposti in riga su più file e a scacchiera per riprodurre a specchio i movimenti dell'istruttrice posta di fronte ad essi. Ogni esercizio fisico ha una durata di circa venti ripetizioni. Sono previsti intermezzi di defaticamento, senza interrompere l'azione motoria.

ESEMPIO DI ESERCIZIO: a coppie serie di spinte e contropinte dinamiche di braccia

Disporsi rapidamente a coppie (uniformi per altezza), gli uni di fronte agli altri, rimanendo in file ordinate e giungere le mani a quelle del compagno. Le gambe sono leggermente piegate e divaricate, i piedi paralleli in modo tale da seguire con leggeri molleggiamenti i compiti degli arti superiori. Eseguire le seguenti azioni con le braccia seguendo i comandi dell'istruttrice, senza esagerare nella velocità di esecuzione o nell'ampiezza dei movimenti, nel rispetto delle proprie esigenze e di quelle del compagno:

1. Compiere movimenti circolari ampi, come per la bicicletta. Il movimento deve reclutare le spalle e lo stretto toracico. 20 volte avanti e 20 al contrario.
2. Generare spinte alternate (destra e sinistra) con avambracci paralleli al suolo. L'azione deve arrivare alle scapole e alla parte alta della schiena. 20 ripetizioni.
3. Creare dei cerchi sul piano frontale accompagnando le mani per dentro-alto-fuori-basso, come per pulire uno specchio. Il gesto coinvolge scapole e schiena. 10 ripetizioni.



Corpo Libero ESERCIZIO 2

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di piegamenti sulle gambe alternati a calci avanti - basso e indietro al gluteo

Piegare arti inferiori ad un angolo consono alle proprie capacità articolatorie, chi soffre di artrosi di anca o ginocchio raggiunge un angolo non inferiore ai 90° mentre i soggetti con migliori condizioni fisiche possono realizzare uno squat, mantenendo la schiena eretta e portando in antiversione il bacino, gambe divaricate, piedi paralleli e ginocchia in linea con questi ultimi. Contemporaneamente, gli arti superiori seguono il piegamento flettendosi anteriormente ad angolo retto verso la fronte e a pugni chiusi. Mantenere rilassati il collo e le spalle. Tornando in posizione eretta si porta in avanti un arto inferiore, come a voler realizzare un calcio a bassa altezza e le braccia si estendono indietro e a pugni serrati. Dopo il successivo piegamento, si calcia con l'arto controlaterale e alternando così nell'esecuzione arto destro e sinistro. Si eseguono 10 ripetizioni.

Successivamente, si varia il ritorno alla stazione eretta dal piegamento realizzando un calcio al gluteo, cercando di raggiungere con il tallone la natica corrispondente. Le persone impossibilitate a flettere completamente il ginocchio si assicurano di portare l'articolazione in linea con il busto e perpendicolare al pavimento. Si eseguono 10 ripetizioni alternando 5 con la gamba destra e 5 con la controlaterale.



Bastoni ESERCIZIO 1

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di estensioni e flessioni di braccia incrociando i bastoni

Disporsi rapidamente a coppie (uniformi per altezza), gli uni di fronte agli altri, rimanendo in file ordinate. Impugnare il bastone con i palmi rivolti verso il pavimento, gli attrezzi saranno paralleli al suolo. Alla partenza del compito, le gambe sono piegate e divaricate, i piedi paralleli in modo tale da seguire con leggeri molleggiamenti i compiti degli arti superiori. Si torna alla stazione eretta, ad arti inferiori distesi e in contemporanea si estendono anteriormente le braccia, in modo tale da avere una mano più in alto della controlaterale per formare con il bastone del partner una "X". Successivamente, si ritorna alla posizione iniziale, piegando nuovamente gli arti inferiori e superiori. Si ripete il gesto motorio cambiando la direzione delle mani e quindi portando l'estremità del bastone che era rivolta precedentemente in alto, verso il basso e viceversa quella che era in basso, verso l'alto. L'esercizio coinvolge le spalle e la parte alta della schiena. Si eseguono 20 ripetizioni in tutto.

Si richiede di non esagerare la velocità di esecuzione o l'ampiezza dei movimenti e di portare la massima attenzione affinché non si colpisca involontariamente con il proprio bastone una o entrambe le mani del compagno, ma che ci si diriga sempre al centro dell'attrezzo.



Bastoni ESERCIZIO 2

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di affondi con bastone

Impugnare con una mano il bastone e mantenerlo perpendicolare al pavimento. Utilizzare il suddetto attrezzo come appoggio e supporto all'esecuzione del compito motorio. Al comando dell'istruttrice portare l'arto inferiore, opposto alla mano che tiene il bastone, in avanti e realizzare una serie di affondi da quella posizione. Le gambe si piegano ad angolo retto: l'arto avanzato avrà la gamba perpendicolare al suolo (assicurarsi di avere il piede ben in avanti rispetto al ginocchio per non sovraccaricare l'articolazione), mentre la coscia risulterà parallela al pavimento; la gamba posteriore avrà il ginocchio perpendicolare a terra (leggermente staccato dal suolo) e si poggerà con l'avampiede. L'arto superiore che si tiene al bastone sarà piegato anch'esso a 90°, mentre la mano del braccio opposto appoggia sul proprio fianco. In seguito, si torna alla stazione eretta, mantenendo la posizione dei piedi sul pavimento. Si continua a realizzare la serie di affondi da questo lato per un totale di 10 ripetizioni.

Si ripete l'azione motoria dall'altra parte, spostando il bastone dal lato opposto, e facendo avanzare l'arto inferiore che prima era in appoggio posteriore. Eseguire i medesimi movimenti fino a totalizzare un'altra serie di affondi da 10 ripetute.



 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Cirié Settimo Chivasso



 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Cirié Settimo Chivasso

Palline morbide ESERCIZIO 1

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di elevazioni moncone della spalla verso orecchio comprimendo la pallina

Posizionare la pallina morbida di spugna tra il muscolo trapezio della spalla ed il capo inclinato in direzione di quest'ultima. Al comando dell'istruttrice, effettuare una elevazione del moncone della spalla verso l'orecchio omolaterale, in modo tale da schiacciare la pallina di spugna tra le due strutture. La schiena è eretta e le braccia rimangono distese ed inerti ai lati del busto. Le gambe sono leggermente piegate e divaricate, i piedi paralleli in modo tale da seguire con leggeri molleggiamenti i compiti dell'arto superiore. Dopo aver eseguito 10 compressioni della pallina, cambiare la spalla e invertire l'inclinazione del capo per realizzare altre 10 elevazioni dal lato opposto. L'esercizio coinvolge i muscoli delle spalle, quelli cervicali e la scapola.

Si richiede di non esagerare la velocità di esecuzione o l'ampiezza dei movimenti e di portare la massima attenzione alla propria cervicale, poiché si tratta di una regione estremamente delicata.



Palline morbide ESERCIZIO 2

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di passaggi di pallina a formare degli otto tra le gambe divaricate

Piegare e divaricare gli arti inferiori, mantenere i piedi paralleli e seguire con leggeri molleggiamenti le azioni delle mani. Assicurarsi di avere la schiena eretta e il bacino in leggera antiversione. Impugnare la pallina morbida di spugna e far passare l'attrezzo da un lato all'altro, avanti e dietro le ginocchia, senza contattarle, realizzando degli otto (segno dell' ∞) tra gli arti inferiori. Le braccia sono liberamente estese e accompagnano nei gesti le mani che si passano la pallina da destra a sinistra, dall'avanti al dietro e dall'esterno all'interno. Tenere cervicale e spalle rilassate. Effettuare 10 passaggi in una direzione e altrettanti nella direzione opposta. L'esercizio coinvolge i muscoli degli arti superiori, di quelli inferiori e migliora la coordinazione oculo-manuale.



Sedie ESERCIZIO 1

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di movimentazioni manuali dei carichi con sedia

Porsi dietro la sedia. Avvicinare il proprio corpo all'oggetto, divaricare e piegare le gambe avendo cura di portare le ginocchia all'esterno e i piedi paralleli. Portare il bacino in antiversione, in modo tale da spingere i glutei in fuori. Mantenere la colonna eretta, le spalle basse e la cervicale rilassata. Rivolgere il proprio sguardo all'orizzonte. Da questa posizione, cercando di tenere l'attrezzo più vicino possibile al corpo, prendere la sedia alla base dello schienale ed estendere le gambe. Sollevare così l'oggetto da terra senza muovere la schiena, ma agendo esclusivamente di arti inferiori. Per spostare la sedia indietro, occorre mantenere questo assetto e voltarsi camminando, con lo scopo di non compiere alcuna torsione, ma di utilizzare solo la forza delle gambe. Concludere l'esercizio realizzando al contrario i movimenti su descritti; riposizionare quindi la sedia a terra, piegando le gambe a schiena eretta. Ripetere tale gesto 5 - 8 volte.

Questo compito motorio coinvolge quasi tutto il corpo e, per tale ragione, si richiede di non esagerare la velocità di esecuzione o l'ampiezza dei movimenti e di portare la massima attenzione alle proprie articolazioni.

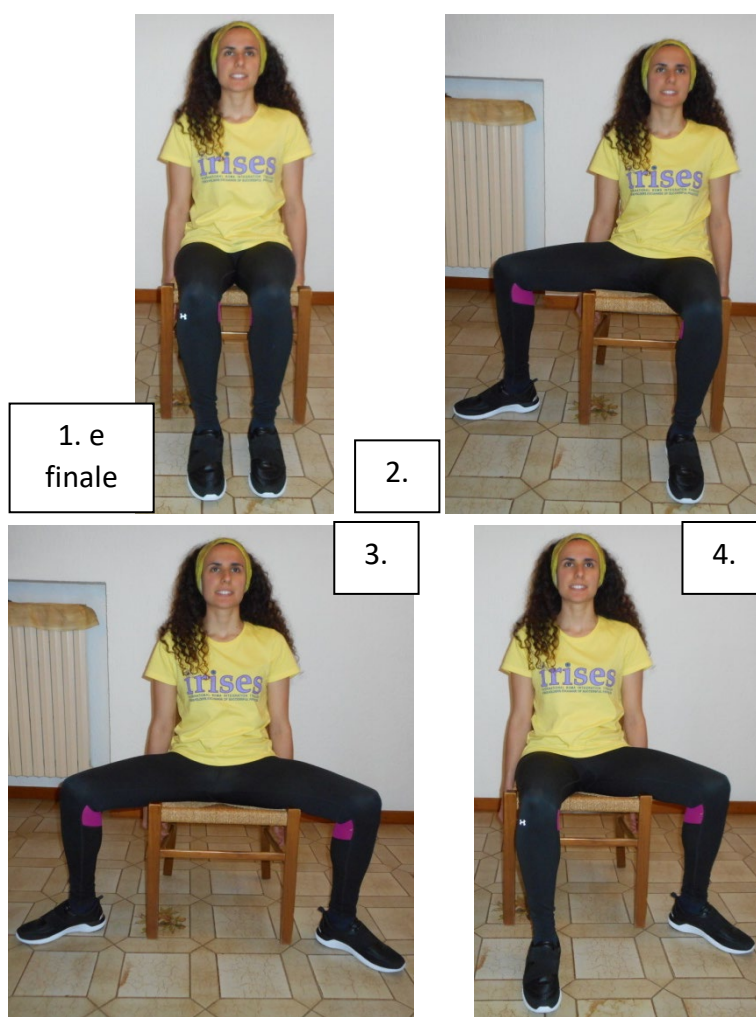


Sedie ESERCIZIO 2

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di aperture di gambe in posizione assisa

Sedersi sulla sedia a schiena eretta, gambe piegate a 90° e braccia rilassate lungo il busto. Divaricare a ritmo di musica, su comando dell'istruttrice, la gamba piegata destra e successivamente la sinistra, alternativamente. Raggiunta la propria massima apertura, tornare alla posizione di partenza avvicinando alla mediana corporea prima la gamba destra e poi la controlaterale. Ripetere il gesto 10 volte. Invertire quindi il turno di apertura iniziando il movimento con l'arto inferiore sinistro, seguito dal destro. Replicare anche questo gesto per 10 volte.

Questo esercizio motorio coinvolge gli arti inferiori. Si richiede di non esagerare la velocità di esecuzione o l'ampiezza dei movimenti e di portare la massima attenzione alle proprie articolazioni.



Tappetino ESERCIZIO 1

ESEMPIO DI ESERCIZIO: serie di spostamenti antero-posteriori con i glutei sul tappetino

Sedersi longitudinalmente sul tappetino a gambe distese e con la schiena eretta. Senza utilizzare le mani, compiere dei piccoli passetti in avanti spostando in successione una natica dopo l'altra, contraendo gli addominali obliqui e sollevando, una dopo l'altra, le anche da terra. Le gambe accompagnano il movimento flettendosi leggermente ma senza contribuire, in maniera importante, all'azione motoria. Muovere alternativamente le braccia flesse per controbilanciare il lavoro del busto. Quando il gluteo destro avanza, si porta anteriormente il braccio sinistro per compensare il movimento e viceversa. Giunti al bordo terminale del tappetino, compiere il movimento inverso per tornare al punto iniziale, portando una natica dietro l'altra e ripercorrendo al contrario il tappetino. Eseguire tre/quattro spostamenti in avanti e indietro per un totale di sei/otto ripetizioni.

Questo compito motorio coinvolge arti inferiori e superiori, addominali, dorsali e glutei. Si raccomanda di non esagerare la velocità di esecuzione o l'ampiezza dei movimenti e di non affaticarsi eccessivamente.



1. e
finale



2.



3.

Tappetino ESERCIZIO 2

ESEMPIO DI ESERCIZIO: pedalate a coppie sul tappetino

Formare rapidamente delle coppie (uniformi per altezza) e porre il proprio tappetino con uno dei due lati corti attaccato a quello del compagno. Sedersi longitudinalmente sul tappetino a gambe piegate e piedi appoggiati a terra, di fronte al partner. La schiena aderisce al suolo e le braccia sono rilassate ai fianchi. Appoggiare la testa sul tappetino e portare il mento in retropulsione, avendo cura di mantenerlo in tale posizione per tutta la durata dell'esercizio (i soggetti con una cifosi dorsale accentuata dovrebbero procurarsi un cuscino da porre sotto la nuca per sorreggere il capo). Per non affaticare eccessivamente il rachide, durante l'esecuzione del compito motorio che segue, occorre disporsi molto vicini al proprio compagno. Da tale posizione, contattare le piante dei piedi del partner ed eseguire movimenti circolari con gli arti inferiori, come per andare in bicicletta. Si eseguono 10 pedalate avanti e 10 indietro.

Questo compito motorio coinvolge arti inferiori e addominali. Si raccomanda di non esagerare la velocità di esecuzione o l'ampiezza dei movimenti e di non affaticarsi eccessivamente, rispettando le proprie esigenze e quelle del compagno.

