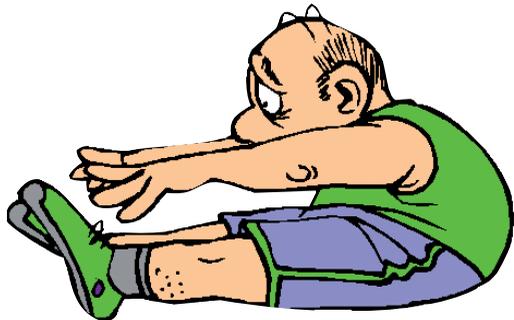




Comune di Padova
Servizi Sociali
Ufficio Attività Creative Terza Età

OGNI MOMENTO E' BUONO per FARE GINNASTICA



Presentazione

Il Settore Servizi Sociali del Comune di Padova offre, alle persone adulte e anziane che vogliono mantenersi in buona salute e in forma, molteplici e varie opportunità di movimento.

L'Ufficio Attività Creative per la Terza Età organizza annualmente corsi di ginnastica in palestra e in piscina, attività motorie all'aria aperta, camminate ed escursioni naturalistiche.

Grazie al “movimento”, organizzato e guidato da insegnanti esperti, le persone hanno la possibilità di mantenere e migliorare il proprio benessere.

Ma anche *autonomamente* si può fare qualche cosa di utile e salutare.

Questo libretto offre lo spunto per svolgere degli esercizi semplici in maniera *autonoma* senza bisogno di complicati attrezzi e di locali particolari.

Può essere utile quando le attività organizzate cessano e si vogliono continuare a fare “esercizi per casa” per non perdere del tutto la forma...

L'augurio per tutti è di sfruttare anche questa occasione, come stimolo ulteriore a non fermarsi mai, perchè... *ogni momento è buono per fare ginnastica*

Claudio Sinigaglia

Vicesindaco

Assessore alle Politiche Sociali

Prefazione

L'aumento dell'aspettativa di vita ne determina una maggior durata e parallelamente un'incremento delle attese di qualità: l'età anziana non è più, e non deve esserlo una fase di inarrestabile declino.

L'attività motoria riveste un ruolo fondamentale nel determinare un invecchiamento “di successo” e l'Azienda ULSS 16, in collaborazione con gli Enti Locali e di volontariato, è impegnata nella promozione dell'esercizio fisico con varie iniziative, tra cui i Progetti *Anziano* e *Crescere insieme sempre*.

Una quota importante del nostro tempo è sprecata nelle “attese”: aspettando il tram e l'aereo, ma anche più semplicemente in qualche ufficio per sbrigare delle pratiche, nella sala d'attesa del proprio medico o di qualche ambulatorio. In queste occasioni si legge, si conversa, ma non ci si muove. Muoversi di più significa anche sfruttare i tempi morti per praticare un'attività motoria dolce, alla portata di tutti e con l'utilizzo di un attrezzo semplice e sicuramente presente come una sedia.

Dall'esperienza del Convegno *Sport è Salute 2006* è così emersa la necessità di “mostrare” con le immagini e descrivere con semplici parole gli esercizi da poter praticare in queste occasioni e a tutte le età, sfida raccolta dall'Ufficio Attività Creative “Terza Età” - Settore Servizi Sociali del Comune di Padova con la pubblicazione di questa guida.

Per chi poi avesse il desiderio o la volontà di svolgere attività motoria regolarmente, l'ULSS 16, in accordo con i Medici di Medicina Generale ha pubblicato una breve guida “Mi muovo di più” disponibile alla voce Progetti, Progetto Anziano, nel sito aziendale www.ulss16.padova.it Considerando che “ogni momento è buono” per muoversi, applicare concretamente questi esercizi sarà una preziosa occasione per migliorare la propria salute.

Dr. Fortunato Rao
Direttore Generale
Azienda ULSS 16 di Padova



Questa guida vuole essere di stimolo a tutte le persone, in particolare adulte e anziane, che hanno il desiderio di "mantenersi in forma", ma non sanno cosa fare... come fare... e dove fare... ***ginnastica.***

Seguendo le indicazioni di questa semplice guida, in un minimo spazio, senza attrezzi complicati e costosi, eseguendo gli esercizi secondo le proprie possibilità - evitando movimenti dolorosi - si potranno ottenere benefici sicuri e concreti.

Fate questi esercizi giornalmente e applicatevi con costanza e continuità. Prendete confidenza col vostro corpo, lasciatevi portare dal movimento che state eseguendo con azioni fluide e sciolte, senza rigidità e contratture.

Abbiate fiducia nelle vostre possibilità e potrete constatare in poco tempo progressi e miglioramenti, ma soprattutto una nuova condizione di benessere.

Non dovete mai pensare a quello che eravate....che riuscivate a fare qualche anno fa....ma

pensate a quello che siete oggi.

**Dovete migliorare le
condizioni fisiche attuali!!!**

...e potete farlo!!!

Buona ginnastica!

Ogni momento è buono per fare ginnastica

Proposte motorie con l'utilizzo della sedia

Le proposte: fanno riferimento a semplici esercizi individuali di mobilità, di coordinazione e di equilibrio che, con facilità, si possono svolgere in ogni momento della giornata e in locali non necessariamente spaziosi, ma sicuri.

Benefici: mantengono e migliorano le condizioni fisiche generali, aumentano la sensazione di benessere psicofisico e rallentano il decadimento funzionale.

Abbinati a salutari passeggiate aerobiche, nelle persone adulte aiutano a prevenire e combattere numerosi fattori di rischio per la salute.

Attrezzatura: abbigliamento comodo, scarpe morbide o calzini, pavimento non scivoloso, una sedia.

Posizione base: seduti sulla sedia correttamente con busto eretto, non in appoggio con la schiena allo schienale (seguire le posizioni illustrate nelle foto)

Metodologia: eseguire gli esercizi da ambo i lati, ripetendo il movimento per circa otto-dieci volte. Riposare un minuto e ripetere un'altra volta lo stesso esercizio (seconda serie).

Gli esercizi devono essere fatti ricercando la massima decontrazione e scioltezza del movimento. Da evitare azioni rapide e forzate, che contrastano con gli obiettivi delle proposte

A) esercizi per le mani e polsi



1) Partenza con le braccia in avanti e le mani chiuse a pugno: mantenendo le braccia distese, aprire le mani estendendo bene le dita.



2) Partenza con le mani aperte e le dita unite tra loro: cercare d'allontanare le dita il piu' possibile le une dalle altre.



3) Partenza con le mani giunte davanti al petto: allontanare il piu' possibile le dita della mano destra rispetto a quelle della sinistra, mantenendo i palmi delle mani a contatto



4) Partenza con i palmi delle mani rivolte verso il basso, le dita intrecciate tra loro e i gomiti in fuori all'altezza del petto: flettere la mano dx verso il basso ed estendere la mano sx verso l'alto. Eseguire l'esercizio creando due angoli retti tra le mani e gli avambracci, mantenendo i gomiti bene aperti. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.



5) Partenza con gomiti in appoggio: ruotare i polsi e le mani in senso orario e antiorario mantenendo gli avambracci fermi.

B) esercizi per le spalle e gli arti superiori:



6) Partenza con arti superiori rilassati lungo i fianchi: inspirando, sollevare le spalle in alto (come se si volesse avvicinarle alle orecchie) mantenendo le braccia distese, poi, espirando, spingerle verso il basso



7) Partenza come l'esercizio precedente: mantenendo fermo il capo, sollevare la spalla destra abbassando contemporaneamente la sinistra. Ripetere dall'altro lato.



8) Partenza come l'esercizio precedente: inspirando, ruotare le spalle, da avanti verso dietro, passando per alto. Ripetere al contrario ruotando le spalle da dietro verso avanti, sempre passando per alto, espirando.



9) Partenza con le mani alle spalle, gomiti rivolti in avanti: estendere in avanti l'avambraccio destro alternandolo con quello sinistro.



10) Partenza con mani alle spalle, gomiti rivolti in fuori: estendere le braccia verso l'alto in modo alternato



11) Partenza come l'es. precedente: estendere le braccia verso l'esterno in modo alternato.



12) Esercizio di coordinazione: partenza con mani alle spalle e gomiti rivolti in avanti: distendere il braccio destro in avanti e il sinistro contemporaneamente verso l'alto. Ritorno mani alle spalle e poi distendere il braccio destro verso l'alto e il sinistro in avanti.



13) Partenza con braccia parallele distese avanti all'altezza delle spalle: inspirando aprire le braccia portando un braccio in alto e uno in basso; espirando ritornare alla posizione di partenza. Poi ripetere l'esercizio in senso opposto.



14) Esercizio del "ventaglio".

Partenza con i gomiti ai fianchi e gli avambracci paralleli avanti: mantenendo i gomiti vicini ai fianchi, aprire gli avambracci, inspirando, e aprirli in fuori. Ritornare espirando.



15) Esercizio del "candeliere".

Partenza con i gomiti avanti uniti all'altezza delle spalle, gli avambracci rivolti in alto con mani unite: inspirando aprire le braccia in fuori, mantenendo l'angolo retto al gomito.

Poi ritorno, espirando.



16) Esercizio del "candeliere".

Partenza con i gomiti all'altezza delle spalle aperti in fuori, gli avambracci rivolti uno in alto e uno in basso: alternare la rotazione degli avambracci in alto e in basso mantenendoli ad angolo retto.



17) Partenza con mani dietro la nuca e gomiti avanti: inspirando e mantenendo il capo eretto, aprire in fuori le braccia spingendole indietro. Quindi, ritornare a gomiti avanti, espirando.

C) esercizi per il collo



18) Esercizio di antepulsione e retropulsione del capo. Partenza con il capo eretto, ispirando portare in avanti il mento (senza avanzare con le spalle), poi espirando spingere il mento indietro, cercando di portare il vertice del capo verso l'alto (aiutandosi anche con l'uso delle dita in appoggio al mento). Lo sguardo deve rimanere rivolto in avanti.



19) Partenza dalla posizione base di capo eretto: mantenendo lo sguardo rivolto avanti, inclinare il capo a destra abbassando la spalla sinistra. Inclinare poi il capo a sinistra abbassando la spalla destra. Nel movimento di flessione espirare e nel ritorno al centro inspirare.



20) Partenza dalla posizione base di capo eretto: espirando, ruotare il capo a destra cercando con gli occhi di guardare piu' indietro possibile. Ritorno inspirando e ripetere dall'altro lato.

D) esercizi per il busto



21) Partenza con le mani alle ginocchia: inspirando, spingere il torace in avanti inarcando la zona lombare; espirando, spingere poi il dorso indietro flettendo il busto e il capo in avanti.



22) Partenza con le mani alle spalle: espirando, inclinare il busto verso destra distendendo il braccio sinistro sopra il capo (spingendolo dolcemente verso destra).

Ritornare al centro inspirando e ripetere dall'altro lato.



23) Esercizio dell' "arciere".

Partenza con braccia avanti e mani unite: mantenendo il braccio sinistro fermo avanti, inspirando ruotare il busto e il capo a destra (sguardo dietro), portando il gomito dx indietro con la mano vicina al petto. Ritornare avanti espirando e ripetere sul lato opposto.



24) Partenza busto eretto con le mani appoggiate alle ginocchia: espirando, flettere il busto avanti scivolando con le mani sulle gambe, avvicinandole ai piedi (il capo si piega in avanti). Nella fase di ritorno, portare le mani alla nuca, ed inspirando, sollevarsi iniziando l'azione con l'estensione del capo e poi, a seguire, del busto (il capo fa da traino al busto).

E) esercizi per gli arti inferiori



25) Partenza seduti con mani ai fianchi: impugnando con le mani il ginocchio dx, raccogliere la gamba destra al petto, espirando. Ritornare con la gamba al suolo, espirando e poi ripetere con l'altra gamba.



26) Partenza da seduti con ginocchio destro flesso al petto: estendere in avanti la gamba destra espirando, sostenendola con le mani appena sotto il ginocchio. Poi ritornare alla posizione di partenza inspirando. Cercare nell'esercizio di mantenere il busto eretto. Ripetere una decina di volte, e poi eseguirlo con l'altra gamba.



27) Partenza seduti con gambe unite e mani appoggiate lateralmente ai bordi della sedia: flettere in fuori la gamba destra appoggiando il piede sopra il ginocchio sx, molleggiare dolcemente per 15 sec. e poi ripetere dall'altro lato.



28) Partenza seduti con gambe unite, mani appoggiate sulle ginocchia: mantenendo i piedi uniti, divaricare le ginocchia in fuori, espirando.



29) Partenza seduti con gambe unite: accavallare una gamba sull'altra, ritorno e poi dall'altra parte.



30) Ripetere l'esercizio precedente, ma prima di accavallare la gamba, toccare col tallone del piede nel passaggio il ginocchio opposto. Ripetere da ambo i lati.

F) esercizi per i piedi



31) Partenza con gamba dx accavallata e la caviglia appoggiata sul ginocchio sinistro: impugnare con la mano sinistra la punta del piede destro ruotando lentamente la caviglia destra, in un senso e nell'altro. Il piede ruotato rimane rilassato. Ripetere poi con l'altro piede.



32) Partenza con i piedi appoggiati per terra: sollevare le punte verso l'alto mantenendo i talloni fermi al suolo. Alternare col sollevamento dei talloni.



33) Esercizio di coordinazione. Partenza come nell'esercizio precedente: sollevare contemporaneamente la punta destra e il tallone sinistro, poi contemporaneamente la punta sinistra e il tallone destro. Di seguito a ritmo continuo.



34) In piedi dietro alla sedia con mani in appoggio allo schienale: portare in appoggio la punta del piede sx dietro il piede dx e ruotare il tallone sx nei due sensi, articolando la caviglia e mantenendo la gamba sx rilassata. Ripetere con l'altro piede.

G) esercizi per l'equilibrio

Partenza in piedi dietro alla sedia



35) Alzarsi sulle punte dei piedi (sollevare i talloni) con le mani in appoggio. Poi sollevare le punte rimanendo in appoggio sui talloni.



36) Alzarsi sulle punte dei piedi e, mantenendosi in equilibrio per alcuni secondi, staccare le mani dalla sedia mantenendole vicine alla stessa in caso di bisogno.



37) Staccando le mani dall'appoggio, flettere la gamba dx in avanti, mantenendo l'equilibrio qualche secondo. Ripetere con l'altra gamba.



38) Partenza come sopra: elevare la gamba sinistra estesa in fuori, con busto eretto, mantenendo l'equilibrio qualche secondo. Ripetere con l'altra gamba.



39) Partenza come sopra: elevare la gamba sinistra estesa indietro e mantenere l'equilibrio (staccando le mani) qualche secondo. Ripetere con l'altra gamba.

Questa GUIDA è stata realizzata da:
Flavio Martinello: coordinatore A.S.D. GYMNASIUM
Alberto Cattelan: insegnante Corsi Preventivi A.S.D. GYMNASIUM



Per informazioni:
UFFICIO ATTIVITA' CREATIVE TERZA ETA'
Via Giotto, 34 - 35137 Padova tel. 049 651255 - Fax 049 664814

