

HOME GYMNASTICS

ESERCIZI di GINNASTICA a CASA

(con particolare riferimento alla terza età)



Riccardo Agabio - Franco Pistecchia

Indice

Indice..... Pag. 3

Parte Prima

Presentazione..... Pag.6

Premessa..... Pag.7

La vita è movimento..... Pag.9

I motivi per vincere la sedentarietà..... Pag.12

Come cominciare a muoversi..... Pag.14

La Mobilità Articolare.....Pag.17

L'allenamento Aerobico..... Pag.19

Come allenare la Forza..... Pag.21

Allenare gli Addominali..... Pag.23

L'equilibrio negli anziani.....Pag.25

Verso programmi più impegnativi.....Pag.26

Uno sguardo d'insieme.....Pag.28

Linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).....Pag.29

Parte Seconda

Proposte Motorie.....Pag.31

La respirazione diaframmatica.....Pag.32

L'esercizio fisico potenzia il cervello.....Pag.34

I parametri dell'allenamento.....Pag.35

Misura la tua Efficienza Fisica.....Pag.37

Tablelle di Efficienza Fisica (40/60 anni).....Pag.38

Tablelle di Efficienza Fisica (61 anni e oltre).....Pag.41

Esercizi Specifici:..... Pag. 44

Mani e piedi.....Pag.45



PARTE PRIMA

PRESENTAZIONE

Vi sono diversi modi di tradurre in pratica i termini, oggi molto usati, di Salute ed Efficienza Fisica. Per esempio quello di dotare le nostre città di strutture che involino al movimento, quali piste ciclabili e aree verdi. Oppure quello di promuovere ed agevolare l'impiantistica sportiva e adottare politiche fiscali a favore dei praticanti e società sportive. Oppure, ancora, prevedere contesti tecnici, nell'ambito delle singole discipline sportive, che siano facilmente accessibili anche a chi non possiede particolari attitudini. Tutti questi sono modi positivi e auspicabili, soprattutto se integrati fra loro.

Esiste, però, anche un altro modo di intendere quest'attività della Salute ed Efficienza Fisica. Non alternativo a quanto elencato, ma più fondamentale. Ovvero quello di identificarla con un'attività che possa essere praticata veramente da ciascun individuo, in ogni circostanza e senza alcuna struttura o particolare attrezzatura. Senz'altra necessità che uno spazio èsigo e non importa dove: nel proprio appartamento, nel proprio ufficio o in cima a una montagna. Qualsiasi posto va bene.

Anni fa, affrontammo l'argomento della Salute e dell'Efficienza Fisica e decidemmo di fare una pubblicazione con particolare riferimento agli adulti. Una guida pratica di esercizi ginnastici da potere realizzare soprattutto nella propria abitazione. Il periodo di pandemia che stiamo vivendo, causa , corona virus, ci ha suggerito di riprendere l'argomento e di aggiornare il lavoro precedente con nuovi argomenti e altre proposte motorie. Questa nuova pubblicazione denominata "Home Gymnastics" ossia, Ginnastica fatta in casa, illustra l'opportunità di migliorare la propria Efficienza Fisica, indicando ai fruitori le fondamentali linee orientative e operative, attraverso una serie di esercizi ginnastici, riferiti alle varie parti del corpo, tali che ciascuno possa organizzare e gestire al meglio la propria personale attività.

Buona attività ed Efficienza Fisica a tutti.

Gli autori

PREMESSA

Nella costituzione dell'organizzazione mondiale della sanità è detto che " la salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattie o d'infermità". In altre parole per stare bene in salute non bisogna solo essere esenti da malattie, ma godere di un necessario equilibrio psico-fisico, affinché il corpo umano, macchina complicatissima ma nello stesso tempo perfetta, non si guasti.

La macchina corporea è stata creata per il movimento ed è quello che la conserva e la migliora, mentre al contrario l'inattività la deteriora. L'attuale elevato grado di civilizzazione, se da una parte ha contribuito al fiorire di generazioni di giovani meglio nutriti e quindi anche meglio evoluti, sia fisicamente che intellettualmente, dall'altra ha comportato una serie di privilegi meccanici, tali che l'individuo già negli anni giovanili, vive in pratica da sedentario.

La mancanza di movimento è stata etichettata da KRAUS e RAAB con il termine di "malattia ipocinetica" appunto per indicare quell'insieme d'implicazioni fisiopatologiche e cliniche che vanno dalle alterazioni atrofico - degenerative dell'apparato locomotore, alla perdita nel tempo delle capacità di riserva funzionale dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, a motivo di una sempre più scarsa sollecitazione da parte della macchina muscolo - scheletrica.

L'inattività fisica provoca quindi un senso di rilassamento generale, che di solito noi chiamiamo pigrizia o stanchezza, ma che invece è qualcosa di più importante e che con il tempo si rivelerà molto più grave.

Succede, infatti, che la respirazione si riduce al minimo indispensabile per una vita sedentaria, il cuore s'indebolisce e non riesce più a soddisfare esigenze diverse da quelle abitudinarie, i muscoli perdono tono, l'apparato digerente diventa pigro, il fegato obbligato a depurare sangue con una quantità troppo alta di tossine, createsi per uno sforzo inconsueto, viene sommerso da una mole di lavoro che non riesce ad espletare.

Ci troviamo dunque di fronte ad un indebolimento di tutto l'organismo che in tal modo si trova più esposto a un'infinità di disturbi che possono scaturire in vere e proprie malattie.

I danni inoltre, non finiscono qui, a volte le calorie eccessive ingerite che non sono state spese in attività muscolare, si accumulano sottoforma di grassi modificando il più delle volte, la morfologia del nostro corpo.

Queste trasformazioni di solito avvengono nel periodo della cosiddetta terza età, dove maggiormente si accompagnano i malanni riguardanti l'apparato circolatorio, dove la degenerazione delle arterie, impedisce l'irrorazione sanguigna degli organi vitali del nostro corpo (fra l'altro in eccesso di peso), provocando così quegli effetti dannosi e a volte mortali, che tutti conosciamo.

Naturalmente, queste trasformazioni, avvengono in modo lento e subdolo, senza rilevare sintomi clamorosi, se non quello di riscontrare a un certo punto, quando, per esempio, siamo costretti a salire una normale rampa di scale, portare una valigia di un certo peso o essere costretti a fare una corsa per prendere un mezzo di locomozione, il crearsi del cosiddetto "fiato grosso". Questa evoluzione del nostro organismo è accompagnata da altri sintomi come la mancanza di memoria (spesso non ci ricordiamo più un numero telefonico), disturbi della digestione, insonnia, vertigini, ecc. Tutti i sintomi che vanno sotto la denominazione di distonia neuro - vegetativa, vero proprio campanello d'allarme per situazioni ben più gravi, se non ogni ragionevole dubbio è fonte di salute. Noi invece, come giustificazione di quanto sta accadendo, troviamo una rapida risposta ai nostri disturbi, concludendo che si sta invecchiando, per cui conviene rassegnarsi.

In effetti, così è, però, il processo degenerativo dei nostri organi può essere rallentato, curato per tempo, affinché la vecchiaia non si trasformi in una vera e propria malattia spesso dagli aspetti drammatici e penosi. Il segreto per ritardare i sintomi del decadimento fisico, ossia invecchiare bene e tardi, consiste nel condurre una vita igienicamente equilibrata e fare dell'esercizio fisico un punto fondamentale del nostro impegno quotidiano.

LA VITA È MOVIMENTO

La motricità dell'uomo s'identifica con le attività motorie di base come il camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, calciare, arrampicarsi, ecc, per cui l'esercizio fisico può essere considerato la più antica pratica motoria contro l'attività sedentaria. La possibilità di potenziare il corpo umano e sviluppare l'efficienza fisica, passa attraverso il movimento. E' nozione acquisita che l'uomo si è accorto dell'importanza dell'attività fisica quale strumento di salute fin dagli albori della civiltà. Per esempio Solone, nella Grecia di 2600 anni fa, istituì a fini salutistici dei luoghi dedicati all'esercizio fisico strutturato: I Ginnasi, rendendo così per la prima volta obbligatoria "la ginnastica" per la salute dei cittadini.

Oggi, le più importanti organizzazioni internazionali, che si occupano di salute pubblica, definiscono in termini sempre più specificati il ruolo dell'attività fisica per la salute. Un esempio certamente molto autorevole si trova nella dichiarazione di Jakarta sulla promozione della salute nel terzo millennio, dove l'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene, che la salute è un diritto umano fondamentale ed essenziale per lo sviluppo sociale ed economico in tutti i paesi del mondo. Da un comportamento sedentario, il rischio che ne deriva è la diminuzione dei livelli di capacità fisica, con la possibile comparsa di patologie.

Fare del moto quindi è indispensabile per la nostra salute, è non come molti pensano una perdita di tempo. Si può fare del moto in qualunque momento della giornata, basta volerlo, imparando a sfruttare ogni occasione per fare muovere i nostri muscoli. Ad esempio, per stimolare la circolazione sanguigna e bruciare calorie, è sufficiente:

- camminare con passo spedito, che oltre ad essere un ottimo allenamento per il muscolo cardiaco, vengono bruciate mediamente 10 calorie al minuto;
- fare le scale di casa senza prendere l'ascensore avendo cura di inspirare aria con il naso a fondo ed espirarla dalla bocca, si attiva la circolazione e si tonificano i muscoli delle gambe e glutei;
- utilizzare mezzi pubblici per recarsi al lavoro e scendere una fermata prima dell'arrivo percorrendo un tratto di strada a piedi;
- se si utilizza la propria auto per i trasferimenti, si consiglia di parcheggiarla un po' lontana dal luogo che si deve raggiungere, per completare il resto del percorso a piedi;
- chi invece, per ragioni professionali, deve stare seduto per molto tempo, si consiglia di cambiare spesso posizione, alzarsi ogni tanto o, sempre da seduto, eseguire dei semplici esercizi con le parti del corpo, come

allungare le gambe avanti, tenerle sollevate dal terreno, muovere i piedi, eseguire circonduzioni del capo ed esercizi isometrici con gli arti superiori che fanno forza sul fondo della sedia tirando verso il basso o respingendo il peso del corpo verso l'alto;

- chi invece deve stare in piedi per molte ore al giorno, può approfittarne per fare degli esercizi ortostatici con gli arti inferiori, come gravare il peso del proprio corpo sugli arti inferiori in modo alternato. Quando invece ha la possibilità di sedersi, la sera a casa, dovrebbe tenere le gambe sollevate verso l'alto per favorire la riattivazione della circolazione su tutto il corpo.

Così come ogni mattina quando ci si rade, davanti allo specchio non dovrebbe essere difficile ricordarsi di muovere le spalle con il movimento rotatorio (avanti e indietro) per una decina di volte, e altrettanto fare con il capo.

Sempre nel radersi tra una pennellata e l'altra non dovrebbe costituire molta perdita di tempo eseguire 10 piegamenti sulle gambe mantenendo i talloni a terra: oltre a lubrificare le varie articolazioni che compongono gli arti inferiori, si potenzierebbero i muscoli degli stessi e data la posizione che si assume durante questo esercizio, verrebbe stimolata anche la peristalsi intestinale.

L'asciugamano che normalmente utilizziamo dopo esserci lavati, potrebbe trasformarsi in funicella e servirci per fare degli ottimi esercizi per l'articolazione del cingolo-scapolo-omeroale, semplicemente portandolo avanti e indietro al tronco con passaggio per l'alto, mantenendo sempre le braccia tese.

E ancora, eseguire alcune flessioni elastiche del busto avanti-indietro e lateralmente, con gli arti inferiori ritti e divaricati, potrebbe mantenerci mobile la colonna vertebrale e prevenire o ritardare il processo artrosico della stessa.

Così come compiere dei piegamenti sulle braccia da corpo proteso dietro o fare degli spostamenti in quadrupedi avanti e indietro, frontalmente e dorsalmente, servirebbero a tonificare gli arti superiori e il tronco, senza correre il rischio di "stirare i muscoli", quando per vari motivi siamo costretti a sostenere degli sforzi fuori dell'usuale. Naturalmente questi esercizi, andrebbero svolti quotidianamente oppure con una regolarità abbastanza frequente, perché altrimenti si deve sempre ricominciare da capo per superare la soglia di adattamento e si corre il rischio di ottenere più danni che benefici. A questo proposito, tutti quelli che presi dall'entusiasmo "Una Tantum" si vestono da sportivi e si cimentano in prove di verifica delle proprie capacità, come ad esempio salire su una bicicletta e compiere una corsa, sia pure con andatura di svariati chilometri oppure presi dalla moda del "Jogging". Si mettono a correre

intorno al proprio fabbricato, finché non si fermano esausti. Fanno più male di coloro che non si muovono mai.

Queste attività sporadiche e incontrollate, sono più dannose e pericolose dell'inattività completa per cui come tutte le cose di questo mondo, ci vuole razionalità e buon senso.

Ritornando agli esercizi detti in precedenza, attenersi a queste facili regole di movimento costa poco e in termini economici nulla, però il risultato che ne consegue non ha prezzo: LA SALUTE.

Il massimo organismo internazionale deputato alla sorveglianza delle condizioni di salute dell'Uomo - Organizzazione Mondiale della Sanità - pone l'esercizio fisico e lo sport per tutti in una posizione di primo piano nelle strategie per la promozione della salute nel terzo millennio.

I benefici documentati dalla stessa Organizzazione Mondiale della Sanità sono i seguenti:

- riduce il rischio di morte prematura;
- riduce il rischio di morte per cause cardiovascolari;
- riduce fino al 50% il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete (di tipo II), cancro del colon e lombalgie;
- riduce l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine;
- aiuta a prevenire o ridurre l'ipertensione;
- aiuta a costruire e mantenere la salute di ossa, muscoli e articolazioni;
- aiuta a contrastare l'osteoporosi;
- aiuta i più anziani a diventare più forti e più abili nel muoversi senza cadere;
- aiuta a minimizzare le conseguenze di svariate patologie o infortuni;
- aiuta a controllare vari rischi comportamentali, specialmente tra i giovani e bambini (per esempio l'uso di tabacco, abitudini alimentari scorrette, violenza);
- aiuta a controllare il peso;
- promuove il benessere psicologico, una consapevolezza delle proprie capacità, l'interazione e l'integrazione sociale;
- esalta le capacità funzionali e le possibilità di vita indipendente.

I MOTIVI PER VINCERE LA SEDENTARIETA'

Il corpo umano è una macchina complicatissima eppure perfetta. Ebbene, anche se in tutti i suoi meccanismi e processi, il corpo umano, come ogni altra macchina, è soggetto all'usura che può derivare da un impiego eccessivo o ridotto.

Chi passa la sua vita di giorno seduto avanti alla scrivania e di sera seduto sul divano avanti alla televisione, è una persona sedentaria.

L'inattività provoca un senso di rilassamento che di solito chiamiamo pigrizia o stanchezza, ma è qualcosa che con il tempo si aggrava.

Succede, infatti, che l'inattività generi una stanchezza perenne che vieta di fare ogni movimento senza che si senta distrutti.

Salire una rampa di scale, portare una valigia di un certo peso, fare una corsa per prendere il tram, diventano da semplici movimenti della vita quotidiana a imprese faticosissime che si cerca di evitare appena possibile.

La sonnolenza, la sensazione di torpore durante la giornata, il colpo di sonno dopo i pasti sono, a un certo punto, abitudini tanto radicate che non ci si fa più caso. Alla fine, come giustificazione, si finirà di dire che stiamo invecchiando.

In effetti, è proprio così, solo che questo invecchiamento avviene molto prima di quanto dovrebbe. Il corpo si deteriora se non si muove, la respirazione si riduce al minimo indispensabile per una vita sedentaria, e quando, al più sforzo la richiesta di ossigeno aumenta, i polmoni arrugginiti non ce la faranno a soddisfare tale richiesta.

Il cuore s'indebolisce e non riesce più a soddisfare esigenze diverse da quelle richieste dalla vita sedentaria e i muscoli diventano flaccidi, perdono tono, l'apparato digerente diventa pigro e il fegato, obbligato a depurare il sangue da una quantità troppo alta di tossine, è sommerso da una mole di lavoro che non riesce a compiere. Ci troviamo di fronte ad un indebolimento di tutto l'organismo che sarà esposto a un'infinità di disturbi e malattie.

Purtroppo i danni non sono tutti qui... le calorie non spese in attività muscolare, si accumulano sottoforma di grasso portando l'obesità.

Inoltre, l'insufficiente ossigenazione delle aree meno irrorate dal sangue, facilita un accumulo di tossine che il corpo non riesce a eliminare o a distruggere favorendo l'insorgenza del diabete o arteriosclerosi. Questa evoluzione avviene in modo lento, subdolo, senza sintomi clamorosi... ci si accorge che si fa fatica a salire le scale, che il più piccolo strapazzo lascia addosso una stanchezza che impiega giorni a

scompare, che non ci si ricorda più un numero telefonico, si verificano disturbi di digestione, vertigini, spossatezza, insonnia.

Sintomi che sono denominati “distonia neuro-vegetativa”. Campanello d’allarme per situazioni ben più gravi.

Contro di tutto ciò, esiste un rimedio: IL MOTO o MOVIMENTO.

Questo moto o movimento, deve essere dosato e graduale, e tener conto delle effettive condizioni di ognuno, e deve portare a un buon livello di salute. Non abbiamo parlato di forza muscolare e preparazione fisica.

Lo scopo, veramente indispensabile, è che ogni cellula del corpo riceva il necessario alimento. La scienza e l’esperienza ci dimostrano che un sistematico allenamento della circolazione supera, per effetto, qualsiasi altro mezzo in tutte le malattie funzionali e i disturbi neuro-vegetativi, un razionale allenamento, del corpo, dopo i quarant’anni, è l’unica possibilità oggi conosciuta per frenare le naturali conseguenze della vecchiaia.

Un giusto peso del corpo previene l’infarto cardiaco.

Mantenere il corpo in esercizio significa renderlo più forte e resistente.

Attenersi a quelle facili regole di vita costa poco, in termini economici nulla e il risultato che ne consegue non ha prezzo: LA SALUTE.

COME COMINCIARE A MUOVERSI

Non importa quanti anni abbiamo, se non abbiamo mai praticato sport o se lo abbiamo fatto per un periodo e poi più nulla. Non importa se siamo in cattive condizioni fisiche, se siamo in sovrappeso, se abbiamo altre abitudini definite scorrette. Tutto quello che dobbiamo fare, è mente locale sul nostro corpo. Identificare innanzi tutto i punti dove esso si snoda. Questi punti sono le articolazioni.

Ecco la prima cosa che dobbiamo imparare a fare: muovere le nostre articolazioni. Tutte, o almeno le principali. Quanto tempo ci possiamo impiegare? Non più di cinque minuti. Eppure è il primo passo verso una nuova vita. Come fare.

Ci servono solo due regole:

- i movimenti devono essere lenti senza provocare fastidio o dolore;
- ogni movimento va eseguito, almeno inizialmente, per qualche secondo.

Immaginiamo di essere seduti su una sedia: Iniziamo dai piedi flettendo ed estendendo le dita, poi passiamo alle caviglie flettendo ed estendendo le stesse.

Ora proviamo a orientare la pianta dei piedi verso l'interno e verso l'esterno. Possiamo anche ruotare le caviglie, sia in un verso sia nell'altro, come disegnare dei cerchi con la punta degli alluci.

Mani e ai polsi:

- eseguire delle circonduzioni con l'articolazione dei polsi;
- flettere ed estendere le dita.

Ginocchia:

-flettere ed estendere una gamba e poi l'altra, alternativamente, ricordando che i movimenti devono essere lenti con ampiezza tale da non creare fastidi o dolori.

Gomiti:

- con le braccia distese lungo i fianchi, fletterle e distenderle contemporaneamente;
- ruotare l'avambraccio, sia internamente sia esternamente, mantenendo ferma l'articolazione della spalla.

Spalle:

- alzarle e abbassarle;
- ruotare internamente ed esternamente l'intero braccio, cercando di non ruotare l'articolazione del gomito.

Braccia:

- si possono elevare su diversi piani, avanti -indietro - lateralmente -in alto, oltre che fletterle e distenderle;
- elevare le braccia distese avanti e parallele al suolo, possiamo incrociarle;
- con le dita poggiate sulle spalle, eseguire delle circonduzioni sia in un senso sia nell'altro, ricordando di limitare l'ampiezza dei movimenti e la velocità per evitare fastidi o dolori.

Collo:

- flettere il capo molto lentamente, avanti, indietro, lateralmente e ruotarlo a sinistra e a destra;
- eseguire delle piccole circonduzioni.

Busto:

- flessioni in avanti, indietro, e laterali.
- torsioni, circonduzioni.

Sollevandoci in piedi, passiamo all'ultima articolazione rimasta:

Coscia con il bacino:

- per mantenere l'equilibrio, poggarsi sullo schienale della sedia o sul piano di un tavolo o su una parete;
- sollevare una gamba avanti, indietro e lateralmente;
- ruotarla rispetto il suo asse longitudinale e compiere una mezza circonduzione per qualche secondo per poi cambiare gamba.

Abbiamo finito.

Abbiamo provato i principali movimenti elementari del corpo umano. Elementari non perché facili, ma perché sono gli elementi base di qualsiasi movimento complesso. Abbiamo iniziato da seduti. Ora siamo in piedi. Abbiamo fatto il primo passo da una vita sedentaria verso un nuovo orizzonte.

Anche solo questi esercizi, fatti con regolarità, hanno un grande significato. Possiamo limitarci a questo o scoprire nuove cose di noi stessi e trovare ulteriori benefici per la nostra salute e per la nostra capacità di movimento.

LA MOBILITA' ARTICOLARE

Forse è qualche giorno che proviamo a fare gli esercizi elementari appena descritti.

Forse abbiamo riflettuto sul fatto che l'ampiezza dei movimenti a ogni singola articolazione dipende dalla forza con cui flettiamo, estendiamo o ruotiamo un segmento corporeo. Non solo; ci saremo probabilmente accorti che un altro fattore che limita tale ampiezza è la resistenza dei muscoli che si oppongono al movimento. Ebbene, l'ampiezza di movimento disponibile a un'articolazione si chiama **flessibilità** e può essere migliorata con determinati esercizi. In una parola, la flessibilità può essere allenata. Vediamo un modo per farlo. Consideriamo alcuni movimenti elementari visti prima ed eseguiamoli introducendo la variante a cui abbiamo accennato. Iniziamo ancora una volta da seduti, con le gambe distese avanti. Ora flettiamo i piedi, come se volessimo portare le punte delle dita contro le tibie. Il movimento è sempre lento, come prima, ma questa volta aggiungiamo un po' di forza nella parte finale nell'escursione del movimento. Ovvero "tiriamo" per un paio di secondi i piedi contro le gambe. Sentiremo senz'altro due cose: la contrazione forte sulla parte anteriore della tibia e la tensione sul polpaccio che si allunga. Ora facciamo l'esatto opposto. Estendiamo i piedi come se dovessimo toccare il pavimento con le dita. Questa volta la contrazione la sentiamo sul polpaccio e la tensione dell'allungamento sulla parte anteriore della gamba. Sempre da seduti flettiamo il busto come ad avvicinare la fronte alle ginocchia. Ora, nella parte terminale dell'esercizio, contraiamo i muscoli addominali lentamente e progressivamente flettendo la testa ancora un po' verso le ginocchia. Sempre lentamente e con delicatezza. Probabilmente sentiremo la tensione dell'allungamento dei muscoli che corrono lungo la colonna vertebrale. Con gli stessi accorgimenti flettiamo leggermente indietro la schiena e il capo, sempre con delicatezza e lentamente, fermandosi al primo accenno di fastidio. L'importante è eseguire la leggera flessione indietro "allungando" la colonna verso l'alto, come se qualcuno la tirasse. E ora le spalle: portiamo lentamente un braccio in alto e l'opposto indietro e, con un'azione muscolare sempre lenta e progressiva, "spingiamo" le mani verso dietro. Sempre per un paio di secondi al massimo. Poi facciamo la stessa cosa scambiando le braccia di posizione. E infine portiamo le braccia in fuori e lentamente "spingiamo" indietro e poi in avanti, incrociandole davanti ai nostri occhi e premendo ancora un po' nel senso del movimento. Come tutti gli esercizi precedenti, anche quando l'escursione del movimento appare terminata, manteniamo e intensifichiamo progressivamente la contrazione, ancora un paio di secondi, quasi volessimo andare ancora un poco più in là. Sempre attenti a fermarci al minimo segno di fastidio. Ora ci alziamo, ci appoggiamo con una mano allo schienale o dove vogliamo per non avere problemi di equilibrio e solleviamo una

gamba in avanti. Sentiremo senz'altro la contrazione della muscolatura anteriore della coscia e forse anche la tensione dell'allungamento della muscolatura posteriore, soprattutto se teniamo il piede flesso sulla gamba. Ricordandosi sempre di eseguire il movimento lentamente e continuare l'azione muscolare ancora per un attimo quando il movimento si è arrestato. Ora facciamo la stessa cosa portando la gamba in fuori e infine indietro. E poi, naturalmente, ripetiamo la sequenza con l'altra gamba. Sempre avendo cura di mantenere il corpo diritto: è solo la gamba che si muove, non il busto o il bacino. Ancora una volta, in tutto, non abbiamo impiegato più di cinque minuti. Questa volta abbiamo fatto un po' di fatica, quando i nostri muscoli si contraevano con più forza alla fine del movimento. Non occorre eseguire questi esercizi tutti i giorni. Facciamoli quando ne abbiamo voglia, magari alternandoli, un giorno sì e uno no, con semplici movimenti articolari descritti in precedenza.

L'ALLENAMENTO AEROBICO

L'allenamento AEROBICO si compie impegnando grandi gruppi muscolari in un esercizio continuo della durata di almeno dieci minuti. Tal esercizio può essere di natura ciclica (camminare, correre, remare pedalare ecc.) oppure aciclica (successioni di differenti movimenti, come nella ginnastica aerobica o nel ballo). Come si è detto, i muscoli che lavorano in regime aerobico utilizzano ossigeno per la trasformazione energetica che sostiene la loro attività. Misurare il consumo d'ossigeno è quindi la maniera più accurata possibile per valutare l'intensità di un esercizio aerobico. Tuttavia, questa misura è improponibile per un uso "sul campo". Nella pratica si ricorre pertanto a metodi alternativi basati su approssimazioni, ma largamente sufficienti nella grande maggioranza dei casi. Uno di questi metodi valuta l'intensità dell'esercizio aerobico in base alla frequenza cardiaca, espressa come percentuale della frequenza cardiaca massima. Quest'ultimo valore è individuale e può essere definito con precisione solo dal personale medico. Nella pratica, ancora una volta, si ricorre a una stima basata su evidenze statistiche e su formule, più o meno accurate. La più semplice delle quali indica la frequenza cardiaca massima (sinteticamente FC max o hrmax) come equivalente alla differenza tra 220 e l'età del soggetto considerato ($220 - \text{età in anni}$). Per esempio, per un soggetto di venti anni, si può stimare una frequenza cardiaca massima di 200 battiti al minuto. In questo caso, un'intensità del 75% della frequenza cardiaca massima è quella dell'esercizio aerobico sostenuto con frequenza cardiaca di 150 battiti al minuto. Le intensità efficace per l'allenamento aerobico è compresa tra 60% e 85% di FC max. Un'attività d'intensità 70% FC max si considera moderata.

Riprendendo il discorso degli esercizi sino ad ora proposti, possiamo osservare che abbiamo iniziato a muovere le nostre articolazioni e ad allenare l'ampiezza dei movimenti elementari. Abbiamo dedicato a questi esercizi pochi minuti al giorno. Eppure, sembra incredibile, qualcosa dentro di noi sta già cambiando. In meglio. Possiamo accontentarci di questo: se facciamo gli esercizi descritti più di una volta la settimana, ci distinguiamo già dalle persone totalmente sedentarie.

Certamente possiamo fare molto di più per noi stessi e, fra le cose più importanti in assoluto vi è l'allenamento del più speciale dei nostri muscoli, il nostro **cuore**.

Lo sappiamo; dovremmo camminare mezz'ora al giorno, dovremmo non prendere l'ascensore, dovremmo recarci a lavoro in bicicletta. Dovremmo, dovremmo, dovremmo, ma non è così facile. Siamo sempre in ritardo, abbiamo mille cose da fare e tempo zero.

Proviamo questo:

- sempre da seduti, solleviamo alternativamente le ginocchia appena da staccare i piedi da terra. Quando solleviamo il piede sinistro, ruotiamo leggermente le spalle verso sinistra, accompagnando il movimento con una leggera oscillazione delle braccia. E viceversa. Iniziamo questo esercizio molto lentamente. Teniamo la schiena dritta e accertiamoci di non avere problemi esecutivi. Prendiamo confidenza con l'esercizio e proviamo a variare un po' il ritmo. Possiamo essere più lenti o più veloci, a nostra scelta e perfettamente padroni dell'esercizio. Facciamolo per dieci minuti, magari leggendo un libro o guardando la televisione o il monitor di un computer. Pochi minuti di attività, regolando il ritmo dell'esercizio senza fatica. Tuttavia, senz'altro i battiti del nostro cuore saranno aumentati e così la frequenza del respiro. Non permettiamo che quest'ultima sia tale da impedirci di conversare tranquillamente mentre svolgiamo l'esercizio. Al caso, basterà diminuire il ritmo dell'esercizio e il gioco è fatto. Stiamo facendo l'allenamento **aerobico**. Possiamo fare quest'allenamento in altri modi? Certamente, in infiniti modi. Non ha nessuna importanza come ci muoviamo, basta farlo in modo che i movimenti siano continui, senza interruzioni, e che il nostro cuore acceleri un po' e il nostro respiro aumenti la frequenza, senza però impedirci di parlare. Teniamo a mente questo. Per il resto, libertà assoluta. Scegliamo pure ogni giorno il modo che preferiamo. Per esempio, possiamo ascoltare la musica e, contemporaneamente, muoverci. Si possono anche eseguire dei movimenti morbidi e sinuosi come quelli del Tai Chi o sferrare pugni e calci, come in un combattimento immaginario.

Va bene tutto, nessuno ci guarda, siamo liberi di muoverci come più ci piace.

È il nostro cuore, il vero protagonista di quest'allenamento. Occorre farlo battere un po' più forte del solito e per un certo tempo, continuativamente. Non importa come. Non preoccupiamoci troppo, almeno inizialmente, di quanto facciamo durante il nostro esercizio aerobico. L'importante è che sia interrotto, per qualche minuto, senza fastidi e affanno. Se facciamo questo, due o tre volte la settimana, cominceremo a ottenere rilevanti benefici. Non facciamoci assillare dal pensiero che dovremmo fare di più. Questo è già moltissimo. Più in là, forse, ci verrà voglia di dedicare qualche minuto in più al nostro allenamento aerobico. Quel giorno, se ciò dovesse accadere, facciamolo senza esitazione. I benefici aumenteranno senza controindicazioni. L'importante è mantenere il ritmo giusto, quello che ci permette di conversare.

COME ALLENARE LA FORZA

Oltre all'allenamento della flessibilità e a quello aerobico, vi è una terza modalità di esercizio con uno straordinario significato sia per la salute sia per l'efficienza fisica. È l'allenamento della **FORZA**.

Il concetto è molto semplice. Dobbiamo eseguire i movimenti elementari – o semplici combinazioni di questi ultimi – “contro” una resistenza. Facciamo subito una prova. Sempre partendo da seduti su una sedia, posizioniamo i piedi distanti tra loro all'incirca quanto sono larghe le spalle e teniamoli ben fermi al suolo sotto le ginocchia. Anche queste ultime le dobbiamo tenere ben ferme, impedendo che si aprano verso l'esterno o si chiudano verso l'interno. Teniamo la schiena ben dritta e inclinata in avanti, quanto basta e, lentamente, proviamo ad alzarci in piedi. Se ci accorgiamo di non essere in grado di fare il movimento lentamente e uniformemente (senza scatti o slanci) fermiamoci subito e rimettiamoci seduti. Vedremo fra un attimo come aggirare l'ostacolo. Se invece eseguiamo l'esercizio senza problemi, una volta in piedi torniamo seduti molto lentamente, facendo a ritroso ciò che abbiamo fatto per alzarci, poi di nuovo, senza interruzione, fino a sentire le cosce un po' affaticate. Ci fermiamo. Abbiamo appena fatto l'allenamento della forza per le nostre gambe. Domani forse saranno indolenzite. È un ottimo segno, sta succedendo qualcosa. Quando l'indolenzimento sarà scomparso, dopo un paio di giorni, quei muscoli saranno diventati più forti e potremo svolgere un altro allenamento della forza per quei muscoli. Ora torniamo al caso in cui l'esercizio era troppo intenso per noi. Spostiamo la sedia e mettiamola di fronte ad una porta aperta, vista di taglio. Mettiamo ciascun piede esternamente a ciascun lato della porta e le mani sulla maniglia. Ora proviamo ad alzarci lentamente, aiutandoci con le braccia. Se ancora l'esercizio fosse troppo intenso per noi, niente paura, partiamo da piedi e pieghiamo leggermente le ginocchia e poi ritorniamo ritti, eseguendo il movimento lentamente e in modo uniforme.

Per le braccia e il busto:

Mettiamoci di fronte ad una parete, proprio attaccati. Poi facciamo un passo indietro e appoggiamo le mani sul muro facendo in modo che siano distanti tra loro, quanto è necessario avere ciascuna mano “sotto” al rispettivo gomito. Tenendo la schiena dritta e ferma, soprattutto nella parte lombare (aiuta molto tenere i glutei contratti), pieghiamo lentamente le braccia, fino a sfiorare il muro con la punta del naso. Ripetere il movimento fino a provare un po' di affaticamento. Se lo facciamo troppo facilmente e i muscoli non si affaticano neanche dopo diverse ripetizioni, eseguiamo l'esercizio utilizzando un braccio per volta, poggiando la mano più centralmente, consentendo di appoggiare la fronte sul braccio piegato.

Concentriamoci sulla percezione dei muscoli che si contraggono lentamente e cerchiamo di fare in modo che il nostro movimento sia il più possibile uniforme, senza scatti. Bene, finito.

Dobbiamo considerare un gruppo muscolare importantissimo: gli **addominali**, ma a quelli pensiamo domattina, prima di scendere dal letto. Da supini, cioè sdraiati sulla schiena, dovremo semplicemente premere la parte lombare verso il basso, contraendo gli addominali. Sempre lentamente e di seguito, una ripetizione dopo l'altra. Quando incominceremo a sentirli un po' stanchi o ci faranno male, ci alziamo e iniziamo la giornata con forza, ed è proprio il caso di dirlo.

Ancora una volta, l'allenamento di braccia, busto, gambe e addominali, è durato complessivamente non più di cinque minuti.

ALLENARE GLI ADDOMINALI

La parete addominale è una parte molle del corpo umano, situata fra due parti dure, il torace e il busto, dal quale dipende la loro solida unione. Quando si parla di parete addominale, non si deve pensare solo all'impegno del retto dell'addome, ma anche ad altri importanti muscoli come il grande e piccolo obliquo, il trasverso e il quadrato dei lombi.

Il potenziamento di questi muscoli può avvenire in modi diversi:

- dalla stazione eretta, mobilizzando gli arti inferiori;
- da seduti, mobilizzando il tronco e mantenendo fermi gli arti inferiori o mobilizzando contemporaneamente tronco e arti inferiori;
- da supini;
- dalla sospensione.

Un'ipotonia muscolare della parete addominale può influire negativamente sia sulla funzione respiratoria sia su quella digestiva, sulla statica del tronco poiché può portare a una maggiore accentuazione della colonna vertebrale nella porzione lombare.

Di solito, quando si vuole potenziare l'addome, si fanno esercizi in decubito supino, sollevando le gambe dal suolo. Così facendo, il ventre si contrae e si crede di avere raggiunto lo scopo prefissato. Così in parte è, però nella maggioranza dei casi, al sollevamento delle gambe si abbina anche un inarcamento della colonna vertebrale nella porzione lombare, facendo intervenire così altri muscoli come lo psoas e l'iliaco, che producono altri effetti controproducenti. Pertanto, per realizzare correttamente questo tipo di esercizi, occorre che la porzione lombare non perda il suo contatto con il suolo. Teniamo quindi sempre presente quest'avvertimento. Possiamo ancora eseguire il potenziamento della parete addominale con esercizi come quelli che seguono:

- ci mettiamo supini, flettiamo gli arti inferiori in modo da portare i talloni il più possibile vicino al bacino, mantenendo le piante dei piedi appoggiate al suolo. Ora mettiamo le mani sulle cosce e lentamente facciamole scorrere fino a toccare le ginocchia con la punta delle dita. Se le dita non arrivano alle ginocchia, nessuna importanza. Ciò che è importante è sentire i muscoli dell'addome che si contraggono. Poi, sempre lentamente, torniamo nella posizione iniziale e, senza fermarci, iniziamo una nuova ripetizione. Non contiamo le ripetizioni ma prendiamo come riferimento il tempo. Inizialmente sono sufficienti alcuni secondi. Poi, gradatamente, allunghiamo il tempo sino ad arrivare a un minuto e più;

- un altro esercizio dalla posizione retta:

- solleviamo contemporaneamente una gamba flessa e il braccio opposto, facendo in modo che il ginocchio sia il più possibile vicino al petto e la mano in alto come se dovesse afferrare qualcosa. Poi, lo stesso esercizio invertendo la gamba e il braccio. Procediamo, come abbiamo fatto per gli addominali, con serie continue di ripetizioni fino ad arrivare, gradualmente, con il succedersi degli allenamenti, al tempo di circa novanta secondi.

I muscoli che si trovano nel tratto lombare della colonna vertebrale, sono importanti e vanno allenati bene. Come abbiamo detto sopra questi muscoli mantengono il collegamento fra la parte alta e bassa del corpo. Se questa "unione" è debole, le conseguenze saranno tante. Pertanto occorre necessariamente mantenere sempre la parete addominale potenziata.

L'EQUILIBRIO NEGLI ANZIANI

Quando si è anziani? Non esiste un confine anagrafico: un ottantenne che si allena regolarmente può essere più forte, più agile e resistente di un sedentario con venti anni di meno. Ora, qui, consideriamo anziana una persona che, superati i sessant'anni e senza particolari patologie, ha seri problemi di movimento. Fatica a salire le scale, è insicura nell'equilibrio, ha timore a svolgere i normali compiti giornalieri, come uscire da casa per fare la spesa o salire sull'autobus. Per una persona in queste condizioni i suggerimenti visti prima sono ideali ma, è utile aggiungere degli esercizi che migliorano l'equilibrio. Sappiamo bene che una caduta può essere un evento molto serio per un anziano. Per prevenirle, e in generale, per muoversi con maggior sicurezza, occorrono soprattutto due cose: FORZA ed EQUILIBRIO.

Vediamo come fare:

Poniamoci rispetto a una porta aperta come abbiamo visto prima, ma senza sedia. Teniamo una mano su una maniglia e l'altra mano sull'altra maniglia opposta e solleviamo leggermente il piede sinistro da terra e pieghiamo leggermente la gamba destra, come al solito, lentamente. Ritorniamo nella posizione di partenza ed eseguiamo l'esercizio con l'altra gamba. Teniamo sempre le mani sulle maniglie, è la nostra sicurezza, ciò che ci permette di esercitarci senza timore e incidenti. Cerchiamo ora di diminuire la pressione delle mani e, solo se perdiamo l'equilibrio, teniamoci più forte. Tutto qua. All'inizio facciamo solo poche ripetizioni, poi, con il passare dei giorni, proviamo ad aumentare l'intensità dell'esercizio, accentuando un poco il piegamento della gamba e la durata dell'intero esercizio, arrivando a un paio di minuti, alternando sempre una gamba e l'altra. Dopo aver preso una buona confidenza, eseguiamo l'esercizio a occhi chiusi. Le maniglie sono sempre nelle nostre mani ma ogni altro riferimento è scomparso, se non quelli che arrivano dal nostro piede appoggiato a terra e dal nostro corpo che compie, automaticamente, piccoli movimenti continui di "aggiustamento". Cerchiamo giorno dopo giorno di renderli minimi, facciamo in modo che il nostro piccolo piegamento sia sempre più fluido, più stabile, più armonioso. È un piccolo viaggio interiore, ricco di scoperte e benefici.

VERSO PROGRAMMI PIÙ IMPEGNATIVI

È stato ripetuto più volte: è meglio fare poco che nulla.

Ancora meglio: si consiglia di fare poco regolarmente piuttosto che tanto sporadicamente.

È vero che aumentando il tempo che dedichiamo all'allenamento, la frequenza settimanale e l'intensità (rapporto tra il lavoro e il tempo), i benefici sul nostro corpo, aumentano sia per la salute sia per l'efficienza fisica. Bisogna però tenere conto che esistono dei limiti e, se volessimo svolgere dei programmi di attività più impegnativi, bisogna imparare a conoscere quali essi siano e garantire la massima sicurezza ed efficacia.

Come prima cosa, si dovrà fare un inventario dei nostri strumenti di lavoro. Noi stessi innanzi tutto. Tre modi di allenamento - aerobico - forza - flessibilità, e tre variabili che caratterizzano ogni allenamento come l'intensità, la durata e la frequenza settimanale. Questi elementi sono interdipendenti; occorre imparare a trovare e gestire la combinazione migliore, quella più adatta a ciascuno di noi. Per quanto riguarda l'allenamento della flessibilità non ci sono problemi, basta attenersi al principio di muoversi lentamente e non sentire dolore, ricercando, per ogni articolazione, la massima possibilità di escursione utilizzando gli esercizi tutti i giorni e più volte al giorno.

Osserviamo le altre due modalità di allenamento (aerobico e della forza): - la variabile che determina tutto, è l'intensità. Abbiamo visto che qualunque esercizio che ci permetta di mantenere una conversazione, è un esercizio aerobico. Un esercizio aerobico può essere protratto nel tempo, cioè, mantenendo l'intensità dell'esercizio sotto una determinata soglia, i muscoli non si affaticano e non vanno incontro a quella condizione transitoria in cui non funzionano più o non sono più efficienti come prima. Perché esiste la soglia d'intensità? Perché i nostri muscoli sono come un motore ibrido. In una modalità si ha poca potenza ma grande autonomia e nell'altra, grande potenza e poca autonomia. La soglia è come un commutatore che ci permette di passare da una modalità all'altra. A differenza delle automobili, però, con i nostri muscoli possono lavorare utilizzando entrambi i sistemi.

L'intensità leggera o moderata, è ideale per allenare il sistema cardiovascolare e permette di "bruciare" i grassi.

Esempio:

Stiamo lavando i piatti e cantiamo a pieni polmoni. Sicuramente ci stiamo muovendo, ma l'intensità è così bassa che non possiamo definirlo allenamento. Dopo i piatti, passiamo a pulire il pavimento con uno straccio. Il pavimento non è pulitissimo e siamo costretti a strofinare con un certo impegno- non riusciamo più a cantare ma, riusciamo a parlare. Siamo nell'intervallo giusto d'intensità dell'esercizio aerobico. Se l'intensità del nostro esercizio aerobico sarà più vicina al limite inferiore, avremo un'intensità leggera che diventa successivamente moderata e poi vigorosa (elevata) man mano che ci spostiamo verso il limite superiore. Infine, per continuare le nostre pulizie, dobbiamo alzare da terra e spostare un pesante vaso di pianta ornamentale. Non riusciamo più a parlare e sentiamo i nostri muscoli affaticarsi velocemente. Certamente, se dovessimo trasportare il vaso per cinque piani di scale, dovremmo fare molte soste poiché, i nostri muscoli affaticati non funzionerebbero continuamente in modo sufficiente per questo compito e il vaso cadrebbe. L'intensità del nostro impegno muscolare ha superato il confine dell'esercizio aerobico e siamo entrati nell'allenamento della forza.

L'intensità di un esercizio è relativa a ciascun individuo e, un esercizio d'intensità elevata per uno, può essere d'intensità leggera per un altro.

UNO SGUARDO D'INSIEME

Abbiamo mosso semplicemente le nostre articolazioni, e quello è stato il primo passo.

Ricordiamolo. Una modalità di esercizio che non costa alcuno sforzo, dura poco e può essere fatta sempre. Tutti i giorni. Soprattutto in quei giorni in cui non abbiamo voglia di muoverci di più. Poi abbiamo visto che l'ampiezza dei movimenti può essere allenata e così facendo si allena un po' anche la forza. È una modalità di allenamento che si chiama allenamento della flessibilità. Ci migliora, migliora le nostre capacità di movimento. Possiamo farlo tre volte la settimana, ma anche una volta o tutti i giorni, a seconda del tempo e dalla voglia. Abbiamo anche visto l'allenamento aerobico che dovremmo farlo spesso e con durata di almeno dieci minuti anche più volte in una giornata. Abbiamo anche conosciuto una terza modalità di allenamento: la forza.

Se facciamo gli esercizi per gli addominali una mattina sì e una no e quelli per la parte superiore e inferiore del corpo un paio di volte la settimana, siamo senz'altro sulla buona strada, poiché basta una serie di ripetizioni per ogni gruppo muscolare.

È importante liberarsi dagli schemi, dai doveri, dalle imposizioni che ci diamo o che ci sono date. Il movimento è nostro, esclusivamente nostro e dobbiamo farlo quando e dove vogliamo, senza sentirsi in colpa se siamo stati fermi per un po' di tempo. Non dobbiamo, però, pensare che sia inutile fare quei cinque minuti di movimento al giorno.

Anche chi ha gravi limitazioni, può accedere a questi programmi, adattandoli al caso.

L'allenamento della flessibilità, l'allenamento aerobico e la forza sono tre pilastri fondamentali di ogni allenamento, sia finalizzato a ottenere più salute ed energia nella vita di tutti i giorni, sia per affrontare al meglio una qualunque attività sportiva di qualsiasi livello. Le poche cose che abbiamo visto contengono l'essenza di queste tre modalità. Possiamo limitarci a questo e aver già fatto un grande salto di qualità rispetto alla vita sedentaria, oppure possiamo sviluppare queste tre modalità e avere tutti i benefici possibile.

LINEE GUIDA DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' (OMS)

Che sia importante muoversi per stare bene, l'uomo lo sa da sempre. Quello che rappresenta la novità del nostro tempo è il dettaglio scientifico con cui oggi è possibile sostenere questa verità e, conseguentemente, il dettaglio scientifico con cui è possibile definire le linee guida dei programmi di allenamento. Pertanto non deve stupire che queste ultime siano promulgate anche, e soprattutto, da organismi medico-scientifici esclusivamente deputati alla sorveglianza e alla promozione della salute della popolazione planetaria, quali l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Quest'ultima ha, infatti, recentemente pubblicato le linee guida per conseguire i massimi benefici per la salute, mediante l'attività fisica.

In questo documento consideriamo due fasce d'età:

18 – 64 anni

1 – Almeno 150 minuti alla settimana di attività aerobica a intensità moderata o 75 minuti di attività aerobica vigorosa (o equivalenti combinazioni dell'una e dell'altra).

Per ulteriori benefici, si dovrebbero raddoppiare i tempi indicati.

2 – L'attività aerobica dovrebbe essere svolta in sessioni, ognuna di almeno dieci minuti.

3 – L'allenamento della forza, per i principali gruppi muscolari, andrebbe fatto 2 o più volte la settimana.

64 anni in poi

1 – Stesse indicazioni riportate per la precedente fascia d'età.

2 – I soggetti con difficoltà di movimento dovrebbero svolgere l'allenamento per l'equilibrio e la prevenzione delle cadute almeno tre volte la settimana.

3 – Nel caso non si fosse in grado di seguire le precedenti indicazioni, si dovrebbe, comunque, cercare di essere il più possibile attivi fisicamente, compatibilmente con la propria condizione.

Come si è visto, per gli adulti e gli anziani, l'OMS raccomanda circa venti minuti ($150:7 = 21,4$) di attività aerobica moderata al giorno, anche suddivisi in due parti da dieci minuti, ciascuna. Oppure, aumentando l'intensità, si può scendere a durate di dieci minuti complessivi al giorno.

dieci minuti, ciascuna. Oppure, aumentando l'intensità, si può scendere a durate di dieci minuti complessivi al giorno.

Inoltre, è suggerita anche la possibilità di combinare in vario modo durate e intensità, tenendo presente che un minuto ad alta intensità equivale a due minuti a intensità moderata. Per esempio, se facciamo dieci minuti al giorno di attività moderata e cinque di quella vigorosa, abbiamo fatto quello che raccomanda l'OMS per stare bene. È troppo dedicare quindici minuti al giorno alla nostra salute? Dipende. Se ogni volta che facciamo attività fisica la maggior parte del tempo se ne va in preparativi e trasferimenti, la cosa può essere assolutamente insostenibile. È necessario uscire dallo schema che l'attività fisica richieda strutture, abbinamenti e occasioni particolari. Proviamo a pensare: decidiamo di andare in palestra o in piscina o solamente andare a correre al parco. Dobbiamo cambiarci per uscire, preparare una borsa con l'abbigliamento "tecnico" affrontare il traffico...

Quanto ci impieghiamo? Senz'altro troppo. Troppo per essere fatto con la necessaria regolarità... un giorno piove, un altro c'è traffico, la tuta è da lavare... tanti buoni motivi per rimandare, e domani le giustificazioni saranno ancora lì e alla fine non ci muoviamo più. Questo non significa che andare in palestra, piscina, correre o svolgere qualsiasi attività fisica "strutturata" non sia un'ottima cosa. Sicuramente lo è. Ci chiediamo: perché non imparare anche a fare quello che serve senza bisogno di niente e nessuno? Perché non integrare e sostenere quelle attività con qualcosa di più fondamentale e accessibile? Anche quelle eventuali attività saranno affrontate molto meglio da chi ha imparato a gestire la propria preparazione fisica di base. Perché di questo si tratta. Se ogni cittadino avesse questo bagaglio culturale, il salto di qualità sarebbe vertiginoso. Ognuno deve poter essere l'allenatore di se stesso, almeno per quanto riguarda l'attività e la preparazione fisica di base, cioè quella che serve per stare bene e per affrontare, al meglio, ogni successivo sviluppo.

Solo negli sviluppi di un certo livello saranno fondamentali la figura dell'allenatore professionista, le strutture e attrezzature tecniche. Non prima.

PARTE SECONDA

PROPOSTE MOTORIE

Le proposte motorie che seguono, sono riferite alle varie parti del corpo, con esercizi illustrati e accompagnati da una breve descrizione. Gli esercizi sono proposti in ordine di crescente difficoltà, in modo da consentire a ciascuno di fare la sua scelta in base alle rispettive capacità motorie.

Le prove proposte non richiedono spazi particolari, attrezzi complicati ne condizioni particolari, tuttavia sarebbe opportuno, prima d'iniziare la seduta di allenamento, osservare determinate raccomandazioni, come ad esempio:

- indossare scarpe da ginnastica e indumenti che permettano una libertà di movimento e che consentano la traspirazione;
- lasciar passare almeno due ore dopo l'ultimo pasto, o un'ora dopo una colazione non troppo abbondante;
- non affrontare un impegno muscolare a digiuno, perché l'organismo umano per muoversi ha bisogno delle energie necessarie, attraverso zuccheri, carboidrati, ecc. ;
- se il vostro scopo è di dimagrire, intervallate le prove con gli esercizi, con corsa sul posto o con le mani appoggiate a una parete, lungo i corridoi di casa o se ne avete la possibilità con una cyclette;
- non spaventatevi se avvertite dopo gli esercizi, una sensazione di stanchezza, perché lo stato di fatica dopo un'attività fisica è un segno positivo per l'allenamento;
- seguite il principio della gradualità e della progressione dell'allenamento, ossia iniziate con una quantità ridotta di ripetizioni dell'esercizio e gradualmente aumentarli;
- se avete la possibilità, ogni tanto arieggiare l'ambiente dove lavorate;
- quando vi sentite affaticati, eseguite delle respirazioni diaframmatiche.

LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Perché la respirazione diaframmatica e come si realizza:

- respirare è l'atto più naturale che esista, il più automatico e spontaneo;
- è il primo atto fisiologico necessario alla sopravvivenza, ma è anche l'atto che più trascuriamo, mentre imparare a respirare bene, significa anche migliorare la nostra salute.

Come abbiamo consigliato in precedenza nell'intercalare degli esercizi, fare delle respirazioni diaframmatiche.

La respirazione diaframmatica è una respirazione controllata e consapevole che si ottiene attraverso l'utilizzo del diaframma, senza contrazione del retto dell'addome.

Il diaframma è il muscolo più importante della respirazione è posto trasversalmente nel tronco, dove separa la cavità toracica da quella viscerale. E' posto come un paracadute aperto, in cui la superficie superiore è a contatto con i polmoni e con il cuore, quella inferiore con fegato, reni stomaco, intestini, ecc.

Il diaframma si contrae ogni volta che respiriamo, in media 14/16 volte ogni minuto, 800/900 in un'ora, più di 20000 volte in un giorno. Quando inspiriamo aria, il diaframma si abbassa, mentre quando espiriamo, si alza.

Il muscolo diaframma quindi, agisce come una pompa sugli organi viscerali, stimolando la circolazione sanguigna che in determinate condizioni e soprattutto con l'avanzare degli anni, può trattenere il 30/50% del volume del sangue, il quale da stagnante ritorna circolante.

Come tutti i muscoli, il diaframma si rafforza lavorando contro una resistenza. La parete addominale che gli oppone resistenza, con il passare del tempo s'indebolisce oppure cede, esercitando una minore resistenza al diaframma che di conseguenza perde tono. Un diaframma debole si contrae di meno e si abbassa di meno, creando una minore depressione nella cavità toracica e nei polmoni entra meno aria e che per ottenerne di più, occorre fare atti respiratori più frequenti, tipico modo di respirare nelle persone che hanno messo qualche chilo in più soprattutto nell'addome.

Diventa quindi necessario eseguire delle respirazioni diaframmatiche, avendo l'accortezza di tonificare contemporaneamente anche i muscoli addominali per migliorare il contenimento degli organi interni.

Come imparare a fare una respirazione diaframmatica corretta:

- mettetevi sdraiati e appoggiate l'indice della mano destra sotto l'ombelico e l'indice della mano sinistra sopra l'ombelico, svuotate i polmoni dell'aria più che potete;
- alla fine dell'espiazione addominale, restate qualche secondo senza respirare;
- iniziate ora a inspirare aria dal naso lentamente, cercando di mantenere le dita della mano ferme nella posizione iniziale e la parte inferiore dell'addome (quella sotto l'ombelico) contratta e lasciate dilatare soltanto la parte sopra l'ombelico.

Inizialmente troverete delle difficoltà, ma esercitandovi diventerete bravi.

L'ESERCIZIO FISICO POTENZIA IL CERVELLO

Gli antropologi oggi sono in grado di affermare che i nostri antenati si muovevano rapidamente e spaziavano in vasti territori, percorrendo sino a 20 chilometri al giorno. Ciò significa che il nostro cervello non si è sviluppato nell'ozio ma al contrario facendo molto esercizio fisico. Se le nostre abilità cognitive si sono plasmate nell'attività fisica, ce da chiedersi se esiste una relazione tra l'esercizio fisico e l'agilità mentale e, se questa relazione favorisca o no il nostro invecchiamento. All'inizio degli studi sull'invecchiamento, non è stato facile trovare una risposta a questa domanda, i ricercatori, infatti, avevano individuato molte variabili, fra le quali oltre le predisposizioni naturali emergeva prepotentemente lo stile di vita con l'importante componente dell'esercizio fisico. Per dirla in poche parole, se siete dei pantofolai, avete maggiori probabilità di invecchiare non avendo una mente lucida, al contrario, invece, se conducete uno stile di vita attivo.

Una vita all'insegna dell'esercizio fisico determina un incremento delle prestazioni cognitive, rispetto a quanto si è riscontrato in soggetti sedentari. I benefici dell'attività fisica sono pressoché infiniti, perché il suo impatto interessa la gran parte dei sistemi fisiologici. L'esercizio fisico irrobustisce i muscoli e le ossa, migliora la forza e l'equilibrio, riduce il rischio di cancro, rinforza il sistema immunitario. Grazie al fatto di potenziare il sistema cardiovascolare, l'attività fisica riduce il rischio di malattie cardiache.

Come abbiamo detto prima, il nostro cervello è stato fatto per camminare 20 chilometri al giorno, quindi per mantenere la mente lucida occorre muoversi, occorre trasportare al cervello sangue ed energie. Per ottenere questo, basterebbe fare pochi esercizi aerobici almeno due volte la settimana, ciò dimezzerebbe il rischio di demenza generale e ridurrebbe del 60 per cento il rischio di Alzheimer.

Che cosa aspettate ancora a muovervi attivamente?

I PARAMETRI DELL'ALLENAMENTO

Com'è stato detto più volte, la vita è movimento e il movimento è salute, pertanto per stare bene, occorre fare sempre del movimento e possibilmente esercizi ginnastici mirati.

Le tipologie di esercizi più efficaci per la salute sono prevalentemente due: gli esercizi aerobici e gli esercizi di rafforzamento dei muscoli e delle ossa. Per questi tipi di esercizio, due sono i parametri particolarmente importanti e fra loro correlati che bisogna tenere presente: l'intensità e la durata.

Per comprendere meglio la funzione di questi due parametri, ci serviremo dell'esempio che segue:

- con il corpo in posizione eretta, flettiamo le braccia portando le mani verso le spalle e ripetiamo questo esercizio più volte in modo moderato.

Molto probabilmente saremo in grado di fare un grande numero di ripetizioni, così tante che troveremo più pratico quantificare l'esercizio in termini di durata, piuttosto che in numero di ripetizioni. In questo caso i nostri bicipiti stanno lavorando in modalità aerobica. La sua autonomia sarà grande e la potenza espressa modesta. Si tratta di esercizi a bassa intensità. Se invece aumentiamo il ritmo e la velocità di esecuzione, la potenza espressa per ogni esecuzione sarà maggiore. Il regime potrà ancora essere aerobico, ma l'intensità di questo esercizio sarà più alta del caso precedente. Ora però se eseguiamo lo stesso esercizio con un peso posto nelle mani, ci accorgiamo che dopo poche ripetizioni, i nostri bicipiti non sono più in grado di contrarsi normalmente. Li sentiamo affaticati e continuando l'esercizio, constatiamo che non saremo più in grado di flettere le braccia. In questo caso siamo in regime anaerobico, ossia: grande potenza ma scarsa autonomia. L'intensità è elevata e il numero delle ripetizioni possibili limitate. Nella pratica dell'allenamento, l'intensità dell'esercizio si misura in modo differente a seconda che si tratti di allenamento aerobico o della forza.

Inoltre ci sono altri parametri che influiscono nella seduta di allenamento e che noi ci limitiamo a elencarne i principali:

- nell'allenamento aerobico, gli esercizi sono caratterizzati oltre che dall'intensità, dalla durata, dalla frequenza e dal tipo di esercizio scelto;
- nell'allenamento della forza, dall'intensità, dalla velocità di esecuzione, dal numero delle ripetizioni in una serie, dal numero di serie, dal tempo di recupero fra una serie e l'altra, dall'ordine di successione dei differenti esercizi, dalla frequenza di quante volte la settimana è svolto lo stesso esercizio.

L'allenamento della forza e l'allenamento aerobico sono stati oggetto di approfondite ricerche. Ciò ha portato alla definizione di protocolli di allenamento efficaci e sicuri. Tali protocolli si diversificano per età, livello di efficienza fisica, esperienza pregressa e altro ancora. I protocolli di allenamento sono in generale sintetici e per interpretarli correttamente occorre conoscere la natura dei parametri che sono utilizzati. La maggiore parte dei parametri è d'immediata comprensione, come quello della durata, un po' meno gli altri. Di questi ultimi il più problematico è senz'altro il parametro dell'intensità che può essere considerato il più importante e che meriterebbe pertanto una più approfondita conoscenza. Noi, ci limiteremo a ricordare un metodo pratico e abbastanza attendibile.

L'intensità dell'esercizio è correlato dalle sue ripetizioni, alla velocità di esecuzione e in base alla frequenza cardiaca, da noi già trattato nell'allenamento aerobico a pag. 19 del testo.

MISURA LA TUA EFFICIENZA FISICA

Per agevolarvi nella scelta degli esercizi da fare a casa e soprattutto con quale progressività, vi suggeriamo prima di controllare il vostro stato di efficienza fisica.

A questo riguardo sono state predisposte due tabelle con esercizi, riferiti a due fasce di età:

- 40/60 anni;
- 61 anni in poi;

Le prove proposte in ogni tabella sono riferite alla Mobilità Articolare e alla Tonicità Muscolare.

Per la Mobilità Articolare gli esercizi, sono rivolti:

- all'articolazione delle spalle;
- alla flessibilità della colonna vertebrale;
- all'articolazione delle anche.

Per la Tonicità Muscolare gli esercizi, interessano:

- gli arti superiori;
- l'addome;
- gli arti inferiori.

Per un totale di 6 esercizi per ogni tabella.

Al termine della prova di ciascuno degli esercizi proposti, a discrezione di chi li esegue, si assegnerà un voto come sotto riportato:

- 0 punti per la prova non realizzata;
- 1 punto per la prova realizzata con difficoltà;
- 2 punti per la prova realizzata bene.

La somma dei punteggi ottenuti in ciascuna tabella, determinerà il grado di efficienza fisica, così come sotto riportato:

Se si totalizza meno di 4 punti: livello di efficienza motoria è basso;

Se si totalizza dai 5 ai 8 punti: livello di efficienza motoria medio;

Se si totalizza dai 9 ai 12 punti, livello di efficienza motoria buono.

TABELLE DI EFFICIENZA FISICA
(Tabella esercizi fascia d'età 40/60 anni.)

Tabella della Mobilità Articolare:

Articolazione delle spalle

Esercizio n°1

Flessibilità della colonna vertebrale

Esercizio n°2

Articolazione delle anche

Esercizio n°3

Tabella della Tonicità Muscolare

Arti Superiori

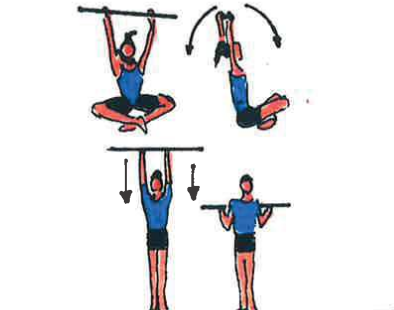
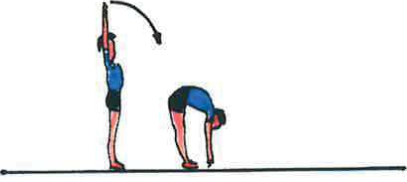

Esercizio n°4

Addome

Esercizio n°5

Arti Inferiori

Esercizio n°6

 <p><u>Articolazione delle spalle</u></p>	<p>1 Seduti a terra, gambe incrociate, braccia avanti, impugnando una bacchetta (o un asciugamano) a passo largo (oltre la larghezza delle spalle), portare la bacchetta da avanti a dietro, sino all'altezza del bacino, mantenendo le braccia distese: Punti 2.</p> <p>Oppure, da braccia in alto, fletterle sino a posare la bacchetta sul dorso: Punti 1.</p>
 <p><u>Flessibilità della colonna vertebrale</u></p>	<p>2 Dalla stazione eretta, braccia in alto, flettere il busto avanti, gambe ritte, toccare il suolo con le mani o le apici delle dita: Punti 2.</p> <p>Non toccare il terreno: Punti 1.</p>
 <p><u>Articolazione delle anche</u></p>	<p>3 Da ritti, divaricare le gambe alla massima escursione articolare. Se il bacino dista dal terreno cm. 50: Punti 2. Oltre cm. 50: Punti 1</p>




 <p style="text-align: center;"><u>Arti Superiori</u></p>	4	<p>Mani in appoggio su una sedia, braccia ritte: Piegare e Distendere le braccia (corpo in linea). -Per 5 volte: Punti 2. -Meno di 5 volte: Punti 1.</p>
 <p style="text-align: center;"><u>Addome</u></p>	5	<p>Da supini, mani sulle cosce: Sollevare il busto e le gambe dal suolo. Ripetere l'esercizio 10 volte: Punti 2. Meno di 10 volte: Punti 1.</p>
 <p style="text-align: center;"><u>Arti Inferiori</u></p>	6	<p>Da ritti: Piegare le gambe e, mantenendo i talloni a contatto con il suolo, chiudere il corpo a raccolta: Punti 2. Stesso esercizio, con i talloni sollevati dal suolo: Punti 1.</p>

Tabelle esercizi fascia d'età 61 anni e oltre.

Mobilità Articolare

Articolazione delle spalle

Esercizio n°7

Flessibilità della Colonna vertebrale

Esercizio n°8

Articolazione delle anche

Esercizio n°9

Tonicità Muscolare

Arti superiori




Esercizio n°10




Addome

Esercizio n°11

Arti Inferiori

Esercizio n°12


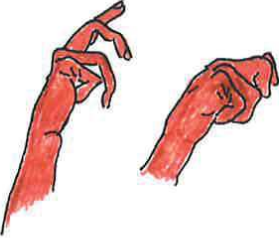

 <p><u>Articolazione delle spalle</u></p>	7	<p>Da ritti o da seduti: Braccia in fuori o, distese lungo il corpo, fletterle una dietro il capo e l'altra sul dorso. Mani che si toccano: Punti 2. Mani che non si toccano: Punti 1.</p>
 <p><u>Flessibilità della Colonna vertebrale</u></p>	8	<p>Da seduti: Flettere il busto in avanti. Se si tocca con le mani il suolo: Punti 2. Se le mani non arrivano a toccare il suolo: Punti 1.</p>
 <p><u>Articolazione delle anche</u></p>	9	<p>Da ritti, braccia in fuori: Slanciare una gamba in avanti e battere le mani sotto di essa. Ripetere con l'altra gamba. Gamba tesa: Punti 2. Gamba leggermente flessa: Punti 1.</p>




 <p style="text-align: center;"><u>Arti superiori</u></p>	10	<p>Da corpo proteso dietro, gambe leggermente divaricate, sollevare, alternativamente, un braccio e la gamba opposta. 5 volte: Punti 2. Meno di 5 volte: Punti 1.</p>
 <p style="text-align: center;"><u>Addome</u></p>	11	<p>Da supini, braccia distese in fuori elevare le gambe tese in alto a squadra (90° dal suolo) e tornare alla posizione supina. 5 Ripetizioni: Punti 2. Meno di 5 ripetizioni: Punti 1.</p>
 <p style="text-align: center;"><u>Arti Inferiori</u></p>	12	<p>Da ritti: Sedersi su una sedia e alzarsi per: 10 volte: Punti 2. Meno di 10 volte: Punti 1.</p>

ESERCIZI SPECIFICI:

- Mani e Piedi.
- Capo/Collo.
- Arti Superiori.
- Arti Inferiori.
- Addome.
- Dorso.
- Esercizi con impegno muscolare di più parti del corpo.




ESERCIZI PER MANI E PIEDI




	1	<p>Avvicinare il pollice successivamente alle altre dita della mano. Ripetere l'esercizio più volte con tutte e due le mani.</p>
	2	<p>Flettere in successione le dita delle mani. Ripetere l'esercizio più volte con entrambe le mani.</p>
	3	<p>Afferrare con una mano una pallina di gomma. Stringere e allentare la presa più volte. Ripetere l'esercizio con l'altra mano.</p>

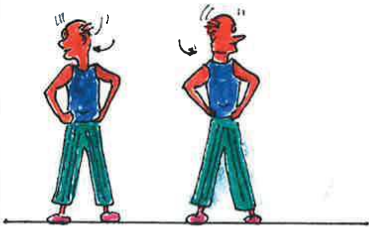
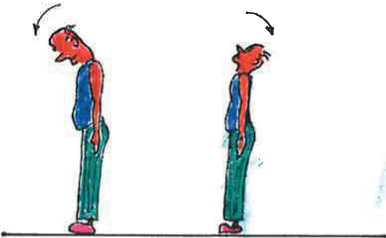

	<p>4</p>	<p>Da seduti: Afferrare un piede, ruotare lentamente la caviglia sia in senso orario sia antiorario. Ripetere più volte</p>
	<p>5</p>	<p>Da seduti: Afferrare un piede, tirarlo verso di voi per più volte. Ripetere, sempre più volte, anche con l'altro piede.</p>
	<p>6</p>	<p>Da seduti: Afferrare un piede, massaggiare, con il pollice l'arco plantare più volte. Ripetere con l'altro piede</p>

ESERCIZI PER IL CAPO/COLLO




Per mantenere in attività le fasce muscolari del collo e garantirne l'elasticità, si consigliano i seguenti esercizi, fatti senza che provochino dolore.



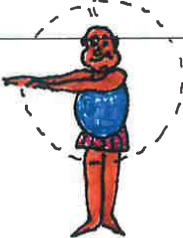
	1	Sedersi davanti a un tavolo, appoggiare le mani tenendole una sopra l'altra, mettere la fronte sulle mani, fare delle respirazioni inspirando con il naso ed espirando dalla bocca, per qualche minuto fino a che i muscoli del collo si rilassano.
	2	Sedersi su una sedia: -piedi appoggiati al suolo, intrecciare le dita delle mani sopra la testa e spingerla verso il basso, mantenendo la posizione per circa 10/20 secondi. Ripetere l'esercizio più volte.
	3	Dalla stazione eretta, o seduti con le gambe incrociate, portare il capo avanti e indietro, mantenendo le spalle ferme. Ripetere l'esercizio più volte.




	<p>4</p>	<p>-Dalla stazione eretta o da seduti, disegnare numeri o immagini con la punta del naso, come se fosse una matita. Fare l'esercizio più volte.</p>
	<p>5</p>	<p>-Seduti a terra, gambe incrociate, flettere leggermente il capo e il busto in avanti, quindi indietro, lentamente per 10 volte. Ripetere l'esercizio 3 volte.</p>
	<p>6</p>	<p>-Inclinare il capo. Alternativamente, a sinistra e a destra. Eeguire più volte senza forzare.</p>

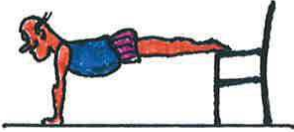
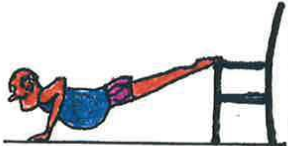

	7	<p>-Ruotare il capo, alternativamente a sinistra e a destra.</p>
	8	<p>-Flettere il capo avanti e indietro.</p>
	9	<p>-Effettuare circonduzioni del capo: Da sinistra verso destra e viceversa.</p>

ESERCIZI PER GLI ARTI SUPERIORI




 <p>A cartoon illustration of a person with a large belly, wearing a blue tank top and pink shorts. Their hands are positioned at chest level, and dashed lines indicate circular movements around the elbows.</p>	1	<p>-Mani all'altezza del petto: Eeguire circonduzioni con i gomiti</p>
 <p>A cartoon illustration of a person with a large belly, wearing a blue tank top and pink shorts. Their arms are raised straight up, and dashed lines indicate circular movements around the shoulders.</p>	2	<p>-Da braccia in alto: Circondurre le braccia: per fuori-basso, avanti-alto. E per avanti-basso - fuori-alto.</p>
 <p>A cartoon illustration of a person with a large belly, wearing a blue tank top and pink shorts. Their arms are raised in a sagittal plane, and dashed lines indicate oscillating movements.</p>	3	<p>-Da braccia in alto: Oscillazione delle braccia sul piano sagittale, per: dietro-basso, avanti-alto e per avanti basso-dietro alto.</p>




	<p>4</p>	<p>-Da braccia in basso: Slanciarle per avanti-alto e ritorno in basso.</p>
	<p>5</p>	<p>-Da braccia in fuori: Fletterle ed incrociarle avanti al petto, mani alle spalle, e di seguito slanciarle per fuori.</p>
	<p>6</p>	<p>-Circondazioni delle braccia sul piano frontale, da sinistra verso destra e da destra verso sinistra.</p>




	7	<p>-Da in ginocchio, mani in appoggio al suolo: Semi – piegare le braccia e distenderle.</p>
	8	<p>-Da corpo proteso dietro: Portare, alternativamente, una mano su una sedia e ritorno.</p>
	9	<p>-Eeguire dei piegamenti, con le mani in appoggio su una sedia.</p>




	<p>10</p>	<p>-Da corpo proteso dietro, con i piedi in appoggio su una sedia: Mantenere la posizione.</p>
	<p>11</p>	<p>- Da corpo proteso dietro; con i piedi in appoggio su una sedia: Eeguire dei piegamenti.</p>
	<p>12</p>	<p>-Da gambe piegate e mani a terra, spostare le mani avanti sino ad arrivare a corpo proteso.</p>




ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI




	1	<p>-Da ritti, braccia in fuori, slanciare una gamba avanti-alto, portando il braccio opposto in avanti, ritorno e ripetere con l'altra gamba.</p>
	2	<p>-Da carponi, slanci alternati delle gambe indietro-alto.</p>
	3	<p>-Da ritti, braccia in fuori, slanciare una gamba indietro-alto, ritorno e ripetere con l'altra gamba.</p>

	<p>4</p>	<p>-Da ritti: Slanciare contemporaneamente le braccia in alto, per avanti e una gamba tesa indietro. ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>5</p>	<p>-Da ritti: in appoggio su una gamba e una mano in appoggio su un sostegno, oscillare un braccio e una gamba avanti e indietro. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>6</p>	<p>-Da ritti, braccia in fuori, slanciare una gamba avanti e indietro. Ripetere con l'altra gamba.</p>




	<p>7</p>	<p>-Slanciare una gamba avanti-alto ed eseguire una battuta di mani sotto la gamba. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>8</p>	<p>-Da ritti, braccia in fuori, circondurre la gamba sinistra a destra e da destra a sinistra. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>9</p>	<p>-Da ritti, braccia in fuori, circondurre la gamba sinistra da sinistra verso destra e da destra verso sinistra, superando un ostacolo. Ripetere con l'altra gamba.</p>


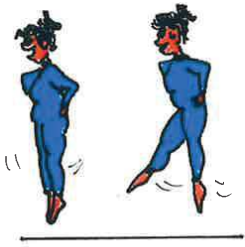

	<p>10</p>	<p>-Da proni, braccia in fuori: slanciare una gamba in fuori cercando di toccare con il piede la mano. Ritorno e ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>11</p>	<p>-Da ritti, braccia in fuori, slanciare una gamba in fuori e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>12</p>	<p>-Da ritti, gambe divaricate, braccia in fuori, semi-piegare una gamba e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.</p>

	<p>13</p>	<p>Da ritti: - Gambe divaricate, braccia in fuori, piegare una gamba, mani alla caviglia e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>14</p>	<p>Da ritti: -Gambe divaricate, piegare una gamba, mani al suolo, distendere l'altra gamba dietro e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>15</p>	<p>Da ritti: Gambe divaricate, braccia in fuori. Piegare la gamba destra portando le braccia indietro. Tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba.</p>




	<p>16</p>	<p>Da ritti: -Piegarle gambe mantenendo i talloni al suolo, (mani a terra) e ritorno.</p>
	<p>17</p>	<p>Da ritti: -Piegarle gambe mantenendo i talloni al suolo, braccia avanti e ritorno.</p>
	<p>18</p>	<p>Da ritti, gambe divaricate, braccia in fuori: Piegarle gamba sinistra(tallone al suolo), gamba destra distesa in fuori. Tornare ritti e ripetere con l'altra gamba.</p>




	<p>19</p>	<p>Da ritti, braccia in fuori: Piegarle le gambe sollevando i talloni.</p>
	<p>20</p>	<p>Saltelli sul posto a gambe tese.</p>
	<p>21</p>	<p>Saltellando su una gamba, oscillare la gamba libera avanti e indietro.</p>




		<p>22 Passo saltellato, oscillando le braccia avanti e indietro.</p>
		<p>23 Passo saltellato: spinta di una gamba, l'altra è flessa avanti-alto, braccio opposto in alto e l'altro in basso e viceversa.</p>
		<p>24 Alternare un saltello a gambe tese ad uno a gambe flesse (ginocchia al petto possibilmente).</p>


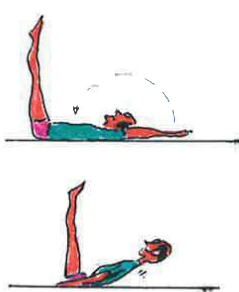

	<p>25</p>	<p>Alternare un saltello a gambe unite a uno con una gamba flessa.</p>
	<p>26</p>	<p>Da ritti, mani ai fianchi: Alternare un saltello a gambe unite con uno a gambe divaricate.</p>
	<p>27</p>	<p>Da ritti, saltello divaricando in volo le gambe sul piano frontale.</p>


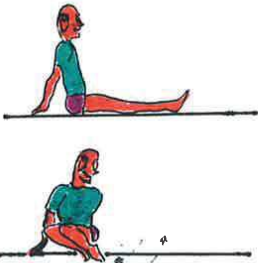
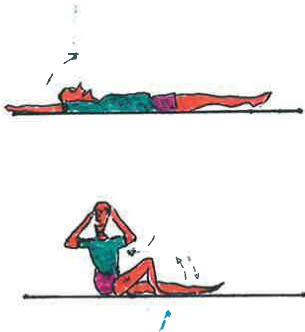
ESERCIZI PER L'ADDOME

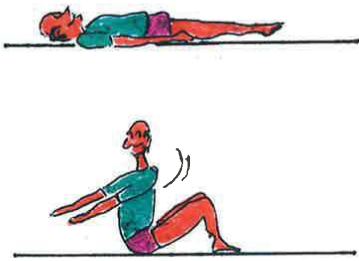
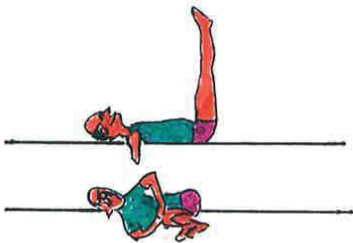
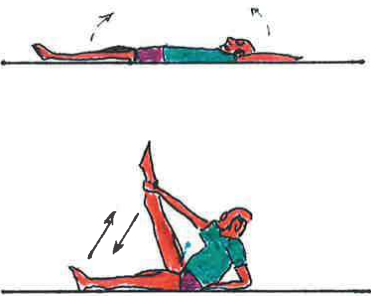
	1	<p>-Da supini, mani che afferrano un sostegno, eseguire con le gambe, il movimento della "bicicletta".</p>
	2	<p>-Da supini: Salire a corpo a raccolta flettendo gli arti inferiori e ritorno.</p>
	3	<p>-Da supini, piedi fermi, gambe semiflesse e mani ai fianchi: Sollevare il busto e ritorno.</p>

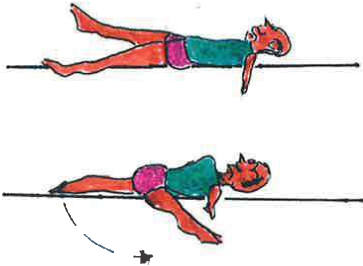

	<p>4</p>	<p>-Da seduti: Flettere alternativamente le gambe. Ginocchia alla fronte.</p>
	<p>5</p>	<p>-Da supini: Sollevare il busto, fletterlo in avanti e ritorno.</p>
	<p>6</p>	<p>-Da supini, braccia in alto e piedi in appoggio su un ostacolo: Slanciare le braccia, in avanti, sollevare il busto sino a toccare con le mani i piedi e ritorno.</p>

	7	<p>-Da supini: Elevare le gambe dietro a tutta squadra sino a toccare il suolo con i piedi.</p>
	8	<p>-Da supini: Portare le gambe a squadra e ritorno.</p>
	9	<p>-Da seduti: Sollevare le gambe, afferrarle all'altezza delle ginocchia, dondolare avanti e indietro in questa posizione.</p>



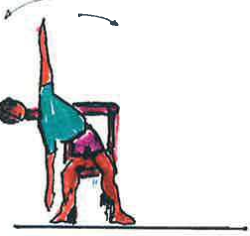
	<p>10</p>	<p>-Da supini, braccia in alto: Elevare il busto e un arto, alla massima chiusura. Tornare supini e ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>11</p>	<p>-Da supini, braccia in alto e gambe a squadra: Flettere leggermente il busto avanti portando le braccia in basso. Mantenere la posizione per almeno quattro secondi. Tornare supini con le braccia in alto e ripetere l'esercizio.</p>
	<p>12</p>	<p>-Da supini con le braccia in alto: Chiudere il corpo a squadra, toccare con le mani i piedi e ritorno.</p>




	13	<p>-Da supini, braccia distese con le mani sopra le cosce: Sollevare leggermente il capo, il busto e le gambe tese. Tornare supini.</p>
	14	<p>-Da seduti con le gambe unite e tese, braccia tese dietro, palmo delle mani a terra, apici delle dita rivolti dietro: Flettere le gambe, portando le ginocchia unite lateralmente, ritornare seduti e ripetere dall'altro lato.</p>
	15	<p>-Da supini, braccia in alto: Sollevare il busto, portare le mani dietro la nuca, flettere una gamba in avanti, l'altra tesa e leggermente sollevata dal suolo contemporaneamente a una rotazione del busto. Ritornare supini e ripetere dall'altra parte.</p>




	<p>16</p>	<p>-Da supini, braccia in basso, palmo delle mani a terra: Salire con il busto, flettere le gambe, ruotare il busto da un lato e tornare supini. Ripetere dall'altra parte.</p>
	<p>17</p>	<p>-Da supini, braccia in fuori e gambe tese a novanta gradi: Flettere il busto e le gambe, mani alle ginocchia. Ruotare alternativamente a destra e a sinistra.</p>
	<p>18</p>	<p>-Da supini, braccia in alto: Elevando la gamba destra a squadra, semi-flettere il busto avanti, mano destra che impugna la caviglia destra, corpo in appoggio sull'avambraccio sinistro. Elevare la gamba sinistra in alto, avvicinandola alla destra, e abbassarla. Ripetere per alcune volte. Ripetere dalla parte opposta.</p>


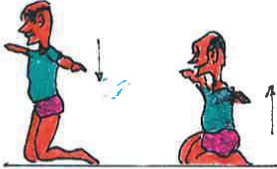

	<p>19</p>	<p>-Da supini, braccia in fuori, palme a terra e gambe divaricate: Elevare la gamba destra, portando il piede sopra la mano sinistra. Tornare alla posizione di partenza e ripetere dall'altra parte.</p>
	<p>20</p>	<p>-Da supini, braccia in fuori, gambe a novanta gradi: Portare le gambe a terra lateralmente, sino a toccare con i piedi il suolo. Ritorno e ripetere dall'altra parte.</p>




ESERCIZI PER IL DORSO




	1	Da ritti, gambe divaricate, braccia avanti: Torsione del busto a destra e a sinistra, con le braccia che seguono il movimento.
	2	Da ritti, mani alla nuca: Flessioni laterali del busto a sinistra e a destra.
	3	Da seduti, braccia in fuori e gambe divaricate: Flettere il busto lateralmente a sinistra e a destra.

	<p>4</p>	<p>Da un piede in appoggio su una sedia, gamba tesa, flettere il busto lateralmente. Ripetere con l'altra gamba</p>
	<p>5</p>	<p>Da ritti, gambe divaricate, braccia in fuori: Piegare una gamba, ginocchio in fuori, flettere il busto lateralmente sulla gamba tesa. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>6</p>	<p>Da ritti, gambe divaricate e mani alla nuca: Flettere il busto avanti e ritorno.</p>

	<p>7</p>	<p>Da ritti, gambe divaricate: Flettere il busto avanti e ritorno.</p>
	<p>8</p>	<p>Da ritti, gambe divaricate, braccia in alto: Flettere il busto in avanti, braccia tra le gambe, e ritorno.</p>
	<p>9</p>	<p>Da ritti, gambe divaricate, braccia in fuori: Inclinare il busto in avanti a 90° e ritorno. (schiena piatta).</p>

	<p>10</p>	<p>Da in ginocchio, braccia in fuori: Torsioni del busto, toccando con una mano il piede opposto. Ripetere dalla parte opposta.</p>
	<p>11</p>	<p>Da in ginocchio, braccia infuori: Sedersi alla sinistra dei talloni e ritorno in ginocchio. Ripetere a destra.</p>
	<p>12</p>	<p>Da carponi: Slanciare un braccio in fuori - alto, con torsione del busto e del capo. Ritorno e ripetere dall'altra parte.</p>

	<p>13</p>	<p>Da in ginocchio seduti fra i talloni, mani alle caviglie: Sollevare il bacino assumendo una posizione arcata del corpo.</p>
	<p>14</p>	<p>Da proni, braccia in alto: . Sollevare il busto e descrivere due cerchi con le braccia e ritorno.</p>
	<p>15</p>	<p>Da proni, mani alla nuca: Sollevare il busto (piedi a terra) e ritorno.</p>

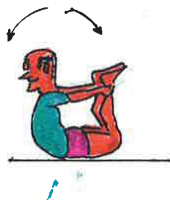
	<p>16</p>	<p>Da proni, braccia in alto: Sollevare il busto (piedi a terra), e ritorno.</p>
	<p>17</p>	<p>Da proni, braccia in fuori: Sollevare il busto slanciando le braccia indietro con battuta delle mani.</p>
	<p>18</p>	<p>Da proni, braccia in alto: Sollevare le gambe indietro - alto con le mani a terra e ritorno:</p>



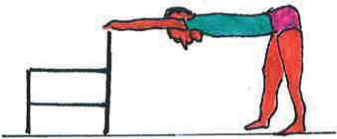
19 Da seduti con le gambe flesse:
Afferrare le ginocchia, rullare
sul dorso e tornare seduti.



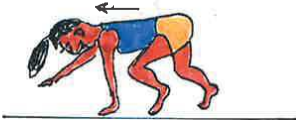
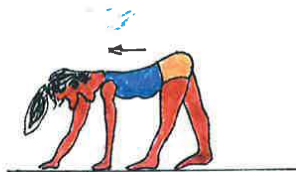
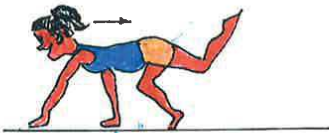
20 Da proni, braccia in alto:
Sollevare
contemporaneamente sia il
busto sia le gambe e ritorno.









21 Da proni:
Afferrare le caviglie e
dondolare passando
dall'appoggio sul petto a
quello sul bacino.

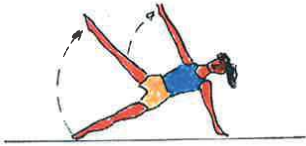

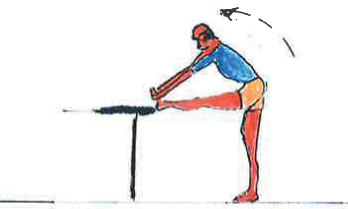
	<p>22</p> <p>Da busto inclinato avanti, gambe divaricate, mani in appoggio su un ostacolo (sedia, tavolo, ecc.): Eeguire dei molleggi del busto mantenendo le braccia distese.</p>

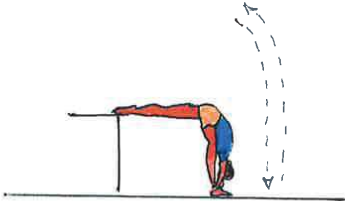


ESERCIZI CON IMPEGNO MUSCOLARE di PIÙ PARTI DEL CORPO




	1	<p>Eeguire degli spostamenti in avanti, in appoggio su mani e piedi, alternando braccio e gamba opposta. Gambe semi-piegate.</p>
	2	<p>Eeguire degli spostamenti in avanti, in appoggio su mani e piedi, alternando braccio e gamba opposta. Gambe distese.</p>
	3	<p>Eeguire degli spostamenti indietro, in appoggio su mani e piedi. Gambe semi-piegate.</p>


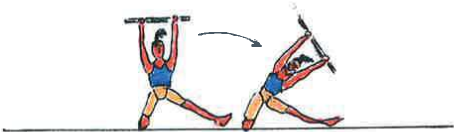
	<p>4</p>	<p>Da gambe piegate, braccia avanti, eseguire dei balzi in avanti con appoggio successivo delle mani e dei piedi.</p>
	<p>5</p>	<p>Mantenendo il bacino sollevato, eseguire quattro passi in avanti e quattro passi indietro.</p>
	<p>6</p>	<p>Da carponi (in ginocchio mani a terra), eseguire spostamenti in curva.</p>

	7	<p>In appoggio su mani e piedi, corpo proteso dietro:</p> <p>Alzare un braccio mantenendo il corpo in linea. Ritorno e cambio braccio.</p>
	8	<p>In appoggio su mani e piedi, corpo proteso dietro e gambe leggermente divaricate:</p> <p>Slanciare un braccio disteso in fuori-alto e ritorno. Ripetere con l'altro braccio.</p>
	9	<p>Dall'appoggio laterale su una mano e sui piedi:</p> <p>Mantenere la posizione con l'altra mano al fianco. Ripetere dalla parte opposta.</p>

	<p>10</p>	<p>Dall'appoggio laterale su una mano e sui piedi: Slanciare una gamba e il braccio in fuori. Ripetere dalla parte opposta.</p>
	<p>11</p>	<p>Dall'appoggio sulle mani e sui piedi, gambe leggermente divaricate: Slanciare le gambe dietro - alto, riunendole in volo e ritornare alla posizione di partenza.</p>
	<p>12</p>	<p>Dalla posizione ritta: Portare una gamba tesa in appoggio su un ostacolo. (Tavolo, Sedia, Letto, ecc.) Eeguire delle flessioni avanti del busto mantenendo gli arti inferiori tesi. Ripetere con l'altra gamba.</p>

	<p>13 Dalla posizione ritta, con una gamba sollevata dietro, piede in appoggio dorsale su un ostacolo e braccia in alto: Flessione del busto avanti sull'arto in appoggio ritto e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>14 Da in ginocchio, mani a terra: Spingere il petto verso il pavimento, tenendo la posizione bloccata per dieci secondi. Ripetere l'esercizio più volte.</p>
	<p>15 Da in ginocchio, mani a terra: Inarcare e curvare il dorso lentamente. Ripetere l'esercizio più volte.</p>

	<p>16</p>	<p>Da in ginocchio, mani a terra, sollevare il braccio sinistro verso l'alto (sguardo alla mano sinistra) e ritorno. Ripetere l'esercizio dall'altra parte.</p>
	<p>17</p>	<p>Da supini, con le gambe piegate e leggermente divaricate: Sollevare il lentamente il bacino e ritorno. Ripetere più volte.</p>
	<p>18</p>	<p>Da in ginocchio, mani a terra: Eeguire otto piccoli slanci indietro con una gamba sollevata. Ripetere con l'altra gamba.</p>

	<p>19</p>	<p>Da in ginocchio, mani a terra: Sollevare una gamba ed eseguire sei - otto piccoli cerchi. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>20</p>	<p>Da in ginocchio su una gamba, l'altra tesa in fuori: Flettere lentamente il busto verso la gamba tesa e ritorno. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.</p>

ESERCIZIO PER LA MOBILTA' ARTICOLARE

Andare in palestra tutti i giorni è ipoteticamente possibile, ma purtroppo, non sempre ciò è fattibile, poiché sono frequenti gli impedimenti che ci impediscono di farlo, come ad esempio: le distanze, i mezzi di trasporto, gli orari, il maltempo, il raffreddore e, a volte, la poca voglia di muoversi. Alla fine diventa un impegno trascurato, una spesa con pochi vantaggi e, una presa in giro con noi stessi.

Perché, allora, a casa, tutte le mattine, così come ci laviamo i denti o ci pettiniamo, non prendiamo anche l'abitudine di muoverci?

Basterebbe fare dei semplici allungamenti che agiscono su la struttura ossea e su tutta la catena alla quale il muscolo appartiene. Il movimento articolare, inoltre, stimola la secrezione di sostanze chimiche, il liquido sinoviale, che oltre ad avere un ruolo importantissimo per la lubrificazione dell'articolazione, possiede anche la funzione di nutrire la cartilagine attraverso un processo di spremitura e di assorbimento e quindi ne rallenta la sua degenerazione.

Di seguito, vi proponiamo, a questo riguardo, una sequenza di esercizi che potreste eseguire tutte le mattine, subito dopo esservi alzati dal letto.

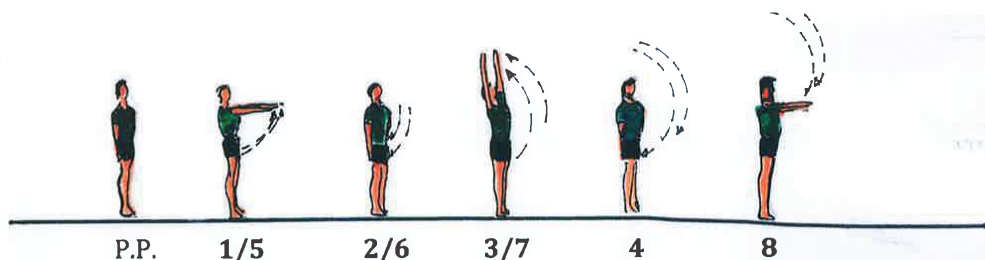
Sono in tutto 8 misure di 8 tempi ciascuna, che interessano le articolazioni principali del corpo.

Tutta la sequenza dura 2/3 minuti, tempo che rubate al vostro impegno quotidiano, ma che vi sarà reso con gli interessi, in quanto, vi aggiungerà anni alla vita.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO CON 8 MISURE DA 8 TEMPI CHE INTERESSANO LE ARTICOLAZIONI PRINCIPALI

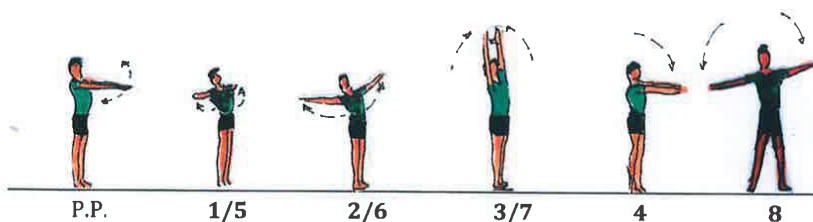
1° MISURA

Da ritti, braccia distese lungo i fianchi, slanciare due volte le braccia avanti e due volte in alto, terminando con le braccia in avanti.



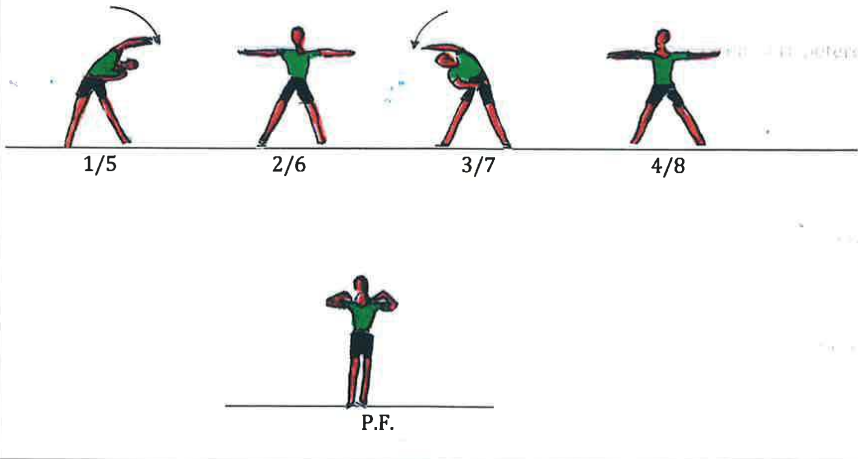
2° MISURA

Da ritti, braccia avanti, -1 flettere le braccia, mani al petto, -2 estendere le braccia in fuori - 3 braccia in alto, - 4 in avanti. Ripetere l'esercizio, terminando con le braccia in fuori e gambe leggermente divaricate.



3° MISURA

Flessioni Lateral del Busto oscillando le braccia ad arco sul tronco: quattro tempi (ripetere due volte) e Terminare Ritti, gambe unite, e mani sulle spalle.



4° MISURA

Da ritti, mani sulle spalle, circonduzione delle braccia, per dietro, due volte flesse e due volte distese. Ripetere la serie e terminare l'esercizio con le mani ai fianchi, gambe divaricate.



-1-2-5-6

-3-4-7-8 -

-8-

5° MISURA

Rotazione del busto, sia a sinistra sia a destra, inclinare il busto avanti a 90°, eseguire le rotazioni con il busto inclinato (destra/sinistra) e terminare l'esercizio con il busto inclinato e braccia in fuori.



P.P.
-2/4-

-1-

-3-

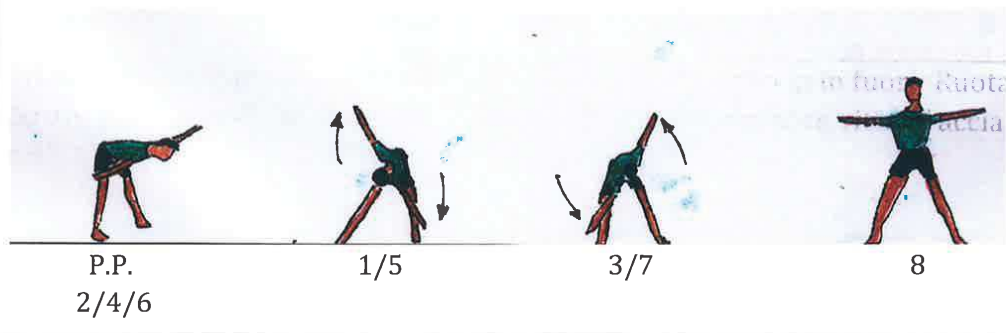
-5-

-6/7-

-8-

6° MISURA

Da ritti, gambe divaricate, busto inclinato avanti (90°), braccia in fuori: Ruotare il busto, (sin/destra) toccando un piede, poi l'altro e terminare ritti, braccia in fuori.



7° MISURA

Da ritti, gambe divaricate: piegare una gamba (l'altra distesa) portando le mani sovrapposte sul ginocchio della gamba piegata.

Ripetere l'esercizio con l'altra gamba, per un totale di otto tempi.

Terminare Ritti, con le braccia in alto



P.P.
2-4-6



- 1 -5-



-3-7-

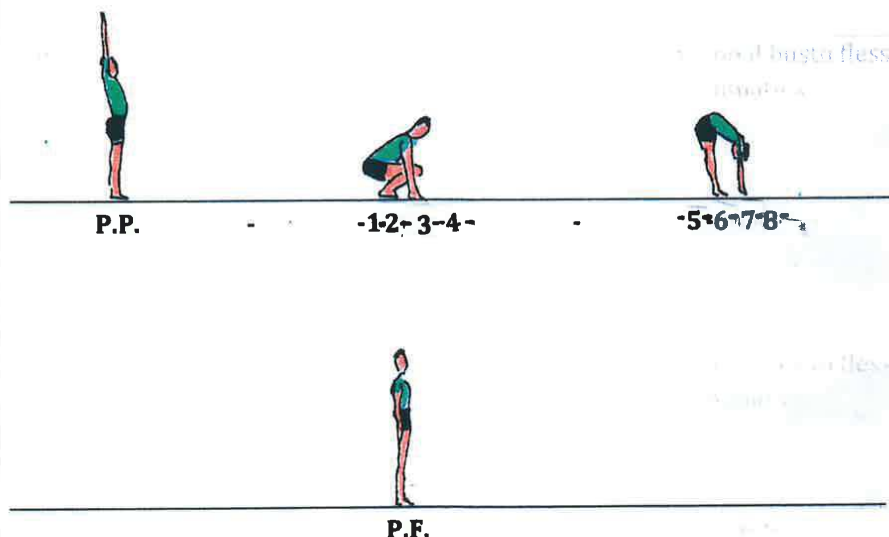


-8-

8° MISURA

Da ritti, braccia in alto:

Piegare le gambe, in quattro tempi, portare le mani, o le dita, a contatto con il terreno. Mantenendo il busto flesso e le mani o dita a contatto con il suolo, estendere le gambe in quattro tempi e rizzare il busto. Terminare ritti, con le braccia distese lungo i fianchi. Eseguire due respirazioni diaframmatiche.



Schema per una seduta di allenamento.

Tutti i giorni, potreste prendere l'abitudine di dedicare trenta minuti del vostro tempo, alla cura del corpo. Per fare, nell'ambiente più spazioso della vostra abitazione, una seduta di allenamento, più o meno così concepita.

Camminare un paio di minuti sul posto, sollevando appena i piedi e oscillando bene le braccia. Una volta fermi, sempre da posizione eretta, portate le braccia avanti, mani a pugno, aprite e chiudete le mani più volte. Poi, con le mani a pugno, fate una serie di rotazioni, prima in un verso e poi nell'altro. Sempre da ritti, flettete il capo avanti, indietro, lateralmente e poi delle circonduzioni controllate. Ancora dalla posizione eretta, flettete le braccia portando le mani alle spalle e in seguito in alto, più volte. E ancora dalla stazione eretta, portate le braccia distese prima in fuori e dopo in alto. Sempre da ritti, portate le mani sulle spalle per eseguire delle circonduzioni dei gomiti avanti e indietro e poi eseguire lo stesso esercizio a braccia distese. Dalla posizione ritta a gambe divaricate, schiena dritta e spalle bene aperte, mani ai fianchi, flettete il busto avanti più volte mantenendo sempre la schiena dritta; poi lateralmente a sinistra e poi a destra, prima senza e successivamente con molleggio. Sempre da ritti, gambe leggermente divaricate, braccia in fuori, eseguire delle torsioni del busto, cercando di mantenere fermo il bacino. Anche in questo caso, eseguite più volte con o senza molleggio. Non importa molto come sono eseguiti questi esercizi, inizialmente è importante farli e, possibilmente in assenza di dolore. Se avvertite dei fastidi rilevanti ai movimenti suggeriti, interrompete e fatene degli altri. Se invece, avvertite un certo indolenzimento muscolare, questo non è un buon motivo per interrompere. Tuttavia, se interrompete, approfittate per fare qualche esercizio di stretching statico, come per esempio prendere il gomito sinistro con la mano destra, per portarlo delicatamente verso la spalla destra e viceversa, oppure fatte delle respirazioni diaframmatiche. Per il numero delle ripetizioni degli esercizi, inizialmente dovete essere voi a regolarvi sulla base della vostra efficienza fisica, indicativamente una buona prestazione si aggira intorno alle 6/8 volte. E ancora, come semplici esercizi di recupero, fra una ripetizione e l'altra, potete sollevare e abbassare le spalle, cercando di farlo con la massima escursione articolare possibile oppure muovere le spalle con un movimento rotatorio per avanti e indietro.

Dopo avere lavorato dalla posizione eretta, possiamo passare a quella seduta con l'ausilio di una sedia. Da qui possiamo fare una serie di esercizi come sedersi e alzarsi di seguito in piena autonomia. Alzarsi fare un giro attorno alla sedia e poi sedersi, alternando i giri a sinistra e a destra. O ancora, da seduti, sollevare le gambe tese verso l'alto per più volte, oppure tenerle sollevate e muoverle

alternativamente verso l'alto e il basso. Se ve lo potete permettere e, questo dipende da svariate cose e in primis dal vostro grado di efficienza fisica, vi mettete seduti per terra e poi supini, per eseguire da queste due posizioni, tutta una serie di esercizi riguardanti, il potenziamento della parete addominale, la mobilità articolare e altri ancora. In varietà, degli esercizi, possono venirvi in aiuto le proposte motorie (mani/piedi, capo/collo, arti superiori, arti inferiori, addome, dorso, a carattere generale), inserite nella pubblicazione, ricordandovi sempre di farli con grande attenzione e controllo. Ritornati nella posizione eretta, possiamo affrontare degli esercizi di equilibrio, spostando alternativamente il peso del corpo da un arto all'altro oppure stando fermi sollevando una gamba flessa avvicinando il ginocchio relativo verso l'addome, mantenendo questa posizione per alcuni secondi, oppure assumere questa posizione dopo due passi avanti o indietro o lateralmente. Se poi abbiamo la possibilità di appoggiare le mani ad una parete o altro sostegno, possiamo eseguire una serie di esercizi per gli arti inferiori così come abbiamo fatto da seduti per gli arti superiori.

La seduta di allenamento può terminare con esercizi di stretching come ad esempio allungarsi verso l'alto, seguite da respirazioni diaframmatiche.

Gli esercizi che vi abbiamo proposto nella seduta di allenamento, sono solo un esempio di come potete muovervi a casa. Introducendo nuove proposte e soprattutto diventando sempre più padroni dei vostri movimenti, sarete voi stessi a organizzarvi una seduta di allenamento, orientandola appunto alle vostre esigenze fisiche.

Tabelle con più proposte motorie, in ordine di crescente impegno muscolare.

Le tabelle proposte sono sei e ciascuna contiene 6 esercizi, riferiti rispettivamente agli arti inferiori, agli arti superiori, ai muscoli dell'addome, ai muscoli del dorso, alla flessibilità articolare e agli esercizi con impegno muscolare di più parti del corpo (carattere generale).

Ogni proposta motoria è illustrata e seguita da una breve descrizione, con delle indicazioni sulle ripetizioni, minime e massime, che dovrebbero essere fatte.

Nessun problema dovrebbe esserci per la comprensione degli esercizi, mentre più difficile è stabilire le giuste volte che vanno ripetuti, in quanto diversi sono i fattori che possono influire per questa decisione. Fra questi ne citiamo alcuni, come: l'età, il sesso, il grado di efficienza fisica, l'ambiente e il momento in cui sono eseguite. Di conseguenza, le ripetizioni indicate nelle tabelle, possono essere variabili e devono essere adeguate ai diversi fattori, in precedenza elencati.

Gli esercizi inseriti nelle tabelle, rappresentano l'aspetto centrale della seduta di allenamento fatto a casa e devono essere eseguiti dopo una breve fase di riscaldamento, così com'è suggerito nello schema per una seduta di allenamento, a pagina 92 della pubblicazione.

Le proposte motorie, impegnano differenti gruppi muscolari, devono essere rivolte principalmente verso quei distretti muscolari dei quali si avverte maggiore necessità, ossia verso quei distretti muscolari che hanno bisogno di essere maggiormente rafforzati.

Gli esercizi, sono proposti in ordine di crescente difficoltà, pertanto si consiglia di seguirne la successione, tuttavia, la scelta può essere fatta in maniera differente, in conformità a specifiche esigenze. Così come, maggiore tempo sarà dedicato a quegli esercizi che interessano quei gruppi muscolari che devono essere maggiormente esercitati.

Esempi di come utilizzare queste tabelle, potrebbero essere i seguenti che vi proponiamo. Ne prendiamo in considerazione due.

Il primo è rivolto a soggetti che sono in sovrappeso e che vogliono rimettersi in linea, con particolare attenzione alla circonferenza addominale.

La prima cosa da fare, la più importante di tutte, è quella di controllare l'alimentazione, ossia mangiare regolarmente di tutto, ma avendo l'accortezza e soprattutto la volontà di ridurre gradualmente, la quantità di calorie che introduciamo nel corpo attraverso l'alimentazione.

Seconda cosa da fare, ma altrettanto importante quanto la prima, fare, possibilmente ogni giorno, una passeggiata a passo svelto di almeno 30 minuti.



Terzo punto, importantissimo, ma non determinante se non viene abbinato agli altri due e quello di eseguire, gli esercizi specifici di potenziamento dei muscoli addominali, che trovate appunto nelle apposite tabelle.

Il secondo esempio, è rivolto alle signore, che sentono l'esigenza di rafforzare la loro muscolatura in generale e quella specifica della zona pettorale e glutea.

Anche in questo caso consigliamo, la salutare passeggiata giornaliera di 30 minuti fatta a passo sostenuto, mentre nello specifico si consiglia, fra gli esercizi a carattere generale, quelli con i numeri 7/8/9 per i pettorali (pag. 80) e i numeri 17/18/19 per i glutei (pagine 83/84).

TABELLA N°1

DISTRETTI MUSCOLARI INTERESSATI	ESERCIZI PROPOSTI		RIP.
	FIGURA	DESCRIZIONE	Min. Max.

RAFF. ARTI INFERIORI		<p>Da ritti, braccia in fuori: Slanciare una gamba avanti - alto. Ritorno e ripetere con l'altra gamba.</p>	<p>10 — 20</p>
RAFF. ARTI SUPERIORI		<p>Da corpo proteso dietro: Sollevare una gamba e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.</p>	<p>8 — 16</p>







<p>ADDOMINALI</p>		<p>Da supini, piedi bloccati, gambe piegate e mani ai fianchi: Sollevare il busto e ritorno.</p>	<p>10 — 20</p>
<p>DORSALI</p>		<p>Da proni, braccia in alto: Sollevare il busto e descrivere due cerchi con le braccia e ritorno.</p>	<p>8/16</p>
<p>MOBILITA' ARTICOLARE</p>		<p>Da braccia in alto: Oscillazione delle braccia sul piano sagittale, per dietro - basso - avanti - alto e per avanti - basso - dietro alto.</p>	<p>10 — 20</p>
<p>CARATTERE GENERALE</p>		<p>Eeguire degli spostamenti in avanti, in appoggio sulle mani e piedi, alternando braccio e gamba opposta(gambe semipiegate).</p>	<p>5 — 10</p>

TABELLA N°2

DISTRETTI MUSCOLARI INTERESSATI	ESERCIZI PROPOSTI		RIP.
	FIGURA	DESCRIZIONE	Min. Max.
RAFF. ARTI INFERIORI		<p>Da ritti: Piegare le gambe, mantenendo i talloni al suolo, braccia avanti e ritorno.</p>	<p>10 — 20</p>
RAFF. ARTI SUPERIORI		<p>Da corpo proteso dietro: Avvicinare, con piccoli passi o saltelli, i piedi alle mani. Ritorno e ripetere l'esercizio più volte.</p>	<p>10 — 15</p>


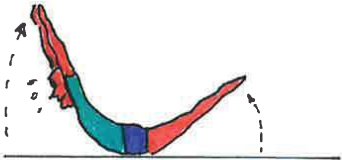
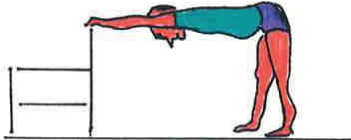
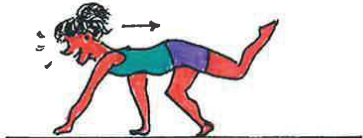


<p>ADDOMINALI</p>		<p>Da supini, braccia distese e mani sopra le cosce: Sollevare il capo e le gambe tese. Tornare supini e ripetere.</p>	<p>8 — 12</p>
<p>DORSALI</p>		<p>Da proni, braccia in alto: Sollevare contemporaneamente busto e gambe. Ritorno e ripetere l'esercizio.</p>	<p>8 — 12</p>
<p>MOBILITA' ARTICOLARE</p>		<p>Da busto inclinato avanti, gambe divaricate, mani in appoggio su un ostacolo: Eseguire dei molleggi del busto mantenendo le braccia distese.</p>	<p>10 — 15</p>
<p>CARATTERE GENERALE</p>		<p>Eseguire degli spostamenti indietro, in appoggio sulle mani e piedi (gambe semipiegate).</p>	<p>5 — 10</p>

TABELLA N°3

DISTRETTI MUSCOLARI INTERESSATI	ESERCIZI PROPOSTI		RIP.
	FIGURA	DESCRIZIONE	Min. Max.

RAFF. ARTI INFERIORI		<p>Da ritti, gambe divaricate, braccia in fuori:</p> <p>Piegare una gamba, tallone al suolo, mantenendo l'altra distesa fuori.</p> <p>Tornare ritti e ripetere con l'altra gamba.</p>	<p>4</p> <p>—</p> <p>8</p>
RAFF. ARTI SUPERIORI		<p>Da in ginocchio, mani in appoggio al suolo:</p> <p>Semi - piegare le braccia e distenderle.</p>	<p>10</p> <p>—</p> <p>20</p>




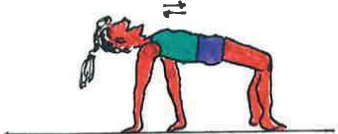


<p>ADDOMINALI</p>		<p>Da supini: Sollevare il busto, fletterlo in avanti e ritorno.</p>	<p>8 — 16</p>
<p>DORSALI</p>		<p>Da proni, mani alla nuca: Sollevare il dorso e ritorno.</p>	<p>6 — 10</p>
<p>MOBILITA' ARTICOLARE</p>		<p>Da in ginocchio, bacino in linea con le ginocchia e mani a terra: Eeguire dei molleggi del busto.</p>	<p>6 — 10</p>
<p>CARATTERE GENERALE</p>		<p>Mantenendo il bacino sollevato, eseguire quattro passi in avanti e quattro passi indietro.</p>	<p>4 — 8</p>

TABELLA N°4

DISTRETTI MUSCOLARI INTERESSATI	ESERCIZI PROPOSTI		RIP.
	FIGURA	DESCRIZIONE	Min. Max.

RAFF. ARTI INFERIORI		Saltelli sul posto a gambe tese.	10 — 20
RAFF. ARTI SUPERIORI		Da corpo proteso dietro: Portare alternativamente una mano su una sedia e ritorno.	4 — 8



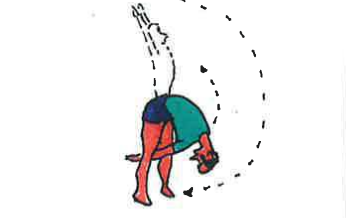

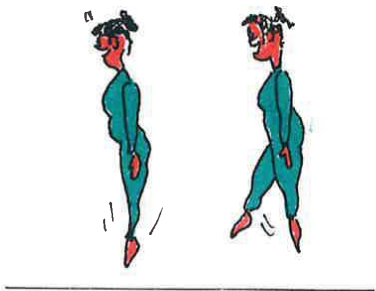

<p>ADDOMINALI</p>		<p>Da supini: Elevare le gambe dietro a tutta squadra sino a toccare il suolo con i piedi.</p>	<p>10 — 20</p>
<p>DORSALI</p>		<p>Da proni, braccia in fuori: Sollevare il busto slanciando le braccia indietro con battuta delle mani.</p>	<p>4 — 8</p>
<p>MOBILITA' ARTICOLARE</p>		<p>Da ritti, braccia in alto e gambe divaricate: Flettere il busto in avanti portando le braccia tra le gambe e ritorno.</p>	<p>8 — 12</p>
<p>CARATTERE GENERALE</p>		<p>Da gambe piegate, braccia avanti: Eseguire dei balzi in avanti con appoggio successivo delle mani e dei piedi.</p>	<p>4 — 8</p>

TABELLA N°5

DISTRETTI MUSCOLARI INTERESSATI	ESERCIZI PROPOSTI		RIP.
	FIGURA	DESCRIZIONE	Min. Max.

RAFF. ARTI INFERIORI		Da ritti: Saltelli divaricando in volo le gambe sul piano frontale.	4 — 10
RAFF. ARTI SUPERIORI		Eeguire dei piegamenti, con le mani in appoggio su una sedia.	4 — 8

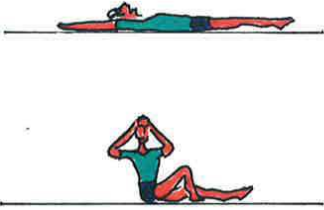

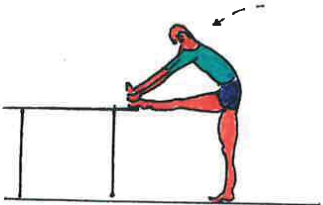


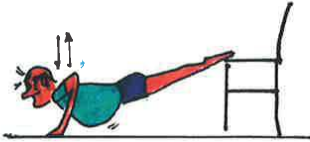
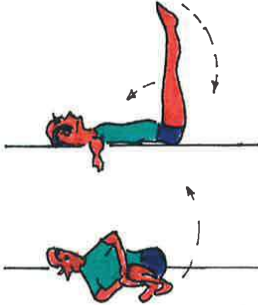

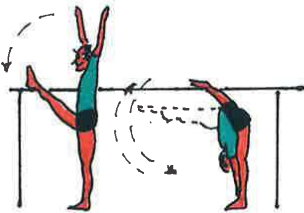

<p>ADDOMINALI</p>		<p>Da supini: Sollevare il busto, portare le mani alla nuca, flettere una gamba, l'altra tesa e leggermente sollevata dal suolo. Ruotare il busto e toccare con il gomito il ginocchio. Ritorno e ripetere con l'altra gamba.</p>	<p>6 — 12</p>
<p>DORSALI</p>		<p>Da proni, braccia in alto: Sollevare il busto, piedi a terra, e ritorno.</p>	<p>5 — 10</p>
<p>MOBILITA' ARTICOLARE</p>		<p>Dalla posizione ritta, poggiare una gamba tesa su un ostacolo: Eeguire delle flessioni in avanti del busto, mantenendo gli arti inferiori tesi. Ripetere con l'altra gamba.</p>	<p>5 — 10</p>
<p>CARATTERE GENERALE</p>		<p>Dall'appoggio sulle mani e piedi, con le gambe leggermente divaricate: Slanciare le gambe dietro - alto riunendole in volo. Tornare alla posizione di partenza e ripetere.</p>	<p>4 — 8</p>

TABELLA N°6

DISTRETTI MUSCOLARI INTERESSATI	ESERCIZI PROPOSTI		RIP.
	FIGURA	DESCRIZIONE	Min. Max.

RAFF. ARTI INFERIORI		Saltellando su una gamba, oscillare la gamba libera avanti e indietro.	6 — 10
RAFF. ARTI SUPERIORI		Eeguire dei piegamenti, mantenendo i piedi in appoggio su una sedia.	4 — 8

<p>ADDOMINALI</p>		<p>Da supini, gambe tese a 90°, braccia in fuori: Flettere e ruotare le gambe, afferrando le ginocchia. Tornare alla posizione di partenza e ripetere dalla parte opposta.</p>	<p>6 — 12</p>
<p>DORSALI</p>		<p>Da proni: Afferrare le caviglie e dondolare passando dall'appoggio sul petto a quello sul bacino.</p>	<p>4 — 8</p>
<p>MOBILITA' ARTICOLARE</p>		<p>Fianco a un tavolo, gamba interna sollevata in fuori, piede in appoggio su di esso, inclinare e flettere il busto con le braccia in alto e ritorno. Ripetere dalla parte opposta.</p>	<p>5 — 10</p>
<p>CARATTERE GENERALE</p>		<p>Dall'appoggio laterale su una mano e sui piedi, slanciare una gamba e il braccio in fuori. Ripetere dalla parte opposta.</p>	<p>4 — 8</p>



ALLUNGAMENTO MUSCOLARE o STRETCHING

Capita spesso, di assumere posizioni posturali scorrette che favoriscono, un accorciamento dei muscoli, con la conseguente progressiva perdita della loro elasticità.

Nella persona anziana l'accorciamento muscolare è abbastanza frequente, favorito anche dall'avanzare dell'età e della mancanza di moto.

Lo stretching ha come obiettivo primario il mantenimento dell'estensibilità muscolare in maniera che i movimenti articolari siano ampi, liberi e soprattutto siano minori le resistenze passive dei muscoli antagonisti.

Questi allungamenti muscolari, però, devono essere fatti progressivamente, senza arrecare danno, sopportando il dolore che crea l'allungamento, senza doverne troppo soffrire. Tuttavia è molto importante, mantenere durante la fase di allungamento muscolare, la posizione almeno da 6 a 10 secondi, tempo necessario affinché nel tessuto connettivo muscolo tendineo e articolare si realizzi la deformazione che consente l'aumento della estensibilità.

Il principio da cui partono le tecniche dello stretching risiede nel fatto che l'estensibilità del muscolo è legata soprattutto alla componente connettivale che tiene assieme e protegge le fibre muscolari dalle sollecitazioni brusche, ampie ed intense.

Sulla tecnica dell'allungamento, si rilevano due aspetti, uno neurofisiologico e l'altro meccanico.

L'aspetto neurofisiologico è rappresentato dal rilassamento tonico, poiché solo in condizione di rilassamento tonico è possibile allungare una catena muscolare.

L'aspetto meccanico prevede due forme di allungamento: passivo e attivo. Nell'allungamento passivo si ricerca la massima estensibilità del muscolo e può beneficiarne anche la struttura articolare.

Nell'allungamento attivo, si associa all'allungamento passivo una contrazione isometrica o eccentrica, per ottenere una tensione massimale attiva.

In entrambe le forme si realizza la deformazione del muscolo per scorrimento che può essere costante o variabile nel tempo.

L'allungamento muscolare si presta particolarmente a essere svolto fra le mura di casa. Importante è attenersi alle semplici regole esposte in precedenza, avendo soprattutto cura di evitare delle posizioni che sollecitino le articolazioni in modo scorretto. Inoltre, l'allenamento della flessibilità è un ottimo modo per prendere coscienza delle proprie possibilità di movimento ed è un modo utile per controllare lo stato dei muscoli e delle articolazioni. Si consiglia inizialmente di attuare movimenti lenti e controllati che portino gradualmente i muscoli e le articolazioni alla loro massima estensione e ampiezza.

Le proposte di allungamento muscolare possono riguardare una o più parti del corpo come ad esempio collo, dorso, bacino/arti inferiori, etc.




Gli esercizi di Stretching che seguono, sono indicati dalle diverse posizioni di partenza:

- dalla stazione eretta;
- da seduti su una sedia;
- da seduti a terra, da proni, supini o su un fianco;
- da supini con le gambe poggiate a una parete.




L'esecuzione degli esercizi, deve essere fatta, tenendo presente i suggerimenti citati in precedenza e che ci pare opportuno ricordare. L'allungamento muscolare va fatto lentamente e progressivamente, cercando di sopportare il dolore che provoca, senza tuttavia doverne troppo soffrire. La posizione dell'allungamento raggiunto va tenuta dai 6 ai 10 secondi, per permettere che si realizzi la deformazione che consente l'allungamento muscolare.




ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE ESEGUITI DALLA STAZIONE ERETTA




COLLO

	1	<p>Mano destra sulla testa, flettere il capo a destra con l'aiuto della mano.</p> <p>Ripetere l'esercizio dalla parte sinistra.</p>
	2	<p>Mano sinistra sulla testa: ruotare il capo a destra, forzando l'azione con l'aiuto del braccio sinistro.</p> <p>Ripetere dalla parte opposta.</p>
	3	<p>Mani sulla testa e, con il loro aiuto, flettere il capo in avanti.</p>



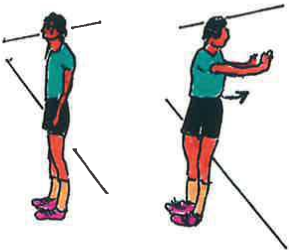
BACINO E ARTI INFERIORI



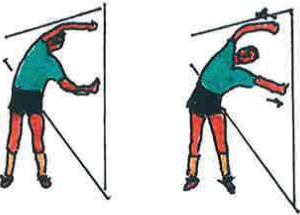
	1	<p>Da ritti, fronte a una parete a una parete, distanti circa un metro, spostare una gamba avanti in appoggio al suolo, l'altra rimane ferma con il tallone a terra. Spingere il bacino in avanti. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	2	<p>Appoggiando un piede sul bordo di un gradino, spingere delicatamente il tallone verso il basso. Ripetere con l'altro piede.</p>
	3	<p>Da ritti, fianco a una parete, in appoggio su una mano, afferrare il ginocchio della gamba opposta alla parete e avvicinarla flessa al busto. Ripetere con l'altra gamba.</p>




	<p>4</p>	<p>Per allungare il muscolo quadricipite e il ginocchio: Appoggiare la mano destra a una parete, afferrare il piede destro con la mano sinistra e avvicinarlo dolcemente verso i glutei. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>5</p>	<p>Poggiare un piede su un tavolo o altro supporto comodo. Non si deve esagerare con l'altezza. La gamba in appoggio deve essere ritta avvertendo un dolore sopportabile. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>6</p>	<p>Poggiare un piede su un supporto solido: Piegare la gamba e spostare il bacino in avanti, permettendo l'allungamento dei muscoli adduttori e posteriori della coscia e la muscolatura frontale dell'anca.</p>

	<p>7</p>	<p>Come l'esercizio N.6: Eseguirlo di fianco. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>8</p>	<p>Poggiando il dorso di un piede su un tavolo, si può tendere il quadricipite e l'ileo-psoas. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>9</p>	<p>Flettere il busto in avanti verso il piede d'appoggio. Ripetere con l'altra gamba.</p>




BUSTO E ARTI SUPERIORI




	<p>1</p>	<p>Da ritti, gambe leggermente divaricate, un braccio in alto disteso, l'altro flesso con mano al fianco: Flettere il busto dal lato del braccio flesso. Ripetere l'esercizio dalla parte opposta.</p>
	<p>2</p>	<p>Da ritti, gambe leggermente divaricate, braccia distese in alto, dita intrecciate: Flettere il busto lateralmente, prima da una parte e poi dall'altra.</p>
	<p>3</p>	<p>Da ritti, gambe leggermente divaricate, a circa 40/50 centimetri da una parete: Con le mani all'altezza delle spalle, ruotare il busto, fino a toccare la parete. Ripetere l'esercizio dalla parte opposta.</p>




	<p>4</p>	<p>Appoggiare le mani a una parete, distanti fra loro come la larghezza delle spalle: Abbassare la parte superiore del corpo. Gambe leggermente piegate.</p>
	<p>5</p>	<p>Come l'esercizio precedente, poggiando le mani più in alto.</p>
	<p>6</p>	<p>Con un braccio in alto sopra la testa e l'altro all'altezza della vita, allungarsi prima da un lato, poi dall'altro.</p>

	7	<p>Afferrare un asciugamano all'estremità e muovere le braccia in avanti.</p>
	8	<p>Afferrare un asciugamano all'estremità e muovere le braccia in alto.</p>
	9	<p>Afferrare un asciugamano all'estremità e muovere le braccia indietro.</p>




ALLUNGAMENTO MUSCOLARE DA SEDUTI SU UNA SEDIA




	<p>1</p>	<p>Seduti su una sedia: Braccia avanti distese. Intrecciare le dita e ruotare le palme delle mani in fuori. Spalle in avanti mantenendo la posizione 6/10 secondi.</p>
	<p>2</p>	<p>Seduti su una sedia: Braccia in alto distese. Intrecciare le dita e ruotare le palme delle mani in fuori, spingere in alto e mantenere la posizione 6(10 secondi.</p>
	<p>3</p>	<p>Seduti su una sedia: Braccia in alto distese. Afferrare con la mano destra la sinistra e tirare il braccio sinistro lateralmente mantenendo la posizione 6/10 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.</p>




	<p>4</p>	<p>Da seduti su una sedia, braccia dietro: Tirare, dolcemente, dietro la testa il gomito destro con la mano sinistra. Mantenere la posizione 6/10 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.</p>
	<p>5</p>	<p>Da seduti su una sedia, con le braccia flesse dietro il capo e dita intrecciate: Portare i gomiti in fuori, avvicinando le scapole tra loro. Mantenere la posizione 6/10 secondi con il busto eretto.</p>
	<p>6</p>	<p>Da seduti su una sedia, braccia avanti: Afferrare il braccio destro sopra il gomito con la mano sinistra. Avvicinare il gomito verso la spalla sinistra e ruotare il capo a destra. Mantenere la posizione per 6/10 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.</p>




	<p>7</p>	<p>Da seduti su una sedia, braccia distese in basso, palmo delle mani poggiate sulla sedia, pollici in fuori e dita rivolte indietro: Allungare la muscolatura degli avambracci. Mantenere la posizione per 6/10 secondi.</p>
	<p>8</p>	<p>Da seduti su una sedia: Flettere il busto in avanti posando le mani sul pavimento. Mantenere la posizione per 6/10 secondi.</p>
	<p>9</p>	<p>Da seduti su una sedia: Afferrare una gamba sotto il ginocchio e avvicinarla al petto. Tenere la posizione per 6/10 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.</p>




ALCUNI ESERCIZI DA ESEGUIRE DA SEDUTI O DA SDRAIATI, PRONI O SUPINI




	<p>1</p>	<p>-Da supini, rilassarsi con le gambe flesse e le piante dei piedi a contatto.</p>
	<p>2</p>	<p>-Da supini, accavallare una gamba e allungarsi e rilassarsi. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>3</p>	<p>-Da supini, gambe flesse, dita intrecciate dietro la nuca, allungare i muscoli del collo.</p>

	<p>4</p>	<p>-Da supini, gambe flesse, alleviare la tensione muscolare della colonna vertebrale contraendo i muscoli glutei e appiattare la schiena al suolo.</p>
	<p>5</p>	<p>- Da supini, allungare braccia e gambe per poi rilassarsi.</p>
	<p>6</p>	<p>-Da supini, flettere una gamba verso il petto. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.</p>




	<p>7</p>	<p>-Da supini, con le mani sulle ginocchia, flettere gli arti superiori sul petto.</p>
	<p>8</p>	<p>-Da supini, flettere una gamba e, con una mano sulla coscia, appena sopra il ginocchio, tirare verso il suolo, spalle non devono sollevarsi. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>9</p>	<p>- Rilassamento nella "posizione fetale". Prima su un fianco, poi sull'altro.</p>




	<p>10</p>	<p>Da seduti: -avanzare con i glutei lungo i bordi di un tappeto.</p>
	<p>11</p>	<p>Da seduti: Ruotare il busto verso la gamba sinistra e flettersi in avanti.</p>
	<p>12</p>	<p>Da seduti: Ruotare il busto verso la gamba destra e flettersi in avanti.</p>

	<p>13</p>	<p>Esercizio per allungare la muscolatura posteriore della coscia. Ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>14</p>	<p>Per allungare la parte anteriore della coscia: -Distendersi sul fianco sinistro, testa poggiata sul palmo della mano, afferrare il piede destro e avvicinare il tallone al gluteo. Ripetere sull'altro fianco.</p>
	<p>15</p>	<p>-Come l'esercizio precedente, ma spingere con il piede contro la mano. Ripetere con l'altra gamba.</p>

	<p>16</p>	<p>Eseguire il movimento come in figura. Come sempre, venti secondi per tre ripetizioni per gamba.</p>
	<p>17</p>	<p>Esercizio per allungare la muscolatura posteriore della gamba. Se si trovano difficoltà a raggiungere i piedi, si consiglia l'utilizzo di un asciugamano.</p>
	<p>18</p>	<p>Mantenere la posizione come in figura. Se si sente dolore nell'articolazione del ginocchio, si consiglia di spostarlo verso la linea mediana del corpo.</p>

ESERCIZI DA DECUBITO SUPINO CON LE GAMBE POGGIATE A UNA PARETE.

	<p>1</p>	<p>Con il bacino distante circa 10 cm. dalla parete e schiena appiattita, mantenere la posizione con poggiate e unite, alcuni <u>minuti</u> per tre ripetizioni.</p>
	<p>2</p>	<p>Partendo dalla posizione descritta in precedenza, divaricare le gambe e mantenere la posizione venti secondi per tre ripetizioni.</p>
	<p>3</p>	<p>Come l'esercizio precedente, aumentando l'angolo di divaricata delle gambe.</p>

	<p>4</p>	<p>Con le piante dei piedi a contatto, mantenere la posizione.</p>
	<p>5</p>	<p>Per aumentare la tensione: - poggiare le mani vicino le ginocchia e spingere verso il basso.</p>
	<p>6</p>	<p>Per aumentare la tensione in un lato dell'area inguinale: - distendere in fuori una gamba. Ripetere con l'altra gamba.</p>

Scopo e Consigli pratici per la realizzazione degli Esercizi:

Questo manuale consente di gestire autonomamente, in base le proprie esigenze, alcuni esercizi al corpo libero di semplice attuazione, che si propongono di migliorare l'efficienza fisica generale.

Prima di procedere all'esplicazione di come gestire una seduta di allenamento, vorremmo evidenziare il significato di:

- a) *Ripetizione*: è il numero di volte che si esegue lo stesso movimento.
- b) *Serie*: è il numero di volte che si esegue un insieme globale di ripetizioni.

Esempio: due serie da dieci ripetizioni di saltelli, significa che bisogna ripetere 10 saltelli consecutivi, fermarsi per recuperare per poi ripetere altri 10 saltelli.

In questo manuale sono fornite varie possibilità di realizzazione di sedute d'allenamento.

Possiamo organizzarci l'allenamento seguendo una tabella riepilogativa che ci suggerisce quali e quanti esercizi da compiere.

Stampiamo delle schede bianche utilizzabili nella nostra programmazione inserendo:

- 1) DISTRETTO al quale appartiene l'esercizio.
- 2) NUMERO di appartenenza dell'esercizio da eseguire.
- 3) DESCRIZIONE dell'esercizio da eseguire.
- 4) NUMERO DELLE RIPETIZIONI stabilite in basi ai vari criteri descritti in precedenza.
- 5) NUMERO DELLE SERIE da compiere.

DISTRETTO	ESERCIZIO N°	DESCRIZIONE	N° RIPETIZIONI	N° SERIE

DISTRETTO	ESERCIZIO N°	DESCRIZIONE	N° RIPETIZIONI	N° SERIE

Bibliografia

- Agabio Riccardo/Pistecchia Franco "Ginnastica Dolce" -
Edizione Società Stampa Sportiva – Roma.
- Agabio R./ Rovina L. "40 schemi di lezione per attività motoria di base"
Centro Didattico Nazionale FGI - Roma.
- Agabio Riccardo "Corpo Libero Acrobatico"
Tipografia Stapimari - Roma.
- Agabio Riccardo/Baldini Vittorio "Ginnastica per sempre"
Centro Didattico Nazionale - FGI Roma.
- Autori vari - "Stretching per tutti" - Edizione NORD.
- Baldini Vittorio "Ginnastica: uno Sport per tutti"
Centro Didattico Nazionale – FGI Roma.
- Carnoli Arrigo "Attività Motoria per la salute"
Centro Didattico Nazionale - FGI Roma.
- Maric Mike - "La scienza del respiro" Editore Vallardi
- Mariotto Francesco "Invecchiare con successo"
Società Stampa Sportiva - Roma.
- Medina John - "Il cervello istruzioni per l'uso" Bollati Boringhieri
- Pentrella R./Pistecchia Franco - La valutazione Motoria negli anziani
Centro Didattico Nazionale - FGI Roma

Disegni di Daniele Pellecchia e Franco Pistecchia

