

# L' ULTIMA PAROLA ALLE FISIO...



## GINNASTICA AD OGNI ETA'

PER L'ORGANISMO DI UN ANZIANO, L'ATTIVITÀ FISICA È DI NOTEVOLE IMPORTANZA. E' FONDAMENTALE FARE DEL TEMPO DEDICATO ALL'ESERCIZIO FISICO, UN'OCCASIONE PER RIAPPROPRIARSI DELLA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA ESISTENZA, E, INOLTRE, FARE IN MODO CHE ESSO DIVENTI UN IMPORTANTE MOMENTO DI SOCIALIZZAZIONE CON ALTRE PERSONE. E' IMPORTANTISSIMO PRATICARE UN'ATTIVITÀ MOTORIA O SPORTIVA, MEGLIO ANCORA SE ALL'ARIA APERTA, FREQUENTARE CORSI COLLETTIVI DI GINNASTICA PER ADULTI O PER ANZIANI, CON LA POSSIBILITÀ DI ESSERE GUIDATI DA INSEGNANTI QUALIFICATI, CHE SAPPIANO CORREGGERE GLI ERRORI DI ESECUZIONE O ECCESSIVE PRETESE NEI CONFRONTI DEL PROPRIO CORPO, SUGGERENDO INOLTRE L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PIÙ ADATTI E QUINDI QUELLI PIÙ UTILI AL PROPRIO STATO DI SALUTE.

L'ESERCIZIO NON È UNA SFIDA ALLE PROPRIE POSSIBILITÀ; ALL'OPPOSTO ESSO VA AFFRONTATO ASCOLTANDO IL PROPRIO CORPO, FERMANDOSI IMMEDIATAMENTE QUANDO SI AVVERTONO DELLE RESISTENZE O DEL DOLORE. L'ATTIVITÀ FISICA NON SIGNIFICA, INFATTI, SOFFRIRE PER OTTENERE UN RISULTATO AD OGNI COSTO. IL DOLORE VA BANDITO; LO SFORZO NON È IL MEZZO PER OTTENERE PRESTANZA E BELLEZZA, NÉ UN MODO PER PUNIRSI DI NON AVER FATTO PRIMA QUALCOSA PER STARE BENE.

NON VA DIMENTICATO CHE NON È PER OBBLIGO MORALE CHE SI ESEGUONO QUESTI ESERCIZI, CHE IL LORO SCOPO NON È DI SALVARSI DALLE MALATTIE O DI ASSOLVERLI PERCHÉ "QUEL CHE SI PUÒ FARE VA FATTO". LE FINALITÀ VANNO INDIVIDUATE INVECE NELLA RICERCA E NELLA PROGRESSIVA ACQUISIZIONE DI UN SENSO DI BENESSERE E DI VITALITÀ; NELLA OPPORTUNITÀ DI STIMOLO E SOSTEGNO RECIPROCO CHE SI PUÒ AVERE CON LE ALTRE PERSONE CON CUI SI FA GINNASTICA.

## CONSIGLI GENERALI

### SI

- AGLI ESERCIZI GRADUALI RIPETUTI A PIÙ RIPRESE, ABBINATI ALLA RESPIRAZIONE E ALLA DISTENSIONE MUSCOLARE;
- AL SAPERSI FERMARE QUANDO SI PROVA DOLORE, TENENDO LA POSIZIONE RAGGIUNTA PER QUALCHE SECONDO: GLI ESERCIZI SONO PER TUTTI, MA È GIUSTO CHE OGNUNO LI ESEGUA FIN DOVE PUÒ;
- ALL'ATTIVITÀ CONTINUATIVA CHE PERMETTE, CON L'ALLENAMENTO, IL CONTROLLO DEL RELATIVO AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA E RESPIRATORIA, CHE È FISIOLÓGICO;
- ALLA GINNASTICA FATTA INSIEME COME OCCASIONE DI INCONTRO E DI STIMOLO RECIPROCO AL MOVIMENTO E A CONCEPIRE DIVERSAMENTE IL RAPPORTO CON IL PROPRIO CORPO.

### NO

- ALLO SFORZO ECCESSIVO;
- ALL'IRRIGIDIMENTO MUSCOLARE;
- AL PASSAGGIO BRUSCO DA UNA POSIZIONE A UN'ALTRA;