

GINNASTICA TERZA ETA'

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro caratterizzata da una ridotta massa ossea e da alterazioni qualitative che predispongono ad un elevato rischio di frattura, compromettendo la resistenza ossea. La massa ossea si riduce fisiologicamente con l'età, tale riduzione viene definita osteopenia. L'osteoporosi può essere primitiva (post-menopausale e senile) o secondaria a molte patologie. L'attività fisica ha un effetto benefico sulle funzioni neuromuscolare e ciò contribuisce a migliorare la forza, l'equilibrio e il coordinamento dei movimenti con conseguente diminuzione del rischio di cadute e quindi di fratture. Nei soggetti con osteoporosi l'obiettivo del ricorso all'attività fisica è quello di ritardare la progressione della malattia rallentando la perdita di densità ossea.

Ogni lezione di osteo-gym è suddivisa in quattro parti:

PARTE AEROBICA nella quale vengono svolte coreografie di media-bassa intensità, vari tipi di camminata, step, circuit-training;

PARTE MUSCOLARE dove si svolgono esercizi intermittenti in carico gravitativo diretto per arti inferiori, esercizi intermittenti per tronco in flessione ed estensione impostati sulla base dei valori densitometrici MOC, esercizi isotonici o con bande elastiche a bassa resistenza, esercizi a terra fuori carico in flessione ed estensione della colonna in posizione prona, esercizi isometrici per rinforzo dei muscoli addominali ed estensori del rachide;

PARTE DI PROPRIOCETTIVA ed EDUCAZIONE POSTURALE con esercizi di equilibrio per il tronco, coordinazione, tecniche corrette di esecuzione di attività quotidiane, posture corrette;

PARTE DI FLESSIBILITA' nella quale vengono svolti esercizi di stretching per il tronco, arti inferiori e superiori.



ANTONIETTA MAIMONE

Insegnante di fitness dal 1990 e istruttrice di aerobica di secondo livello specializzata nei corsi di Step, Zumba, Fit-boxe, Ginnastica Posturale, Pilates e Yoga grazie ai numerosi corsi di formazione e di aggiornamento presso il Centro Studi La Torre, l'associazione Wellness Sportime e la Reebok University. Ha collaborato con nomi noti nel campo del fitness e del benessere come Max Masotti, Laura Cristina, Paolo Evangelista e Giuseppe Orizzonte. Ha frequentato un corso di Kinesiterapia e un seminario pratico del metodo Feldenkrais con Paul Rubin approfondendo le sue conoscenze nel campo della ginnastica riabilitativa che applica quotidianamente nei suoi corsi.

Istruttrice e co-titolare fino al 2006 della palestra DimensioneSport di Borgaretto (Beinasco), si è occupata dei corsi di Fit-Yoga, Aerobica, Step, Fit-boxe e Kardio Kombat. Ha lavorato anche nella palestra FitnessFirst di Torino e a partire dal 2007 lavora con

l'associazione Sportidea occupandosi dei corsi di Fit-Yoga, Osteo-Gym, Fit-ball e di Ginnastica per la terza età. Ha curato e ideato progetti presso la Cascina Roccafranca come *Orientarsi verso il benessere*, *Movimento è vita*, *Sensi, olii essenziali e spirito del suono*, *Benessere totale con la meditazione e I cinque tibetani*.

MATERIALI FORNITI

Tappetini, pesetti, elastici, fitball e step.

COSA PORTARE

Abbigliamento comodo, asciugamano e scarpe da ginnastica pulite o calze antiscivolo.

ALTRE INFORMAZIONI

Prima di iscriversi è possibile partecipare a una lezione di prova per ogni attività.