

FIT-BALL

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Attività motoria eseguita con l'ausilio di una palla di 65 cm di diametro (fitball). L'obiettivo del corso è migliorare il proprio assetto posturale, la propria flessibilità e il proprio equilibrio. Attraverso esercizi eseguiti a ritmo di musica si allungano e tonificano tutti i principali gruppi muscolari, in particolari addominali e glutei senza forzare eccessivamente alcuna parte e struttura del corpo.

Nell'arco del corso le lezioni varieranno a rotazione dando la possibilità agli iscritti di provare quattro tipologie di allenamento: FITBALL-CARDIO durante il quale vengono svolte coreografie di media intensità e lavoro aerobico; FITBALL-TONE nel quale si eseguono esercizi di tonificazione muscolare; FITBALL-FLEXY focalizzato su esercizi di equilibrio e di ginnastica posturale; FITBALL-YOGA in cui le posizioni Yoga sono eseguite con l'ausilio della palla.

Ogni tipologia di lezione è strutturata in tre parti: la fase di riscaldamento con esercizi di mobilità articolare dinamica; fase centrale variabile in base alla tipologia di lezione (resistenza aerobica, tonificazione muscolare, equilibrio e controllo motorio o sequenze Yoga); fase di chiusura nella quale vengono svolti esercizi di stretching e di rilassamento.



ANTONIETTA MAIMONE

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.

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.