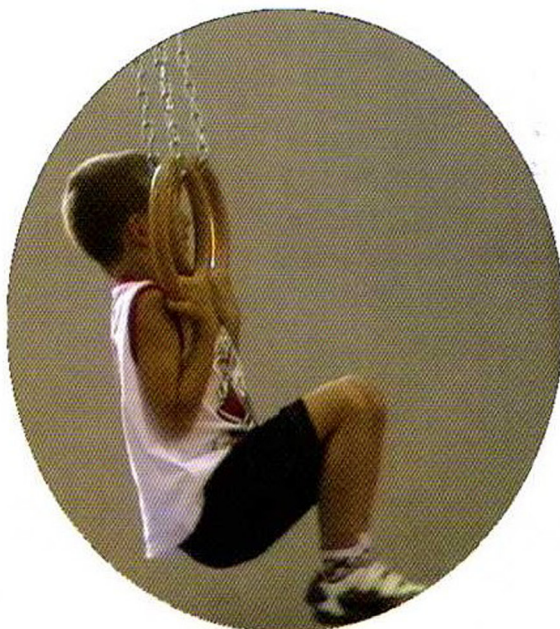


SOCIETÀ ITALIANA DI EDUCAZIONE FISICA  
**S.I.E.F.**

## **XVI CONGRESSO NAZIONALE**



## **IMPARARE A MUOVERSI**

*La necessità della Ginnastica come scienza e come educazione*

**Pisa, 24 e 25 novembre 2012**

In collaborazione con:



Associazione Italiana  
Preparatori Atletici Calcio



Ufficio Educazione Fisica  
e Sportiva di Pisa

*Con il patrocinio di:*

Regione Toscana  
Provincia di Pisa  
Comune di Pisa

SITOP - Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia Pediatrica

## IMPARARE A MUOVERSI DA ANZIANI

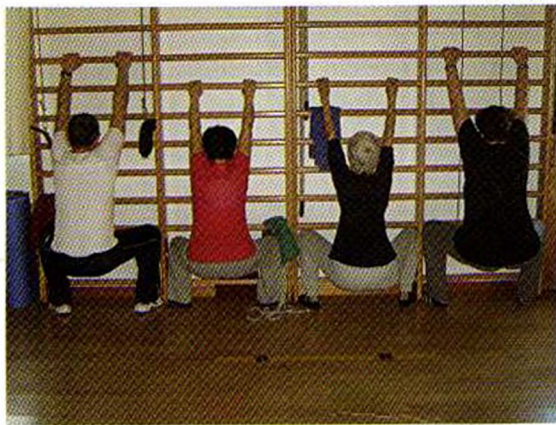
**Salvatore Vonazzo**

*Insegnante di Educazione Fisica*

Nella prima parte della relazione che sto per presentarvi vedrete un gruppo di anziani che ha iniziato a svolgere attività in palestra nel mese di ottobre. La maggior parte di loro non ha mai praticato ginnastica, per questo motivo sono partito da zero con esercizi relativamente facili.

Ho diviso infatti la mia relazione in due parti: nella prima parte vedrete un video della quarta lezione svolta da questo gruppo di anziani. Durante la proiezione del video, ho deciso di fare pochi commenti perché ho voluto lasciare l'audio integrale, proprio per entrare nel vivo di questa loro lezione di ginnastica. Nella seconda parte invece passerò velocemente in rassegna una sequenza di foto di due gruppi di anziani, che praticano ginnastica nella mia palestra ormai da diversi anni. L'intento in questo caso è quello di evidenziare i cardini per la scelta degli esercizi e per l'impostazione della lezione.

### PRIMO VIDEO



Si comincia sempre con le semi-sospensioni alla spalliera, alternando quella a gambe unite a quella a gambe divaricate.

Poi si passa a fare il lavoro da supini. Naturalmente ho insegnato loro qual è il modo corretto per andare supini ed il modo corretto per poi mettersi in piedi. Si parte sempre dalla ginnastica respiratoria. L'anziano che comincia a fare ginnastica ha difficoltà a controllare la respirazione addominale e quella toracica, spesso ha una respirazione breve e rapida, inoltre molti anziani hanno l'abitudine di respirare dalla bocca: allora spiego loro che è attraverso il naso che l'aria viene riscaldata, depurata, filtrata, inumidita e che

chi respira dalla bocca introduce aria piena di polvere e non depurata e non riscaldata, predisponendo così a malattie i bronchi e i polmoni.

Per un anziano che inizia a fare ginnastica anche lo studio dell'equilibrio del bacino è molto complesso, allora cerco di scomporre l'esercizio. Ho notato che così facendo facilito loro l'apprendimento e la coordinazione. Cerco di fare molta attenzione al lavoro sui muscoli del perineo, ancora molto più importante per un anziano, in termini di prevenzione per tutti i tipi di prolasso e per le incontinenze.

Successivamente si prova a mettere insieme tutti gli elementi studiati prima singolarmente. La posizione ginocchia al petto si alterna spesso tra un esercizio e l'altro per riposarsi, ma anche perché è una posizione antalgica e generalmente in questa posizione stanno molto bene.

Si abbinano al lavoro dell'equilibrio del bacino i primi semplici esercizi. I movimenti sono molto lenti, anche perché fanno un grosso sforzo mentale; devono cercare di controllare tanti elementi contemporaneamente, infatti bisogna continuamente ripetere e precisare l'esercizio, anche perché qualche particolare lo dimenticano di sicuro. Ogni singolo esercizio è preceduto sempre dalla spiegazione e dalla precisazione per una corretta esecuzione.

Si passa poi all'allungamento dei muscoli ischio-crurali. In palestra ho tante spalliere, quindi cerco di sfruttarle al meglio per questo esercizio. Mantenere lunghi questi muscoli in un anziano è importantissimo. Purtroppo è molto frequente vedere proporre anche agli anziani esercizi di flessione del busto in avanti, nell'intento di allungare questi muscoli, senza considerare le problematiche che un anziano potrà avere per esempio a carico della schiena. All'interno della lezione si deve anche dare spazio al lavoro individuale e qui l'importanza di avere gli attrezzi giusti. Ci si rimette in piedi usando le gambe, senza andare a caricare la schiena. Le semi sospensioni si alternano diverse volte visto il beneficio per le spalle e per la schiena.

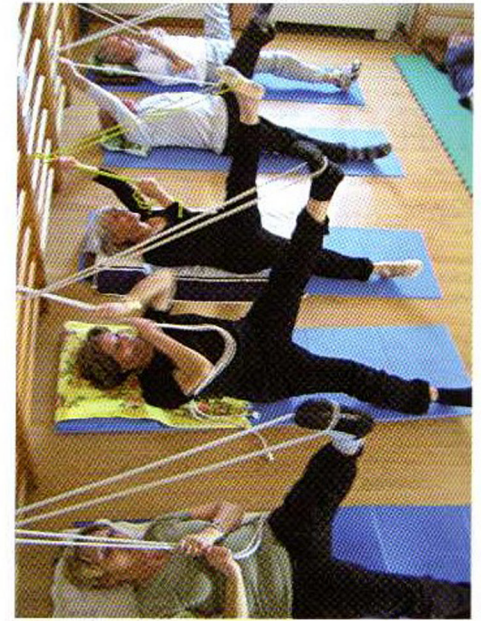
Lo studio del mantenimento della postura corretta: essi si dovranno impegnare a mantenerla durante tutta l'esecuzione di ogni singolo esercizio e non solo:



l'obiettivo infatti sarà quello di arrivare a mantenerla spontaneamente nella vita quotidiana.

Il tratto cervicale è molto delicato e critico nell'anziano.

Si devono fare movimenti lenti e precisati e non fare cose strane, ma semplicemente movimenti che possono servire nella vita quotidiana. Moltissima importanza viene data agli esercizi che allenano l'equilibrio. Bisogna sempre e continuamente allenarlo, considerando che spesso l'anziano si infortuna proprio perché ha perso l'equilibrio. Ho voluto lasciare nel video tutta la serie degli esercizi per evidenziare la difficoltà che un anziano può avere in questo senso.

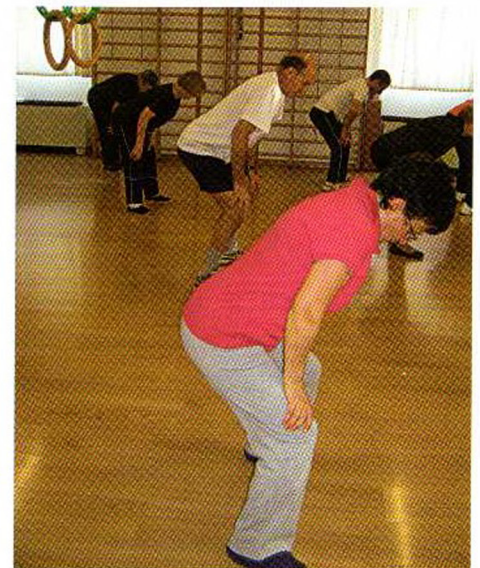


Lo studio dell'inclinazione del busto è un esercizio importantissimo perché rientra nelle regole per la salute della colonna vertebrale.

Anche nelle coordinazioni hanno molta difficoltà quando iniziano: i ritmi che vedete nel video sono veramente molto lenti (quindi facilitati), ma nonostante tutto potete vedere le loro difficoltà. Nello schema corporeo delle spalle ci deve sempre essere il controllo continuo sul mantenimento della postura corretta.

### SECONDO VIDEO (sequenza di FOTO)

- Il lavoro sullo studio della POSTURA è sempre al primo posto. Si studia in diversi modi, per esempio: in piedi con palmo delle mani rivolto in avanti, in piedi con palmo delle mani rivolti indietro, da seduti, in piedi con un piede davanti all'altro.
- STUDIO DELL'EQUILIBRIO: andando sulle punte e guardare in alto, con un piede davanti all'altro e guardare a destra e poi a sinistra, con un solo appoggio a gamba flessa, a gamba tesa, con l'inclinazione del busto in avanti. Il punto di arrivo è quello di esercitarsi sull'asse d'equilibrio, che è l'attrezzo principe per lo studio dell'equilibrio.
- STUDIO DELLE COORDINAZIONI: coordinazione delle braccia in tutte le direzioni abbinato alla marcia.



- STUDIO DELL'INCLINAZIONE DEL BUSTO: rientra nelle regole per la salute della colonna vertebrale.
- STUDIO DELLO SCHEMA CORPOREO DELLE SPALLE.
- MOBILITÀ DELLE SPALLE: slanci braccia in fuori, in alto, circonduzioni braccia, in avanti, in dietro, con un solo braccio, con entrambe le braccia, in avanti, in dietro, con incroci in dentro, in fuori.
- Esercizi per la salute del tratto CERVICALE.
- LAVORO SPALLIERA: semi-sospensioni a gambe unite, divaricate, divaricate e con inclinazioni del busto. Sospensioni. Purtroppo ci sono diversi anziani che arrivano in palestra con la salute delle spalle molto compromessa perdendo per sempre il beneficio delle sospensioni, importanti prima per la salute della spalla stessa poi per la salute della colonna vertebrale.
- Lavoro per rinforzare i muscoli addominali, con studio della retrazione dell'addome e del soffio. Lavoro per la scioltezza delle anche, eseguito sempre con esercizi di allungamento e di mobilità articolare.
- Lavoro per la scioltezza delle caviglie seguito dagli allungamenti muscolari.
- SUPINI: ginocchio al petto (posizione antalgica).
- ALLUNGAMENTO MUSCOLI ISCHIO-CRURALI.
- STUDIO DELL'EQUILIBRIO DEL BACINO: con gambe piegate, con gambe tese.
- POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI. Posizioni mantenute: con una gamba flessa e l'altra tesa, con entrambe le gambe tese, con entrambe le gambe tese e divaricate. Pedalate avanti, indietro. Tra una serie e l'altra, il riposo con le ginocchia al petto. Tutti gli esercizi vanno eseguiti abbinando il controllo sull'equilibrio del bacino.
- Lavoro per la salute delle ANCHE: tenute a gamba tesa, slanci, intra-extrarotazione del femore, pedalata avanti, dietro. Segue sempre l'allungamento muscolare.
- Lavoro in GINOCCHIO CARPONI: equilibrio del bacino con un appoggio instabile, tenute da corpo proteso dietro, piegamenti braccia come prevenzione cadute.
- Posizione diamante e diamante modificato (solo se le anche e il ginocchio sono in salute).
- LAVORO SPECIFICO: all'interno delle lezioni ci deve essere anche lo spazio per il lavoro specifico ed individuale.



- LAVORO ATTREZZI: ci deve essere anche lo spazio per il lavoro agli attrezzi della ginnastica classica. L'anziano che ha sempre frequentato i corsi di ginnastica ha più libertà di movimento, sicuramente ha anche una qualità di vita migliore.
- STUDIO DELLA GINNASTICA RESPIRATORIA: addominale, toracica, combinata, con lo studio delle apnee, esercizio dell'OM.
- STUDIO DEL RILASSAMENTO: una volta alla settimana, il tanto atteso rilassamento.