

Ginnastica Dolce A.F.A. IN ACQUA

Cos'è la ginnastica dolce?

La ginnastica dolce è una ginnastica in acqua basata su movimenti lenti e progressivi finalizzati alla modificazione dello stile di vita, alla tonificazione dei muscoli, al miglioramento della mobilità, nonché al miglioramento dell'equilibrio psicofisico di ciascuno.

È una tipologia di attività che può prevedere l'uso della musica solo come sottofondo e non come elemento determinante il tempo di esecuzione del gesto e senza alcun tipo di intervento coreografico.

La ginnastica dolce è una forma di allenamento a corpo libero e con attrezzi pensata per non stressare eccessivamente i muscoli e le articolazioni.

A chi è rivolta?

La ginnastica dolce è rivolta a quelle persone che vogliono mantenersi attive ed informate senza stressare eccessivamente il proprio corpo.

È mirata alla prevenzione dei danni derivanti dalla sedentarietà e favorisce il corretto movimento di tutto il corpo incrementando la salute del soggetto.

La ginnastica dolce non si rivolge a quelle persone che presentano situazioni acute o quadri medico-clinici instabili per la quale è necessario rivolgersi all'esperto di Rieducazione Funzionale.

L'attività si svolge in gruppo con la presenza di un istruttore qualificato e/o laureato in Scienze Motorie che, a sua discrezione, potrà decidere di utilizzare la vasca gym piuttosto che la vasca grande piuttosto che la vasca baby.



A.F.A. IN ACQUA

Che cos'è?

L'attività Fisica Adattata permette di beneficiare di esercizi non sanitari, appositamente designati per soggetti con sintomatologie croniche, finalizzati alle modifiche dello stile di vita e al miglioramento della stessa. L'AFA è un programma di attività fisica adattata per specifiche condizioni di salute, riguarda soprattutto le persone adulte e anziane, che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse.

I programmi di AFA sono adatti a prevenire la perdita di capacità motorie, e al riacquisto di quelle perse, attraverso il movimento svolto in gruppo e guidato da un istruttore qualificato e laureato in scienze motorie. L'attività ha una durata di 50min.

Come si svolge?

Ginnastica di gruppo in acqua che prevede movimenti dolci, lenti e controllati, seguendo un protocollo di esercizi predefiniti, proposti da un istruttore qualificato al fine di migliorare i disturbi derivanti da particolari condizioni fisiche e situazioni dolorose a carico dell'apparato muscolo scheletrico.

Ginnastica Adattata

La Ginnastica Adattata in acqua svolta in gruppo, permette di beneficiare di esercizi non sanitari appositamente designati per soggetti con sintomatologie croniche a carico dell'apparato muscolo scheletrico, finalizzati alla modificazione dello stile di vita e al miglioramento della stessa. Attraverso movimenti specifici e dolci si aiuta la persona a muoversi correttamente nel rispetto delle sue possibilità e della sua condizione al fine di migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare.

A chi è rivolta?

La ginnastica adattata in acqua è rivolta soprattutto alle persone adulte e anziane che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali riguardanti l'ambito motorio.

La ginnastica adattata in acqua non si rivolge a quelle persone che presentano situazioni acute o quadri medico-clinici instabili per la quale è necessario rivolgersi all'esperto di Rieducazione Funzionale.

L'attività si svolge in gruppo con la presenza di un istruttore qualificato e/o laureato in Scienze Motorie che, a sua discrezione potrà decidere di utilizzare la vasca gym piuttosto che la vasca grande piuttosto che la vasca baby.



Rieducazione Funzionale

Che cos'è?

La rieducazione funzionale è il ripristino della corretta funzione di un distretto corporeo nella globalità sistemica del corpo stesso. Consigliata a seguito di traumi o interventi chirurgici, per patologie ortopediche in cui si presenti una ridotta capacità funzionale, quindi una impossibilità o una riduzione allo svolgimento della corretta funzione di un segmento corporeo con possibile conseguente riduzione della funzionalità corporea in toto.

Scopo dell'attività è rieducare, attraverso metodiche congrue e specifiche, la corretta funzione. Ciò avviene attraverso la messa in opera di tecniche attive e/o passive di rieducazione motoria mirate al recupero della mobilità articolare, del tono muscolare degli schemi posturali e motori originali.

La rieducazione funzionale è indicata per tutte quelle situazioni a carico dell'apparato osteoarticolare e muscolo-scheletrico che comportino rigidità delle articolazioni, dolori muscolari, dolori articolari, dolori dell'apparato muscolo-legamentoso.

A chi è rivolta?

A chi vuole consolidare i risultati ottenuti con la terapia fisica, la riabilitazione, l'osteopatia.

A chi vuole fare prevenzione riguardo patologie causate dalle cattive posture e abitudini comportamentali a cui siamo costretti nella vita di relazione.

A chi rispetta il proprio corpo e vince la pigrizia per investire in salute.

La rieducazione funzionale in acqua trova applicazioni sia in campo preventivo che curativo. La rieducazione/ginnastica in acqua risulta infatti coadiuvante in numerose problematiche, acute e croniche, muscolo-scheletriche, reumatiche, neuromuscolari/neuromotorie, neurodegenerative, circolatorie, psichiche e di dispercezione corporea.

È indicato per tutte le età e poche sono le controindicazioni.