

12 | 2020

DomiGym

Tema del mese – Sommario

Quando, quanto e perché?	2
Comportamento del monitore	3
Precauzioni	5
Pratica	
Risveglio muscolare	6
Parte principale	8
Ritorno alla calma	13
Esempio di lezione	15
Informazioni	16
Allegato: Questionario sullo stato di salute	

Categorie

- Categoria d'età: dai 65 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



Sessioni di ginnastica dolce a domicilio per mantenersi in forma e garantirsi una migliore qualità di vita. Su richiesta, Pro Senectute si reca presso le persone anziane con mobilità ridotta. Per un'ora i partecipanti migliorano sia condizione fisica che coordinazione. Questo tema del mese presenta una selezione di esercizi, anche sotto forma di filmati, che perseguono questi obiettivi in un ambiente sicuro. Divertimento e soddisfazione garantiti!

Sport e movimento favoriscono la salute e accrescono la gioia di vivere, Pro Senectute propone oltre 450 lezioni di diverse discipline in tutta la Svizzera per soddisfare le necessità e i desideri delle persone anziane.

Esercizi contestualizzati

Per coloro che non possono più approfittare delle offerte di attività fisica collettive è stato concepito un programma speciale denominato DomiGym, che prevede lo spostamento del monitore direttamente a casa della persona anziana bisognosa di movimento. Le sessioni hanno luogo a una cadenza scelta liberamente dai partecipanti. I corsi vengono dispensati da monitori di ginnastica appositamente formati per l'insegnamento a domicilio sostenuti da professionisti dell'attività fisica.

Gli esercizi sono personalizzati. Consentono di conservare la forza muscolare, di allenare l'equilibrio e la mobilità a beneficio di una vita autonoma e indipendente. Il metodo s'ispira a numerosi esempi correlati alle attività della vita quotidiana (alzarsi più facilmente, infilarsi le calze, salire le scale ecc.).

Dalle immagini all'azione

Per svolgere una lezione DomiGym serve pochissimo materiale: una sedia, un tappetino da yoga, una palla da ginnastica e qualche oggetto d'uso quotidiano. Questi accessori consentono di realizzare un numero pressoché illimitato di esercizi. Il nostro tema del mese ne presenta una ventina per il risveglio muscolare, la parte principale e il rilassamento. I filmati messi a disposizione sul canale YouTube di mobilesport.ch facilitano la comprensione e si possono rivelare utili anche a fronte dell'attuale situazione sanitaria in Svizzera, perché permettono di evitare i contatti e gli spostamenti presso terzi. Le persone anziane possono così proseguire questa attività fisica dolce, nel rispetto delle precauzioni riportate nel presente documento per una pratica sicura.



Quando, quanto e perché?

Non esiste un'età limite per allenarsi né per cominciare o riprendere un'attività fisica. Ogni passo compiuto, ogni movimento eseguito, ogni sforzo fatto alimenta il proprio capitale di salute. Gli unici aspetti importanti da non sottovalutare sono i bisogni e le capacità delle persone anziane.

Persino gli anziani affetti da malattie, disturbi funzionali o una mancanza di vitalità possono praticare un'attività motoria regolare. A un'età avanzata, si raccomanda di dedicarsi a una disciplina d'intensità moderata per almeno due ore e mezza alla settimana. Questa durata può essere ridotta della metà in caso di intensità elevata.

Con il passare degli anni, massa e forza muscolari diminuiscono. Un allenamento muscolare mirato e regolare consente di rallentare questo processo e prevenire o combattere diabete, osteoporosi, depressione e altre patologie. La ginnastica a domicilio insegnata da un monitore Pro Senectute mira a conservare e a migliorare il benessere fisico e psichico delle persone anziane.

Durante un corso DomiGym, oltre alla forza, si sviluppano anche coordinazione, elasticità e resistenza. Tutti fattori che devono essere allenati in alternanza e con regolarità. I vantaggi sono considerevoli per la vita quotidiana. Le persone anziane conservano infatti la loro autonomia, mobilità e i contatti sociali.

Ecco una panoramica dei benefici di un'attività fisica regolare:

- Maggiore benessere e fiducia in sé stessi.
- Più forza e un migliore equilibrio per salire le scale, fare la spesa, alzarsi da una sedia e svolgere altri numerosi piccoli gesti della vita quotidiana.
- Migliore capacità di reazione, ad esempio per ristabilire l'equilibrio in caso di passi falsi ed evitare così di cadere.
- Falcata più sicura e rapida per attraversare un passaggio pedonale, camminare su strade sterrate o scivolose ecc.
- Maggiore resistenza e minore rischio di malattie cardiovascolari, sovrappeso, diabete, tumore, depressione, dolori alla schiena ecc.

Diventare monitore DomiGym

I corsi DomiGym sono generalmente impartiti da monitori che hanno seguito la [formazione di base Sport per gli adulti Svizzera esa](#) e il [modulo di approfondimento DomiGym](#) proposto da Pro Senectute Svizzera. Sono destinati anche alle persone che beneficiano di una formazione equivalente.

Acquistare/offrire un abbonamento DomiGym

Le persone anziane che desiderano svolgere un'ora di ginnastica individuale o in gruppi di piccole dimensioni al proprio domicilio possono informarsi e iscriversi presso le [sezioni cantonali di Pro Senectute](#). Il programma del corso e la frequenza vengono stabiliti insieme.

Ginnastica dolce per anziani

Delle [lezioni di ginnastica dolce](#) da eseguire a casa utilizzando piccoli attrezzi come bottigliette d'acqua, sedie, cuscini o semplici elastici. Un programma dedicato soprattutto alle persone anziane, anche se tutti possono partecipare. L'obiettivo è di aiutare a mantenersi attivi attraverso esercizi di mobilità, rinforzo muscolare, stretching e respirazione.



Fig. 1: Raccomandazioni di base per un'attività motoria salutare per gli anziani. Fonte: Rete svizzera Salute e Movimento hepa.ch, UFSPO

Comportamento del monitore

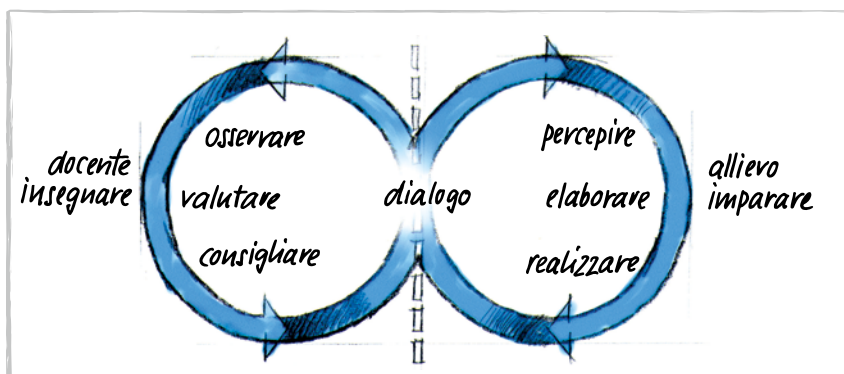
Per offrire alle persone anziane il contesto adatto, occorre considerare diversi elementi che fanno parte, fra le altre cose, del concetto andragogico di Sport per gli adulti Svizzera esa.

Il dialogo si situa al centro del rapporto tra il monitore DomiGym e i partecipanti. Conviene quindi stabilire una relazione di fiducia e un clima favorevole all'apprendimento e alla pratica dell'attività fisica. Chiedere alla persona quali sono i suoi obiettivi, le sue aspettative e le sue difficoltà consente di rispettarne le esigenze e di pianificare un allenamento stimolante e adeguato. Può altresì capitare che la persona proponga nuove idee di esercizi. In questo caso, spesso è necessario apportare qualche modifica in modo che i suggerimenti vengano inseriti nel programma.

Dedicarsi a un'attività fisica è sempre più gradevole allorché la stessa si rivela divertente. Questa constatazione vale anche per le persone anziane. Occorre tuttavia badare a non infantilizzarle, scegliendo esercizi e un vocabolario adeguati.

Parola chiave: empatia

Il monitore deve inoltre considerare con empatia e rispetto eventuali cali delle capacità fisiche e intellettuali. Le difficoltà di comunicazione non sono rare e possono essere imputabili a problemi di udito, cattiva comprensione, ecc. Spetta al monitore DomiGym trovare il «modo giusto» di comunicare con la persona anziana. Questo si rivela particolarmente importante nella fase di spiegazione degli esercizi, per cui sono disponibili diversi approcci: mostrare (approccio visivo), assegnare dei compiti (approccio uditivo) e lasciare che il partecipante sperimenti («learning by doing»). In quest'ultimo caso, il monitore è invitato a fornire un riscontro al suo allievo.



Fonte: Manuale esa, opuscolo Concetto andragogico, UFSPPO, pag. 4

Discutere, dimostrare interesse ed empatia contribuiscono a creare un ambiente favorevole all'apprendimento. I consigli del monitore vengono meglio percepiti, elaborati e messi in pratica dalla persona anziana. Inoltre, questo scambio consente di ottenere informazioni importanti sulla quotidianità dei partecipanti e rivela aneddoti che possono animare e rallegrare le sessioni di allenamento.

Essere un buon esempio

Facendo capo alle sue competenze, il monitore deve fungere da esempio in diversi modi per tutta la lezione.

- Competenze personali: comportamento generale, puntualità, rispetto, ascolto, empatia ecc.
- Competenze specifiche della disciplina: capacità di svolgere gli esercizi, padronanza tecnica, controllo costante della sicurezza, ecc.

È altrettanto importante accompagnare la persona anziana nella realizzazione dei suoi movimenti («fare insieme»). La partecipazione del monitore funge da stimolo.

Ridere e far ridere

Allenarsi in un'atmosfera amichevole, improntata al buon umore e arricchita da momenti di umorismo, produce senz'altro un effetto positivo sull'apprendimento. Di conseguenza, spetta al monitore creare un clima nel quale la persona anziana si senta sicura e a proprio agio. Questo aspetto è essenziale, ma non sufficiente alla buona riuscita di una lezione. Concentrandosi esclusivamente sull'ambiente, il monitore corre il rischio di non sollecitare sufficientemente l'anziano e di limitare in tal modo i suoi progressi. Lavorare con questo target non impedisce assolutamente di fare uscire l'allievo dalla zona di comfort. Al contrario: variando gli esercizi e la loro intensità, la persona anziana migliora le sue competenze, sentendosi soddisfatta e orgogliosa di sé.

Incoraggiare le competenze psicosociali

Il modulo di formazione continua 2021/2022 dello [Sport per adulti Svizzera esa](#) verterà sul settore d'intervento «Incoraggiare». Le organizzazioni affiliate quali Pro Senectute saranno pertanto invitate a promuovere le competenze psicosociali nello e attraverso lo sport. L'Organizzazione mondiale della sanità OMS ha identificato dieci «life skills», ossia competenze che consentono di «adattarsi e affrontare in modo flessibile e positivo le sfide che la vita quotidiana presenta». Esse svolgono «un ruolo importante nella promozione della salute in senso lato, in termini di benessere fisico, psichico e sociale» (OMS, 1993). Queste competenze psicosociali possono essere sviluppate nell'ambito di un'attività fisica.

Precauzioni

L'organizzazione di un allenamento al domicilio di una persona anziana richiede degli accertamenti affinché si svolga nel migliore dei modi e in tutta sicurezza.

Se una persona anziana non ha più praticato un'attività fisica da tempo, è raccomandabile sottoporla a un check-up fisico prima che indossi di nuovo le scarpe da ginnastica. Il [questionario sullo stato di salute](#) tipo PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) sviluppato da Sport per adulti esa Svizzera costituisce uno strumento utile e veloce. Sulla base dei risultati emersi, il monitore può sviluppare il suo insegnamento. Attenzione: le informazioni raccolte devono essere utilizzate unicamente per il corso in questione ed eliminate a conclusione dello stesso. In nessun caso devono essere trasmesse a terzi!

Prima di ogni allenamento al domicilio di una persona anziana, occorre osservare alcune precauzioni e regole.

- Predisporre uno spazio senza ostacoli che consenta l'esecuzione di movimenti ampi.
- Prestare attenzione a cavi elettrici, tappeti, lampade o oggetti isolati o instabili.
- Indossare una tenuta adeguata. Non effettuare esercizi solo con i calzini che comportano un rischio di scivolare e cadere decisamente maggiore. Se possibile indossare scarpe sportive.
- Tenere sempre una bottiglia d'acqua e un asciugamano a portata di mano.
- Collocare la sedia contro una parete o su una superficie antiscivolo affinché rimanga stabile al proprio posto.
- Rendere le sessioni più interessanti con materiale multifunzionale (palla da ginnastica, nastro elastico, palla riccio ecc.).

Se l'ambiente non garantisce lo svolgimento di un'attività in tutta sicurezza, il monitore deve rinunciare a impartire il corso.

Elenco del materiale

- Sedie
- Tappettino da yoga
- Palle da ginnastica da 20-25 cm (overball)
- Palloncini gonfiabili
- Manubri leggeri (da 0,5 a 3 kg) o bottiglie d'acqua
- Bicchieri e piatti di plastica
- Giornali o fogli di carta
- Dadi
- Foulard
- Impianto stereo o casse portatili

Risveglio muscolare

Gabbia di vetro

Questo è un buon esercizio per iniziare la lezione tranquillamente, concentrandosi sulla mobilità degli arti inferiori e superiori.

In piedi in una gabbia immaginaria, i partecipanti cercano una scappatoia senza riuscirci. Esaminano tutte le pareti della gabbia, davanti, dietro, di lato, in alto e in basso, usando i piedi e le mani.

Variante

- Ampliare o ridurre la gabbia di vetro.

Più facile

- In posizione seduta.

Materiale: sedie



Orchestra

Questo esercizio permette di attivare la muscolatura in maniera ludica.

Può cambiare all'infinito e fa appello alla creatività dei partecipanti.

In piedi, i partecipanti iniziano a imitare un direttore d'orchestra. In seguito, si siedono e imitano i diversi musicisti.

Varianti

- Con la musica classica in sottofondo, mimare i diversi strumenti.
- Lasciare scegliere ai partecipanti quali musicisti imitare.

Più difficile

- Alternare posizione seduta e posizione in piedi.
- Eseguire l'esercizio camminando.

Osservazione: non bisogna aver paura di esagerare i movimenti per sollecitare tutte le parti del corpo.

Materiale: sedie, musica classica



Risveglio

Questo esercizio permette di attivarsi in maniera delicata e completa, sollecitando la mobilità e il sistema cardiovascolare.

Seduti su una sedia o sdraiati su un tappetino da yoga, con il corpo completamente disteso, i partecipanti mimano le informazioni comunicate dal monitor: «La sveglia suona, mi sveglio, mi stiro, esco dal letto ecc.».

Osservazioni

- Il monitor accompagna i partecipanti nell'esecuzione dei movimenti.
- Questo esercizio può essere svolto anche a fine lezione in posizione sdraiata.

Materiale: sedie



Nascondino

Questo esercizio stimola il sistema cardiovascolare e la visione dei partecipanti in un contesto familiare.

In piedi, i partecipanti chiudono gli occhi. Il monitore colloca una palla da ginnastica sul pavimento da qualche parte nel soggiorno o in un altro locale. I partecipanti aprono gli occhi e cercano la palla. Chi la trova, la riporta al punto di partenza.

Varianti

- Il monitore nasconde veramente la palla: in caso di necessità può orientare i partecipanti con le indicazioni «fuoco, fuochino, acqua...».
- I ruoli possono essere invertiti e spetta a un partecipante nascondere la palla.

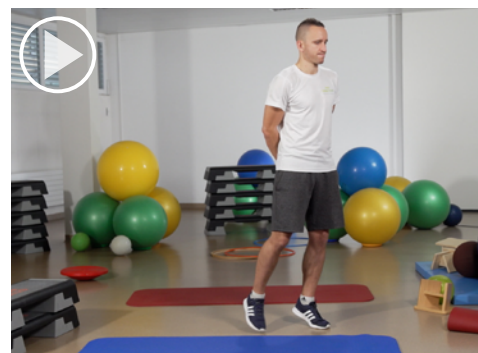
Più difficile

- Modificare le modalità di spostamento, pas chassé ecc.
- Aggiungere un elemento temporale: trovare la palla nel minor tempo possibile oppure fissare un tempo limite di ricerca, ad esempio 15 secondi.

Osservazioni

- Questo esercizio può essere svolto con diversi oggetti.
- Attraversando l'abitazione, il monitore può individuare i luoghi che comportano un rischio di caduta: mobili, tappeti, cavi al suolo, zone d'ombra o scivolose ecc. Si vedano anche i consigli dell'upi «[Casa sicura, no alle cadute](#)».

Materiale: palle da ginnastica (overball) o altri oggetti



Parte principale

Ascensore

Questo esercizio rafforza la muscolatura degli arti inferiori. Riproduce i movimenti della vita quotidiana, garantendo così una maggiore sicurezza.

Seduti al centro della sedia, schiena dritta, piedi a terra divaricati a larghezza anche, ginocchia piegate quasi a 90°. I partecipanti si alzano e si risiedono. I movimenti – salita e discesa – vengono eseguiti in modo controllato e senza l'aiuto delle mani. Due o tre serie di dieci ripetizioni.

Più facile

- Di fronte al partecipante, il monitore tende le braccia per offrirgli un appoggio.

Più difficile

- Con in mano un bicchiere pieno d'acqua o un piatto (preferibilmente di plastica) contenente delle palline da tennis.
- Su una poltrona o un divano.

Materiale: sedie (o poltrona/divano), bicchieri, piatti, palline da tennis



Equilibrista

Questo esercizio migliora l'equilibrio e la resistenza senza materiali particolari. Aumenta la fiducia in sé stessi e riduce il rischio di caduta.

I partecipanti procedono seguendo delle linee sul pavimento: piastrelle, parquet, disegni di un tappeto ecc. Camminano dapprima normalmente, poi mettendo un piede davanti all'altro (alluci e talloni si toccano).

Varianti

- Più lentamente, più rapidamente.
- Avanti, indietro, pas chassé.

Più facile

- Stringere la mano del monitore.
- Appoggiarsi a un tavolo stabile.

Più difficile

- Con gli occhi chiusi.
- Il monitore aggiunge una difficoltà: fare un calcolo o la lista della spesa.
- Il monitore indica il ritmo di marcia battendo le mani.

Osservazione: il monitore deve sempre trovarsi vicino al partecipante per poter reagire se quest'ultimo perde l'equilibrio. Se dovesse succedere, lo sostiene posizionando le mani sopra i tricipiti del partecipante.



Specchio

Questo esercizio sviluppa in maniera ludica le capacità di coordinazione e la resistenza. Coinvolge notevolmente anche il senso della vista.

Uno di fronte all'altro a circa 1,5 metro di distanza. Il monitore cammina avanti, indietro, verso sinistra, verso destra; il partecipante deve seguirlo (lavoro a specchio).

Varianti

- Invertire i ruoli: il partecipante conduce il gioco, il monitore segue.
- Più rapidamente, più lentamente.

Più difficile

- Utilizzare anche le braccia.
- Variare gli spostamenti: in diagonale, in punta di piedi ecc.

Osservazione: questo esercizio richiede uno spazio sufficiente per garantire la sicurezza dei partecipanti. Attenzione agli spigoli dei mobili, alle lampade ecc.



Dita prensili

Questo esercizio persegue due obiettivi principali: far lavorare i muscoli del tronco e migliorare la forza e la mobilità degli avambracci e delle dita. Migliorano anche postura e prensilità.

Seduti al centro della sedia, schiena dritta, piedi divaricati a larghezza anche, ginocchia piegate ad angolo retto. I partecipanti stringono una palla da ginnastica tra le mani, davanti a loro. Afferrano poi la palla con una sola mano e la appoggiano a terra, di lato, mantenendo il tronco rivolto in avanti. Idem dall'altro lato. Poi stringono nuovamente la palla tra le mani. La riprendono poi con una sola mano e la posizionano all'altezza del polpaccio della gamba opposta, inclinando leggermente il tronco in avanti. E così di seguito. Due o tre serie di circa dieci ripetizioni.

Variante

- Aumentare il numero di ripetizioni: ad es. stringere la palla tre volte, poi toccare il suolo tre volte.

Più difficile

- Sollevare la gamba opposta.
- Il braccio che tiene la palla segue il movimento.

Materiale: sedie, palle da ginnastica (overball)



Forza delle braccia

Questo esercizio agisce sulla muscolatura degli arti superiori e favorisce la mobilità delle articolazioni. Una maggiore forza nelle braccia facilita i gesti quotidiani e la presa degli oggetti.

Seduti al centro della sedia, schiena dritta, braccia lungo il corpo, una bottiglia d'acqua – o un manubrio – in ogni mano. I partecipanti flettono le braccia avvicinando le bottiglie il più possibile alle spalle, poi le riportano nella posizione iniziale. Quindi alzano le braccia di lato fino a raggiungere una linea orizzontale, quindi le abbassano. Per terminare, tendono le braccia il più lontano possibile indietro e concludono l'esercizio riportando le braccia lungo i fianchi. Due o tre serie di circa dieci ripetizioni.

Variante

- In posizione eretta.
- Un braccio per volta.

Più facile

- Senza bottiglia.

Più difficile

- Mantenere le braccia tese nel punto più alto per 5-10 secondi.
- I piedi non toccano terra (molto difficile).

Materiale: sedie, bottiglie d'acqua (o manubri)



Forza delle gambe

Questo esercizio permette di rafforzare gli arti inferiori migliorando anche l'equilibrio. Facilita gli spostamenti nella vita quotidiana.

In piedi su una gamba, con una sedia per appoggiarsi se necessario. I partecipanti alzano una gamba con il ginocchio flesso e la riportano nella posizione iniziale. Poi alzano la gamba lateralmente e la riabbassano. Infine, la tendono all'indietro – la gamba resta tesa, il movimento parte dall'anca – e tornano un'ultima volta nella posizione di partenza. Due o tre serie di circa dieci ripetizioni. Cambiare gamba.

Variante

- Più rapidamente, più lentamente.
- Per sollecitare anche i polpacci, aggiungere dieci estensioni sulla punta dei piedi tra l'esercizio con la gamba sinistra e quello con la gamba destra.

Più facile

- Posando il piede per terra tra i tre movimenti.

Più difficile

- Su una superficie instabile.
- Con gli occhi chiusi.

Osservazione: la schiena è stabile e diritta, i muscoli addominali sono contratti.

Materiale: sedie



Giochi olimpici invernali

Questa serie di esercizi coinvolge tutti gli aspetti della condizione fisica.

Gli esercizi sono facilmente adattabili alle attività estive.

Seduti al centro della sedia, un foglio di giornale sotto ogni piede. I partecipanti mimano i movimenti di tre discipline.

- **Sci di fondo – skating:** spingere le gambe diagonalmente all'indietro. Una volta acquisito questo movimento, aggiungere le braccia.
- **Sci di fondo – classico:** spostare le gambe in avanti e indietro, in alternanza. Una volta acquisito questo movimento, aggiungere le braccia. Il tallone si solleva quando il piede si sposta all'indietro. Quando questo movimento viene eseguito alla perfezione si può aggiungere il movimento delle braccia.
- **Sci su dossi:** gambe strette, spostare rapidamente le ginocchia a destra e sinistra. Una volta acquisito questo movimento, aggiungere le braccia. In aggiunta: sollevare le gambe da terra per simulare un salto.

Varianti

- Effettuare queste tre discipline sotto forma di gara, con le indicazioni del monitor. Esempio per lo sci di fondo: «Affrontiamo una salita rapida, i movimenti si fanno più difficili. Eseguiamo una curva a destra, spingiamo unicamente sulla gamba sinistra a più riprese. E ora lo sprint finale, i movimenti diventano sempre più rapidi».
- Imitare tre discipline sportive in programma ai Giochi olimpici estivi: ad es. pugilato, tennis, triathlon.

Più difficile

- In piedi.
- Con una bottiglia d'acqua (un manubrio) in ogni mano.

Osservazioni

- Questi esercizi devono essere effettuati su un parquet o un pavimento a piastrelle; un tappeto riduce i movimenti di scivolamento.
- Il monitor è invitato a eseguire gli esercizi con i partecipanti.
- Non bisogna avere paura di esagerare i movimenti.

Materiale: sedie, giornali



Dado

Questo esercizio lascia al caso la possibilità di decidere quale movimento svolgere. Crea un po' di sorpresa e attiva il corpo e la mente.

Il monitore spiega gli esercizi associati a ognuna delle sei facce del dado (eventualmente leggere le spiegazioni scritte su un foglio). Seduto, il partecipante lancia il dado; deve ricordarsi l'esercizio abbinato al numero ed eseguirlo.

1. Muovere una dopo l'altra le dita delle due mani.
2. Alzare il ginocchio e abbassare il gomito del braccio opposto fino a farli incontrare, se possibile. Idem dall'altro lato.
3. Mimare una corsa di cavalli battendo le mani sulle cosce. Variare il ritmo, inserire dei salti, delle impennate, delle curve ecc.
4. Tendere una gamba e il braccio opposto. Idem dall'altro lato.
5. Mimare un incontro di pugilato con pugni e schivate.
6. Massaggiarsi le cosce e i polpacci con le mani o con una palla riccio.

Durata degli esercizi: tra 30 e 45 secondi.

Osservazioni

- I sei esercizi di base possono essere modificati all'infinito.
- L'automassaggio realizzato con una palla riccio o da tennis è indicato anche per il rilassamento.
- Per definire un quadro temporale, il gioco termina quando il primo partecipante raggiunge i 50 punti sommando i numeri ottenuti lanciando il dado.

Materiale: dado, palle riccio, un foglio con la descrizione degli esercizi (per il monitore), un foglio di conteggio (per i partecipanti)



Sdraiarsi sul pavimento e rialzarsi

Questo esercizio insegna la tecnica giusta per sdraiarsi sul pavimento e rialzarsi. Acquisire dimestichezza con questi movimenti è fondamentale, in particolare in caso di caduta.

- **Abbassarsi:** dalla posizione eretta, sostenersi con le mani sulla seduta di una sedia piazzata davanti a sé. Appoggiare prima un ginocchio sul pavimento, poi il secondo. Posare le mani a terra poi, facendo leva sugli avambracci, sdraiarsi lateralmente.
- **Rialzarsi:** sdraiati sulla schiena, un braccio lungo il corpo, la gamba opposta è piegata, piede a terra. Il braccio del lato della gamba piegata è teso verso l'alto o lateralmente e permette, lasciandolo cadere lateralmente, di ruotare sul fianco, poi sulla pancia. Spingendo sugli avambracci, mettersi in quadrupedia, poi spostarsi fino alla sedia. Appoggiarsi sulla sedia con gli avambracci e, con l'aiuto di una mano, rialzare una gamba per posare il piede a terra. Le dita dell'altro piede sono contro il pavimento e l'appoggio sulla sedia passa dagli avambracci alle mani. Raddrizzarsi con l'aiuto delle gambe e delle mani.

Osservazione: prima di svolgere l'esercizio e per evitare cadute bisogna verificare che la sedia sia stabile e che non scivoli. Idealmente andrebbe appoggiata contro una parete.

Materiale: sedie, tappetini da yoga



Agli ordini!

Questo esercizio aumenta la forza degli arti inferiori e superiori in una posizione poco utilizzata in DomiGym: la posizione sdraiata.

Sdraiati sulla schiena, gambe piegate, piedi a terra, muscoli addominali contratti, braccia quasi tese accanto alle orecchie. Il monitore nomina la parte del corpo – testa, braccio sinistro, spalle, gamba destra ecc. – che i partecipanti devono sollevare.

Variante

- I partecipanti annunciano la parte del corpo che vogliono sollevare.

Più difficile

- Sollevare simultaneamente i due arti inferiori o superiori.
- Rinominare ogni parte del corpo per allenare la memoria ricorrendo ad esempio al lessico della frutta: gamba sinistra = ananas; gamba destra = kiwi ecc.).

Materiale: tappetini da yoga



Ritorno alla calma

Memory

Questo esercizio stimola la memoria, la creatività e la mobilità. Grazie al suo lato ludico, è un gioco molto adatto per concludere la parte principale o per il rilassamento.

Uno di fronte all'altro, in piedi o seduti. Il monitore inventa un movimento, il partecipante lo riproduce e ne propone un secondo. Il monitore esegue questi due movimenti, poi ne aggiunge un terzo. E via di seguito.

Più difficile

- Con una bottiglia d'acqua (o un manubrio) in ogni mano.

Osservazione: occorre dar prova di creatività; tutti i movimenti devono essere diversi.

Materiale: bottiglie d'acqua o manubri



Foglia d'autunno

Durante questo esercizio si ricorre a un oggetto di uso quotidiano, ovvero il foulard. Serve a concludere la lezione in tutta tranquillità e incoraggia a dar prova di creatività.

In piedi, con un foulard in mano, i partecipanti liberano la loro creatività sul tema di una foglia d'albero – rappresentata dal foulard – che vola nel vento autunnale. Un sottofondo musicale dolce sarebbe perfetto.

Variante

- Seduti su una sedia o per terra.
- Eseguire l'esercizio in movimento.

Osservazione: è importante che il monitore esegua l'esercizio con i partecipanti per accompagnarli nei movimenti. Questo permette anche di fornire delle idee di movimento e di variare le composizioni.

Materiale: sedie, foulard, musica dolce



Allungamenti

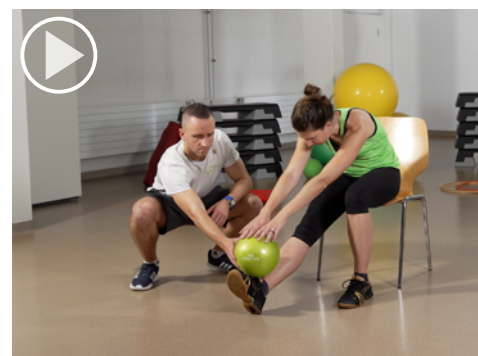
L'obiettivo di questo esercizio è distendere i muscoli che hanno lavorato durante la lezione.

Il monitore presenta i quattro elementi. Si siede poi vicino a un partecipante e sistema la palla da ginnastica in modo tale che quest'ultimo possa toccarla non troppo facilmente ma nemmeno troppo difficilmente. I quattro elementi vengono eseguiti a destra e a sinistra (per circa 15-20 secondi ognuno) e senza pausa fra uno e l'altro.

1. Una mano sul fianco, sollevare l'altro braccio leggermente piegato sopra la testa e inclinare il tronco lateralmente. Importante: il bacino è stabile, i glutei restano a contatto con la sedia per tutta la durata dell'esercizio.
2. Spalle rilassate, braccia lungo il corpo, inclinare la testa lateralmente.
3. Una gamba tesa, tallone a terra, piegarsi in avanti e avanzare con le mani lungo la gamba.
4. Gambe piegate, piedi a terra, entrambe le mani posate su una coscia, divaricare al massimo l'altra gamba.

Osservazione: questo esercizio permette di eseguire un gran numero di allungamenti.

Materiale: sedie, palle da ginnastica (overball)



Dal basso all'alto

Questo esercizio mobilizza tutte le parti del corpo in tutta tranquillità.

Procura una piacevole sensazione di benessere in chiusura di sessione.

Seduti, con gli occhi chiusi. I partecipanti muovono dolcemente una dopo l'altra le varie parti del corpo, dalle dita dei piedi alla testa. Il monitor guida e dà il ritmo.

Osservazione: un sottofondo musicale dolce sarebbe perfetto.

Materiale: sedie, musica dolce



Respirazione-rilassamento

Questo esercizio è ideale per «far scendere la tensione» e rilassarsi. Pone l'accento sulla respirazione controllata attraverso il naso.

I partecipanti sono seduti o sdraiati sul pavimento, con gli occhi chiusi e il corpo completamente rilassato. Il monitor recita un testo che aiuta a rilassarsi.

Esempio di testo:

«Chiudete gli occhi e assumete una posizione comoda. Il vostro corpo e le vostre palpebre diventano pesanti. Siete rilassati e respirate dolcemente, attraverso il naso.

Ora pensate a un luogo che amate in modo particolare. Può essere al mare, in montagna, in città. Immaginate di trovarvi in questo luogo. L'aria vi accarezza il viso e il sole vi riscalda. Vi sentite bene. Attorno a voi, gli uccelli cantano e l'acqua gorgoglia in un ruscello.

Una nuvola attraversa il cielo. È ovattata, immaginate di essere avvolti da questa morbidezza. La nuvola ricopre poco a poco i vostri piedi. La sensazione è gradevole. Dolcemente, risale lungo le gambe, procurandovi un sentimento di benessere. Vi avvolge i fianchi, la pancia e le braccia. Il corpo intero è rilassato. La nuvola risale lentamente fino al viso, che si rilassa muscolo dopo muscolo. Vi sentite leggeri, avvolti da un dolce tepore.

Poi, ognuno al proprio ritmo, ritornate al momento presente. Riprendete coscienza del vostro corpo. Aprite gli occhi. E con calma potete rialzarvi.»

Osservazione: su internet si trovano molti testi per un rilassamento guidato.

Materiale: sedie, tappetini da yoga, musica dolce



Esempio di lezione

Una lezione di DomiGym dura dai 45 ai 60 minuti, in funzione delle capacità dei partecipanti. Sebbene la mobilità e la forza delle persone anziane sia spesso ridotta, è importante non limitarsi solo a esercizi che comportano un modesto grado di sollecitazione.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Target: persone anziane che fanno fatica a sedersi o sdraiarsi per terra
- Livello di apprendimento: applicare e variare

Obiettivi di apprendimento

- Rafforzare gli arti inferiori

	Contenuti	Illustrazioni/Organizzazione
Risveglio muscolare	5' Introduzione <ul style="list-style-type: none"> • Saluti, brevi discussioni • Controllare la sicurezza • Verificare e posizionare il materiale 	Percezione? Forma del giorno? Spazio necessario? Tappeto? Sedie, acqua a disposizione ecc.
	5' Riscaldamento <ul style="list-style-type: none"> • Mobilità: «Gabbia di vetro» • Sistema cardiovascolare: «Nascondino» <p>Pausa bibita dopo i due esercizi</p>	Di fronte 1 sedia per persona e 1 impianto stereo
Parte principale	5' Rafforzamento delle gambe <ul style="list-style-type: none"> • «Ascensore»: 2 serie di 12x 	1 sedia per persona
	15' Forza & cardio <ul style="list-style-type: none"> • «Giochi olimpici invernali»: gara di skating, pausa, gara di fondo classico, pausa, gara di sci a gobbe • «Dita prensili»: 2 serie di 12x <p>Pausa bibita tra due esercizi</p>	Di fronte 1 sedia per persona
	10' Altre parti del corpo <ul style="list-style-type: none"> • «Dado» 	1 sedia per persona, 1 dado, 1 foglio con esercizi
	5' Rafforzamento delle gambe <ul style="list-style-type: none"> • «Ascensore»: 2 serie di 12x <p>Pausa bibita dopo l'esercizio</p>	Di fronte 1 sedia per persona
Ritorno alla calma	5' Concludere in dolcezza <ul style="list-style-type: none"> • «Memory» 	Uno di fronte all'altro 1 sedia per coppia
	5' <ul style="list-style-type: none"> • «Allungamenti» 	1 sedia e 1 palla da ginnastica per persona
	5' Breve discussione <ul style="list-style-type: none"> • Ricordare l'obiettivo personale definito • Motivare i partecipanti ad allenarsi da soli con regolarità <p>Riporre il materiale, risistemare i mobili.</p>	Percezione? Annunciare la prossima lezione (verificare le disponibilità, presentare il contenuto ecc.)

Informazioni

Bibliografia

- Fastner, G. (2015): Aktiv und beweglich mit 60+. Das umfassende Übungsprogramm. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Jansenberger, H., Mairhofer, J. (2018): Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten. Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige (2^e éd.). Schorndorf: Hofmann.
- Schaller, H.-J., Wernz, P. (2015): Koordinationstraining für Senioren. Besser orientieren, schneller reagieren, sicherer stehen und gehen (5^e éd.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Zahner, L. et al. (2013): Kräftig altern. Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase (3^e éd.). Lucerna: Health and Beauty Marketing Swiss.

Manuali Sport per gli adulti Sport esa

- Spichtig, I. (2011): Manuale Sport per gli adulti (vol. 3). Il concetto andragogico. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Weber, A., Zentgraf, K., Birrer, D. (2011): Manuale Sport per gli adulti (vol. 4). Il concetto della motricità sportiva. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Spichtig, I. (2011): Manuale Sport per gli adulti (vol. 5). Il concetto metodologico. Volume 3. Macolin: Office fédéral du sport OFSPPO.

Documenti da scaricare

Vanza, B., Wertz, S. (2017). Giochi per over 60. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.

Link

- www.camminaresicuri.ch – oltre 500 corsi per allenare la forza e l'equilibrio, così come esercizi da realizzare a casa propria
- www.hepa.ch – consigli e astuzie per muoversi fra le quattro mura domestiche

Ringraziamo Pro Senectute Arc Jurassien per aver messo a disposizione la sua sede di Delémont per le riprese video e fotografiche e Marie-Louise Eschmann per la sua partecipazione alle riprese fotografiche accanto al nipote Lucas Gigon.

Partner



Per questo tema del mese:



**PRO
SENECTUTE**

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autori: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Chantal Gianoni

Foto: Ueli Känzig, UFSPPO

Filmati: Mystic SA (produzione), Samuel Gmür, UFSPPO (post-produzione)

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO

Questionario sullo stato di salute

Dati personali

Cognome:	Nome:
Indirizzo:	
Telefono:	Cellulare:
Data di nascita:	Posta elettronica:

Attività fisica svolta

Pratica sport regolarmente?

Non ancora 1x a settimana 2-3x a settimana più di 3x a settimana

Se sì, da quanti anni? _____

Quale sport o attività fisica? _____

Quali sono i suoi obiettivi nello sport? _____

Quanto tempo avrà a disposizione a settimana per fare sport? _____

Stato di salute

(secondo le raccomandazioni della Società Svizzera di Medicina dello Sport)

	Si	No
È capitato che un medico le ha detto che ha qualcosa al cuore e dovrebbe fare movimento e sport solo sotto controllo medico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quando compie sforzi fisici accusa dolori al petto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante lo scorso mese ha avuto dei dolori al petto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le è capitato di perdere conoscenza una o più volte o di cadere una o più volte a causa di un improvviso capogiro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha problemi alle ossa o alle articolazioni che potrebbero acuirsi facendo dell'attività fisica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le sono mai stati prescritti da un medico farmaci contro la pressione alta o per un problema cardiaco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha problemi alle vie respiratorie? (ad es. asma o bronchite cronica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accusa dei problemi alla schiena?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per esperienza personale o per consiglio del medico pensa che ci siano altri motivi che le impediscono di praticare sport se non sotto controllo medico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se ha risposto «Si» a una delle domande precedenti prenda contatto con un medico competente nella medicina dello sport prima di aumentare l'attività fisica svolta.

Se prende regolarmente medicine, soffre di problemi del metabolismo o attualmente sta seguendo una dieta, parli con il suo medico per verificare se l'attività sportiva è permessa.

Fattori di rischio

	Si	No
Diabete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colesterolo elevato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemi cardiovascolari, problemi di cuore, ipertensione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indice di massa corporea (BMI/IMC o kg/m ²) superiore a 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fuma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Data: _____ Firma: _____

Le informazioni vengono utilizzate dal monitore soltanto in relazione all'attività svolta e alla fine del corso sono distrutte.