



TRA CORPO E MENTE

GINNASTICA PER ANZIANI

Il principio igienico che la ginnastica deve essere praticata da tutte le persone e per tutta la vita deriva dalla necessità che ha il nostro fisico di mantenersi in esercizio, per non perdere la sua efficienza.

La mancanza di movimento, infatti, di per sé, deteriora il nostro organismo: la muscolatura si indebolisce, le articolazioni diventano rigide, le coordinazioni si perdono, l'equilibrio si deteriora, la funzione intestinale rallenta, la respirazione diminuisce, anche il cuore perde del suo vigore, ecc..

Col passare degli anni, diventando anziani, questi processi di deterioramento addirittura si accentuano, facendo decadere rapidamente le prestazioni motorie e facilitando il sopraggiungere delle malattie che caratterizzano l'età senile: l'artrosi, l'osteoporosi, l'arteriosclerosi, l'incurvamento della schiena, le malattie cardio-respiratorie, ecc., cui si accompagna, non di rado, il deterioramento delle funzioni cognitive.

Ecco allora che la "Ginnastica" diventa ancora più necessaria per la persona anziana, perché essa, in modo certo, può aiutare a interrompere un andamento in declino del fisico e può anche permettere un discreto recupero delle funzioni motorie perdute.

Il risultato principale si ripercuote in modo positivo sulla "qualità della vita" che può migliorare decisamente.

Non si devono dimenticare poi le ripercussioni in senso socializzante che dalla ginnastica possono derivare, come pure la riduzione della assunzione di psicofarmaci. Tutto questo parte da un presupposto: che gli esercizi proposti, come pure le attività applicative siano giuste e ben condotte. Ciò richiede delle strutture ben attrezzate e soprattutto degli insegnanti di Ginnastica estremamente competenti, capaci e specializzati.

Il nostro Istituto Duchenne, Scuola Nazionale di Educazione Fisica rappresenta la migliore garanzia in merito a ciò.

STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA "TRA CORPO E MENTE"

Via Sette Ponti, 11D - 50066 Reggello (FI)

Per informazioni: Gabriele 328 7574385 / 393 7818109