

DomiGym: 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 percorsi pietrosi o scivolosi ecc.
- Maggiore resistenza e minore rischio di malattie cardiovascolari, sovrappeso, diabete, tumore, depressione, dolori alla schiena ecc.

Fonte: 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO