

Vivere con consapevolezza

Sport per principianti e non



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



Note redazionali

Autori

Dott. med. Franz Lauener, Medico responsabile
del centro per patologie reumatiche e delle ossa,
Clinica Stephanshorn, San Gallo

André Pirllet, Fisioterapista dipl. / Insegnante sportivo dipl.,
Rehazentrum Leukerbad

Barbara Zindel, Fisioterapista dipl. / Fisioterapista aziendale,
Lega svizzera contro il reumatismo

Layout

pourquoi-pas, Zurigo

Fotografie

www.photocase.de / www.dreamstime.com

Direzione progetto

Dott. phil. Claudia Hagmayer,
Lega svizzera contro il reumatismo

Editore

© by Lega svizzera contro il reumatismo, seconda edizione 2013

Con il cortese sostegno di

La Mobiliare

Assicurazioni & previdenza

Portate il movimento nella vostra vita!	4
Capacità fisiche del corpo	6
Breve insegnamento su come allenarsi	10
Consigli per l'esercizio fisico quotidiano	14
Programma di allenamento efficace	16
Principi di allenamento	20
«Top Ten» degli sport più salutari	24
Sport di resistenza	26
Sport giocati e sport invernali	34
Fitness e wellness	44
Riepilogo degli sport	51
Lega svizzera contro il reumatismo	56
Suggerimenti bibliografici	57
Contatti utili	58

Portate il movimento nella vostra vita!

Ciò che per alcuni è puro divertimento, richiede invece ad altri un notevole sforzo di volontà. Nonostante la diversità degli atteggiamenti verso lo sport, tuttavia, tutti sono d'accordo su un punto: l'esercizio fisico regolare contribuisce a mantenersi in forma. Ma è sufficiente questa consapevolezza per convincerci a dedicarci con entusiasmo a uno stile di vita più sportivo? In molti casi la risposta è negativa.

Lo sport fa bene a corpo e psiche

L'obiettivo dichiarato del presente opuscolo redatto dalla Lega svizzera contro il reumatismo è stimolare le persone ad avere uno stile di vita che includa più movimento fisico. Lo sport, infatti, se praticato in maniera consapevole e misurata, agisce positivamente sia sul benessere fisico che sull'umore e aiuta a prevenire i reumatismi alla schiena e alle articolazioni.

Consigli per principianti e non

In questo opuscolo sono riportati consigli preziosi per tutti: dai principianti ai più sportivi. Nelle pagine seguenti vi presentiamo informazioni sulle varie forme di attività fisica, assieme alla descrizione di numerosi sport e suggerimenti importanti per l'esercizio fisico quotidiano. Vi consigliamo di provare nuovi sport. Non meravigliatevi se improvvisamente scoprirete che vi state persino divertendo. Forse percepite anche voi il bisogno di respirare un po' di aria buona dopo una stancante giornata in ufficio. Forse siete già iscritti attivamente a una società





“E improvvisamente diventa anche divertente.”

sportiva. Le possibilità per aumentare il livello di attività fisica sono infinite.

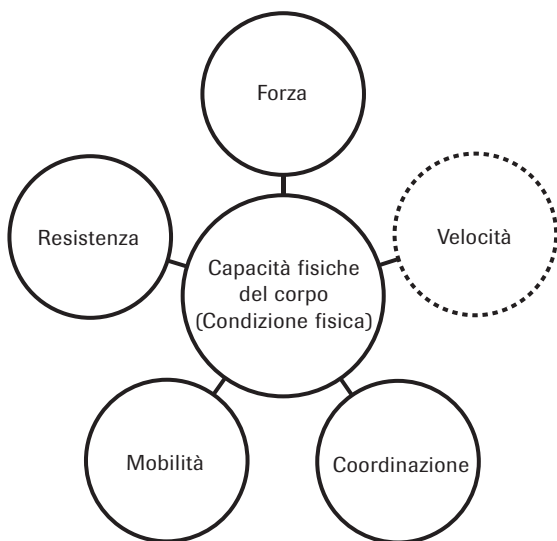
Gli esperti siete voi

Se vi sentite bene, potete iniziare subito con un po' di allenamento. Se non avete praticato alcuna attività sportiva da tempo, invece, consultate prima il vostro medico di fiducia. Questi sarà in grado di darvi un consiglio mirato e proporvi le attività sportive che giudica più adatte a voi. Un elemento importante nel corso di tutte le attività è comunque rappresentato dalle vostre sensazioni. Siete voi, infatti, i migliori conoscitori del vostro corpo! Prendete sul serio qualsiasi segnale di avviso. Ciò è particolarmente importante anche nella scelta dell'attività sportiva o di fitness che volete intraprendere, in quanto gli standard di qualità delle offerte sono molto variegati. Prestate attenzione a quello che vi suggerisce il vostro «sesto senso», ma approfittate con gioia ed entusiasmo della possibilità di dare nuovo slancio alla vostra vita.

Capacità fisiche del corpo

Cosa rende efficiente il nostro corpo?

Forza, mobilità, coordinazione, resistenza e velocità. Queste cinque capacità definiscono l'efficienza del corpo. Ma cosa significano in dettaglio questi cinque concetti? E a cosa servono, prese singolarmente, nella vita quotidiana, queste capacità? A differenza dello sport agonistico, nelle attività sportive finalizzate al benessere e alla salute la velocità non è importante. Nelle attività sportive del tempo libero, infatti, l'obiettivo è raggiungere una condizione fisica di base stabile con un passatempo salutare e privo di rischi che consenta di accrescere il benessere del corpo e al contempo di divertirsi.



Queste cinque capacità determinano l'efficienza corporea. La velocità non è importante nelle attività sportive finalizzate al benessere e alla salute.



Forza: un aiuto prezioso tutti i giorni

Per forza si intende la capacità muscolare di opporre resistenza e infine di superare gli ostacoli. Si identificano in genere tre tipi di forza: La *forza massima*, ovvero la forza muscolare massima possibile, viene sviluppata, tra l'altro, con gli esercizi di potenziamento muscolare in palestra. Grazie a questo tipo di forza, ad esempio, possiamo riuscire a sollevare agevolmente gli oggetti pesanti. Contrariamente alla forza massima, la *forza elastica* è di importanza ridotta nella vita quotidiana, mentre sviluppare le forze in maniera esplosiva e rapida è importante nelle arti marziali, come il judo. Ma quale tipo di forza ci consente di stare seduti e in piedi con la postura corretta? È la terza, e, per gli sport finalizzati al mantenimento della salute fisica, più importante forma di forza: la *resistenza sotto sforzo*. Grazie ad essa ci affatichiamo meno rapidamente quando pratichiamo un'attività fisica prolungata. Questo tipo di forza

viene sviluppato, ad esempio, con l'esercizio fisico in bicicletta.

L'esercizio fisico aiuta a proteggere il corpo

Sport quali la ginnastica o lo yoga favoriscono la mobilità, ovvero la capacità del sistema muscolo-articolare di compiere movimenti con un'ampiezza più estesa possibile. Quanto più siamo mobili, quanto più abbiamo allenato la nostra muscolatura, tanto più agevoli, elastici e armonici risultano i nostri movimenti e, di conseguenza, tanto meno siamo soggetti a lesioni in caso di incidenti o infortuni.

La coordinazione garantisce sicurezza nello sport e nella vita quotidiana

La coordinazione ci consente di armonizzare i nostri movimenti e di collegare, regolare e far interagire tra loro i singoli movimenti. Gli sport come il Tai Chi favoriscono queste capacità in maniera estremamente mirata e consentono di ottenere una buona percezione di sé a livello corporeo e motorio nonché di raggiungere un equilibrio psico-fisico migliore. Ci muoviamo dunque in maniera più sicura sia nelle attività sportive che nella vita quotidiana, di conseguenza cadiamo con minore frequenza e, anche nel caso di infortunio, i rischi di lesioni sono minori.

La resistenza ci protegge dall'affaticamento

Se provvisti di resistenza sufficiente, si può sostenere un determinato sforzo per un periodo prolungato.

“Lo sport ci rende più preparati per la vita quotidiana.”



Con la resistenza ci affatichiamo più lentamente e ci riprendiamo più rapidamente e meglio. I vari sistemi, cardiaco, circolatorio, respiratorio e metabolico determinano in maniera fondamentale il nostro livello di resistenza. La resistenza viene incrementata praticando sport quali nuoto e nordic walking.

La giusta misura è fondamentale

La formula magica che consente di migliorare la qualità della vita è semplice: fare più movimento! Con l'esercizio fisico il nostro corpo si rafforza, diventa più efficiente e al contempo è in grado di sopportare meglio gli sforzi. Non è certo necessario allenarsi come un atleta agonista. Al contrario, qualsiasi sovraccarico è gravoso per l'organismo e risulta alla fine più dannoso che utile. È di gran lunga più sensato seguire un programma di esercizio fisico misurato, adattato alla persona, inteso a sollecitare e rafforzare tutti gli organi singolarmente e il sistema corporeo nel suo insieme. Un organismo che non viene mai sottoposto ad esercizio fisico diventa progressivamente più pigro e, nel corso del tempo, le funzionalità subiscono una contrazione sempre più marcata.

“Con l'esercizio diventiamo più efficienti e siamo in grado di sopportare meglio gli sforzi.”

Cosa succede quando si fa esercizio fisico?

Il principale obiettivo di qualsiasi attività sportiva è il miglioramento delle capacità fisiche personali. Il raggiungimento di questo obiettivo dipende, in generale, dalla capacità di adattamento del nostro organismo. Il nostro corpo, difatti, è flessibile e si adatta continuamente alle varie esigenze della nostra vita e, dunque, anche del nostro programma di esercizio fisico.

L'organismo è normalmente dominato dal continuo equilibrarsi di forze costruttive e distruttive. Questa

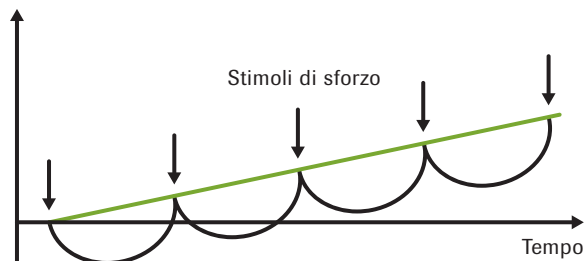


capacità di conservare l'equilibrio interno viene chiamata anche omeostasi. Uno sforzo sufficientemente intenso causa rapidamente uno squilibrio a livello biologico. Lo sforzo causato dall'allenamento stimola l'organismo a prepararsi per eventuali sforzi futuri e a ripristinare l'equilibrio a un livello superiore. Questo adattamento del livello di capacità è definito «supercompensazione».

Non dimenticare la fase di rigenerazione

La rigenerazione è il rinnovamento mirato e determinato tramite esercizio fisico delle capacità fisiche, spirituali e psichiche dopo uno sforzo. Lo sforzo generato dall'esercizio fisico rappresenta per l'organismo umano un vero e proprio stimolo in quanto il corpo cerca di adattarsi al carico impostogli. Se determinati sforzi si ripetono regolarmente, il corpo, dopo un certo tempo, è preparato e riesce ad attestarsi su un livello di capacità superiore.

Livello di sforzo ottimale e sviluppo delle capacità fisiche



Lo sforzo fisico regolare e progressivo incrementa il rendimento sportivo.





Se lo stimolo esercitato dall'allenamento è sufficientemente elevato, nella fase di riposo l'organismo si prepara per un nuovo sforzo e al contempo incrementa il proprio livello di capacità. Se non viene «utilizzato», il livello superiore ben presto si riduce nuovamente.

La forza stimolante dello sforzo causato dall'esercizio fisico è dipendente dal livello di capacità del singolo individuo. Se la capacità si riduce o rimane costante, probabilmente l'intervallo tra le sessioni di attività fisica è stato troppo grande. Segni di affaticamento, perdita di interesse e di forza durante l'allenamento indicano invece un sovraccarico e pause troppo brevi tra le sessioni di attività fisica.

1. Scegliete uno sport che vi diverta!

Molte persone non sono soddisfatte del proprio corpo e desiderano una vita più attiva. Ma come si inizia a vivere in maniera più salutare? È molto semplice: cercate di trovare lo sport che vi piace di più.

2. Approfittate del momento!

Magari proprio oggi splende il sole e sentite voglia di aria aperta, perché non ne approfittate immediatamente per fare un po' di movimento immersi nella natura?



3. Iniziate con gli esercizi di riscaldamento!

Questi minuti sono decisivi: dedicate da cinque a dieci minuti a riscaldare lentamente i vostri muscoli. In questo modo potete conoscere meglio il vostro corpo ed evitare infortuni.

4. Divertitevi a cambiare!

Lo sport rappresenta un vero divertimento solo se non causa stress o noia. Variate il vostro esercizio fisico quotidiano alternando i vari sport e allenandovi quando ne avete voglia.

5. Fate delle pause!

Gustatevi i successi del vostro allenamento e i conseguenti cambiamenti a livello corporeo. Ricompensatevi per gli sforzi compiuti con momenti di svago e concedetevi tranquillamente una pausa in modo da poter ricominciare con ancora più slancio. Dopo un giorno di riposo le vostre prestazioni saranno senz'altro migliori (si veda pagina 12/20).

6. Godetevi il vostro corpo!

L'esercizio fisico regolare per un periodo di tempo prolungato modifica l'organismo, sia all'interno che all'esterno. Il corpo è più muscoloso, e le funzionalità risultano migliori. Vi sentirete più sani, più attraenti e più vitali.

16 Programma di allenamento efficace



Prefissatevi obiettivi realistici

Per un esercizio fisico efficace è necessario definire i propri obiettivi e un piano per conseguirli. Prefissarsi gli obiettivi giusti è parte integrante di una buona strategia di allenamento. Gli obiettivi irraggiungibili causano più frustrazione che divertimento. Quanto più realisticamente riuscite a valutare voi stessi e il vostro organismo, tanto più divertente risulterà l'esercizio fisico. Gli obiettivi sono di tre tipi.

1. Obiettivi a lungo termine

Sognate da tempo di poter un giorno partecipare a una maratona di 10 chilometri? Questo sogno può diventare realtà, a patto che vi diate tempo sufficiente per allenarvi. Abbiate fiducia in voi stessi e nella vostra capacità di poter raggiungere questo obiettivo.





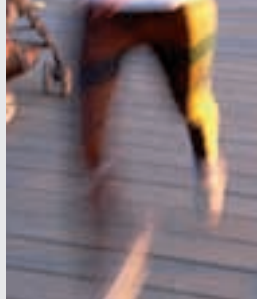
“Qual è il vostro obiettivo nel fare attività fisica?”

2. Obiettivi a medio termine

Gli obiettivi definiti per il medio periodo devono essere finalizzati al conseguimento di quelli prefissati a lungo termine. È opportuno stabilire obiettivi intermedi concreti per determinati periodi di tempo. Se volete veramente partecipare, tra sei mesi, a una maratona di 10 chilometri, i vostri obiettivi intermedi potrebbero essere i seguenti: dopo cinque mesi riuscire a correre per nove chilometri, entro tre mesi riuscire a percorrere sei chilometri. È importante che gli obiettivi intermedi prefissati siano misurabili in termini sia numerici che di date.

3. Obiettivi a breve termine

Gli obiettivi stabiliti per un periodo di giorni o poche settimane devono essere assolutamente realistici e stimolanti. Mettete per iscritto quali sono i vostri obiettivi a breve termine in modo da poterli verificare regolarmente. Solo così potrete assicurarvi di averli raggiunti e godere appieno di ogni singolo successo. Obiettivi possibili per un programma di esercizio fisico di tre mesi:



Partecipare a una maratona di 6 chilometri tra tre mesi

SETTIMANA 01

Alternare un minuto di corsa a due minuti di camminata. Ripetere nove volte fino ad una sessione di esercizio di 27 minuti, due volte alla settimana.

SETTIMANA 02

Alternare due minuti di corsa a uno di camminata. Ripetere nove volte fino ad una sessione di esercizio di 27 minuti, due – tre volte alla settimana.

SETTIMANA 03

Alternare tre minuti di corsa a un minuto di camminata. Ripetere sette volte fino ad una sessione di esercizio di 28 minuti, due – tre volte alla settimana.

SETTIMANA 04

Alternare quattro minuti di corsa a un minuto di camminata. Ripetere sei volte fino ad una sessione di esercizio di 30 minuti, due – tre volte alla settimana.

...

SETTIMANA 07

Alternare sette minuti di corsa a un minuto di camminata. Ripetere quattro volte fino ad una sessione di esercizio di 32 minuti, due – tre volte alla settimana.

**SETTIMANA 08**

Alternare nove minuti di corsa a un minuto di camminata. Ripetere tre volte fino ad una sessione di esercizio di 30 minuti, due – tre volte alla settimana

SETTIMANA 09

Alternare dieci minuti di corsa a due minuti di camminata. Ripetere tre volte fino ad una sessione di esercizio di 36 minuti, due – tre volte alla settimana.

SETTIMANA 10

Alternare undici minuti di corsa a due minuti di camminata. Ripetere tre volte fino ad una sessione di esercizio di 39 minuti, due – tre volte alla settimana.

SETTIMANA 11

Alternare 15 minuti di corsa a due minuti di camminata. Ripetere due volte fino ad una sessione di esercizio di 34 minuti, due – tre volte alla settimana.

SETTIMANA 12

Correre per 30–40 minuti all'aperto percorrendo così dai sei chilometri.

Con un programma di allenamento progressivamente più intenso potete raggiungere l'obiettivo entro un termine chiaramente definito. La motivazione e l'entusiasmo sono strettamente legati ai successi che raggiungerete.

Linee guida preziose per l'attività sportiva

I seguenti principi sono stati sviluppati come guida per non «perdersi» nel mondo dello sport. Descrivono come deve svolgersi un allenamento efficace e quali fattori entrano in gioco.

Uno sforzo corretto per il successo

Per ottenere i cambiamenti desiderati a livello fisico, l'allenamento non deve superare quella che è la dimensione di sforzo individuale. Lo sforzo ottimale può, ad esempio, essere misurato in base alla frequenza cardiaca durante un allenamento di resistenza. Lo sforzo effettivo dipende quindi in primo luogo dalla durata e/o dall'intensità dell'esercizio. Se l'esercizio viene svolto spesso in modo troppo intensivo, ad esempio, lo sforzo potrebbe essere troppo elevato e causare danni alla struttura corporea e alle funzionalità dell'organismo.

Alternare sforzo e riposo

Dopo uno sforzo l'organismo ha bisogno di un periodo di riposo. Solo nella fase di rigenerazione viene, infatti, compensata la sollecitazione eccessiva a carico dell'organismo. Per ulteriori informazioni su questo argomento, si veda pagina 12. Fate esercizio tre volte alla settimana con almeno un giorno di riposo tra una sessione e l'altra.



“Programmate giorni precisi per l'attività sportiva.”



La continuità favorisce il miglioramento delle capacità

Già una singola sessione di esercizio causa la cosiddetta «supercompensazione» (si veda pagina 12).

Per stabilizzare l'organismo su capacità superiori, tuttavia, è necessaria una ripetizione sistematica delle sessioni per un periodo di tempo di almeno sei mesi.

Stimolatevi continuamente

Se lo stimolo all'esercizio resta inalterato per mesi, non si otterranno i tanto agognati cambiamenti corporei. Ecco perché è necessario un incremento progressivo del livello di sforzo. Non allenatevi sempre con la stessa intensità, iniziate invece in maniera più assidua, poi per un tempo più prolungato e infine in maniera più intensiva.

Variate gli esercizi

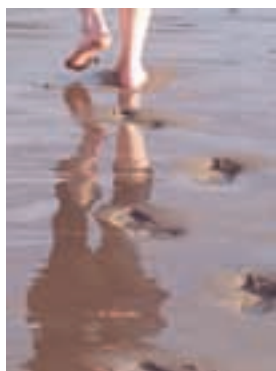
Per stimolare cambiamenti duraturi nell'organismo, è necessario definire svariati stimoli. Prefissatevi i



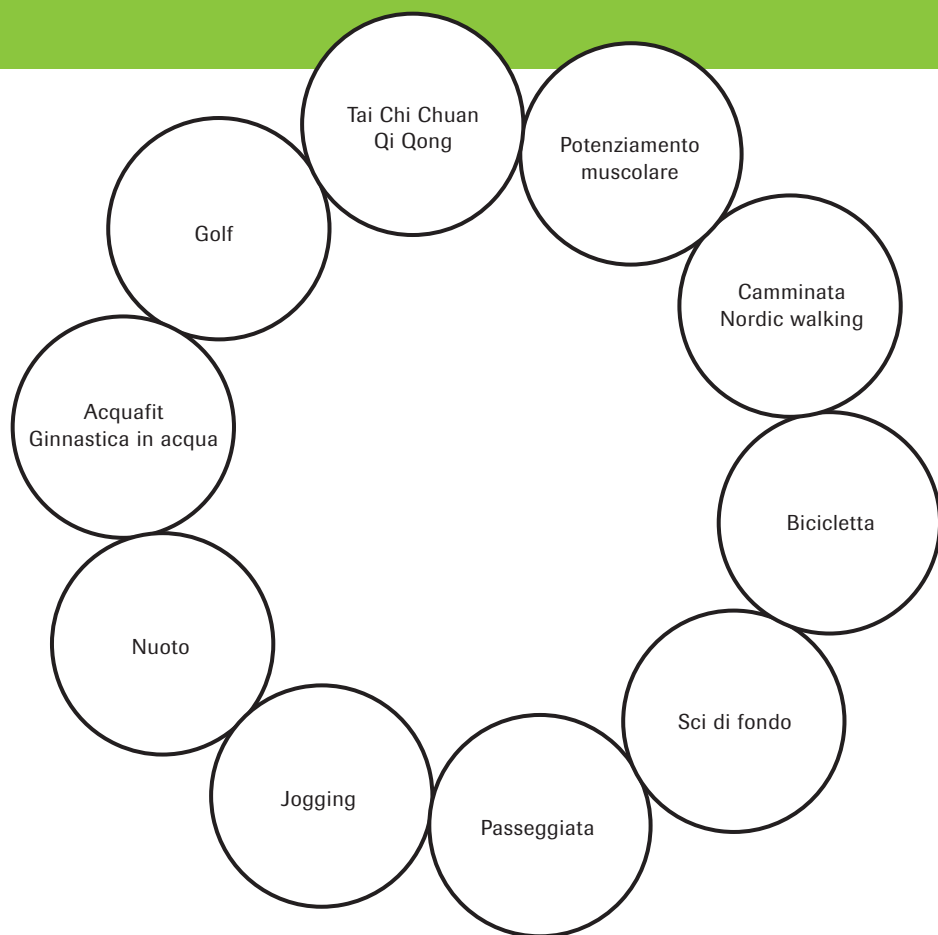
punti fermi della sessione di allenamento basandovi, alternativamente, su resistenza, forza, mobilità o coordinazione. In questo modo eviterete il rischio di monotonia e supererete con successo tutti gli ostacoli che possono frapporsi al miglioramento delle vostre prestazioni.

Resistenza e caparbietà garantiscono il risultato

Solo con un esercizio fisico regolare e continuativo sarà possibile ottenere funzionalità ottimali e stabili. Programmate giorni e tempi precisi per l'attività sportiva. Dovreste considerare le ore dedicate all'esercizio fisico alla stregua di veri e propri appuntamenti che influiscono in maniera benefica sulla salute e sul benessere del vostro organismo.



24 «Top Ten» degli sport più salutari



Dal punto di vista della salute, consigliamo sport che consentono di stimolare tutte le quattro qualità fisiche fondamentali: forza, mobilità, coordinazione e resistenza dovrebbero essere sollecitate nella maniera più equilibrata possibile. Scegliete sport che





attivano i grandi gruppi muscolari delle scapole, della schiena, dell'addome e delle gambe.

Se scegliete uno sport in cui i movimenti sono armonici e privi di elevati picchi di sforzo e contraccolpi, il corpo riuscirà a reagire in maniera continua ai cambiamenti. Particolarmente consigliabile è l'esercizio fisico all'aria aperta. In questo modo potete godere appieno della natura e respirare nel significato più profondo di questo termine.

I dieci sport riportati nella pagina a fianco soddisfano molte delle esigenze imposte da un'attività fisica salutare e pertanto si sono guadagnati legittimamente un posto nella nostra «hit parade».



Acquafit e acquajogging

Lezioni di acquafit e acquajogging sono oggi offerte presso molte piscine. Per acquafit si intende una ginnastica in acqua che è anche molto divertente, soprattutto se praticata in gruppo. Nell'acquajogging, invece, viene agganciata un'apposita cintura all'addome e si corre nell'acqua stando ben eretti. La resistenza opposta dall'acqua rafforza la muscolatura in entrambi questi sport. La protezione offerta dall'acqua, inoltre, garantisce sicurezza e tenuta nel movimento. Il carico sulle articolazioni risulta particolarmente ridotto grazie alla spinta ascensionale offerta dall'acqua. I movimenti nell'acqua hanno un effetto rigenerante e decongestionante.

A cosa occorre prestare attenzione?

L'acquafit e l'acquajogging sono attività adatte a chi non ha paura dell'acqua. Chi soffre di problemi cardiaci o dell'apparato circolatorio dovrebbe sempre consultare preventivamente il proprio medico.

Pattinaggio in linea

Pattinare sui pattini in linea esercita un carico equilibrato e privo di contraccolpi su articolazioni e muscoli. Il carico maggiore è sopportato dalla muscolatura degli arti inferiori e, per i pattinatori più ambiziosi, della schiena. Come per tutti gli sport di resistenza, dovrebbe essere praticato con una durata più lunga possibile e comunque non meno di 30 minuti.

“L'acquafit e l'acquajogging sono forme di esercizio fisico che migliorano le articolazioni.”





“Il jogging consente di regolare bene l'intensità.”

A cosa occorre prestare attenzione?

Il pericolo maggiore è rappresentato dai rischi di caduta. I pattinatori devono pertanto indossare apposite protezioni per le articolazioni, oltre al casco. Chi desidera iniziare a praticare questo sport, dovrebbe, quanto meno, conoscere la tecnica del pattinaggio su rotelle o su ghiaccio. Gli allenamenti devono essere eseguiti solo su una superficie asciutta e pulita. In caso contrario, il pericolo di infortuni aumenta considerevolmente. Anche in questo sport la tecnica è importante: quando si appoggia il peso del corpo su una gamba occorre prestare attenzione all'asse corretto delle gambe (che non devono formare una X).

Jogging

La corsa è uno sport che può essere praticato in qualsiasi momento e luogo. È sufficiente indossare un paio di scarpe adatte. Il jogging sottopone l'organismo a uno sforzo equilibrato e l'intensità dell'esercizio può essere regolata facilmente. Anche per questo sport vale la stessa regola: correre almeno tre volte alla settimana per almeno 40 fino a un massimo di 60 minuti, oppure completare la sessione di allenamento con altri sport di resistenza.

A cosa occorre prestare attenzione?

Nel jogging le articolazioni sono sottoposte a una sollecitazione pari a sette-nove volte il peso corporeo, a seconda della conformazione del terreno.



Anche la schiena è sottoposta agli stessi contraccolpi. Non è pertanto consigliato a chi soffre di problemi articolari o mal di schiena. Per questi soggetti è invece consigliabile una più salutare camminata (si veda pagina 33). Il terreno sconnesso, inoltre, aumenta il rischio di infortuni (in particolare la distorsione della caviglia). I principianti dovrebbero iniziare in maniera leggera, ad esempio alternando due minuti di corsa a due minuti di camminata e abbreviare gradualmente gli intervalli di camminata (si veda pagina 18/19).

Sci di fondo

Lo sci di fondo è ideale per qualsiasi livello di fitness. Grazie all'impiego dei bastoni rappresenta il classico esercizio fisico completo. Vengono sollecitati al contempo forza, resistenza, equilibrio e stabilità dell'asse delle gambe. Si favoriscono schiena e articolazioni, mentre lo spostamento ritmico del peso senza contraccolpi favorisce la preservazione della cartilagine. Per questo è ideale anche per chi soffre di artrosi.

A cosa occorre prestare attenzione?

Si consiglia di prendere lezioni. La tecnica è importante sia per lo stile classico che per lo stile di pattinaggio (skating). Sebbene possa essere praticato in qualsiasi condizione atmosferica, è necessario comunque uno strato di neve, sia pure minimo. I praticanti di questa disciplina sono preoccupati per il surriscaldamento globale.



“Nel nuoto la resistenza opposta dall’acqua rafforza la muscolatura.”





Nuoto

Il nuoto consente, grazie alla resistenza opposta dall'acqua, di rafforzare la muscolatura. Anche le articolazioni traggono effetti benefici dallo slancio ascensionale offerto dall'acqua. È uno sport che può essere praticato tutto l'anno grazie all'ampia disponibilità di piscine coperte ed all'aperto. È adatto sia per persone in sovrappeso che per nuotatori provetti, purché sia praticato continuativamente per almeno una mezz'ora. Può essere praticato più volte alla settimana, ma è ideale anche come complemento per altri sport di resistenza.

A cosa occorre prestare attenzione?

Lo stile rana con la testa sollevata comporta l'assunzione di una postura particolarmente sfavorevole e pertanto non è consigliato a chi soffre di dolori articolari o alla schiena. Più adatti sono invece il crawl (stile libero) e il dorso, i quali, tuttavia, non possono prescindere da una conoscenza della tecnica corretta.

Escursioni sugli sci

Le escursioni sugli sci rappresentano un ottimo allenamento che rafforza resistenza e forza. È tuttavia necessaria una condizione fisica generale buona per scalare una montagna con gli sci. Nella salita la muscolatura e le articolazioni sono sottoposte a un ritmo regolare di carico/scarico dello sforzo.



A cosa occorre prestare attenzione?

La conoscenza delle montagne è un presupposto indispensabile per praticare questo sport. È necessario non solo valutare bene le proprie forze, ma anche prendere in attenta considerazione le condizioni climatiche e il pericolo di slavine. Per le discese, che non vengono effettuate lungo le piste tradizionali, è necessario conoscere la tecnica giusta. Gli sforzi imposti dalle rotazioni, sforbiciate e compressioni derivanti dal praticare questo sport devono essere controbilanciati da una buona stabilizzazione muscolare.

Bicicletta e cyclette

La bicicletta è lo sport ideale per tutti. Il sistema cardiovascolare e l'apparato respiratorio vengono sollecitati tanto quanto la muscolatura delle gambe: la bicicletta unisce resistenza e forza. L'intensità può essere variata come in nessun altro sport. Pertanto, è ideale sia per i corridori esperti che per i principianti. Il ritmo equilibrato di carico e scarico dello sforzo sulle articolazioni favorisce la preservazione della cartilagine e pertanto è un'attività consigliata anche a chi soffre di artrosi. La cyclette è l'alternativa ideale allo sport all'aperto. Anche in questa attività è possibile ridurre al minimo l'intensità, se necessario.

A cosa occorre prestare attenzione?

Fortunatamente piste ciclabili e strade percorribili in bicicletta sono presenti quasi ovunque. Tuttavia







“Con i bastoni del nordic walking si attivano i gruppi muscolari più grandi.”

anche nelle piste riservate, dove è vietato il transito alle automobili, un certo pericolo di caduta è sempre presente e pertanto è d'obbligo indossare il casco.

Passeggiata, camminata, nordic walking e camminata con racchette da neve

Questi sport possono essere praticati in qualsiasi condizione climatica e in qualsiasi momento dell'anno. Il ritmico, equilibrato e leggero carico e scarico del peso, privo di contraccolpi, favorisce la preservazione della cartilagine. L'utilizzo dei bastoni, una volta appresa la tecnica corretta, attiva i gruppi muscolari più grandi e aumenta il consumo di calorie. Anche l'intensità può essere regolata facilmente grazie all'adattamento di ritmo, percorso e pendenza. Questi sport sono ideali sia per i principianti che per i più allenati.

A cosa occorre prestare attenzione?

Chi soffre di dolori articolari deve essere particolarmente prudente in discesa e procedere a passi piccoli. È preferibile salire la montagna a piedi e tornare a valle con il treno.

La Lega svizzera contro il reumatismo propone diversi corsi di nordic walking.

Badminton (volano)

Il badminton, o volano, è lo sport ideale per tutte le età. Può essere praticato sull'erba, sulla spiaggia o in palestra. Si tratta di uno sport divertente che favorisce lo spirito di squadra, oltre al benessere e alla linea fisica. Viene sollecitato anche l'apparato cardio-circolatorio. Inoltre vengono rafforzate le capacità di reazione e coordinazione, la velocità, la resistenza e la mobilità. Di fatto, il badminton favorisce tutte le funzionalità psico-fisiche. Per i principianti si consiglia un'ora di gioco due volte alla settimana.

A cosa occorre prestare attenzione?

Il badminton, se praticato a livello agonistico, è un gioco rapido che richiede corse intense. A livello di hobby, invece, gli scambi veramente emozionanti che lo caratterizzano a livello professionale sono piuttosto rari. È comunque indispensabile praticare sempre un sufficiente riscaldamento preparatorio. Per evitare distorsioni della caviglia, occorre inoltre indossare scarpe sportive (da tennis) stabili, ben adattate al proprio piede. Il badminton praticato ad alto livello richiede una mobilità sufficiente di spalla e cervicale.

Pallacanestro

La pallacanestro è uno sport di squadra che richiede principalmente forza nel salto, velocità nelle reazioni, abilità e coordinazione. Tutti questi componenti possono essere appresi con allena-

“Il badminton è divertente e favorisce lo spirito di squadra.”





“Nel calcio sono essenziali spirito di squadra, coordinazione, velocità, resistenza e abilità.”

menti regolari. Imparare a giocare a pallacanestro è relativamente facile. Inoltre il gioco è divertente e favorisce lo spirito di squadra.

A cosa occorre prestare attenzione?

La versatilità della pallacanestro offre a principianti ed esperti la possibilità di dedicarsi a questo affascinante sport di squadra con l'intensità più adatta alla propria persona. Se praticata con la giusta misura, la pallacanestro è uno sport consigliato a tutte le fasce di età in quanto consente la stimolazione di quasi tutti i principali gruppi muscolari e del sistema cardio-circolatorio. Come per tutti gli sport di contatto, il «fair play» è il presupposto principale.

Calcio

Non c'è probabilmente nessuno che, nel corso della vita, non abbia dato un calcio a un pallone. Il calcio è «il» gioco di squadra per eccellenza: rapido, dinamico, divertente e relativamente facile da imparare. Lo spirito di squadra unisce tutti i giocatori indipendentemente dall'età.

Oltre all'affiatamento di gruppo, nel calcio sono importanti soprattutto la coordinazione, la velocità, la resistenza e l'abilità. Le tecniche di presa della palla, passaggio, tiro, colpo di testa e guida della palla in modo corretto devono essere apprese bene e praticate regolarmente per migliorarsi.





Intensità consigliata: almeno una volta alla settimana, non meno di un'ora. Inoltre, nel gioco con la palla viene stimolata anche la resistenza.

A cosa occorre prestare attenzione?

Chi non ha ambizioni agonistiche dovrebbe gustarsi il gioco in maniera lenta. Il calcio è divertente anche se la palla non viene colpita o passata bene. Inoltre, la durata del gioco non deve essere necessariamente di 90 minuti. È importante il divertimento fine a se stesso. Vincere non è tassativo. Il «fair play» vieta falli pericolosi e contrasti corpo a corpo troppo duri.

Golf

Il golf è oggi uno sport di moda, molto apprezzato, in particolare, dagli sportivi più anziani. Il movimento all'aria aperta rafforza le difese immunitarie e comporta persino un aumento ragguardevole del consumo energetico. Se praticato in maniera regolare, il golf consente di limitare la diminuzione della coordinazione e della mobilità dovute all'avanzare dell'età. Alla lunga, tuttavia, se non è accompagnato da una padronanza della tecnica corretta, risulta poco divertente.





Per i principianti è pertanto consigliabile rivolgersi ad un circolo di golf per una lezione introduttiva di prova e successivamente seguire un corso vero e proprio. Una partita di golf in genere dura molte ore e richiede pertanto una buona resistenza fisica.

A cosa occorre prestare attenzione?

Il golf è uno sport particolarmente esigente dal punto di vista tecnico. In caso di dolori alla schiena e problemi all'anca la conoscenza della tecnica corretta è indispensabile. Per ridurre il rischio di infortuni, inevitabili anche in questo sport, è consigliabile rafforzare regolarmente, nel corso della settimana, la muscolatura delle spalle, della schiena e dell'addome con ginnastica compensativa ed esercizi per il rafforzamento muscolare (si veda il poster piccolo «Sempre in forma»). Sono inoltre importanti scarpe comode, in quanto per completare una partita spesso si percorrono diversi chilometri sul campo.

“Il movimento all’aria aperta del golf rafforza le difese immunitarie.”

Unihockey

L'unihockey può essere praticato a qualsiasi età e in qualsiasi periodo dell'anno. A differenza dell'hockey su ghiaccio qualsiasi contatto corporeo è in generale vietato. Imparare a giocare a unihockey non è facilissimo: colpire a casaccio, in effetti, è facile, ma, soprattutto, è molto pericoloso e poco produttivo.

L'abilità nell'usare il bastone per colpire la palla con la tecnica giusta può essere raggiunta solo con allena-



menti regolari. Sono richieste velocità, coordinazione e resistenza. Come per la maggioranza degli sport a squadre, anche nell'unihockey è importante un esercizio fisico regolare che mantenga sempre bene in forma.

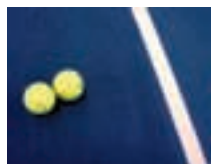
A cosa occorre prestare attenzione?

I rapidi cambi di direzione del gioco possono avere conseguenze negative per chi soffre di dolori articolari. Si consiglia di associarvi uno sport correttivo per compensare lo sforzo unilaterale imposto dalla posizione china.

Tennis da tavolo

Il tennis da tavolo (noto anche come ping pong) viene spesso indicato come il più rapido gioco con la palla del mondo. Oltre alle possibilità offerte dalle società sportive, giardini, garage e punti di ritrovo dei giovani sono oramai impensabili senza un tavolo da ping pong. E anche nelle strutture di accoglienza per anziani questo gioco, con la pallina che schizza veloce in tutte le direzioni, incontra un successo sempre crescente.

I fattori importanti del tennis da tavolo, sia a livello agonistico sia a livello di hobby, sono reattività, coordinazione, velocità e una buona padronanza della tecnica di gioco. Chi desidera ottenere risultati veramente apprezzabili dovrebbe praticare questo sport in maniera intensiva due-tre volte alla settimana



“Il tennis richiede padronanza della palla e capacità di reazione rapida.”

per almeno 30 minuti. I principianti e chi pratica questo sport nel tempo libero, invece, possono giocare tra loro con un ritmo ridotto e tecniche semplificate. Dovrebbero quindi esercitarsi una-due volte alla settimana per almeno 15 minuti.

A cosa occorre prestare attenzione?

Il tennis da tavolo è il classico sport per famiglia, in quanto offre sia ai giovani che ai meno giovani la possibilità di affrontarsi sul tavolo senza differenze dovute all'età. Il divertimento è garantito fin dai primi tentativi di gioco. Grazie alla possibilità di adattare il ritmo e la forma di gioco alle capacità dei partecipanti, il ping pong è ideale per tutte le fasce di età e anche per i principianti. Il rischio di infortuni è pressoché escluso.

Tennis

Il tennis è uno sport popolare e, dopo il calcio, lo sport più seguito. Quasi il 75 per cento dei giocatori scende in campo solo per divertirsi. Per loro il tennis rappresenta divertimento, occasione per socializzare, riconoscimento sociale, salute e fitness.

Il tennis richiede un buon livello di mobilità, coordinazione, padronanza della palla e tecnica di tiro, nonché concentrazione e capacità di reazione rapida. È infatti necessario reagire prontamente di fronte a situazioni inattese senza dimenticare la tecnica corretta. L'allenamento regolare, unito a una migliore



coordinazione, consente di raggiungere l'automazione nei più importanti colpi di base e un gioco che favorisca il rafforzamento muscolare. All'inizio sono ottimali al massimo tre sessioni di allenamento alla settimana, in modo da sollecitare in modo graduale gli sforzi di spalle, spina dorsale, anche e ginocchia, sforzi che sono imposti dalle continue accelerazioni e frenate tipiche del gioco.

A cosa occorre prestare attenzione?

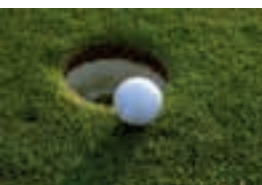
Il tennis è uno sport per tutta la famiglia e per tutta la vita. Anche gli ottantenni possono infatti giocare contro i propri nipotini e ... vincere. Come sempre, è necessario dosare bene le proprie forze. I rapidi cambi di direzione del gioco possono avere conseguenze negative per chi soffre di dolori articolari. Ha effetti particolarmente benefici per le articolazioni se giocato sulla spiaggia.

Pallavolo

La pallavolo è uno sport per il tempo libero che può essere praticato quasi ovunque: su un prato, in strada o in palestra. Per imparare la tecnica giusta per bagher e alzate, schiacciate e muro, è necessario un allenamento regolare di almeno una volta alla settimana.

La pallavolo richiede soprattutto buone capacità di salto, velocità, coordinazione e mobilità. Anche se è uno sport di movimento, grazie al campo di gioco





ridotto è ideale anche per i meno allenati. Anche in questo sport, il presupposto essenziale è una condizione fisica generale buona. Prima dell'inizio del gioco è importante eseguire un leggero riscaldamento con esercizi di stretching.

A cosa occorre prestare attenzione?

Anche per la pallavolo vale la stessa regola: occorre allenarsi con la durata e la frequenza più adatte per divertirsi e garantire il benessere del corpo. Poiché è uno sport basato essenzialmente sul salto, non è consigliato per chi soffre di problemi di usura dell'articolazione del ginocchio o dell'anca. Il rischio di infortuni conseguenti al contatto con l'avversario è limitato; ogni contatto diretto è infatti limitato alla sola area sotto la rete. In ogni caso sono importanti scarpe da ginnastica adatte per la pallavolo.

Sci alpino

Gli sci uniscono in maniera ideale una possibilità di esercizio fisico affascinante a un'immersione nella natura senza confronti. Nonostante venga spesso falsato dalla pubblicità, lo sci è indubbiamente uno sport per tutte le fasce d'età. Ciò vale per esperti, appassionati che ritornano a questo sport dopo averlo lasciato e principianti. Sono importanti, soprattutto, una buona condizione e una preparazione fisica adeguata. Una «piccola arma segreta», che negli anni '90 ha notevolmente alleggerito la difficoltà di questo sport, sono gli sci sciancrati (carving). Grazie



alle punte e alle estremità ampie e alla dimensione ridotta, questi sci consentono di «tagliare» in curva in modo molto più leggero e con maggiore conduzione.

Il presupposto essenziale per sentirsi bene sugli sci è una condizione fisica generale buona. Sono essenziali resistenza (ovvero la capacità di resistere all'affaticamento a fronte di sforzi prolungati) e una buona coordinazione.

La vecchia tecnica di «scodinzolo» e gli slalom in parallelo con gli sci tenuti molto stretti non sono più di moda. Gli sci devono essere oggi tenuti a una distanza pari alla larghezza delle spalle, una tecnica che facilita anche i principianti, in quanto richiede una forza minima per controllare gli sci.

A cosa occorre prestare attenzione?

Nello sci valgono le stesse regole di tutti gli altri sport: non esagerare e non sopravvalutare le proprie capacità. Questo vale sia per la durata dell'attività che per la difficoltà della pista scelta.

Snowboard

Lo snowboard è una combinazione di surf, sci e pattinaggio. Con piccoli spostamenti del peso è possibile eseguire salti grandi e leggeri. Per usare la tavola è richiesta soprattutto una buona coordinazione. Per questo occorre valutare bene la propria condizione fisica generale prima di passare all'alle-

“Nello snowboard è necessaria una buona coordinazione.”



namento vero e proprio. Poiché entrambi i piedi sono fissati alla tavola, il pericolo di cadute e infortuni (spalla, articolazione del polso) è elevato, in particolare per i principianti.

A cosa occorre prestare attenzione?

Non è consigliato come sport da iniziare per chi ha sofferto di problemi dovuti all'usura delle articolazioni del ginocchio o dell'anca. Importante è dosare bene le proprie forze: occorre non esercitarsi troppo a lungo e fermarsi non appena si avvertono i primi segni di affaticamento. Non si deve pretendere troppo da se stessi e soprattutto occorre procedere con prudenza.

Per sci di fondo, sci d'escursionismo e camminata con racchette da neve si vedano le pagine 28–33.

Aerodance (aerobica)

L'aerodance è una forma di aerobica unita a coreografie di danza (passi di danza, movimenti ripetitivi). È un'attività fisica completa per il corpo che consente di rafforzare tutti i più grandi gruppi muscolari. L'aerodance include tutti i cinque componenti essenziali per il fitness: forza, mobilità, coordinazione, resistenza e velocità. Di particolare rilievo sono resistenza e coordinazione motoria. È ottimale una sessione di un'ora due volte alla settimana.

A cosa occorre prestare attenzione?

Spesso si distingue tra esercizi low impact (sforzo ridotto, un piede resta sempre a terra) e high impact (sforzo maggiore). I principianti dovrebbero iniziare senz'altro con esercizi low impact. Il carico su articolazioni e vertebre è ridotto. Sono importanti scarpe da ginnastica con una pianta stabile e suola ammortizzata.

Metodo Feldenkrais®

Il metodo Feldenkrais® è così chiamato dal nome del fondatore Moshé Feldenkrais. Con questo metodo di apprendimento orientato al corpo, i praticanti imparano a conoscere il proprio corpo e il proprio modello motorio. Al centro di questo metodo si pongono i modelli motori che caratterizzano la vita quotidiana di tutti e la possibilità di cambiarli in maniera adeguata. È necessario quindi riconoscere i propri modelli abitudinali. Inoltre vengono proposte nuove

“Il metodo Feldenkrais® consente di riconoscere i modelli abitudinali e cercare alternative di movimento.”





alternative di movimento. Il metodo è ideale sia per i neofiti che per chi desidera recuperare l'armonia nei movimenti.

A cosa occorre prestare attenzione?

Il metodo Feldenkrais® viene insegnato in due modi: con lezioni di gruppo guidate dalla voce dell'insegnante e con lezioni individuali. Il metodo è adatto a tutte le fasce di età. Il carico su articolazioni e vertebre è ridotto.

Ginnastica

Il concetto generale di «ginnastica» indica esercizi corporei che coinvolgono il corpo nel suo complesso e non sono mirati a un singolo punto. L'offerta è estremamente diversificata: ginnastica per la schiena, ginnastica per il pavimento pelvico, ginnastica per l'artrosi e così via. L'aspetto della resistenza è completamente trascurato.

A cosa occorre prestare attenzione?

I corsi di ginnastica sono vastissimi e l'offerta è diversificata anche qualitativamente. Si consiglia di



usufruire di una lezione di un'ora di prova in modo da scegliere poi l'offerta che corrisponde meglio alle proprie aspettative.

La Lega svizzera contro il reumatismo propone diversi corsi di ginnastica.

Potenziamento muscolare in palestra

Gli esercizi con gli attrezzi aumentano la forza fisica e favoriscono l'equilibrio tra i vari gruppi muscolari. Il potenziamento muscolare è ideale per migliorare la postura e la funzionalità della spina dorsale. L'allenamento ideale prevede due sessioni alla settimana. Inoltre dovrebbero essere praticati esercizi ginnici e stretching per una migliore mobilità.

A cosa occorre prestare attenzione?

È essenziale una buona programmazione degli allenamenti per impedire la sollecitazione unilaterale o eccessiva di articolazioni e vertebre. È opportuno non pretendere troppo all'inizio e cominciare con pesi leggeri!

Pilates

Il metodo Pilates è così chiamato dal nome del fondatore Joseph Pilates. Unisce elementi tipici degli esercizi asiatici con la ginnastica occidentale. Il metodo Pilates è un'attività corporea completa che agisce soprattutto sui gruppi muscolari profondi. La sessione di allenamento include esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole. Il metodo è incentrato sulla «Powerhouse», ovvero la



“Il potenziamento muscolare è adatto per migliorare la postura.”



muscolatura presente al centro del corpo attorno alla spina dorsale. I muscoli del pavimento pelvico e la muscolatura profonda del busto vengono rafforzati in maniera mirata. Tutti i movimenti sono eseguiti con lentezza e fluidità. È ottimale una sessione di un'ora due volte alla settimana.

A cosa occorre prestare attenzione?

Il metodo Pilates è adatto per tutte le fasce di età. È opportuno imparare ad eseguire gli esercizi all'interno di un gruppo guidato per poi praticarli autonomamente. Il carico su articolazioni e vertebre è ridotto.

Qi Gong

Il Qi Gong include esercizi cinesi di movimento, concentrazione e meditazione. Fa parte della Medicina Cinese Tradizionale. L'obiettivo degli esercizi è far penetrare all'interno del corpo l'energia vitale, il «Qi», controllando la postura, il movimento e la respirazione.

Il Qi Gong agisce contemporaneamente su corpo, spirito e psiche. I metodi per praticare il Qi Gong sono variegati, ma hanno tutti in comune l'obiettivo del rilassamento tramite una respirazione profonda nel pieno silenzio e la concentrazione spirituale tramite esercizi semplici, lenti e mirati. Si tenta di sostituire la pluralità dei pensieri che affollano la mente concentrandosi su uno soltanto. Il Qi Gong può essere praticato distesi, in piedi, seduti o camminando. Per un'efficacia ottimale è necessario esercitarsi almeno cinque – dieci minuti ogni giorno.



A cosa occorre prestare attenzione?

Il Qi Gong è adatto per tutte le fasce di età. Può essere praticato anche dagli anziani. Gli esercizi possono essere appresi al meglio all'interno di un gruppo guidato o con lezioni individuali.

Tai Chi Chuan

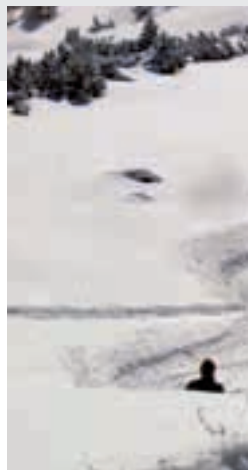
Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale interna sviluppata in Cina. Fa parte dell'Arte del movimento tradizionale cinese e oggi viene usato come metodo terapeutico e tecnica di rilassamento. I vari cicli di movimenti vengono combinati con rilassamento e respirazione profonda. I movimenti silenziosi, fluidi e leggeri contribuiscono alla distensione muscolare e alla mobilità delle articolazioni, armonizzando corpo e spirito. Ciò è strettamente connesso agli opposti yin e yang e al loro equilibrio. Per un'efficacia ottimale è necessario esercitarsi almeno cinque – dieci minuti ogni giorno.

A cosa occorre prestare attenzione?

Il Tai Chi può essere appreso da tutti, giovani e meno giovani. Non richiede particolare mobilità. L'esercizio regolare consente di ottenere forza e mobilità a livello fisico nonché tranquillità ed equilibrio a livello psichico.

Ginnastica in acqua

L'acqua è l'elemento ideale per una ginnastica che rafforza le articolazioni senza rischi di infortuni. Gli effetti positivi dell'acqua sul corpo umano si uniscono bene a un allenamento efficace che stimola



“Con la ginnastica in acqua vengono sollecitate resistenza, equilibrio, coordinazione e mobilità, preservando le articolazioni.”



forza, mobilità, coordinazione e resistenza. L'elemento caratteristico della ginnastica in acqua è il contatto con il terreno.

A cosa occorre prestare attenzione?

Vengono offerte varie forme di ginnastica in acqua, adattate alle esigenze sportive e fisiche dei praticanti. La ginnastica in acqua è adatta a tutti, anche a chi non pratica sport da lungo tempo. È ideale per le persone in sovrappeso e per chi soffre di usura delle articolazioni. Deve essere praticata con precauzione da chi ha sofferto di gravi patologie cardio-circolari ed è assolutamente sconsigliata nei casi di infiammazioni in fase acuta.

La Lega svizzera contro il reumatismo propone diversi corsi di ginnastica in acqua.

Acquafitness è il termine generico utilizzato per i vari tipi di sport in acqua. L'acquafit e l'acquajogging sono descritti in dettaglio alla pagina 26.

Yoga

Lo yoga è nato in India circa 3.000 anni fa. Questo metodo unisce la gioia del movimento con la forza vitale e la consapevolezza del proprio corpo. Gli esercizi fisici e di respirazione («asana») dello hatha yoga, una forma orientata particolarmente al corpo, contribuiscono a mantenere l'elasticità. Migliorano la respirazione e hanno un effetto calmante. Lo yoga rappresenta un ottimo complemento per le altre attività sportive.



A cosa occorre prestare attenzione?

Alcuni esercizi possono provocare danni alla colonna vertebrale cervicale. Gli esercizi possono essere appresi al meglio all'interno di un gruppo guidato o con lezioni individuali.

Con questi sport potete allenare i quattro fattori chiave per una buona forma fisica: forza, mobilità, coordinazione e resistenza. Nella tabella viene indicato qual è l'elemento preponderante nei singoli sport.

Tipo di sport	Utilità	S: Sforzo R: Rischi A: Annotazioni	Forza Mobilità Coordinazione Resistenza
Acquafit	Tutto il corpo	S: nessuno	●●●●
Acquajogging (pag. 26)		R: attenzione in caso di problemi cardio-circolatori A: è importante usare la tecnica giusta	
Aerodance (aerobica) (pag. 44)	Tutto il corpo	S: ridotto A: indossare scarpe corrette per una buona ammortizzazione	●●●●
Badminton (volano) (pag. 34)	Tutto il corpo	S: sulla spina dorsale a causa di rotazioni, sforbiciate e compressioni; movimenti rapidi di arresto e ripartenza A: non consigliato a chi ha problemi degenerativi all'articolazione del ginocchio; essenziali scarpe buone (contro le distorsioni della caviglia)	●●●●
Bicicletta Cyclette (pag. 30)	Tutto il corpo	S: nessuno R: possibilità di cadute A: chi soffre di problemi alla schiena e al collo deve fare attenzione alla postura corretta; consigliabile rivolgersi ad esperti	●●
Calcio (pag. 35)	Tutto il corpo	S: Possibilità di lesioni della spina dorsale a causa delle frenate e rotazioni brusche. R: contatto corporeo – pericolo di infortuni A: non consigliato a chi soffre di problemi degenerativi delle articolazioni del ginocchio	●●
Camminata (pag. 33)	Tutto il corpo	S: nessuno A: indossare scarpe adatte	●

Tipo di sport	Utilità	S: Sforzo R: Rischi A: Annotazioni	Forza Mobilità Coordinazione Resistenza
Camminata con racchette da neve (pag. 33)	Tutto il corpo	S: ridotto A: è importante usare la tecnica giusta; chi soffre di dolori articolari deve prestare attenzione in discesa	○
Escursioni sugli sci (pag. 29)	Tutto il corpo	S: ridotto R: condizioni atmosferiche, slavine (è necessario conoscere le montagne) A: solo in condizione fisica buona	○ ○
Ginnastica (pag. 45)	Esercizi generici per il corpo	S: nessuno A: scegliere il programma più idoneo per le proprie esigenze	● ○
Ginnastica in acqua (pag. 48)	Tutto il corpo	S: nessuno R: in acqua calda: attenzione in caso di problemi cardio-circolatori	● ○ ○
Golf (pag. 36)	Sport all'aperto che comporta molto movimento	S: spina dorsale e articolazione della spalla a causa dei movimenti rapidi e decisi nel tiro A: le rotazioni del busto devono essere stabilizzate; è importante usare la tecnica giusta	○ ○
Jogging (pag. 27)	Tutto il corpo	S: sulla schiena e sull'anca per il ritmo di carico e scarico del peso A: attenzione in caso di sovrappeso; indossare scarpe adatte	○
Metodo Feldenkrais® (pag. 44)	Per l'armonia nei movimenti	S: nessuno	○ ○

Nordic walking (pag. 33)	Tutto il corpo	S: ridotto, inferiore al jogging A: la tecnica giusta è importante per evitare problemi alle spalle	○○○
Nuoto (pag. 29)	Tutto il corpo	S: sulla spina dorsale nello stile rana A: è importante usare la tecnica giusta	●○○○
Pallacanestro (pag. 34)	Tutto il corpo	S: molti salti R: contatto corporeo – pericolo di infortuni A: non consigliato a chi soffre di problemi degenerativi delle articolazioni del ginocchio e dell'anca	○○○
Pallavolo (pag. 40)	Tutto il corpo	S: molti salti A: non consigliato a chi soffre di problemi degenerativi delle articolazioni del ginocchio e dell'anca	○○○
Passeggiata (pag. 33)	Tutto il corpo	S: nessuno R: in montagna: attenzione in caso di problemi cardio-circolatori A: attenzione in discesa in caso di problemi articolari	○○
Pattinaggio in linea (pag. 26)	Tutto il corpo	S: ridotto R: pericolo di cadute A: è importante usare la tecnica giusta	○○○
Pilates (pag. 46)	Allenamento della muscolatura profonda	S: ridotto A: adattare la tensione negli esercizi	●○○
Potenziamento muscolare in palestra (pag. 46)	Equilibrio muscolare	S: notevole sulle vertebre in caso di pretese eccessive A: iniziare con pesi leggeri; rivolgersi ad esperti	●○○

Tipo di sport	Utilità	S: Sforzo R: Rischi A: Annotazioni	● Forza ● Mobilità ○ Coordinazione ○ Resistenza			
Qi Gong (pag. 47)	Esercizi di movimento, concentrazione e meditazione	S: ridotto	●	○		
Sci alpino (pag. 41)	Tutto il corpo	S: ridotto R: pericolo di cadute A: scegliere la pista adatta per le proprie capacità; una condizione fisica buona è essenziale	○	○		
Sci di fondo (pag. 28)	Tutto il corpo	S: nessuno A: è importante usare la tecnica giusta	○	○		
Snowboard (pag. 42)	Sport divertente sulla neve	S/R: elevato rischio di infortuni (articolazione della spalla e del polso, spina dorsale) a causa delle possibili cadute A: non consigliato a chi soffre di problemi degenerativi delle articolazioni del ginocchio e dell'anca	○	○		
Tai Chi Chuan (pag. 48)	Esercizi di respirazione e movimento	S: nessuno	●	○		
Tennis (pag. 39)	Tutto il corpo	S: sulla spina dorsale a causa di rotazioni, sforbiciate e compressioni; rapidi movimenti di arresto e ripartenza; non consigliato a chi soffre di problemi degenerativi delle articolazioni del ginocchio	○	○	●	
Tennis da tavolo (pag. 38)	Sport per tutta la famiglia	S: nessuno	○	○		

Unihockey

(pag. 37)

Tutto il
corpo

S: i rapidi cambiamenti di direzione possono essere negativi per chi soffre di problemi alla spina dorsale e all'anca

R: contatto corporeo – pericolo di infortuni

A: è importante usare la tecnica giusta



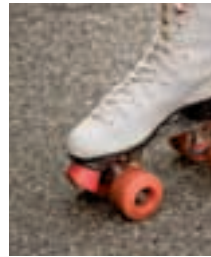
Yoga

(pag. 49)

Esercizi corporei e
di respirazione

S: ridotto

R: alcuni esercizi provocano danni alla colonna vertebrale cervicale



Lega svizzera contro il reumatismo



Consulenza telefonica in loco



Corso di movimento

La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna a favore di chi è colpito da un'affezione reumatica e nella promozione della salute. Offre servizi in tutta la Svizzera e si rivolge a malati, professionisti del settore sanitario, medici e pubblico generico.

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione di controllo con sede a Zurigo e unisce 20 leghe cantonali / regionali e sei organizzazioni nazionali dei pazienti. È stata fondata nel 1958 e ha ottenuto il marchio ZEWO per le organizzazioni che operano a favore della collettività.

La Lega svizzera contro il reumatismo vi offre:

- Informazione
- Corsi di movimento
- Consulenza
- Gruppi di auto-aiuto
- Formazione dei pazienti
- Mezzi ausiliari
- Promozione della prevenzione e della salute

Contribuite con un'offerta!

Grazie.

Conto postale 80-237-1

Banca UBS Zurigo

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo

(It 001) gratuito

Esercizi di movimento

Libro della Lega svizzera
contro il reumatismo (It 401)
CHF 15.00

Sempre in forma (12 esercizi)

Foglio d'istruzione della
Lega svizzera contro il reumatismo
(It 1001)
gratuito

In forma con lo stretching

Fogli d'istruzione della Lega svizzera
contro il reumatismo (It 1013)
gratuito

Alimentazione

Libro della Lega svizzera
contro il reumatismo (It 430)
CHF 15.00

Rivista forumR

(Abbonamento, 4 numeri l'anno)
(It 402)
CHF 16.40



Lega svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurigo, tel. 044 487 40 00, fax 044 487 40 19,
ordinazioni 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Leghe cantionali contro il reumatismo

Appenzello Esterno e Interno,

tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Argovia, tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Basilea-Campagna e Città,

tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berna, tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Friburgo, tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Ginevra, tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Giura, tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Glarona, tel. 055 610 15 16, info.gl@rheumaliga.ch

Lucerna e Unterwaldo, tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

S. Gallo, Grigioni e Principato del Liechtenstein,

segretariato: tel. 081 302 47 80, hess.roswitha@hin.ch

consulenza sociale: tel. 081 303 38 33, sg.rheumaliga@resortragaz.ch

Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Soletta, tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

Ticino, tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Turgovia, tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri e Svitto, tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Vallese, tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Vaud, tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Zugo, tel. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

Zurigo, tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

**Sostenete il lavoro della Lega svizzera
contro il reumatismo con una donazione!
Grazie.**



Conto postale 80-237-1

Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Vivere con
consapevolezza
It 3013

800 / OD / 06.2013

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
E-mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute