

A CHI E' INDICATO

A tutti coloro che vogliono riprendere a svolgere una attività motoria con il supporto di un professionista della riabilitazione per:

- Rimettersi in moto dopo lunghi periodi di inattività o dopo un percorso riabilitativo;
- per contrastare l'obesità;
- mantenere il proprio grado di autonomia e benessere fisico.
- Imparare e riproporre in autonomia un corretto movimento in acqua

Note: l'attività è proposta in regime privato ed è richiesto un certificato medico di idoneità all'attività in acqua.

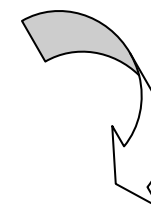


ACQUADOLCE

Attività motoria facilitata
RECUPERO



MANTENIMENTO



RIATTIVAZIONE

Esercizi in **gruppo** per la riattivazione globale, la **postura** e il **movimento in acqua per tutte le età.**

Per informazioni rivolgersi

Pineta del Carso S.p.A. - Casa di Cura
Viale Stazione, 26 - 34011 Aurisina (TS)

Tel. +39 040 3784.111

Fax +39 040 201170

www.pinetadelcarso.it



PRESTAZIONE SOLO PRIVATA

GRADO DI MOVIMENTO CONSIGLIATO DAGLI ESPERTI

Piramide dell'attività motoria



Pasetto & Bosello, 2012

PERCHÉ IL MOVIMENTO IN ACQUA

L'attività motoria in acqua previene ed esercita un'azione benefica sui problemi di origine vascolare, permette di sperimentare un movimento armonico e facilitato dal galleggiamento, la temperatura dell'acqua (33°) aiuta il rilassamento e rende gradevole l'approccio a tutti gli utenti. Il particolare ambiente permette di migliorare l'equilibrio, la percezione globale della postura e la presa di coscienza del movimento corporeo.

CONTENUTI

- ✚ Esercizi di riscaldamento aerobico per potenziare le capacità cardio-respiratorie,
- ✚ Esercizi di rilassamento ed allungamento con l'ausilio di galleggianti,
- ✚ Esercizi di rinforzo per arti inferiori e rachide.
- ✚ Esercizi per il controllo dell'equilibrio in statica e dinamica.

QUANDO E COME

Il corso viene proposto **2 volte la settimana** ed è rivolto a piccoli gruppi di **4 o 5 persone**. Il corso viene tenuto nella nostra piscina in un ambiente caldo e protetto. La durata è di **30 min** in cui i partecipanti saranno seguiti da una terapeuta che proporrà i diversi esercizi. Non è necessario saper nuotare.

Ai partecipanti è richiesto di dotarsi di.

- Cuffia; ciabattine di gomma; costume, accappatoio;
- sapone doccia.

