

Anche a casa, restate in forma!



Sempre in forma

Programma di esercizi da eseguire a casa



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

Le misure adottate dalle autorità per arginare la pandemia hanno indotto la Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR) a interrompere le attività di gruppo in palestre e piscine. Tuttavia, il movimento resta fondamentale per il nostro benessere fisico e psichico. Una passeggiata nella natura contribuisce ad attivare il sistema muscolo-scheletrico e a migliorare l'umore. Ma che fare quando si è costretti in casa? La LTCR ha cercato una soluzione, allestendo corsi che permettono di svolgere un'ora di ginnastica in collegamento virtuale attraverso la piattaforma ZOOM. Monica Damonte, fisioterapista e monitrice, spiega: «Durante la prima chiusura l'isolamento forzato e la ridotta mobilità hanno generato conseguenze a livello fisico e psicologico: diminuzione della massa muscolare e della forza fisica, minor resistenza cardiorespiratoria, ridotta mobilità, scarsa elasticità, postura incurvata e chiusa, stati di sconcerto, ansia e depressione. Occorre reagire affinché ciò non si ripeta. Bisogna continuare a tenersi in forma al fine di mantenere il corpo giovane, elastico, dinamico e vitale. Chi possiede un sistema miofasciale e osteoarticolare mobile e reattivo fa meno fatica a muoversi, è meno soggetto a infortuni, ha movimenti fluidi, camminata sciolta, un aspetto più giovanile e un sistema immunitario rafforzato. L'attività fisica ha anche effetti benefici sull'umore e sulle emozioni: mette in circolo le endorfine, sostanze che diffondono benes-

sere, e la serotonina, l'ormone neurotrasmettitore che incrementa la serenità».

A proposito dei corsi a distanza Monica Damonte dice: «Per parteciparvi servono un computer o un tablet, una connessione internet e un indirizzo di posta elettronica. Il collegamento avviene sulla

piattaforma ZOOM, alla quale si accede grazie a un link e a un codice d'accesso inviato all'indirizzo email. In un locale della propria abitazione il partecipante può collocare un tappetino e alcuni attrezzi: ricci da massaggio, una palla morbida, pesi, elastici, un bastone ecc. Durante i sessanta minuti di lezione viene guidato attraverso una sequenza che comprende esercizi di forza, mobilità, flessibilità, stabilità e rilassamento. Si lavora su tutti i piani ortogonali, in modo simmetrico con attività degli agonisti e degli antagonisti in equilibrio. La presenza in diretta della monitrice permette al partecipante di osservare i movimenti, ascoltarne la spiegazione e imitarli. Al termine della lezione si può interagire sia con la monitrice, sia con gli altri partecipanti, socializzando così in modo virtuale».

Non avete un computer o un tablet? Nessun problema, scegliete comunque di muovervi! Impostate un allenamento regolare, iniziando con dieci, quindici minuti di esercizi e incrementando l'attività gradualmente fino ad arrivare a tre allenamenti settimanali di trenta, quaranta minuti ciascuno. Desiderate spunti sugli esercizi da svolgere in casa? Richiedete i volantini cartacei gratuiti alla LTCR: info.ti@rheumaliga.ch, 091 825 46 13 (ma-ve 9.00-11.30), o sfogliateli nella sezione "shop" del sito reumatismo.ch. Altri programmi con esercizi da svolgere a casa sono disponibili a questi indirizzi: camminaresicuri.ch/allenarsi-a-casa, rheumafit.ch.