

**ATTIVITA' MOTORIA PER SOGGETTI ANZIANI
AFFETTI DA SINDROME ALGICA DA IPOMOBILITA' E DA OSTEOPOROSI**

OBIETTIVI - EFFETTI DOCUMENTATI :

- *Riduzione del dolore*
- *Miglioramento posturale*
- *Aumento equilibrio e coordinazione*
- *Aumento della flessibilità*
- *Aumento capacità aerobica e resistenza allo sforzo*
- *Aumento massa e forza muscolare*
- *Miglioramento di: autostima, tono dell'umore, socializzazione*
- *Riduzione delle fratture di femore per caduta*
- *Aumento densità minerale ossea*

ATTIVITA' INDICATA

Programmi di *CORPO LIBERO* o di *CIRCUIT TRAINING* con:

- *Esercizio dinamico aerobico a BASSO IMPATTO*
- *Esercizi mirati di:*
 - *Equilibrio e coordinazione*
 - *Flessibilità (articolare e muscolare)*
 - *Propriocezione*
 - *Postura*
 - *Forza*

**CONDIZIONI E FASI DI NON ELEGGIBILITA' ALLA PARTECIPAZIONE
ALLA ATTIVITA' MOTORIA**

- *Impossibilità di raggiungere autonomamente la sede del programma*
- *Decadimento cognitivo grave*
- *Condizione in fase acuta*
(dolore intenso, limitazione funzionale di recente insorgenza)