

GinnastichiAM



ACTIVE AGING DALL'AUTOSUFFICIENZA ALL'EFFICIENZA

GINNASTICA **GRATUITA** OVER 60

Comune di Marino



CHI SIAMO



ASD KINESILAB LAVORA SUL TERRITORIO DI MARINO DAL 2016 FORNENDO AI SUOI ASSOCIATI UN PRODOTTO DI QUALITA' NELL'AMBITO DELL'ATTIVITA' MOTORIA CURANDO IL BENESSERE DEL SOGGETTO A 360°

SOCIALIZZAZIONE

INCLUSIONE

CURA DEL CORPO

PRATICA SPORTIVA

I SERVIZI OFFERTI SONO RIVOLTI A SODDISFARE LE VARIE CATEGORIE DELLA POPOLAZIONE:

- ETA' EVOLUTIVA
- FITNESS PER ADULTI
- **GINNASTICA ADATTATA ALLA TERZA ETA'**
- PLURIDISABILITA'

STAFF FORMATO DA PERSONALE ALTAMENTE SPECIALIZZATO

- LAUREATI SCIENZE MOTORIE
(corso di specializzazione ginnastica adattata)
- MEDICI
- FISIOTERAPISTI
- BIOLOGO NUTRIZIONISTA
- OSTEOPATA
- PSICOLOGO
- INFERMIERE



MISSION

L'ASD Kinesilab è un'associazione a struttura interdisciplinare finalizzata alla prevenzione ed al trattamento delle problematiche da lavoro, da sport o da invecchiamento.

L'obiettivo è quello di promuovere lo Sport sul territorio di Marino al fine di migliorare la prevenzione e la cura delle patologie croniche tipiche della terza età, innalzando gli standard di qualità della vita attraverso l'attività fisica e una maggiore possibilità di socializzazione.

L'utilizzo di una strategia già sperimentata che ha permesso di ottenere risultati significativi sulla popolazione anziana. Portare le persone over 60 ad uno stile di vita Attivo.

Unire la pratica sportiva adattata ad un'informazione utile sotto forma di seminari.

Insegnare l'ergonomia quotidiana come mezzo per contrastare patologie dovute a vizi di comportamento

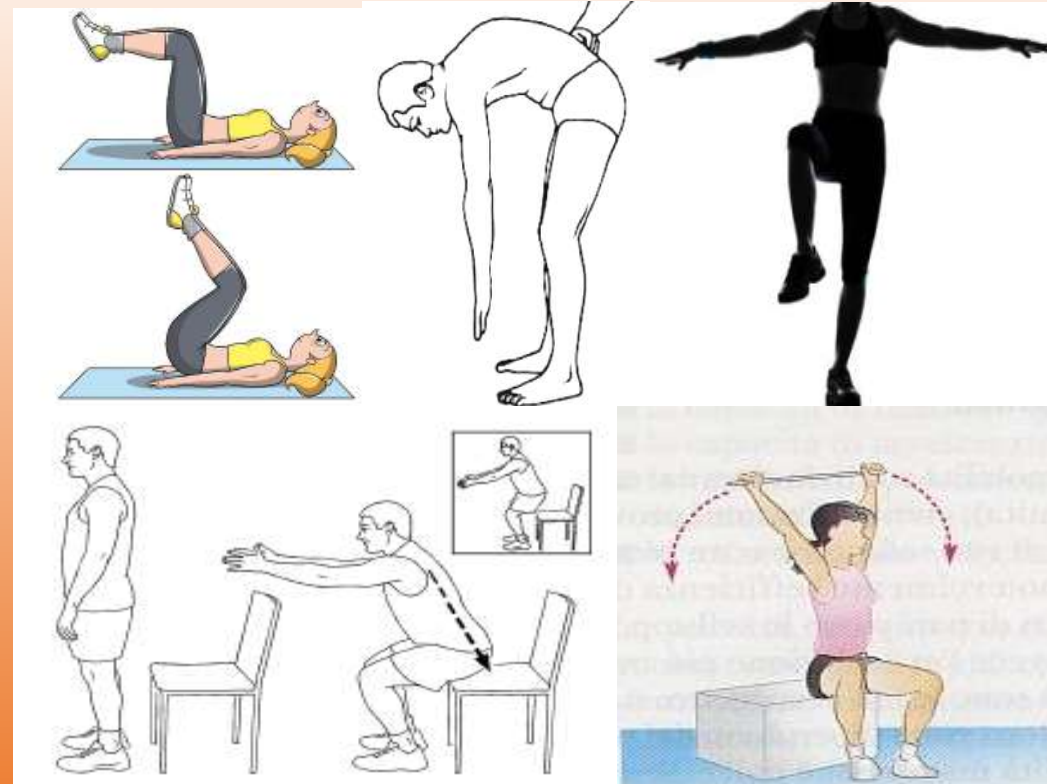


FASE 1

TEST MOTORI (pre e post progetto)

Valutazione dei risultati ottenuti tramite rilevazione e confronto dati su capacità coordinative e condizionali

- Bending anteriore (mobilità rachide in flessione)
- Test addominali
- Equilibrio
- Chair to stand (forza gambe)
- Mobilità scapolo-omerale



FASE 2

DOPO VALUTAZIONE DEI DATI RACCOLTI, COSTRUZIONE DI PERCORSI DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA E CAMMINATE SOCIALIZZANTI ORGANIZZATE ALL'APERTO (una tantum)

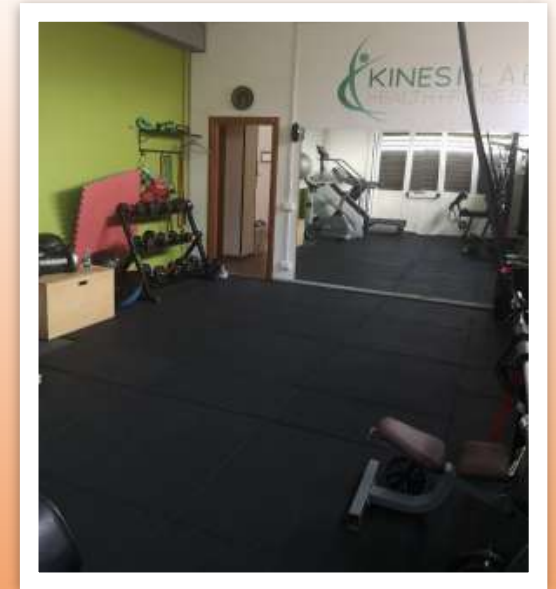
SEDE: ASD KINESILAB via Marcantonio Colonna 74/76 Marino

DURATA: Ottobre 2021 – Maggio 2022

FREQUENZA: Due volta a settimana + **SOCIAL FIT WALKING + YIN YOGA**

METODOLOGIA: Ginnastica Preventiva e Adattata ai processi di invecchiamento

Rispetto di tutte le norme anti Covid su distanziamento e igienizzazione



FASE 2

YIN YOGA

Figlia dell'hatha yoga la madre di tutti li yoga, è la pratica yogica che ha l'obiettivo di migliorare, rilassare e fortificare CORPO E MENTE.È una pratica semplice, statica e ma molto efficace adatta alla terza età che si può praticare ogni giorno. Una sequenza di YIN YOGA è composta da Asana (posizioni) che mantenute a lungo nel rispetto dei limiti fisici , permettere di rilassare e allungare tessuti connettivi, tendini legamenti e articolazioni. Ottimo per risvegliare i MUSCOLI e FORTIFICARLI adatto a lenire i problemi fisici della TERZA ETÀ.Dona calma,allevia lo stress e migliora la respirazione e la circolazione sanguigna



FASE 3

SEMINARI INFORMATIVI SENSIBILI ALLE PROBLEMATICHE RISCONTRABILI NELLA TERZA ETA' SVOLTI DA PERSONALE ALTAMENTE QUALIFICATO

OSTEOPOROSI – processo fisiologico e utilizzo dell'attività fisica come mezzo di prevenzione
(medico radiologo)

ALIMENTAZIONE – cenni di sana e corretta alimentazione nella terza età
(biologo nutrizionista)

ERGONOMIA – consigli e strategie per migliorare l'ergonomia del movimento nella vita quotidiana
(laureato in scienze motorie)



FASE 4

ALLA FINE DEL PERCORSO DI GINNASTICA VERRANNO EFFETTUATI NUOVAMENTE A TUTTI I PARTECIPANTI I TEST MOTORI, LE MISURE ANTROPOMETRICHE E SOMMINISTRATI I QUESTIONARI SULLA QUALITA' DELLA VITA CON LA SEGUENTE COMUNICAZIONE DEI RISULTATI OTTENUTI.

A TUTTI I PARTECIPANTI VERRA' FORNITO ABBIGLIAMENTO DEDICATO AL PROGETTO (T-SHIRT E SACCA PORTA SCARPE LOGGATI «GINNASTICHIAMO E COMUNE DI MARINO)

