

## ISTRUZIONI D'USO PER I TUTORIAL

Abbiamo sviluppato e caricato all'interno del dispositivo USB 10 video **tutorial** di sessioni di allenamento, ognuno della durata di 7-10 minuti, realizzati appositamente per lo Studio Dama 25. Questi tutorial rappresentano un aiuto per poter fare attività fisica in modo comodo e autonomo a casa soprattutto quando non c'è né il tempo né la possibilità di poter uscire per dedicarsi ad un'attività all'aperto.

Inoltre, sono pensati per facilitare la progressione dell'intensità come previsto in questa seconda parte del programma.

I contenuti del dispositivo USB sono visibili inserendo la chiavetta nell'apposita porta USB del televisore o in quella del PC; per quest'ultimo l'apertura dei tutorial è possibile con alcuni dei programmi più utilizzati di riproduzione audio-video tra cui VLC e Windows media player (dalla versione 9). Per qualsiasi problema potete contattarci al numero **3669206180** o tramite mail.

I **tutorial** sono organizzati in 4 sessioni:

- **“Braccia 1”-“Braccia 2”**
- **“Gambe e glutei 1” - “Gambe e glutei 2”**
- **“Addominali 1” - “Addominali 2”**
- **“Pilates 1” - “Pilates 2”**

In aggiunta sono presenti anche un tutorial per il **“Riscaldamento”** ed uno per lo **“Stretching”** (per approfondimenti leggere i contributi **“Riscaldamento e defaticamento”** e **“Lo stretching”** presenti nell'area dedicata al progetto DAMA25 del sito ISPO).

Per ogni sessione sono previsti due livelli di difficoltà, pertanto invitiamo ad **iniziare prima dal livello 1 e soltanto successivamente passare al livello 2**.

L'allenamento potrà essere composto combinando tra loro i vari tutorial (ad es. gambe e glutei 1 + addominali 1); è importante ricordare che **ogni allenamento dovrà sempre essere preceduto dal riscaldamento ed essere concluso con lo stretching**.

Il riscaldamento da noi proposto nel **tutorial** specifico può essere sostituito con un'analogia attività aerobica della durata di circa 10' (es: marcia sul posto, cyclette, tapis roulant, ballo, camminata all'aperto ecc...), come già indicato nel libretto **“guida all'utilizzo del kit di piccoli attrezzi”**.

Gli attrezzi per svolgere i tutorial sono quelli forniti nel **“kit di piccoli attrezzi”** (tappetino, palla, manubri ed elastico); nell'introduzione di ogni singolo tutorial è sempre anticipato quale attrezzo verrà utilizzato.

**Per ogni esercizio è indicato il numero delle ripetizioni.**

***Ricordatevi... l'importante è non superare i propri limiti! Se alcuni esercizi vi sembrano difficili per la vostra attuale condizione fisica o avete problemi a svolgerli contattateci, ne parleremo insieme.***

***Il contenuto dei tutorial è rivolto esclusivamente alle partecipanti al Progetto DAMA25***

### Consigli utili per la corretta esecuzione degli esercizi

#### • “Braccia 1”-“Braccia 2”

- non iperestendere la schiena durante gli esercizi in piedi ma mantenere la retroversione del bacino (vedi “*Secondo incontro attività fisica*”);
- tenere le spalle basse;
- non iperestendere il gomito durante i movimenti di flesso-estensione;
- negli esercizi in cui è previsto l’uso dei manubri le consigliamo di utilizzare, soprattutto le prime volte, delle bottigliette d’acqua (0,5 litri, 1 litri o 1,5 litri) e solo quando si sentirà pronta potrà passare ai manubri da 2 kg.

#### • “Gambe e glutei 1” - “Gambe e glutei 2”

- mantenere la retroversione (vedi “*secondo incontro attività fisica*”);
- non iperestendere le ginocchia durante i movimenti di flesso-estensione;
- durante gli esercizi tipo “affondi” appoggiare bene la pianta del piede a terra e non superare mai con il ginocchio che sta avanti la punta del piede.

#### • “Addominali 1” - “Addominali 2”

- mantenere la retroversione del bacino (vedi “*Secondo incontro attività fisica*”);
- durante gli addominali “classici” sostenere la testa con le mani dietro la nuca evitando di tenere il collo in tensione.

#### • “Pilates 1” - “Pilates 2”

- nei rotolamenti non appoggiare a terra né le spalle, né la testa e mantenere la colonna vertebrale “arrotondata” (come nella posizione indicata nella *foto 1*);
- nelle posizioni supine in cui le gambe risultano sollevate dal pavimento mantenere il ginocchio in linea con l’anca;
- tenere le spalle basse;
- in quadrupedia tenere le mani e le ginocchia alla larghezza, rispettivamente, delle spalle e delle anche;
- mantenere la posizione neutrale del bacino (leggi approfondimento di seguito).



*Foto 1. Rotolamento a terra*

Raccomandiamo inoltre:

- di evitare l’apnea durante l’esecuzione degli esercizi e, in generale, di espirare durante la fase di maggior sforzo di ogni singolo esercizio (ad es. espirare durante la compressione della palla tra le ginocchia e inspirare nella fase di rilascio);
- tra una serie/ripetizione e l’altra fare un breve riposo.

## Approfondimento: il pilates!

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato intorno ai primi anni del '900 grazie ad un appassionato sportivo: Joseph Hubert Pilates. Il programma di esercizi inizialmente veniva svolto su grandi macchine, ancora oggi utilizzate in alcune palestre e centri specializzati; solo di seguito molti esercizi furono riadattati per essere svolti a terra (Pilates matwork) sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Il programma di esercizi, utilizzato anche per prevenire e/o trattare il mal di schiena, si concentra soprattutto sui muscoli del tronco e della colonna vertebrale e ha l'obiettivo di portare l'individuo a muoversi in economia (quindi con una postura migliore) e con maggior fluidità ed equilibrio, di aumentare la forza dei muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale e la mobilità articolare attraverso il rispetto dei 6 principi base del metodo: **concentrazione, controllo** su ogni parte del corpo, **precisione** dei movimenti, **respirazione** fluida e completa, **fluidità** dei movimenti e controllo del **baricentro**, visto come la parte del corpo compresa tra la fine della gabbia toracica e il bacino; rafforzando e stabilizzando quest'area si ha un miglioramento della postura e una riduzione del rischio di infortuni oltre ad un aiuto nell'alleviare il mal di schiena.

La pratica del Pilates pur non richiedendo uno sforzo vigoroso è di utile supporto allo svolgimento di attività più intense, previste dal nostro programma in particolar modo in questa seconda parte del Progetto, perché permette di raggiungere una miglior consapevolezza del proprio corpo, una maggior forza muscolare e mobilità articolare.

Per svolgere in sicurezza gli esercizi del metodo Pilates è necessario mantenere la posizione neutrale del bacino, che permette di allineare la colonna vertebrale nel pieno rispetto di tutte le sue curve. La posizione neutrale risulta determinante durante l'esecuzione di tutti gli esercizi che coinvolgono la muscolatura della schiena, del bacino e dell'addome. Per ottenere questa posizione occorre posizionare il pube sulla stessa linea delle spine iliache antero superiori (zona anteriore del bacino), formando così un perfetto triangolo.

Un utile esercizio (presente nel tutorial "pilates 1") per prendere coscienza di questa posizione può essere svolto in posizione supina con le gambe piegate. Da qui, come un dondolio, passare dalla retroversione, in cui le vertebre lombari vengono spinte verso il basso all'antversione, in cui si accentua la curvatura lombare. Dopo qualche movimento fermarsi più o meno al centro tra le due posizioni: si sarà così trovata la posizione neutra.

In particolari condizioni e problematiche fisiche o nelle prime fasi di apprendimento è possibile comunque lavorare con il bacino in lieve retroversione. Anche alcuni esercizi possono richiedere questa posizione, come ad esempio quelli in cui testa e spalle sono sollevate da terra (*foto 2*).



*Foto 2. Esercizio eseguito in lieve retroversione.*