

Nonni alla riscossa! Ginnastica dell'eterna giovinezza

Eccovi il gruppo di "ragazzi e ragazze" dell'Associazione Oasi di Sandriigo che frequenta il corso di

ginnastica dolce del martedì e venerdì mattina alle 8.15, presso il Centro Sport & Benessere La Torre.

La prima volta che hanno provato la ginnastica dolce risale al giugno del 2012. Ricordo i loro visi incuriositi e titubanti quando sono entrati in piscina e si sono "tuffati" nella vasca benesere.. da allora sono trascorsi due anni e il gruppo ha continuato a frequentare la piscina con entusiasmo iniziando così un nuovo percorso di movimento.

Nel frattempo il gruppo si è evoluto perché ha migliorato le proprie capacità acquatiche. L'attività, infatti, si è spostata dalla vasca benessere a quella didattica che è più profonda ed è diventata più

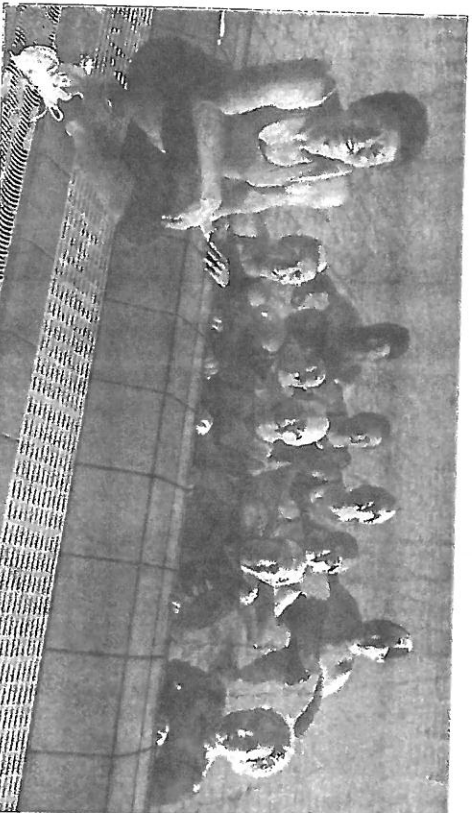
dinamica, con movimenti sempre più intensi e veloci.

Vediamo cosa dicono alcuni di

bene che non smetto più!" (Imelda).
I benefici della ginnastica in acqua oltre i 65 anni sono molti e

ve ne elenco solamente alcuni:

- rinforza e rende più elastici i muscoli - aiuta ad abbassare il colesterolo - l'acqua solleva il corpo rendendo più facile l'escursione articolare - si fanno movimenti nuovi (ondulazione, laterali-tà...) - fa bene soprattutto per artrosi, osteoporosi, obesità - migliora le relazioni sociali perché è un'attività che si fa in gruppo - può essere svolta anche da chi non sa nuotare perché si fa in posizione verticale e l'altezza della vasca è di 1,30 cm quindi un adulto di altezza media tocca il fondo con i piedi.



Con la loro istruttrice Luigina, da sin. in prima fila: Giulia, Maria Berica, Luisa, Elda, Rita. Dietro: Maria-no, Gabriella, Rosina, Imelda, Battista. Sono iscritti attualmente al corso anche Giancarlo e Gabriella.

loro: "Sto bene perché non ho più dolori" (Mariaberica); "mi ha fatto guadagnare 10 anni di vita. Sono rinata. Adesso volo!" (Elda); "ho buttato via il bastone e mi trovo così