

Motivazione e mantenimento di uno stile di vita attivo lungo tutto l'arco della vita



Primo passo:

La presa di coscienza e l'autoconsapevolezza

IL POTERE DELLE DOMANDE

COSA HO FATTO NEL PASSATO PER IL MIO BENESSERE?

COSA STO FACENDO NEL PRESENTE ?

COSA PENSO DI FARE NEL FUTURO ?

*SECONDO PASSO:
RICONOSCERE I PROPRI RITMI DI VITA*

TERZO PASSO: DARSI OBIETTIVI FORMULA 3M+3P

- MANAGEABLE (FACILMENTE APPLICABILE)
- MEASURABLE (MISURABILE)
- MOTIVATIONAL (MOTIVANTE)
- PRATICAL (REALIZZABILE)
- PERSONAL (PERSONALIZZATO)
- PROACTIVE (PROATTIVO)

«SII IL CAMBIAMENTO CHE VUOI VEDERE AVVENIRE NEL MONDO» (M. GHANDI)

I SETTE LIVELLI DEL CAMBIAMENTO:

-1° LIVELLO: EFFICACIA – FARE LA COSA GIUSTA

-2° LIVELLO: EFFICIENZA-FARE BENE LE COSE

-3° LIVELLO: FARE MEGLIO LE COSE GIUSTE

-4° LIVELLO: ELIMINARE LE COSE NON NECESSARIE

-5° LIVELLO: FARE BENE LE COSE CHE STANNO FACENDO ALTRE PERSONE DI SUCCESSO

-6° LIVELLO: FARE COSE CHE NESSUN ALTRO STA FACENDO

-7° LIVELLO: FARE COSE CHE NON POSSONO ESSERE FATTE

LE TRE COSTANTI DEL MOVIMENTO:

- IL CORPO
- LA GRAVITÀ
- IL SUOLO

*ESISTE UNA SINERGIA TRA I SISTEMI DEL CORPO
TUTTI I MOVIMENTI DEL CORPO, CONSIDERATO SIA NEL SUO INSIEME SIA
NELLE SUE COMPONENTI MINORI, SONO CREATI DA TENSIONI DETERMINATE
DALLA STRUTTURA DEL TESSUTO CONNETTIVO.*

*IL MOVIMENTO È UN FENOMENO COMPLESSO CHE COINVOLGE MUSCOLI
SINERGICI, STABILIZZATORI, NEUTRALIZZATORI ED ANTAGONISTI CHE
LAVORANO CONGIUNTAMENTE PER PRODURRE UN MOVIMENTO OTTIMALE SU
TUTTI I TRE I PIANI DEL MOVIMENTO (FRONTALE, SAGITTALE, TRASVERSALE)
LA BASE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE E DELLA RIABILITAZIONE È
ALLENARE I MOVIMENTI, NON I MUSCOLI.*

*IL MOVIMENTO È TRIPLANARE DI SOLITO SECONDO SCHEMI(PATTERN) DI
ROTAZIONE DIAGONALE.*

PROPRIOCEZIONE:

RAPPRESENTA LA CONSAPEVOLEZZA DELLA POSIZIONE DELL'ARTICOLAZIONE E DELLA FORZA DERIVATA DAI RECETTORI SENSORIALI NELLE ARTICOLAZIONI NEI LEGAMENTI, NEI MUSCOLI E NEI TENDINI

UNA DELLE FUNZIONI PRINCIPALI DEI MUSCOLI È QUELLA DI MANTENERE LA STAZIONE ERETTA.

4 GRUPPI PRIMARI DI MUSCOLI ANTIGRAVITARI:

GASTROCNEMIO

SOLEO

QUADRICIPITI

ERETTORI DELLA COLONNA

IL SUOLO

IN RELAZIONE AL SUOLO IL MOVIMENTO ESPRIME QUESTE QUALITÀ:

- HA LE SUE RADICI NEI PIEDI
- È RAFFORZATO DAL CORE
- È RIFLESSO DALLE BRACCIA
- SI MANIFESTA NELLE MANI

LA CAPACITÀ DI UTILIZZARE LA SUPERFICIE DEL SUOLO IN MODO EFFICACE SVOLGE UN RUOLO IMPORTANTE NELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E NELLA RIABILITAZIONE.

CONCETTO DI CATENA APERTA E CHIUSA RISPETTO AL SUOLO

IL CICLO DEL PASSO È LA PIETRA ANGOLARE DELLA FUNZIONE CHE PERMETTE AL CORPO UMANO DI USARE IL SUOLO IN MODO EFFICACE.

*IN QUANTO MOVIMENTO FONDAMENTALE IL PASSO È ALLA BASE DELLA
MAGGIOR PARTE DEGLI ESERCIZI*

IL SEGRETO DELLA PRESTAZIONE STA NELLA CAPACITÀ DI APPLICARE FORZA SUL TERRENO, A PRESCINDERE DALLE CARATTERISTICHE DELLA SUA SUPERFICIE, ED IN CAMBIO DI OTTENERE UNA REAZIONE ADEGUATA AL CONTATTO CON IL SUOLO, TALE CHE POSSA ESSERE UTILIZZATA.

LA CAPACITÀ DI CONTROLLARE E DI UTILIZZARE LA FORZA DI REAZIONE AL CONTATTO COL SUOLO INFLUISCE SULLA MECCANICA DEL MOVIMENTO, SULL'ALLENAMENTO DELLA FORZA, SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E SULLA RIABILITAZIONE.

LE STRUTTURE DEL CORPO DEVONO ESSERE ALLENATE A RIDURRE LA FORZA SUL MAGGIOR NUMERO POSSIBILE DI ARTICOLAZIONI, USANDO LA PROPRIETÀ ELASTICHE DEI MUSCOLI, LEGAMENTI E TENDINI.