

“EXERCISE FOR OLDER ADULTS”

Cotton R.T.; "Exercise for older adults. American Council on Exercise's guide for fitness professionals", Human Kinetics, 1998
Traduzione ad uso didattico del capitolo sei

DETERMINAZIONE DEI LIVELLI DI FUNZIONALITA'

Il range di abilità funzionali nella popolazione anziana può essere categorizzato in cinque differenti livelli. Spirduso (1995), nel suo libro *Physical Dimensions of Aging* identifica questi livelli come:

- ✓ fisicamente dipendente;
- ✓ fisicamente fragile;
- ✓ fisicamente indipendenti;
- ✓ fisicamente in forma;
- ✓ elite.

Le loro definizioni forniscono un'utile struttura per identificare le abilità funzionali e i bisogni di ogni livello.

FISICAMENTE DIPENDENTE

L'anziano fisicamente dipendente non può eseguire alcune o tutte le attività di base della vita quotidiana (BADL = Basic Activities of Daily Living), come vestirsi, lavarsi, spostarsi, usare il bagno, mangiare e camminare. Questi individui sono dipendenti da altri per mangiare e per le funzioni vitali di base.

FISICAMENTE FRAGILE

Gli anziani fisicamente fragili possono fare le BADL, ma non tutte o alcune delle attività necessarie per vivere indipendenti. Questo è generalmente dovuto a malattie o condizioni disabilitanti che li sfidano fisicamente in una giornata di base.

FISICAMENTE INDIPENDENTE

Gli anziani fisicamente indipendenti vivono indipendentemente, solitamente non presentano i sintomi disabilitanti delle maggiori malattie croniche, ma hanno poca salute. Per alcuni una breve malattia o ferite possono significare una rapida perdita delle funzioni fisiche e una conseguente perdita dell'indipendenza. Perfino dopo una guarigione da una malattia o ferita, la loro perdita di funzionalità si risolve in un fisico debole.

FISICAMENTE IN FORMA

Gli anziani fisicamente in forma fanno esercizio almeno due volte la settimana per la loro salute, piacere e benessere fisico, o lavorano regolarmente a lavori fisici impegnativi o hobby. Le loro riserve di salute e benessere li pongono ad un minor rischio di essere classificati fragili.

FISICAMENTE ELITE

Gli anziani d'elite si allenano quasi quotidianamente per competere in tornei sportivi, svolgere lavori fisici impegnativi o partecipare ad attività ricreative.

IDENTIFICARE E INDIRIZZARE I BISOGNI

Un pre-screening e una valutazione fisica aiuta a determinare il livello di funzionalità fisica di ogni individuo. Il pre-screening include un'indagine sulla storia medica, terapie mediche in atto e condizioni di salute.

Utilizzando un'appropriata valutazione fisica aiuterà ad identificare il corrente livello di abilità funzionali ed ogni deficit fisico del cliente che deve essere **indirizzato**.

L'aspetto psicologico della valutazione è una componente critica, ma spesso trascurata, dello sviluppo della programmazione che indica i bisogni, e gli obiettivi personali relativi alla partecipazione all'esercizio.

L'utilizzo di valutazioni sia fisiche che psicologiche aiuterà ad identificare i bisogni più immediati per ogni individuo o gruppo, e permetterà di programmare in ordine di priorità gli obiettivi. Per esempio, mentre il condizionamento aerobico fa molto bene negli anziani, esso è di poco o nessun uso a chi si trova nei primi due livelli di abilità funzionale, il quale è in lotta per compiere le BADL (attività di base della vita quotidiana).

Questo è il concetto di "movimento importante" che diventa utile, per esempio, quando si scelgono le priorità e si indirizzano i più immediati bisogni fisici e psicologici.

FISICAMENTE DIPENDENTE

Per questo gruppo è importante il movimento che aiuta gli anziani fisicamente dipendenti a mantenere o migliorare le loro funzioni fisiche per la cura di se stessi. Essi hanno bisogno di forza, mobilità, equilibrio e coordinazione necessari per mangiare, lavarsi, vestirsi, andare al bagno, trasferirsi e camminare. Concentratevi su attività che migliorino forza e agilità di dita e mani, forza delle braccia, mobilità di spalle ed anche, forza delle gambe (specialmente nel quadricipite, flessori della caviglia), forza e mobilità della caviglia, e mobilità del piede e delle sue dita.

IDENTIFICAZIONE DEI BISOGNI

Per stabilire la programmazione che indirizza alle BADL, è importante capire le specifiche funzioni fisiche per ognuna delle attività.

Il seguente schema aiuterà a determinare queste necessarie funzioni:

Farsi la toilette richiede abbastanza forza e ampiezza di movimento nelle gambe e nelle anche per andare dalla posizione in piedi a seduto e viceversa. Il caso di un individuo limitato su una sedia a rotelle, richiede forza nella parte alta del corpo per trasferirsi dalla sedia al gabinetto e viceversa. Farsi la toilette richiede anche abbastanza forza e ampiezza di movimento nelle mani e nelle braccia per togliersi e rimettersi i vestiti.

- ✓ R.O.M. (Range of movement – Ampiezza di movimento o mobilità articolare) nelle anche, ginocchia, caviglie, spalle e polsi.
- ✓ FORZA nelle gambe, anche, braccia e mani.

Lavarsi richiede forza e ampiezza di mobilità nelle anche e gambe per entrare o uscire dalla vasca. Esso richiede anche abbastanza forza e ampiezza di movimento nelle mani e nelle braccia per togliersi e rimettersi i vestiti e lavarsi in tutte le parti del corpo.

- ✓ R.O.M nelle anche, ginocchia, caviglie, spalle e polsi.
- ✓ FORZA nelle gambe, anche, braccia e mani.

Il successo di spostarsi da soli richiede forza e ampiezza di movimento nelle gambe, ed equilibrio per sedersi sopra e alzarsi da una sedia, o trasferirsi a e da un letto. Il caso di un individuo limitato su una sedia a rotelle, richiede forza nella parte alta del corpo per trasferirsi dalla sedia al letto e viceversa.

- ✓ R.O.M. nelle caviglie, nelle ginocchia e anche.
- ✓ FORZA nelle gambe, anche e braccia (per aiutarsi ad alzarsi).
- ✓ EQUILIBRIO abbastanza da compiere uno spostamento senza cadere.

Camminare richiede forza e range di movimento nella parte bassa del corpo e abbastanza equilibrio per andare da un posto ad un altro senza cadere. Camminare con un tutore richiede comunque forza nella parte alta del corpo per usarlo correttamente.

- ✓ R.O.M. nelle caviglie, nelle ginocchia ed anche.
- ✓ FORZA nelle caviglie, anche e gambe. C'è una secondaria preoccupazione per la forza nella parte alta dietro per aiutare a mantenere la postura, il giusto allineamento ed equilibrio. Se viene usato un tutore è necessaria maggior forza nella parte alta del corpo.
- ✓ EQUILIBRIO per trasferire peso da un passo al successivo, sostenersi su di un piede, e mantenere un'appropriata andatura a passi lunghi e normali.
- ✓ FIDUCIA nelle loro abilità a camminare senza cadere.

Quando scegliete gli esercizi per migliorare la performance, fatevi tre domande:

- ✓ Questo esercizio soddisfa un bisogno immediato?
- ✓ Aiuterà a migliorare una funzione?
- ✓ C'è un'alternativa più sicura?

Quando si determina un programma per individui della categoria dipendenti con varie menomazioni fisiche è sempre importante valutare i benefici di un esercizio contro i suoi possibili rischi. Qualche volta una certa quantità di rischio è accettabile se i benefici sono significativi. Per esempio è estremamente importante per un individuo mantenere l'abilità lavarsi. La forza dei quadricipiti gioca un ruolo importante in questo aspetto di indipendenza personale e cura di sé. L'estensione delle ginocchia contro resistenza può migliorare significativamente la forza dei quadricipiti ma, per alcuni individui, può anche causare fastidio all'articolazione delle ginocchia. Se delle modifiche non alleviano il disagio, ma il disagio è temporaneo e trattabile, i benefici di mantenere abbastanza forza nei quadricipiti per lavarsi sono probabilmente superiori ai rischi.

PROGRAMMA PER I FISICAMENTE DIPENDENTI

Esercizi con la sedia che finalizzati alle specifiche BADL

Esercizi in acqua individuali (camminare in acqua, lavoro sul range di movimento e forza

Esercizi di resistenza per la parte bassa e alta del corpo

Esercizi individualizzati da fare a casa

Respirazione e rilassamento

Esercizi per la funzionalità della mano

FISICAMENTE FRAGILE

L'anziano fisicamente fragile ha bisogno di esercizi che lo aiutino a mantenere o migliorare le loro abilità per eseguire le BADL, e le attività strumentali quotidiane (IADL). Le IADL sono abilità fisiche molto complesse come preparare i cibi, pulire la casa, fare shopping e muoversi dentro e fuori dalla casa. Il programma di esercizi sarà incentrato sulla forza muscolare, la resistenza, la flessibilità, la mobilità delle articolazioni, l'equilibrio e la coordinazione.

IDENTIFICAZIONE DEI BISOGNI

La forza delle gambe contribuisce significativamente a migliorare l'equilibrio e l'abilità di recuperare (guarire) da recenti cadute. Essa aiuta anche i clienti a riguadagnare o mantenere una normale andatura, la quale include flessione della caviglia battendo insieme tallone, un buon passo lungo e un'appropriata velocità. I programmi incentrati sul rafforzamento della parte posteriore alta e sulla stabilizzazione delle spalle in una posizione neutra (invece di ruotate in avanti), aiuteranno a migliorare la postura.

Per esempio, incoraggiando i clienti a compiere con routine la retrazione delle scapole (per esempio tirando indietro le spalle) durante il giorno si può migliorare la loro postura.

Il miglioramento della postura porta ad un miglioramento dell'equilibrio e dell'andatura.

Aree aggiunte a questo indirizzo sono anche la mobilità e l'agilità del piede che hanno un impatto sull'equilibrio e sull'andatura. Questo può essere raggiunto dall'utilizzo di manovre a basso costo. Mentre questo può sembrare essere una piccola componente delle abilità funzionali essa non deve essere sottovalutata. La ricerca indica che la perdita di agilità nel piede e nelle sue dita contribuisce significativamente alla riduzione dell'equilibrio. Una speciale attenzione deve anche essere posta nell'aiutare gli anziani fragili a superare la paura della malattia. Molti anziani fragili percepiscono l'esercizio come potenzialmente dannoso, e possono infatti aver subito danni in passato provando ad eseguire esercizi non appropriati. Una valutazione iniziale e attenzione ai loro personali bisogni e obiettivi ti aiuteranno a definire il contenuto del programma e gli obiettivi che sono facilmente raggiungibili. Il successo nel movimento è essenziale per aiutare gli anziani fragili a prendere confidenza nelle loro capacità di essere fisicamente attivi senza danni.

PROGRAMMA PER IL FISICAMENTE FRAGILE

- ✓ Esercizi con la sedia che indirizzano specificatamente alle attività basilari e strumentali di ogni giorno.
- ✓ Esercizi in acqua individuali (camminare in acqua, lavoro sul range di movimento e forza).
- ✓ Esercizi di resistenza per migliorare la forza nella parte bassa e alta del corpo.
- ✓ Respirazione e rilassamento.
- ✓ Esercizi con la sedia ed esercizi con la sedia assistiti che allenano l'equilibrio e la coordinazione.
- ✓ Un programma di esercizi di base da svolgere in gruppo e in acqua che migliorano la forza, il range di mobilità, l'equilibrio e la coordinazione.
- ✓ Esercizi individualizzati da fare a casa

FISICAMENTE INDIPENDENTE

Questa categoria di anziani va dagli individui che sono a malapena indipendenti, che hanno uno stile di vita che richiede molto poco dal punto di vista fisico, ad altri che sono discretamente attivi ma che non svolgono esercizi, lavori o hobby che li mantengano in forma. Gli anziani fisicamente indipendenti hanno bisogno di esercizi che li aiutino a mantenere o migliorare le loro funzioni fisiche rimanendo indipendenti e prevenendo la malattia, la disabilità o infortuni che possano portarli alla fragilità fisica. Il programma di esercizi per anziani indipendenti deve essere focalizzato sulla forza muscolare, la resistenza e la flessibilità, mobilità articolare, equilibrio, coordinazione e resistenza cardiovascolare.

IDENTIFICAZIONE DEI BISOGNI

Un esercizio per essere considerato aerobico deve avere la capacità di migliorare la condizione cardiovascolare.

Dunque, la serie di esercizi aerobici sulla sedia per anziani indipendente, deve includere una componente aerobica. Per molti clienti questo può essere raggiunto attraverso un movimento vigoroso delle braccia e delle gambe. Esercizi come sollevamenti ritmici delle ginocchia e calci verso avanti e laterali, come alzandosi da e sedendosi su una sedia ripetutamente possono essere una parte di questa componente aerobica. L'uso della sedia danzando con continui movimenti ritmici delle braccia e delle gambe pone questo esempio come modo divertente per raggiungere la condizione aerobica.

Un altro primario obiettivo è educare gli anziani fisicamente indipendenti all'importanza della prevenzione della perdita funzionale, motivandoli così ad incrementare significativamente la loro salute e benessere.

Una via per fare questo è rendere attinente il programma di salute e benessere ai tuoi clienti. Per esempio, se il messaggio che il tuo programma da sono tutti esercizi di base, questi individui che hanno sempre pensato di se stessi come non praticanti troveranno il messaggio probabilmente irrilevante. Un largo numero di anziani, specialmente donne non considerano se stessi come tipi per esercizi di benessere. Tuttavia, l'esercizio e i messaggi di benessere che si trasmettono devono concentrarsi su argomenti come il mantenere forti le ossa per combattere gli effetti dell'osteoporosi, mantenere forza nelle gambe per prevenire le cadute e mantenere l'abilità di camminare, salire le scale, giocare a golf e gustarsi un viaggio.

In breve, messaggi relativi al mantenimento di uno stile di vita indipendente sono i più appropriati. Questi messaggi sono pertinenti per gli anziani sia che si considerino attivi che non attivi.

PROGRAMMA PER IL FISICAMENTE INDIPENDENTE

- ✓ Esercizi aerobici sulla sedia.
- ✓ Esercizi a basso impatto aerobico.
- ✓ Danza e musica folk modificate.
- ✓ Aerobica in acqua.
- ✓ Nuoto.
- ✓ Programma di camminata.
- ✓ Circuit training.
- ✓ Allenamento della forza.
- ✓ Attività ricreative.
- ✓ Tai chi
- ✓ Stretching.
- ✓ Rilassamento.

FISICAMENTE IN FORMA

Gli anziani fisicamente in forma hanno bisogno di un programma di esercizi che mantenga il loro livello di benessere, il quali gli permette di condurre uno stile di vita indipendente, continuare la loro professione e/o partecipare ad una vasta gamma di attività ricreative. Il programma deve focalizzarsi sulla forza muscolare resistenza e flessibilità, mobilità articolare, equilibrio, coordinazione, agilità e resistenza cardiovascolare. Il primario obiettivo nel lavorare con anziani fisicamente in forma è stabilire il loro stato di salute attuale e le varie possibilità per mantenere il loro livello di benessere.

IDENTIFICAZIONE DEI BISOGNI

Questo gruppo di anziani è generalmente molto auto-motivato. Essi hanno già stabilito che l'attività fisica è importante per le loro qualità di vita. Tuttavia, la tua concentrazione deve essere posta sullo stabilire i vantaggi e la sicurezza di un programma di mantenimento che indirizzi ad ogni componente del benessere. Enfatizzare la sicurezza perché molti anziani fisicamente in forma sono motivati a mantenere un fare sempre di più senza riguardo ad essa.

L'educazione sui benefici di esercizi di intensità appropriata è tanto importante quanto quella sui rischi di una inappropriata intensità. Di nuovo, è necessario enfatizzare l'importanza della forza nel mantenere l'indipendenza funzionale e soprattutto il benessere fisico. Anche quelli che sono coinvolti in esercizi aerobici in acqua e a basso impatto aerobico noteranno risultati significativi della forza attraverso l'allenamento della resistenza.

Infine, questo gruppo di anziani dovrà essere informato sulle olimpiadi degli anziani e altre opportunità per mettere alla prova le loro abilità fisiche.

PROGRAMMA PER IL FISICAMENTE IN FORMA

- ✓ Esercizi a basso impatto aerobico.
- ✓ Linea di danza e musica folk.
- ✓ Aerobica in acqua.
- ✓ Nuoto.
- ✓ Programma di camminata.
- ✓ Circuit training.
- ✓ Allenamento della resistenza.
- ✓ Attività ricreative.
- ✓ Tai chi.
- ✓ Yoga.
- ✓ Stretching.
- ✓ Rilassamento.
- ✓ Sport e giochi (softball, pallavolo...).

FISICAMENTE ELITE

Gli anziani fisicamente elite hanno bisogno di un programma di esercizi che li aiuti a mantenere il loro livello di benessere e stabilisca la condizione per migliorare la performance nella competizione o in attività professionali e ricreative intense. Il programma dovrebbe includere un condizionamento generale per la forza muscolare, resistenza, flessibilità, agilità e resistenza cardiovascolare. Esso può anche includere sport o specifiche attività di allenamento.

IDENTIFICAZIONE DEI BISOGNI

Il programma di esercizi per anziani d'elite spesso è incentrato sull'incremento della performance in un'area o aree desiderate.

Molte volte, questo include un intenso allenamento di forza. Il ruolo con gli anziani fisicamente d'elite è di provvedere all'accesso alle adeguate risorse e attrezzature.

Si dovrebbe anche continuare a provvedere al rinforzo della giusta intensità di esercizio e tecniche per questi individui così tanto motivati. Provvedendo con l'informazione che riguarda gli effetti avversi di un troppo allenamento, e il bisogno di un appropriato periodo di riposo tra gli allenamenti, si forniranno gli strumenti per prevenire gli infortuni durante l'allenamento e la competizione. In aggiunta è importante stabilire le strategie su come comportarsi in caso di infortunio.

PROGRAMMA PER IL FISICAMENTE ELITE

- ✓ Esercizi a basso impatto aerobico.
- ✓ Linea di danza e musica folk.
- ✓ Aerobica in acqua.
- ✓ Nuoto.
- ✓ Programma di camminata (possibilmente).
- ✓ Circuit training.
- ✓ Interval training.
- ✓ Allenamento della resistenza.
- ✓ Attività ricreative.
- ✓ Tai chi.
- ✓ Yoga.
- ✓ Stretching.
- ✓ Rilassamento.
- ✓ Sport e giochi.
- ✓ Allenamento a sport o attività specifiche per competere.

PROGRAMMAZIONE DEI LIVELLI

La programmazione a livelli si riferisce all'offerta di una gamma di classi per incontrare i bisogni di vari livelli di abilità funzionale. Se stai insegnando per una buona forma, tu puoi solo provvedere ad una programmazione per anziani a partire dal livello superiore della categoria per i fisicamente indipendenti. Tuttavia, un programma d'esercizio in una casa di riposo richiederebbe che tu provveda a classi di attività che permettano sia alla categoria fragile che alla dipendente di avere successo nel tuo programma, come pure classi che portino gli anziani indipendenti ad essere fisicamente in forma. I bisogni per gli anziani fisicamente elite per condizione generale possono essere riuniti in classi con il più alto livello aerobico, di circuito e di resistenza.

Tuttavia, l'allenamento per uno sport o attività specifiche deve essere impostato su una base individuale.

PROGRAMMA DI BASE IN PALESTRA

Il programma di base in palestra include possibilità di movimenti come esercizi con la sedia, camminare, danzare, basso impatto aerobico, circuit training, allenamento di forza, Tai chi, yoga, stazioni funzionalmente specifiche, attività ricreative e una varietà di sport e giochi.

LIVELLO D'ENTRATA

Le opzioni per il livello d'entrata di un programma di base include un benessere funzionale basato sull'esercizio con la sedia, l'allenamento della resistenza e sull'uso di opuscoli di esercizi da fare a casa. I programmi d'esercizio basati sulla sedia comprendono esercizi che incontrano i bisogni degli anziani fragili e dipendenti. Questi esercizi li aiutano a mantenere e migliorare le loro abilità per svolgere una serie di giochi e attività per divertimento e socializzazione con un piccolo riguardo ai bisogni funzionali. La programmazione basata sul benessere funzionale è di uguale importanza alle attività sociali. Utilizza camminate per garantire che il tuo programma sia indirizzato ai bisogni funzionali e cerca strade per aggiungere compiti funzionali ai giochi ed alle attività sociali ogni volta che è possibile. L'allenamento della forza può portare significanti benefici. L'allenamento della resistenza può richiedere pesi leggeri o macchine per l'allenamento muscolare. Dopo che gli anziani fragili iniziano ad abituarsi all'idea di un allenamento della resistenza con pesi leggeri, da impugnare con le mani e elastici resistenti, permettili di utilizzare macchine appropriate all'allenamento della loro forza se possibile. Qualche volta, quando questi individui acquistano un miglior senso del movimento e comprendono come questo può portar loro benefici, essi possono essere più motivati ad utilizzare macchine per lo sviluppo della forza. È difficile definire "appropriate agli anziani" le macchine per l'allenamento della forza usate nella programmazione per anziani. Questo significa che esse devono essere completamente adattabili alla dimensione del corpo, permettere all'inizio pesi minimi e piccoli incrementi per aumentare la resistenza. Le macchine a resistenza ad aria Keiser sono indicate specialmente per gli anziani perché incontrano tutti questi criteri, non sono impauriti e sono felici di lavorare.

Il concetto di esercizio fatto da casa può essere utile nelle strutture qualificate per l'assistenza, nelle strutture per il benessere e nei centri di alloggio per anziani.

Questo si riferisce ad esercizi che sono focalizzati sul mantenimento delle BADL e possono essere eseguiti dall'individuo stesso, regolarmente, senza un supervisore. Utilizza una varietà di fascicoli di esercizi semplici, ognuno designato a incontrare i bisogni di livelli di funzionalità diversi. **Il permesso di fare M.O.V.E è particolarmente utile.** Esso traccia i contorni di strategie specifiche per motivare gli anziani a prendere un ruolo attivo nel mantenimento della loro indipendenza funzionale attraverso semplici performance ed esercizi quotidiani sicuri. Questo tipo di programmazione

permette ad ognuno di venire coinvolto senza badare se sono o meno motivati a venire ad una regolare lezione.

Una volta data ad anziani veramente non motivati l'opportunità di muoversi su una base regolare e ottenuto un rafforzamento in base ai loro sforzi, essi iniziano ad essere più inclini ad un ulteriore incremento del loro livello di attività fisica. Alcuni migliorano decidendo anche di partecipare a classi strutturate.

LIVELLO II

Le opzioni per il programma di livello II prevedono camminate, benessere funzionale basato su stazioni di lavoro, esercizi sulla sedia più vigorosi (implicando alcune condizioni aerobiche), circuit-training, allenamento della flessibilità e della forza. I programmi di camminata possono includere percorsi con stazioni (all'interno o all'esterno), **come stazioni prestabilite**.

Non dovrebbe essere posto l'accento solo sul camminare, ma anche sull'importanza di mantenere una corretta postura mentre si cammina. Le stazioni permettono ai clienti di camminare da una stazione di benessere funzionale ad un'altra e questo è vantaggioso perché è utilizzabile un metodo continuo. Quando usi le stazioni con attrezzature per clienti anziani, devono essere certamente preferiti gli esercizi che includono un livello base di abilità funzionali, ponendo rischi minimi ai partecipanti potenzialmente non sorvegliati.

L'esercizio con la sedia può incorporare attività di benessere funzionale con un alto livello di coordinazione, flessibilità, equilibrio e lavoro di forza. In aggiunta, una fase aerobica migliora la salute cardiovascolare.

Per questo livello è anche appropriato un programma di allenamento della forza o a circuito. L'allenamento a circuito si alterna tra macchine per la forza e macchine aerobiche attraverso un circuito predeterminato. Il programma di allenamento della forza utilizza un'attrezzatura solo con fini specifici per migliorare la forza in tutto il corpo.

Anche il Tai Chi è un buona scelta per la programmazione del livello II. Il suo controllo del movimento con la concentrazione sul respiro, sull'equilibrio interiore e sulla coordinazione è appropriato per gli anziani.

La sfida con il Tai Chi potrebbe essere il preconcetto di cosa significa la pratica del Tai Chi. Molti anziani entrano in relazione con alcuni tipi di religione e, quindi, sono riluttanti ad essere coinvolti in questo tipo di attività. Prova ad includere alcune delle tecniche di movimento del Tai Chi in una classe, essi, per esempio, sono già soddisfatti con il basso impatto aerobico. I movimenti cominciano con un lavoro sull'equilibrio e la coordinazione piuttosto che con un allenamento di Tai Chi.

LIVELLO III

Il terzo livello del programma di esercizi in palestra include attività con un basso impatto aerobico, camminate, jogging, circuit training, allenamento della forza, danza folk e **con la corda (line-dancing)**, e una varietà di attività. I programmi a basso impatto aerobico dovrebbero consistere in un movimento gentile con la musica come riscaldamento, continuo e semplice movimento con la musica con una fase aerobica, una fase di resistenza e una fase di forza e rilassamento. Un buon approccio ad un programma di equilibrio, per esempio, include approssimativamente da 10 a 20 minuti di riscaldamento con un lavoro sulla coordinazione e sull'equilibrio; da 20 a 25 minuti di aerobica; a 15 – 20 minuti di rilassamento, con rafforzamento e stretching. Concentrati sulla sicurezza calcolando i benefici e i rischi per ogni scelta. Le scelte dei movimenti e la formazione delle classi può essere anche strutturata in un modo che permette a tutti i clienti di sentirsi vittoriosi. La struttura del tuo programma dovrebbe contenere modelli semplici senza combinazioni complicate, cambi di direzione a sorpresa, o veloci incroci di passi che possono mettere il cliente a rischio di cadute. Abbraccia uno stile di insegnamento che trasmetta un'informazione su cosa è in

arrivo dopo (per esempio, dare il segnale con la voce e un gesto delle mani prima di un cambio). In aggiunta, ritornare ai passi semplici (come la marcia sul posto) spesso assicura che tutti i partecipanti abbiano successo almeno qualche volta in un movimento, e che la maggior parte abbiano successo la maggior parte del tempo. Annota che lezioni come il Tai Chi, circuit training, allenamento della forza e stazioni per il benessere di funzionalità specifiche possono essere usate in diversi livelli della programmazione. Con un'appropriata supervisione, queste lezioni possono essere strutturate per incontrare simultaneamente i bisogni degli anziani con una varietà di livelli di abilità funzionali.

PROGRAMMA DI BASE IN ACQUA

Un programma di base in acqua si riferisce ad alcune attività che sono condotte in acqua come camminare in acqua, esercizi individuali in acqua, aerobica in acqua, circuit training in acqua, giochi come polo in acqua, e nuoto. In ogni livello un programma di base in acqua può andare incontro ai bisogni degli anziani di vari livelli di abilità funzionali. A un individuo nell'acqua è permesso lavorare energicamente o gentilmente a seconda della scelta.

Questo permette che la lezione di aerobica in acqua sia per qualcuno un allenamento leggero, o energico per la persona che sceglie di opporsi all'acqua con le braccia e solleva le ginocchia più velocemente e/o più alte della media.

LIVELLO D'ENTRATA

Le prime lezioni del programma di esercizi in acqua include esercizi individuali in acqua e camminate in acqua individuali o di gruppo. In un esercizio individuale in acqua un istruttore aiuta il cliente a muoversi attraverso una serie di esercizi con obiettivi specifici nella piscina. Una camminata in acqua impegna i partecipanti in cammino avanti, indietro e obliquo nella piscina. Le variazioni sono numerose e includono l'uso di grandi e piccoli passi, il passar sopra a degli step, un modello di movimento in cui si devono raggiungere i talloni, camminare in punta di piedi, e camminare curvo o con le ginocchia diritte.

Enfasi può essere posta sull'uso di queste variazioni per migliorare la coordinazione e l'equilibrio. Questa classe includerebbe anche una parte di forza, flessibilità, allungamento e rilassamento. Di solito le camminate in acqua sono designate per migliorare la forza, la mobilità, la coordinazione e l'equilibrio negli anziani che non sono pronti per un programma aerobico, o semplicemente preferiscono un allenamento meno pesante.

LIVELLO II

Il secondo livello del programma di base in acqua include la lezione di aerobica in acqua di livello I. Questa lezione usualmente prevede da 20 a 25 minuti di riscaldamento con una fase di mobilità, coordinazione e forza; da 15 a 20 minuti di fase di condizionamento cardiovascolare (aerobica); e da 20 a 25 minuti di fase di allungamento e rilassamento. Un'altra opzione in questo livello di programmazione è di stabilire un'opportunità per quelli che amano nuotare.

LIVELLO III

Il terzo livello del programma di base in acqua include la lezione di aerobica in acqua del livello II, che generalmente utilizza lo stesso formato del livello I, ad eccezione della fase aerobica che è incrementata da 20 a 25 minuti. È anche possibile includere più ripetizioni o esercizi più difficili nella fase di forza, e un più complicato lavoro di coordinazione. È anche importante, tuttavia provvedere a una fase di riscaldamento con 15 – 20 minuti di lavoro sull'equilibrio, sulla mobilità, sulla forza e sulla coordinazione; e una fase di allungamento e rilassamento di 15 – 20 minuti. Anche fare le vasche è appropriato per questo livello di programmazione.

RISCALDAMENTO

Non iniziare mai qualsiasi tipo di attività con uno stretching aggressivo in una lezione con gli anziani. Gli anziani tendono ad avere una diminuita flessibilità di tendini, legamenti e muscoli, che hanno la tendenza a strapparsi e distorcersi. Nelle tue lezioni inizia con una combinazione di movimenti continui e leggeri e con esercizi di mobilità articolare per incrementare la circolazione. Anche uno stretching leggero e statico e la sua preparazione possono far parte del riscaldamento degli anziani. Quando si incorpora uno stretching statico in un riscaldamento, gli anziani hanno la tendenza a mantenere un grado di mobilità comodo piuttosto che allungarsi. Allungarsi verso un punto di leggero disagio per lo scopo di incrementare la flessibilità dovrebbe essere realizzato solo alla fine di una lezione quando i muscoli sono completamente caldi. La fase di riscaldamento è un buon momento per insegnare qualunque nuova sequenza di movimenti che hai programmato di usare dopo nella fase aerobica della lezione. Questo dà agli allievi la possibilità di provare il movimento lentamente e prendere confidenza prima di tentare di eseguire il movimento a tempo di musica durante la fase aerobica. Fai eseguire ai tuoi allievi i gradi di mobilità che dovranno poi eseguire durante la fase aerobica. Per esempio, se hai programmato di spingere le braccia in alto durante la fase aerobica, è una buona idea eseguire la stessa azione più lentamente durante il riscaldamento.

MOVIMENTI SICURI

Quando stai scegliendo le possibilità di movimento, valuta i rischi e i benefici di ogni esercizio. Scegli movimenti fluidi piuttosto che a scatti e movimenti completi piuttosto che discontinui o a scatti. Movimenti fluidi e completi riducono il rischio di stress alle articolazioni e di infortuni nei partecipanti. Negli esercizi a terra, i movimenti a basso impatto sono l'unica scelta appropriata per gli anziani, poiché i movimenti con un elevato impatto hanno un livello elevato inaccettabile di rischio. Movimenti semplici e combinati sono più sicuri e promuovono una conoscenza di sé permettendo ai partecipanti di avere successo nei movimenti. Molti anziani hanno perso una quantità significativa di coordinazione se non avevano partecipato regolarmente ad attività che promuovevano la coordinazione. Quindi, rapidi cambi di direzione e movimenti complicati incrementano sia l'ansia che il pericolo di fallire. Inoltre diminuiscono la stima di sé e il piacere di coloro che hanno un insuccesso nel movimento. Mentre mantieni movimenti semplici, puoi anche sforzarti di usare una varietà di combinazioni di movimenti, musica e insegnanti per mantenere l'interesse e il divertimento. Nelle lezioni di allenamento della forza sii molto coscienzioso circa l'assicurare un buon allineamento al corpo e l'utilizzo delle metodiche. Insegna ai clienti a compiere un lavoro di resistenza entro il loro grado di mobilità senza dolore. In aggiunta, sii consapevole delle macchine che permettono l'iperestensione e l'iperflessione delle articolazioni, e fai senza dubbio conoscere agli anziani come regolare queste macchine per prevenire stress e danni alle articolazioni.

GESTIONE DEI RISCHI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO

A causa dell'alta incidenza di disfunzioni cardiovascolari nella popolazione anziana, è importante usare una varietà di metodi che aiutano ad assicurare che i tuoi partecipanti si stiano esercitando in un appropriato livello aerobico. Questo può essere ottenuto determinando il target individuale di frequenza cardiaca, usando la valutazione della scala di sforzo percepito e la verifica della frequenza cardiaca abituale. Una combinazione di metodi aiuterà i tuoi allievi ad imparare quanto dovrebbe essere intenso il loro esercizio.

DETERMINARE L'INTENSITA'

Come istruttore, è tuo compito per rendere sicuro ogni individuo che partecipa ad attività di condizionamento cardiovascolare conoscere il loro obiettivo individualmente fissato e il range di frequenza cardiaca. La ricerca mostra che anche un esercizio aerobico moderato o a bassa intensità è un allenamento benefico per molti anziani. Usa la formula di Karvonen per i tuoi allievi senza disfunzioni cardiache e varia l'intensità dei tuoi esercizi aerobici da un esito basso (50%) ad uno alto (75%) del range aerobico durante tutto l'allenamento. Per facilitare questa variazione d'intensità, arrangia accuratamente la musica per l'aerobica alternando un tempo da 120 ad uno di 140 battiti al minuto. Per esempio, dopo la fase di riscaldamento, adatta una musica a suonare lentamente (120 bpm), ad una velocità media (130 bpm), velocemente (140 bpm), ad una velocità media (130 bpm), lentamente (120 bpm), ad una velocità media (130 bpm), velocemente (140 bpm) e poi ad una velocità media (130 bpm). Questo metodo porta i benefici di un allenamento aerobico, mentre riduce i rischi associati al fatto di portare gli anziani al limite delle loro possibilità aerobiche e tenere tutta la fase aerobica a questo livello.

Accertati che ogni anziano conosca il suo target di frequenza cardiaca e cosa dovrebbe contare nei 10 secondi. Per usare efficacemente il target di frequenza cardiaca, usa un metodo semplice ed efficace per controllare le frequenze cardiache. Questo serve ad assicurare che tutti i membri di una classe possano trovare e contare le loro pulsazioni con successo. È opportuno usare gli stessi segnali ogni volta che conduci un test di frequenza delle pulsazioni. Dai un segnale chiaro e diretto: *Stop e trova le tue pulsazioni*. Poi pausa da due a tre secondi, e di: *Pronti, via*, dopo che hanno contato per 10 secondi di: *Stop*. Appena i 10 secondi sono passati, i partecipanti possono marciare sul posto mentre ogni persona ti dice la sua frequenza cardiaca. Se hai l'abitudine di far prendere ai tuoi studenti le pulsazioni durante l'esercizio e a riposo, ti prenderai soltanto qualche momento per controllare il loro battito cardiaco.

Quando si sentono tutti a proprio agio e sicuri con la procedura, ti forniranno un feedback più accurato sulla loro frequenza cardiaca.

I tuoi anziani che sanno di avere disfunzioni cardiache dovranno allenarsi ad una frequenza cardiaca raccomandata dal loro medico che corrisponde ad uno sforzo adeguato. È difficile fare attenzione alle medicine che regolano la frequenza cardiaca e invalidano le previsioni della frequenza cardiaca designata come obiettivo. Perciò, devi conoscere chi dei tuoi clienti prende medicine. I clienti dipendenti da questo tipo di medicine dovrebbero fare affidamento sulla valutazione dello sforzo percepito. Coloro che fanno esercizio dovrebbero imparare a lavorare ad un livello che possono identificare come moderato o modestamente faticoso durante la fase aerobica della lezione. Mentre si esercita, un individuo dovrebbe essere in grado di condurre una conversazione senza fare sforzi per respirare. Anche i clienti che non prendono medicinali che alterano la frequenza cardiaca dovrebbero imparare ad usare il metodo della valutazione dello sforzo percepito, poiché permette una maggior tutela per mantenere un'appropriata intensità d'esercizio e fornisce un'importante informazione sul come un individuo sta rispondendo all'esercizio quel giorno. La risposta del corpo ad un esercizio dipende da molte cose che includono il caldo, il freddo, le medicine, lo stress o la malattia. A causa di molti fattori esterni, un individuo può essere allenato sotto la fascia dei suoi obiettivi, ma percepire che stia lavorando in modo moderatamente intenso o intenso. Il dare tanta

importanza all'indice di sforzo percepito come al calcolo della frequenza cardiaca posta come obiettivo aiuta a garantire che i partecipanti si stiano esercitando ad un livello adeguato in linea con la risposta del loro corpo all'esercizio di quel giorno.

MONITORARE L'INTENSITA'

Inoltre, è una buona pratica controllare la frequenza cardiaca dopo il riscaldamento poiché questo dirà ai clienti come il loro corpo sta rispondendo all'esercizio quel giorno. Controlla l'intensità dell'esercizio fisico frequentemente esaminando le frequenze cardiache due volte durante la fase aerobica e chiedendo ad ogni persona di dirti il proprio conto dei 10 secondi o la valutazione del loro sforzo percepito. Solo questo toglie un problema di secondi durante una lezione, e ti dà un feedback immediato per determinare se qualcuno si sta esercitando ad una frequenza potenzialmente pericolosa. Inoltre rinforza continuamente il concetto che un esercizio di intensità appropriata è essenziale per allenare in modo sicuro ed efficace. Negli esercizi aerobici a basso impatto, la formazione a cerchio usata per varietà e interesse permette anche la preziosa opportunità per te di esaminare la risposta di ogni individuo all'intensità dell'esercizio.

Guarda i segnali di affaticamento come una faccia arrossata e un'inusuale respirazione rapida. Puoi anche chiedere ad ognuno come sta, come sente la temperatura nella stanza, e casualmente fare conversazione con qualcuno facendogli domande dirette che richiedono più di una parola per risposta.

Alla fine della fase aerobica, controlla la loro frequenza cardiaca finale. Riduci l'intensità dell'esercizio (camminare lentamente o attività simili) per un minuto, poi prendi le loro pulsazioni a riposo per 10 secondi. Chiedi ad ogni allievo di quanto diminuiscono i suoi battiti in un minuto di recupero. Se hai un allievo a cui non diminuisce il polso dopo un minuto, rileva ancora il suo polso un minuto più tardi per determinare se è diminuito. L'incapacità del cuore di recuperare in modo evidente dopo un esercizio aerobico può essere un'indicazione di una varietà di problemi. Questo individuo dovrebbe essere monitorato per tutto il resto della lezione per determinare se la sua frequenza cardiaca sta reagendo. I clienti in cui la frequenza cardiaca non ritorna al livello prima dell'esercizio dopo aver terminato l'esercizio da cinque – dieci minuti devono essere mandati dal loro medico.

Durante la fase di rilassamento, chiedi ad ogni allievo, nonostante prenda o meno medicine per regolare la frequenza cardiaca di indicare la valutazione del proprio sforzo percepito. Questo aiuterà i tuoi studenti, all'inizio, a capire come devono sentirsi quando si stanno esercitando nella fascia di frequenza cardiaca posta come obiettivo.

REGISTRARE L'INTENSITA' DELL'ALLENAMENTO

Scrivi per ogni individuo il conto dei 10 secondi predeterminato, o una indicazione affidata sulla valutazione dello sforzo percepito, vicino ai loro nomi su un foglio o in una tabella per consultarli facilmente. Una strategia efficiente è di tenere la registrazione della frequenza cardiaca di ogni allievo durante l'esercizio e a riposo e della valutazione dello sforzo percepito per ogni esercizio durante le prime settimane di lezione. Registrando questi aspetti ti aiuterai a prendere familiarità con la risposta all'esercizio di ogni individuo e a metterti in guardia da potenziali problemi come una frequenza cardiaca eccessivamente alta durante l'esercizio o l'incapacità del cuore di recuperare dopo un minuto. Ti aiuterà anche rafforzare ai tuoi allievi l'importanza di monitorare l'intensità dei loro esercizi sia con la frequenza cardiaca posta come obiettivo che con l'indice di sforzo percepito. Dopo aver preso familiarità con i membri della tua classe e le loro risposte all'esercizio, continua a chiedere ad ogni partecipante questi numeri anche se non hai più molto tempo di registrarli.

ATTENZIONE AI DETTAGLI

Quando stai sviluppando programmi per adulti, una piccola attenzione ai dettagli porta a lungo andare ad incontrare effettivamente i loro bisogni. Tuttavia, senza badare alle strategie o al livello di programmazione usato, puoi capire l'importanza di favorire un'atmosfera sociale nelle tue lezioni. Questa comincia con la tua abilità di darti un'immagine amichevole, interessata alle attitudini di ogni membro. Imparare i nomi dei partecipanti, salutarli appena entrano in palestra, presentare i nuovi partecipanti agli altri del gruppo, e controllare i clienti che evitano abitualmente la lezione, sono tutti modi efficienti per mostrare interesse alle persone del gruppo. Il favorire molto l'interazione sociale è costantemente provato come sia una delle maggiori ragioni che spingono gli anziani a continuare a frequentare lezioni di esercizio in gruppo, quindi cerca i modi per favorire e mantenere le interazioni sociali tra i partecipanti. Varia la disposizione della classe dall'averli di fronte all'allinearli di fronte gli uni agli altri, a disporli in cerchio per dare l'opportunità ai partecipanti di scambiarsi commenti e sorrisi mentre stanno svolgendo gli esercizi. Durante una lezione a basso impatto aerobico, per esempio, la disposizione in cerchio porta spesso a qualcuno a condividere uno scherzo o qualcosa che è accaduto durante la lezione.

Un altro aspetto per creare una classe di "anziani felici" è di prestare una particolare attenzione al tempo e al tipo di musica. In un range di 120-140 battiti per minuto lavori bene per la parte aerobica della lezione. La musica dovrebbe avere un ritmo costante e facilmente distinguibile e dovrebbe essere suonata con strumenti semplici e suoni vocalici di medio livello. La musica più lenta (che ha anche un ritmo costante) va bene per il riscaldamento. La musica per la fase di rilassamento e stretching di una lezione può essere simile a quella del riscaldamento o può essere di facile ascolto o rilassamento. Il tipo di musica utilizzata è importante come il tempo. La musica che era popolare al tempo in cui i partecipanti della tua lezione erano giovani potrebbe riportare alla memoria bei ricordi e incrementare il loro piacere. Chiedi ai tuoi anziani che musica gli piace. Molti saranno felici di indicarti i loro dischi e le loro cassette preferite. Una musica inappropriata può rendere demotivato il gruppo o non creare affatto il gruppo!!!! Attualmente ci sono numerose compagnie di musica che stanno producendo registrazioni per gli esercizi per gli anziani. Puoi anche recuperare alcune grandi raccolte vecchie da più negozi di musica.

Anche il volume della musica è una importante considerazione. Non sopporre, poiché molti anziani hanno poco udito, di dover alzare il volume. A molti anziani non piace la musica alta, e quelli con alcuni gradi di sordità non necessariamente trarranno benefici da un incremento del volume. Gli anziani con peggioramenti non corretti avranno molte difficoltà a sentire al momento giusto qualsiasi tua istruzione a causa della musica alta. Quelli con gli apparecchi acustici potrebbero essere più disturbati dalla musica alta perché l'apparecchio ingrandisce tutti i suoni, producendo una sgradevole mescolanza di musica, voci e rumore di sottofondo. La strategia più efficace è di far suonare la musica a un volume moderato, di guardare la risposta di ogni persona, e chiedergli come meglio sentono il ritmo. Presto sarai in grado di riconoscere facilmente il volume appropriato per ogni gruppo.

Sii consapevole che quando stai dando un tipo di istruzione verbale, come la spiegazione di un nuovo esercizio, è meglio spegnere la musica in modo da non farla competere con la propria voce. Cercar di sentire le nuove istruzioni può essere una vera frustrazione per gli anziani, specialmente per quelli che sono nuovi e già ansiosi per il dover apprendere nuovi movimenti e schemi motori.

RECLUTAMENTO DEI PARTECIPANTI

Prima di sviluppare un piano di reclutamento dei partecipanti è importante determinare chi vuoi provare a reclutare. All'inizio di questo capitolo, è stato definito che il termine "anziano che svolge esercizi" comprende gli individui con un buon range di abilità funzionali e bisogno di esercizi. Le strutture, la scelta del personale e considerazioni finanziarie saranno largamente determinate dal tipo di programma che tu puoi fornire e dalla tipologia di anziani che hai scelto.

STRUTTURE/ATTREZZATURE

La tipologia, dimensione e locazione delle strutture, come l'accessibilità per coloro che hanno riduzioni funzionali, sono fattori significativi nel determinare chi andrai ad allenare. Anche la tipologia dell'equipaggiamento disponibile per le classi e l'atmosfera di una struttura sono considerazioni importanti.

Tipologia

La tipologia delle attrezzature è una considerazione ovvia. L'esercizio programmato nelle strutture per un'assistenza qualificata e nelle strutture per il benessere dovrebbe essere composto di lezioni principalmente per gli anziani delle categorie dipendente e fragile. Le strutture per gli anziani che si rivolgono ad anziani indipendenti e che sono in centri (case di cura) possono aver bisogno di una programmazione dell'attività che incontri i bisogni dell'anziano da quello fragile a quello fisicamente in forma. Le attrezzature da fitness rivolgendosi ad un pubblico generale sarebbero più adatte ad anziani dalle categorie di funzionalità indipendente a quella fisicamente in forme ed elite.

Dimensione

Il numero di attrezzature determina ampiamente le opzioni del tuo programma. La grandezza oscilla da strutture molto grandi con accesso ad un'ampia preparazione a centri fitness molto piccoli con poche attrezzature. Nei complessi che accolgono gli anziani, un'attrezzatura per l'esercizio può variare da una piccola stanza all'aver accesso ad un intero centro di benessere completo di piscina, stanza pesi e stanza per l'aerobica.

Locazione e accessibilità

Anche la locazione delle strutture è importante. Le strutture in un'area centrale che possono essere facilmente raggiunte a piedi o con i mezzi pubblici hanno il vantaggio di attrarre gli anziani che non guidano da tanto tempo. Al contrario strutture difficili da raggiungere, nonostante i comfort offerti, saranno sottoutilizzate da una vasta percentuale di anziani. Similmente le strutture nelle aree ad alto crimine non attraggono una larga percentuale di partecipanti anziani. Il fatto di aver un luogo accessibile è importante come l'accessibilità alle strutture in maniera autonoma per quelli con diminuzione della mobilità. Le aree di parcheggio che sono lontane dalle costruzioni o strutture con troppe scale rendono difficile per molti anziani nel più basso range della categoria degli indipendenti, di partecipare alle lezioni.

Anche nelle aree dove la neve e il ghiaccio sono un problema, le aree di parcheggio e i marciapiedi hanno una scarsa manutenzione vi è il problema per la partecipazione. Il parcheggio e gli ostacoli circostanti possono rendere impossibile per gli anziani delle categorie fragile e dipendenti di accedere al tuo programma.

Equipaggiamento e sistemi di attrezzature

Le scelte dell'attrezzatura sono una considerazione da fare nella programmazione per gli anziani. Le macchine per il sollevamento pesi dovrebbero essere completamente adattabili alla taglia del corpo e tener conto dell'incremento della resistenza attraverso piccoli aumenti (2 ½ libbre o meno).

Le macchine con pesi senza queste caratteristiche non solo aumentano a rischi di fratture negli anziani, ma possono incutere timore a molte donne anziane.

Le strutture per l'esercizio fisico che mancano di sistemi di riscaldamento e raffreddamento appropriati, possono creare un pericolo agli anziani che spesso non hanno una regolazione della temperatura corporea efficiente come in un giovane adulto. Una valutazione di questi aspetti delle strutture in anticipo ti permette di fare i necessari aggiustamenti per una programmazione sicura.

Atmosfera

Uno degli aspetti spesso trascurato dell'adeguatezza delle strutture è l'atmosfera esistente in una struttura. Alcune strutture sono allestite per mettere in risalto la bellezza del corpo o i muscoli maschili e femminili. Questo tipo di strutture non creano un'atmosfera confortevole agli anziani, specialmente a quelli che provano a svolgere attività fisica per la prima volta dopo tanti anni e si sentono già di non appartenere a quel luogo.

Un altro aspetto di adeguatezza riguarda l'orario della struttura che deve essere adeguato alla programmazione. Allo stesso grado, l'orario del tuo programma determina il tipo di anziani che verranno. Alcuni anziani si alzano presto e amano alzarsi e concludere la loro attività fisica prima di procedere con il resto della loro giornata. Altri hanno l'atteggiamento di *“io sono in pensione, e non voglio alzarmi presto per nessun motivo!”*. Per raggiungere la più alta percentuale di anziani, metti se possibile a loro disposizione lezioni sia mattutine che pomeridiane.

La componente più critica del programma di lavoro è quella di essere costante, permettendo agli anziani di fare affidamento su un orario e un giorno specifico per il loro programma scelto.

La valutazione dei vantaggi e dei limiti di una struttura ti aiuta ad identificare quali tipi di programmi sono appropriati in quel territorio, e per quale parte della popolazione anziana puoi fornire una programmazione sicura ed efficace.

STAFF

Anche la formazione del personale e i rapporti staff/partecipanti devono essere considerati quando stai determinando il livello di programmazione che andrai ad attuare. Incontrare i bisogni delle categorie fisicamente fragili e fisicamente dipendente richiede uno staff altamente preparato con una accurata conoscenza delle limitazioni, come pure delle previsioni appropriate per questo gruppo. I rapporti staff/partecipanti devono essere abbastanza semplici per fornire una supervisione accurata. Questo tipo di programmazione è molto comune nelle case di riposo per anziani come nelle strutture per il benessere e nelle strutture qualificate per l'assistenza.

I programmi che cercano di incontrare i bisogni delle categorie di anziani indipendenti, fisicamente in forma ed elite sono più comuni in una struttura di benessere per la comunità. I programmi per queste categorie di popolazione tengono conto del rapporto staff/partecipante. Tuttavia, come l'istruttore, devi essere consapevole dell'intervallo di abilità comuni agli anziani di queste tre categorie. Di speciale importanza è il vasto range di abilità funzionali e limitazioni degli anziani classificati come funzionalmente indipendenti. Alcuni anziani funzionalmente indipendenti sono veramente vicini all'essere fisicamente in forma. Tuttavia, altri verranno alle tua lezione senza evidenti limitazioni funzionali, ma con una significativa diminuzione dei livelli di equilibrio, coordinazione, forza e flessibilità. Questo è il gruppo di anziani che presenta il più alto rischio di infortuni. Amministrare una pre-valutazione accurata, usare attività sicure per gli anziani e insegnare con stile durante tutta la tua programmazione, è un'importante difesa per prevenire gli infortuni.

COSTO

Le considerazioni sulle strutture e sullo staff sono molto importanti per determinare il costo di un programma per anziani. Molte volte, il costo di un programma gioca un ruolo importante nel determinare chi frequenterà le tue lezioni. Una valutazione della popolazione demografica della tua area con attenzione al numero di anziani, ai redditi medi e alla percentuale di anziani in ogni categoria economica di aiuterà a determinare le previsioni realistiche per un programma di reclutamento.

STRATEGIE DI MARKETING

Dopo un'attenta considerazione di tutti gli elementi descritti sopra, puoi determinare a quale categoria della popolazione anziana puoi fornire una programmazione. Una volta che queste categorie di mercato sono state identificate, inizia a sviluppare delle strategie di marketing.

Una larga parte della commercializzazione del tuo programma prevede lo sviluppo di relazioni cooperative con altri individui e organismi che lavorano quotidianamente per fornire una varietà di servizi per gli anziani della tua comunità.

Instaura relazioni che danno un beneficio reciproco con i servizi per gli anziani e le strutture sanitarie della tua zona.

SERVIZI PER GLI ANZIANI

Un passo veramente utile che puoi fare per presentare un programma di attività fisica è di diventare una parte integrante delle strutture di servizi per gli anziani della tua comunità.

Questo include centri per anziani, agenzie di zona e con gli uffici del comune che si occupano dell'invecchiamento e un largo range di servizi di sostegno agli anziani che variano in modo vistoso da comunità a comunità.

E' bene prendere sia informazioni generali sui benefici dell'esercizio che informazioni specifiche sul tuo programma facilmente accessibile alla rete di servizi per anziani. Cerca i modi per includere nel tuo materiale illustrativo informazioni su questa rete di servizi, come sull'accessibilità ai servizi di trasporto per gli anziani e sul modo di attuare il tuo programma. Un sicuro ed efficace programma di attività fisica sarà un'aggiunta gradita alla rete di servizi per gli anziani.

PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Una parte importante della tua rete di conoscenze dovrebbe essere costituita da medici, terapisti fisici e specialisti ortopedici. Utilizza le loro competenze e domanda il loro ingresso nei componenti del programma. Cerca il loro parere su cose come il livello di condizionamento aerobico appropriato agli anziani con limitazioni cardiache e respiratorie, e le condizioni di sicurezza di esercizi specifici per muscoli particolari e articolazioni.

Stabilisci una relazione di fiducia e affidabilità in questa rete. Questo è un processo in via di sviluppo che richiede tempo e un'attenzione accurata ai dettagli, ma che offre una grande ricompensa. Il coinvolgere in modo adeguato i professionisti del campo della salute incrementa la sicurezza e la credibilità del tuo programma. Questo incrementa anche la partecipazione grazie a segnalazioni fatte direttamente da questi professionisti. La letteratura corrente su numerose discipline in rapporto con la salute supporta fortemente il credo che il giusto tipo di esercizio possa migliorare molti aspetti della salute. Tuttavia se i professionisti nel campo della salute sanno che hai un programma sicuro ed efficace saranno motivati ad indirizzare i pazienti alle tue lezioni. Se tu vivi in un'area con un accesso vicino all'università o al college è opportuno che tu includa i loro

professionisti della salute e del benessere nella tua rete. Questa relazione può essere reciprocamente benefica offrendoti accesso ad informazioni correnti nel campo dell'attività fisica e della vecchiaia e offrendoti la facoltà di ricerca, un'opportunità per coinvolgere il tuo gruppo in appropriati progetti di ricerca.

CONCENTRANDO I TUOI SFORZI DI MARKETING

Quando stai sviluppando delle strategie di marketing per il tuo programma, devi ovviamente considerare dove vuoi concentrare le tue energie di marketing. Se stai facendo una programmazione per una casa di riposo, il tuo mercato è già stabilito poiché di solito è limitato dai residenti del posto. In questo caso devi identificare il range di abilità funzionali e i bisogni dei residenti, e analizzare in qual modo la gestione della struttura, come gli orari del pasto e la distribuzione delle medicine, sostengano o riducono l'attuazione di un programma di attività fisica. Quando stai sviluppando una programmazione che incontri i bisogni funzionali, ricordati di identificare e programmare tenendo conto degli interessi dei tuoi clienti. L'ammontare dell'adesione fra gli anziani che si stanno impegnando in attività che hanno scelto da sé è significativamente più alta rispetto a coloro che si stanno impegnando in attività che non hanno scelto di propria volontà.

Nei programmi per la comunità, devi trovare il consumatore anziano. Analizza dove gli anziani svolgono l'attività, dove soddisfano i loro bisogni di salute, e dove essi si riuniscono socialmente nella tua comunità.

Dopo aver localizzato il consumatore anziano, sviluppa un piano di marketing per assicurare che i tuoi materiali siano prontamente disponibili.

ATTIVITA'

Una strategia di marketing efficace è di identificare le attività che si rivolgono agli anziani, come negozi di abbigliamento e di scarpe, negozi d'articolo da regalo, negozi di libri, negozi di oggettini di moda, e barbieri e parrucchiere. Cerca le attività prestando un'attenzione speciale affinché siano favorevoli e compiacenti agli anziani. Determina quali ristoranti ricevono un gran numero di consumatori anziani. Alcuni ristoranti si rivolgono agli anziani con serate scontate e dedicate a loro, offrendo in aggiunta sconti e un servizio extra speciale. Alcuni bar per anziani possono essere da lungo tempo preferiti da loro. Inoltre, individua un negozio di alimentari che si può raggiungere a piedi dalla casa dell'anziano o un centro commerciale che offre uno shopping unico. Molti anziani senza un mezzo di trasporto personale frequentano negozi dove possono stare per alcune ore per prestare attenzione a tutti i loro bisogni in un luogo.

CHI PRESTA ATTENZIONE ALLA SALUTE

Considera dove la più alta percentuale di anziani nella tua comunità sono soliti rivolgersi per i loro problemi di salute. Un anziano utilizza un'alta percentuale di farmaci venduti con prescrizione medica, così è importante identificare a quali farmacie si rivolgono gli anziani. Cercane una con locazione conveniente o una che offre un servizio di consegna. Se possibile, identifica i dottori che hanno una numerosa clientela anziana. Essi includeranno internisti, dottori che fanno esercizio nelle famiglie, quelli che sono specializzati in artriti e i dottori che sono stati nella comunità per molti anni. Gli studi di molti dottori hanno una bacheca dove si possono attaccare notizie. Se hai una buona relazione con il campo dei medici, molti andranno un passo avanti e metteranno dei manifesti nelle stanze dove visitano o distribuiranno i tuoi materiali quando raccomandano attività fisica.

RETE SOCIALE E RICREATIVA

Determina dove gli anziani nella tua comunità socializzano e si divertono. I centri per anziani, i club sociali, i centri ricreativi della città, i corsi di golf, le sale bingo, eventi speciali della comunità e clubs notturni con musica da ballo sono probabilmente i luoghi scelti. Determinare dove gli anziani vanno a divertirsi ti aiuterà a determinare la tua commercializzazione. Un largo numero di anziani socializza anche attraverso un lavoro di volontariato. Identifica le organizzazioni della comunità designate specificatamente ad offrire lavoro di volontariato, come pure altre opportunità di volontariato come nei musei, negli ospedali e nelle chiese.

SVILUPPO DI MESSAGGI PERTINENTI

Come discusso in precedenza in questo capitolo, il messaggio designato a raggiungere i potenziali clienti anziani deve fare personalmente al caso loro. Il messaggio sul tuo programma che è focalizzato primariamente sull'attività fisica e sui termini espliciti di benessere parlerà solamente ad una piccola percentuale di anziani che si considera "praticante".

Tuttavia, quando stai sviluppando i tuoi messaggi di diffusione di massa, determina chi stai provando a raggiungere e quali pubblicazioni che si riferiscono allo scopo fisico e alla salute sono rilevanti per loro. Poiché un gran numero di anziani può essere classificato come funzionalmente indipendente, è appropriato che molti dei tuoi messaggi si concentrino sul mantenimento di uno stile di vita indipendente.

METTERE IN EVIDENZA LE ATTIVITA' D'INTERESSE

Un altro aspetto per reclutare partecipanti anziani all'attività fisica è di determinare a quali tipi di attività essi parteciperanno con più probabilità (Mills e altri, 1996). Un vasto numero di programmi per anziani è composto da una o da una varietà di lezioni in gruppo dirette da un istruttore. Questi programmi attirano gli anziani che preferiscono fare attività fisica in gruppo o che non hanno realmente una preferenza per esercitarsi (in gruppo o individualmente). Il beneficio dell'interazione sociale nelle sistemazioni in gruppo è costantemente riportato (Spiriduso, 1995). Uno studio recente, tuttavia, mette in evidenza che c'è una significativa percentuale di anziani che preferisce esercitarsi individualmente (Milles e al., 1997). Questo studio solleva il dubbio che un grado simile di preferenze individuali per tipo di esercizio appaia in tutte le categorie d'età. Non badando all'età, alcune persone preferiscono attività in gruppo mentre altri le preferiscono individualizzate. Questo è un punto di vista veramente semplice, ma importante da considerare quando stai sviluppando i tuoi programmi e iniziando le procedure di reclutamento.

Per raggiungere quelli che preferiscono un'esperienza individuale, i tuoi materiali da reclutamento devono mettere in evidenza i modi in cui questo tipo di attività verrà svolta nel tuo programma. Fai notare che le attività suggerite per incontrare i bisogni dei differenti livelli di abilità funzionali includono sia attività individualizzate che di gruppo. Alcuni anziani possono partecipare in attività di gruppo, ma apprezzeranno l'opportunità di lavorare individualmente; altri semplicemente non parteciperanno per la mancanza di una programmazione individualizzata. Una strategia efficace per mettersi in contatto con questi anziani è di garantire che il tuo messaggio promozionale enfatizza quelle attività come l'allenamento a circuito, l'allenamento della forza e **formati di stazioni???** che possono essere orientate sia ad un gruppo che individualizzate. Anche i programmi di camminate possono essere individualizzati. Essi possono promuovere di camminare insieme ad un'ora e luogo prestabiliti, ma possono anche essere strutturati per permettere agli individui di continuare a camminare da soli, rispettando la traccia del loro miglioramento attraverso un programma con minuti o chilometri aggiunti. I loro progressi possono essere registrati sia individualmente che nella registrazione di gruppo.

L'USO DEI MEZZI DI DIFFUSIONE DI MASSA (MEDIA)

I giornali, la televisione e la radio possono giocare un ruolo nell'aiutarti a metterti in contatto con il consumatore anziano. I direttori dei giornali hanno trovato che i loro lettori più fedeli appartengono alla popolazione anziana e stanno rispondendo con un incremento significativo dell'ampiezza della trattazione degli argomenti che sono personalmente attinenti agli anziani. La preferenza dei telespettatori anziani per le notizie, i programmi con interviste di personaggi celebri e film classici ha iniziato a cambiare la concentrazione della programmazione della televisione via cavo dal solo intrattenimento ad una mix di intrattenimenti, notizie e stili di vita. Anche l'industria della radio sta comprendendo che gli ascoltatori anziani è significativamente più probabile che ascoltino tutti i formati di notizie, formati notizie/dibattiti, ascolti tranquilli e programmi nostalgici.

Queste sono importanti considerazioni quando stai considerando dove spendere dollari nella pubblicità e come utilizzare le edizioni dei mass media focalizzate sugli anziani per promuovere il tuo programma. Il metraggio televisivo degli anziani che stanno svolgendo attività fisica nel tuo programma e le interviste personali con gli anziani che vogliono dire cosa l'esercizio fisico ha fatto per loro personalmente, sono molto efficaci per generare interesse per il tuo programma.

ADESIONE E MOTIVAZIONE

Molti anziani sono motivati ad iniziare un programma di attività fisica, poiché gli è stata consigliata da un medico. Molti altri saranno motivati da una perdita evidente di abilità fisiche e dal desiderio di recuperare una funzione completa. Indipendentemente dai loro ragionamenti, si iscriveranno a un programma che si rivolge ai loro bisogni individuali, e saranno motivati a continuare un programma se sentiranno dei miglioramenti notevoli nelle loro capacità fisiche o una totale sensazione di benessere (Barry & Eathorne, 1994). Se hai un programma equilibrato, i clienti raggiungeranno dei risultati evidenti. Chiedi una risposta dal tuo gruppo su come sentono i loro progressi. Determina quali miglioramenti notano nella resistenza, nella forza, nella flessibilità, nella mobilità generale e nel benessere.

OBIETTIVI E RICONOSCIMENTI

Una strategia efficiente per motivare gli anziani è di creare un programma con mini obiettivi e un sistema di riconoscimenti, premi e mini celebrazioni per raggiungere quegli obiettivi. Prendi in considerazione di dare magliette e certificati d'onore per una regolare frequenza. Gli sforzi per ricompensare il partecipante possono provare che una motivazione in più per la persona qualche volta è necessaria per rendere l'esercizio parte del loro salutare stile di vita. Quando stai sviluppando sistemi di riconoscimento è importante rendere gli obiettivi raggiungibili da tutti i partecipanti nonostante la loro abilità funzionale. L'obiettivo di camminare per 10 miglia ogni settimana, per esempio, può essere facile per alcuni anziani, ma impossibile per altri. Tuttavia, scrivere il tempo impiegato per la camminata può essere più appropriato se stai provvedendo alla programmazione per anziani di un range di abilità funzionali. Il fatto di scriversi il tempo impiegato è efficace per molti tipi di attività fisica, includendo lavori svolti da seduti e aerobica vigorosa. Similarmente, avere un tempo limite per raggiungere il premio (per esempio un mese) può mettere in difficoltà alcuni anziani. Stabilisci il tuo sistema di obiettivi in modo tale che i premi vengano dati al raggiungimento del traguardo del tempo stabilito, senza badare in quanto tempo un individuo impiega a raggiungere il traguardo. Puoi mettere insieme il sistema di riconoscimenti base con una serie di riconoscimenti extra per un risultato supplementare.

In fine, quando hai stabilito i tuoi obiettivi e riconoscimenti, è necessario che tu dia qualche idea su quanto tempo ci vorrà per inseguire e registrare un progresso individuale. Se la registrazione del progresso individuale è fatta da un istruttore, diventa un programma intensivo. Fa in modo di sviluppare un sistema che permetta ad ogni individuo di registrare il proprio progresso in una scheda d'esercizio individuale, o in una tabella di gruppo, o in entrambe.

MOTIVAZIONE SOCIALE ED EMOZIONALE

Uno stile di vita salutare porta ad un benessere fisico, mentale e socio-emozionale. Reca beneficio progettare un programma che cerca di migliorare quante più possibili di queste aree. Tenendo un tono di voce positivo inizia con la prima chiamata al consumatore anziano che vorresti al tuo programma. Sii professionale in maniera amichevole e interessata, fornendo l'informazione richiesta e chiedendo le informazioni importanti su chi ti chiama. Domanda il loro corrente livello di condizione fisica, se seguono, o recentemente hanno seguito un programma di attività fisica regolare e quali obiettivi di salute e benessere sperano di raggiungere. È anche importante chiedere a quali tipi di attività sono più interessati, e a quali si sentono più adeguati a partecipare.

Ci sono molte ragioni perché qualcuno possa frequentare un programma di attività fisica. Essi possono desiderare di migliorare la loro condizione aerobica, la forza nelle loro gambe e/o nella parte superiore del corpo, l'equilibrio e la coordinazione per prevenire le cadute, o la flessibilità per diminuire il dolore e aumentare la mobilità. I loro obiettivi possono anche essere meno specifici, come il miglioramento della loro apparenza e salute complessiva, o il miglioramento della loro vita sociale. Conoscere cosa una persona sta desiderando di portare a termine ti aiuterà a determinare come il tuo programma può incontrare al meglio i loro bisogni. Questo scambio di informazione deve essere una conversazione non un interrogatorio. Quando hai garantito un'informazione necessaria, spiega come il tuo programma può aiutarli a portare a termine i loro obiettivi. Se offri una varietà di lezioni, suggerisci quella che incontrerà meglio i loro bisogni. Sii preparato a chiacchierare con il cliente per tutto il tempo che occorre per ottenere l'informazione necessaria e per riuscire a conoscere bene qualcosa sulla persona che sta per diventare parte della tua famiglia di praticanti anziani. Fare questa prima telefonata per informarsi su un programma di attività fisica è un grande passo per molti anziani. Una larga parte del tuo programma di marketing è destinata ad avviare questo primo passo. Se la telefonata ad un potenziale cliente è affrontata con impazienza o indifferenza, essi non saranno motivati a vedere o a partecipare al tuo programma.

Quando l'anziano arriva a lezione per la prima volta, dagli un caloroso benvenuto e una presentazione alla classe per creare una sensazione di accoglienza tra i partecipanti. Conoscere i nomi dei clienti e qualcosa di specifico su ognuno di loro, come un interesse particolare o un talento, rinforza il senso di accoglienza. Ogni volta che è possibile, prenditi il tempo di fare quattro chiacchiere con i tuoi studenti prima e dopo la lezione. Lascia del tempo, in una lezione, per gli scambi tra istruttore e partecipanti e tra partecipanti. Generare un senso di appartenenza a qualcosa di particolare/speciale è la chiave per motivare gli anziani a continuare un programma di attività fisica (Van Norman, 1995).

ATTREZZATURE: BILANCIAMENTO DEI BISOGNI CON I COSTI

I piani di attività sportiva per anziani in una struttura di benessere, strutture universitarie o un grande centro di benessere in un complesso residenziale per anziani, di solito, dovrebbero dare la possibilità di accedere ad una vasta gamma di attrezzature.

L'ideale è avere macchine con pesi, macchine aerobiche, accesso alla piscina e stanze di benessere specializzate per supportare un programma di sviluppo e perfezionamento. Tuttavia esiste una larga percentuale di programmi di attività sportiva per anziani in piccole strutture di benessere, in un angolo designato di un centro per cittadini anziani o in una stanza per le attività in una casa di riposo. In assenza di attrezzature o anche solo per divertimento e varietà, c'è un numero di articoli a basso costo che possono essere utilizzati in una lezione di attività fisica per anziani.

MANIPOLAZIONI TATTILI

Le palle Koosh e le palle gelificate sono strumenti fantastici da utilizzare nelle lezioni di esercizio sulla sedia. Sono leggere e facili da maneggiare, permettono una sensazione interessante e possono essere facilmente schiacciate in una mano. Un altro vantaggio è che sono facili da lanciare in aria e afferrare, poiché non rimbalzeranno fuori dalle mani di una persona come una pallina da tennis o spugnosa. Le palle Koosh e le palle gelificate fatte rotolare sopra e sotto le gambe e le braccia e tra le mani, procurano una stimolazione tattile e aiutano ad incrementare la circolazione, che può recare giovamento specialmente in una lezione per anziani dipendenti e fragili. Queste palle possono anche essere usate per esercitare il piede e possono esser fatte rotolare sulla schiena con la pianta del piede per procurare un fantastico massaggio al piede.

I partecipanti possono provare a prendere la palla Koosh dal pavimento afferrandola con le dita dei piedi, promovendo la mobilità del piede e delle dita. Puoi anche avere anziani che stringono la palla gelificata tra le dita della mano e il pollice per migliorare la presa. La mancanza della mobilità del piede predispone alle cadute, e la presa è associata con l'abilità di compiere le BADL (Spiriduso, 1995).

Anche qualcosa di semplice come un giornale può essere utilizzato per migliorare l'agilità della mano. Fai in modo che gli anziani sostengano mezzo foglio di un giornale da un angolo con la mano destra, e usano le dita di quella mano per tirar su una palla con il giornale. Poi fai in modo che trasferiscano il giornale con la palla nella loro mano sinistra e usino solo quella mano per agevolare l'uscita della palla dal giornale. Possono essere utilizzate per schiacciare e afferrare anche spugne di varie grandezze e forme. Posiziona una spugna larga sotto l'ascella, schiacciandola piano contro il corpo per sviluppare i muscoli della spalla e del braccio; o schiacciala tra le ginocchia per sviluppare i muscoli interni delle cosce. Le spugne possono anche essere usate come sostegno per contrarre i muscoli addominali chiedendo agli anziani di appiattare la spugna tra la loro schiena e lo schienale della sedia. Anche i clienti possono schiacciare e torcere le spugne nelle loro mani, o rotolarle e schiacciarle con i loro piedi e le dita dei piedi. Possono anche essere un buon sostegno per promuovere la flessione della caviglia. Fa in modo che gli anziani mettano le loro dita dei piedi sulla spugna (tallone sul pavimento) e poi alzino l'avampiede e le dita del piede lontano dalla spugna con una flessione della caviglia. Utilizzando la spugna come un sostegno da agli anziani un'immagine concreta di cosa significa flettere la caviglia e spesso permette una miglior performance dell'azione desiderata.

MANIPOLAZIONI CHE PROMUOVONO UN LIVELLO DI MOBILITA'

Un oggetto come per esempio un perno di legno, o una vecchia cravatta o altri pezzi di vestito può essere usato come aiuto per promuovere un livello di mobilità. Per esempio, fai in modo che gli anziani afferrino un perno di legno, una cravatta o un vestito con entrambe le mani o lo premano fuori davanti a sé (al livello delle spalle, orizzontali al pavimento), poi dritto sopra la testa e gentilmente dietro la testa. Usando questo tipo di manipolazione aiuti molti anziani a compiere un più ampio livello di mobilità che è raggiunto con semplici istruzioni verbali di *alzate le vostre braccia dietro la testa o avvicinate le scapole insieme*.

Concentrandosi sui bisogni funzionali specifici degli anziani, puoi identificare ogni giorno le informazioni che possono essere usate per sviluppare queste funzioni.

EQUIPAGGIAMENTO PER L'ATTIVITA' DI RESITENZA

In assenza di macchine da palestra, gli elastici e i pesi da sollevare con le mani sono utili per allenare la forza. In aggiunta, sono preziosi per fornire un lavoro di resistenza in un livello d'entrata

per quelli che sono incapaci o restii ad usare le macchine. Gli elastici resistenti sono elastici deformabili che si trovano in una varietà di resistenze, da una resistenza leggera a una pesante. Possono essere ordinati dai più forniti cataloghi di fitness, e sono usati per aiutare a sviluppare la forza sia della parte superiore che inferiore del corpo. Un elastico resistente, approssimativamente lungo tre piedi, è efficace per gli esercizi sia della parte superiore che inferiore del corpo. Quando stai lavorando per sviluppare la forza della parte superiore del corpo, presta attenzione a mantenere il gomito vicino o davanti al corpo.

Tenendo il gomito dietro il corpo mentre stai eseguendo movimenti di forza che coinvolgono l'articolazione della spalla puoi causare una lesione della stessa, uno stato doloroso per un anziano che svolge attività fisica. In aggiunta, assicurati che i tuoi partecipanti capiscano che il polso deve essere tenuto in una posizione neutrale, né iperflesso e né iperesteso, quando stai eseguendo degli esercizi. Anche i pesi leggeri per le caviglie/polsi sono molto utili per le lezioni di attività fisica per anziani sulla sedia. I pesi per le caviglie/polsi, sono più versatili dei pesi da sollevare con le mani perché possono essere legati sulla caviglia o attorno al polso o tenuti in mano. I pesi variabili possono essere usati individualmente o aggiunti insieme per incrementare la resistenza e sono efficaci per molti anziani coinvolti nell'esercizio della sedia. Gli studi sull'allenamento della forza hanno dimostrato che persino gli anziani molto fragili possono partecipare senza pericoli ad un allenamento di resistenza (Fiatarone, 1994). Questi studi hanno utilizzato macchine per l'allenamento della forza e hanno avuto partecipanti che eseguivano serie di sollevamenti all'80% del massimale che potrebbero sollevare in una volta. Mentre non puoi avere accesso alle macchine per l'allenamento della forza, gli elastici resistenti e i pesi forniscono l'opportunità per i partecipanti di mettere alla prova e migliorare la loro forza. In assenza di qualsiasi risorsa finanziaria per l'attrezzatura per la resistenza, puoi usare i contenitori del latte o le bottiglie di plastica riempite con la sabbia o altri oggetti di casa come lattine, per la resistenza. Quando stai usando questi tipi di articoli, enfatizza in maniera forte l'importanza di un allineamento dell'articolazione corretto, poiché utilizzare questi oggetti può sembrare goffo.

ATTREZZATURE PER L'ACQUA

C'è una varietà di attrezzature usate per favorire il galleggiamento, che includono campane galleggianti, lunghe tagliatelle di gommapiuma e tavole. Le campane galleggianti e le tagliatelle di gommapiuma sono facili da prendere in mano e possono essere posizionate sotto le ascelle. Questo è vantaggioso nei programmi che sono al servizio degli anziani con severe artriti nelle mani. In assenza di risorse per l'attrezzatura, anche le bottiglie del latte sono efficaci per galleggiare. Tuttavia non è consigliabile per gli anziani con severe artriti usare le bottiglie del latte poiché afferrare piccole impugnature può aggravare la loro condizione. C'è anche una varietà sempre maggiore di attrezzature di resistenza designate per un lavoro di forza in acqua. I guanti d'acqua e le palette da afferrare con la mano possono essere usate per gli esercizi della parte superiore del corpo. L'uso dei pesi alle caviglie in acqua non è raccomandato per una lezione di anziani perché è difficile monitorare l'allineamento corretto in acqua. Aggiungere un peso mentre si stanno svolgendo gli esercizi aumenta il rischio di infortuni nei partecipanti che non stanno sempre svolgendo gli esercizi con un allineamento corretto. Questo è un caso in cui è necessario pesare i benefici di aggiungere i pesi contro i possibili rischi.

CONCLUSIONE

La programmazione dell'attività fisica per anziani è un campo in rapida crescita nelle professioni dell'attività fisica e del benessere.

La conoscenza di base della ricerca e della pratica sta crescendo quotidianamente. In aggiunta alle risorse disponibili, ci sono reti crescenti di professionisti focalizzati sull'attività fisica per anziani. Fornire una programmazione per questa popolazione è sia impegnativo che gratificante. La cosa stimolante sta nel pianificare accuratamente i programmi in modo da equilibrare le loro speciali esigenze di anziani con i bisogni di benessere.

In qualità di istruttore di attività fisica per anziani, hai la responsabilità di continuare a passare in rassegna le ricerche nell'area dell'attività fisica e dell'invecchiamento, e di determinare cosa significa per te il praticante. In aggiunta, è opportuno partecipare ai sempre maggiori convegni di specialisti sull'attività motoria per anziani per condividere le opinioni sul programma e per aumentare la tua professionalità. Coloro che lavorano con gli anziani, dalle categorie fisicamente dipendente a fisicamente elite, possono anche raggiungere un vero senso di soddisfazione. È veramente gratificante lavorare con gli anziani dipendenti e fragili per aiutarli a mantenere la dignità che arriva con la cura di sé, e aiutare gli anziani indipendenti a condurre uno stile di vita che include l'attività fisica necessaria a mantenere una positiva qualità di vita. Lavorando con gli anziani fisicamente in forma ed elite per aiutarli a raggiungere un obiettivo può anche fornire un senso di abilità, come meraviglioso modello per la vecchiaia. Pochi settori forniscono una tale opportunità di relazionarsi in maniera positiva con la vita degli altri e, allo stesso tempo, guadagnare un'ispirazione personale.