

Corsi di esercizi leggeri - niente da perdere e molto da guadagnare

Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain

“Ma la gente alla nostra età non pensa a fare cose del genere” - afferma la 72enne Teresa quando il suo vicino di casa le suggerisce di iscriversi al corso di esercizi leggeri al centro comunitario locale. “Sono già caduta una volta e non so proprio cosa potrebbe succedermi se dovessi cadere di nuovo”.

“Ma sta proprio qui il bello dei corsi di esercizi leggeri. Il mio medico, infatti, mi assicura che essi aiutano a prevenire le ferite causate da cadute” - afferma il vicino. Aiutano a rendere più forti le ossa e quindi più resistenti alle fratture”.

Al pari di Teresa, molte altre persone anziane non si rendono conto che gli esercizi leggeri recano molti benefici alla salute. Ma una volta imparati i movimenti da compiere (sono molto semplici, come la marcia ed il nuoto) gli esercizi leggeri possono davvero fare la differenza. Oltre ad aiutare a prevenire le ferite causate dalle cadute, queste attività aiutano gli anziani a conservare la forza e la mobilità del proprio corpo. Ciò vuol dire che potranno continuare a fare le cose che sempre hanno preferito fare, come ad esempio incontrare gli amici, dedicarsi al giardinaggio e giocare con i nipotini.

Cosa avviene in un corso di esercizi leggeri?

In alcuni sobborghi è possibile iscriversi ai corsi di esercizi leggeri condotti da istruttori bilingui. Non è come andare in palestra. Non c'è da correre, non si devono compiere esercizi veloci e non ci sono salti da effettuare. Si tratta soltanto di compiere movimenti leggeri che sono semplici come quelli che si compiono quando si cammina. Questi movimenti migliorano la potenza dei muscoli e la loro flessibilità. Quando si frequentano questi corsi, non c'è alcuna necessità di indossare tute o indumenti speciali, ma semplicemente indumenti molto comodi ed un paio di scarpe da passeggio, comode e confortevoli. Oltre a migliorare lo stato della tua salute, i corsi di esercizi leggeri ed altre attività di gruppo offrono la possibilità di incontrare nuova gente e di fare nuove amicizie.

In che modo questi esercizi possono farti più sano?

- Le ossa possono diventare più fragili con il passare degli anni, specialmente nelle donne. Gli esercizi leggeri possono aiutarti a rendere le ossa più forti, in modo tale da rendere più difficile una loro eventuale frattura.
- Gli esercizi leggeri migliorano la circolazione, permettendo al sangue di portare più facilmente l'ossigeno a tutte le parti del corpo. E ciò permette alle varie parti del corpo di svolgere meglio le proprie funzioni
- Gli esercizi leggeri rinforzano i muscoli e le giunture delle ossa diventano più flessibili, in modo tale da permettere alle stesse di svolgere più facilmente le loro funzioni quotidiane.

E se qualcuno soffre di artrite o di mal di schiena? Può ugualmente fare questi esercizi leggeri?

Sì. Gli istruttori sono addestrati ad aiutare le persone con problemi di salute in modo che le stesse possano eseguire esercizi leggeri senza farsi alcun male. E siccome gli esercizi leggeri migliorano la forza e la flessibilità del corpo umano, quasi certamente riducono i sintomi dell'artrite e del mal di schiena.

E se qualcuno è troppo anziano oppure troppo esile? In questi casi non è troppo tardi iniziare a fare esercizi leggeri?

No. I medici affermano che non è mai troppo tardi per cominciare a diventare più attivi ed a godere dei benefici degli esercizi leggeri. Alcuni anziani che non riuscivano neppure ad alzarsi dalla propria sedia e a fare pochi passi hanno potuto trarre grandi benefici dagli esercizi leggeri e di conseguenza adesso sono più attivi e più felici. Se non ti sei sentito bene oppure se stai facendo uso di farmaci, parla con il tuo medico prima di iscriverti ad un corso di esercizi leggeri. Alcuni farmaci possono farti venire un giramento di testa se ti abbassi oppure se compi movimenti rapidi. In questo caso il medico potrà forse prescriverti qualche altra medicina per consentirti di diventare più attivo.

Quali esercizi posso fare se non mi sarà possibile frequentare un corso di esercizi leggeri?

Camminare, fare qualche lavoretto in giardino, praticare tai chi, o yoga, oppure fare qualche lavoro domestico come scopare i pavimenti o pulire i vetri. E' importante, comunque, fare almeno 30 minuti di esercizi al giorno.

Dove posso trovare informazioni sui corsi di esercizi leggeri, oppure su altre attività come quelle dei gruppi di persone che si dedicano alla marcia, o passeggiate?

Per informazioni sulle attività che si svolgono nella zona in cui risiedi potrai rivolgerti al più vicino Community Health Centre (elencati sotto la "C" nelle pagine bianche della guida telefonica).

Se hai bisogno di assistenza per fare una telefonata in inglese chiama il Servizio Traduttori ed Interpreti (TIS) al numero 131 450.

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua sul Multicultural Communication website digitando: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>