






UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Esercizio Fisico per il benessere e la salute ai tempi del COVID-19

DAL CANTON GIULIA – PROPOSTA D'ESERCIZIO PER PARAPLEGICI E TETRAPLEGICI	
OBIETTIVO	Tonificazione muscolare
ATTREZZI	<p>Pesetti (2-3 kg)/polsiere zavorrate/bottiglie d'acqua/borracce/sacchetti di plastica (vedi su note)/guantini con chiusura apposita per sostenere il pesetto (vedi figura)</p> 
DESTINATARI	Disabili con lesioni midollari (tetraplegici o paraplegici)
DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI (Specificando numero di ripetizioni ed eventuali tempi di recupero)	<p>Modalità d'esecuzione: 45" di lavoro + 15" recupero per ogni esercizio</p> <ol style="list-style-type: none">1. Curl per i bicipiti → flessione del gomito prima con il braccio destro, poi sinistro ed infine entrambe le braccia contemporaneamente 2. Alzate frontali braccio teso → 5 braccio dx (il braccio controlaterale si appoggia alla carrozzina/coscia per facilitare l'equilibrio) + 5 braccio sx + 1 braccia unite. Per chi fatica, piegare leggermente il gomito. 



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

3. Alzate laterali gomito a 90° → posizione di partenza con i gomiti vicino al busto, l'angolo tra l'avambraccio e braccio di 90°. Alzare il braccio in maniera alternata (prima dx poi sx) e successivamente una volta con entrambe le braccia, mantenendo l'angolo di 90° fino all'altezza della spalla circa.



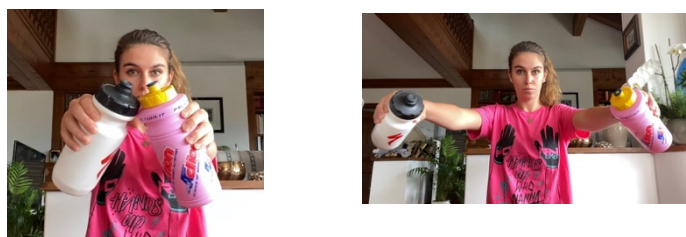
4. Alzate al mento → unisco le mani all'altezza dell'ombelico avvicinando gli indici, mantengo questa posizione cercando di portare le mani verso il mento e cercando di mantenere alti i gomiti durante l'elevazione



5. Pugni pugile → 5 estensione sul piano orizzontale (come per tirare un pugno) con il braccio dx + 5 pugni braccio sx + 10 pugni alternati. L'obbiettivo sarebbe quello di riuscire a tenere la mano alla stessa altezza della spalla.

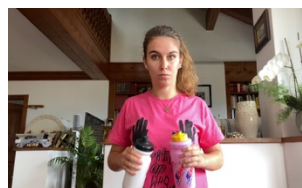
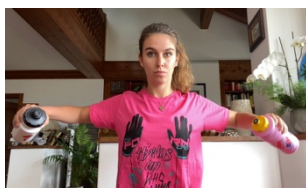


6. Nuotata a rana → simulo lo stile della rana nel nuoto. Eseguo i movimenti per 25" in un senso e 25" nell'altro sempre utilizzando entrambe le braccia contemporaneamente.

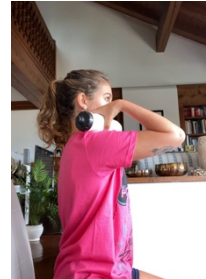
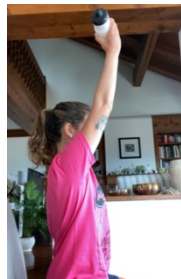
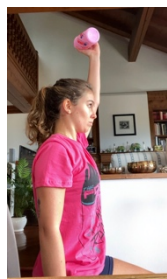
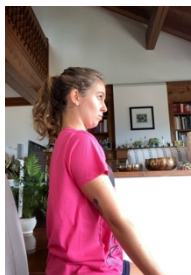




UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE



7. Curl bicipiti + push press frontali → utilizzando alternatamente le braccia, eseguo un curl per il bicipite, successivamente estendo il braccio verso il soffitto rimanendo sul piano sagittale, e ritorno alla posizione di partenza. A chi risultasse difficile il movimento di estensione verso l'alto (push press), può arrivare a toccare con il petto la spalla e tornare alla posizione di partenza (vedi ultima immagine). Il braccio controlaterale si appoggia alla carrozzina/coscia per facilitare l'equilibrio.



8. Alzate laterali braccio teso dx + 90° → utilizzando esclusivamente il braccio dx, eseguo prima un'abduzione sul piano frontale con l'arto teso, successivamente, sempre sullo stesso piano, eseguo un'abduzione mantenendo l'angolo tra il braccio e l'avambraccio a 90°. Il braccio controlaterale si appoggia sul telaio della carrozzina/cerchione della ruota per facilitare l'equilibrio.





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

9. Alzate laterali braccio teso sx + 90° → utilizzando esclusivamente il braccio sx, eseguo prima un'abduzione sul piano frontale con l'arto teso, successivamente, sempre sullo stesso piano, eseguo un'abduzione mantenendo l'angolo tra il braccio e l'avambraccio a 90°. Il braccio controlaterale si appoggia sul telaio della carrozzina/cerchione della ruota per facilitare l'equilibrio.



10. Chest press → posizione di partenza con le braccia aperte sul piano frontale e angolo tra avambraccio e braccio a 90°. Il movimento implica l'adduzione (avvicinamento) degli avambracci, quasi a far sì che i gomiti si tocchino. Cerco di mantenere mano e gomito sullo stesso asse. Se riscontro difficoltà, abbasso l'altezza dei gomiti, che comunque non dovrebbe superare l'altezza della spalla.




11. Curl bicipiti + push press laterali → utilizzando alternatamente le braccia, eseguo un curl per il bicipite, successivamente estendo il braccio verso il soffitto rimanendo sul piano frontale, e ritorno alla posizione di partenza. A chi risultasse difficile il movimento di estensione verso l'alto (push press), può arrivare a toccare con il petto la spalla e tornare alla posizione di partenza (vedi ultima immagine). Il braccio controlaterale si appoggia sul telaio della carrozzina/cerchione della ruota per facilitare l'equilibrio.





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

	<p>12. Cerchietti braccia tese laterali + frontali → estendo le braccia sul piano frontale (mani ad altezza spalle). Mantenendo questa posizione, eseguo dei piccoli cerchietti in senso orario per 25". Per i successivi 25", eseguire lo stesso movimento sul piano sagittale. Se trovo difficoltosa l'esecuzione, posso abbassare le mani ma sempre mantenendo le braccia tese qualora sia possibile.</p> 
COLLEGAMENTO LINK ALLENAMENTO	<p>https://youtu.be/-Sg77m4HlcQ</p>
NOTE	<p>Se non dispongo di nessuno degli attrezzi sopraelencati, oppure non riesco a mantenere la presa sull'oggetto durante l'esecuzione degli esercizi (nel caso dei tetraplegici), posso utilizzare due sacchetti di plastica ed inserire al loro interno degli oggetti più o meno pesanti per creare una zavorra. Posso legare i sacchetti in torno alle mani in modo da creare una presa stabile durante tutta l'esecuzione degli esercizi.</p> <p>N.B.: durante l'esecuzione degli esercizi, se ne sento la necessità, posso spostare i glutei più avanti sulla carrozzina per creare maggiore stabilità ed equilibrio.</p>