

Voltaren Dolo 

Il trainer tascabile

04 INTRODUZIONE

06 MOBILITÀ

20 FORZA

30 COORDINAZIONE

34 RESISTENZA

38 VOGLIA DI NOVITÀ?

44 PROGRAMMA DI TRAINING

47 BIBLIOGRAFIA



DR. HANS SPRING

DIRETTORE MEDICO DEL CENTRO DI RIABILITAZIONE
E DELLO SWISS OLYMPIC MEDICAL CENTER DI
LEUKERBAD, MEDICO DELLA SQUADRA SVIZZERA
MASCHILE DI SCI ALPINO

Forza e mobilità, fondamenti di una migliore qualità di vita

La qualità della vita dipende anche dall'efficienza fisica, composta da mobilità, forza, coordinazione e resistenza. Se tale efficienza è limitata, anche le piccole fatiche di tutti i giorni possono diventare un tormento. Non deve però essere così - solo impegnandosi in prima persona è possibile reagire! È richiesto un minimo di allenamento: una ginnastica regolare contribuisce a migliorare e mantenere l'efficienza fisica. Deve però anche essere presente la gioia del movimento, che si tratti di giardinaggio, passeggiate, mountain bike o altro.

Essendo reumatologo e medico sportivo, mi confronto ogni giorno con la diminuita resistenza fisica dei pazienti. I pazienti che si riguardano per i dolori cronici alla schiena o per l'artrosi o che sono stati messi a riposo a causa di un incidente o un'operazione presentano una chiara riduzione dell'efficienza fisica. Uno degli obiettivi della riabilitazione è di ripristinarla rapidamente e di motivare i pazienti anche a mantenerla.

Il trainer tascabile intende aiutarvi a preparare un programma di ginnastica personale ed efficace, su misura per le proprie esigenze. Gli esercizi di mobilità, forza, coordinazione e resistenza possono raggiungere l'effetto desiderato solo se eseguiti regolarmente e con intensità sufficiente. E fatevi sorprendere da voi stessi: vedrete che riuscirete a fare di più di quanto pensiate! Quindi sperimentate anche le altre proposte del trainer tascabile. Naturalmente all'inizio non dovete strafare, ma arrivare al traguardo aumentando lentamente il carico degli esercizi. Se durante questi esercizi compare dolore al petto o giramenti di testa, fatevi visitare e consigliare dal medico.

Però, anche la migliore guida da sola non basta: gli esercizi bisogna farli! Buon divertimento con il training.

Mobilità

La mobilità comprende due componenti: agilità ed elasticità. L'agilità è determinata dalla struttura e dalle caratteristiche delle articolazioni e della colonna vertebrale, l'elasticità dalla muscolatura. In un training completo per la mobilità si eseguono esercizi sia di distensione che di mobilizzazione.

Come effettuare la distensione? ▶ Assumere la posizione di distensione raffigurata. ▶ Variare lentamente la posizione nel senso della freccia, aumentando così la distensione. ▶ Evitare i movimenti bruschi - non dondolare. ▶ Mantenere la posizione per 10-20 secondi. ▶ Respirare regolarmente e tranquillamente. ▶ Ripetere l'esercizio 2 volte su entrambi i lati.

Come effettuare la mobilizzazione? (esercizi 14, 16 e 17) ▶ Assumere la posizione iniziale raffigurata. ▶ Per la mobilizzazione, eseguire il movimento su tutta l'ampiezza. ▶ Ripetere la mobilizzazione 5-10 volte.

01

Muscolatura posteriore della gamba

Poggiare il tallone sul pavimento.
Inclinare il corpo in avanti uniformemente.



02

Muscolatura posteriore della coscia

Posare un piede sulla sedia.
Inclinare il busto in avanti.



03

Muscolatura posteriore della coscia

Mantenere la coscia flessa all'anca.
Distensione attiva del ginocchio.



Muscolatura posteriore della coscia

A ginocchio teso,
inclinare in avanti il bacino e il busto.





05 Muscolatura anteriore della coscia

Tirare il piede verso le natiche.
Spingere in avanti il bacino.



06 Muscolatura anteriore della coscia

Tirare il tallone verso le natiche.
Muovere lentamente all'indietro il ginocchio.

07 Muscolatura anteriore della coscia

Piegare il ginocchio della gamba d'appoggio e spingere l'anca in avanti.



08 Muscolatura anteriore dell'anca

Spingere l'anca in avanti e verso il basso.



09 Muscolatura interna dell'anca

Spingere il bacino obliquamente verso in basso.



10 Muscolatura interna dell'anca

Spingere in basso il ginocchio.
Inclinare il busto in avanti.



11 Muscolatura posteriore dell'anca

Inclinare il busto in avanti mantenendo la schiena diritta.



12 Muscolatura posteriore dell'anca

Mediante una trazione sulla coscia opposta, accentuare la rotazione esterna dell'anca.
Il busto rimane rilassato sul materassino.



13 Muscolatura posteriore dell'anca

Con il gomito spingere la coscia del lato opposto.



14 Muscoli delle natiche / colonna lombare

Spingere in basso il ginocchio piegato con la mano del lato opposto.



15 Muscolatura dorsale

Tirare il ginocchio verso la testa, fino a sollevare leggermente il bacino.



16 Colonna toracica / colonna lombare

Arcuare la schiena (dorso di gatto) e distenderla nuovamente.



17

Colonna toracica / colonna lombare
Spingere in basso il busto.



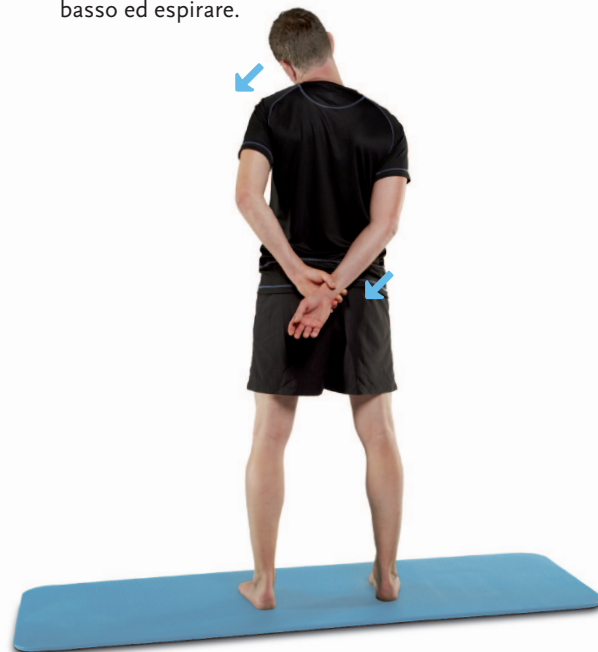
18

Muscolatura laterale del tronco
Spostare l'anca lateralmente.
Muovere e stirare il busto verso il lato opposto.

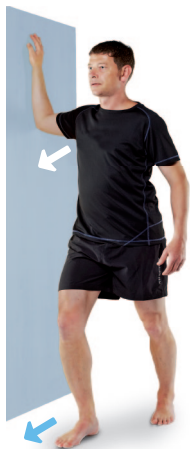


19

Muscolatura spalle-nuca
Inclinare la testa verso il lato opposto.
Tirare il braccio verso il basso ed espirare.



- 20** **Muscolatura spalle-nuca**
Inclinare la testa verso il lato opposto e fissare con la mano.
Inclinare lentamente il busto di lato ed espirare.



- 21** **Muscolatura del torace**
Fare un passo in avanti con la gamba dello stesso lato.
Spostare la spalla in avanti.

- 22** **Muscolatura posteriore del braccio**
Tirare il gomito verso il lato opposto.



Forza

La forza è determinata dalla sezione dei muscoli, dal controllo del sistema nervoso sui singoli muscoli e dall'interazione della catena muscolare in un ciclo di movimento. Secondo l'obiettivo prefissato, si impiegano forme specifiche di training della forza.

Il fondamento sta nella durata della forza, che permette di mantenere una prestazione di forza nel tempo. Per stabilizzare il tronco nella vita quotidiana e nelle attività sportive, è decisiva una buona resistenza della muscolatura addominale e dorsale. Qui si sollecitano sia i piccoli muscoli profondi che quelli grossi. L'esercizio 29 è un esercizio di percezione della muscolatura profonda.

Al fine di utilizzare in modo ottimale la forza nella vita di tutti i giorni, occorre inoltre un **training della coordinazione**: gli esercizi vengono eseguiti su una base instabile e il programma di sviluppo della forza si integra con esercizi del capitolo coordinazione e trend.

Come rinforzare? ▶ Assumere la posizione iniziale raffigurata. ▶ Eseguire il movimento lentamente e a velocità costante. ▶ Cambiare il senso del movimento senza fermarsi. ▶ Ripetere il ciclo almeno 20-30 volte. Eseguire 2 serie con pause di 1-2 minuti.

- 23** Muscolatura posteriore
della gamba
Distendere l'articolazione
tibio-tarsica (caviglia).



- 24** Muscolatura posteriore
della coscia e dell'anca
Alzare e abbassare il bacino.



- 25** Muscolatura anteriore
della coscia
Piegar e distendere il
ginocchio.



- 26** Muscolatura anteriore
della coscia
Posizione accovacciata.



27 Muscolatura esterna dell'anca

Allontanare la gamba.



28 Muscolatura del tronco

Sollevare in modo alternato le gambe distese al ritmo di un secondo.



29 Muscolatura locale del tronco (esercizio di percezione)

Per controllo, palpare con la punta delle dita la muscolatura profonda sopra la cresta iliaca. Tirare l'ombelico leggermente verso l'alto e l'interno e sollevare un poco la gamba.



30 Muscolatura addominale

Sollevare il busto.



- 31** Muscolatura addominale
Avvicinare diagonalmente
gomito e ginocchio
alternandoli.



- 32** Muscolatura addominale
obliqua
Muovere lateralmente
la gamba piegata.



- 33** Muscolatura laterale del
tronco
Alzare e abbassare
lateralmente il bacino.



34 Muscolatura del dorso e delle natiche

Distendere e avvicinare diagonalmente gomito e ginocchio alternandoli.



35 Muscolatura del cingolo scapolare

Avvicinare tra loro le scapole.
Spingere il busto in avanti.



36 Muscolatura posteriore del braccio

Piegare e distendere il gomito.



Coordinazione

Una buona coordinazione permette di ottimizzare i cicli di movimento, praticare discipline sportive a livello più alto e acquisire più sicurezza. L'acquisizione di una buona consapevolezza del movimento e del proprio corpo aiuta ad ottenere un migliore equilibrio, che è utile sia nella vita di tutti i giorni, sia nello sport, per ottenere prestazioni più elevate. Con l'età aumenta il rischio di cadute e quindi di lesioni. In questo caso sono doppiamente importanti gli esercizi d'equilibrio in un programma di ginnastica.

Training per la coordinazione: ▶ Scegliere quegli esercizi che al momento corrispondono alle possibilità personali. ▶ Non esercitarsi alla coordinazione e all'equilibrio se si è stanchi. ▶ Aumentare gradualmente la difficoltà degli esercizi, per es. chiudendo gli occhi.

37 Training dell'equilibrio
Esercizio d'equilibrio su
telo da bagno arrotolato.



38 Training dell'equilibrio
Esercizio d'equilibrio su
pedana instabile con le
due gambe.

39 Esercizio di salto
Saltare di lato.
Arricchire l'esercizio con
un passo di lato.
Aumentare la difficoltà
incrementando la spinta.



40 Training dell'equilibrio
Esercizio d'equilibrio sulla
tavoletta su una sola gamba.



Resistenza

Con una buona resistenza si può mantenere un certo livello di prestazioni per lungo tempo senza stancarsi. Inoltre una buona resistenza favorisce una rapida ripresa dopo uno sforzo. Si diventa più efficienti nella vita di tutti i giorni e si migliora la qualità della vita. Con un training di resistenza regolare si apportano anche molti benefici al sistema cardio-circolatorio. La chiave per una buona resistenza sta in un allenamento regolare.

Training di resistenza: ▶ Scegliere discipline sportive di proprio gradimento: corsa, cyclette, bicicletta, nordic walking, escursioni in montagna, nuoto, aqua-jogging, sci di fondo, passeggiate con le racchette da neve. ▶ Praticare per almeno 30-45 minuti. ▶ L'intensità dell'allenamento è ottimale se si riesce ancora a parlare e sentirsi bene. ▶ Si può stabilire l'intensità dell'allenamento tramite la frequenza cardiaca: polso in allenamento 170 meno 1/2 dell'età (in bici e in acqua 10 battiti in meno). ▶ Esercitarsi 2-3 volte a settimana.

41

Cicloergometro

Bicicletta: l'altezza della sella è regolata correttamente se è possibile posare il tallone sul pedale a gamba tesa.

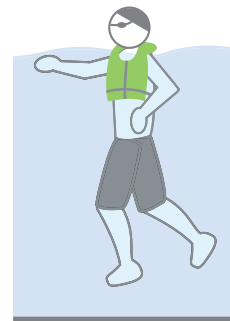


43

Aqua-jogging

Assumere una posizione di marcia il più possibile naturale (leggermente piegati in avanti).

Per imparare la giusta tecnica si raccomanda un corso di aqua-jogging.

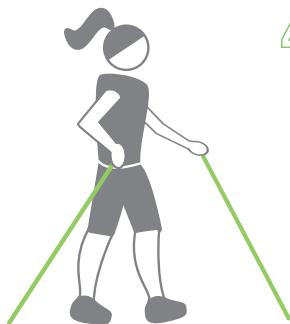


42

Nordic walking

Camminare rapidamente con i bastoncini.

Per imparare la giusta tecnica si raccomanda un corso di nordic walking.

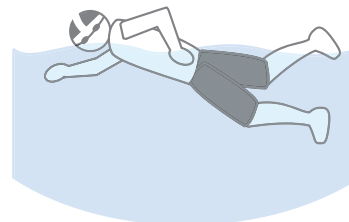


44

Nuoto

Nuotare sulla pancia o sul dorso.

Mantenere il corpo in una posizione il più possibile stabile in acqua.

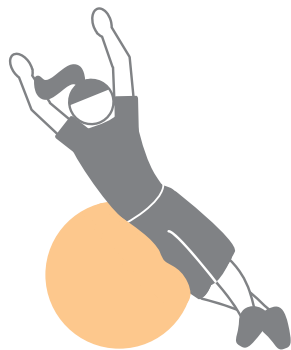


Voglia di novità?

Potete fare più di quanto pensate. Quindi sperimentate anche nuovi schemi di movimento e nuove attività. Gli esempi che seguono intendono motivare ad osare qualche esperimento e ad uscire dalla pura routine del programma di esercizi. L'elenco delle proposte è sicuramente non completo: tenete gli occhi aperti, mantenete la curiosità! Il fatto è che solo l'esercizio fa il maestro! Però non stessatevi. Dovete anche divertirvi.

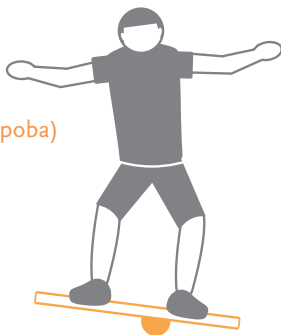
45 Esercizi sul pallone da ginnastica

L'instabilità della base rende l'esercizio molto più intenso ed efficace.



46 In equilibrio su una tavoletta con rullo (sypoba)

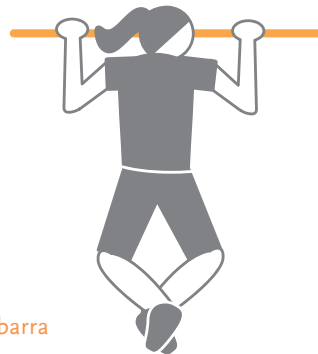
È possibile aumentare a piacere la difficoltà dell'esercizio.



47 Sollevamenti alla sbarra

Iniziare con i piedi poggiati sul pavimento, aumentando quindi lo sforzo.

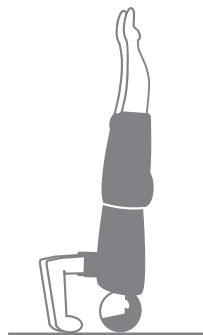
Oppure sostenere il peso del corpo a braccia piegate ed esercitarsi isometricamente.



48

Verticale

Per cominciare, andare in verticale contro una parete. Respirare regolarmente e tranquillamente.



49

Slackline

Scuola d'equilibrio con molte variazioni e ancora più divertimento. Per rimanere giovani!



50

Giochi di destrezza

All'inizio è difficile. Organizzatevi un buon corso di addestramento. Qui l'esercizio crea veramente il maestro! Molto divertente, dà fiducia in se stessi ed è un ottimo esercizio di rilassamento per tutti i giorni.



Programma personale di training

Segnare con una crocetta gli esercizi scelti.

Mobilità

Forza

Coordinazione

Resistenza

Voglia di novità?

×	Esercizio	Numero
☐	01 	_____
☐	02 	_____
☐	03 	_____
☐	04 	_____
☐	05 	_____
☐	06 	_____
☐	07 	_____
☐	08 	_____
☐	09 	_____
☐	10 	_____
☐	11 	_____
☐	12 	_____
☐	13	_____

×	Esercizio	Numero
☐	14 	_____
☐	15 	_____
☐	16 	_____
☐	17 	_____
☐	18 	_____
☐	19 	_____
☐	20 	_____
☐	21 	_____
☐	22 	_____
☐	23 	_____
☐	24 	_____
☐	25 	_____
☐	26	_____

×	Esercizio	Numero
☐	27 	_____
☐	28 	_____
☐	29 	_____
☐	30 	_____
☐	31 	_____
☐	32 	_____
☐	33 	_____
☐	34 	_____
☐	35 	_____
☐	36 	_____
☐	37 	_____
☐	38 	_____
☐	39	_____

×	Esercizio	Numero
☐	40 	_____
☐	41 	_____
☐	42 	_____
☐	43 	_____
☐	44 	_____
☐	45 	_____
☐	46 	_____
☐	47 	_____
☐	48 	_____
☐	49 	_____
☐	50 	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dehn- und Kräftigungsgymnastik: H. Spring, U. Illi,
H.R. Kunz, K. Röthlin, W. Schneider, T. Tritschler.
6° edizione, Thieme Verlag 2005

Theorie und Praxis der Trainingstherapie: H. Spring, J. Dvorak, V. Dvorak, W. Schneider, T. Tritschler, B. Villiger. 2° edizione, Thieme Verlag 2005

Der Taschentrainer von Voltaren® Emulgel®, 45
Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit mit Anita
Weyermann und Didier Cuhe: Christoph Schmeitzky



Il trainer tascabile

di Voltaren Dolo®

50

ESERCIZI

per aumentare la
forza e la mobilità



Novartis Consumer Health Suisse SA

815940

