

ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE PER LA DONNA

L'attività fisica da sola non è sufficiente a garantire un buon mantenimento della massa ossea. E' necessaria anche una dieta ricca di calcio e, dopo la menopausa, un'integrazione farmacologica di questo importante elemento.

Lo scopo dell'attività fisica è quello di aumentare il tono muscolare ed esercitare uno stress continuo sull'apparato scheletrico. Questo fa sì che ci sia sempre un'attivazione dei processi di rimodellamento dell'osso, quindi la formazione di nuovo osso.

Se è già stata fatta una diagnosi di osteoporosi, quindi se già lo scheletro è fragile, l'attività fisica deve essere guidata da un medico. Il nuoto può offrire notevole giovamento, proprio perché lo stress esercitato sull'osso è inferiore e lo sforzo è concentrato sulle masse muscolari. Anche camminare in acqua, è molto utile per una donna che ha l'osteoporosi.



ATTIVITA' BENEFICHE

Come attività fisica va benissimo una bella nuotata o una camminata giornaliera di una mezz'ora a passo svelto. Con qualche precauzione il Jogging, la bicicletta, il tennis (ma è sempre meglio evitare gesti traumatici). Ogni sport agisce su alcuni distretti muscolari e segmenti scheletrici, quindi è importante in fase di prevenzione, eseguire della ginnastica per potenziare tutte le sedi muscolari e scheletriche. Gli infortuni più frequenti sono in genere a carico delle spalle, delle vertebre, del femore e delle ginocchia.

Controindicazioni non ne esistono.

Ovviamente deve essere tutto proporzionato alle caratteristiche del soggetto.

NESSUN DIVIETO PER IL NUOTO

In acqua l'assenza di peso e quindi la mancanza di carico sulle articolazioni, favorisce l'attività muscolare, che può essere anche intensa senza il rischio di traumi o infortuni.

Con l'avanzare dell'età, l'attività fisica utilizzata come forma di prevenzione assume un'importanza sempre crescente e dovrebbe diventare un'abitudine da non tralasciare mai.

E' accertato clinicamente che fare sport e nuotare in particolare, in maniera continuativa, oltre a offrire benefici immediatamente avvertibili, - aumento della forza e della resistenza, - miglioramento di tutto il metabolismo corporeo, - rappresenta la più efficace forma di prevenzione negli anni.

Chi nuota con regolarità sta meglio, si ammala di meno e, soprattutto si SENTE meglio.



TEAM 2001



PADOVA
PISCINE COMUNALI
PIOVE DI SACCO
ROVERETO
ACQUAMARINA TRIESTE

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO
E NON SOLO...

14 STILI e le VIRATE

FERMA IL TEMPO
con il nuoto

NEWS

Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" - inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport" NEWS n° 11

I FONDAMENTALI DEI QUATTRO STILI

GLI STILI
GLI STILI
GLI STILI
GLI STILI

DELFINO



RANA

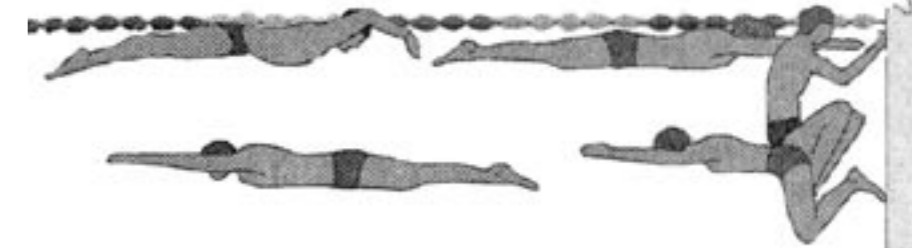


STILE LIBERO

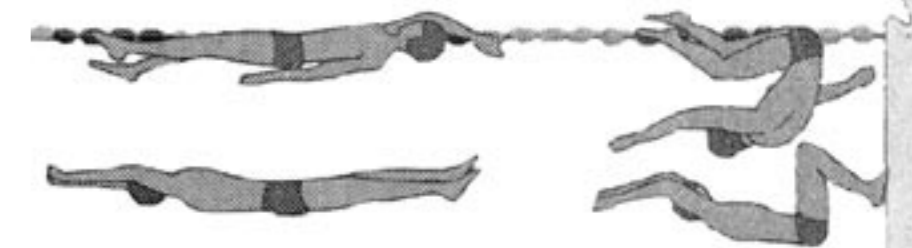


LE VIRATE
LE VIRATE
LE VIRATE
LE VIRATE

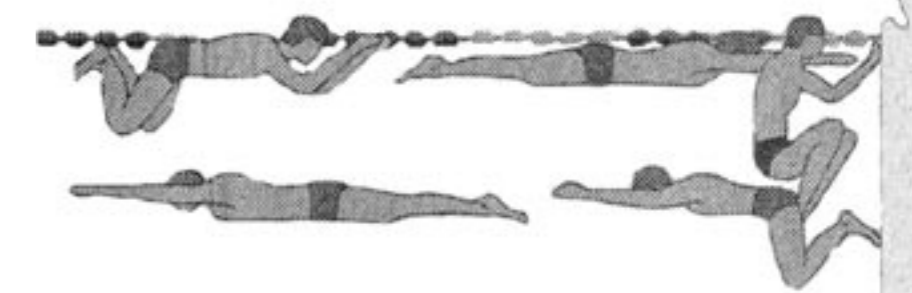
Nel delfino si tocca la parete con le due mani simultaneamente.



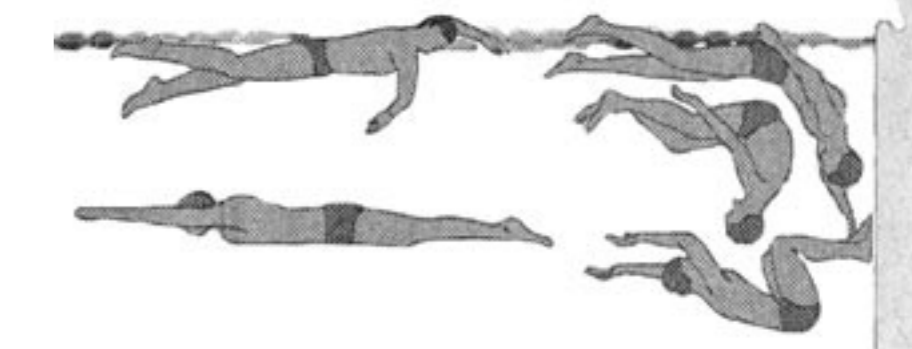
Nel dorso si effettua una capriola e si tocca con i piedi.



Nella rana come nel delfino, le mani toccano simultaneamente la parete.



Nello stile libero si effettua una capovolta in avanti e si tocca con i piedi.



LE DIFFERENZE TRA I QUATTRO STILI

Le differenze tra i quattro stili di nuoto convenzionali (crawl, dorso, rana e delfino) vanno ben oltre quello che appare, magari semplicemente guardando una gara da osservatore inesperto. Le differenze maggiori sono le seguenti.

Simmetria. Crawl e dorso sono stili asimmetrici, cioè gambe e braccia fanno gli stessi movimenti ma alternati. Delfino e rana sono stili simmetrici, i movimenti di arti superiori e inferiori vengono effettuati simultaneamente.

La posizione del corpo. Nel dorso è supina, negli altri tre stili è prona.

Il movimento del corpo. Nel dorso e nel crawl si ha un movimento di rollio del corpo, nella rana e nel delfino invece un beccheggio.

La respirazione. E' differente in ogni stile. Nel crawl è laterale, con rotazione del capo. Nel dorso la bocca è a diretto contatto con l'aria. Nella rana la respirazione è frontale. Nel delfino è frontale con una flessione del capo.

estensione del capo.

Il movimento delle gambe. Nel dorso e nel crawl le gambe si muovono in alternanza. Nel delfino si ha la battuta contemporanea degli arti inferiori. Nella rana si ha una flessione e una rotazione contemporanea degli arti inferiori.

Il movimento delle braccia. Nella rana il recupero avviene sempre sott'acqua. Inoltre, si ha la mancanza della fase terminale di spinta. Negli altri tre stili le traiettorie subacquee sono più ampie. Nel delfino e nel crawl il recupero è aereo con braccio flesso. Nel dorso, il recupero è aereo e con braccio teso.

Propulsione. Nel crawl, delfino e dorso la propulsione è a carico degli arti superiori. Nella rana, è per circa la metà a carico delle braccia e delle gambe.

Posizione dei piedi. A rana, nella fase di spinta, il piede deve essere tenuto a martello, cioè con un angolo di circa 90° tra gamba e dorso del piede. Nel delfino, dorso e crawl il piede è in estensione.

Ritmo di respirazione. Nella rana si ha una respirazione ogni bracciata nel

crawl ogni 2-3 nel delfino agonistico avviene ogni 1-2 bracciate, mentre nel dorso si ha l'espiazione su una bracciata e l'inspirazione sull'altra.

Rapporto dei movimenti tra arti inferiori e arti superiori. Nel crawl e nel dorso si hanno 6 battute ogni 2 bracciate. Nella rana si avanza con un colpo di gambe ogni bracciata e nel delfino il rapporto è di due gambate ogni bracciata.

Per quanto riguarda la progressione didattica, la soluzione migliore è quella di cominciare con l'insegnamento del crawl del dorso e del delfino, successivamente sarà la volta della rana.

Infine, un chiarimento sulla differenza tra farfalla e delfino. Le braccia si muovono nella stessa maniera. A cambiare è la gambata nel delfino è simile al crawl, ma a piedi uniti, nella farfalla il calcio è quello della rana. Il motivo? Semplice, lo stile farfalla è nato come evoluzione della rana ma successivamente è stato soppiantato dal delfino, stile molto più veloce.crawl