

## 5. GINNASTICA DOLCE

### Il metodo

Movimenti lenti, attenta respirazione, benessere a 360 gradi: queste sono, in sintesi, le caratteristiche della **ginnastica dolce**, una disciplina sportiva orientata al benessere nella quale prevalgono o **movimenti lenti e graduali**, eseguiti a corpo libero, senza richiedere uno sforzo particolare a chi la pratica. L'obiettivo è allenare il corpo allo sport senza stressarlo in modo eccessivo.

Vengono eseguiti in serie: **allungamenti, distensioni, stretching e addominali** di vario genere che vanno ad agire sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni. Non mancano anche movimenti specifici, mirati alla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena.



I benefici sono molteplici:

- tonificazione generale del corpo;
- correzione di posture scorrette, spesso causate dalle ore passate in ufficio di fronte al computer;
- maggiore flessibilità;
- benefici all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

L'approccio alla ginnastica dolce è semplice: mantenersi in forma è possibile, e questo vale per tutti. Si tratta di un'**attività senza limitazioni**, adatta a chi pratica sport aerobici. È particolarmente indicata anche per chi ha problemi di postura, per chi non svolge attività fisica regolare da tempo e agli anziani, oltre ad essere consigliata anche a **donne in gravidanza e a persone sedentarie**.

Il rapporto tra sforzo e beneficio, insomma, è nettamente sbilanciato a favore del secondo. Occorre tuttavia ricordare che la ginnastica dolce **non ha un impatto immediato sul corpo**: chi la pratica con costanza e attenzione osserverà un cambiamento lento e graduale del proprio corpo, e un miglioramento generale del proprio benessere fisico.

Non vanno trascurati i **benefici psicologici** che la pratica regolare di ginnastica dolce può introdurre nella vita di chi la pratica. In generale, la tipologia di esercizi proposti favorisce anche il **rilassamento** e la piacevole sensazione di "svuotare la mente", dopo l'allenamento, diventa presto una gradita consuetudine.

Tra i vantaggi della pratica della ginnastica dolce vi è la possibilità di **ripetere gli esercizi**, spesso molto semplici, **anche in autonomia** (blogunisalute.com).

### L'associazione sportiva e l'insegnante

Sport 2000 è un'associazione che organizza e svolge attività formative amatoriali e agonistiche in diversi settori sportivi, rivolte ai soci e praticate in diversi impianti.

Nasce nel 1979 a Pianoro poi si espande nel 1991 su San Lazzaro, dove diviene l'articolazione territoriale della UISP

Le attività sono diversificate per tipologia e si svolgono sia in palestra che in piscina.

Altro obiettivo di Sport 2000 è la cura, nei propri ambiti, dell'aspetto sociale e associativo: in questa direzione vanno le proposte rivolte ai disabili e alla terza età.

Tutto ciò è finalizzato al benessere psicofisico, a contrastare l'obesità dei bambini, l'abbandono dello sport degli adolescenti, il disagio giovanile, a favorire il movimento degli anziani e l'inclusione sociale delle fasce più deboli...a promuovere, insomma, sani stili di vita.

L'associazione Sport 2000 si avvale di istruttori qualificati e tiene i corsi di ginnastica dolce presso il Centro Tonelli dal 2006.



### **Dove/quando**

- **Sala Polivalente Centro Tonelli**
- **il martedì e il venerdì dalle 11.30 e alle 12.20**

### **Contatti**

- **Segreteria Sport 2000 tel.051 467068**
- **[info@sport2000.com](mailto:info@sport2000.com)**

