

Allegato A

Gli esercizi effettuabili nel percorso **SPORT THERAPY** sono proposti seguendo le linee guida internazionali dell'*American College of Sport Medicine* (ACSM) che prevedono la necessità di svolgere esercizio aerobico (A), allenamento alla forza (CR), alla flessibilità (F) e all'equilibrio (E) per mantenere un buono stato di salute (Garber et al, 2011).

Richiede la presenza di operatori (medico dello sport, fisiatra, laureati in scienze motorie, fisioterapisti, etc) nelle fasi di svolgimento dell'esercizio. Il percorso **SPORT THERAPY** ha un accesso di utenti prestabilito allo scopo di permettere il lavoro individuale o in piccoli gruppi.

Circa 9 pazienti possono essere presenti ogni ora, con 4 operatori.

Il percorso viene realizzato secondo specifiche caratteristiche strutturali che abbinano utilità, accessibilità, sicurezza, eco-sostenibilità ed eleganza. In occasione della revisione ed aggiornamento annuali il percorso **SPORT THERAPY** viene rivalutato per migliorare il *know how* del percorso stesso ed introdurre eventuali novità.

Le strutture del percorso **SPORT THERAPY, quando il percorso non è utilizzato, sono arredi utilizzabili per altre attività di socializzazione o elementi artistici.**

Le piante sul percorso **SPORT THERAPY**, sono scelte tra quelle potenzialmente stimolanti il sistema immunitario (Cowan et al, 1999). Sul percorso è accessibile una fonte di acqua.

Struttura: potenziamento arti inferiori

Caratteristiche delle postazioni: panchina per seduta con anello per fissare elastico a terra

Esercizi possibili, in piedi con appoggio:

- abduzione, adduzione, anca;
- estensione e flessione ginocchio.

Esercizi possibili, seduti:

- rotazione interna ed esterna anca;
- estensione ginocchio da seduto a in piedi.

Struttura: potenziamento arti superiori

Caratteristiche delle postazioni: anello per fissare elastico per terra, 2 anelli laterali, spazio per palla per seduta con 6 anelli laterali

Esercizi possibili, in piedi:

- elevazione spalla mediante abduzione e adduzione verticale;
- rotazione esterna interna spalla.

Esercizi, seduti:

- rotazione interna spalla (canottaggio) seduto su palla;
- estensione e flessione polso.

Struttura: equilibrio

Caratteristiche delle postazioni: pedana (in erba anche sintetica) con molle ai 4 lati (2 più lunghe) e spalliera appoggio al centro e laterali: la pedana si alza e si abbassa se si cammina al centro, si inclina se si cammina lateralmente; ostacoli propriocettivi

Esercizi al centro pedana (con calze):

- camminata in discesa e salita occhi aperti ed occhi chiusi;
- appoggio su di un piede solo sul fungo e flessione o estensione anca contro laterale.

Esercizi lateralmente pedana (con calze):

- camminata su pedana inclinata a dx e a sin, occhi aperti e chiusi;
- camminata in punta di piedi, sui talloni, occhi aperti e chiusi.

Struttura: prevenzione lombalgia e core

Caratteristiche delle postazioni: sedia, lettino in sabbia o erba sintetica o materassi e palla

Esercizi posturali sulla sedia: appoggio allo schienale, spinta pelvica anteriore.

Esercizi su lettino: estensione busto da proni sulle mani; flessioni genupettorali da supini.

Esercizi di rafforzamento e stabilizzazione del rachide lombare

Struttura: cervicalgia cronica, funzionalità temporo-mandibolare e facciale

Caratteristiche delle postazioni: 2 colonne con panchina in mezzo (ci si può sedere in tutte le direzioni). Anello interno colonna. Anello a terra. Specchio o superficie che riflette l'immagine

Esercizi capo e collo da seduti:

- flessione ed estensione del capo;
- rotazione.

Esercizi capo e collo in piedi:

- chest flies;
- shoulder bench press.

Esercizi temporomandibolare e facciale (davanti allo specchio):

- occlusione denti;
- guardare verso l'alto in fuori, in basso infuori, in basso in dentro, in alto in dentro, laterale fuori, laterale dentro.

Struttura: assenza di gravità

Questa struttura permette esercizi aerobici atipici (ad esempio con trampolino o rebounding), esercizi per riabilitazione senza carico, esercizi di psicomotricità per disabili psichici e fisici gravi.

Esercizi:

- tappeto elastico, esercizi di rimbalzo (rebauding);
- percorso su propriocettivi.

Struttura: aerobico puro

Caratteristiche delle postazioni: corridoio di 20 m, si illuminano la sera.

Struttura: mente

Caratteristiche delle postazioni: possibilità di leggere o gioco da tavolo o motricità fine.