

Cos'è l'Attività Fisica Adattata- AFA

L'AFA è un'attività fisica svolta per prevenire e contrastare specifiche alterazioni dello stato di salute.

L'AFA Mare è un'attività motoria praticata sia sulla spiaggia che, soprattutto, in acqua. Il corso è particolarmente indicato per coloro che soffrono di patologie articolari poiché la maggior parte degli esercizi si svolge in condizioni parziali di scarico.

Riportiamo alcuni effetti benefici sull'organismo:

- l'acqua salata del mare apporta indubbi benefici sul controllo del dolore cronico articolare e migliora, in generale, la mobilità articolare;
- migliora la microcircolazione, per il linfodrenaggio dei distretti causato dall' "effetto massaggio" del moto ondoso;
- l'esposizione al sole in orari protetti stimola la sintesi di vitamina D, di importanza per la prevenzione dell'Osteoporosi, e il rilascio di Serotonina.
- La resistenza dell'acqua aumenta il carico di lavoro anche su esercizi di semplice esecuzione, con aumento della forza e quindi prevenzione della Sarcopenia.
- Lo stare in acqua presuppone dover adattare continuamente l'equilibrio con conseguente allenamento della coordinazione propriocettiva, che è determinante per prevenire le cadute.

La "lezione tipo" prevede l'esecuzione di esercizi per la mobilità articolare, il tono muscolare, la propriocezione corporea e la coordinazione.

Non esistono, in pratica, controindicazioni alla sua pratica.

Raccomandazioni per i partecipanti:

Munirsi di:

- costume
- cappellino
- scarpe da scoglio (facoltative)
- crema solare protettiva
- asciugamano
- tubo galleggiante

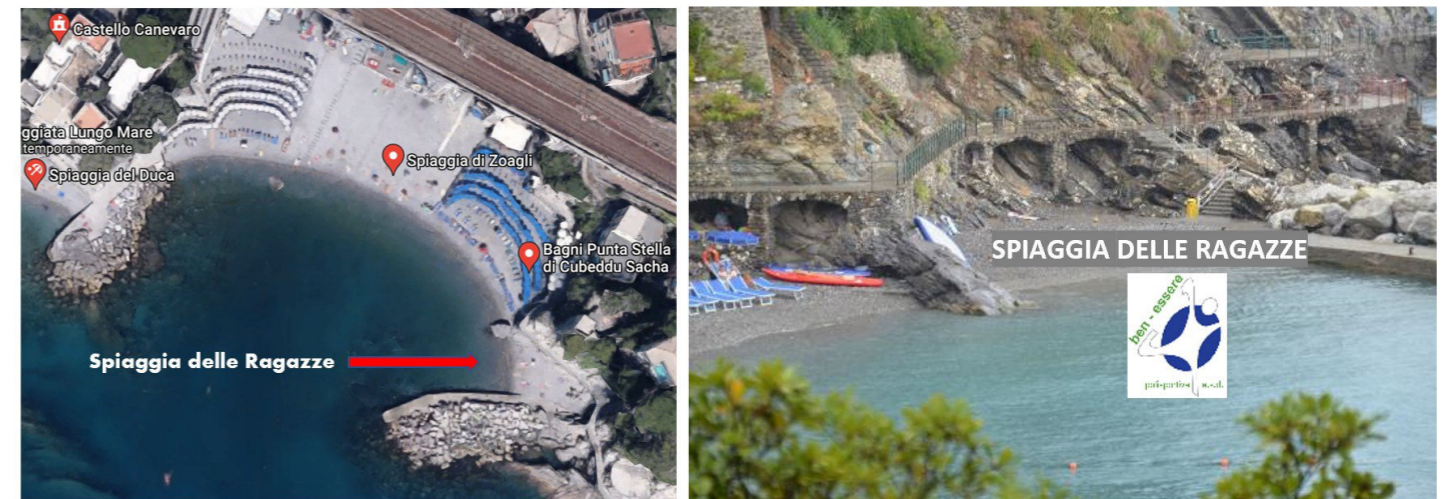
Si raccomanda di non portare con sé oggetti di valore.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per gli oggetti lasciati sulla spiaggia incustoditi.

Accanto allo stallo delle canoe sono disponibili armadietti e una cabina per cambiarsi.

DOVE

I corsi si svolgono presso la "SPIAGGIA DELLE RAGAZZE " dopo i Bagni Punta Stella



(inizio passeggiata mare di levante)

QUANDO

Mercoledì e Venerdì ore 8:15-9:15

(con possibilità di modifica in base alle richieste o per questioni organizzative)

ISTRUTTORI

Gli istruttori appartengono alla Ben-Essere ASD, specializzata nell'Attività Fisica Adattata. Sono Laureati in Scienze Motorie e lavorano sotto la supervisione della ASL4, la quale ha la responsabilità di promuovere i corsi, controllare la qualità dell'attività svolta e monitorare periodicamente la salute di coloro che la svolgono.

COME PARTECIPARE

I corsi sono gratuiti in quanto rientrano in un progetto finanziato dal Comune di Zoagli.

Sono a numero chiuso, fino ad esaurimento dei posti disponibili, per cui è necessario prenotarsi.

Per le modalità di prenotazione contattare la segreteria: