

# GINNASTICA DOLCE



## Che cos'è

E' una ginnastica che coinvolge tutto il corpo, rivolta a tutti coloro che vogliono sviluppare e/o mantenere uno stato di benessere psico-fisico attraverso l'esecuzione di movimenti semplici e controllati.

## A che cosa serve

Come anticipato, la ginnastica dolce è uno sport che prevede esercizi graduali, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli: l'obiettivo è allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva. Vengono quindi eseguiti in serie allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere, che lavorano sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni. Non mancano anche movimenti focalizzati sulla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo, che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena.

## Come si pratica

Movimenti lenti, attenta respirazione, benessere a 360 gradi: queste, in sintesi, le caratteristiche della ginnastica dolce, una disciplina capace di adattarsi alle esigenze di sportivi e non. Si tratta, infatti, di un tipo di attività motoria in cui prevalgono movimenti graduali e a basso impatto, eseguiti a corpo libero, senza richiedere uno sforzo particolare a chi li pratica.

## Chi può praticarlo

La ginnastica dolce è un'attività senza limitazioni: adatta a chi pratica sport aerobici, è particolarmente indicata anche per gli anziani, chi ha problemi di postura, donne in gravidanza, persone sedentarie e chi non svolge attività fisica regolare da tempo. In genere, prevede esercizi che non richiedono di sdraiarsi o alzarsi da terra più volte, movimenti che, con il passare dell'età, possono diventare più rischiosi. Non sono nemmeno necessari carichi artificiali o attrezzature professionali che potrebbero scoraggiare i più pigri.

