

# GINNASTICA DOLCE



La ginnastica dolce è un'attività fisica adatta per gli anziani ma anche per tutte quelle persone che praticano sport in modo saltuario o professionistico.

Viene considerata una delle strategie più efficaci per il benessere delle persone in terza età, motivo per il quale viene spesso praticata anche nelle case di riposo.

La ginnastica dolce prevede movimenti lenti e graduali che permettono di allenare il corpo senza stressare eccessivamente muscoli e articolazioni.

Le maggior parte delle persone anziane non è allenata e non pratica sport, fare esercizi intensi può provocare disturbi e fastidi o, in alcuni casi, anche danni all'apparato muscolo-scheletrico.

Con la ginnastica dolce è possibile allenarsi senza il rischio di farsi male, permettendo a chiunque, anche a chi ha difficoltà a deambulare, di non rinunciare all'attività fisica.