

“Percorso vita”... cos’è e perché?

Il “percorso VITA” è un circuito di allenamento fisico all’aperto, può avere lunghezza variabile, difficoltà differenti, utile a migliorare l’elasticità, la resistenza e la forza muscolare (ma non solo!). Ideato in Svizzera nel 1968, deve il suo nome ad un gruppo sportivo di Zurigo che realizzò un circuito di allenamento in un bosco con tronchi e rami di albero trovando come sponsor la compagnia assicurativa VITA che ne contribuì al mantenimento.

Dalla Svizzera i percorsi VITA arrivarono in Germania, chiamati “Trimm-dich-Pfade” (“sentieri per mettersi in forma”) e da lì in tutta l’Europa e nel mondo. Per effettuare attività fisica “guidata” nella natura, prevenzione per la salute, occasione di esperienze con famigliari e di incontro, promozione dello sport per tutti.

Percorsi VITA come questo in cui vi trovate sono ovunque, gratuiti, di facile accesso, basta cercarli.

Concepiti per essere frequentati da persone di tutte le età e patologie. Comprendono una combinazione tra la camminata più o meno veloce, esercizi di ginnastica callistenica, pensati per rendere entrambi gli esercizi più interessanti, alternandoli.

Perché il percorso vita nell’Ospedale San Pancrazio ?

Perché in questa struttura riabilitativa ci occupiamo di prevenzione e adattamento dell’esercizio fisico alle diverse condizioni patologiche. Riteniamo sia molto importante offrire accanto ai trattamenti propriamente riabilitativi anche opportunità e stimoli per la ripresa di attività autonome.

Dall’esperienza del reparto di Riabilitazione cardiovascolare si è deciso di offrire a tutti i ricoverati dell’Ospedale, questa innovativa opportunità. Le attività del Percorso saranno adattate ai vari soggetti nel periodo di ricovero ospedaliero.

Ospedale San Pancrazio

-  Via Damiano Chiesa, 2
38062 Arco - TN
-  (+39) 0464 586298
-  info@ospedalesanpancrazio.it
-  www.ospedalesanpancrazio.it



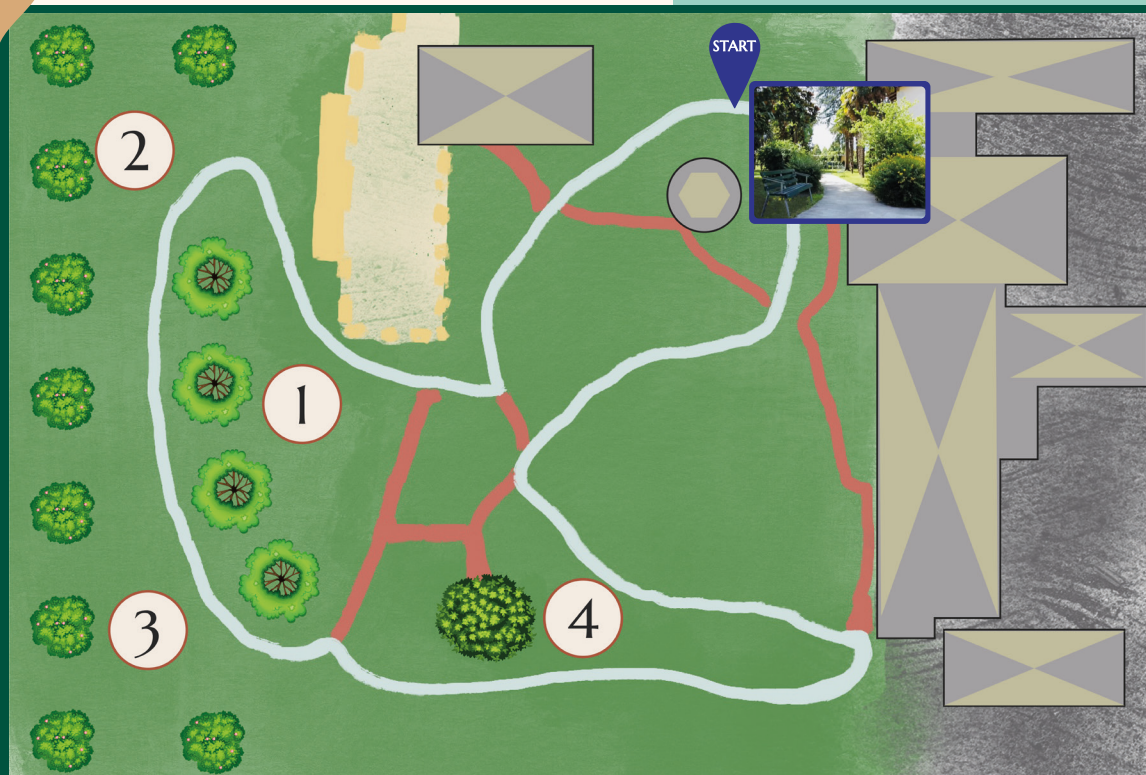
Il percorso VITA sito nel parco dell’Ospedale SanPancrazio di Arco è stato pensato e realizzato dal responsabile del Servizio di riabilitazione Cardiovascolare Dr. Gianni Cioffi coadiuvato dai collaboratori Medici ed Infermieri con la particolare partecipazione della chinesilogia Sharon Castellini per la parte tecnica e del Sig. Davis Franco per quella logistica. La Brochure è stata realizzata per la parte grafica da Claire Clocharde e per la foto del percorso nel parco da Federico Casarotto.



PERCORSO VITA

“La forza non viene dal vincere.
Le tue lotte sviluppano la tua forza.
Quando passi attraverso delle avversità e
decidi di non arrenderti,
quella è la forza.”





IL PERCORSO È
INDICATO DAL
SENTIERO IN
BIANCO.
4 TAPPE;
8 ESERCIZI;
3 MODI DI
AFFONTARLO!

Come affrontare il percorso

Ogni degente potrà accedervi dopo aver parlato con i medici del proprio Reparto e dopo la valutazione in relazione alle condizioni cliniche.

Verrà coinvolto dal personale dedicato al Percorso per effettuare una prima esperienza di conoscenza e formazione.

La valutazione di questa esperienza potrà consentire successivamente, con la supervisione del personale, di effettuare il Percorso anche in autonomia.

“Come affrontare il percorso”

3 gradi di difficoltà:

 **VERDE** fai il primo giro del parco seguendo i cartelli rossi e il secondo quelli azzurri. Tra una stazione e l'altra cammina a passo normale.

 **ARANCIONE** Fai 2 giri seguendo i cartelli rossi e 2 quelli azzurri. Tra una stazione e l'altra cammina a passo veloce

 **BLU** Fai 3 giri seguendo i cartelli rossi e 3 quelli azzurri. Tra una stazione all'altra procedi di corsa.

1 STRETCHING DEL COLLO

8 ripetizioni Inspiro guardo su, espiro guardo giù

8 ripetizioni Ruoto a destra e sinistra

8 ripetizioni Fletto a destra e sinistra

INCROCIO DELLE BRACCIA

10 ripetizioni Incrocia le braccia con movimento rapido in modo continuativo

2 ALZATE LATERALI

10 ripetizioni Alza le braccia fino all'altezza delle spalle e ritorno

APRO E CHIUDO LE GAMBE

20 ripetizioni Faccio un passo con la gamba destra verso destra, chiudo le gambe con la sinistra e ripeto dall'altro lato.

3 SU E GIÙ DALLE PUNTE

10 ripetizioni Immagina di avere un filo sulla testa che ti tira verso l'alto

FLESSIONI BRACCIA

20 ripetizioni Piego i gomiti portando le mani fino alle spalle e ritorno

4 MARCIA

20 ripetizioni Sul posto con ginocchia alte

CALCIATA DIETRO

20 ripetizioni Fletto una gamba alla volta e cerco di raggiungere il sedere con il piede.