ANIMAZIONE PER ADULTI

Rimin up

Anche gli adulti possono e devono essere animati!

si tratta nei più dei casi di fare risveglio muscolare, acquagym, balli di gruppo, e se c'è la possibilità anche giochi di movimento, quiz e tornei. Prima di iniziare una lezione di animazione con adulti sarà indispensabile, soprattutto la prima volta, passare tra gli ombrelloni a farvi conoscere e proporre ai clienti la attività che si andranno a svolgere. E' opportuno soprattutto nel caso in cui si abbia a che fare con adulti, introdurre l'argomento ponendo l'importanza sul divertimento e sullo svago, mai costringendo le persone a seguirvi. Siate briosi e sorridenti nel proporre l'attività e se proprio vi trovate di fronte una persona che non vuole prendere parte all'animazione non siate troppo insistenti (l'animazione non deve essere vissuta come un peso, ma come un diversivo da fare se si ha voglia e se si può).

Rimin up

RISVEGLIO MUSCOLARE

Ricordate che molti ospiti sono lì per rilassarsi e i primi giorni di vacanza alcuni si limiteranno ad osservarvi. Non perdetevi d'animo e continuate a salutare tutti, anche chi vi ha detto "no" e vedrete che da un piccolo gruppetto iniziale, riuscirete a radunare un bel gruppo affiatato.

E' molto importante la puntualità: sapendo di dover dedicare del tempo al giro tra gli ombrelloni, è necessario partire prima per non arrivare poi tardi all'appuntamento vero e proprio della ginnastica. Inoltre nella maggior parte dei casi il risveglio muscolare viene fatto prima dell'inizio del mini club: se alle 10.00 inizia il vostro servizio con i bambini, rispettatelo e fate in modo di far terminare la vostra lezione 5 minuti prima.

Rimin up

Capiterà sicuramente che al termine della lezione molte delle persone che hanno partecipato vi chiederanno consigli e vi esporranno i loro problemi di salute chiedendovi consigli sui vari movimenti. **Non consigliate mai esercizi. NON SIAMO DEI MEDICI.** Semplicemente ascoltateli ma non perdetevi in chiacchiere e ricordatevi che avete appuntamento con i bambini. Siate sempre garbati e, se la conversazione lo necessita, dite gentilmente che potrete terminare il discorso alla fine del servizio.

Tenete a mente queste semplici regole :

1. Alternanza e bilanciamento tra gli esercizi:
   Esercizi di flessione ed estensione
   Esercizi di chiusura ed apertura
   Esercizi di forza e mobilizzazione

2. Non “ destra -sinistra” ma :
   “monte - mare” ,
   “Rimini - Igea”,
   “ bagno 10 – bagno 12 ”

3. Trovate il modo di fare e di spiegare contemporaneamente, contando sempre le ripetizioni per mantenere viva l’attenzione

Rimin up

FASI DELLA LEZIONE :

1. **Riscaldamento articolare:**

Ha la funzione di lubrificare le articolazioni per prepararle ai vari esercizi che farete. Inoltre serve per attivare e preparare anche gli apparati respiratorio , cardiocircolatorio e muscolare.

2. **Fase centrale:**

In questa fase inizia la lezione vera e propria. Per gli esercizi cercate di abbinare gambe e braccia insieme, con un po' di fantasia se ne possono inventare tantissimi . Tra una serie e l'altra e anche tra un esercizio e l'altro fate delle pause con esercizi di respirazione. Questi esercizi vi possono servire anche se avete un momento di vuoto per prendere tempo.

3. **Defaticamento:**

Durante questa fase si eseguono degli esercizi di stretching non solo per i distretti muscolari maggiormente coinvolti nella lezione ma in generale per tutti i distretti. Servono per rilassare la muscolatura e per far tornare l'organismo in condizioni di riposo.

Rimin up

CONSIGLI…

SI

- agli esercizi graduali ripetuti a più riprese, abbinati alla respirazione e alla distensione muscolare;
- al sapersi fermare quando si prova dolore, tenendo la posizione raggiunta per qualche secondo: gli esercizi sono per tutti, ma è giusto che ognuno li esegua fin dove può;
- alla ginnastica fatta insieme come occasione di incontro e di stimolo reciproco al movimento e a concepire diversamente il rapporto con il proprio corpo.

NO

- allo sforzo eccessivo;
- all'irrigidimento muscolare;
- al passaggio brusco da una posizione a un'altra;
- all'attività fisica che provoca affanno, aumenta eccessivamente la frequenza cardiaca e quella respiratoria;
- consigliare esercizi da eseguire in autonomia per un determinato problema articolare.
- eseguire esercizi difficili e insistere affinché vengano eseguiti

Rimin up