



ATTIVITA' FISICA. PERCHE', QUANDO, COME

SERMIG – ASPIC

CORSO « Star bene dipende da te »

I.2019-VI.2019

**QUALI SONO I MOTIVI PER CUI
L'ATTIVITA' FISICA NON VIENE
FATTA OPPURE
SI RITIENE CHE POSSA FAR MALE?**

PERCHE' NON FARE SPORT

Alcune possibili risposte



- Soffro di artrosi!
- Ho avuto due infarti, non sono mica matta!
- Sono anziana e avrei dovuto iniziare da giovane!
- Ho avuto la poliomielite e ho i muscoli di una gamba poco sviluppati!
- Mi muovo tutto il giorno in casa. Questa è la mia ginnastica!
- Io faccio sport! Una volta al mese gioco al pallone con gli amici!
- Ci mancherebbe che in gravidanza facessi attività sportiva!!!
- L'attività fisica serve quelli di razza bianca. Io sono cinese e non ne ho bisogno.

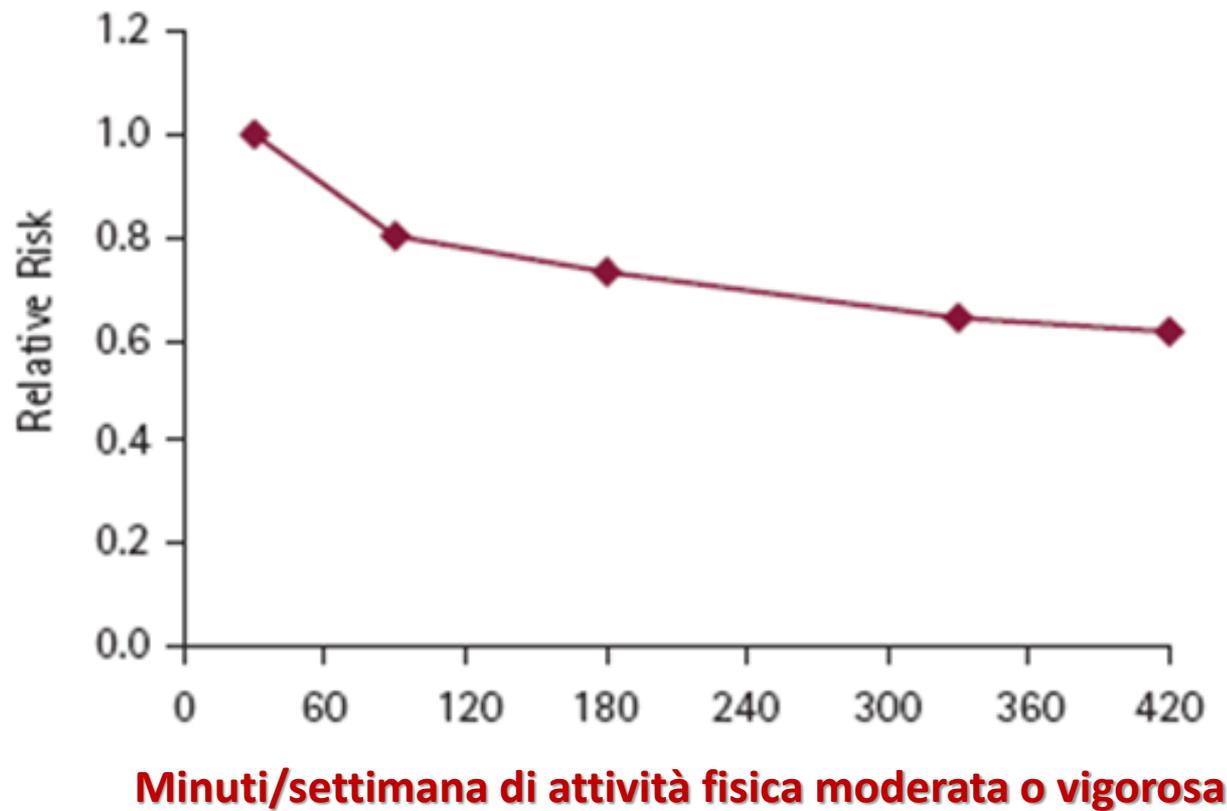
**QUALI SONO I MOTIVI PER CUI
L'ATTIVITA' FISICA PUO' FAR
BENE?**

Benefici dello Sport

- 1 *Riduce il rischio di malattie*
- 2 *Aiuta il dimagrimento*
- 3 *Riduce lo stress*
- 4 *Migliora l'autostima*
- 5 *Aiuta l'apparato cardiocircolatorio*
- 6 *Aumenta la resistenza*
- 7 *Crea equilibrio tra corpo e spirito*



RIDUZIONE DEL RISCHIO DI MORTE PREMATURA IN SOGGETTI FISICAMENTE ATTIVI



BENEFICI DELL' ATTIVITÀ SPORTIVA

Prevenzione di malattie croniche

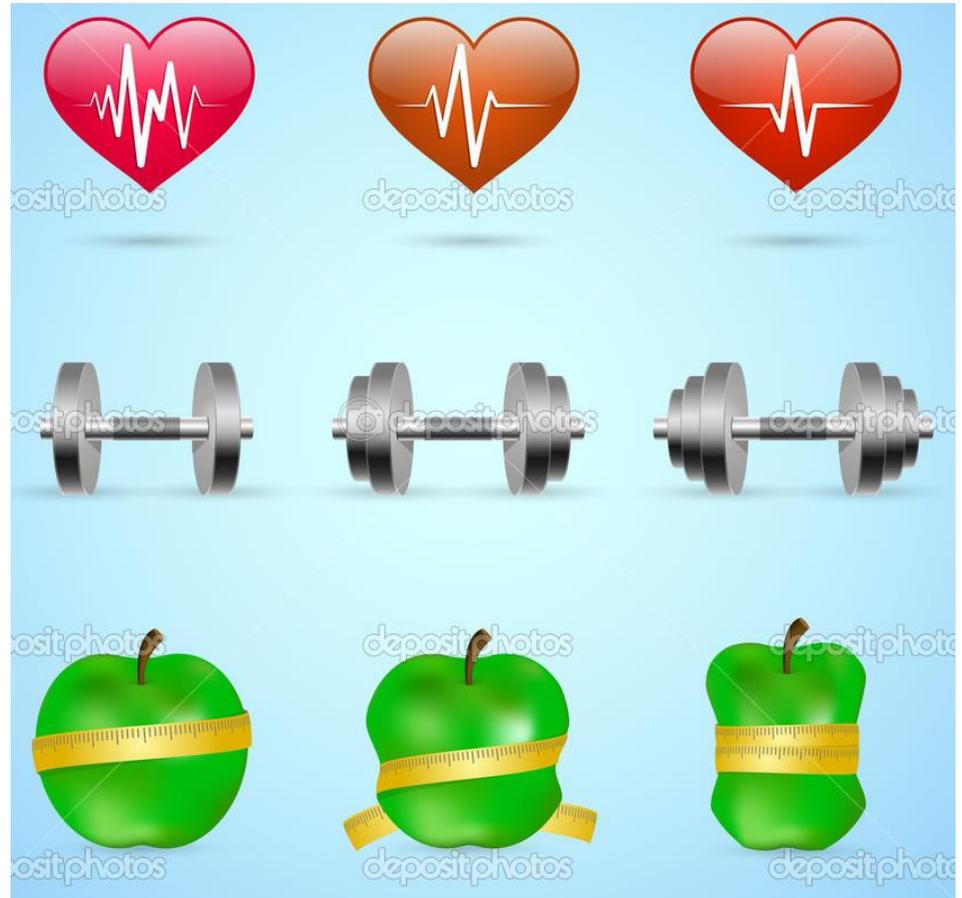
- Patologia cardio-respiratoria
- Infarto, ictus
- Sindrome metabolica
- Ipertensione
- Obesità
- Cancro
- Declino cognitivo
- Osteoporosi
- Funzionalità muscolo - schele



ATTIVITÀ SPORTIVA

Perché sia efficace.....

1. Porsi un obiettivo
2. Pianificare, realizzare, ripetere
3. Controllare:
 - Sovraccarico
 - Progressione
 - Specificità



DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA DEVE VERIFICARSI.....

Sovraccarico, vale attività fisica maggiore di quella d'abitudine. Strutture e funzioni dell'organismo si adattano a tali sollecitazioni:

- i polmoni devono spostare un maggior volume di aria
- il cuore trasferire una maggior quantità di sangue ai muscoli in attività.



DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA DEVE VERIFICARSI.....

Progressione

- raggiunto un certo livello di fitness
- si progredisce a livelli superiori attraverso
- un continuo sovraccarico e
- un successivo adattamento



DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA DEVE VERIFICARSI.....

Specificità

- I benefici dell'attività fisica sono specifici per le parti del corpo che stanno lavorando.
- Ad esempio, l'attività aerobica va sostanzialmente a beneficio del sistema cardiovascolare.



**CHE COSA SI INTENDE PER
ATTIVITA' AEROBICA E
ANAEROBICA?
QUANTA SE NE DEVE FARE NELLA
SETTIMANA?**

ATTIVITÀ AEROBICA

ATTIVITA' AEROBICA

- Richiede sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato
- Esempi : camminata, il nuoto, il ciclismo, la ginnastica e attività eseguite per lungo tempo e senza scatti.



ATTIVITÀ ANAEROBICA

- ATTIVITÀ ANAEROBICA
- Richiede sforzo intenso ma di breve durata
- Esempi: movimenti ripetuti, corsa veloce, sollevamento pesi e tutti quegli esercizi che richiedono uno sforzo fisico vicino al limite delle proprie capacità di resistenza e velocità.



ATTIVITÀ AEROBICA

Raccomandazioni



ATTIVITÀ AEROBICA

- **Moderata intensità:** 150 min /settimana (2 h e ½) **oppure**
- **Elevata intensità:** 75 min /settimana (1 h e 15 minuti)
- **Per ottenere ulteriori benefici** raddoppiare i tempi
 - ✓ Moderata intensità: 300 min / settimana (5 h)
 - ✓ Elevata intensità : 150 min /settimana (2h e ½)

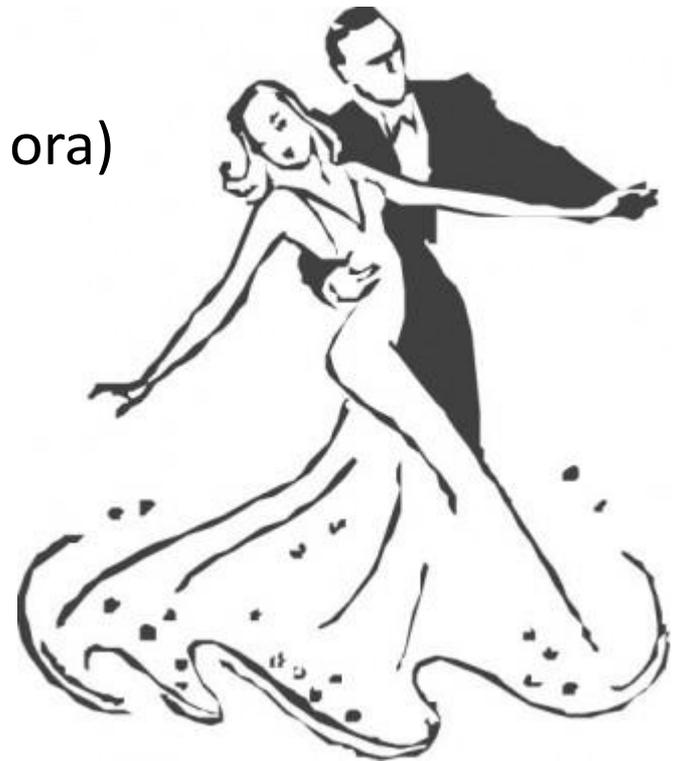
POTENZIAMENTO MUSCOLARE

- due set per 2 volte alla settimana

ATTIVITÀ AEROBICA DI INTENSITÀ MODERATA

Alcuni esempi

- Camminare di buon passo (2km e ½ ora)
- Aquagym
- Andare in bicicletta (7 km /h)
- Tennis (doppio)
- Ballo liscio
- Giardinaggio in generale



ATTIVITÀ AEROBICA DI INTENSITÀ ELEVATA

Alcuni esempi

- Gara di marcia, jogging, o corsa
- Nuoto (vasche)
- Tennis (singolo)
- Danza aerobica
- Saltare alla corda
- Bicicletta > 7 km/ora (o più veloce)
- Giardinaggio pesante (scavo o zappatura)
- Escursione in salita o con zaino pesante



**CHE COSA SI INTENDE PER
«POTENZIAMENTO MUSCOLARE»?
CONOSCI QUALCHE ESERCIZIO CHE
PUOI FARE A CASA TUA?**

ATTIVITÀ DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE

- Obiettivo. Rafforzamento dei principali gruppi muscolari (gambe, schiena, torace, addome, spalle, braccia)
- Utilizzare pesi, fascia elastica o il proprio peso
- Un set o « insieme»: 8-12 ripetizioni di un singolo esercizio. (In totale 7 differenti esercizi)
- Frequenza: almeno due set di ogni singolo esercizio da distribuire nell'arco della settimana

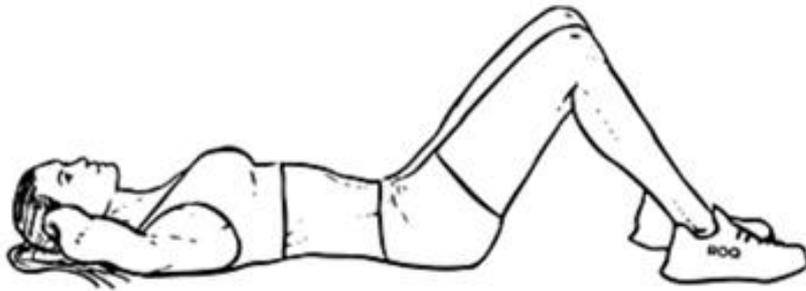
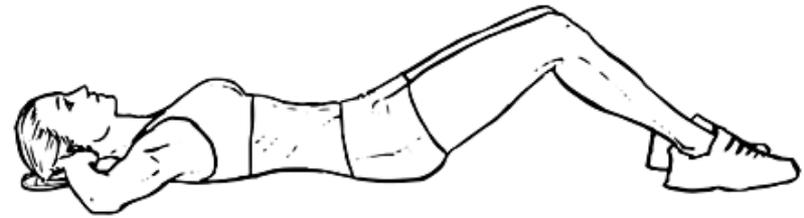


CHE COSA FARE PER IL PROPRIO BENESSERE FISICO

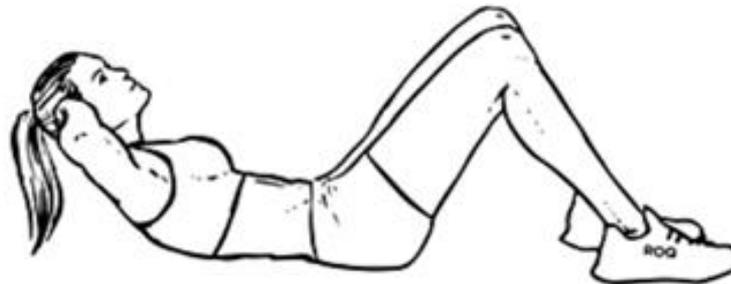
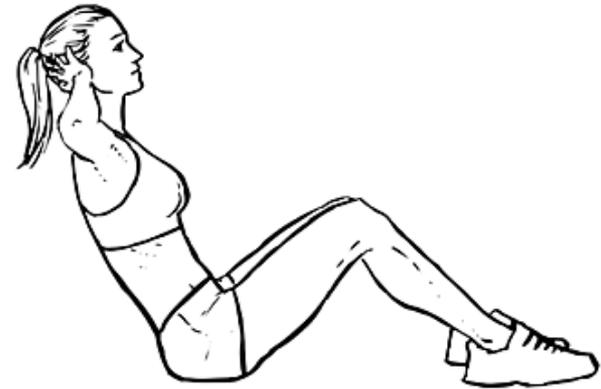
ATTIVITÀ AEROBICA	POTENZIAMENTO MUSCOLARE	POTENZIAMENTO OSSEO
Intensità	Intensità	Attività aerobica
Frequenza	Frequenza	+
Durata	Ripetizioni	Potenziamento muscolare

1. SIT UPS

Rafforzamento muscoli
addominali



WorkoutLabs.com



2. TOE LIFT.

Rafforzamento muscolatura di gambe, polpacci e caviglie



3. PUSH UPS

Rafforzamento muscolatura di torace, spalle e braccia



4. HALF SQUAT

rafforzamento muscoli di
fianchi e gambe



5. BICEPS CURLS

rafforzamento
muscolatura delle
braccia



6. SUPERMAN

Rafforzamento muscolatura della schiena



7. OVERHEAD PRESS

Rafforzamento
muscolatura di
braccia e spalle





ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino CF. 97574720013

www.aspiconlus.it +39 3349335992 info@aspiconlus.it

A cura di: dott.ssa Giovanna De Filippi

RIFERIMENTI

Physical Activity Guidelines. <https://health.gov/paguidelines/>
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm>