

Nell'età evolutiva, durante la quale all'esigenza di mantenere lo stato di salute si aggiunge quella di favorire uno sviluppo fisiologico ottimale, un'attività fisica scarsa o irregolare può comportare effetti molto negativi, riferibili alla cosiddetta "sindrome ipocinetica". Questa può portare allo sviluppo di diversi quadri clinici definiti "paramorfismi" (modificazioni) della normalità degli organi e delle funzioni. I paramorfismi più noti, tipici dell'età evolutiva (per esempio ipercifosi dorsale, iperlordosi lombare, atteggiamento scoliotico), dipendono generalmente da una ridotta funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico. Le attività mirate per questo quadro clinico sono : **GINNASTICA ANTALGICA-POSTURALE-PREVENTIVA-CORRETTIVA-PILATES**

La consapevolezza dell'estensione del fenomeno della ridotta attività fisica e dei danni associati a questa scorretta abitudine di vita ha portato nel tempo, come naturale conseguenza, a una crescente diffusione della pratica sportiva, sia in età evolutiva che in età adulta. Questa tendenza ha prodotto ottimi risultati in termini di miglioramento dello stato di salute e di prevenzione delle patologie cronico-degenerative dell'età adulta (per esempio l'obesità, il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari).

### Qual è l'approccio migliore?

Chi non ha mai praticato con regolarità un'attività fisica o si appresta a iniziarla per la prima volta (di solito per motivi di salute), si trova a dover risolvere alcune questioni preliminari, per esempio quale attività scegliere, quali e quanti esercizi eseguire, come e quando allenarsi. In queste persone non è raro riscontrare un basso livello di capacità fisico-motorie e una ridotta motivazione al movimento (in particolare nei soggetti in soprappeso/obesi e negli anziani): fattori che, se non opportunamente considerati nell'impostazione del programma di allenamento, sono in grado di compromettere in maniera determinante (fino al fallimento) qualsiasi proposta motoria.

In questi casi, la strategia migliore è un approccio graduale all'attività fisica. Il suggerimento è quello di seguire un programma di allenamento che non produca, o limiti al minimo, gli eventuali effetti sfavorevoli, sia a livello fisico (fenomeni di dolorabilità che insorgono dopo un lungo periodo di inattività) che psicologico (attività troppo aggressive o eccessivamente complesse, in cui è difficile raggiungere risultati immediati). Tanto più si è inesperti, con uno scarso livello di efficienza e di capacità motorie, maggiore è il tempo necessario per creare quegli adattamenti favorevoli all'esercizio fisico in grado di ottimizzare i risultati prodotti da una pratica regolare.

### Quali attività sono più indicate in età adulta?

Secondo autorevoli società scientifiche trenta minuti quotidiani di attività fisica moderata rappresentano, per gli adulti, la quantità minima di esercizio necessaria per mantenersi in buona salute e per non incorrere nelle patologie tipiche della sedentarietà. In età adulta, la scelta del tipo di attività fisica o sportiva è condizionata principalmente dalle preferenze

## Come Scegliere L'attività Sportiva in Palestra

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Gennaio 2011 15:04 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Novembre 2016 09:26

---

individuali, dallo stato di salute (presenza di eventuali patologie), dalle capacità fisico-motorie (livello di efficienza fisica) e da altre variabili, per esempio la vicinanza della struttura al posto di lavoro o all'abitazione, la possibilità di parcheggio, gli orari disponibili.

Generalmente, tra i 20 e i 30 anni si raggiunge il massimo della prestazione sportiva sia nelle attività di resistenza cardiovascolare che in quelle di forza: in questa fascia d'età è indicata qualsiasi disciplina sportiva, sia individuale che di squadra. Tra i 30 e i 40 anni il mantenimento di una buona forma fisica è legato alla regolarità e alla correttezza del programma di allenamento seguito; specialmente se negli anni precedenti ci si è mantenuti fisicamente attivi, si possono ancora raggiungere buoni livelli nella prestazione sportiva. Dopo i 40 anni, i programmi di attività fisica e/o sportiva si modificano non tanto nei contenuti (che devono prevedere, innanzitutto, un allenamento di resistenza cardiovascolare, di forza e di flessibilità) quanto piuttosto nella distribuzione dei carichi di lavoro (intensità, durata e frequenza) e nelle modalità di esecuzione, molteplici le attività che soddisfano le esigenze sopra esposte: **JUDO-KARATE-ALLENAMENTO FUNZIONALE -FIT BOXE-TOTAL BODY-FIT BALL- STEP -ZUMBA- AEROBICA-SPINNING- BODY BUILDING**

- **ALLENAMENTI AD ALTA INTENSITA COSTANTEMENTE VARIABILI CON MOVIMENTI FUNZIONALI'**

- **PILATES.**

Dopo i 60 anni un programma di ricondizionamento motorio idoneo deve prevedere esercizi che non creino sollecitazioni eccessive sulla colonna vertebrale e sull'apparato muscolo-scheletrico e che, in generale, non pongano l'organismo in condizioni di stress molto intenso, col rischio di compromettere il livello delle capacità di adattamento al lavoro tipiche di questa età. Tuttavia, è necessario che le proposte operative siano comunque in grado di indurre adeguate sollecitazioni meccaniche, a loro volta capaci di produrre effetti positivi sull'aumento della densità ossea, sul miglioramento del tono e del trofismo muscolare, sulla funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria e sulla flessibilità. In tal senso sono consigliati gli sport aerobici ( **GINNASTICA AEROBICA-JOGGING-CAMMINATA-SOFT GYM-SPINNING-PILATES-CARDIOFITNESS** ), le attività con i pesi, gli esercizi di stretching, di rilassamento e di educazione respiratoria.

### E per i bambini?

Lo sport, praticato fin dai primi anni di vita, è in grado di indurre sostanziali benefici, promuovere un buono stato di salute e stimolare un adeguato sviluppo delle capacità motorie. Una corretta formazione motoria e sportiva in età giovanile può evolversi successivamente nella pratica agonistica o come sport del tempo libero.

È importante scegliere, in primo luogo, uno sport che sia adatto all'età, alle dinamiche di sviluppo e alle capacità fisiche e motorie del bambino e che rispetti i suoi gusti, realizzando le sue aspettative di relazione e di confronto sociale. In considerazione della grande disponibilità al movimento tipica dell'età infantile e giovanile, una scelta adeguata consente al bambino non soltanto di mantenere un ottimale livello di abilità fisica, ma anche di effettuare un migliore

## Come Scegliere L'attività Sportiva in Palestra

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Gennaio 2011 15:04 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Novembre 2016 09:26

---

approccio all'attività fisica e sportiva vivendo lo sport in maniera piacevole e divertente. Soltanto una solida motivazione al movimento, infatti, è in grado di sviluppare un reale e duraturo interesse verso una pratica fisico-sportiva.

Verso i 3 anni si consiglia di iniziare un programma di attività motoria che si sviluppa nel rispetto delle esigenze evolutive del piccolo, Dai 3 ai 6 anni sono indicate tutte quelle attività chiamate "ludico-motorie", in grado cioè di avviare il bambino all'attività sportiva attraverso un approccio vissuto sotto forma di gioco e di svago. Fino agli 8 anni sono consigliate le discipline che favoriscono un migliore controllo dei movimenti e una maggiore disponibilità all'accettazione di regole: le arti marziali, la ginnastica ritmica e artistica, la danza. Dopo gli 8 anni, quando il bambino è in grado di accettare le regole e le dinamiche del gruppo, il gioco motorio assume il carattere tipicamente presportivo

A partire dai 14 anni è possibile effettuare anche allenamenti mirati allo sviluppo della forza. Prima dei 12 anni si sconsiglia la pratica sportiva a livello agonistico; prima di questa età, infatti, non sussistono ancora i presupposti psicofisici idonei per affrontare intensi carichi di lavoro sia a livello fisiologico che psicologico. per questi motivi il nostro centro propone: **JUDO-KARATE-GINNASTICA ARTISTICA-DANZA**

### Qual è lo sport più adatto per dimagrire?

Un'attività, un esercizio o una ginnastica che si possano definire dimagranti non esistono. Per perdere chili, infatti, è assolutamente consigliabile fare movimento, ma per quanto riguarda gli effetti sul peso corporeo, l'aumento del dispendio energetico dovuto alla pratica di un'attività fisica deve sempre essere messo in relazione all'energia (calorie) introdotta con l'alimentazione, in modo tale da realizzare un bilancio energetico negativo dove le calorie introdotte siano inferiori a quelle consumate con l'attività fisica. È importante, quindi, avere un regime alimentare sano ed equilibrato da associare a un esercizio fisico praticato regolarmente, in maniera tale da creare nel lungo periodo il deficit energetico necessario per perdere peso.

Quello che inoltre conta ai fini del dimagrimento è la durata (tempo e/o distanza percorsa) dell'esercizio fisico piuttosto che la sua intensità. Quando si hanno seri problemi di obesità i movimenti risultano più difficoltosi e il senso di affaticamento è maggiore. È preferibile in tal caso, prima di dedicarsi a un'attività motoria vera e propria, tentare di cambiare il proprio stile di vita rendendolo il più attivo possibile.

### Quante calorie si possono bruciare con l'attività fisica?

Conoscere l'effettivo valore della spesa energetica dell'attività fisica praticata può migliorare, in quei soggetti che presentano problemi di sovrappeso o, al contrario, molto attenti al mantenimento di una buona forma fisica, la conoscenza del rapporto tra le calorie introdotte con la dieta e quelle consumate realmente con l'attività fisica.

## **Come Scegliere L'attività Sportiva in Palestra**

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Gennaio 2011 15:04 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Novembre 2016 09:26

---

Tanto più movimento si effettua, tanto maggiore è il dispendio energetico. Tuttavia, una moderata attività fisica praticata 2 o 3 volte la settimana con l'obiettivo di perdere e/o mantenere il peso corporeo potrebbe anche non essere sufficiente e in questo caso sarebbe più conveniente aumentare anche le occasioni di movimento spontaneo durante la giornata. Inoltre occorre tenere presenti alcuni importanti fattori legati alle caratteristiche individuali e al tipo di attività svolta. In un soggetto di 70 kg di peso, per esempio, un esercizio aerobico leggero-moderato (come il bowling, il golf o l'equitazione) favorisce un dispendio energetico inferiore alle 7 calorie/minuto. Ci sono poi esercizi aerobici da moderati a pesanti (come basket, ginnastica aerobica, calcio, tennis o pallavolo) per i quali si spendono dalle 8 alle 12 calorie/minuto. Infine, per gli esercizi aerobici massimali (come praticare alcuni sport a livello competitivo o correre a 11-14 km orari) si raggiunge una spesa energetica che può superare le 13 calorie/minuto. Soggetti con peso corporeo maggiore o minore consumeranno rispettivamente più o meno calorie.

### **Come scegliere la lezione in palestra?**

In generale si ha sempre poco tempo da dedicare all'attività fisica: si hanno a disposizione soltanto alcuni giorni e alcuni orari con il rischio di effettuare un programma incompleto e ripetitivo basato sempre sullo stesso tipo di allenamento (di solito quello che piace di più!). Occorre quindi conciliare le proprie esigenze con un lavoro corretto e che realizzi un effettivo miglioramento dell'efficienza fisica, a breve e a lungo termine. Una corretta, razionale e completa attività fisica va concepita in riferimento a un programma di lavoro ben articolato che comprenda:

- lavoro aerobico (condizionamento cardiovascolare);
- lavoro di forza (condizionamento muscolare su tutti i gruppi muscolari);
- lavoro di stretching e mobilità articolare (flessibilità).

I centri specializzati, in base alle richieste del mercato, propongono numerose attività: per orientarsi al meglio e trarre il massimo beneficio (in termini di tempo e risultati), occorre conoscere le diverse tipologie di lezione, il livello di difficoltà, l'entità del lavoro da svolgere e gli obiettivi dell'allenamento. L'importante è mantenere durante la settimana un equilibrio di lavoro tra l'allenamento aerobico e l'allenamento di forza. L'allenamento sulla flessibilità è generalmente complementare agli altri due, ma potrebbe essere integrato attraverso singole lezioni di stretching (o tecniche simili) da svolgere liberamente.

L'ultimo aspetto da considerare nella scelta delle varie tipologie di lavoro (e forse il più importante) si riferisce alle caratteristiche della lezione, che deve essere piacevole, allenante e sufficientemente semplice per essere facilmente realizzabile a livello motorio.

### **La ginnastica in acqua è efficace?**

La ginnastica in acqua, che in questi ultimi anni sta godendo di grande diffusione, è nata con

## Come Scegliere L'attività Sportiva in Palestra

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Gennaio 2011 15:04 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Novembre 2016 09:26

---

finalità riabilitative, come terapia di recupero dopo traumi di una certa importanza. Visti i suoi numerosi benefici, ha poi trovato un largo riscontro anche nei centri sportivi come alternativa alle tradizionali lezioni di fitness. Al momento, le lezioni di ginnastica in acqua sono molto richieste, tanto che gli operatori del settore hanno sentito la necessità di creare delle valide alternative tecniche alla prima forma di ginnastica in acqua: l'acqua-gym.

Quasi tutte le tipologie di lezione sono svolte a tempo di musica per dare continuità, intensità e ritmo esecutivo ai movimenti (interessando, quindi, anche la componente cardiovascolare) e per rendere il lavoro più motivante e coinvolgente. In generale una lezione di acquafitness può essere consigliata a tutti e in particolare a coloro che hanno la necessità di svolgere un programma di ricondizionamento fisico non particolarmente aggressivo e possibilmente "protettivo" dal punto di vista psicologico (per esempio persone in sovrappeso, donne in gravidanza e anziani). L'ambiente acquatico, infatti, presenta anche il pregio di "nascondere" eventuali difetti sia fisici che tecnici (esecuzioni maldestre e imprecise) che rappresentano molto spesso una delle cause di allontanamento dalle lezioni di gruppo proposte in palestra.

### La cyclette è adatta a tutti?

A qualsiasi età e a qualsiasi livello sportivo, pedalare - in bicicletta o su una cyclette - rappresenta una tra le attività fisiche più diffuse. Si può andare in bicicletta per puro piacere oppure con lo scopo di praticare un esercizio fisico vero e proprio con obiettivi specifici, programmato e organizzato nell'intensità, nella durata e nella frequenza. Andare in bicicletta è un esercizio abbastanza semplice, non richiede negli sportivi amatoriali particolari doti coordinative e atletiche.

Pedalare è un esercizio consigliabile a chiunque non abbia particolari problemi alle ginocchia o alla colonna vertebrale. In caso contrario, infatti, in relazione alle caratteristiche del soggetto e all'entità del problema, potrebbero realizzarsi condizioni sfavorevoli all'esecuzione corretta del movimento della pedalata e del mantenimento della posizione seduta sulla bicicletta (postura). Il programma **SPINNING®** è adatto a ogni livello di preparazione fisica ed è un efficace lavoro cardiovascolare ed una divertente attività di gruppo.

### Come trasformare una passeggiata in un allenamento?

Camminare è un esercizio tra i più indicati per allenare il sistema cardiovascolare a una bassa e/o moderata intensità; è consigliabile, soprattutto, a chi riprenda l'attività fisica dopo una lunga pausa o abbia necessità di effettuare un allenamento per recuperare e mantenere l'efficienza fisica. Essendo un esercizio aerobico, induce adattamenti cardiocircolatori, respiratori e metabolici; coinvolge tutti i gruppi muscolari e, pertanto, è in grado di aumentare il livello del tono muscolare e di produrre favorevoli adattamenti anche sull'apparato osteoarticolare, migliorando l'efficienza dell'apparato muscolo-scheletrico in generale.

Sono sufficienti anche 5-10 minuti ripetuti più volte al giorno per produrre un discreto miglioramento nel livello di efficienza fisica, ma affinché una piacevole passeggiata si trasformi in un allenamento vero e proprio, è necessario eseguire il movimento nella maniera più corretta possibile: è importante effettuare un giusto appoggio del piede, una ottimale respirazione e una

## Come Scegliere L'attivit  Sportiva in Palestra

Scritto da Administrator

Gioved  27 Gennaio 2011 15:04 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Novembre 2016 09:26

---

naturale oscillazione delle braccia mantenute in posizione rilassata. Come in tutti i programmi di allenamento, perch  si producano gli effetti allenanti   necessario camminare con regolarit , a un'intensit  adeguata e per un tempo sufficiente. Un programma personale di attivit  cardiovascolare agli attrezzi da **CARDIOFITNESS** risulter  ottimale al raggiungimento del obiettivo.

In genere, l'allenamento si organizza in base al proprio stato di salute e agli obiettivi da raggiungere (per esempio perdita di peso, miglioramento della fitness cardiocircolatoria). L'avviamento al movimento deve essere graduale attraverso una fase di riscaldamento, una fase centrale di esercizio allenante vero e proprio e una finale di defaticamento.