

# Cos'è il **MEDICAL FITNESS**

Il **Medical Fitness** è un percorso educativo che abbina lo sport al monitoraggio medico, praticato con la guida e l'assistenza di figure qualificate, come tecnici sportivi, fisioterapisti, e riabilitatori.

Può essere prescritto come cura o come prevenzione da consulenti medici sia a chi è in piena forma, sia in caso di patologie specifiche. La nascita del medical fitness è stata favorita da diversi fattori, per esempio la diffusione di sistemi di autocontrollo, come i bracciali cardio fitness o macchinari di ultima generazione che ci aiutano attraverso i feedback.

Questi hanno cambiato l'approccio degli utenti al fitness: non ci si accontenta più di calcolare il tempo da dedicare all'attività fisica, per poi guardare il risultato allo specchio a fine corso, o curare un trauma o una momentanea invalidità.

Oggi fare fitness significa prestare attenzione ai benefici che l'intero organismo trae dall'esecuzione dell'attività fisica per l'intero anno e per diversi anni.

Fare fitness significa  
**prestare attenzione  
alla propria salute**

## Come si svolge

Il percorso prevede una valutazione iniziale del problema attraverso una *visita specialistica*, effettuata dal medico, per stabilire modalità e tempistiche dell'attività per ogni singolo soggetto. Successivamente il terapeuta segue l'individuo nello svolgimento degli esercizi e nell'utilizzo dei macchinari. Dopo alcune sedute, il terapeuta e il medico valuteranno i progressi compiuti dal soggetto e, se necessario, modificheranno il programma di allenamento.

PARTNERS E CONVENZIONI:



[www.riabilia.com](http://www.riabilia.com)



RIABILIA

Riabilia s.r.l di Luigi Barillaro & C.  
Str. Priv. Trav. Via F. Sofia Alessio, 2  
89029 Taurianova (RC)

Telefono & fax: 0966 61.20.95  
Mobile - WhatsApp: +39 393 99.31.666  
[info@riabilia.com](mailto:info@riabilia.com) [www.riabilia.com](http://www.riabilia.com)



**RIABILIA**

FISIOTERAPIA  
RIABILITAZIONE



Medical**Fitness**

## Quando è consigliato

Sul piano curativo, la ginnastica medica assistita è indicata a persone con patologie croniche, non esclusivamente a carico dell'apparato muscolo-scheletrico: neuropatie, problemi respiratori e di pertinenza oncologica, diabetici e lunghi periodi di decubito sono alcuni dei motivi per cui è consigliabile questo tipo di percorso.

MA ANCHE COME ATTIVITÀ DI PREVENZIONE ALLE PATOLOGIE DELL' ETÀ EVOLUTIVA.

È indicato, inoltre, nei casi in cui si voglia intraprendere e/o mantenere uno stile di vita sano.

## BENEFICI

I benefici si traducono non solo in una serie di interventi correttivi, ma anche in una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del respiro, nonché in un'attenzione della dolorabilità. Lo sport è prevenzione, minimizza il rischio dell'insorgenza di varie patologie.



## Attivazione del Metabolismo

Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori: il metabolismo basale, la termogenesi indotta dalla dieta e l'attività fisica. Proprio su queste tre componenti devono concentrarsi gli sforzi mirati all'aumento del metabolismo. Fare almeno due o tre allenamenti alla settimana di durata non inferiore ai 40 minuti.

Cambiare frequentemente il programma di allenamento, in modo da favorire gli adattamenti metabolici necessari per affrontare il nuovo stress. Quando si fa attività aerobica cercare di mantenere un ritmo costante, senza fermarsi o concedersi pause troppo lunghe.

Esercitarsi ad una frequenza cardiaca intorno al 70-75% della FCmax per almeno trenta minuti. Evitare invece sessioni troppo lunghe, specie se non si possiede una condizione fisica adeguata.

## Controllo e Prevenzione del Diabete

La medicina migliore per il diabete è lo **SPORT**, essenziale per prevenire o controllare questa patologia. L'attività fisica, infatti, contribuisce al calo di peso, fa consumare glucosio nei muscoli riducendo la glicemia e aumenta la sensibilità insulinica.

## Prevenzione dell'Osteoporosi

Lo scopo della **terapia motoria** in caso di osteoporosi è di creare una stimolazione meccanica dinamica, sufficiente ad ottenere un miglioramento della densità di mineralizzazione ossea. Sono adatti esercizi isotonici a carico naturale o con pesi leggeri e a resistenza elastica.

## Sport e Umore

Lo sport ha effetti benefici anche sul **tono dell'umore**. Praticare attività sportiva in maniera mista, aerobica e anareobica, aiuta ad attivare e stimolare l'aumento di produzione di endorfine, con effetti di benessere per il corpo:

- Effetto **ANSIOLITICO**
- Effetto **ANTIDEPRESSIVO**
- Effetto **ANTALGICI**
- Effetto **ANTI STANCHEZZA**

Svolgere attività fisica è la scelta giusta, farsi seguire da uno specialista è la scelta migliore.

## Effetti positivi della pratica regolare di esercizio fisico

Miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare - Miglioramento dell'efficienza contrattile del miocardio - Bradicardia a riposo - Diminuzione della pressione arteriosa sistolica e diastolica - Migliore tolleranza allo sforzo fisico - Miglioramento della funzionalità respiratoria - Aumento della massa muscolare e delle fibre muscolari di primo tipo (rosse, aerobiche) - Riduzione dei livelli plasmatici dei lipidi (meno trigliceridi, meno colesterolo totale, meno colesterolo LDL) - Aumento del colesterolo HDL - Miglioramento della regolazione neuro-endocrina (aumentano: adrenalina, noradrenalina, GH, glucagone, attività reninica, TSH, ACTH, beta-endorfine)