

## ALLARME SEDENTARIETÀ

# Il CAM risponde con un servizio d'eccellenza dedicato: il MEDICAL FITNESS

**MONZA (afm)** L'inattività fisica, secondo uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2009), è responsabile di 3,2 milioni di decessi all'anno: è la quarta causa di mortalità al mondo. A fronte di questo dato, le evidenze mediche comprovano d'altra parte che un'attività motoria strutturata in maniera scientifica sulla base delle personali esigenze e potenzialità del singolo soggetto (atleta e non) può ridurre sensibilmente il rischio d'insorgenza di patologie cronic-degenerative. Nel polo CAM di viale Elvezia a Monza sono stati progettati appositamente spazi e risorse per rispondere a questa esigenza: un'équipe multidisciplinare si dedica a 360° a chi desidera migliorare la propria qualità di vita. **Percorsi di allenamento costruiti ad personam**, finalizzati al miglioramento della mobilità articolare, della efficienza muscolare e delle capacità aerobiche sono proposti in un ambiente accogliente e discreto, con un approccio di massima personalizzazione del servizio. Il percorso di allenamento è impostato in maniera mirata a partire da **un'analisi completa e dettagliata dello stato di forma e delle capacità** fisiche del soggetto, eseguita



tramite strumentazioni diagnostiche di ultima generazione. La presa in carico del soggetto che si rivolge al servizio CAM Medical Fitness è effettuata da operatori con competenze di alto livello sia nell'ambito riabilitativo che nel fitness (laurea in Fisioterapia, laurea in Scienze Motorie, cor-

so di specializzazione in personal trainer), sotto la costante supervisione di medici specialisti.

### MEDICAL FITNESS AL FIANCO DEGLI SPORTIVI

Un servizio integrato, rivolto sia ai professionisti sportivi che desiderano ottimizzare i

risultati agonistici, sia ai semplici appassionati, per migliorare il proprio benessere. Diverse le figure sanitarie coinvolte: **dai fisioterapisti agli specialisti della nutrizione, dai personal trainer ai laureati in Scienze Motorie.** Il polo CAM vanta numerose attività svolte per importanti

squadre ed eccellenze del mondo sportivo. Per citarne solo alcune: gli atleti delle squadre maschile A1 e femminile A2 del Vero Volley, la squadra di volley del Cantù, attualmente in A2, e alcuni tra i più noti nomi del Superbike e delle competizioni sportive che si svolgono presso l'Auditorium della città.

### ALLENARE IL BENESSERE A OGNI ETÀ'

Numerose ricerche hanno dimostrato che lo svolgimento di attività fisica comporta benefici sulla salute psicofisica e sul benessere sociale di persone di ogni età, **contrastando il normale invecchiamento strutturale**, influenzando positivamente le attività di vita quotidiana. Con l'avanzare dell'età, la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare tendono a diminuire. I percorsi di allenamento proposti nell'ambito del Medical Fitness al CAM di Monza hanno lo scopo di attivare tutti i distretti muscolari e articolari deputati al mantenimento della forma fisica di base, di migliorare le capacità coordinative e l'equilibrio statico e dinamico, utili nella **prevenzione dei traumi.** Lo svolgimento di un'attività fisica specifica e personalizzata consente di promu-

vere una maggiore indipendenza nelle attività quotidiane, una maggiore confidenza nelle proprie possibilità e una migliore soddisfazione e percezione della qualità di vita.

### PERCORSI RIABILITATIVI E DEDICATI PER PATOLOGIE CRONICHE

Studiata ad hoc per il Medical Fitness, la palestra riabilitativa è attrezzata con apparecchi di tipologia elettromedicale (il top di gamma in fatto di sicurezza e prestazioni) sia per il lavoro cardiovascolare (cyclette, step e tappeto) sia per il potenziamento muscolare a catena cinetica aperta e chiusa e a resistenza elastica, oltre a tutti gli strumenti per la propriocezione. Oltre che a persone sane che cercano un servizio altamente personalizzato nella cura della propria forma fisica, il CAM Medical Fitness è rivolto a pazienti affetti da patologie croniche (ipertensione, diabete, osteoporosi, obesità, artrosi, etc.) che necessitano di seguire programmi di esercizio fisico specifici e con il **supporto di operatori specializzati** (laureati in Scienze Motorie e Fisioterapia).

**Per informazioni tel 039 2397.480 email: [fisioterapia@cam-monza.com](mailto:fisioterapia@cam-monza.com)**