



# PROGRAMMI DI RIEQUILIBRIO E BENESSERE MUSCOLO-SCHELETRICO

M. ALIERI – A. MOLTENI

A woman with dark hair tied back, wearing a bright pink tank top, stands outdoors with her hands on her hips. She is looking towards the right side of the frame. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a light-colored path.

**BENESSERE**

**COSA VUOL DIRE?**

# COMMISSIONE SALUTE DELL'OSSERVATORIO EUROPEO

LO STATO EMOTIVO, MENTALE, FISICO, SOCIALE  
E SPIRITUALE DI **BEN-ESSERE** CHE CONSENTE  
ALLE PERSONE DI RAGGIUNGERE E MANTENERE  
IL LORO POTENZIALE NELLA SOCIETA'

# 3 CATEGORIE

SEDENTARIO

ATTIVO

ATLETA



# SEDENTARIO

DEGENERAZIONE OSSE ED ARTICOLARE

IPTONIA MUSCOLARE

AFFATICAMENTO CARDIO-CIRCOLATORIO

TENSIONI MUSCOLARI

ALGIE

OBESITA

PATOLOGIE



# ATTIVO



BUON TONO MUSCOLARE

BUONA CAPACITA' CARDIO-CIRCOLATORIA "RESISTENZA AEROBICA"

BUONA FLESSIBILITA' ED ELASTICITA'

IL SOGGETTO ATTIVO RISCONTRA UN GRADO DI BENESSERE PSICO-FISICO SUPERIORE

# ATLETA

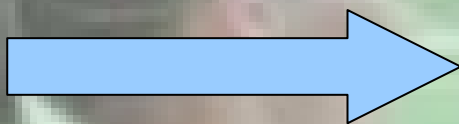
LE SUE CAPACITA' SARANNO SPECIFICHE DELLO SPORT PRATICATO

QUINDI ANCHE GLI ALLENAMENTI DEVONO AVERE UNA SPECIFICITA' DEL GESTO E DEL TIPO DI PRESTAZIONE VOLUTA



# OBIETTIVO

SEDENTARIO



ATTIVO

ATTIVITA'  
FISICA

PREVENTIVA

CURATIVA





# PROGRAMMA

AEROBICO

MUSCOLARE

ALLUNGAMENTO



# AEROBICO

PROGRAMMA CHE STIMOLI IN MANIERA ADEGUATA  
L'ORGANISMO..

CON CONSEGUENTE AUMENTO DELLA FREQUENZA E  
DELLA GITTATA CARDIACA

DURATA SUPERIORE AI 20'

FREQUENZA CARDIACA TRA IL 65-75 % DELLA F.C. max

$$(220 - \text{ETA}) \times 65\%$$

# BENEFICI ATTIVITA' AEROBICA

RAFFORZAMENTO DEL MUSCOLO CARDIACO

MIGLIORAMENTO IRRORAZIONE SENGUIGNA PERIFERICA

VALORI PRESSORI TENDENTI ALLA NORMALITA'

TENDENZA ALLA NORMALIZZAZIONE DEGLI INDICI  
EMATOCHIMICI

RIDUZIONE DELLA MASSA GRASSA

AUMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA

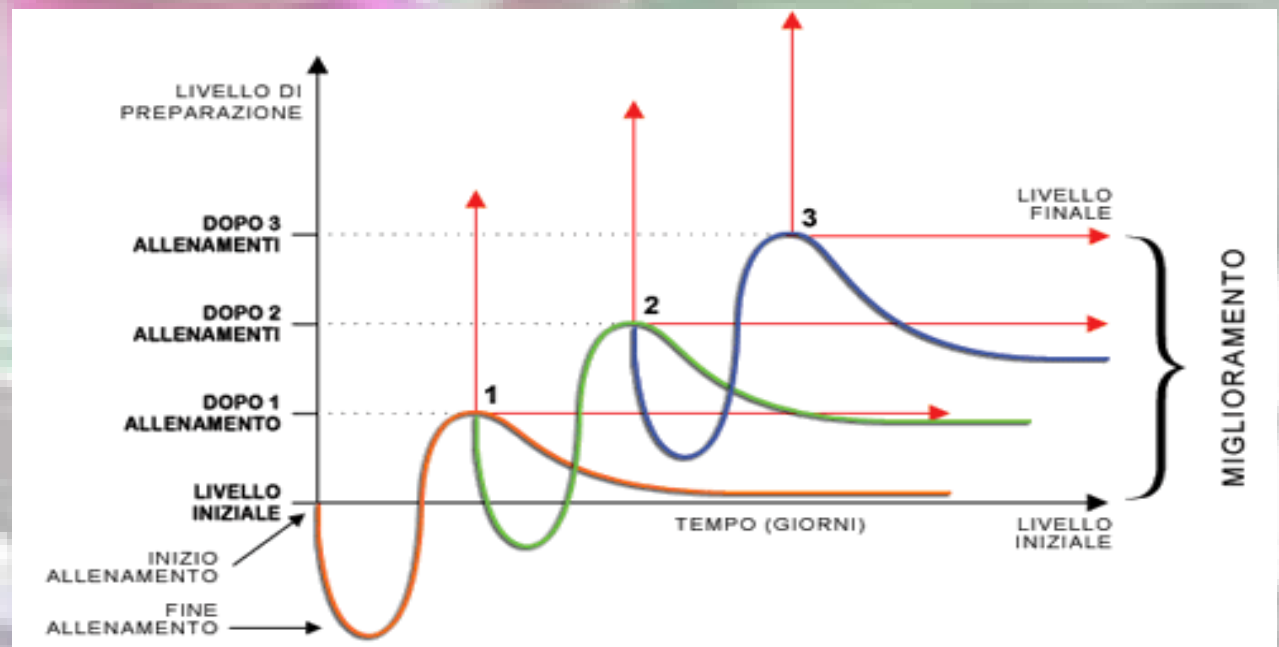
# MUSCOLARE

PROGRAMMA CHE, CON L'USO DI SOVRACCARICHI, STIMOLI UNA RISPOSTA ALLENANTE DEL MUSCOLO CON CONSEGUENTE:

AUMENTO DELLA FORZA

IPERTROFIA

ADATTAMENTO AGLI STIMOLI



# BENEFICI ATTIVITA' MUSCOLARE

MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

RAFFORZAMENTO DEL TESSUTO CONNETTIVO

INCREMENTO DELLA FORZA

INCREMENTO DELLA MASSA MAGRA

RIDUZIONE DELLA MASSA GRASSA

MIGLIORAMENTO APPARATO SCHELETRICO

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' PROPRIOCETTIVE

MIGLIORAMENTO DELL'ASPETTO ESTETICO

# MOBILITA' ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

- ALLUNGAMENTO CATENA CINETICA POSTERIORE  
(ESERCIZI SPECIFICI SULLA MUSCOLATURA RIDUCONO IN  
MANIERA IMPORTANTE LE TENSIONI SUL TRATTO  
CERVICALE E LOMBARE)

- ESECUZIONE DI ESERCIZI POSTURALI MIRATI PORTANO  
AD UN SENSIBILE MIGLIORAMENTO DEGLI ATTEGGIAMENTI  
ED A RIEQUILIBRARE LA POSTURA DEL SOGGETTO

# BENEFICI ATTIVITA' DI ALLUNGAMENTO

AUMENTO DELLA CAPACITA' ARTICOLARE (ROM)

RIDUZIONE DELLE TENSIONI MUSCOLARI

AUMENTO DELLA FORZA

RIDUZIONI DELLE NEVRALGIE

BENESSERE GENERALE



# DESTINATARI

- SOGGETTI SANI MA CON PATOLOGIE LATENTI (ES.DISCOPATIE OD ERNIE)
- PATOLOGIE DEGENERATIVE (ARTROSI ED OSTEOPOROSI)
- SOGGETTI CHE HANNO CONCLUSO IL PERCORSO RIABILITATIVO MA NON SONO ANCORA IN GRADO DI SVOLGERE IN SICUREZZA UN'ATTIVITA' FISICA
- SOGGETTI CON PROBLEMATICHE DOVUTE A POSTURE SCORRETTE (ES.DURANTE ATTIVITA' LAVORATIVE)



# RINFORZO MUSCOLARE MIRATO

A woman with dark hair, wearing a pink tank top, is shown from the side, performing a side plank exercise. She is standing on a paved surface with a blurred green background. Her right arm is extended upwards, and her left arm is bent at the elbow with her hand resting on her hip. Her body is in a side plank position, with her feet flat on the ground and her torso parallel to the ground.

- RIPETIZIONI E SERIE

- CARICHI LEGGERI E AUMENTO GRADUALE

- ANGOLI DI LAVORO MIRATI (ES. LCA PER RINFORZO VMO INIZIALMENTE LAVORANDO A 0° GRADI DI ESTENSIONE E MASSIMO 30° DI FLESSIONE)

# LAVORO PROPRIOCETTIVO

- ESERCIZI SU SUPERFICI INSTABILI DANDO VARI STIMOLI ESTERNI (ES.ESERCIZI SU DISCOSIT, SWISSBALL...)
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE E DI MOBILIZZAZIONE ATTIVA (ES.KINESIS ONE)



# LAVORO AEROBICO



- UTILIZZO DI TREADMILL E CYCLETTE PER CONDIZIONAMENTO AEROBICO
- BASSA INTENSITA' E BUON VOLUME DI LAVORO
- ATTREZZATURE ADEGUATE (ES.CYCLETTE ORIZZONTALE PER PROBOLEMATICHE DI COLONNA)

# REQUISITI DELLA STRUTTURA

- PROFESSIONALITA' E COMPETENZA DEGLI OPERATORI
- RAPPORTO OPERATORI/PAZIENTI OTTIMALE  
(1 A 1, 1 A 2 MASSIMO 1 A 3)
- ATTREZZATURE ADEGUATE ALLE VARIE ESIGENZE

# CONCLUSIONI

- LAVORO SVOLTO DIVERTENDOSI IN UN AMBIENTE SICURO E PROFESSIONALE
- TANTA COSTANZA

