

Esso include:

1. Un *incontro* Iniziale per comprendere lo stato fisico generale, lo stile di vita e le ragioni per le quali si rende necessario un programma di attività motoria.
2. Una *valutazione* dello stato fisico del soggetto (con test per la misurazione del metabolismo a riposo, dello stato di fitness muscolare e cardiovascolare e della % di massa grassa e magra).
3. Una *programmazione* a medio-lungo termine dell'Attività Motoria, che sarà *individualizzata* secondo le caratteristiche della persona e *attenta* al vostro profilo diagnostico.
4. *Assistenza* durante le sedute di allenamento, inizialmente in maniera individuale con i nostri specialisti poi inserendovi nel programmi *Wellness* del nostro centro o in piccoli gruppi di lavoro.
5. Un continuo *monitoraggio*, con apposite strumentazioni, degli effetti dell'esercizio sul vostro organismo e sullo stato di salute, con possibilità di aggiornamenti e confronto con il vostro medico.
6. *Consulenza* per continuare in maniera individuale a praticare attività fisica e suggerimenti su come "*Costruire la Propria Salute*" assumendo in maniera responsabile corretti stili di vita.

Conclusioni

Il mantenimento di uno stato di salute e di una qualità di vita ottimali, dipendono in gran parte da fattori che possono e devono essere modificati mediante l'assunzione di *stili di vita* opportuni.

Iniziare (o riprendere) a praticare attività fisica adeguata e in modo regolare è il fattore più importante in questo processo di ricerca e mantenimento del proprio *Ben-Essere* fisico e mentale.



Medical Fitness

L'Esercizio Fisico Prescritto per
la tua Salute



Graphics by alessandrageraioni.it

Centro Scienze Motorie Bernstein
Lungadige Attiraglio, 34 - 37124 Verona
tel. 045 8350660
www.centrobernstein.it



Introduzione

Un'ampia evidenza scientifica dimostra che esiste un rapporto diretto tra **quantità di attività fisica** praticata, stato di salute e **qualità di vita** delle persone.

Uno stile di vita attivo, rappresenta quindi una fondamentale pratica di **prevenzione**, oltre che di **cura** per rallentare e allontanare l'insorgenza di condizioni fisiche e metaboliche indesiderate quali l'ipertensione, il sovrappeso, la resistenza insulinica e valori elevati di colesterolo e trigliceridi (che quando co-esistono sono conosciuti come "Sindrome Metabolica").

Di fatto, questi **fattori di rischio** sono un pericoloso campanello d'allarme perché possono condurre a patologie di tipo cardiovascolare (quali infarto o ictus), al diabete di tipo 2, possono aumentare il rischio di alcuni tipi di tumore, la fragilità muscolo-scheletrica ed accelerare il decadimento cognitivo.

Quando l'attività motoria viene programmata, condotta, valutata e monitorata da personale specializzato, con proposte e metodologie basate su evidenze scientifiche, può essere quindi considerata a tutti gli effetti una forma di terapia in grado di apportare significativi miglioramenti alla salute delle persone.



A chi è rivolto

Medical Fitness è un programma di esercizio fisico rivolto ai cittadini colpiti da alterazioni metaboliche e fisiologiche (ipertensione, sovrappeso, valori di trigliceridi e colesterolo fuori norma) e patologie croniche diagnosticate (quali diabete, osteoporosi, obesità) ma in condizioni di salute stabili, **che su indicazione del proprio medico curante** necessitano di un aumento della pratica dell'attività motoria nella propria vita.

Età Target

L'insorgenza di tali patologie è lenta e silente pertanto prima si interviene, migliore sarà il percorso rieducativo verso la riconquista di uno stato di salute ottimale; tuttavia si ritiene che questo programma sia particolarmente adatto per le persone adulte a partire dai 40/45 anni, e ancor di più per le persone anziane che non presentano una funzionalità motoria compromessa.



La nostra proposta

Il programma di Medical Fitness, con la collaborazione del Team Medico del centro è gestito da Dottori in Scienze Motorie specializzati in Attività Motorie Preventive e Adattate.