



Allenamento adattato e scientifico per vincere l'osteoporosi

dott. Davide Teggi - chinesiologo clinico

www.fitness40.it

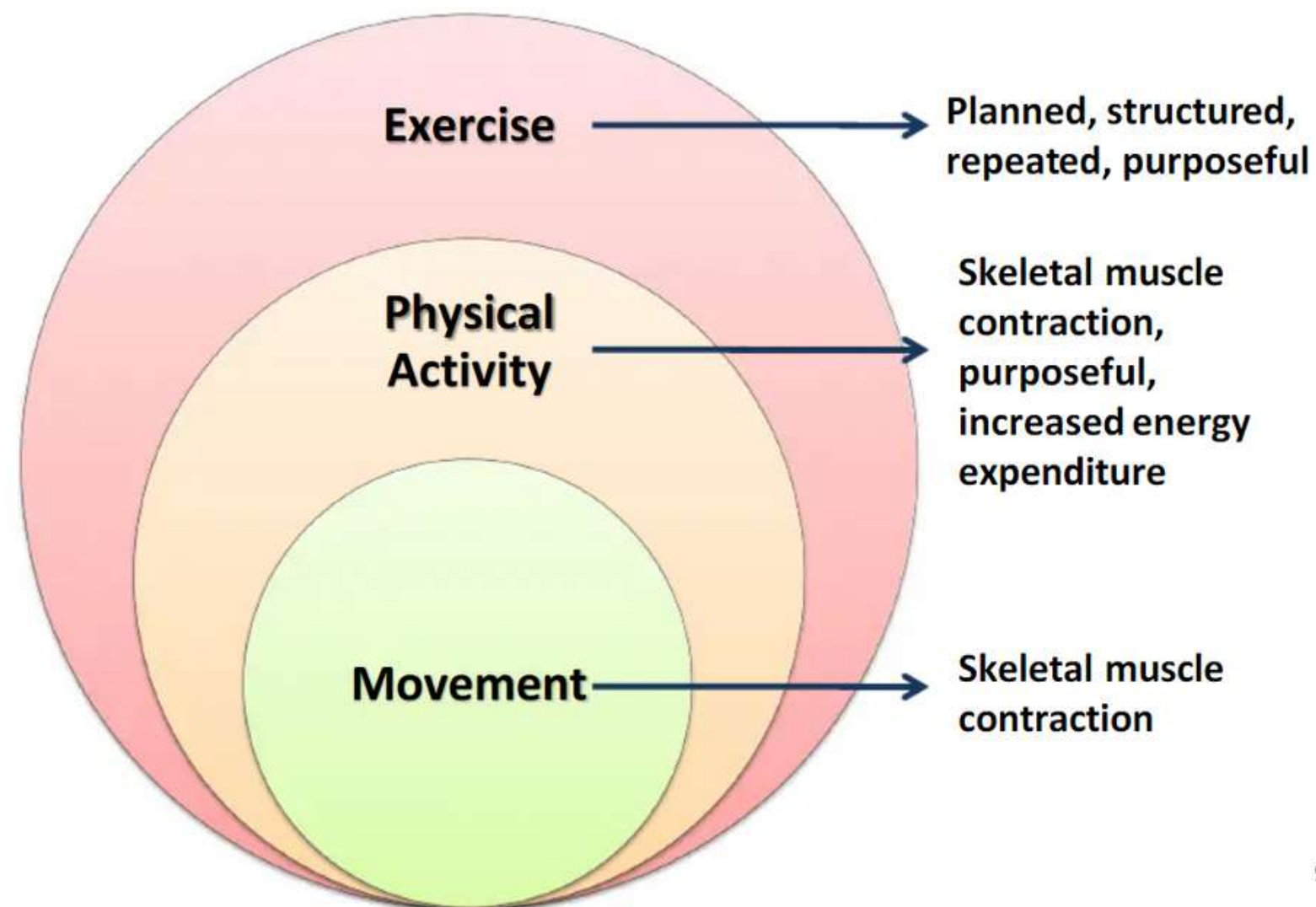


INTRODUZIONE

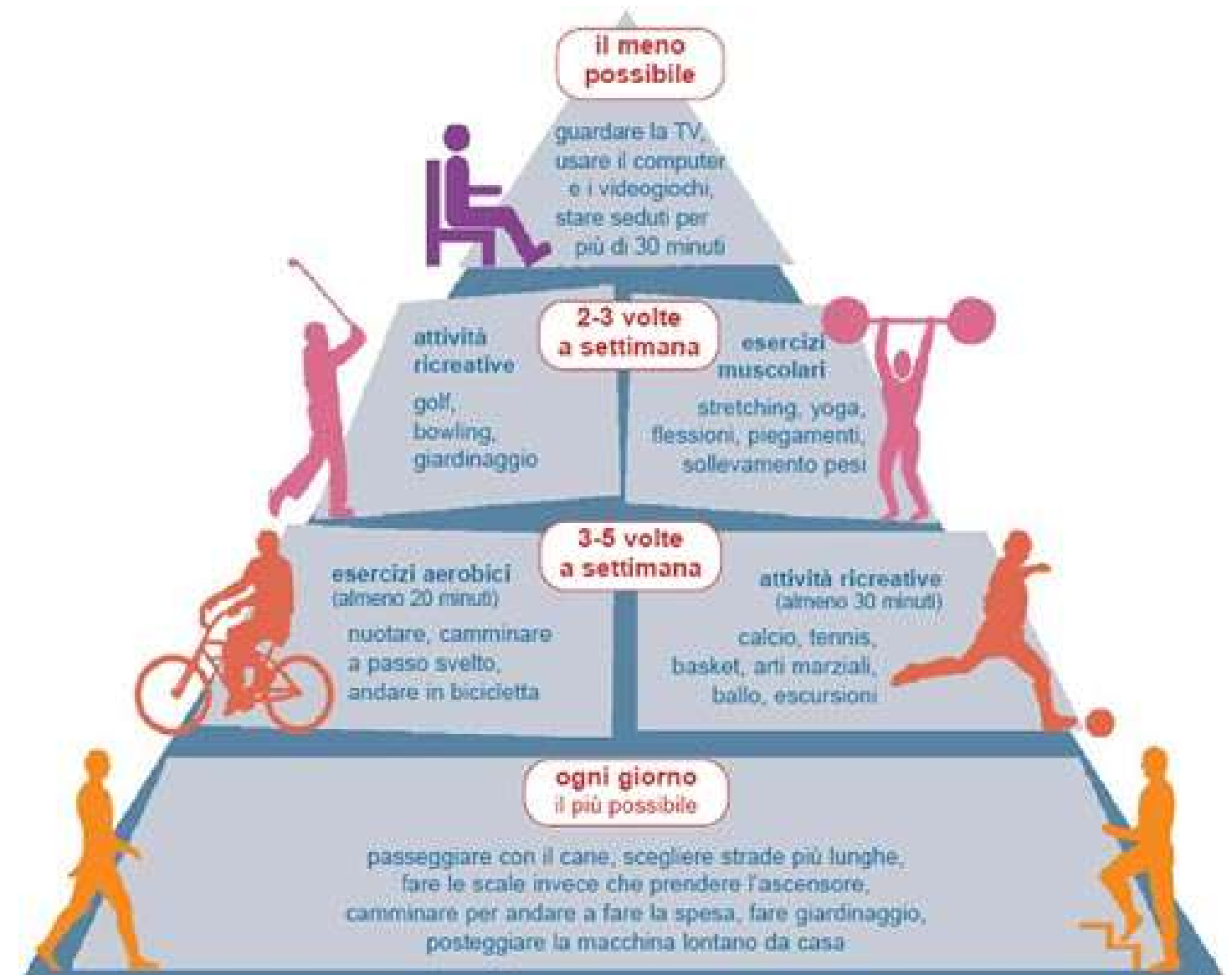
dott. Davide Teggi - chinesiologo clinico

www.fitness40.it

Benessere, attività fisica ed esercizio fisico adattato

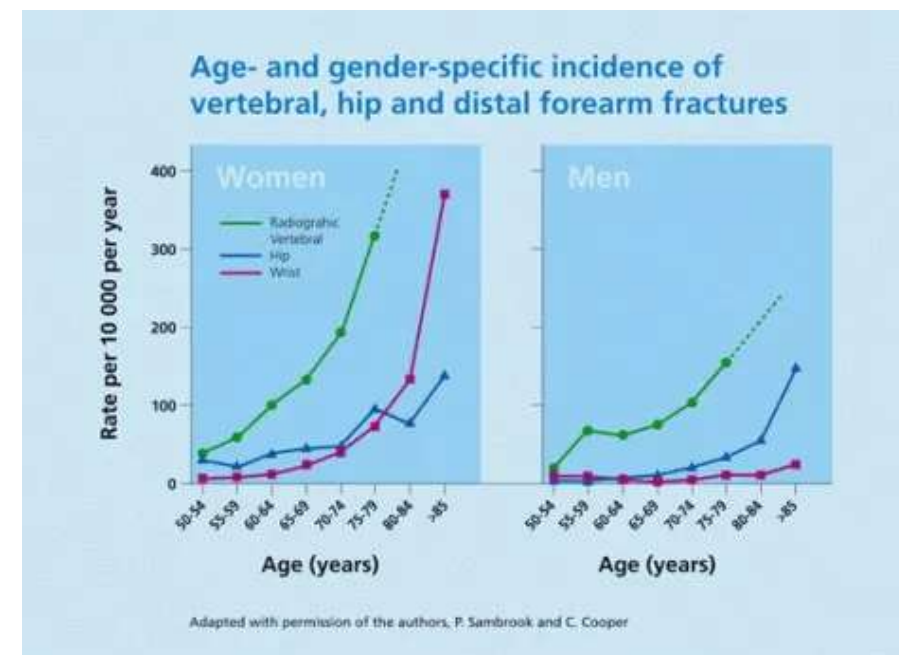
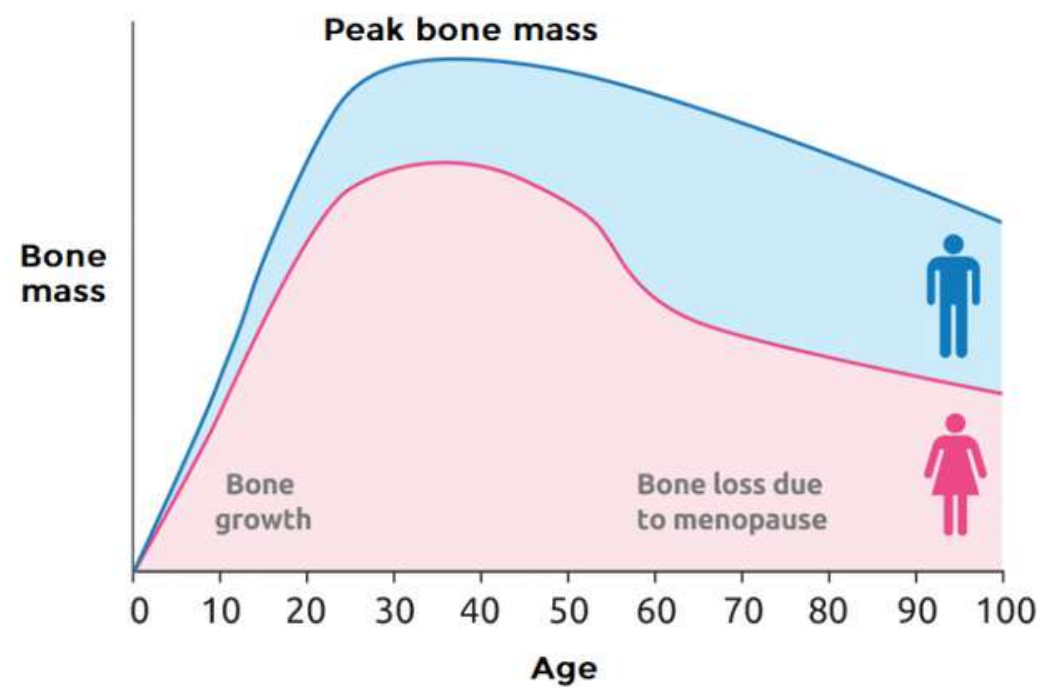


9



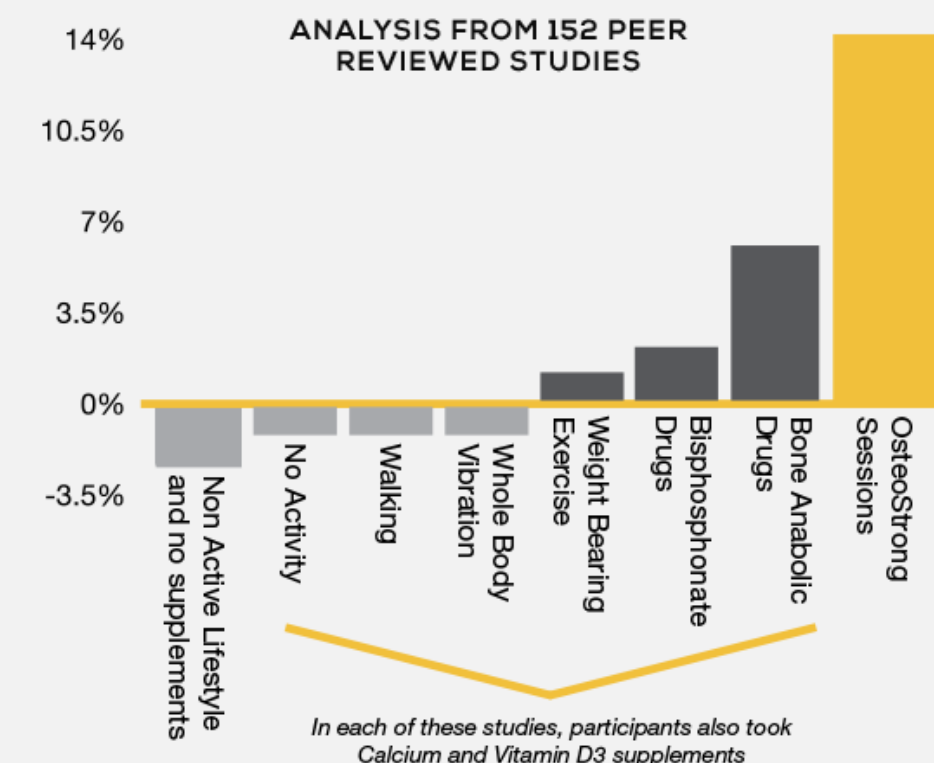
Benessere, attività fisica ed esercizio fisico adattato

L'attività fisica promuove il **benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita**: ma esistono anche molte **evidenze sull'efficacia dell'esercizio fisico nelle diverse condizioni patologiche**, ed esistono esperienze riguardanti l'uso corretto di questo nuovo strumento nella pratica clinica nell'osteoporosi.



www.fitness40.it

CONFRONTO DEL MIGLIORAMENTO DELLA DENSITÀ OSSEA: VARIAZIONI DELLA DENSITÀ OSSEA DOPO 12 MESI





Benessere, attività fisica ed esercizio fisico adattato

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per **attività fisica** si intende “*qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un **consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo***”.

In questa definizione rientrano quindi **non solo le attività sportive** ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.





Benessere, attività fisica ed esercizio fisico adattato

Con il termine di **esercizio fisico adattato** si intende invece l'attività fisica in forma **strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente** che **parte delle reali capacità e potenzialità** della persona per costruire un **percorso personalizzato** ad uno scopo ben precisione.

Vengono valutati, programmati, stabiliti e dosati parametri quali:

- **Tipo,**
- **Intensità,**
- **Durata,**
- **Frequenza**

Attività Fisica



Esercizio Fisico





Quanto sei attiva/o?

FAI IL TEST!

Did you answer **no** to any of the statements? Think about adding exercises into your daily routine. You can get ideas in this booklet.

Did you answer **yes** to any of the statements? Good for you! Now, you can slowly increase how often, how long or how hard you do the activities. You can get ideas in this booklet.

How active are you?

Read statements 1 to 6. Then, answer yes or no for each statement.

- | | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1. I do activities to increase muscle strength twice a week or more. For example, I lift weights or work with exercise bands. | ☐ Yes | ☐ No |
| 2. Most days, I do activities that challenge my balance. For example, I do balance exercises, Tai Chi or dance. | ☐ Yes | ☐ No |
| 3. On 5 days a week or more, I do physical activity for 20 to 30 minutes. My heart beats faster than when I do normal daily activities. | ☐ Yes | ☐ No |
| 4. I do exercises to improve my posture every day. | ☐ Yes | ☐ No |
| 5. I pay attention to my posture during the day. I try to avoid twisting or bending forward too much. | ☐ Yes | ☐ No |
| 6. I make my exercises more difficult over time. I try to challenge myself. | ☐ Yes | ☐ No |