

FIT-CHECK D'INGRESSO LONGEVITY PROGRAM

E' UNA RACCOLTA DATI CHE PERMETTE DI ORGANIZZARE E MONITORARE UN ALLENAMENTO PER LA SALUTE.

E', ORMAI RICONOSCIUTO DA TUTTI COME L'ATTIVITA' FISICA SIA UN OTTIMO STRUMENTO PER MIGLIORARE E MANTENERE LA PROPRIA SALUTE; PERO' C'E' ANCORA MOLTA CONFUSIONE, SU COME QUESTA ATTIVITA' DEBBA ESSERE SVOLTA.

C'E' CHI PRATICA SPORT, CHI DECIDE DI FARE BALLO, CHI YOGA, CHI SI DEDICA AL CICLISMO, CHI FA BODY BUILDING, CHI SI ACCONTENTA DI UNA CAMMINATA AL PARCO, CHI VA IN PISCINA, CHI CORRE ECC...

IN LINEA GENERALE, SONO TUTTE ATTIVITA' FISICHE...

E' POSSIBILE CHE ATTIVITA' COSI' DIVERSE TRA LORO POSSANO DARE LO STESSO TIPO DI STIMOLO AL NOSTRO CORPO?????

....A RIGOR DI LOGICA SEMBRA UN PO' DIFFICILE CREDERLO?

IO COMINCEREI IL RAGIONAMENTO COL CHIEDERMI QUAL'E' L'OBIETTIVO CHE DEVO RAGGIUNGERE CON UN ALLENAMENTO PER LA SALUTE?

- **MANTENERE L'ORGANISMO IN UNA CONDIZIONE DI EFFICIENZA FUNZIONALE !**

QUINDI, QUALI SONO LE QUALITA' CHE UN SOGGETTO IN *BUONA EFFICIENZA* DEVE POSSEDERE?

1. BUON FITNESS CARDIO-CIRCOLATORIO;
2. BILANCIAMENTO POSTURALE FUNZIONALE, SUFFICIENTE FLESSIBILITA' ;
3. UNA CORRETTA COMPOSIZIONE CORPOREA ;
4. UN'EQUILIBRATA RISPOSTA ALLE SITUAZIONI DI STRESS;
5. UN ADEGUATO EQUILIBRIO E UN CONTROLLO PROPRIOCETTIVO EFFICACE;

QUESTO LIVELLO DI EFFICIENZA PUO' ESSERE MISURATO CON TEST?

- **CERTO CHE SI, IL FIT-CHECK NON E' ALTRO CHE LA PRIMA AZIONE PER ORGANIZZARE UN ALLENAMENTO ADATTATO ALLA PERSONA CHE VUOLE RIMANERE IN SALUTE A LUNGO.**

SI EFFETTUA UNA RACCOLTA DATI PER AVERE UNA VISUALE GLOBALE DELLO STILE DI VITA MEDIO DEL SOGGETTO IN ESAME, DOPO DI CHE:

1. PER LA VALUTAZIONE DEL FITNESS CARDIOCIRCOLATORIO SI RILEVA LA PRESSIONE ARTERIOSA E LA FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO, CHE SONO, RISPETTIVAMENTE, INDICI DI ELASTICITA' VASCOLARE E DI EFFICIENZA DELLA POMPA CARDIACA. SI CONCLUDE QUESTA VALUTAZIONE CON UN TEST MOTORIO IN GRADO DI STIMARE IL MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO, PARAMETRO IMPORTANTE PER L'EFFICIENZA DEL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO IN TOTO.

2. L'APPARATO MUSCOLO SCHELETRICO SI VALUTA TRAMITE OSSERVAZIONE POSTURALE E OPPORTUNI TEST DI FLESSIBILITA' FUNZIONALE, COINVOLGENDO LE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI.
3. UNO STUDIO APPROFONDITO DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA PERMETTE DI STABILIRE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO, LO STATO NUTRIZIONALE E, INCROCIANDO QUESTI ULTIMI, CON LA MISURAZIONE DELLA FORZA E' POSSIBILE STABILIRE SE ESISTE UNA CONDIZIONE DI SARCOPENIA.
4. LA HEART RATE VARIABILITY (HRV) E' LA NATURALE VARABILITA' DELLA FREQUENZA CARDIACA IN RISPOSTA A FATTORI QUALI IL RITMO DEL RESPIRO, GLI STATI EMOZIONALI, LO STATO DI ANSIA, STRESS, RABBIA, RILASSAMENTO PENSIERI, ETC. IN UN CUORE SANO, LA FREQUENZA CARDIACA RISPONDE VELOCEMENTE A TUTTI QUESTI FATTORI, MODIFICANDOSI A SECONDA DELLA SITUAZIONE, PER MEGLIO FAR ADATTARE L'ORGANISMO ALLE DIVERSE ESIGENZE A CUI L'AMBIENTE CI SOTTOPONE CONTINUAMENTE. LO STRESS CONTINUO INVECE PUO' PROVOCARE UNA DIMINUZIONE DELL'ADATTABILITA' DI FREQUENZA, CON CONSEGUENZE SPESSO FATALI. LA MISURAZIONE DELLA VARIABILITA' CARDIACA (HRV) PERMETTE DI VERIFICARE SE L'ORGANISMO E' IN GRADO DI REAGIRE POSITIVAMENTE A CONDIZIONI DI STRESS.
5. IL CONTROLLO PROPRIOCETTIVO E L'EQUILIBRIO, SI RILEVANO ATTRAVERSO LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO DI CADUTA E LA STRATEGIA PROPRIOCETTIVA, CON IL METODO RIVA ATTRAVERSO IL SISTEMA DELOS. QUESTI SONO OBIETTIVI FONDAMENTALI DA RAGGIUNGERE PER EVITARE SPIACEVOLI CADUTE CHE SONO CAUSA PRINCIPALE DEI RAPIDI DECADIMENTI FISICI.

TUTTI QUESTI DATI UNA VOLTA RACCOLTI VENGONO UTILIZZATI PER STRUTTURARE IL PIANO DI LAVORO PIU' ADATTO ALLE ESIGENZE DELLA PERSONA.

SOLO CON IL CONTINUO MONITORAGGIO NEL TEMPO E' POSSIBILE ASSICURARE UN ALLENAMENTO DI EFFICACIA CONTINUA.

DANIELA ZONTA

Dottoressa in Scienze Motorie.
Personal Trainer Issa CFT3.
Socia GSS (Gruppo Studio Scoliosi).
Certificazione Fitness Posturale.
Socio ISPP (International Society of
Proprioception and Posture)
Delos Certified Expert intermediate level.

