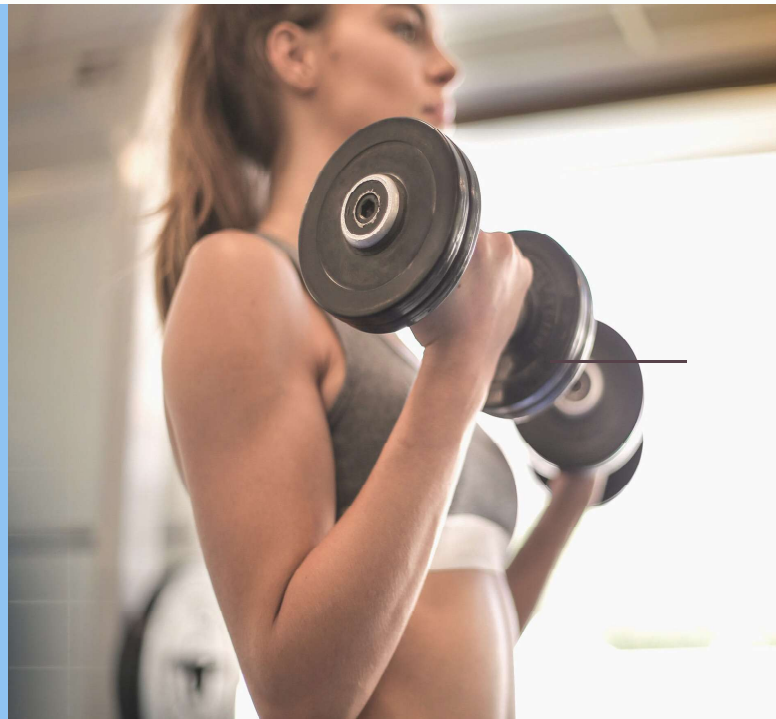


ESERCIZIO FISICO

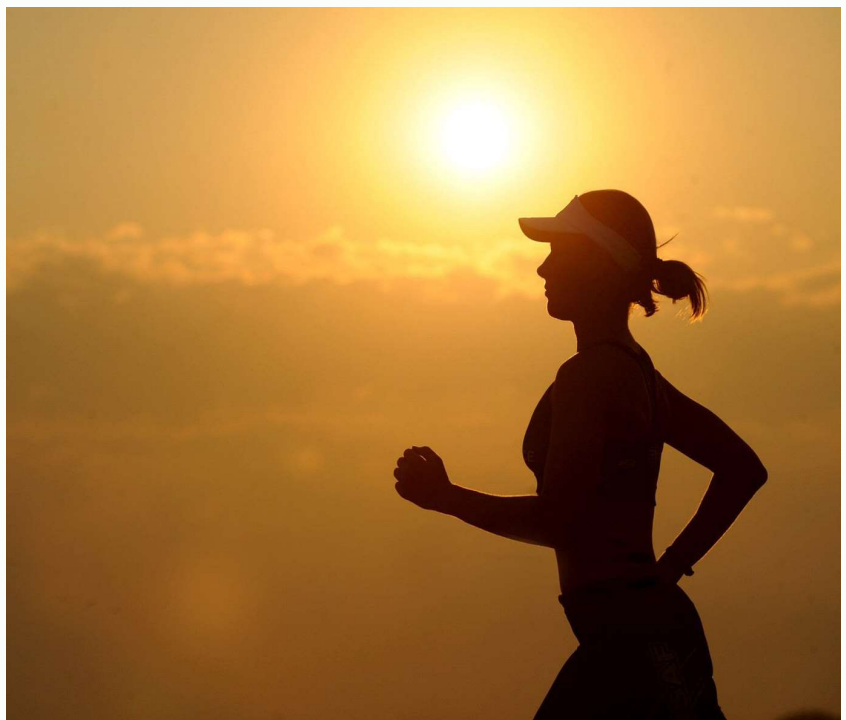
"qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici che richiede dispendio energetico"

OMS



Benefici dell'esercizio fisico

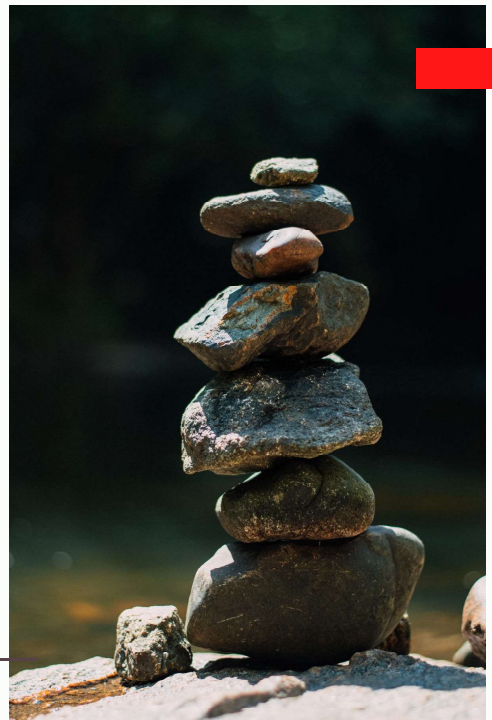
- > rendimento cardiaco
- > funzione respiratoria
- < pressione arteriosa
- > forza muscolare
- < osteoporosi
- > umore e benessere
- < stress
- > qualità del sonno
- > prevenzione di infortuni, ernie e algie.
ecc.



TONO E MASSA MUSCOLARE



POSTURA

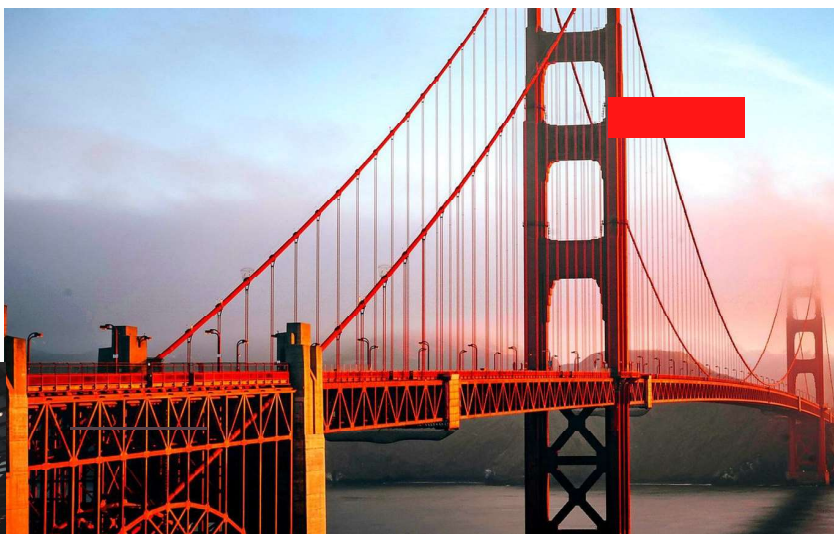


ALLENAMENTO:

stimolare i muscoli creando uno stress controllato rispettando la biomeccanica e i tempi fisiologici di recupero.



sistema in equilibrio



Circuito di forza

Squat seduta su sedia - 12 ripetizioni

Piegamenti mani su sedia - 10 ripetizioni

Addominali Crunch gambe su sedia - 12 ripetizioni

Ponte per glutei - 12 ripetizioni

Bird dog - 16 ripetizioni totali

Addominali Crunch in torsione - 10 ripetizioni per lato

Plank in appoggio sui gomiti - 12 secondi

Eseguo 4 giri con 30 secondi di recupero
tra un esercizio e l'altro.

EQUILIBRIO

Dipende da:

- vista
- sistema vestibolare
- sistema propriocettivo
- forza muscolare

Benefici:

- Migliora lo stazionamento in posizione eretta
- Migliora la qualità della deambulazione
- Previene le cadute



SI, MA NON TROPPO

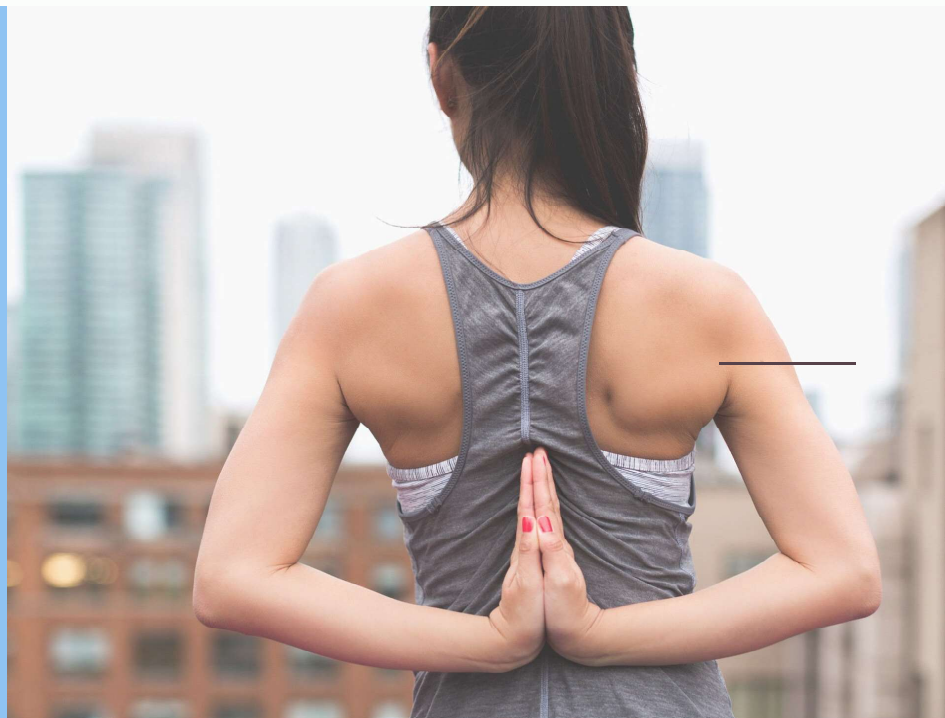
- difficoltà respiratoria
- dolore al torace
- palpitazioni
- nausea
- svenimento
- dolori muscolari eccessivi
- offuscamento della vista
- vertigini
- stanchezza eccessiva



IGIENE DELLA COLONNA

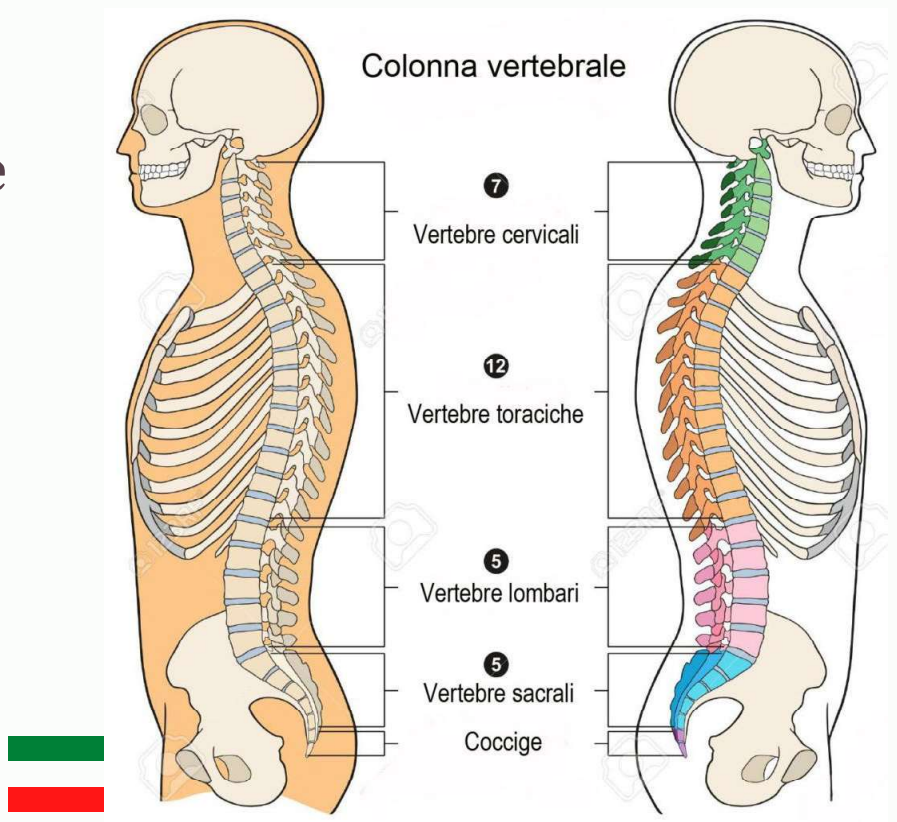
"Il bambù che si piega è più forte della
quercia che resiste. "

Proverbio giapponese



Componenti della colonna vertebrale

- Vertebre
- Legamenti
- Muscoli
- Nervi



FUNZIONI

- Proteggere il midollo spinale
- Protezione degli organi interni
- Sostegno del tronco



Ad ognuno il suo..

Cervicale: la più mobile

Toracica: supporta le coste ma si muove poco

Lombare: la più resistente



Principali patologie

Lombalgia

Cervicalgia

Sciatalgia

Cruralgia

Emicranie



Circa 9 persone su 10
possono testimoniare di aver sofferto almeno una volta
nella vita di mal di schiena; 5 adulti lavoratori ogni 10 si
recano annualmente dal medico per un dolore alla
schiena.

Nel nostro paese, il 95% della popolazione ha sofferto di
mal di schiena almeno una volta nella vita.

DATI ISTAT 2017

CAUSE CORRELATE

- Traumi diretti
- Infortuni di natura muscolare o legamentosa
- Ernia o protrusione
- Spondilolistesi
- Spondilolisi



FATTORI DI RISCHIO

- Sedentarietà
- Obesità
- Età
- Sesso
- STRESS E ANSIA
- POSTURE SCORRETTE



Benefici di una corretta igiene vertebrale

- Diminuzioni dei fattori di rischio
- minor degenerazione dei dischi e del comparto articolare
- miglioramento della forma fisica
- miglioramento dell'umore





FACCIAMO UN PO' DI PRATICA

La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato. Dopo tutto, molto dipende da loro.

THICH NATH HANH