

ISTITUTO CARDIOVASCOLARE DI CAMOGLI

L'ATTIVITA' FISICA



FISIOTERAPISTA COORDINATORE

FABIO MORESI

IL CUORE DEVE ESSERE
ESERCITATO
REGOLARMENTE COME
QUALSIASI ALTRO MUSCOLO
PER MANTENERE E/O
MIGLIORARE UNA
FUNZIONALITA' OTTIMALE

SEDENTARIETA'



FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- Età
- Sesso maschile, donna in menopausa
- Familiarità
- Fumo
- Ipertensione arteriosa
- Ipercolesterolemia
- IpoHDL colesterolemia
- Diabete
- Obesità
- Stress
- **SEDENTARIETA'**

SEDENTARIETA'

MODO DI VITA O ATTIVITA' CHE SI
SVOLGE
PREVALENTEMENTE DA SEDUTI

STATO DI CRONICA INATTIVITA'

ESERCIZIO FISICO

- VITA MOVIMENTATA
- LAVORO IMPEGNATIVO
- MUOVERSI TUTTO IL GIORNO

BENEFICI:

- ARTICOLARI
- MUSCOLARI
- COORDINAZIONE E EQUILIBRIO
- VELOCITA' DI MOVIMENTO

Ridotti benefici sul sistema cardiovascolare

ALLENAMENTO FISICO (TRAINING FISICO)

Lo scopo del training fisico e' quello di migliorare le prestazioni dell'apparato cardiovascolare e respiratorio aumentando la resistenza allo sforzo.

- Frequenza
- Durata
- Intensità

FREQUENZA

- Da 3 a 5 volte alla settimana
- L'allenamento deve essere costante e continuativo
- I primi risultati si apprezzano dopo 4/6 settimane

DURATA

- Da 30 a 45 minuti senza fermarsi

Ricorda che ogni seduta.....

RISCALDAMENTO:

Lo sforzo è minimo e dura 5/10 minuti

ESERCIZIO:

Lo sforzo è abbastanza intenso

RECUPERO:

Lo sforzo ritorna minimo e dura 5/10 minuti

INTENSITA'

Sforzo moderato ma costante

Parametri:

- FC soglia/allenante
- Livello nella scala di percezione dello sforzo

INTENSITA'

FC soglia/allenante

- Permette ai muscoli di utilizzare in modo più efficiente il carburante (ossigeno) di cui hanno bisogno, riducendo il lavoro a cui è sottoposto il cuore.
- La FC durante il training non deve essere superiore o inferiore a ± 5 battiti rispetto a quella indicata nel programma di allenamento

INTENSITA'

Scala di percezione dello sforzo

6	
7	molto molto leggero
8	
9	molto leggero
10	
11	leggero
12	
13	abbastanza intenso
14	
15	intenso
16	
17	molto intenso
18	
19	molto molto intenso
20	massimo esaurimento

ATTIVITA' PIU' INDICATE

- Cammino veloce
- Cyclette/Bicicletta
- Nuoto

Sforzo costante e regolare e soprattutto facilmente graduabile

ATTIVITA' MENO INDICATE

Attività che sottopongono :

a sforzi **BREVI** e **INTENSI**

a sforzi **INTENSI** e **PROLUNGATI**

ATTIVITA' CONTROINDICATE

Attività che prevedono **APNEA**

ALCUNE PRECISAZIONI

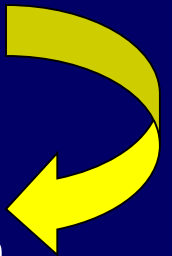
- Attenzione alle condizioni ambientali
- Attività fisica lontano dai pasti
- Evitare gli sforzi improvvisi e gravosi
- Mai arrivare all'esaurimento fisico

Nota bene:

Rallentare ed eventualmente interrompere l'allenamento in caso di : sudorazione eccessiva, respirazione affannosa, palpitazioni, capogiri, nausea.

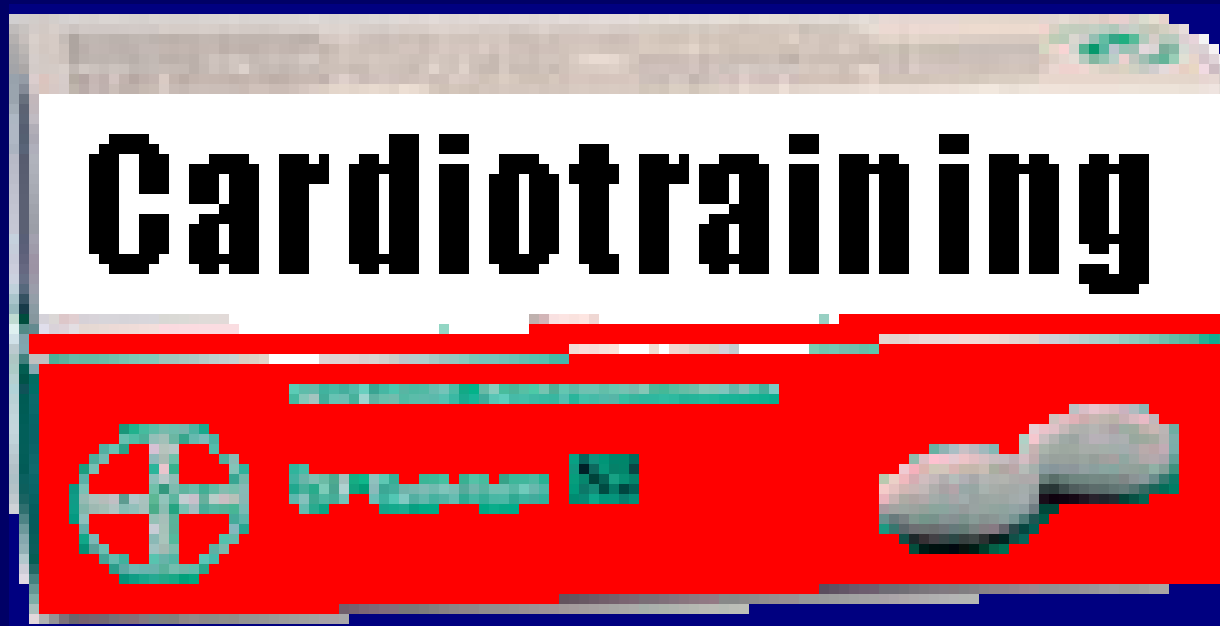
L'ALLENAMENTO FISICO (TRAINING)

AIUTA A CONTROLLARE TUTTI I FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI



- Età
- Sesso maschile
- Donna in menopausa
- Familiarità
- Iperensione arteriosa
- Ipercolesterolemia
- IpoHDL colesterolemia
- Diabete
- Obesità
- Stress
- Fumo
- Sedentarietà

Cardiotraining ***30/45 min. compresse***



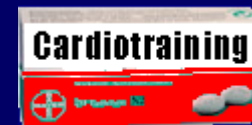
Cardiotraining *30/45 min. compresse*

Composizione.

Una compressa di ***“Cardiotraining”*** contiene il principio attivo della salute.

Indicazioni.

Ideale per il trattamento dei cardiopatici desiderosi di migliorare la loro qualità di vita.



Cardiotraining 30/45 min. compresse

Posologia.

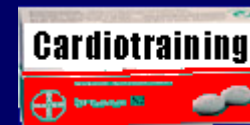
Una compressa di ***Cardiotraining*** almeno 3 volte alla settimana a giorni alterni.

Il dosaggio completo deve essere raggiunto con gradualità.

E' possibile aumentare il numero settimanale di compresse solo dietro consiglio del vostro cardiologo.

Modalità d'uso.

E' indispensabile che le compresse vengano assunte lontano dai pasti e che vengano suddivise in tre parti (riscaldamento, allenamento, recupero) da utilizzare in successione.

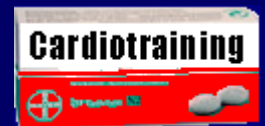


Cardiotraining *30/45 min. compresse*

Avvertenze.

Nell'assumere la compressa di ***“Cardiotraining”*** bisogna:

- Non oltrepassare la frequenza cardiaca allenante
- Rimanere al di sotto della sensazione di affaticamento
- Evitare le condizioni climatiche estreme
- Evitare qualsiasi forma di agonismo.



Cardiotraining 30/45 min. compresse

Controindicazioni.

La compressa "***Cardiotraining***" non va assunta in caso di:

- Respirazione affannosa
- Palpitazioni
- Capogiri
- Nausea
- Dolori al petto

o comunque in presenza di senso di affaticamento.

