

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  $\pm 5$  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.**

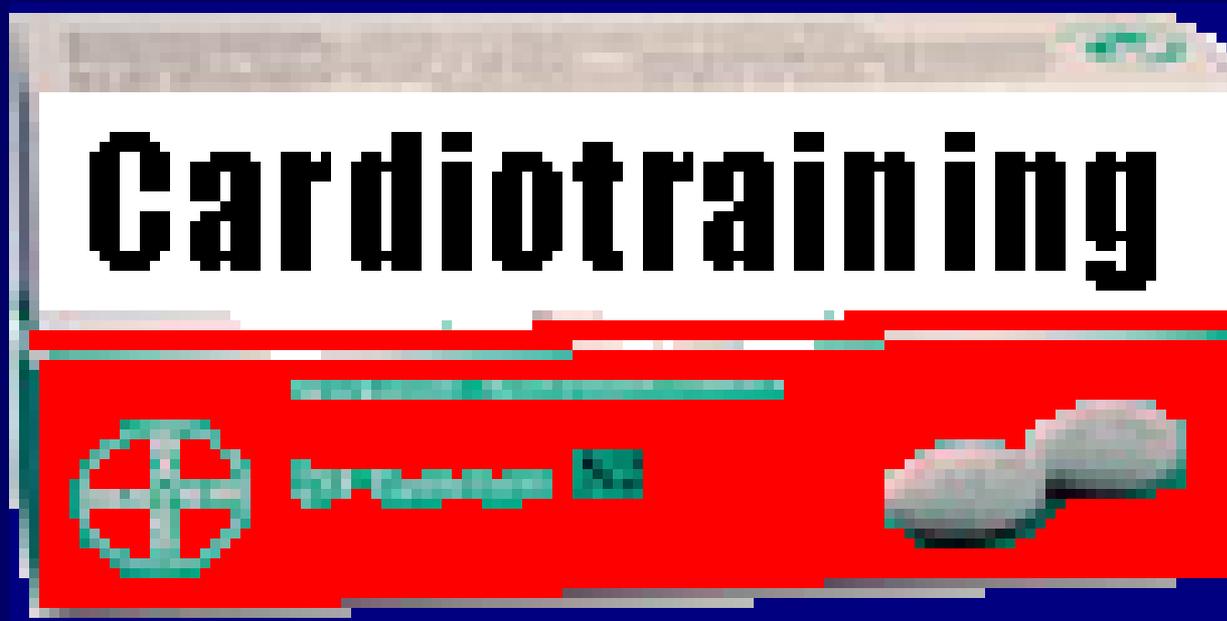
# L'ALLENAMENTO FISICO (TRAINING)

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.

