

FITNESS – UNA PRATICA QUOTIDIANA



Dobbiamo necessariamente occuparci del nostro organismo, a concedere il giusto tempo all'attività motoria per sviluppare e ripristinare una condizione di benessere psico-fisico.

Le soluzioni possono essere molteplici, il **fitness** però rappresenta la condizione perfetta nella quale sviluppare: la forza, la resistenza, la coordinazione, la mobilità.

Non un divertimento per pochi, ma un'attività stimolante ed efficace, praticata

secondo i ritmi biologici e la conformazione fisica di ognuno di noi. **Tonicare i muscoli, non vuol dire solo renderli più belli**, ma anche più funzionali alla nostra mobilità. Porre le condizioni per migliorare l'apparato cardio-circolatorio non deve essere esclusiva prerogativa di chi soffre di patologie cardiache, ma una *buona pratica quotidiana*. E gli strumenti più adatti e adattabili alle diverse esigenze può fornirli una pratica costante di più attività: tonificazione funzionale, corsi di gruppo (pilates, spinning, step, circuit), programmi individuali (small group, personal trainer) tutto finalizzato ad un concreto e duraturo benessere fisico ed estetico.

Volersi e bene e curare il proprio corpo è il migliore investimento che si possa fare, basti pensare che una regolare attività motoria praticata due volte alla settimana ha i seguenti **effetti documentabili e riconosciuti dall'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità)**:

- riduce LDL - colesterolo (cattivo) e aumenta HDL - colesterolo (buono)
- riduce la pressione arteriosa
- stimola la produzione delle endorfine
- ottimizza la funzione dell'insulina nelle cellule e fa abbassare la glicemia
- aumenta il ritorno venoso
- aumenta la calcificazione delle ossa
- aumenta la capacità respiratoria,

Oltre agli effetti sono evidenti anche i **vantaggi**, che non sono certo trascurabili:

- **contrastava il sovrappeso**
- **riduce (50%) il rischio di sviluppo di infarto, ictus e tumore del colon**
- **riduce (50%) il rischio di sviluppo del diabete di tipo 2**
- **previene o riduce l'ipertensione**
- **previene e riduce l'osteoporosi (- 50% rischio di frattura dell'anca nelle donne)**
- **riduce l'insorgenza di lombaggine**
- **riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e aiuta a dormire meglio**

Ma nonostante questi aspetti prettamente di prevenzione di patologie inabilitanti, il FITNESS è soprattutto: MOVIMENTO, DIVERTIMENTO e LIBERTA' di poter godere al meglio ed appieno della nostra esistenza.

Più qualità di vita ai nostri giorni

Andare in palestra significa anche trovare uno “ spazio per se stessi”

Uno dei valori centrali della soggettività moderna è la creazione di un sé che sceglie di disciplinare il proprio corpo per realizzare appieno la propria natura.

E' un ambiente separato e relativamente autonomo dallo scorrere della vita quotidiana.

Rivolgendosi a un pubblico di individui la palestra per la fitness innanzitutto favorisci percorsi individuali di frequentazione