

Fitness

Il termine **fitness** che in ambito sportivo significa **la capacità di svolgere un particolare compito motorio, indipendentemente dallo stato di forma fisica del soggetto**

in termine generale, migliorare lo stato generale di salute, forma fisica e benessere dell'organismo, mantenere un buon equilibrio psicologico, e per essere in pace con se stessi.

Nel 1978 a Alma-Ata in Russia alla conferenza Internazionale sull'Assistenza Primaria si disse ".....che la salute, è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattia o infermità, è un diritto umano fondamentale e riafferma che il raggiungimento del maggior livello di salute possibile è un risultato sociale estremamente importante in tutto il mondo, la cui realizzazione richiede il contributo di molti altri settori economici e sociali in aggiunta a quello sanitario....."

Si può parlare di fitness riguardando tutte le caratteristiche psico-fisiche che insieme offrono un quadro di buona salute.

- Peso corporeo non eccessivo
- Composizione corporea ben bilanciata
- Alimentazione sana e equilibrata
- Non fumare
- Non bere alcolici e utilizzare droghe
- Non abusare di medicinali
- Esami ematici regolari
- Basso livello di stress
- Sistema cardio-respiratorio in buone condizioni
- Assenza di patologie importanti a livello dei maggiori apparati corporei

Ma si può parlare di fitness, riguarda la parte pratica, ovvero tutte quelle capacità condizionali e coordinative che se ben sviluppate e allenate, portano il soggetto verso uno stato di sempre maggior benessere, quali

- Forza
- Velocità
- Resistenza
- Coordinazione
- Mobilità articolare
- Equilibrio



A chi è indicato fare fitness

Il fitness, non è affare per soli super uomini, dotati di chissà quali poteri fisici. Non bisogna confondere lo star bene, con chi ricerca il massimo dello sviluppo quindi fa cultura fisica o body building e non fitness!!

Chiunque può praticare una sana e equilibrata attività fisica,



e che

- Ragazzino
- persona anziana, t
- sedentario

traendone notevoli benefici sotto tutti i punti di vista e praticare con costanza una serie di esercizi fisici ed avere un tenore di vita sano ed equilibrato.

L'attività fisica che rientra sotto il nome di fitness, la si può praticare usando esercizi a corpo libero sia per tonificare, che per aumentare la mobilità articolare (stretching), si potranno usare dei piccoli attrezzi come manubri, elastici, cavigliere e altri di fortuna come bottiglie d'acqua piene di sabbia o di acqua per appesantirle. Si potranno poi utilizzare attrezzature specifiche del settore che potranno essere macchine per allenamenti cardiovascolari oppure macchine per la tonificazione muscolare. Chiaramente tramite queste attrezzature, si potranno poi eseguire svariati tipi di allenamento, da quelli per il dimagrimento a quelli per la tonificazione.

Perché fare fitness?

La motivazione al praticare una sana e continuativa attività fisica è il miglioramento delle condizioni generali della persona.

Ma una motivazione al praticare una sana e continuativa attività fisica è data dal fatto che ***i nostri antenati sono nati atleti***.

Camminare, correre, arrampicarsi, lanciare, nuotare e tante altre attività per anni e anni sono stati all'ordine del giorno, fino a quando il progresso ha fatto sì che l'uomo sia diventato un essere sedentario, con tutte le problematiche di salute che ciò comporta.

Obesità, malattie cardiovascolari, e ipotonia muscolare sono le conseguenze che associate a livelli altissimi di stress, la sedentarietà è fra le maggiori cause dei decessi nei paesi industrializzati.

Questo è già un ottimo motivo per muoversi, combattere le problematiche di essere inattivi. Muoversi significa mettere in movimento tutte le strutture e gli apparati del corpo umano

