

## Fitness è sinonimo di benessere

Scritto da Administrator

Lunedì 29 Aprile 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Maggio 2019 13:28

---



Negli ultimi anni, ha preso sempre più piede l'attività psico-fisica, il cui nome, da sempre, equivale alla buona salute, questo in poche righe è il [fitness](#) .

Si moltiplicano le palestre, come il numero degli iscritti alle attività motorie che si svolgono all'interno delle stesse, coloro che vogliono migliorare il loro stato di benessere di forma fisica e mentale.

Il [fitness](#) è indice di buona salute per queste caratteristiche da sempre riconosciute come

## Fitness è sinonimo di benessere

Scritto da Administrator

Lunedì 29 Aprile 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Maggio 2019 13:28

---

basilari, ovvero peso corporeo non eccessivo, giusto bilanciamento della composizione corporea tra massa grassa e massa magra, alimentazione sana ed equilibrata, oltre ai dinieghi per il fumo, le bevande alcoliche e l'utilizzo di droghe, non si deve abusare di medicinali, regolarità degli esami ematici, un basso livello di stress, sistema cardio-respiratorio in buone condizioni, assenza di patologie a livello dei maggiori apparati corporei.

Ma il [fitness](#) è anche una parte pratica, quella della palestra che determina, acquisizione e mantenimento di forza, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio e mobilità articolare.

Tutte queste componenti, teoriche e pratiche, portano al raggiungimento di un buono stato di salute, scongiurano l'insorgere di pericolose patologie, garantiscono un buon livello di equilibrio psicologico, mantenendo relazioni ottimali con se stessi e con il prossimo.



Il [fitness](#) è una pratica che tutti possono fare, dai ragazzi agli anziani, perché non si va in palestra solo per potenziare la propria muscolatura, quella fa parte di chi vuole fare un'altra tipologia di attività sportiva, fare fitness, vuol dire praticare con regolarità e costanza una serie di esercizi fisici e avere un tenore di vita sano ed equilibrato.

Tra gli esercizi che si possono fare ci sono quelli a corpo libero per tonificare e per aumentare la mobilità articolare, il cosiddetto stretching, si possono usare attrezzi come manubri, elastici, cavigliere, bottiglie d'acqua piene di sabbia o di acqua, oltre alle attrezzature specifiche del settore idonee per allenamenti cardiovascolari, portando al dimagrimento, o per la tonificazione muscolare. Chi fa attività fisica, il fitness, può allungare le proprie aspettative di vita.

Tra gli attrezzi più usati, sia nelle palestre sia in casa, c'è lo [Stepper Technogym](#) per mantenersi in forma e perdere peso, semplice da usare ed efficace nei risultati. Lo stepper serve per dimagrire, per restare in forma e tonificare i muscoli, ma anche per la riabilitazione dopo infortuni. Lo stepper è una piattaforma di circa 40 cm e lunga 1 metro che può essere regolata in altezza e sulla quale si sale e si scende seguendo un ritmo costante. Aiuta a bruciare calorie e a rafforzare il sistema cardio-respiratorio e tonifica gambe e glutei. Se lo stepper è basso si stimolano maggiormente i quadricipiti, se è alto glutei e femorali. Fondamentale nell'uso corretto dello stepper è la respirazione, inspirando quando si scende ed espirando quando si sale. Lo stepper professionale è dotato di manubrio, telaio e display che indica tutte le caratteristiche dell'allenamento.

L'altezza dello stepper non deve essere inferiore a 90° perché, nella fase di salita, lo sforzo non deve concentrarsi tutto sulle ginocchia. Mentre si esegue l'attività è bene posizionare la pianta del piede sulla piattaforma per evitare storte. Lo stepper è molto economico.

Il [fitness](#) è aperto ai sedentari, quelli che per motivi di lavoro o per altre cause, fanno una vita statica, dedicando poco tempo all'attività sportiva, e sono quelli che, traggono immediato beneficio, anche se sono i più soggetti ai traumi. Poi, ci sono gli sportivi dal medio all'alto livello, già ben messi dal punto di vista della forma fisica, ma che vogliono diversificare i loro allenamenti per eliminare lo stress o per recuperare da eventuali traumi che hanno subito nello svolgimento della loro attività sportiva. La categoria degli junior, sono i giovani soggetti ancora a una fase di cambiamento del corpo e psicologico, per loro sono previsti allenamenti divertenti e con le finalità di stimolare i sistemi del nostro corpo. Ci sono gli anziani, che dal [fitnes](#)  
[s](#)  
trarranno il beneficio di rallentare il processo di invecchiamento, un miglioramento dell'umore e

## **Fitness è sinonimo di benessere**

Scritto da Administrator

Lunedì 29 Aprile 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Maggio 2019 13:28

---

un modo per ritrovarsi e socializzare. Per finire, esistono anche i soggetti con patologie varie, come asmatici, diabetici, ipertesi, osteoporotici, cardiopatici, depressi, che andranno a trarre benefici per sentirsi meno diversi da chi è sano.

Per questo si tende a dire che il fitness è una medicina indispensabile per stare bene!

foto da <https://www.technogym.com>