

Ancona - sabato 29 novembre 2008

## “Pianeta donna: sport al femminile”



### Donna e attività di fitness: nuove tendenze

Prof. Franca Colasanti / Dott. Piero Benelli  
Facoltà Scienze Motorie Università di Urbino  
Scuola Regionale dello Sport – CONI Marche

---

---

---

---

---

---

---

---

### Alcuni dati:

- Indagine Ac Nielsen, Italia 2006
  - Sport con regolarità: 41,3 % uomini / 31,2 % donne
  - Praticanti fitness: 25,8 % uomini / 74,2 % donne
- ISTAT 2006 – Attività più praticate in Italia:
  1. Fitness (4.320.000)
  2. Calcio (4.250.000)
  3. Attività acquatiche (3.200.000)

---

---

---

---

---

---

---

---

## “Pugilato e kick boxing le donne si sentono più forti”

Repubblica — 06 febbraio 2008



---

---

---

---

---

---

---

---

“...il concetto di “Physical Fitness” è composto da una varietà di caratteristiche tra cui la salute cardiorespiratoria, la composizione corporea inclusa la distribuzione distrettuale della massa grassa, la forza e la resistenza muscolare e la flessibilità”

“ il Fitness può essere definito come capacità di sostenere livelli di attività fisica da moderati ad intensi senza fatica eccessiva e attitudine a mantenere questa capacità attraverso le varie età.

È inoltre noto che la risposta adattiva all'allenamento è complesso ed include fattori centrali, periferici, strumentali e funzionali.”

A.C.S.M. 1998

---

---

---

---

---

---

---

---

Sostanziale modificazione nelle finalità e nelle modalità di proposta di attività motoria

DIVERTIMENTO /  
TEMPO LIBERO /  
CURA DEL  
PROPRIO CORPO



SALUTE /  
PREVENZIONE /  
RIEDUCAZIONE

---

---

---

---

---

---

---

---

Cambia anche il concetto di fitness

“attività motorie diversificate, o combinazioni di esse, che dovrebbero apportare una serie di benefici, non sempre bene identificabili, dal punto di vista organico, funzionale e psichico agli individui che le praticano”

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fitness terrestre / Fitness acquatico

- attività con finalità di divertimento
- attività con finalità di mantenimento e miglioramento dello stato di salute (es. fitness metabolico)
- attività con ricerca di stimoli estremi (fitness-avventura, fitness estremo, etc.)
- attività con finalità di benessere/relaxamento

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>atletico-sportivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Body Building</li> <li>● Fit Box</li> <li>● Spinning</li> <li>● Aerobica ad alto impatto</li> <li>● Body Sculpture</li> <li>● Body Conditioning</li> <li>● Kick Boxing</li> <li>● Danza</li> <li>● Danza Jazz</li> </ul>	<p><b>ludico-ricreativo (fitness)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aerobica a basso impatto</li> <li>● Combo</li> <li>● Step</li> <li>● Slide</li> <li>● Fitball</li> <li>● Pump</li> <li>● Funk</li> <li>● Hiphop</li> <li>● Gag</li> <li>● Total Fit</li> <li>● Tropical Step</li> <li>● Ginastica a corpo libero</li> <li>● Fit Walking</li> <li>● Gim Walking</li> <li>● Disco Gim</li> </ul>
<p><b>preventivo-riabilitativo (attività per categorie specifiche)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ginastica Posturale</li> <li>● Ginastica Antalgica</li> <li>● Ginastica per la terza età</li> <li>● Ginastica Pre e Post Parto</li> <li>● Metodi specifici (Zigrei, Pilates)</li> </ul>	<p><b>rilassamento e allungamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ginastica Respiratoria</li> <li>● Gi Gong</li> <li>● Stretching</li> <li>● Tai Chai</li> <li>● Yoga</li> <li>● Antiginastica</li> <li>● Ginastica Dolce</li> </ul>

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>atletico-sportivo (allenamento in acqua)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aquatraining</li> <li>● Aquawalking</li> <li>● Aquarunning</li> <li>● Aquabuilding</li> <li>● Aquasculpt</li> <li>● Fartlock acquatico</li> <li>● Aquathletic</li> <li>● Hydrobike</li> <li>● Hydrosporting</li> <li>● Aquapower</li> <li>● Circuit training acquatico</li> <li>● Aquaboxing</li> </ul>	<p><b>ludico-ricreativo (fitness)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aquafitness</li> <li>● Aquagym</li> <li>● Aquasport</li> <li>● Aquastep</li> <li>● Aquafunk</li> <li>● AquaGAG</li> <li>● Aquafit</li> <li>● Aquamix</li> <li>● Aquadynamic</li> <li>● Aquafin</li> <li>● Aquatreading</li> <li>● Aquaswim</li> </ul>
<p><b>preventivo-riabilitativo (attività per categorie specifiche)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rieducazione funzionale in acqua</li> <li>● Aquagym per terza età</li> <li>● Attività in acqua pre-parto</li> <li>● Attività in acqua post-parto</li> <li>● Educazione posturale in acqua</li> <li>● Aquantalgica</li> </ul>	<p><b>altro (attività varie)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tecniche di allungamento e rilassamento in acqua</li> <li>● Aquastretching</li> <li>● Watsu</li> <li>● AquaChi</li> <li>● Yoga</li> <li>● Aquahaling</li> <li>● Waichi</li> <li>● Scubagym</li> <li>● Apneistica</li> </ul>

---

---

---

---

---

---

---

---






---

---

---

---

---

---

---

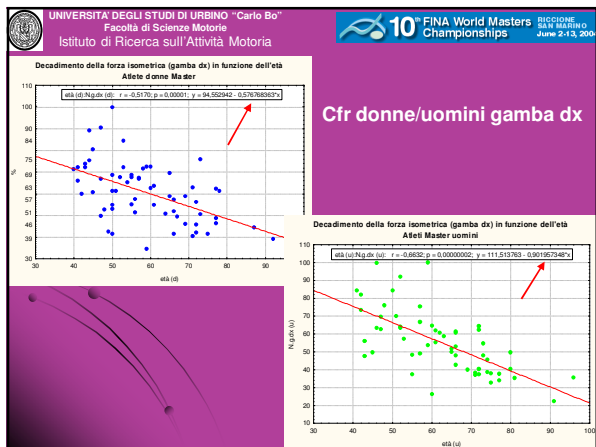
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

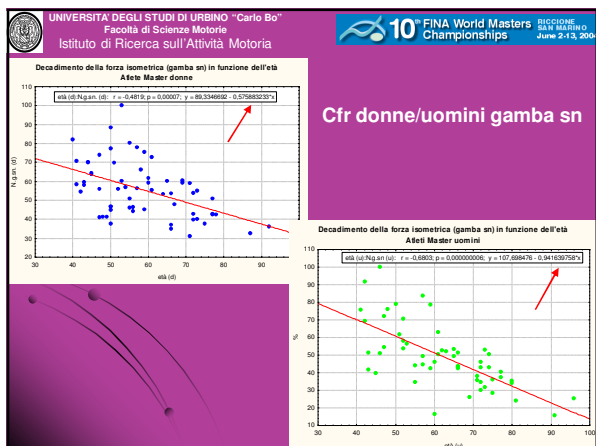
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

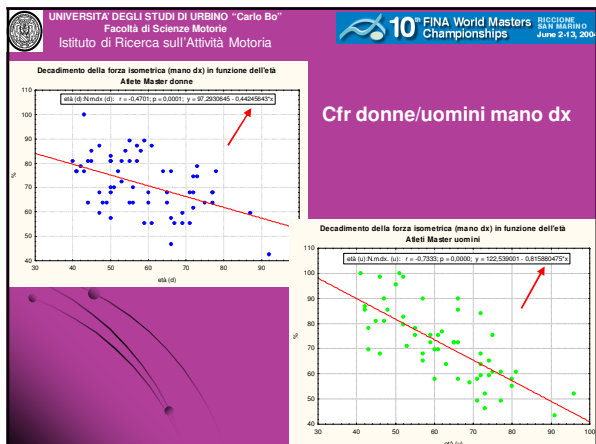
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

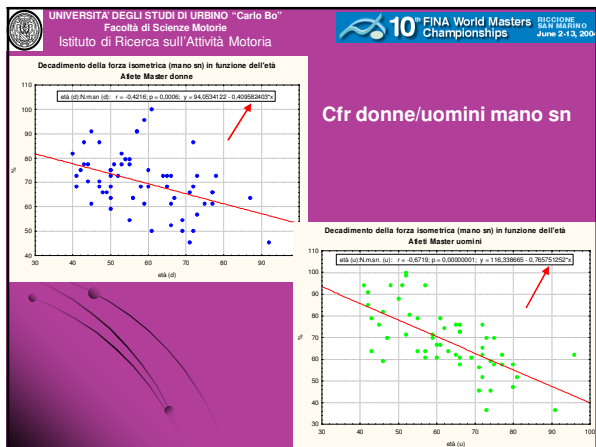
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Osteoporosi

Nuove attività proposte e validate per la prevenzione ed il rallentamento dell'osteoporosi:

- WBW (vibrazioni meccaniche)
- Esercizio in acqua
- Tai Chi Chuan

OSSEO NORMALE

OSTEOPOROSI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Lifemed Vibralife ME**  
di nuova generazione

**DRENA  
RIDUCE  
TONIFICA  
MODELLA  
BRUCIA CALORIE  
SENZA FATICA**

Vieni a provare gratuitamente  
In soli **10 MINUTI** !!!

**Indicazioni del trattamento :**

- Sport e Fitness
- Inestetismi
- Fisioterapia
- Riabilitazione
- Geriatria

---

---

---

---

---

---

---

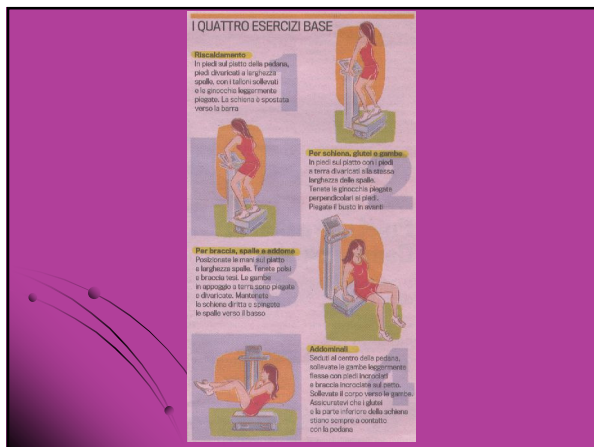
---

---

---

---

---



**I QUATTRO ESERCIZI BASE**

**Riscaldamento:**  
In piedi sul piatto della pedana, piedi divaricati a larghezza spalle, con i talloni sollevati e le ginocchia leggermente piegate. La schiena è opposta verso la barra.

**Per schiena, glutei e gambe:**  
In piedi su un piede con il piede a terra divaricato alla stessa larghezza delle spalle. Tieni la gamba piegata perpendicolare ai piedi. Piega il busto in avanti.

**Per braccia, spalle e addome:**  
Procedono le mani sul piano a larghezza spalle. Tieni polsi e braccia tesi. La gamba in appoggio è tutt'uno piegata e divaricata. Mantieni la schiena dritta e solleva lo sporto verso il basso.

**Addormentati:**  
Stesi al centro della pedana solleva le gambe leggermente flesse con piedi incrociati e braccia incrociate sul petto. Solleva il corpo verso le gambe. Assicurati che i glutei e la parte inferiore della schiena siano sempre a contatto con la pedana.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pedane vibranti a vibrazione verticali:**  
(Review 2008, M. Cardinale)

- Risultati contraddittori nella stampa scientifica internazionale
- Effetti positivi sul miglioramento della forza su soggetti non allenati e donne anziane
- Miglioramenti della flessibilità articolare
- Possibili modificazioni ormonali
- Interessanti sviluppi per l'allenamento degli atleti di elite

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pedane vibranti a vibrazione verticali: (Review 2008, M. Cardinale)

“.....sfortunatamente l'aggressivo e non scrupoloso marketing di molte aziende ha bypassato il processo di ricerca e molte attrezzature sono attualmente vendute senza indicazioni corrette, controlli e validazioni scientifiche sulla loro sicurezza ed efficacia.....”

---

---

---

---

---

---

---

---

### WBV: alcune possibili controindicazioni

- Gravidanza
- Metodiche contraccettive
- Patologie cardiache
- Diabete
- Epilessia
- Artrosi
- Presenza di placche, viti, pace maker
- Ferite aperte, infezioni acute
- .....



---

---

---

---

---

---

---

---

### Fitness acquatico



---

---

---

---

---

---

---

---






---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fase	Tipo di lavoro	mbpm	min fase	min progress.	LA
F1	<b>Riscaldamento</b> Pulsata in coordinazione con movimenti di braccia a catena aperta e chiusa, simmetrici e alternati.	128	7	7	
F2	<b>Attivazione</b> Andatura fuori sella solo gambe e in coordinazione con le braccia, contrazione isometrica cintura addominale.	132	3	10	X
F3	<b>Incremento 1</b> Running (50-72 B) e sedili alternati 16 + 16 tempi anche a spalle bloccate.	140	3	13	
F4	<b>Tonificazione 1</b> Lavoro del braccio destro con Kick boxing glove: spinte delle braccia avanti, dietro, a destra e sinistra.	128	3	16	X
F5	<b>Incremento 2</b> Running e sedili alternati 16 + 16 tempi anche a spalle bloccate.	144	3	19	
F6	<b>Tonificazione 2</b> Lavoro del braccio sinistro con Kick boxing glove: spinte delle braccia avanti, dietro, a sinistra e destra.	128	3	22	X
F7	<b>Incremento 3</b> Running con prove differenziate delle mani sul manubrio e movimenti delle braccia.	152	3	25	
F8	<b>Abduttore</b> Posizione come in figura 7.22 C: ab-adduzione simultanea delle gambe con piedi a manubrio, destra e sinistra in successione, incroci simultanei con cambi ogni 16 tempi.	128	3	28	X
F9	<b>Incremento 4</b> Running con tronco verticale 48 tempi poi running con tronco flesso avanti 48 tempi, anche a spalle bloccate con appoggio delle mani e senza.	160	3	31	X
F10	<b>Defaticamento</b> Ritmo più blando: fino a 90 rpm (1 ogni 4 mbpm).	120	3	34	

---

---

---

---

---

---

---

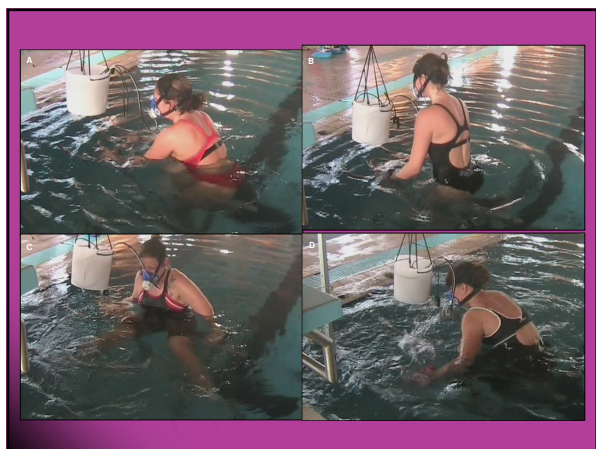
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

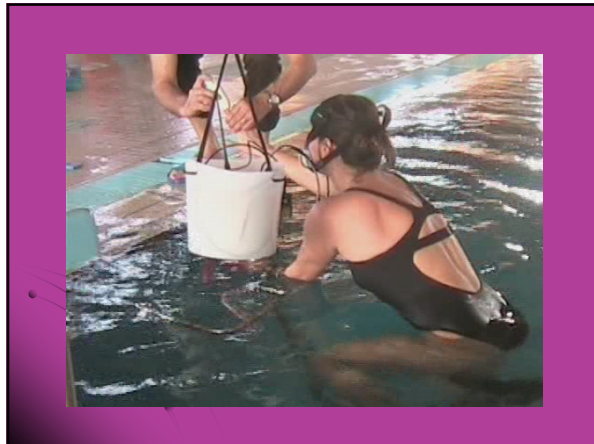
---

---

---

---

---




---

---

---

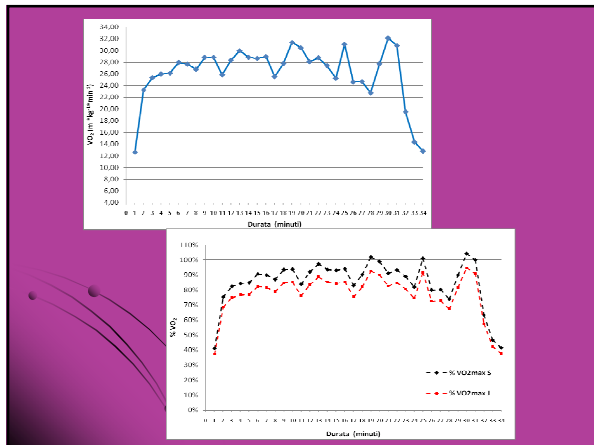
---

---

---

---

---




---

---

---

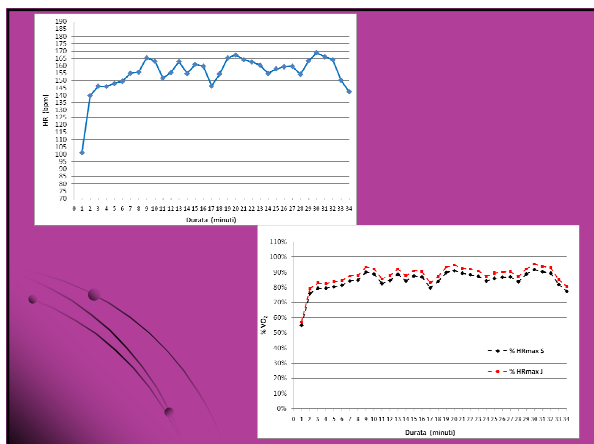
---

---

---

---

---




---

---

---

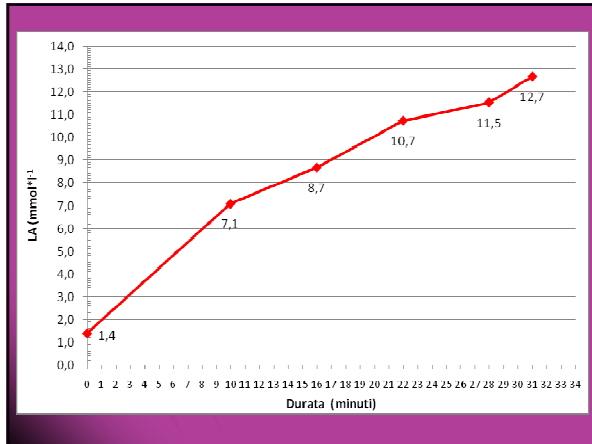
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

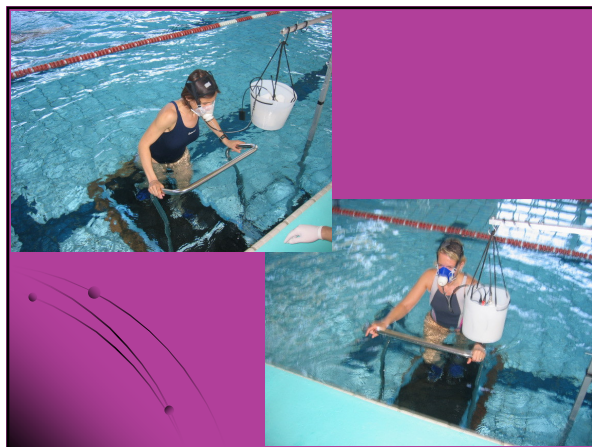
---

---

---

---

---



---

---

---

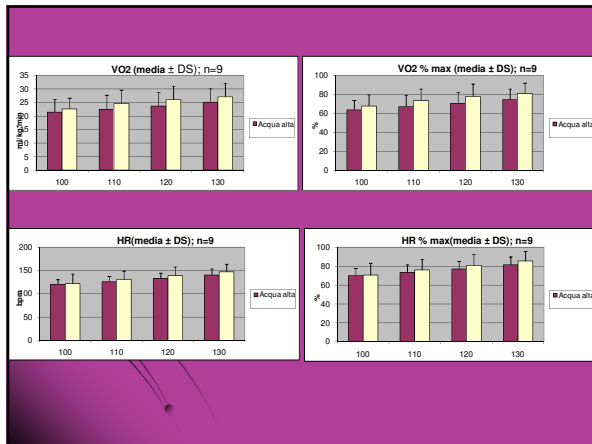
---

---

---

---

---



---

---

---

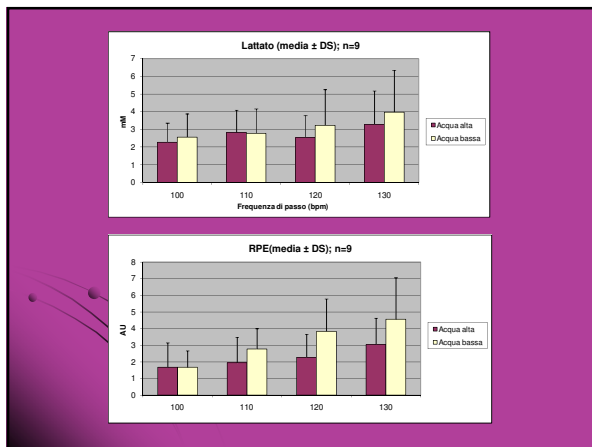
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Conclusioni

Anche nel settore del fitness, in cui la partecipazione femminile è preponderante, occorre sviluppare un'adeguata ricerca scientifica sugli effetti e gli adattamenti provocati dalle nuove attività proposte per ottimizzare i protocolli di lavoro in relazione alle diverse fasce di età, alle diverse condizioni biologiche, al diverso livello di qualificazione

---

---

---

---

---

---

---

---