

武士道

Bushidō
Accademia
A.S.D. Arti Psicomotorie Orientali



Sede legale :

Via Silvio Pellico 12 - 10073 CIRIÉ' (TO)

Tel. 011.9208785 - Fax 011.9206972

Associazione No profit C.F. 92016940014

Iscrizione al registro C.O.N.I. n° 192750

Sedi operative:

Palestra "Don Bosco" Via IV Novembre 8 - 10073 CIRIÉ' (TO)

Soc. Operaia - Via G. Matteotti 18 - 10073 CIRIÉ' (TO)

Contatti Skype : roberto.cont

web : <http://www.accademiabushido.it>

e-mail : roberto@contiero.com

STARE IN FORMA. E IN SALUTE...SI MA COME?

Generalmente iscriversi a qualche corso di attività motoria significa dedicare due o tre volte la settimana (*magari per un paio di ore alla volta*) un po' del proprio tempo per tentare di stare in forma (*parola molto generica che nella maggioranza dei casi si riferisce al mantenimento del peso ideale con una conseguente ricaduta sulla qualità della vita e della propria salute*) .

Purtroppo, **due / tre giorni su sette, non sono sufficienti** a procurare del vero benessere. Rischiano di diventare una prestazione occasionale fine a se stessa, valida per quel momento, ma difficilmente e insufficientemente cumulabile come risorsa per il nostro obiettivo. E' invece fondamentale, per cambiare e migliorare il nostro metabolismo e le nostre capacità psicomotorie effettuare una attività fisica regolare e continua, che non solleciti in modo troppo pesante e discontinuo il nostro corpo il quale invece, dovrebbe essere sempre **stuzzicato** e solamente poche volte e per poco tempo **frustato**

ATTIVITA' FISICA REGOLARE

- Favorisce lo sviluppo armonico
- Favorisce la crescita di tutti gli organi e apparati
- Condiziona e migliora la qualità della vita in tutti i suoi periodi
- Favorisce il corretto comportamento e stile di vita

SVILUPPO PSICOMOTORIO CON RISVOLTI SOCIALI

- E' un supporto all'educazione
- Abitua ad essere costanti, impegnarsi e confrontarsi
- Sviluppa le capacità di relazione e lavoro di gruppo.
- Sviluppa il senso di solidarietà e insegna la tolleranza
- Contrasta l'emarginazione, le differenze fisiche etniche e sociali

Possiamo definire **Attività fisica**, qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo scheletrico che produca un consumo energetico maggiore dello stato di inattività o riposo. Se verifichiamo il concetto di **attività fisica rivolta alla salute** possiamo descriverla come ogni forma di attività psicofisica che favorisca la salute e le proprie capacità funzionali senza incorrere in rischi o danni che possano vanificare il lavoro svolto. Tale stato di attività a intensità moderata inserito nella routine quotidiana per 30 / 40 minuti produce il risultato di una **vita attiva** che prende il posto di quella comunemente definita **vita sedentaria**.

Quindi, lo sforzo per arrivare a praticare una vita attiva deve essere l'obiettivo da consolidare per ottenere risultati duraturi e apprezzabili. Non è necessario fare molto, ma è necessario farlo tutti i giorni. Usate la macchina solo quando non potete farne a meno. Non usate l'ascensore, ma usate le scale, fate le vostre commissioni a piedi o in bicicletta tutte le volte che potete, poi prendetevi qualche decina di minuti al giorno per fare esercizi mirati per sopperire alle vostre personali carenze motorie (per esempio esercizi per la flessibilità delle caviglie se le avete troppo "dure" oppure esercizi per la mobilità del tronco). Se fumate...cercate di smettere.

Le ore passate in compagnia del vostro Maestro o Istruttore devono essere un punto di partenza e non esaurirsi alla fine della lezione.

BENEFICI

- L'attività fisica regolare previene o riduce di molto il rischio d'infarto. Riduce molti fattori di rischio che portano a malattie cardiovascolari come l'ipertensione e l'eccesso di colesterolo
- Forte riduzione del rischio di ammalarsi in genere
- Bassi livelli di attività sono tra le cause di obesità. Una attività regolare contribuisce a mantenere un peso costante e in caso di sovrappeso aiuta a smaltire l'eccesso in modo permanente
- Rischio ridotto del 30 % di contrarre il diabete non insulino dipendente che può comparire anche al di sotto dei 40 anni
- L'attività fisica regolare accresce e mantiene la salute delle ossa, dei muscoli e ridurre di conseguenza il naturale declino con il passare del tempo
- Nelle persone anziane contribuisce a mantenere forza ed elasticità, con conseguente mantenimento della propria autonomia.
- Movimenti contenenti il giusto "carico" e la giusta predisposizione della posizione articolare durante il movimento, prevengono l'osteoporosi riducendo nel contempo il rischio di cadute. Importante per tutti, ma soprattutto importante per lo sviluppo negli adolescenti e nelle donne di mezza età l'equilibrio posturale con l'allineamento corretto della colonna vertebrale.
- Praticare con costanza mitiga la sintomatologia depressiva, sullo stress e ansia
- Produce benefici psico-sociali, accresce l'autostima, incrementa la capacità di socializzare migliora la qualità della vita in generale.

RACCOMANDAZIONI

Il livello raccomandato da organizzazioni sanitarie internazionali per ottenere una vita attiva

Adulti

- Almeno 30 minuti di attività fisica **moderata** 5/6 giorni la settimana
- Almeno 20 minuti di attività fisica **intensa** per almeno 3 /4 giorni la settimana

Bambini / Ragazzi

- Almeno 60 minuti di attività fisica **moderata** tutti i giorni
- Almeno 60 minuti di attività fisica **intensa** due volte la settimana
-

SITUAZIONE GENERALE UNIONE EUROPEA

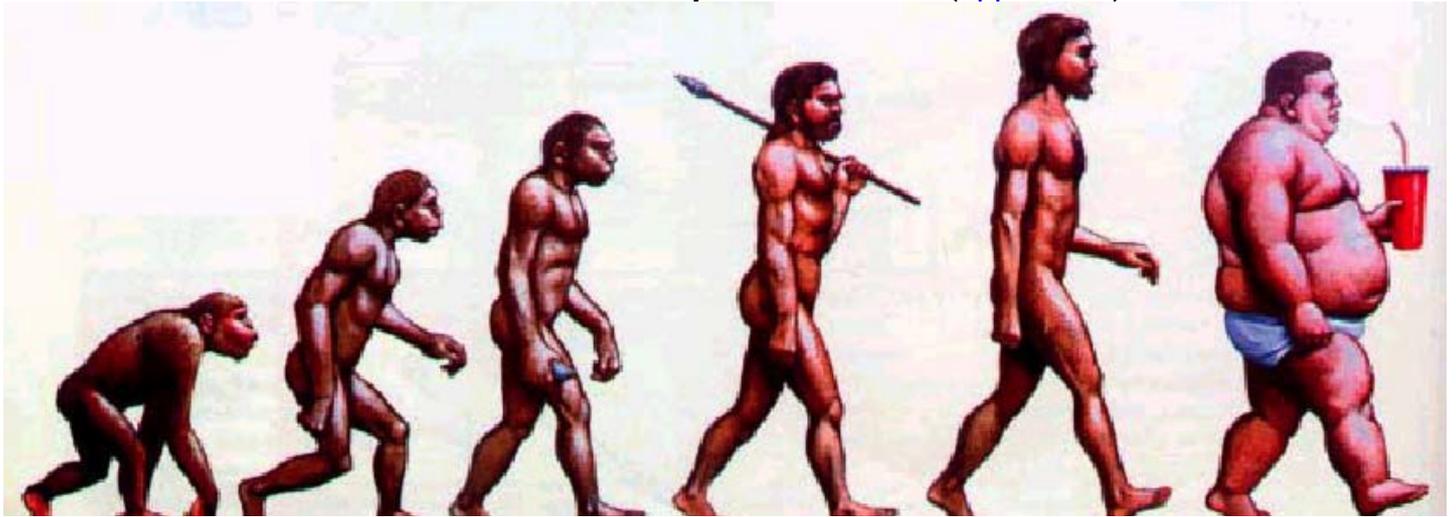
- 2/3 della popolazione oltre i 15 anni non ha raggiunto i livelli di attività fisica raccomandati
- Una persona su 5 non effettua alcuna attività motoria
- 600.000 morti l'anno da scarsa o nulla attività

ATTIVITA' FISICA : UN TEMA SANITARIO

- Un'attività fisica adeguata è molto importante per molti aspetti del proprio stato di benessere psico-fisico
- Sono ancora troppo pochi coloro che si dedicano con regolarità ad una attività motoria per conservare una buona salute

NUTRIRSI

Fa che il cibo sia la tua prima medicina (Ippocrate)



africanus

A.robustus

H.abilis

H.erectus

H.sapiens

<----- 2,5 milioni di anni -----> <-----ultimi 50 ----->

BILANCIO ENERGETICO

ENTRATE

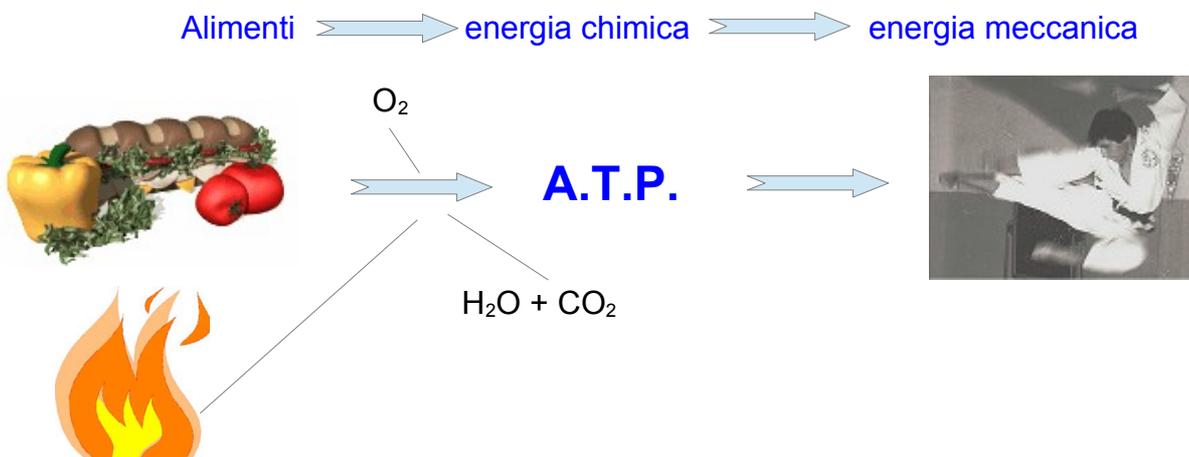
Alimenti
Bevande



USCITE

Metabolismo basale
Termogenesi
Attività motoria

Fondamentale la corretta alimentazione



l'assunzione dei più svariati alimenti in quantità corrette e calcolate per il nostro fabbisogno quotidiano è condizione base per l'apporto energetico bilanciato che deve produrre l'energia necessaria al nostro corpo. Tramite l'assunzione del cibo e la corretta respirazione avviene la formazione dell'ATP (**adenosina trifosfato**)

L'**A.T.P.** dona energia mediante reazione di idrolisi, mediata dall'enzima **ATPasi**, che nella maggior parte dei casi coinvolge il trasferimento di un gruppo fosfato. L'energia che si libera viene subito utilizzata grazie agli enzimi che convogliano questa energia alle reazioni che ne hanno bisogno.

EFFETTI di un allenamento COSTANTE

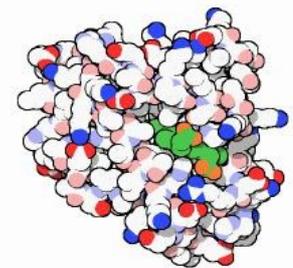
- Modificazioni fisiologiche (*adattamenti*) in quasi **tutti** i sistemi, in particolare nei **muscoli scheletrici** e nel sistema **cardio-respiratorio**
- Gli effetti sono influenzati dalla **frequenza**, **durata** ed **intensità** programmati per gli allenamenti e anche dalla genetica
- Gli effetti diventano **specifici** in base al tipo di esercizio, dai gruppi muscolari coinvolti e dalla specificità del programma motorio adottato
- Da notare che gli stessi (*gli effetti benefici*) risultano **persi** dopo alcune settimane di sospensione, e invece **mantenuti** esclusivamente se vengono eseguiti dei programmi motori continui e di mantenimento

- Modifiche **tissutali** biochimiche
- Modifiche **sistemiche** Circolatorie
 Respiratorie
 Trasporto ossigeno

- Altre modifiche **indotte**
 Composizione corporea
 Livello di colesterolo e trigliceridi
 Livelli di pressione arteriosa
 Acclimatazione al calore

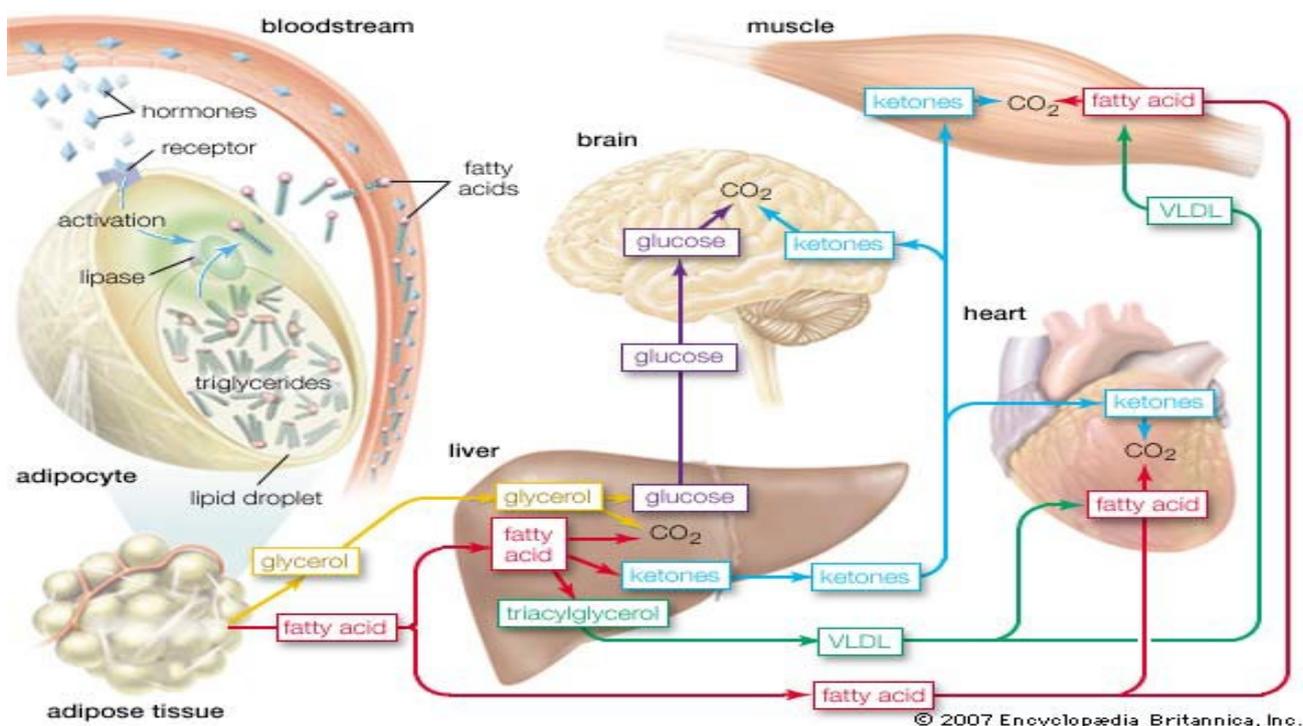
- Modificazioni **aerobiche**
 Aumento del contenuto di **mioglobina**

- Aumento della **ossidazione dei carboidrati**
 Aumento del numero e delle attività enzimatiche dei **mitochondri** muscolari > maggiore produzione di **ATP** e incremento della massima potenza aerobica > aumento del **glicogeno** muscolare

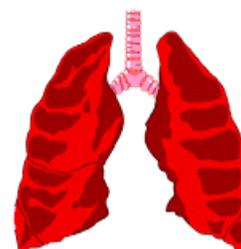


- Avviene un aumento dell'**ossidazione dei grassi** (Combustibile per le prestazioni di resistenza) . Avviene un utilizzo maggiore dei grassi a sfavore dei carboidrati , utilizza meno il glicogeno con minor accumulo di acido lattico

- Incremento dei depositi di **TG** nei muscoli
- Maggiore attività degli **enzimi** implicati nell'attivazione, nel trasporto e nella scissione degli acidi grassi



- Modificazioni **anaerobiche**
- Aumenta la capacità del **sistema fosfogeno** (ATP)
- Aumenta le riserve muscolari
- Aumenta l'attività enzimatica di ATPasi e CPKasi
- Aumenta la **capacità glicolica** (aumento dell'attività degli enzimi glicolitici)
- Adattamenti **cardiorespiratori**
- **Ipertrofia cardiaca** Grande cavità ventricolare con parete normale
- **Diminuzione della frequenza cardiaca** : Riduzione frequenza intrinseca del nodo S-A, aumento del tono parasimpatico, riduzione sensibilità alle catecolamine
- **Aumento del volume della gittata sistolica** : Ipertrofia cardiaca, aumento della contrattilità
- **Aumento del volume del sangue e di emoglobina** ; Trasporto ossigeno, controllo calore
- **Ipertrofia della muscolatura** scheletrica con **aumento** della **capillarizzazione**
- **Aumento della massima ventilazione /minuto** : Aumento del volume corrente e della frequenza respiratoria
- **Miglioramento dell'efficienza ventilatoria**
- **Volumi polmonari più elevati**
- **Diffusione polmonare più elevata** (maggiore superficie)



Adattamenti **generali**

- **Modificazioni della composizione corporea** : Diminuzione del grasso corporeo totale, mantenimento o aumento della massa magra corporea, diminuzione del peso corporeo totale
- **Diminuzione del livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue**
- **Diminuzione della pressione arteriosa** sanguigna sia sotto sforzo che a riposo
- **Miglioramento** dell'acclimatazione al caldo
- **Aumento del carico di rottura** delle ossa, dei legamenti e dei tendini

Come possiamo notare i miglioramenti che seguono un corretto stile di vita **sono notevoli**. Da notare comunque che non è sufficiente muoversi, ma l'importante è come ci si deve muovere. Facendo un esempio semplice, se vado a correre, ma corro male, “butto” male i piedi, non trattengo con la muscolatura l'arrivo della “falcata” e tutte le volte che il piede si posa a terra “scarico” il peso sulla colonna vertebrale e sull'articolazione tallone / ginocchio, sicuramente a lungo andare perderò qualche chilo e avrò un aumento delle prestazioni, ma ancora più sicuramente danneggerò / infiammerò alcune parti del mio corpo, per averle sollecitate in modo non corretto.

Una buona respirazione è **fondamentale** per cambiare il nostro metabolismo e **bruciare** maggiormente i grassi. Ma non è solo questo, una respirazione più performante anche a riposo apporta più ossigeno sia in profondità che in periferia, mediante il nostro sistema arterio / venoso con conseguente maggior nutrimento alle nostre cellule. Per ottenere ciò è necessario lavorare sulla respirazione in modo cosciente cercando di eseguirla al massimo delle nostre possibilità durante gli esercizi motori senza mai dimenticarci che essa è una parte fondamentale di un qualunque esercizio.

Ricordarsi che il corpo va sempre **portato** e non **buttato**. In questo modo i muscoli devono sopperire al movimento che viene eseguito in modo costante e completo, senza alternanza di riposo causato da fenomeni di inerzia in cui immediatamente cessa la richiesta di ossigeno da parte del muscolo non più interessato.

Per ottenere un **reale benessere** psicomotorio, è importante seguire con attenzione le direttive di chi sta dedicando del tempo per aumentare le vostre capacità psicomotorie, e cercare il più possibile di eseguire gli esercizi proposti nel modo in cui vi vengono spiegati, immergendovi completamente anche a livello intenzionale per raggiungere l'obiettivo evidenziato. Evitare di effettuare gli esercizi in modo superficiale e meccanico oltre che a far ottenere reali benefici, aiuta ad apprendere con più velocità le metodologie esposte.

Se vi vengono date delle direttive (**compiti a casa**) per ovviare a delle specifiche carenze motorie personali, cercate di farle vostre, e di dedicarvi un po del vostro tempo tutti i giorni. Non passerà molto tempo che ne vedrete e sentirete i benefici.

il D.T.
Roberto Contiero

La presente documentazione è stata redatta con il contributo di uno studio del

Dott. Gustavo Savino

Farmacologo Clinico - Centro Regionale Antidoping U.O. Medicina dello Sport Ausl di Modena