



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

# Laboratorio Fitness & Wellness



## Testi consigliati

1. Principi di Metodologia del Fitness

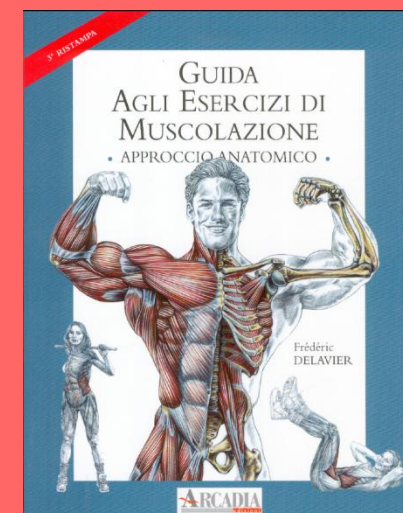
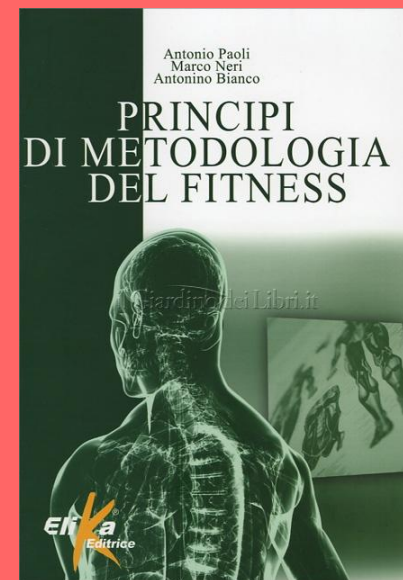
**Paoli A, Neri M, Bianco A.**

*Erika Editrice*

2. Guida agli esercizi di Muscolazione

**Delavier F.**

*Arcadia editore*





## INDICE

- Introduzione e definizioni
- Principi di Bioenergetica e Biomeccanica
- Il muscolo scheletrico
- Programmazione nel Fitness
- Tipi di Fitness e metodologie di allenamento
- Esercizi e parte pratica



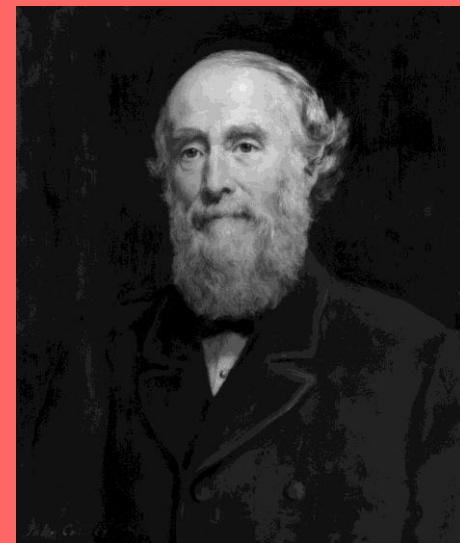
## Introduzione e Definizioni





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Il concetto di Fitness nasce a Londra nel 1844, quando fu creata la YMCA (Young Mens Christians Association) da George Williams. Si rese conto che nella Londra di quei tempi mancavano attività legate alla salute e che le uniche attività sociali erano Taverne e Bordelli.

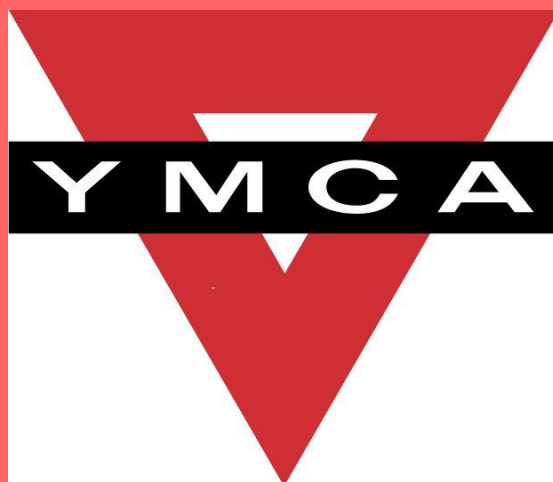




UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Nel 1851 la YMCA si espande anche negli Stati Uniti con sedi a Chicago ed a Springfield. Da queste sedi qualche anno dopo, nel 1889 ,viene creata la prima facoltà di educazione fisica.

Simbolo triangolare da loro usato simboleggiava Mente Corpo ed Anima.





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

E' proprio in questa facoltà nel 1891 che venne creato il BASKET

John Neismith







UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Cosa è il Fitness ?







Nel 1859 anche Charles Darwin inizia a Parlare di Fitness.

Il Concetto da lui introdotto che oggi conosciamo come Fitness Darwiniana era legato a fenomeni riproduttivi. L'essere quindi idoneo o meno a riprodursi e mandare avanti la specie. Quindi l'adattamento del Genotipo e l'ambiente in cui vive.

Il termine Fitness venne coniato perché in inglese *FIT* indica l'adattarsi, l'idoneità.

Oggi abbiamo spostato il concetto del "*to fit*" al concetto "*to be fit*".



**Fitness Specifica** La capacità di essere in grado di svolgere un determinato compito indipendentemente dallo stato fisico

**Fitness generica** Che indica uno stato generico di salute, forma fisica e benessere dell'individuo.





**Essere adatti**

**Essere in grado di svolgere un compito**

**Essere in forma**

**Essere in Salute**

**Avere un generico stato di Salute**





Dai vari aspetti emerge subito il termine salute.

**Essere adatti**

**Essere in grado di svolgere un compito**

**Essere in forma**

**Essere in Salute**

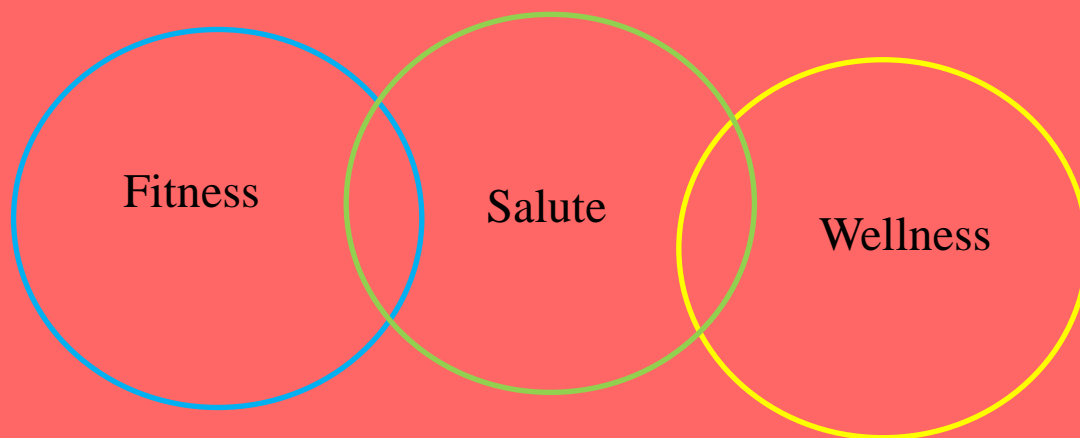
**Avere un generico stato di Salute**

Partendo dalla SALUTE usiamo il termine **Wellness**

uno stato multidimensionale il quale a sua volta descrive l'esistenza di salute positiva di un individuo caratterizzata da una buona qualità della vita e senso di benessere.



Vi è ovviamente uno stretto legame tra il Fitness ed il Wellness ma le due cose non sono uguali.





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Aumentare la propria FITNESS può sensibilmente ridurre il rischio di malattie o di morte precoce. Possiamo migliorare anche le capacità cognitive incrementando anche il benessere. Praticare "Fitness" ci impegna in attività sociali.





Tuttavia, Salute e Wellness sono concetti più ampi. Un individuo può essere molto FIT ma non essere in salute.

- Fattori genetici
- Fattori ambientali
- Fattori sociali

possono portare un individuo molto FIT a non trovarsi in salute o in uno stato di benessere.



La ricerca inoltre ci suggerisce che bassi livelli di FITNESS sono spesso associati ad ipocinesia.

Il quale a sua volta è un fattore protettivo per varie malattie come:

- Diabete
- Sindrome metabolica
- Malattie cardiovascolari,
- Ipertensione
- ipercolesterolemia,
- Dislipidemie



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"





Salute : Assenza di Malattia.

Wellness: Stato di benessere fisico e salute.

Fitness: Attività che si propongono di migliorare lo stato di wellness e salute.



## La Ricerca Scientifica

Il fitness moderno inteso come attività per il miglioramento alla salute nasce come necessità di ricerca.

Il Dott. Kenneth Cooper, medico della NASA si accorse intorno agli anni 60 che gli astronauti all'inizio di ogni missione era al pieno della forma fisica mentre al ritorno manifestavano deficit muscolari simili ai sedentari.

Iniziò quindi ad "allenare" gli astronauti, "inventando" il JOGGING.



La corsa quindi diventa la prima forma di FITNESS (AEROBICO) per far sì di mantenere la forma fisica degli astronauti.

Da queste ricerche il Dott. Cooper elaborò la formula di Cooper per il calcolo dell' FcMax.

$$\underline{FcMax = 220 - età.}$$

Ad oggi esistono formule più precise.

Formule di Tanaka

1.  $(210 - (0.5 \times \text{età in anni}))$
2.  $(208 - (0.7 \times \text{età in anni}))$

Formula di Karvonen

$$FC \text{ allenamento} = ((FcMax - FcRiposo) \times \%I) + FcRiposo$$

$$0.01 < I < 1$$



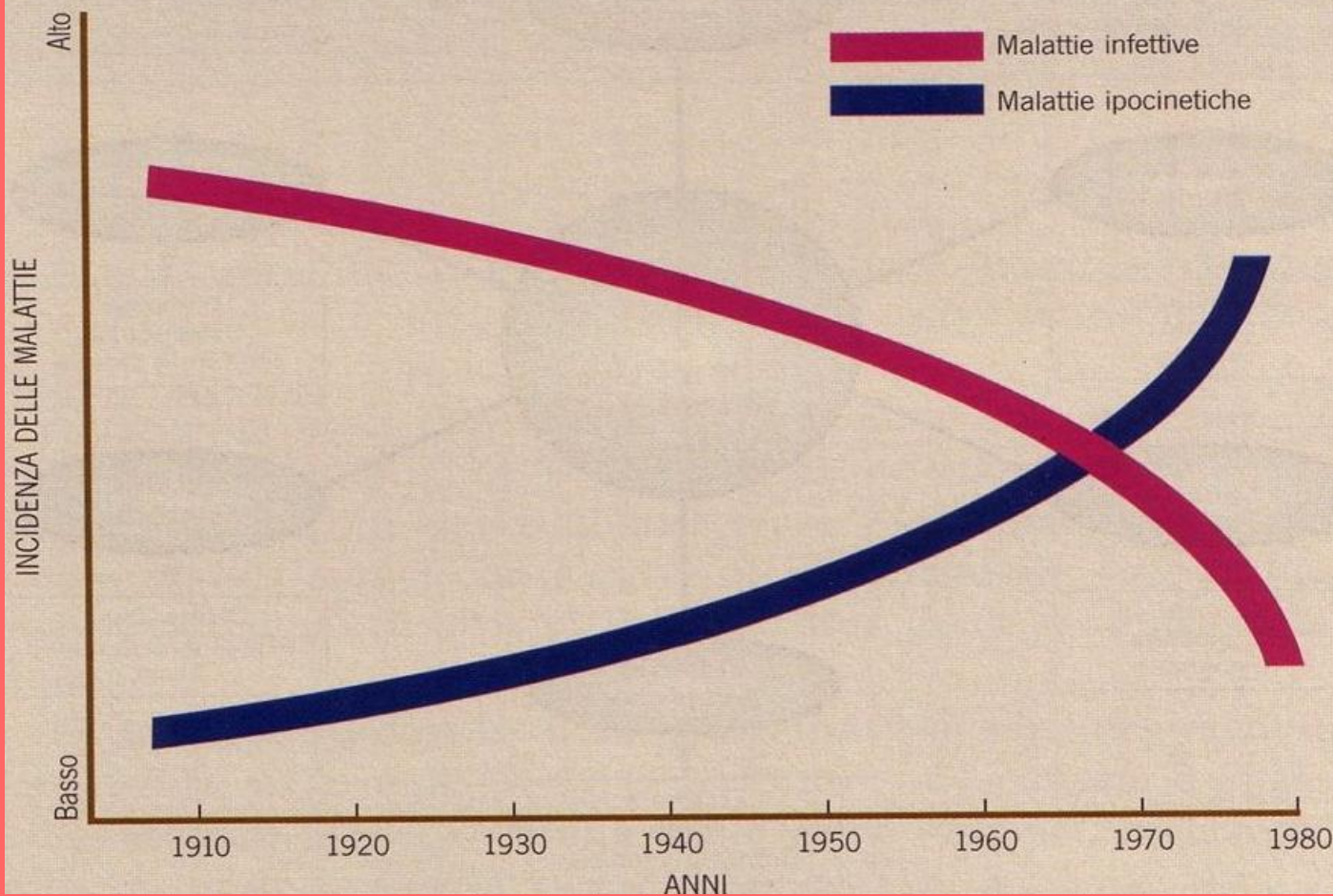


Negli anni successivi, tramite ricerche scientifiche si scopre che le attività aerobiche da sole sono in grado di:

- Migliorare le capacità cardiache
- Migliorare le capacità respiratorie
- Regolarizza la pressione sanguigna
- Migliora il tono muscolare
- Migliora l'umore
- Riduce lo stato d'ansia



*ANDAMENTO DELLE MALATTIE INFETTIVE E DELLE MALATTIE IPOCINETICHE, OVVERO LEGATE ALLA CARENZA DI MOVIMENTO, IN QUESTO SECOLO*





Negli anni 80 sempre negli Stati Uniti prende campo il FITNESS come lo intendiamo oggi.

Si iniziano quindi a delineare 2 strade.

**Fitness Aerobico**

**Fitness Anaerobico**



Le discipline del fitness più comuni diventano

## **Aerobica e Bodybuilding.**

Negli anni 90 e 2000 emergono nuove discipline e nascono le nuove generazioni di sportivi.

- I non professionisti
- Coloro che non praticano attività di squadra
- Praticano "sport" per migliorare la loro Fitness
- Praticano fitness per ridurre lo stress lavorativo.



Oggi il fitness può essere categorizzato in 3 grandi macro-aree.

**Fitness classico** (Sala fitness)

**Fitness musicale** (Aerobica, step, zumba, aerostep, acquagym, varie discipline del ballo, ecc.)

**Fitness funzionale** (Cross training, TRX, Calisthenics, Circuit-training, boot camp, ecc).

A queste si uniscono altre discipline ibride che possono essere praticate in sala fitness, con o senza musica a circuito o meno (pilates, yoga, powerstretching, ecc.)



Fitness come idea riproduttiva



Fitness come alternativa a pub e bettole



Fitness come modo di salvaguardare la forma fisica degli astronauti



Fitness come attività per la salute di tutti



Fitness come Discipline per la salute ed il tempo libero





Iran J Public Health. 2015 May; 44(5): 602–614.

PMCID: PMC4537617

## What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article

Antonio PAOLI<sup>1</sup> and Antonino BIANCO<sup>2,\*</sup>

### Conclusion

Go to:

The needs of society and the will to increase health and promote positive lifestyles is making fitness a pivot around which everything revolves. Children, adolescents, healthy and not healthy adults can all benefit from practicing fitness training and although these activities according to personal characteristics can be recreational and fun. **A minimum of 60 minutes per day of physical activity is recommended.** But seen, how said, this world is dynamically evolving, it is important to stay up to date with new findings from scientific literature.

Almeno 60 minuti di attività fisica al giorno.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

# Laboratorio Fitness & Wellness