

Preparazione Atletica

Uno dei parametri fondamentali per la stesura di un valido **programma di allenamento** è la conoscenza oggettiva della composizione corporea.

La teoria dell'allenamento parte dal presupposto che ogni persona reagisce diversamente ad un uguale stimolo, pertanto lo stesso allenamento e la stessa alimentazione "somministrate" a due diverse persone daranno risultati assolutamente diversi.

Attraverso la **bioimpedenza (BIA)**, esame bioelettrico, il preparatore atletico analizza e valuta lo stato fisico, definendo programmi personalizzati per correggere, recuperare o migliorare l'equilibrio muscolare, fisico e metabolico. Il servizio di preparazione atletica è altamente specializzato e rivolto a tutti gli atleti agonisti e non.

Attraverso un controllo periodico viene verificata la reazione del fisico agli allenamenti, vengono dati suggerimenti per un'alimentazione corretta, indicati esercizi correttivi e preventivi, modificato ed aggiornato l'iter di lavoro, quando necessario.

Dove siamo

via IV Novembre 26/E - 23891 BARZANÒ

Segreteria e Informazioni

Tel 039 9210202 - Fax 039 9217095

Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00
sabato dalle 8.00 alle 13.00

Contatti

www.analisibarzano.it

medicalfitness@analisiibarzano.it

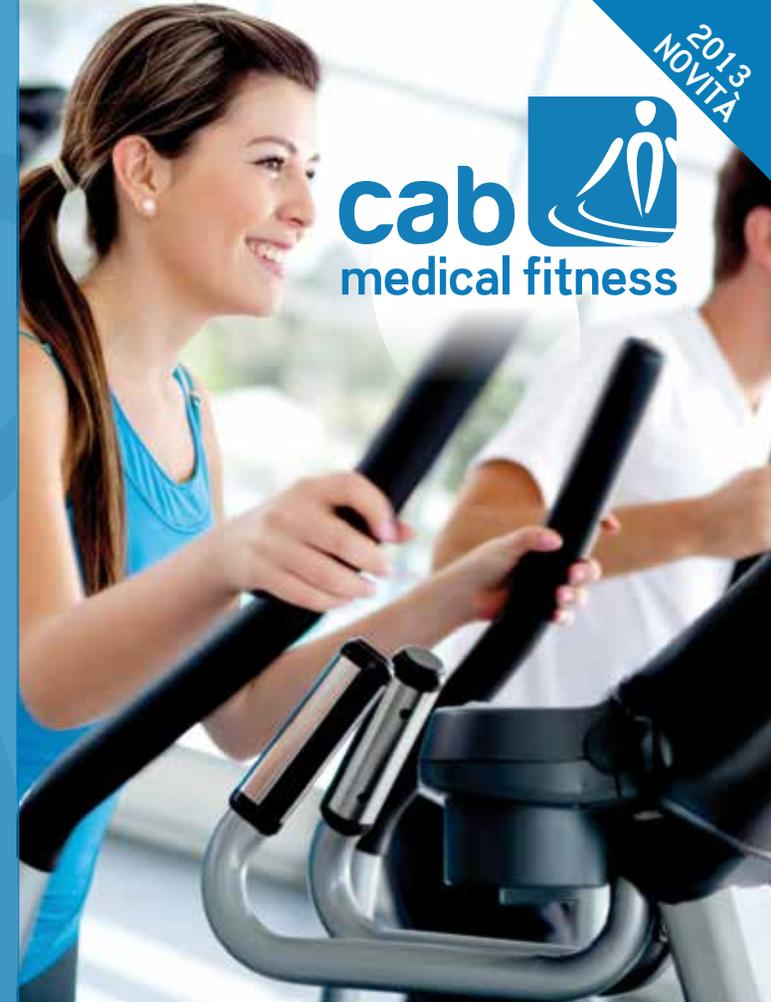


cab polidiagnostico srl

Sede Legale via dei Mille, 4 - Barzanò Partita IVA 03134480130
Direttore dott. Paolo Godina - Direttore Sanitario dott. Stefano Mozzanica

2013
NOVITA

cab 
medical fitness



Centro per il recupero e mantenimento della forma fisica

Il Cab Medical fitness è il nuovo servizio offerto dal cab Polidiagnostico che, grazie alla presenza di oltre 100 MEDICI SPECIALISTI, è in grado di offrire percorsi personalizzati per il RECUPERO e il MANTENIMENTO della FORMA FISICA.

Recupero e mantenimento della forma fisica

Fitness Check up

Attraverso il **FITNESS Check up** è possibile valutare la condizione fisica e definire in modo accurato un programma personalizzato di esercizio fisico, al fine di raggiungere in maniera efficace gli obiettivi preposti.

La professionalità dei nostri **Personal Trainer**, in stretta collaborazione con i medici specialisti del **Cab polidiagnostico**, consente di offrire risultati concreti e specifici riguardanti:

- **valutazione della composizione corporea**
- **recupero della forma fisica**
- **mantenimento della forma fisica**
- **dimagrimento**
- **potenziamento muscolare**
- **recupero muscolare post chirurgico**
- **controllo posturale**
- **efficienza cardiovascolare**
- **preparazione atletica**

Una regolare attività fisica

- aumenta il dispendio energetico, sia durante l'esercizio, sia nel periodo immediatamente successivo
- favorisce il calo ponderale
- riduce il rischio di recupero ponderale
- riduce la perdita di massa magra che accompagna il calo ponderale
- riduce la pressione arteriosa
- migliora la sensibilità all'insulina
- aumenta i livelli di colesterolo hdl
- diminuisce i livelli di colesterolo totale e dei trigliceridi
- previene l'osteoporosi
- non si associa necessariamente all'aumento di appetito
- può migliorare lo stato dell'umore
- riduce il rischio di insorgenza di alcuni tipi di tumore

Le **patologie** che trovano maggior beneficio dall'attività fisica regolare sono:

- **il diabete**
- **le dislipidemie**
- **l'osteoporosi**
- **l'asma**
- **l'ipertensione arteriosa**
- **l'obesità**
- **la depressione**



medical fitness

Il percorso presso il Cab Medical Fitness prevede:

- **Colloquio gratuito con il personal Trainer** per valutare e concordare gli obiettivi da raggiungere
- Definizione di un **percorso personalizzato** di attività fisica ed eventuali accertamenti medico diagnostici
- **Sedute di allenamento individuali o in piccolo gruppo** in orari compresi tra le 8.00 e le 20.00 su appuntamento concordato
- **Aggiornamento costante** del diario di allenamento
- **Controllo periodico** dei progressi ed eventuale ridefinizione del programma

Palestra riabilitativa

La palestra del Cab Polidiagnostico, **dotata di macchinari di ultima generazione**, è a disposizione dei pazienti per lo svolgimento individuale o in piccoli gruppi dell'attività fisica concordata con il **Personal trainer ed i Medici specialisti**.

L'ambiente è confortevole e dotato di ogni comodità per trasformare la seduta di allenamento in una piacevole pausa dallo stress quotidiano.

