

# GINNASTICA PER IL



## PREVENTIVA E RIABILITATIVA

QUANTI BENEFICI HA IL MOVIMENTO

PER IL CORPO e PER L'UMORE

A cura della Dott.ssa A. Vencato fisioterapista

**È importante per gli adulti: migliora la capacità cardio-circolatoria e aumenta l'autostima e le relazioni. Ma in età pediatrica è fondamentale.**

I benefici dello sport e dell'attività fisica sono molti e noti da tempo. **Sul nostro corpo:** migliora la capacità cardio-circolatoria e respiratoria con **riduzione dell'ipertensione arteriosa e di malattie cerebrali e cardiache; diminuisce il rischio di diabete, sovrappeso e obesità;** rinforza e mantiene elastici muscoli e articolazioni e conserva le capacità motorie e l'indipendenza in età senile; abbassa inoltre il rischio di molte forme di cancro.

Meno pubblicizzati sono i **benefici sulla psiche:** negli ultimi anni la ricerca ha evidenziato come l'esercizio fisico abbia un'influenza importante sull'umore. Grazie alla produzione di endorfine **combatte in maniera sorprendente la depressione.**

I soggetti che fanno attività sportiva hanno inoltre benefici sulla **memoria** e sulla **capacità di concentrazione** e migliorano le proprie abilità cognitive.

L'esercizio fisico è dimostrato essere la principale **prevenzione per la demenza senile e il morbo di Parkinson.**

Il potenziamento delle proprie capacità fisiche aumenta l'autostima e, soprattutto nelle attività di gruppo, **la tendenza a socializzare e relazionarsi con gli altri.**



Se tutti questi benefici sono importanti in età adulta, **diventano essenziali in età pediatrica/adolescenziale.** Un bambino che cresce muovendosi sarà un adulto che continuerà a fare attività sportiva, con un beneficio immenso per la salute.

**Per muovervi di più, divertendovi in buona compagnia, approfittate delle iniziative promosse dalla nostra Associazione:**

Ginnastica preventiva

CORSO ANTIETÀ

CORSO PER FAMIGLIE

PASSEGGIATE PER IL CUORE

Ginnastica riabilitativa

POST INFARTO - SCOMPENSO

**ISCRIZIONI APERTE TUTTO L'ANNO**  
Prenota una sessione prova **GRATUITA!**

Ass. Amici del Cuore Valle dell'Agno ONLUS  
PREVENZIONE RIABILITAZIONE Via Bellini 3, Valdagno

SEGRETERIA aperta dal lunedì al venerdì  
dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 16.00 alle 18.00

Tel 0445 410480 - [info@valcuore.org](mailto:info@valcuore.org)



Associazione  
**AMICI  
DEL CUORE**  
Valle dell'Agno  
ONLUS