

Tecniche e didattica dell'attività motoria per l'età adulta e la terza età e "Fitness"

Allenamento cardiovascolare (AC)

Venerdì 9 Novembre 9÷11 Gr. A

Mercoledì 10 Ottobre 9÷11 Gr. B

Mercoledì 5 Dicembre 9÷11 Gr. C

Luca P. Ardigò

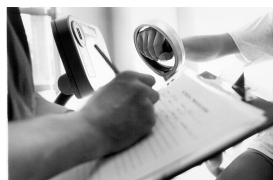
Libri

- di Prampero P. E. (1985) La locomozione umana su terra, in acqua, in aria. FATTI E TEORIE. edi-ermes, Milano;
- McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. (2000) Essentials of Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins, USA.

(va bene qualsiasi lingua/edizione)

Fattori di rischio CV

- Età
- Anamnesi familiare positiva per malattie CV
- Fumo
- Sedentarietà
- PA >140/90 mmHg
- Colesterolo >200 mg/dl o HDL <35 mg/dl o Col/HDL >5
- Diabete di tipo I >30 yy. o Diabete di tipo II > 35 yy.



Definizione dell'intensità dell'esercizio

- 1. Attività fisica moderata: 40-60% VO2 Max, o un'attività che è ben al disotto dei limiti dell'individuo e che può essere protratta per 60min e comunque non competitiva.**
- 2. Attività fisica vigorosa : >60% VO2 Max, o che produce un sostanziale impegno cardiovascolare o che può portare ad esaurimento in 20 min.**



Allenamento cardiovascolare

- 3 - 5 giorni a settimana
- 55/65% - 90% FCmax
40 - 85% VO₂max o FCR
- 20-60 minuti di attività aerobica
continua o intermittente (minimo 10 min
per volta accumulati nel giorno)

Cosa valutare

=

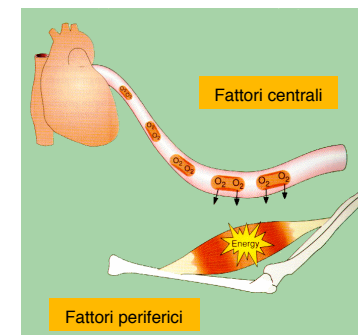
- Fattori centrali
- Fattori periferici

FATTORI CENTRALI

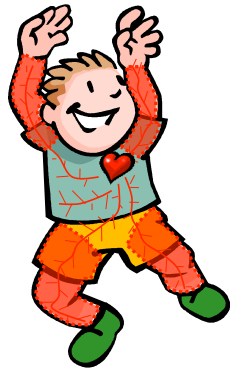
- CUORE
- POLMONI
- SANGUE
- GRANDI VASI

FATTORI PERIFERICI

- CAPILLARI
- FIBROCELLULE



Fattori centrali



Fattori periferici

Valutazione CardioVascolare

FATTORI CENTRALI → $VO_2\max$

FATTORI PERIFERICI →

SOGLIA
ANAEROBICA



Quale Test?

- Soggetti normalmente dediti all'attività fisica
- Sportivi amatoriali o agonisti
- Soggetti sedentari
- Anziani
- Soggetti in sovrappeso
- Particolari categorie di persone: diabetici, ipertesi, ecc.

Quale Test?

- Soggetti normalmente dediti all'attività fisica → $VO_2\max$
- Sportivi amatoriali o agonisti → $VO_2\max$ o SAn
- Soggetti sedentari → $VO_2\max$
- Anziani → $VO_2\max$
- Soggetti in sovrappeso → $VO_2\max$
- Particolari categorie di persone: diabetici, ipertesi, ecc. → $VO_2\max$

TEST DI INGRESSO

Approssimativo
(se fatto)



Individualizzato e sistematico



500 cc 65 cv
VO₂ max minima
24 ml/Kg/min



2000 cc 170 cv
VO₂ max elevata
70 ml/Kg/min

Scuola di dottorato in 'Scienze biomediche traslazionali' (XXII Ciclo)
Corso di dottorato in 'Scienze dell'esercizio fisico e del movimento umano'



**TI INTERESSA UN'ANALISI
DELLA TUA POSTURA
IN PROVE DI LOCOMOZIONE?**

SE SEI MASCHIO E/O FEMMINA, DI OGNI ETÀ,
CONTATTAMI
Francesca Nardello
Tel. 045/8425139; 3395699587
Mail: nardfra@yahoo.it



MI RACCOMANDO: SPARGI LA VOCE!!!!