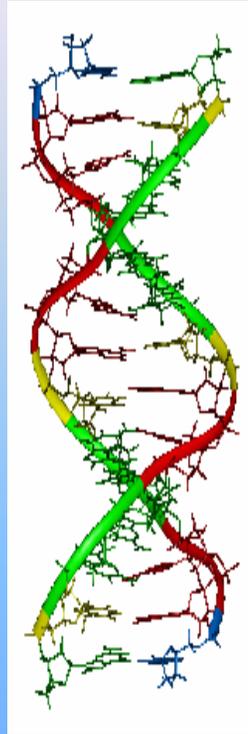


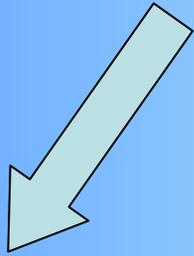
# BASI BIOLOGICHE DELL'ADATTAMENTO ALL'ESERCIZIO



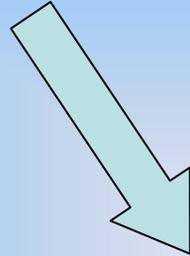
# MOTIVI DELL'ADATTAMENTO

- Come avviene l'adattamento ?
- Perché avviene l'adattamento ?
- Come si adatta il corpo ?
- Dove ha sede l'adattamento specifico rispetto allo stimolo ?

# RISPOSTE ALL'ALLENAMENTO



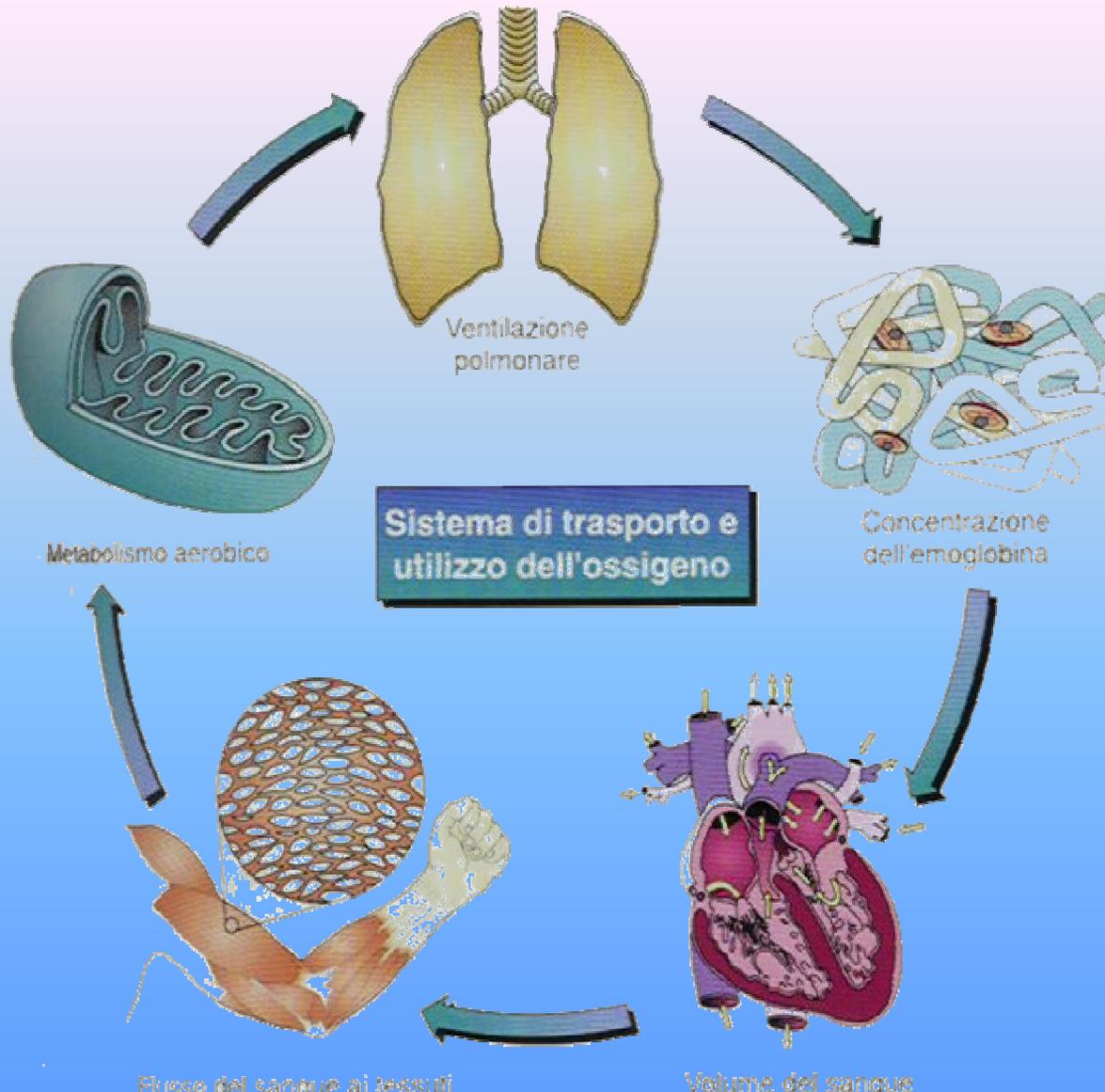
centrali



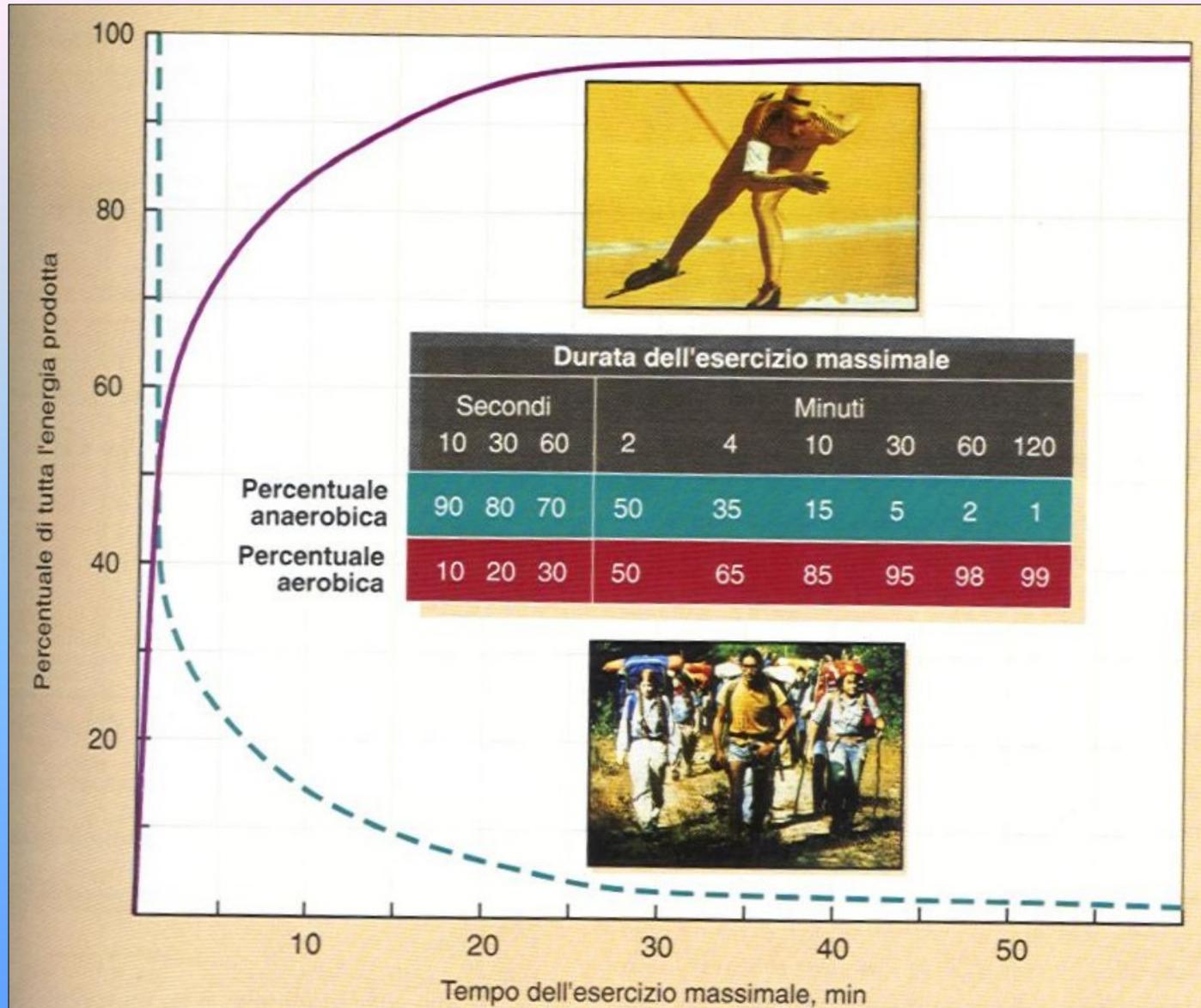
periferiche



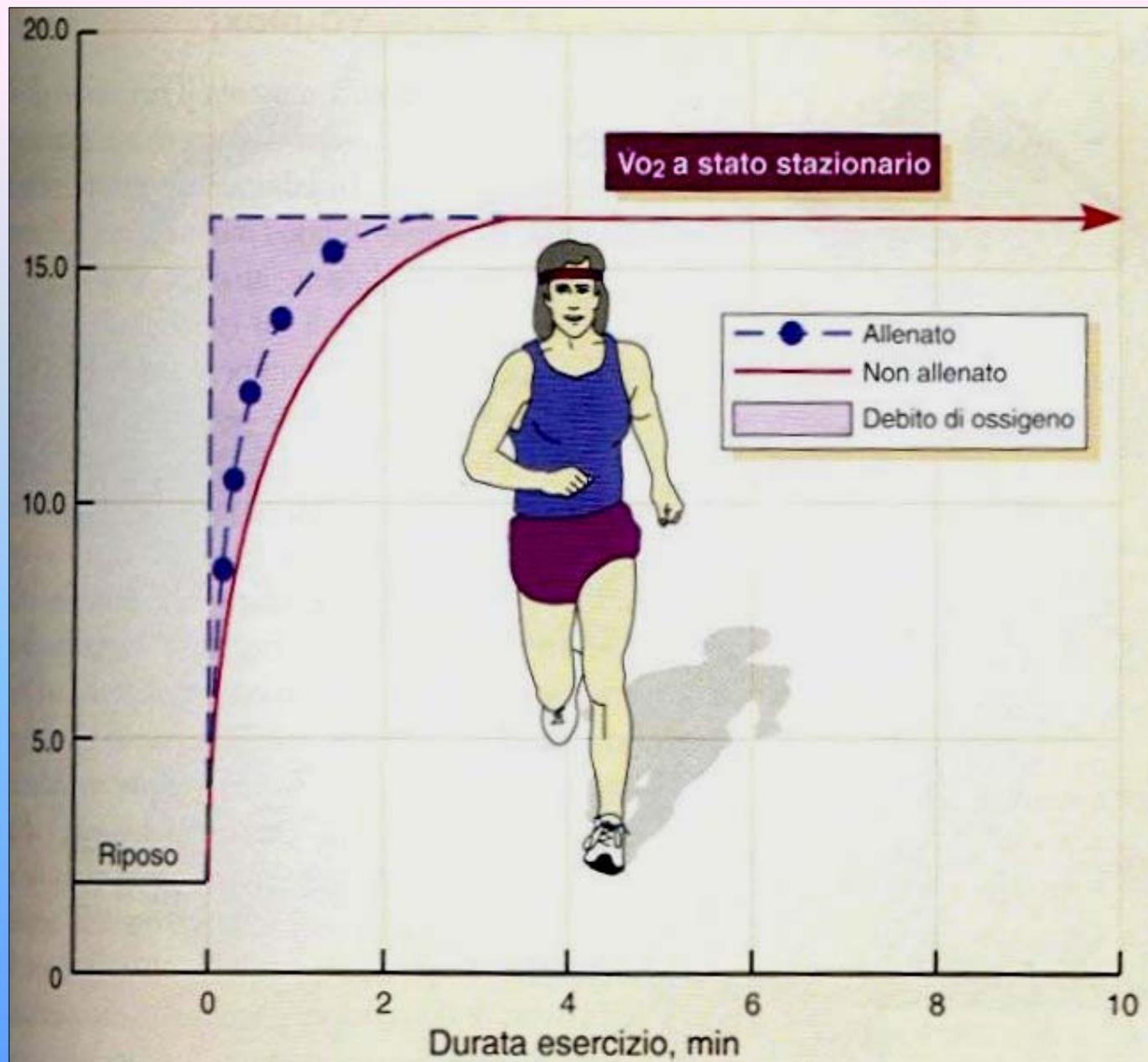
# ADATTAMENTI CENTRALI E PERIFERICI



# LA DURATA E L'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO



# DURATA E INTENSITA'

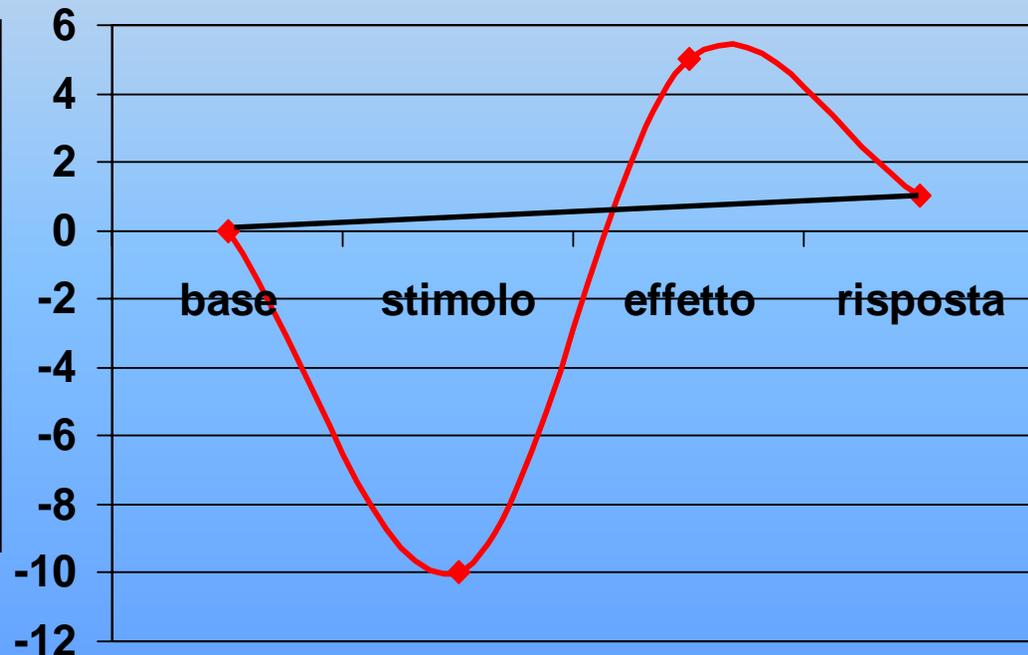
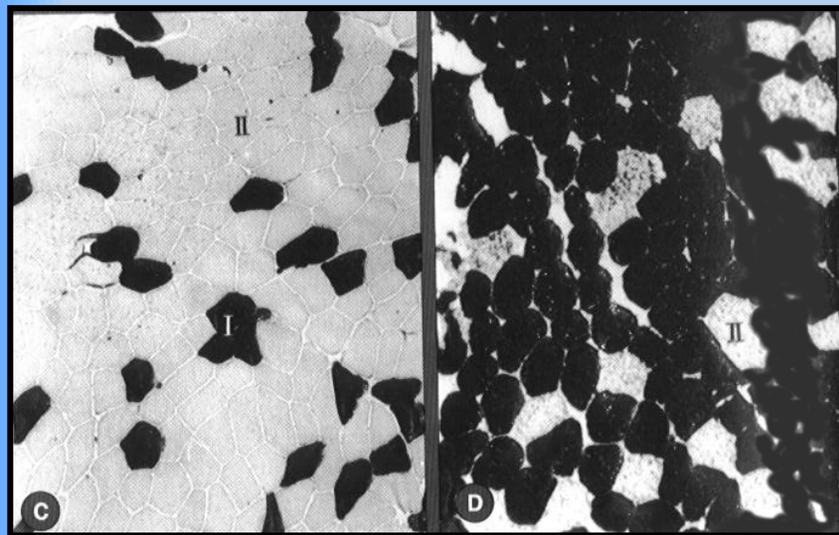


DOVE AGISCE L'ALLENAMENTO ?

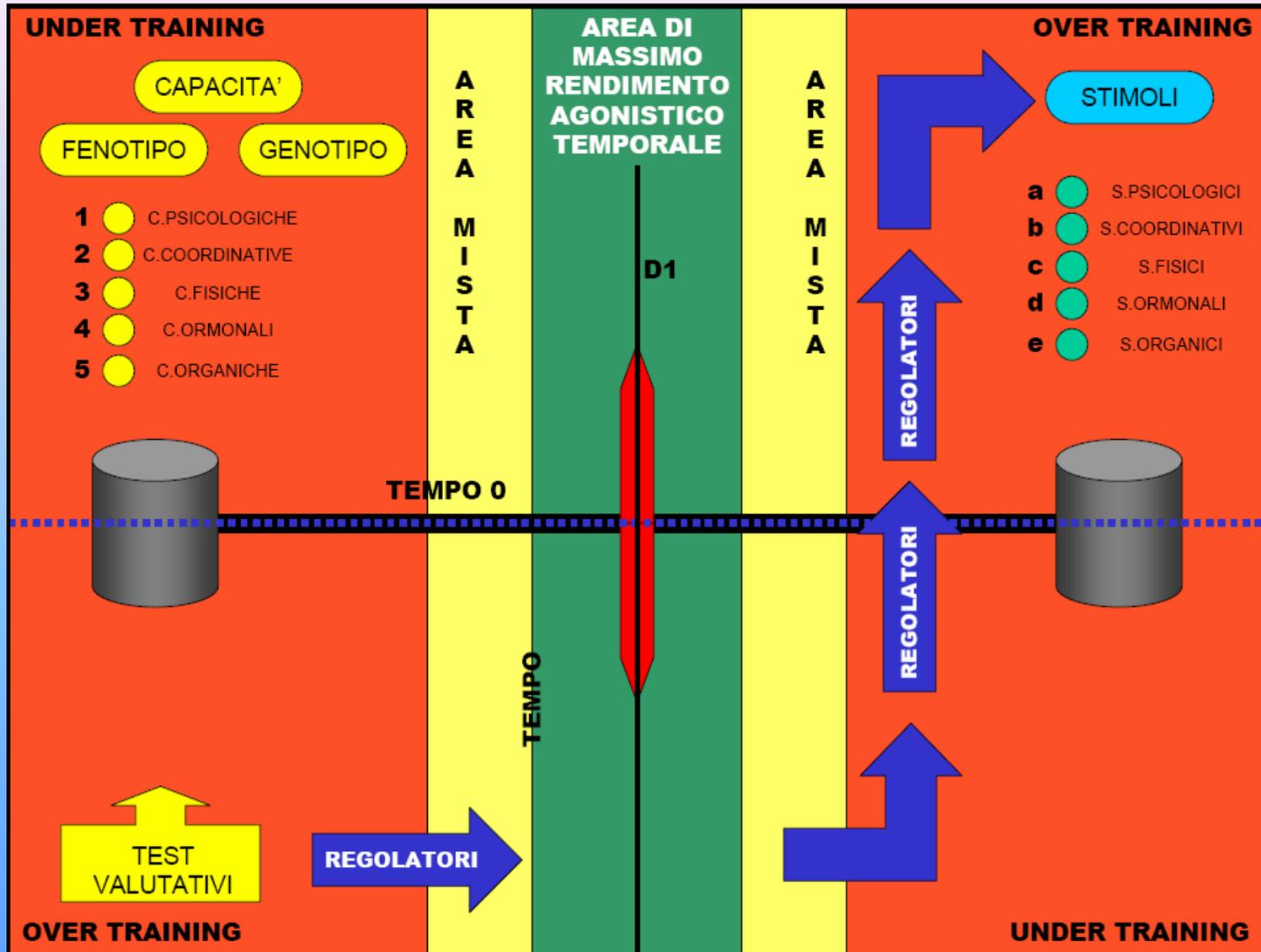
QUALE È L'ULTIMO ANELLO DEL  
PROCESSO ADATTATIVO ?

# SUPER COMPENSAZIONE

- La risposta all'esercizio è un miglioramento
- La risposta è specifica rispetto allo stimolo



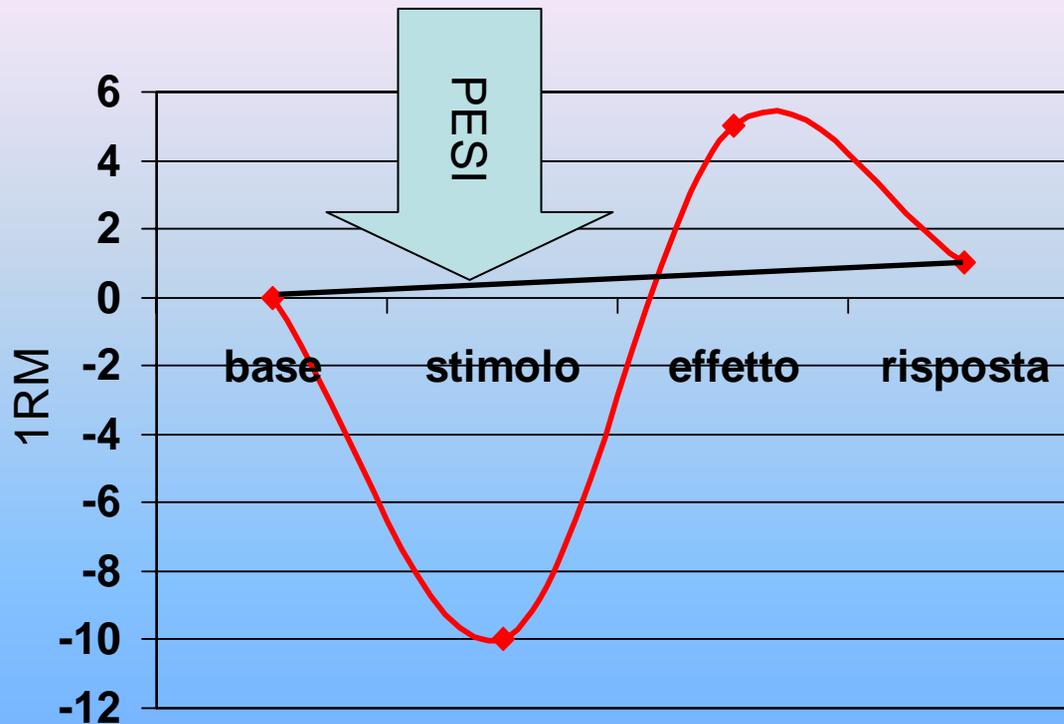
# MECCANISMO DI RISPOSTA OMEOSTATICA



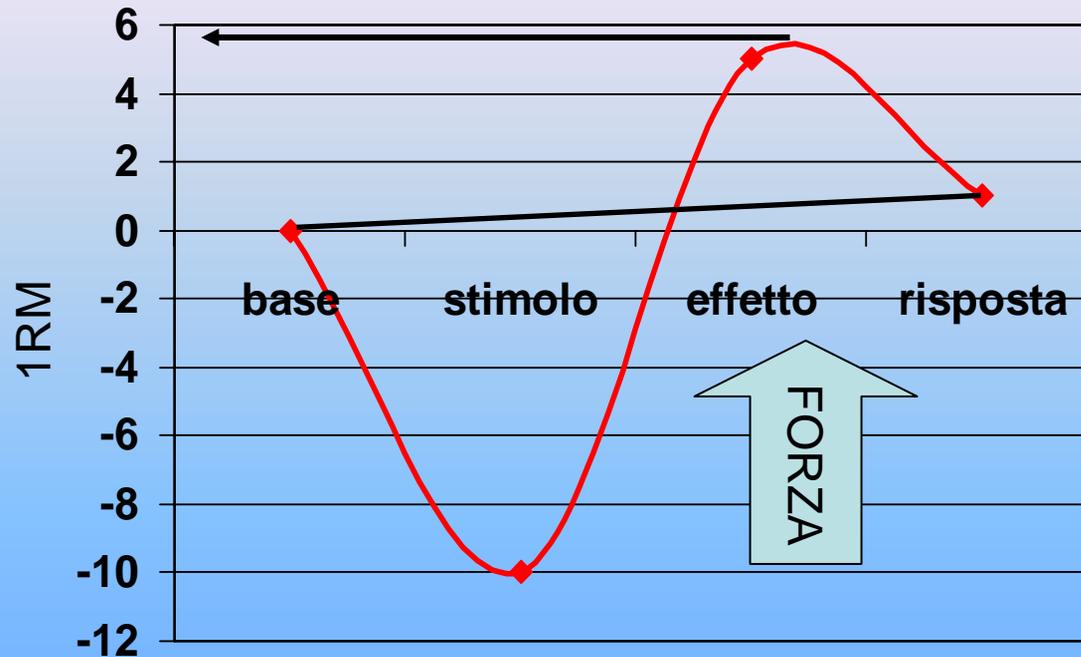
# SPECIFICITÀ

- SE ALLENO LA FORZA .. MIGLIORO LA FORZA
- SA ALLENO LA RESISTENZA .. MIGLIORO LA RESISTENZA

# 1 FASE LO STIMOLO

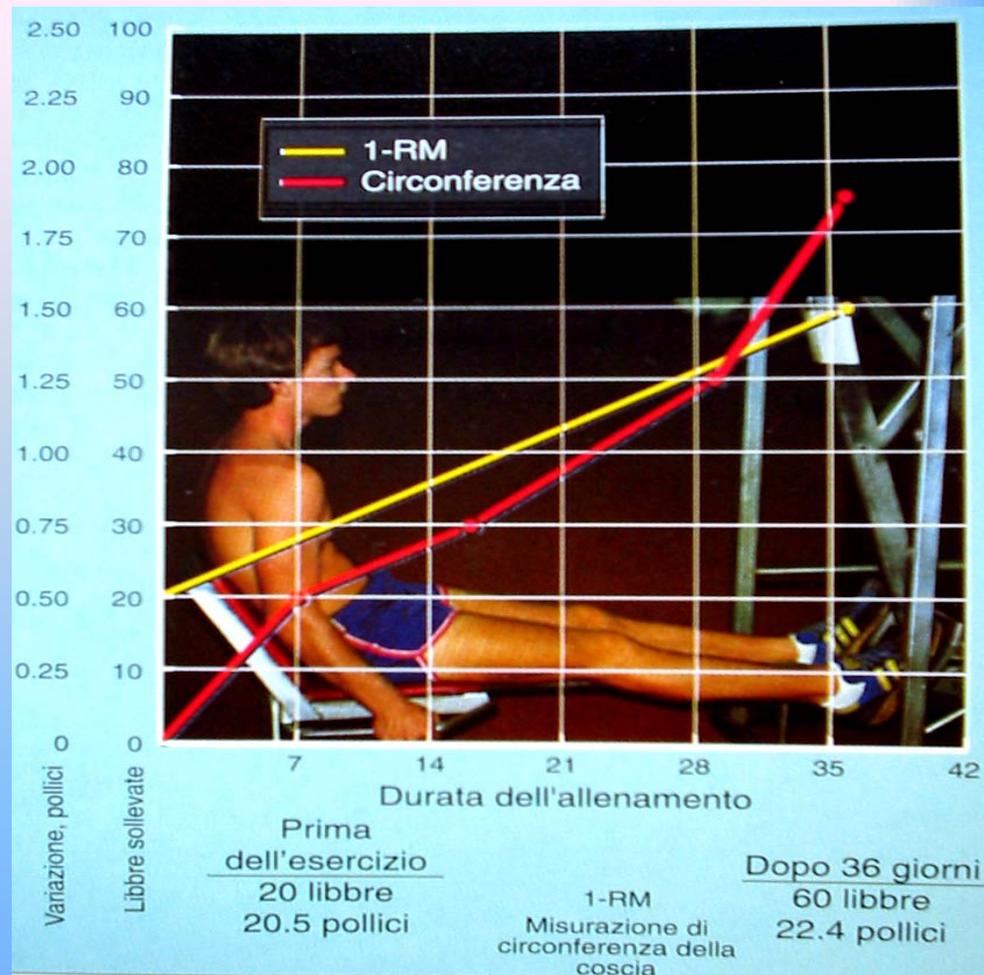


# 2 FASE L'ADATTAMENTO SPECIFICO



# I LIVELLO

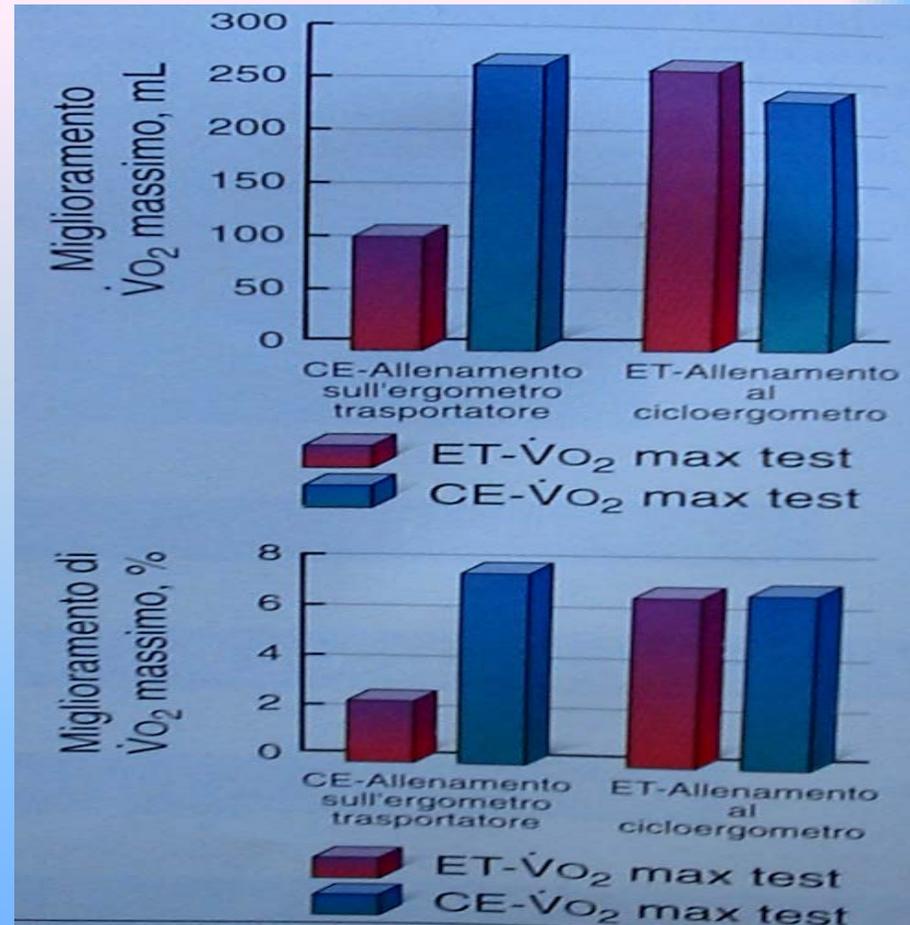
- RISPOSTE MACROSCOPICHE VISIBILI ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

# I LIVELLO

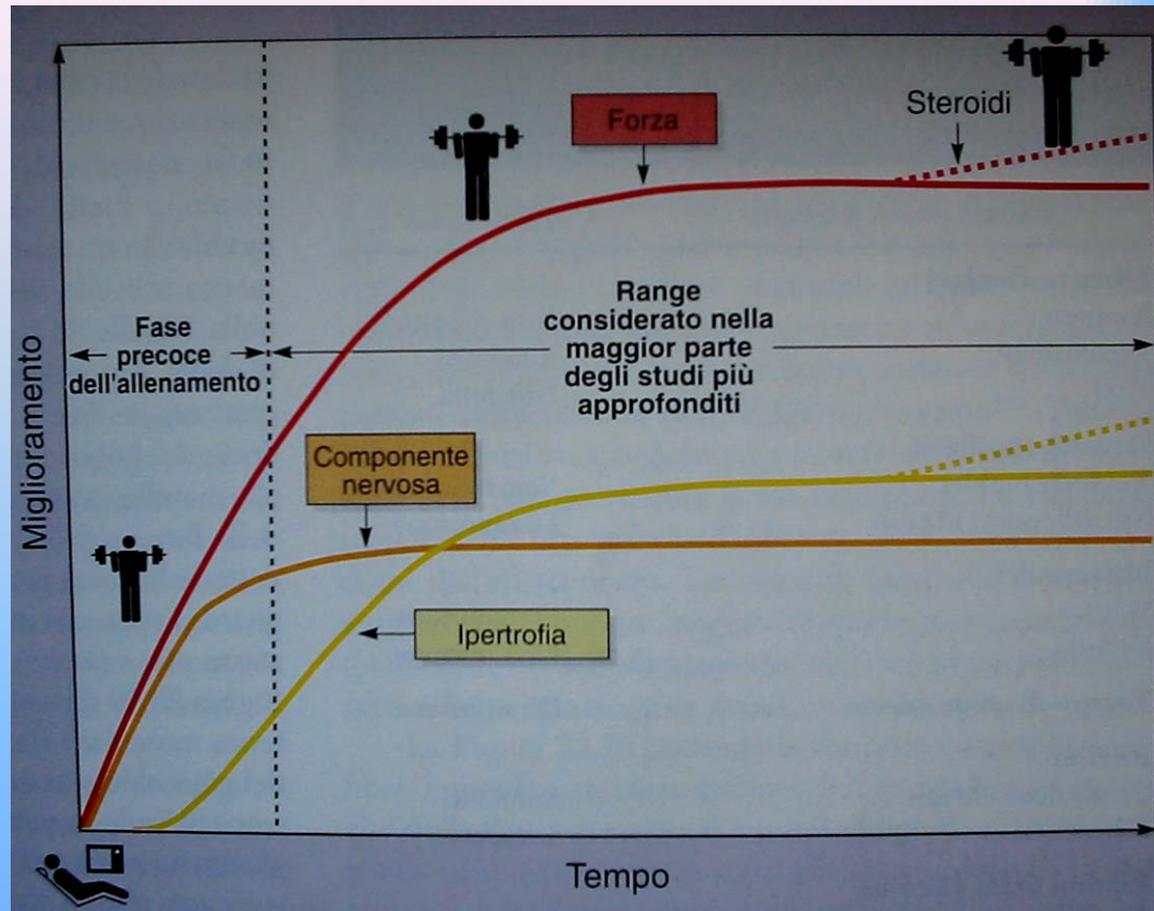
- RISPOSTE MACROSCOPICHE VISIBILI ALL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

# II LIVELLO

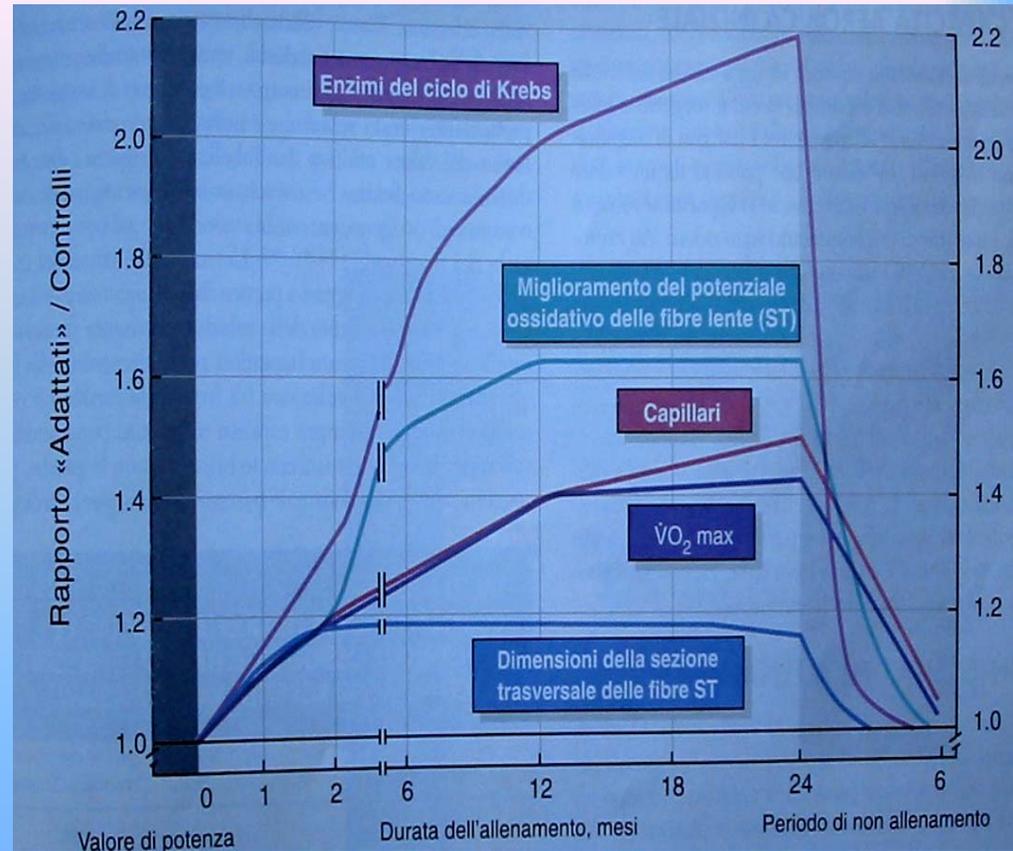
- RISPOSTE MACROSCOPICHE NON VISIBILI ALL'ALLENAMENTO O DELLA FORZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

# II LIVELLO

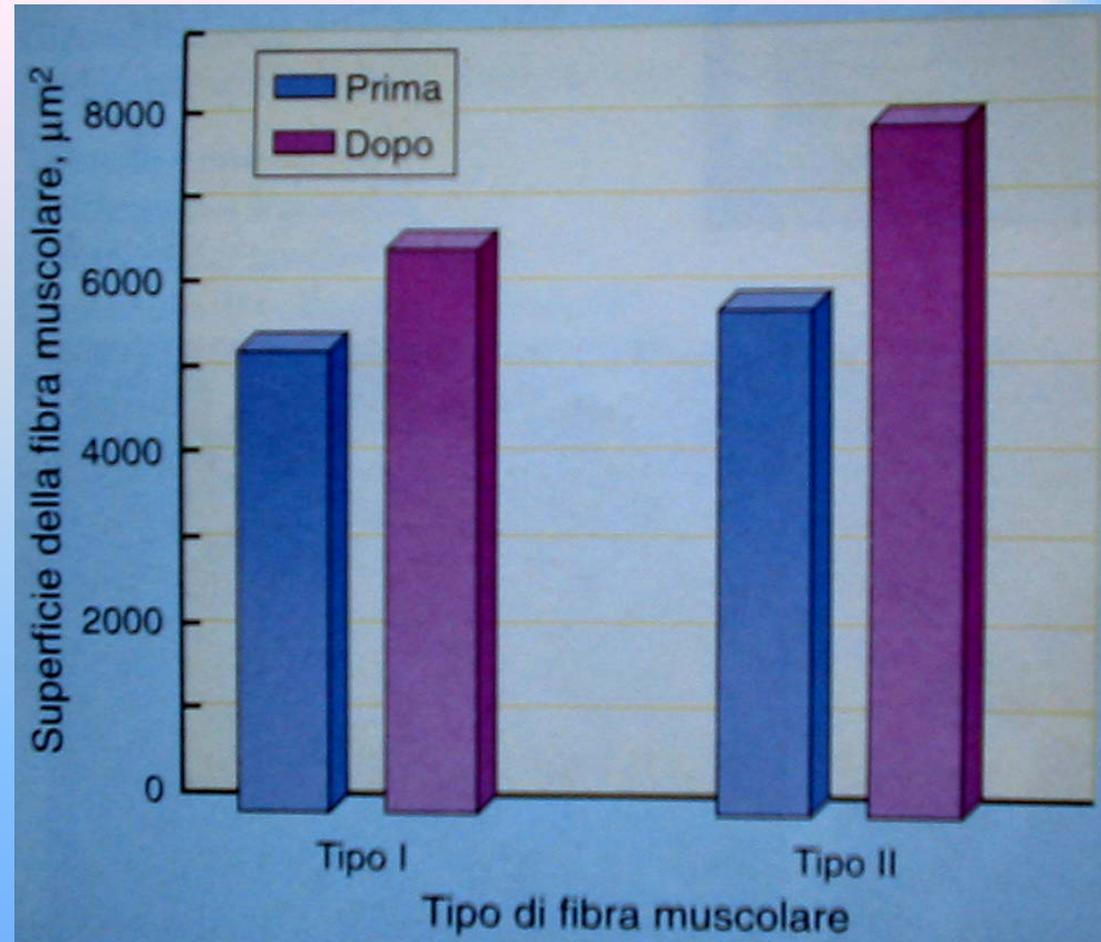
- RISPOSTE MACROSCOPICHE NON VISIBILI ALL'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

# III LIVELLO

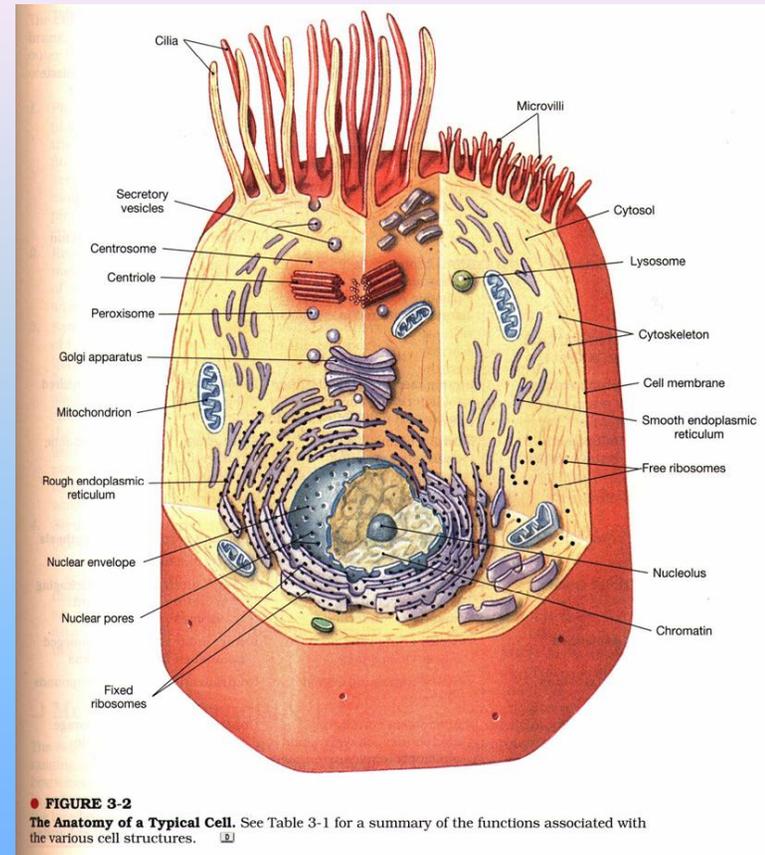
- RISPOSTE MICROSCOPICHE DELL'ESPRESSIONE CELLULARE



**DA COSA SONO MEDIATE ?**

# IV LIVELLO

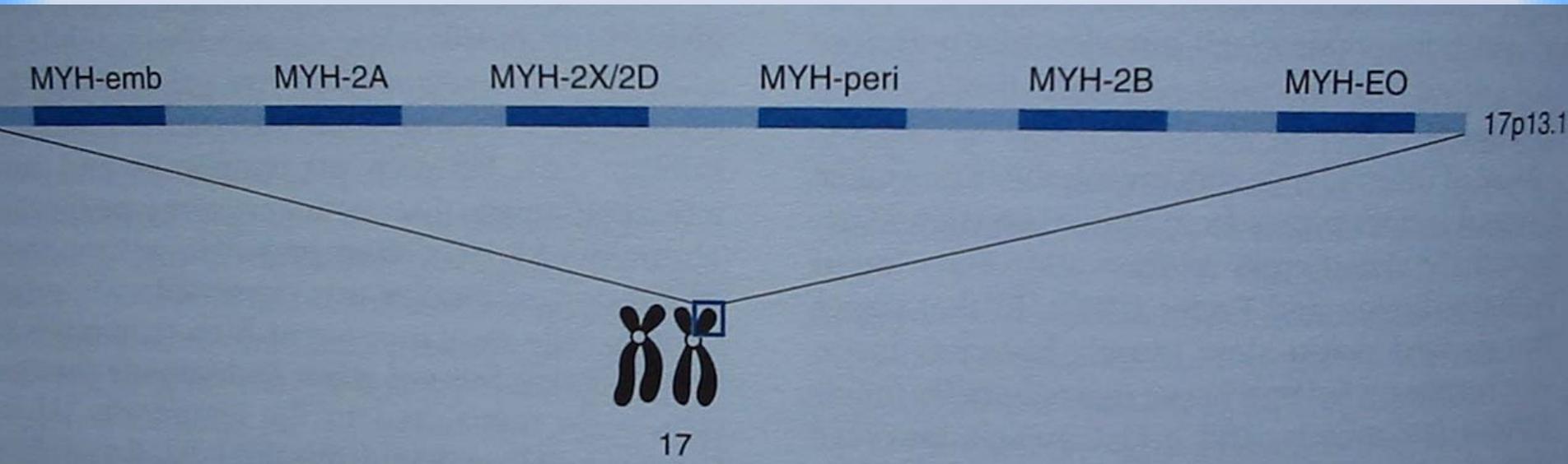
- RISPOSTE  
MICROSCOPICHE  
INTRACELLULARI



DA COSA SONO MEDIATE ?

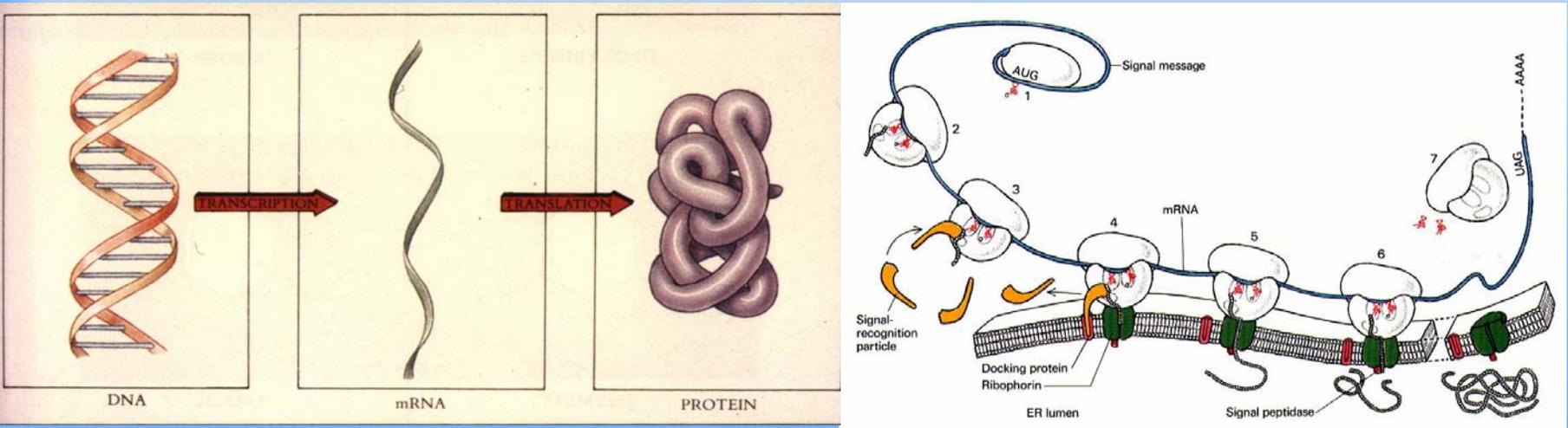
# IV LIVELLO

- RISPOSTE MICROSCOPICHE INTRANUCLEARI



# V LIVELLO

- RISPOSTE MICROSCOPICHE SULL'ESPRESSIONE GENETICA (DNA-RNA) CHE INTERVENGONO NELLA SINTESI DI PROTEINE SPECIFICHE



# CONCLUSIONE

- LA STIMOLAZIONE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO DI ALCUNI PARTI DI GENI INDUCE UNA RISPOSTA ADATTATIVA DIVERSA E SPECIFICA

# CONCLUSIONE

- LA PRODUZIONE DI PROTEINE SPECIFICHE DA QUESTE SEDI HA LO SCOPO DI RICREARE LO STATO OMEOSTATICO PRECEDENTE

# CONCLUSIONE

- LA TIPOLOGIA DELLE FIBRE MUSCOLARI È INFLUENZATA PERCIÒ DAL TIPO DI ALLENAMENTO CHE AGISCE SU UNA DIVERSA STIMOLAZIONE DEI GENI RESPONSABILI DELLA PRODUZIONE DI PROTEINE CONTRATTILI DI DIVERSO TIPO.

**GRAZIE**