

Cosa aspettarsi

I programmi di allenamento per la forza non hanno bisogno di essere elaborati per essere efficienti. Un programma semplice fatto di 8-10 esercizi che mettono a prova i gruppi principali dei muscoli del corpo è sufficiente per un miglioramento generale della forza e del funzionamento. Gli esercizi di allenamento per la forza non dovrebbero causare dolore, e qualunque esercizio che dovesse causare del dolore è bene interromperlo e rivederlo assieme al responsabile sanitario o al tecnico della fitness che ha prescritto il programma.

Per trarre il maggior profitto dall'allenamento per la forza, dovresti completare il programma da due a tre volte alla settimana ed incrementare l'intensità dell'esercizio sotto la supervisione del responsabile sanitario o del tecnico della fitness.

For more information on local Strength Training programs contact:

Central Bayside Community Health Services
335-337 Nepean Hwy, Parkdale Ph: 8587 0200

Bentleigh Bayside Community Health Service
Gardeners Rd, East Bentleigh Ph: 9575 5333

Inner South Community Health Service,
SouthPort Centre 341 Coventry Street
South Melbourne Ph: 9690 9144

Caulfield Community Health Service
240 Kooyong Road Caulfield Ph: 9523 6666

Sandybeach Community Centre
2 Sim St, Sandringham Ph: 9598 2155

The City of Kingston
1230 Nepean Hwy, Cheltenham Ph: 1300 653 356

Bayside City Council
76 Royal Ave Sandringham Ph: 9599 4444

International Diabetes Institute
250 Kooyong Rd, Caulfield Ph: 9258 5042

Allenamento per la forza

I molti benefici di un'attività fisica leggera



Designed and printed Dec 2005
by Firefly Designs 0412 265 665



ITALIAN

Brochure also available in
English, Turkish, Greek & Russian



Allenamento per la forza

Cos'è l'allenamento per la forza?

L'allenamento per la forza, chiamato anche allenamento per la resistenza, mette a prova i muscoli del corpo tramite alcune forme di resistenza. Questo risulta in un miglioramento della forza e della resistenza dei muscoli, ed aumenta la massa dei muscoli. La resistenza può essere esercitata facendo uso di pesi liberi (manubri o pesi alla caviglia), macchina per allenamento con pesi, elastici, o anche il proprio peso corporeo.

Quali sono i benefici dell'allenamento per la forza?

I benefici dell'allenamento per la forza possono includere:

- una maggiore forza muscolare
- un miglior controllo del diabete
- una gestione migliore dell'artrite
- dei vantaggi per la salute delle ossa
- un minor rischio che insorga il diabete, malattie cardiache o altre condizioni croniche
- un miglior equilibrio e postura
- un maggior benessere emotivo
- una riduzione della massa grassa ed un aiuto a mantenere un peso sano



I molti benefici di un'attività fisica leggera

Come iniziare

Prima di iniziare un programma di allenamento per la forza, è fortemente consigliato che tu consulti un fisioterapista, uno specialista degli esercizi o un istruttore di fitness che svolgerà un accertamento completo e metterà a punto il miglior programma per te.

Se sei affetto da qualche malattia cronica, o hai qualche ferita o sei preoccupato per qualsiasi motivo di intraprendere il programma di allenamento per la forza, dovresti consultare il tuo medico curante e chiedere l'autorizzazione medica.

