



---

## **ATTIVITA' IN CORSO DI SVOLGIMENTO PRESSO LE STRUTTURE SANITARIE promosse dall'A.N.A.M. in collaborazione con l'Azienda USL Umbria 1**

### **1. ATTIVITA' MOTORIA COME FARMACO PER CARDIOPATIE E FATTORE DI RISCHIO CRONICO CARDIOVASCOLARE**

L'esercizio fisico opportunamente somministrato viene paragonato ad un trattamento farmacologico. Negli ultimi anni nelle patologie croniche e fattori di rischio cardiovascolare si è evidenziata una risposta positiva all'attività motoria in termini di miglioramento della qualità della vita e riduzione dei fattori di rischio cronico cardiovascolare.

Da questi presupposti l'**Associazione Nazionale per le Attività Motorie** ha sviluppato un progetto relativo all'attività motoria rivolto a persone con cardiopatie e/o fattori di rischio cronico cardiovascolare (paziente cronico stabilizzato). Il progetto ha avuto inizio a settembre 2014 a Perugia in collaborazione con l'*Associazione Cuor di Leone* e presso l'Ospedale Media Valle del Tevere. Da aprile 2017 lo stesso progetto è stato riproposto anche presso il Centro Salute di Magione.

Oltre alla partecipazione all'attività motoria sono previsti mensilmente test di valutazione fisica. E' previsto anche l'intervento di un dietista e di una psicologa in modo da favorire l'adozione di un corretto stile di vita. Durante ogni seduta vengono raccolti dati relativi ai parametri cardiovascolari oggetto di studio (frequenza cardiaca, pressione arteriosa, glicemia, saturazione O<sub>2</sub>).

Referenti medici: Dr.ssa Lucia Filippucci (referente per Pantalla e Perugia); Dr. Giorgio Fuso (referente per Magione e zona Lago Trasimeno).

#### **OSPEDALE MEDIA VALLE DEL TEVERE DI PANTALLA**

*Palestra*

**Lunedì, Mercoledì e Venerdì** dalle ore 08:30 alle 17:30 (ogni turno dura un'ora)

**Martedì e Giovedì** dalle ore 08:30 alle 12:00 (ogni turno dura un'ora)

#### **SALA POLIVALENTE DEL CENTRO GROCCO DI PERUGIA in collaborazione con l'Ass. 'Cuor di leone' Onlus**

*Palestra*

**Martedì e Giovedì** dalle ore 08:30 alle 10:30 (turni da un'ora circa)

#### **SALA POLIVALENTE DEL CENTRO GROCCO DI PERUGIA**

*Attività metabolica per fattore di rischio cronico cardiovascolare*

**Mercoledì** dalle ore 18 alle 19

**Venerdì** dalle ore 17:30 alle 18:30

#### **CENTRO DI SALUTE DI MAGIONE in Piazza Simoncini**

*Palestra*

**Martedì e Giovedì** dalle ore 17:00 alle ore 19:00

**Sabato mattina** dalle ore 10:00 alle 12:00

### **2. ATTIVITA' MOTORIA PER IL BENESSERE presso la Sala polivalente del Grocco (Pg)**

E' un 'attività motoria finalizzata al benessere psicofisico.

Sono previsti esercizi di: rinforzo muscolare globale dei principali gruppo muscolari insieme ad esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale ed esercizi di mobilità articolare. Vengono proposti anche esercizi di respirazione, rilassamento e stretching.

#### **SALA POLIVALENTE DEL CENTRO GROCCO DI PERUGIA:**

- **Lunedì** dalle ore 17:30 alle 18:30 (I turno); dalle ore 18:30 alle 19:30 (II turno)
- **Mercoledì** dalle ore 17:00 alle 18:00
- **Venerdì** dalle ore 18:30 alle 19:30

### **3. ATTIVITA' MOTORIA PER LA DONNA PROGETTO DONNA -PAUSA +ATTIVA**

Il progetto BENESSERE DONNA si sviluppa con la partecipazione del Servizio Consultoriale del Distretto del Perugino in collaborazione con la Dr. ssa Milena Mincigrucci e l'ostetrica Francesca Fiandra. Sono attualmente attivi due progetti: PassegGym ginnastica post- parto con il passeggino e Attività Motoria – pausa + attiva per la donna in menopausa.

**Il progetto PassegGym** è attivo durante il periodo primaverile e viene proposto all'aperto al percorso verde di Pian di Massiano. L'attività motoria è rivolta alla neomamma ed è utile sia per la ripresa della forma fisica dopo il parto sia per il miglioramento psicofisico. Il programma motorio prevede esercizi per il miglioramento del tono muscolare dei principali gruppi muscolari: adduttori, glutei, addominali, lombari, ecc. Inoltre vengono proposti esercizi utili per contrastare lombalgie e cervicalgie dovuti ai cambiamenti posturali durante il parto e dopo il parto.

**Progetto – Pausa + Attiva.** La partecipazione al programma motorio si pone come obiettivo il benessere psicofisico delle partecipanti. Vengono proposti esercizi di tipo aerobico importanti per contrastare l'insorgenza di fattori di rischio cronico cardiovascolare (ipertensione, sovrappeso, obesità , diabete, ecc..). Nel programma rientrano anche esercizi utili al rinforzo della muscolatura addominale profonda combinata anche ad esercizi per il pavimento pelvico. Sono previsti esercizi in carico utili a contrastare l'osteoporosi ed osteopenia che hanno maggior riscontro durante questa fase della vita della donna.

Orario raccolta adesioni al progetto -Pausa +Attiva: lunedì e venerdì dalle ore 16:30 alle 17:30 (suscettibile di variazioni).

**Per informazioni e iscrizioni :** [assoanam@gmail.com](mailto:assoanam@gmail.com) | 334 8474591 | [www.attivitamotorie.it](http://www.attivitamotorie.it)