

# Invecchio... ma non mollo!

Progetto di attività motoria per la  
terza età

a cura di Zerbato Stefano e Matteo Vergolani, laureati in Scienze delle Attività Motorie e Sportive



### **Invecchiare al meglio, si può!**

Col passare degli anni il nostro corpo tende a degenerarsi progressivamente. Già dal terzo decennio di vita infatti nervi, fibre muscolari, tessuto osseo... non sono più forti e disponibili come agli inizi.

Invecchiando diviene minore l'energia a disposizione per l'attività fisica extra, ovvero per muoversi: questo perché il metabolismo è nel suo complesso impegnato a supportare le funzioni vitali a riposo (60 – 70 %) e a mantenere una quota di riserva energetica per combattere eventuali malattie. In primis si riducono la velocità del cammino e altre attività motorie “quotidiane”, instaurando così un circolo vizioso; ci si sente sempre stanchi, ci si muove di meno, si diventa sedentari, il tessuto muscolare diminuisce e si finisce per ingrassare (soprattutto a livello viscerale, causa di infiammazioni e malattie).

L'attività fisica si dimostra il miglior mezzo per contrastare tutto ciò, ancor più del medico che interviene quando “è tardi”.

I muscoli possono essere allenati fino a età avanzata in quanto rispondono molto bene all'allenamento (entro poche settimane si verifica un aumento della forza che va dal 20 al 30 % o più), mentre una corretta scelta degli esercizi sarà d'aiuto per preservare, migliorare o recuperare la mobilità articolare.

### **L'attività fisica, un farmaco salvavita**

Mantenersi attivi è fondamentale per vivere appieno gli “anta” (40-50-60-70-80 anni): le persone inattive si recano più spesso dal medico, hanno più giorni di permanenza in ospedale e giudicano il loro stato psichico debole rispetto alle persone attive.

### **Il progetto “Invecchio... ma non mollo!”**

Con questo progetto vogliamo mettere a disposizione tutta la nostra competenza e professionalità per chi sta ricercando il benessere generale, la forma fisica ma – soprattutto – per chi vuole vivere in piena autonomia la terza età.

Abbiamo molto a cuore la diffusione dell'attività fisica e crediamo fortemente che essa, se supportata da un tecnico laureato e preparato, possa davvero migliorare la qualità della vita.

“**Invecchio... ma non mollo!**” prevede un programma completo che tocca tutte le sfere del corpo umano e che si può riassumere in sei punti chiave:

1. **Attività di Prevenzione** per artrosi e osteoporosi (perdita di massa ossea);
2. **Attività Posturale** per correggere scorrette posizioni;
3. **Ginnastica Dolce** per mantenere la mobilità articolare, l'equilibrio e prevenire le cadute;
4. **Lavoro aerobico** per preservare, migliorare o recuperare l'efficienza cardiovascolare;
5. **Lavoro anaerobico** per preservare, migliorare o recuperare il tono e l'efficienza muscolare;
6. **Lezioni di gruppo** per favorire la socializzazione e contrastare la solitudine.

### **Chi siamo**

Zerbato Stefano, nato ad Arzignano il 20 maggio 1991.

Laureato in Scienze delle attività Motorie e Sportive presso la facoltà di Verona (luglio 2015), Personal Trainer presso lo studio di personal training “Per lo Sport 4U” di Arzignano e docente collaboratore al Corso di Ginnastica per la Terza età presso il centro ricreativo Anziani A. Mastrotto di Arzignano.

Abilitato all'impiego del defibrillatore automatico esterno.

Contatti: cell. 334 8132138 email: [zerba\\_5@hotmail.it](mailto:zerba_5@hotmail.it)



Matteo Vergolani, nato ad Arzignano il 18 aprile 1990.

Laureato in Scienze delle attività Motorie e Sportive presso la facoltà di Verona (aprile 2015), diplomato Insegnante Tecnico 1° Livello Allenatore Personal Trainer con FIPE e abilitato all'impiego del defibrillatore automatico esterno.

Contatti: cell. 333 6221421 email: [vergo1990@hotmail.it](mailto:vergo1990@hotmail.it)

