

Come si svolge

L'accesso alla palestra avviene con una valutazione funzionale del fisioterapista (test di composizione corporea, misurazioni antropometriche, test per flessibilità e capacità aerobica) in modo da preparare un **programma individualizzato e progressivo di lavoro**, e rispettoso di eventuali problemi di tipo muscoloscheletrico o metabolico, monitorando i parametri di lavoro ed eseguendo test periodici per valutarne i risultati.

E' previsto anche l'utilizzo di un innovativo dispositivo (MYWELLNESS KEY) in grado di rilevare il consumo calorico durante l'attività quotidiana e l'attività fisica, sia in palestra che a casa, allo scopo di rendere più veloce e stabile l'azione di dimagrimento. Per questo obiettivo è possibile anche la consulenza del dietologo.

Tempi e costi

La seduta in palestra dura circa 90 minuti.

Il **Fitness Metabolico** può essere abbinato alle attività in Sala Corsi.

Gvdr Palestra Salute e Benessere

Piazza Insurrezione 8/b,
35010 Mejaniga di Cadoneghe
(Padova)

**Informazioni e prenotazioni
visite nell'Accoglienza al
Piano Terra**

**Per ulteriori informazioni
recarsi nel
Palazzo Bucintoro,
piazza Insurrezione 8/b
Tel. 049.8874111 int. 1
Fax. 049.8870010**

Email:
centrofisioterapico@gvdr.it

Orari apertura struttura:
Dal lunedì al venerdì
dalle 9.00 alle 21.00



Revisione: Novembre 2019



Fitness Metabolico



www.gvdr.it

Cos'è

Il Fitness Metabolico è un nuovo approccio all'attività fisica mirato a migliorare il benessere e la qualità della vita della persona.

Rappresenta un tipo di attività fisica adatta a tutti e che è in grado di garantire risultati migliori e più duraturi delle altre in termini di dimagrimento, di benessere psicofisico e di terapia (complementare a quella medica) per patologie quali il diabete, la sindrome metabolica, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, l'obesità.

I suoi risultati sono particolarmente efficaci perché accanto all'attività fisica programmata da personale specializzato viene abbinato un controllo di vari parametri (tra cui la composizione corporea) e una dieta individualizzata in modo da consentire di programmare l'attività rispettando le caratteristiche della persona, potenziando così gli effetti.

A chi è rivolto

- **Persone** che vogliono perdere peso in modo graduale e duraturo;
- **Persone** che vogliono tonificare il proprio corpo, ridurre lo stress, muoversi e sentirsi meglio, migliorare la propria immagine;
- **Persone** con diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, obesità, sindrome metabolica che vogliono migliorare le loro condizioni di salute e il loro benessere;

Per questo ad affiancarti durante l'attività troverai un laureato in scienze motorie e un fisioterapista specializzati sia nel fitness che nella riabilitazione.



Come si accede

Per accedere al Fitness Metabolico bisogna effettuare una **valutazione fisiatrica e un Ecg-elettrocardiogramma** per escludere rischi nella pratica dell'attività fisica, dopo la quale la persona può cominciare l'attività in palestra.

