



# Blue Gym World News

Anno 1, Numero 5

## Il ruolo fondamentale dell'attività fisica

### Attività fisica

Ci sono molti modi per praticare il movimento, per gioco, per piacere, in maniera più strutturata come nello sport, e non solo. Ogni attività che promuova il movimento in maniera sicura ed adatta alle capacità di chi lo pratica sostiene la buona salute. L'attività motoria riveste dunque un ruolo fondamentale per il mantenimento di una buona condizione di salute ad ogni età.

### Sport e Salute

L'uomo è fatto per muoversi, per utilizzare e conservare con cura tutti i suoi organi e apparati. La sedentarietà è paragonabile alle condizioni di un'automobile, costruita per essere spesso in movimento, ma tenuta ferma in garage per anni e priva di manutenzione, le parti in disuso soffrono e si deteriorano. L'organismo è come un motore, produce energia meccanica trasformando l'energia (chimica) contenuta negli alimenti. Utilizzando e trasformando la parte utile degli alimenti assunti con la dieta le cellule producono l'energia che serve a mantenerci in vita ed a svolgere attività fisica e sportiva.

### Equilibrio energetico

Se l'energia prodotta dalle cellule con la trasformazione degli alimenti, non viene impiegata nell'attività motoria, oppure vengono assunti più alimenti di quanto l'organismo necessita per produrre l'energia utile al movimento ed alle funzioni vitali, Allora l'eccesso di risorse nutritive introdotte o non impiegate viene conservato sotto forma di grassi, il grasso si accumula nel corpo, il peso aumenta, le arterie si riempiono di colesterolo impedendo al sangue di circolare bene e dappertutto, lo zucchero nel sangue diventa sempre di più, la pressione sanguigna sale, l'intestino non si muove più bene e le sostanze tossiche restano di più nel corpo. Le ossa diventano fragili ed i muscoli si indeboliscono, il cuore e i polmoni diventano incapaci di affrontare sforzi importanti e/o improvvisi. Insomma, perdiamo una nostra funzione essenziale che invece dovremmo coltivare come attività primaria, a tutte le età, con cura e passione.

A cura dell'Azienda USL di Modena

Seguiteci sui social



@palestra.blue.gym



@PalestraBlueGym



@ssdbluegym

## Attività motoria

La definizione generica di attività motoria è “ogni movimento prodotto dai muscoli del corpo che richiede dispendio di energia”. Essa rappresenta la principale tra le “uscite” dell’organismo di quell’energia prodotta dalla conversione degli alimenti.



Ha **effetti positivi** sulle ossa dello scheletro, sui muscoli, sulle articolazioni e sulle condizioni mentali dell’individuo che, avendo acquisito maggiori capacità e conoscenza di sé acquista anche maggiori capacità a socializzare ed a mettersi in relazione con gli altri. Ecco perché l’attività motoria ha anche un **enorme valore antidepressivo**.

Con l’opportuno consiglio del medico e dopo un’adeguata valutazione sanitaria (medico di Medicina Generale, Nutrizionista, Medico dello Sport, Specialista) l’attività motoria può contribuire alla guarigione di alcune malattie, o migliorare le condizioni di salute. Se svolta regolarmente l’attività fisica riduce il rischio di ammalarsi, ad esempio di:

- **malattie cardiovascolari**, come pressione alta (ipertensione arteriosa), ictus e infarto.
- **diabete e tumore del seno** nella donna e del colon in tutta la popolazione

### ATTENZIONE A NON ESAGERARE

Ogni attività fisica, tanto più quella sportiva, deve essere commisurata alle capacità di ciascun individuo. Per questo la visita medica preventiva e la supervisione di un allenatore esperto sono importanti per evitare infortuni, sovraccarichi e fare sì che l’atleta ricavi il massimo in termini di prestazione e soprattutto di salute dal suo impegno. E’ dunque opportuno alternare riposo e attività, rispettando i tempi di recupero, nonché di guarigione in caso di infortunio, seguire le regole di una sana alimentazione.

### SPORT E SANI STILI DI VITA

L’attività motoria, inoltre, non deve essere considerata un pretesto per la coscienza se non è inclusa in un contesto di sane abitudini di vita, “non previene né cura” stili di vita scorretti. Lo sport non deve essere preso a pretesto pensando di rimediare, con la pratica sportiva, a uno stile di vita rischioso per la salute come fumare, abusare di alcolici o l’alimentarsi in modo scorretto ma deve essere inserito in un contesto di vita nel quale il rispetto per se stessi e gli altri sia il valore principale.

A cura dell’Azienda USL di Modena



## Nuovi spogliatoi per un confort migliore

In occasione del nostro 20° anniversario, abbiamo deciso di effettuare un importante intervento edilizio nel blocco spogliatoi presente nella nostra sala pesi.

L'intervento oltre a rinnovare completamente l'impianto idrico delle docce, il rivestimento di pavimento e pareti ha riguardato anche l'acquisto di nuovi armadietti e panche.

Non ultima anche la sostituzione delle vecchie lampade al neon con i più efficienti led che consentiranno un notevole risparmio energetico.

Sul risparmio energetico sono stati concentrati tutti i nostri ultimi interventi, difatti, oltre alle luci dei nuovi spogliatoi, abbiamo sostituito interamente l'illuminazione esistente dell'intera struttura, tutta realizzata con vecchie lampade al neon e sostituite con le più efficienti lampade a led.

Inoltre anche le nuove attrezzature cardio acquistate quest'anno sono totalmente green, attrezzature di ultima generazione Technogym autoalimentate che producono energia dal movimento generato durante l'utilizzo e quindi on collegate alla presa elettrica.



Cerchiamo di contrastare il caro bollette con ogni mezzo a nostra disposizione, e rendere la permanenza dei nostri utenti più confortevole e piacevole.

## Dopo 3 anni di stop a giugno è tornato il saggio di fine anno

Per la felicità dei nostri ragazzi a giugno finalmente abbiamo potuto svolgere il saggio di fine anno. E' stata una serata di festa, di sport e tanta allegria. I ragazzi emozionatissimi sono tornati ad esibirsi sul palco davanti ai propri amici e familiari.

Il Saggio di fine anno rappresenta un appuntamento importante per i nostri bambini e ragazzi delle scuole dello sport, è il momento di far vedere cosa si è fatto durante tutto l'anno sportivo.

Dopo la pausa dovuta alla pandemia finalmen-



te quest'anno si è celebrato il 20° saggio Blue Gym presso lo Stadio Pietrangeli di Monterotondo Scalo.

S.S.D. Blue Gym

via Salaria 161  
00015 Monterotondo (RM)

Tel.: 06 900 85 616  
WhatsApp: 334 312 5577  
Email: ssdbluegym@gmail.com

[www.ssdbluegym.com](http://www.ssdbluegym.com)



## Il nostro codice etico

## I nostri allenamenti outdoor durante la pandemia



### CODICE ETICO

palestre della salute

svolgere la propria attività in base ai principi generali di comportamento orientati alla promozione della salute

attenersi ai principi di equità e non discriminazione degli utenti, offrendo modalità di accesso che facilitano l'inclusione di tutti i cittadini

operare in rete con altre associazioni che promuovano salute, con enti locali, regione, per programmi, progetti e iniziative connessi alla promozione della salute

non esporre cittadini a prodotti o messaggi in contrasto con la promozione della salute

astenersi dal promuovere o incoraggiare tra gli utenti l'utilizzo in ambito sportivo di farmaci o sostanze con possibile valenza dopante

rispettare le regole del fair play e promuovere un'attività motoria con modalità di gioco e occasione di benessere

Blue Gym - V. Salaria, 161 - Monterotondo (RM)

