

Silver Fitness, come curare il benessere in età avanzata

La **ginnastica per over 60** è il modo migliore per curare il benessere in età avanzata, per questo noi di Fisiocortiana abbiamo messo a disposizione un corso specifico di **Silver Fitness**.

Dedicato a tutte le persone dai 60 anni in su, il nostro percorso fitness over 60 si basa su un concetto semplice: il [movimento come cura](#).

Specie con l'andare degli anni, l'esercizio fisico diventa di fatto la migliore medicina per il tuo corpo. Lo stimolo dell'attività fisica, che porta a rimanere attivi e a godere di migliore salute, ha inoltre ripercussioni positive sullo stato d'animo. Il movimento in palestra migliora quindi la qualità della tua vita e ti dà l'opportunità di stare in compagnia e passare delle piacevoli ore assieme ad altre persone!

Fisiocortiana offre un ambiente pulito, confortevole e all'avanguardia, pensato per seguire personalmente ogni individuo. **Il tuo percorso sarà seguito passo passo da professionisti laureati in Scienze Motorie.**

Le attività che proponiamo comprendono soprattutto esercizi a corpo libero, ma non solo. Insieme a noi potrai infatti sperimentare la possibilità di usare piccoli attrezzi in modo sicuro e corretto, per ottimizzare ancora di più gli effetti positivi dell'attività di **Silver Fitness**.

I nostri gruppi sono di massimo 8 persone, per offrire lo spazio e la tranquillità necessari per concentrarsi al meglio durante le ore del corso.

L'importanza della ginnastica per over 60

Con il passare inesorabile degli anni diminuisce la densità delle ossa, dei muscoli, e la produzione di collagene. In generale il metabolismo rallenta e la postura tende anch'essa a peggiorare notevolmente. Proprio per questi motivi **è importante praticare ginnastica per over 60**.

Praticando attività fisica, anche i meno giovani riescono a combattere i segni del tempo, migliorando lo stato di salute e allungando l'aspettativa di vita.

L'invecchiamento del corpo, infatti, avviene per tre motivi, alcuni dei quali spesso non considerati a dovere: una componente genetica, lo stile di vita e i fattori psicologici.

Man mano che l'età avanza molti apparati riducono la loro funzionalità. Stiamo parlando di apparati vitali per il nostro corpo come il sistema cardiovascolare, respiratorio, nervoso e muscolo-scheletrico. Di conseguenza è naturale un peggioramento delle capacità fisiche.

È proprio su tutti questi problemi legati all'invecchiamento che l'attività fisica agisce. Ma che sport fare dopo i 60 anni?

Il consiglio è quello di svolgere attività di fitness over 60 con cadenza regolare, comprendendo allenamenti con movimenti dolci a corpo libero e allenamenti di forza leggeri. Così facendo, si può contrastare significativamente la perdita di massa e forza muscolare, rimandando, e non di poco, il peggioramento della densità di ossa e muscoli.

La sedentarietà e l'inattività fisica, invece, sono da evitare, in quanto nemici della longevità e del benessere in tarda età. Una dieta poco equilibrata ed una scarsa o nulla attività fisica contribuiscono, insieme ad altri fattori di rischio, allo sviluppo di varie malattie degenerative come, ad esempio, la comunissima osteoporosi.

Benefici della ginnastica per over 60

La mobilitazione delle articolazioni ed il potenziamento della muscolatura attraverso un percorso di **Silver Fitness** porta a vari benefici. L'attività fisica costante e regolare mette in azione

numerosissimi meccanismi biologici che si riflettono positivamente sul funzionamento di organi ed apparati.

Ecco qui i principali benefici della ginnastica per over 60:

- Minor affaticamento vascolare e metabolico
- Abbassamento della pressione arteriosa
- Abbassamento colesterolo e trigliceridi
- Diminuzione rischio di patologie coronariche
- Miglioramento efficienza cardio respiratoria
- Riduzione grasso totale e addominale
- Muscolatura più resistente all'affaticamento
- Aumento motilità intestinale
- Benessere psicologico
- Miglioramento memoria e capacità di attenzione

Un corretto allenamento funzionale per anziani basato su una scheda allenamento over 60 è quindi altamente consigliabile. Dal miglioramento della salute cardiovascolare e muscolare, alla riduzione del rischio di malattie croniche, fino al miglioramento dello stato d'animo, sono molti i benefici dell'attività fisica in età avanzata.

È provato infatti che l'allenamento fisico ha un forte impatto nell'anziano, poiché aiuta a mantenere la salute del corpo e di tutti i suoi sistemi, rallentando così il fastidioso processo fisiologico che conosciamo sotto il nome di "invecchiamento".

Silver Fitness, in cosa consiste?

All'interno del nostro corso di ginnastica per over 60 puoi svolgere tutte le attività che hanno un impatto benefico sulla tua salute.

Vediamo quindi in breve le tipologie di movimenti che si svolgono all'interno di un percorso di **Silver Fitness**:

- **Ginnastica a corpo libero.** È la ginnastica per over 60 per definizione. Sollecita le articolazioni e la muscolatura, ed è quindi il modo migliore per prevenire molte patologie che insorgono dai quarant'anni in poi, dai disturbi cardiovascolari all'osteoporosi.
- **Ginnastica per ultrasessantenni con attrezzi.** Nutre le ossa, migliora la flessibilità e impatta sullo sviluppo della forza muscolare. La ginnastica con attrezzi porta inoltre benefici anche da un punto di vista motorio, aumentando di conseguenza la capacità di fare più cose nel tempo libero.

Inoltre, il **Silver Fitness** contribuisce a migliorare la postura e la mobilità articolare ed a mantenere un buon senso dell'equilibrio; questo fattore è molto importante perché riduce la possibilità di cadute, che sono frequenti e molto pericolose in tarda età.

L'allenamento in piccoli gruppi permette una maggiore concentrazione ed omogeneità ed offre la possibilità di eseguire i movimenti in tutta sicurezza. Infatti, con i nostri corsi di **Silver Fitness**, non solo hai la possibilità di svolgere attività in compagnia in un ambiente piacevole, ma i nostri professionisti possono seguirti in ogni passaggio, controllando la corretta esecuzione degli esercizi. Ciò impedisce i tipici contraccolpi ed effetti collaterali del "fai da te", che spesso rischia di far insorgere più problemi fisici di quanti ne possa risolvere.

Contattaci per saperne di più, siamo a disposizione per preparare la tua scheda allenamento over 60, e puntare in alto insieme.

[Scopri il Silver Fitness di Fisiocortiana a Schio \(VI\).](#)