



## CHE COSA E' IL FITNESS

Il termine **fitness** deriva dall'aggettivo inglese fit (adatto) e viene tradotto in lingua italiana con i termini idoneità, capacità, preparazione fisica e stato di forma fisica. Nell'ultimo ventennio questo termine è stato adoperato sempre più frequentemente per definire lo stato di benessere fisico o la forma fisica dell'individuo. In ambito sportivo il fitness può essere inteso come:

- *Fitness specifico*, cioè la capacità di svolgere un particolare compito motorio, indipendentemente dallo stato di forma fisica del soggetto;
- *Fitness generale*, quando viene identificato con lo stato generale di salute, forma fisica e benessere dell'organismo

L'attività di fitness può essere praticata nei Centri Fitness o all'aria aperta. Qualsiasi attività motoria, adattata alle caratteristiche della persona, può essere un mezzo per fare del fitness.

Nella maggior parte dei casi la persona che pratica del fitness ha obiettivi salutistici/estetici e non di *performance*.



# CHE COSA E' IL WELLNESS

**Wellness** è un'estensione ed evoluzione del concetto di fitness e si riferisce ad una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione proponendo attività sportive, pratiche di rigenerazione oltre che di mental training combinate con un'alimentazione corretta favoriscono uno stato di benessere ed equilibrio psicofisico.

Sono proprio equilibrio e la moderazione le parole chiave che distinguono l'approccio del wellness all'attività fisica. Ogni attività deve essere priva degli aspetti stressanti o traumatici che spesso le discipline sportive e del fitness comportano, per cui di norma, non ha alcuna controindicazione. Il termine wellness si è diffuso nel mondo contemporaneamente alla consapevolezza che la società attuale espone le persone a stati di stress fisici e psicologici che sono all'origine di molte patologie. Il wellness ha come primo obiettivo proporre comportamenti virtuosi nelle attività motorie, nell'alimentazione e nella "manutenzione" del proprio stato emotivo. Riguardo alla condizione fisica il wellness comprende:

- Un complesso attività cardiovascolari da eseguire ad intensità adeguata all'età e alla condizione generale del soggetto
- Lo sviluppo del tono e forza muscolare con macchinari e a corpo libero
- Esercizi per il miglioramento della flessibilità generale e pratiche di miglioramento dell'equilibrio.
- Esercizi di rilassamento

Fanno parte della sfera del wellness tutte le attività di relax e rigenerazione tipicamente offerte nelle SPA oggi sempre più frequentemente integrate nei centri sportivi alto livello e soprattutto un'educazione all'alimentazione sana ed equilibrata.

