

# Attività motoria personalizzata



PER RITROVARE IL TUO BENESSERE



CENTRO MEDICO DI FISIOTERAPIA



UNA EQUIPE  
DI PROFESSIONISTI  
SANITARI PER FARTI  
RITROVARE SALUTE,  
FORMA PSICOFISICA  
E BENESSERE

## Attività motoria personalizzata

L'attività motoria personalizzata ti permette di fare esercizio fisico in un ambiente riservato, dove puoi beneficiare del supporto di professionisti dedicati, trovando strutture e attrezzature idonee a ottenere e consolidare la tua efficienza fisica.

Nel nostro centro ognuno può allenarsi seguendo tempi e ritmi adatti alla sua preparazione, sotto la costante supervisione di un insegnante che monitora i risultati raggiunti a breve, medio e lungo termine.

### PROGRAMMA

L'attività si svolge avvalendosi del sistema MyWellness di Technogym che offre la possibilità, con un programma personalizzato per ogni utente, di monitorare la frequenza cardiaca e i progressi ottenuti nelle sedute. Dopo una visita iniziale effettuata dal nostro medico specialista, il programma prevede 2-3 sedute settimanali. La seduta è composta da due fasi:

- allenamento aerobico, utilizzando attrezzature cardio Technogym
- allenamento anaerobico, lavorando a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi

### SI RIVOLGE

- ai pazienti del CMF per ritrovare un equilibrio generale della propria forma fisica, all'interno di un percorso coerente con le proprie problematiche e con il lavoro svolto da fisioterapisti e istruttori per risolverle
- a utenti esterni che cercano un luogo con un'assistenza professionale che li segue, pianificando un allenamento

personalizzato in modo da perseguire i propri obiettivi e da consolidare un benessere fisico che li porti ad avere una vita più sana e attiva

- alle donne, per affrontare al meglio gli effetti legati alla menopausa, migliorando l'aspetto e le prestazioni fisiche
- a chi pratica sport, per migliorare le proprie prestazioni attraverso un'attività fisica complementare

### Obiettivi:

- migliorare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio
- aumentare la resistenza, il tono muscolare e la forza
- ritrovare nuova energia nell'affrontare la quotidianità, sentendosi più attivi e in forma
- raggiungere il peso ideale
- contrastare il processo d'invecchiamento
- riattivare il corpo
- combattere lo stress

"... FARE SPORT È LA NOSTRA RISORSA SEGRETA PER VIVERE BENE E PIÙ A LUNGO, PER AFFRONTARE PATOLOGIE CHE POSSONO RIVELARSI PENALIZZANTI DAL PUNTO DI VISTA FISICO, MA ANCHE PER RICARICARE LE ENERGIE, RIACQUISTARE IL BUONUMORE, ABBATTERE LO STRESS. E QUESTO A TUTTE LE ETÀ". U.V.



## CENTRO MEDICO DI FISIOTERAPIA

Come raggiungerci

**Sede operativa di Padova**

5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria  
Autostrada: uscita consigliata PADOVA EST, seguire direzione Fiera

**Sede operativa di Padova (Tencarola)**

da Padova: APS n° 12 - da Abano Terme: APS M e T  
Autostrada: uscita consigliata PADOVA OVEST, seguire direzione Abano Terme  
(possibilità di parcheggio)

**Sede operativa di Castelfranco Veneto (TV)**

da Padova: SR308 Castelfranco V.to - da Bassano: SR245 Castelfranco V.to - da Treviso: SS53 Castelfranco V.to  
(possibilità di parcheggio)

**Sede operativa di Bassano del Grappa (VI)**

da Cittadella: SS47 Bassano del Grappa - da Treviso: SR245 Bassano del Grappa - da Vicenza: SP111 Bassano del Grappa  
(possibilità di parcheggio)

**CMF Padova** *Direttore Sanitario Dott. Sebastiano Schiavon*  
via E. degli Scrovegni 2/a, tel. 049.8760833, fax 049.8753457

**CMF Padova (Tencarola)** *Direttore Sanitario Dott. Sebastiano Schiavon*  
via dei Colli 202, tel. 049.8685170, fax 049.8685597

**CMF Castelfranco Veneto (TV)** *Direttore Sanitario Dott.ssa Grazia Massa*  
viale Europa 34 (parco comm. Shopping Day), tel. 0423.720590, fax. 0423.740202

**CMF Bassano del Grappa (VI)** *Direttore Sanitario Dott.ssa Floriana Fanelli*  
via Cereria 4, tel. 0424.524167, fax 0424.522378

info@centromedicodifisioterapia.it - [www.centromedicodifisioterapia.it](http://www.centromedicodifisioterapia.it)