

**IL MIO PIANO GUIDA
CON ESERCIZI FISICI
PER UN SISTEMA
IMMUNITARIO
EFFICIENTE**

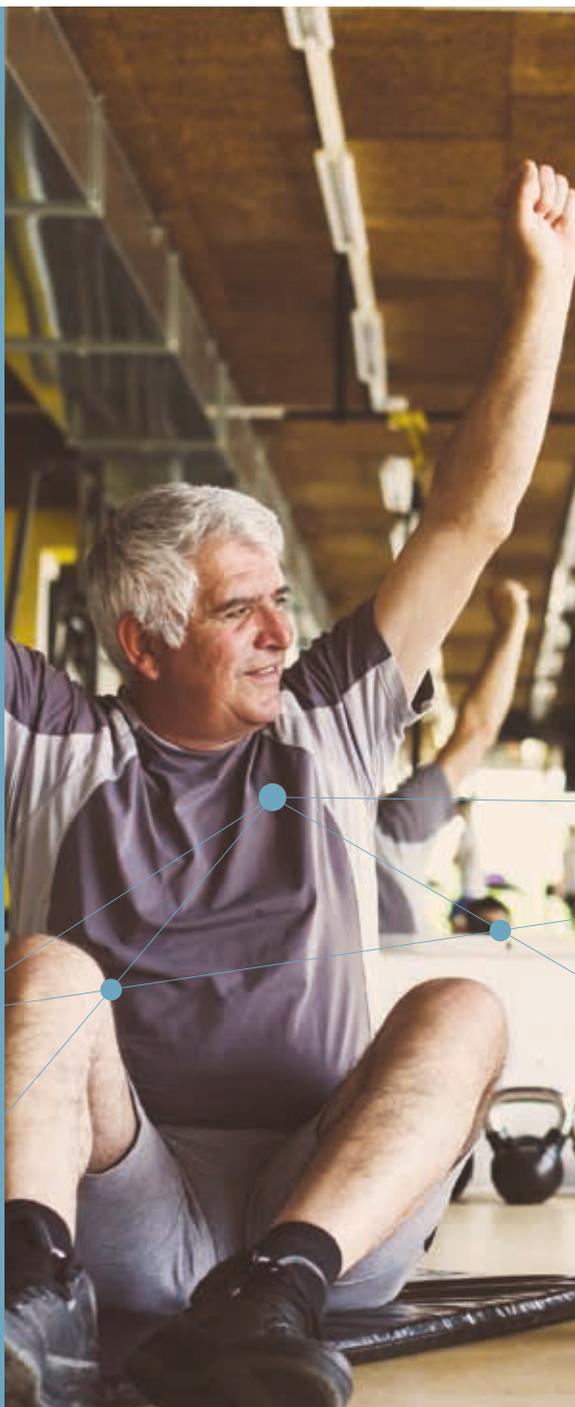
IMMUNOFIT
per un allenamento
che ci difende e
rinforza

AD OGNI ETÀ, UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA, ANCHE MODERATA, CONTRIBUISCE A MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA IN QUANTO INFLUISCE POSITIVAMENTE SIA SULLO STATO DI SALUTE, SIA SUL GRADO DI SODDISFAZIONE PERSONALE, AIUTANDO IL BENESSERE PSICO-FISICO.

Anche sul sistema immunitario l'attività fisica fa bene? Già.

L'attività fisica moderata regolare, principalmente aerobica come il cammino, la corsa, l'andare in bicicletta, il nuoto, ecc. combinata con semplici esercizi fisici di forza (a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi) ha effetti positivi sul sistema immunitario.

Sembra davvero che chi si dedica ad **un'attività praticata non più di 3-4 volte a settimana** corra un rischio basso di contrarre infezioni rispetto ai sedentari .





Con l'attività fisica moderata migliorano i parametri immunologici, vale a dire che la risposta dei linfociti è migliore nella difesa contro gli agenti patogeni e l'azione fagocitaria da parte dei macrofagi e neutrofili aumenta.

Già con una singola seduta di attività fisica avvengono numerosi cambiamenti tra le classi di globuli bianchi come, ad esempio, l'aumento dei neutrofili e dei linfociti. Ciò sta a significare che **muoversi rende più attivo il sistema immunitario e, di conseguenza, la protezione da possibili stati infiammatori o patologici.**

Attivare il corpo con il movimento significa aiutarlo non soltanto da un punto di vista muscolare, osseo e articolare, ma anche relativamente alla salute di altri apparati, sistemi, tessuti e alla capacità di contrastare gli agenti patogeni che, come i virus respiratori, attaccano non soltanto nei mesi invernali, ma pure nella bella stagione.

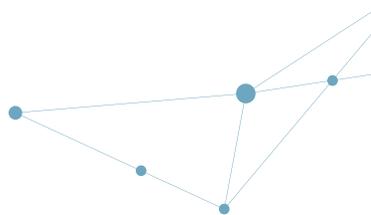
Qui di seguito vi proponiamo un programma di allenamento composto da:

- attivazione iniziale
- programma 1 per persone poco attive fisicamente
- programma 2 per persone fisicamente attive
- programma 3 per persone molto attive fisicamente

A LAVORO MUOVIAMOCI!

Attivazione iniziale

7 esercizi 5 minuti 35 kcal circa



30 sec x 15 sec di recupero

1. Corpo libero - Skip sul posto con ginocchio alternate al petto



30 sec x 15 sec di recupero

2. Corpo libero - Salti con apertura di gambe e braccia (jumping jack)



30 sec x 15 sec di recupero

3. Corpo libero - Salti laterali su una gamba



30 sec x 15 sec di recupero

4. Corpo libero - Squat e plank



30 sec x 15 sec di recupero

5. Corpo libero - Salti con ginocchia in alto alternate



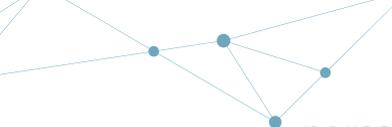
30 sec x 15 sec di recupero

6. Corpo libero - Mountain climbers



30 sec x 15 sec di recupero

7. Corpo libero - Salti con mezzo giro



Programma 1 per persone fisicamente poco attive

6 esercizi 35 minuti 211 kcal circa



12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero

1. Corpo libero - Flessioni del busto



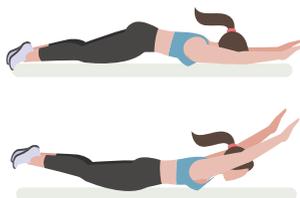
20 rip x 40 sec di recupero
20 rip x 40 sec di recupero
20 rip x 40 sec di recupero

2. Corpo libero - Torsioni del busto
gamba incrociata



10 rip x 40 sec di recupero
10 rip x 40 sec di recupero
10 rip x 40 sec di recupero

3. Corpo libero - Ponte per i glutei



12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero

4. Corpo libero - Distensioni di gambe e braccia



10 rip x 40 sec di recupero
10 rip x 40 sec di recupero
10 rip x 40 sec di recupero

5. Corpo libero - Piegamenti sulle braccia -
in ginocchio

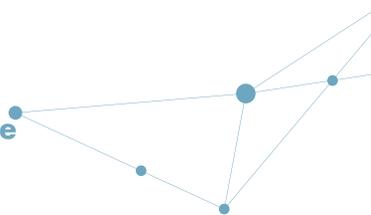


12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero

6. Corpo libero - Squat

Programma 2 per persone fisicamente attive

7 esercizi 40 minuti 200 kcal circa



12 rip x 30 sec di recupero
12 rip x 30 sec di recupero
12 rip x 30 sec di recupero

1. Corpo libero - Flessioni delle gambe -
in equilibrio sui glutei



12 rip x 30 sec di recupero
12 rip x 30 sec di recupero
12 rip x 30 sec di recupero

2. Corpo libero - Cadute alternate delle
gambe tese - supino a L



10 rip dx x 30 sec
di recupero
10 rip sx x 30 sec
di recupero
10 rip dx x 30 sec
di recupero
10 rip sx x 30 sec
di recupero

3. Corpo libero - Slanci della
gamba distesa
- ponte per i glutei



45 sec x 30 sec
di recupero
45 sec x 30 sec
di recupero
45 sec x 30 sec
di recupero

4. Corpo libero
Corpo proteso sui
gomiti



10 rip x 40 sec
di recupero
10 rip x 40 sec
di recupero
10 rip x 40 sec
di recupero

5. Corpo libero -
Piegamenti sulle
braccia



12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero

6. Corpo libero - Affondi avanti



12 rip x 1 kg x 40 sec di recupero
12 rip x 1 kg x 40 sec di recupero
12 rip x 1 kg x 40 sec di recupero

7. Corpo libero, flessioni alternate delle
braccia con manubri o bottigliette d'acqua

Programma 3 per persone fisicamente molto attive

7 esercizi 45 minuti 273 kcal circa



20 rip x 30 sec di recupero
20 rip x 30 sec di recupero
20 rip x 30 sec di recupero

1. Corpo libero - Russian twist



15 rip x 30 sec di recupero
15 rip x 30 sec di recupero
15 rip x 30 sec di recupero

2. Corpo libero - Flessioni di busto e anche a V - supino



60 sec x 30 sec di recupero
60 sec x 30 sec di recupero
60 sec x 30 sec di recupero

3. Corpo libero - Plank a braccia tese - rotazioni



45 sec x 30 sec di recupero
45 sec x 30 sec di recupero
45 sec x 30 sec di recupero
45 sec x 30 sec di recupero

4. Corpo libero - Plank sul fianco
slanci della gamba

12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero
12 rip x 40 sec di recupero

5. Corpo libero - Salti e piegamenti
sulle braccia



15 rip x 40 sec di recupero
15 rip x 40 sec di recupero
15 rip x 40 sec di recupero

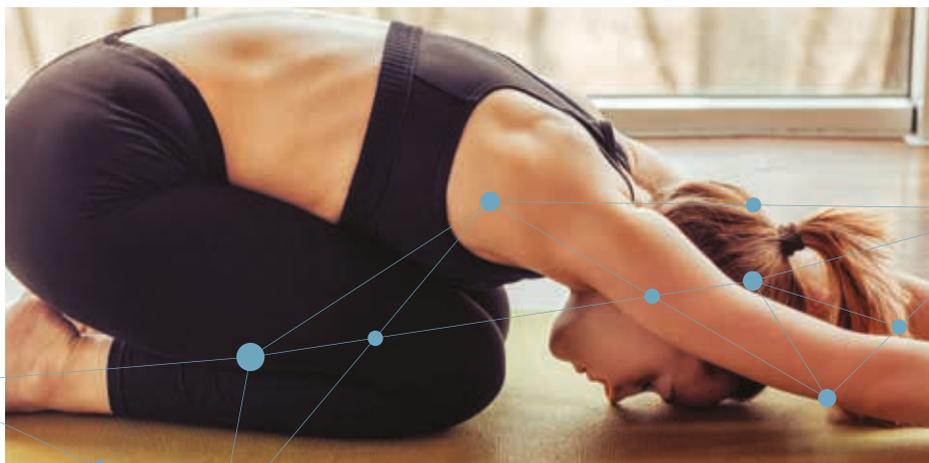
6. Corpo libero - Tricipiti alla panca



60 sec x 40 sec di recupero
60 sec x 40 sec di recupero
60 sec x 40 sec di recupero

7. Corpo libero - Wall sit

Alla fine di ogni singolo programma di esercizi si consigliano 10 minuti di defaticamento finale con esercizi di stretching per tutto il corpo



Prodeco Pharma
etica per natura

La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Copyright 2020 Prodeco Pharma Srl Unipersonale - Castelfranco Veneto (TV) ITALIA.
Tutti i diritti riservati

Le informazioni fornite sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante.



Inquadra con il tuo telefono il QRcode e scopri le informazioni per una salute consapevole:

www.prodecopharma.com/immunobox



BRO.0964B.G501 Rev.00

0000018896