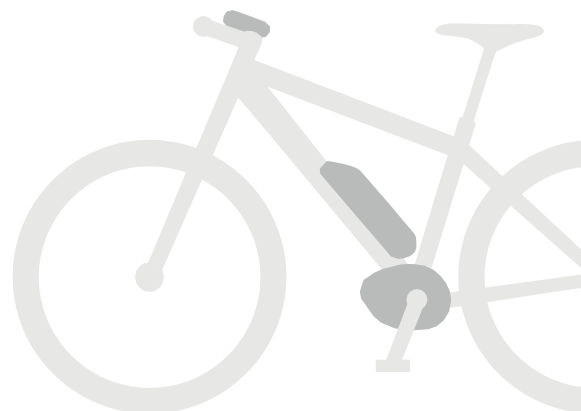


## ► Sani grazie al movimento



Lo sport è salute. Lo sappiamo tutti. Ciononostante molti di noi non fanno abbastanza movimento. Quasi la metà dei tedeschi fa poco sport o addirittura non ne fa. Le ragioni più frequenti sono la mancanza di motivazione oppure dei limiti fisici quali ad esempio il sovrappeso.<sup>1</sup> Ma allora perché il movimento fisico, il fitness e l'allenamento sarebbero così importanti? Quanto movimento è salutare? Come può l'eBike aiutarci a cambiare? Il fisioterapista Philipp Hausser ci dà alcune risposte.



### 1 Quanto è importante il movimento per la forma fisica e per la salute?

*Hausser:* Iniziamo con un paio di cifre: oltre la metà della popolazione della nostra nazione è in sovrappeso. Fra le 400.000 e le 500.000 persone all'anno vengono operate per l'inserimento di una protesi permanente, e questo numero è in aumento. Quasi tutti noi soffriamo almeno una volta nella vita di mal di schiena. La causa più frequente dei problemi di salute quali il sovrappeso o i dolori alle articolazioni è proprio la mancanza di movimento. Se ora osserviamo il sistema cardio-circolatorio, le articolazioni o il cervello, vediamo che le attività sportive promuovono l'apporto di ossigeno e la sua distribuzione in tutto il corpo, rallentando i processi di invecchiamento e quelli degenerativi. Il movimento rende e mantiene sani.

### 2 Quanto movimento è salutare?

*Hausser:* Il movimento quotidiano può prevenire le malattie. Ci sono prove che 15 minuti di attività fisica al giorno sono sufficienti ad aumentare l'aspettativa di vita di tre anni. L'organizzazione mondiale della sanità raccomanda 150 Minuti alla settimana di movimento moderato, con un lieve aumento della frequenza cardiaca e un po' di affanno, per raggiungere effetti positivi. In linea di massima è possibile affermare che ogni forma di attività fisica è migliore dell'inattività assoluta.

### 3 Come inserire la bicicletta in queste attività?

*Hausser:* Il ciclismo è particolarmente indicato per le persone a cui risulta doloroso camminare, dato che è possibile gestire meglio il carico sulle articolazioni. Nei nostri laboratori di fisioterapia impieghiamo la cyclette per la riabilitazione, ad esempio dopo un'operazione, per il riscaldamento prima di una seduta di allenamento oppure anche per un training continuativo, nonché per la riduzione del peso.

#### 4 Dove vede l'utilità dell'eBike per la salute ?

*Hausser:* La cosa più interessante dell'eBike è la possibilità di regolare il carico adeguandone la durata allo stato di salute del ciclista. In questo modo l'eBike offre ai pazienti, proprio dopo un intervento di sostituzione di un'articolazione, una possibilità ottimale di restare attivi. Il paziente potrà avvicinarsi lentamente ad un lavoro sempre più intensivo. E per chi si trova in una condizione debole, il supporto elettrico consente di compensare la debolezza fisica. Oltre a ciò, l'eBike viene oggi utilizzata anche da professionisti dello sport, ad esempio dalla nazionale di calcio, per moduli rigenerativi oppure come integrazione all'allenamento quotidiano.

#### 5 In che modo l'eBike contribuisce ad aumentare il movimento?

*Hausser:* L'effetto di supporto dell'eBike e i suoi rapidi risultati possono motivare all'utilizzo di questo mezzo sportivo sempre più frequentemente. Grazie alle Pedelec le distanze vengono avvertite come più brevi. Quindi si potrà usare l'eBike anche per quei tratti che normalmente sarebbero coperti da un tragitto in automobile, ad esempio per andare al lavoro come pendolari o per la spesa della settimana. In questo modo il movimento viene integrato direttamente nella quotidianità. Per alcuni potrà inoltre essere motivante l'uso del fitness tracker, che visualizza con precisione i successi di allenamento. Esistono dei ciclocomputer per l'eBike da fissare direttamente al manubrio della bici. La motivazione è tuttavia una questione molto personale. La cosa più importante è che il movimento rende felici!

*Quale velocità riesco a raggiungere? Quanto chilocalorie ho consumato? Il ciclocomputer all-in-one Nyon di Bosch informa il ciclista eBike con tutti i dati di fitness rilevanti in tempo reale. Tramite la potenza e la frequenza di pedalata, Nyon calcola le vostre prestazioni e il consumo energetico. Unitamente a una fascia cardio addizionale, potrete inoltre allenarvi restando sempre all'interno delle giuste pulsazioni. Così avrete un "Personal Trainer" sempre presente sul manubrio.*

#### 6 Cosa è opportuno osservare quando si usa l'eBike?

*Hausser:* Il presupposto principale per l'utilizzo di un'eBike è che il conducente possieda sufficiente mobilità delle articolazioni per salire sulla bici e disponga di una capacità di reazione adeguata per far fronte alle situazioni del traffico. Le persone che utilizzano le Pedelec per motivi di salute dovrebbero farsi consigliare da esperti e, sulla base di test delle prestazioni, farsi fare un piano di allenamenti. Anche una posizione di seduta ergonomica è un presupposto importante per il divertimento e il benessere del ciclismo. Sarà pertanto opportuno far controllare al rivenditore le altezze reciproche di telaio, manubrio e sella, verificando che tutto sia impostato bene.

#### **Philipp Hausser**

*Philipp Hausser, fisioterapista e insegnante di ginnastica, è socio in due ambulatori di fisioterapia e training. È docente presso diverse scuole e centri di formazione. Per questo trentottenne fisioterapista, lo sport ha un ruolo centrale, ed è molto importante per uno stile di vita attento alla salute. La regolare attività fisica costituisce un importante tassello della sua quotidianità.*