



Fitness e Sport

FITNESS AND SPORT

I PERCORSI DEL BENESSERE

terme di
SATURNIA

Fitness e Sport

FITNESS AND SPORT

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Well-Being in Movement. | 5 | Benessere in Movimento. |
| 6 | Fitness Program. | 7 | Fitness Quotidiano. |
| 6 | “Terme di Saturnia” Fitness. | 7 | Il Fitness “Terme di Saturnia”. |
| 8 | Morning Walks. | 9 | La Passeggiata del Mattino. |
| 10 | Gym Sessions. | 11 | Le Lezioni di Ginnastica. |
| 12 | Personal Training. | 13 | Personal Training. |
| 14 | Cardiofitness -
Personalized Exercise. | 15 | Cardiofitness,
Movimento Personalizzato. |
| 16 | Fitness and Diet. | 17 | Fitness e Dieta. |
| 18 | Fitness and Sport. | 19 | Fitness e Sport. |
| 18 | Special Program for Athletes. | 19 | Programma Speciale Atleti. |
| 20 | Easy, Daily Exercises
to be fit. | 21 | Semplici Esercizi Quotidiani
per rimanere in Forma. |
| 20 | <i>The Morning</i> | 21 | <i>Mattino</i> |
| 22 | <i>The Evening</i> | 23 | <i>Sera</i> |
| 26 | Glossary | 27 | Glossario. |



“Young girl slender and dark,
the same sun which brings forth fruit,
created your joyful body,
your eyes full of light and your mouth
which smiles like the laughter of water”.

This poem, written by Pablo Neruda, echoes the modern concept of fitness in that it portrays a slender body which is at the same time radiant and smiling. It represents a condition of well-being in both body and mind. A vital ingredient for well-being is movement which nowadays is very much compromised by our daily lifestyle. Our bodies are designed to loosen up through movement

and suffer immensely when this is not possible: fat accumulates, unattractive cellulite sets in, circulation slows down, aches and pains begin to manifest in the back and joints which in turn have a negative effect even on our state of mind.

It needs to create a new lifestyle for yourself by being more active, dynamic and healthy.

“Fanciulla snella e bruna,
il sole che crea la frutta...
creò il tuo corpo gaio,
i tuoi occhi di luce e la tua bocca
che sorride col sorriso dell’acqua”.

Questi versi di Pablo Neruda esprimono il moderno concetto di fitness, perché rappresentano un corpo non solo snello, ma anche luminoso e sorridente, rappresentano cioè una condizione di benessere psico-fisico, che è armonia tra corpo e spirito. Uno degli ingredienti più importanti del benessere è il movimento, oggi compromesso da una vita sedentaria. Il nostro corpo è progettato

per sciogliersi nel movimento, per respirare, espandersi e vibrare. Se non può farlo, soffre: il grasso si accumula, la pelle si increspa negli inestetismi della cellulite, la circolazione linfatica e venosa rallentano, compaiono dolori alla schiena e alle articolazioni... persino l’umore ne risente. La soluzione? Impostare un nuovo stile di vita più attivo, più dinamico, più sano.

FITNESS PROGRAM.

- If your job involves spending many hours seated during the day, get up every half hour and move about for a few minutes.
- If your job involves mostly standing up, try not to stand in the same position. Practice lifting your heels ten times in succession once an hour. Try to re-align your back by leaning up against a wall with your knees slightly bent.
- Set yourself a brief training program of daily exercises and stick to it. Remember that the secret to success lies in continuity.
- Give priority to walking, swimming, jogging and aerobics - in general any exercise which puts a moderate strain on the heart and lungs.
- Complete your program by deciding to dedicate part of your holiday or weekends to learning more about well-being. Discover how to prevent health problems. Teach yourself how to avoid stress and eliminate toxins from the body, eat more healthily and re-awaken your inner and outer beauty.

“TERME DI SATURNIA” FITNESS.

Terme di Saturnia is an ideal environment in which to begin a fitness program. It is in itself a place for “global well-being”. This is where your fitness program takes on a special personalized combination of alternating gymnastics in the park or in the

pool with walks and the latest approaches to physical exercise. This is where your physical activity blends with all the other necessary aspects for a perfect equilibrium in mind and body - hydrotherapy, diet, beauty and anti-stress therapy.

FITNESS QUOTIDIANO.

- Se il vostro lavoro vi obbliga a star seduti per molte ore al giorno, alzatevi ogni mezz'ora per qualche minuto e fate piccoli movimenti.
- Se lavorate in piedi, non state fissi nello stesso punto e sollevate i talloni una decina di volte di seguito ogni ora. Inoltre cercate di “riallineare” la schiena, facendola aderire perfettamente ad una parete, tenendo le ginocchia leggermente piegate.
- Organizzate un piccolo programma di allenamento giornaliero ed eseguitelo regolarmente. Ricordate che il segreto

per ottenere dei risultati è la costanza.

- Privilegiate passeggiate, nuoto, corsa leggera e ginnastica aerobica, in genere tutti gli esercizi che richiedono un impegno moderato per il cuore e i polmoni.
- Completate l'opera decidendo di dedicare una parte delle vostre vacanze o anche soltanto un week-end ad apprendere una “cultura del benessere” che vi aiuti a prevenire ogni genere di disagio insegnandovi ad eliminare stress e sostanze tossiche, ad alimentarvi meglio, a risvegliare la vostra bellezza.

IL FITNESS “TERME DI SATURNIA”.

Terme di Saturnia è l'ambiente ideale per cominciare un programma di fitness, perché rappresenta il luogo del “benessere globale”. Qui il vostro programma di fitness diventa un mix speciale e personalizzato, dove le lezioni di ginnastica in palestra, nel parco o in piscina si alternano

alle passeggiate e alle ultime novità nel campo dell'espressione motoria. È qui che la vostra attività fisica trova il suo collegamento con tutte le aree che concorrono al raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico: idroterapia, dieta, beauty e stress-management.

MORNING WALKS.

It's eight o'clock in the morning and time for a walk in the countryside. This is the first fitness session of the day at Terme di Saturnia - a gentle awakening to the green fields and blue skies of Maremma in Tuscany. Highly recommended to all our guests as it is not particularly strenuous and excellent exercise for the heart and muscles. It helps to burn off excess fat and increase the metabolism rate. In addition to filling our lungs with oxygen, an early morning walk in the fresh air stimulates the production of the hormones which give us that slight feeling of euphoria after taking exercise.



HOW TO GET THE MOST OUT OF A COUNTRY WALK.

- Always do some stretching before and after the walk.
- Make sure your posture is correct - keep your back straight, your knees in line with your feet and hold your head up.
- When walking uphill, keep your shoulders slightly forward and your knees slightly bent.
- Breathe deeply through the nose.
- Wear comfortable clothes and suitable trainers.

LA PASSEGGIATA DEL MATTINO.

Ore otto, passeggiata nel verde. Alle Terme di Saturnia è il primo appuntamento fitness della giornata e apre agli occhi e alle membra ancora intorpidite dal sonno la bellezza dei prati, dei boschi e dei cieli della Maremma toscana. È consigliata indistintamente a tutti, perché non è particolarmente faticosa, assicura un ottimo allenamento per cuore e muscoli, aiuta a bruciare il grasso in eccesso e ad aumentare il metabolismo basale. Oltre all'effetto detossinante dell'ossigeno, una passeggiata nel verde la mattina presto stimola la produzione di endorfine, gli ormoni responsabili della sensazione di benessere e di leggera euforia che si prova alla fine di un moderato esercizio fisico.

COME OTTIMIZZARE UNA PASSEGGIATA NEL VERDE.

- Prima e dopo la camminata fate sempre qualche esercizio di allungamento muscolare.
- Mantenete una postura corretta: schiena dritta, testa alta e ginocchia in linea con i piedi.
- In salita, spalle leggermente in avanti e gambe leggermente piegate.
- Respirate profondamente con il naso, per filtrare ed umidificare l'aria.
- Indossate un abbigliamento comodo e scarpe adatte, da corsa, cross training o outdoor.

GYM SESSIONS.

In the gym, the pool or outdoor, exercise is carried out throughout the whole day at Terme di Saturnia. Our team of specialists will set a suitable training program for your own personal needs and goals, designed however to improve endurance, strength, suppleness and movement. The program is balanced by a variety of complementary activities.

AEROBICS AND CARDIOFITNESS.

This includes running, marching, cycling and other exercises which require moderate effort to be carried out for at least 20-30 minutes. The gymnasium at the Terme offers a varied program of activities, ideal for stimulating the cardiovascular system, increasing physical resistance against fatigue and improving one's state of mind.

MUSCLE TONING EXERCISES.

Specific exercises for firming up the muscles - including "free body" for the legs, gentle exercise for the back and stomach muscles, exercise in the pool for improving the circulation and muscle toning and the exclusive Terme program of Sit & Be Fit which is particularly suitable for guests who are not used to doing gymnastics.

STRETCHING.

This is a specific exercise for improving the elasticity of the muscles and joints and for reducing muscular pain and tension. The stretching positions are held for 20-30 seconds and repeated at least three times.

RELAXATION TECHNIQUES.

These exercises all help to achieve a state of psychophysical well-being and relaxation. Our self-training relaxation techniques are suitable for everybody.

LE LEZIONI DI GINNASTICA.

Palestra, piscina, open air. Alle Terme di Saturnia le lezioni di ginnastica si susseguono, una diversa dall'altra, per tutta la giornata per soddisfare tutti i gusti e le diverse esigenze. L'equipe di specialisti delle Terme vi indicherà il miglior programma di attività fisica in base ai vostri obiettivi. Sarà comunque un programma completo per migliorare resistenza, forza, elasticità, mobilità e ritrovare un contatto più profondo con il vostro corpo.

ATTIVITÀ AEROBICHE O CARDIOVASCOLARI.

Comprendono corsa, marcia, bicicletta e tutti gli esercizi che comportano uno sforzo moderato, ma protratto per almeno 20-30 minuti. La palestra delle Terme ospita ogni giorno una ricca gamma di attività, ideali per stimolare l'apparato cardiovascolare, aumentare la resistenza fisica e migliorare l'umore.

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE MUSCOLARE.

Si tratta di movimenti specifici per il rassodamento e la definizione dei muscoli, dal "corpo libero" per glutei e gambe, alla ginnastica dolce per schiena e addominali, alla ginnastica in acqua per migliorare la circolazione, tonificare i muscoli e provare un senso di benessere generale, al Sit & Be Fit, un'esclusiva delle Terme, per chi non è abituato a fare ginnastica.

STRETCHING.

È l'allenamento specifico dell'elasticità muscolare e della mobilità articolare, utile anche per attenuare ed eliminare dolori e tensioni muscolari. Si tratta di mantenere le posizioni di allungamento per 20-30 secondi.

SPECIAL ACTIVITIES.

During the year Terme di Saturnia conducts up-dating fitness programs of the latest techniques in the field of physical exercise. For example, Structural Stretching, Dynamic Relaxation, Circuit Training, Water Power

Gym and Yoga Stretch.

Several of these activities have been further developed by our team of doctors and instructors at the Terme in order to offer our guests an even wider range of possibilities for “global well-being”.

PERSONAL TRAINING.

One to one training with an instructor. Every exercise is monitored and perfectly suited to the individual’s needs. Personal Training is particularly suitable for

those who have specific problems and need to get back into shape quickly.



TECNICHE DI RILASSAMENTO.

Sono tutti i metodi che aiutano a raggiungere uno stato di tranquillità e calma psicofisica. Adatto a tutti è il training autogeno, che sfrutta le tecniche di auto-rilassamento.

ATTIVITÀ SPECIALI.

Durante l’arco dell’anno, alle Terme di Saturnia il fitness si esprime anche con le ultime novità in campo di esperienza

motoria. Ne sono esempi lo Stretching Strutturale, il Rilassamento Dinamico, il Circuit-training, il Power Acqua Gym, lo Yoga Stretch... Alcune di queste attività sono state elaborate appositamente dall’*équipe* di medici e istruttori delle Terme, allo scopo di fornire agli ospiti la più vasta gamma di stimoli per un benessere globale.

PERSONAL TRAINING.

Si tratta di un allenamento “one-to-one” con l’istruttore, al fine di ottimizzare l’attività fisica, monitorando ogni esercizio ed adattandolo perfettamente alle proprie

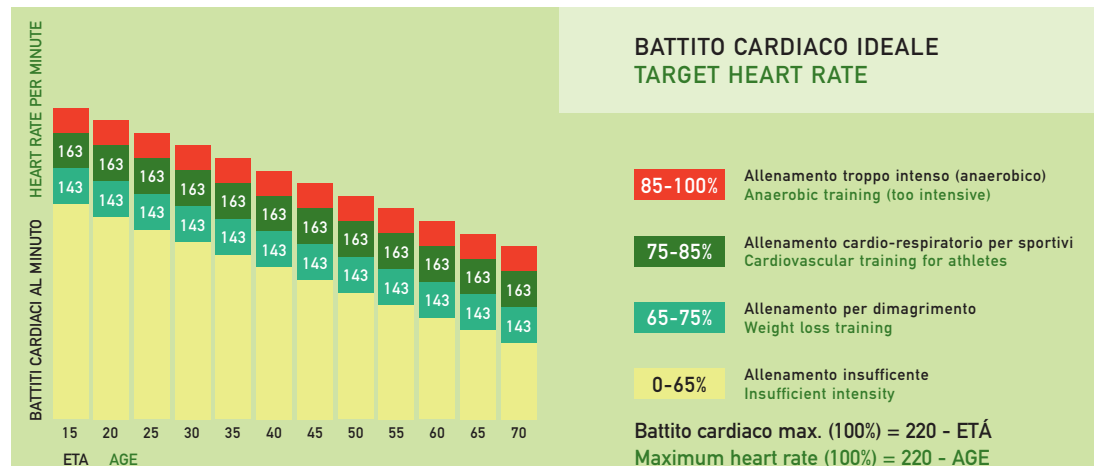
necessità. Il personal training è particolarmente adatto a chi ha un problema specifico o a chi deve recuperare velocemente la forma fisica.

This program begins with a thorough check up taking into consideration age, heartbeat, lung capacity, risk factors and general health conditions. This is followed by a personalized fitness program which includes exercises outdoors and in the gym where specific equipment is used in preparation for outdoor aerobics. It is important to raise the heartbeat to its ideal threshold, not too fast and not too slow. How is this done? By keeping a constant check on your pulse rate once the doctor and instructor have established your ideal heartbeat.

This is done by either using the sophisticated monitors in the gym or by simply measuring the pulse with your index and middle finger placed on the neck or by using the talk-test which consists of speaking out loud while training, which indicates whether you should slow down or speed up your pace according to how “out of breath” you sound.

CONTROLLING THE HEART RATE.

An exercise which is too strenuous is dangerous, whilst one which is too easy is of no benefit. This is why it is important to maintain a correct heart rate. Check your heart beat while under strain against the ideal heart rate on the chart on the left.



Il programma parte da un approfondito esame dei parametri individuali: età, frequenza cardiaca, respirazione, fattori di rischio, condizioni generali. Prosegue con un piano personalizzato di movimento, che comprende attività all'aria aperta e attività in palestra, dove si utilizzano in modo mirato gli attrezzi che simulano le attività aerobiche all'aperto. L'importante è alzare il battito cardiaco fino alla soglia ideale, controllan-

do le pulsazioni, una volta che medico e istruttore hanno stabilito la giusta frequenza.

Gli strumenti possono essere quelli sofisticati in dotazione alla palestra delle Terme o quelli semplici e pratici come l'ascolto e misurazione del battito attraverso l'appoggio delle dita alla base del collo, oppure il talk-test, che consiste nel parlare ad alta voce durante l'allenamento, per rallentare od accelerare il ritmo, in base all'apporto di fiato.

CONTROLLATE LA GIUSTA FREQUENZA.

Un esercizio troppo faticoso è pericoloso, uno troppo leggero è inutile. Per questo è importante mantenere la giusta frequenza cardiaca. Controllate allora se i vostri battiti sotto sforzo corrispondono ai valori indicati nella tabella.

A successful fitness program must include a good balanced diet. At Terme di Saturnia we have our dieticians, doctors and physical instructors working closely together. After a thorough check-up the percentage of excess fat and lean muscle mass, and the individual's metabolism are established. An interview with the dietician helps you to work out a diet which takes into consideration your eating habits and your individual problems and goals.

SPORT AND DIET.

OUR DIETICIAN SUGGESTS.

- Follow a complete and balanced diet.
- Spread your meals out evenly throughout the day and don't go for long periods without eating.
- Preferably eat fresh fruit and vegetables in season which are rich in vitamins and mineral salts.
- Drink 1 or 1-1/2 liter of water a day particularly in hot weather.



- Avoid training on an empty or full stomach.
- Avoid over-eating and heavy meals with sauces and gravies which are indigestible.
- Don't follow strict diets especially when your fitness program is very demanding.
- Don't increase your calorie intake if you are trying to loose weight.
- Choose to eat unsaturated fats such as vegetable oils.
- Avoid drinking wine and alcoholic beverages which increase weight gain and lack nutrients.
- Drink water, tea, infusions and fruit and vegetable juices, especially between meals.

Un buon programma di fitness non può prescindere da un regime alimentare completo ed equilibrato. A Terme di Saturnia c'è una stretta collaborazione tra medico, istruttore e dietologo. Attraverso un check-up antropometrico è possibile valutare la percentuale di massa magra e di massa grassa di una persona ed il suo metabolismo basale. Attraverso il colloquio con il dietologo stabilire una dieta in base alle abitudini alimentari, ai problemi e agli obiettivi individuali. In ogni caso, la dieta Saturnia ha lo scopo di ottimizzare i benefici del programma di fitness.

I CONSIGLI DEL DIETOLOGO

PER CHI PRATICA

UN'ATTIVITÀ SPORTIVA.

- Mangiare in modo completo ed equilibrato.
- Distribuire i pasti a orari regolari durante la giornata, evitando lunghe pause di digiuno.

- Prediligere frutta e verdure fresche di stagione, preziose fonti di acqua, vitamine e sali minerali.
- Bere un litro, un litro e mezzo d'acqua al giorno, soprattutto nei mesi caldi.
- Non allenarsi quando si è a digiuno da molte ore e nemmeno quando è in corso la digestione.
- Evitare pasti troppo abbondanti, salse, sughi e intingoli che richiedono una digestione laboriosa.
- Evitare di sottoporsi a diete troppo drastiche, soprattutto se il ritmo degli allenamenti è sostenuto.
- Non aumentare la quota calorica, se è necessario perdere chili in eccesso.
- Tra i grassi, privilegiare gli insaturi (di origine vegetale).
- No a vino e alcoolici, che apportano calorie senza essere nutrienti.
- Sì ad acqua, tè, tisane, centrifugati di frutta e verdure, anche lontano dai pasti.

AVOID MUSCLE CONSUMING DIETS.

A balanced diet must consist of all the vital nutrients our organism needs, 55-60%

carbohydrate, 25-30% fat, and 15-20% protein. Be very wary of weight reducing diets which don't necessarily reduce fat but instead remove body fluids and muscle tissue.

FITNESS AND SPORT.

Terme di Saturnia is also a dynamic sports center equipped for those who love open air sports - horse riding, golf, tennis, trekking and mountain biking. The Riding Center of Saturnia Country Lodge (property of Terme di Saturnia) with horses trained for Maremma and English

mounting, riding lessons and interesting excursions on horseback in the surrounding countryside. Within the grounds there are a tennis court and a golf driving range where training with professional players is possible.

SPECIAL PROGRAM FOR ATHLETES.

Terme di Saturnia are perfectly equipped to accommodate professional athletes who need to relax and recuperate. We offer a program of physiokinesitherapy which can be applied in several ways and is

reinforced by the therapeutic waters and thermal treatments which speed up recovery and help to eliminate post-injury traumas.

VIETATE

LE DIETE "MANGIAMUSCOLI":

Una dieta bilanciata deve comprendere tutti i principi nutritivi di cui il nostro organismo ha bisogno: 55-60% di carboidrati, 25-30%

di grassi, 15-20% di proteine. Dobbiamo stare molto attenti ad alcune diete che fanno calare di peso senza far calare il grasso (l'unico dimagrimento possibile), togliendo al nostro corpo acqua e massa muscolare.

FITNESS E SPORT.

Le Terme di Saturnia sono anche un centro vivace e attrezzato per gli appassionati di molti sport all'aria aperta: equitazione, golf, tennis, trekking, mountain bike. Il Centro Ippico del Saturnia Country Lodge, di proprietà delle Terme, dispone di un maneggio con cavalli addestrati per la

monta maremmana e all'inglese e propone lezioni e suggestivi percorsi nella natura incontaminata. All'interno della struttura invece si trova un campo da tennis e un campo pratica per il golf, dove durante l'anno si svolgono Golf Clinic con maestri qualificati.

PROGRAMMA SPECIALE ATLETI.

Le Terme di Saturnia sono oggi perfettamente attrezzate per rispondere alle esigenze di recupero e di riposo degli sportivi professionisti. A questo scopo si utilizza la fisiocinesiterapia, una metodica che ha molte possibilità di applicazione e

che viene potenziata dai benefici delle acque e dei trattamenti termali, che velocizzano il recupero e stabilizzano i risultati nel tempo, evitando gli esiti post traumatici, così frequenti in chi fa dello sport il proprio sistema di vita.

EASY, DAILY EXERCISES TO BE FIT.

To round off our package for global well-being, we would like to give a little practical advice on how to start and

end your day in the best possible way. Follow these few simple exercises - starting from tomorrow.

THE MORNING

HOW TO GET OUT OF BED:

lie on your side and bring your knees and elbows up to your chest in a fetal position, then push yourself up with your hands into a sitting position thus eliminating any strain on the back. If you have time, continue with the following exercises.

NECK AND SHOULDERS:

sit on the edge of the bed, breathe out and bend your head forward. Then rest your hands on the back of your neck with your elbows pointing down and your back straight. Hold this position for 30-40 seconds, allowing the natural weight of your arms to stretch your muscles.

HIPS:

stand up, straighten your back and let your arms hang loosely. Keep your feet apart in line with your shoulders and bend your knees slightly then rotate your hips in a figure of eight.

THIGHS:

holding onto a chair, take your right foot in your right hand and pull it up towards your bottom, without arching your back.



SEMPLICI ESERCIZI QUOTIDIANI PER RIMANERE IN FORMA.

Per finire la nostra carrellata sul benessere globale, vogliamo darvi qualche consiglio pratico per incominciare e finire

bene la giornata. Ecco alcuni esercizi semplici da praticare a partire da domani.

MATTINO

PER SCENDERE DAL LETTO:

sdraiati su un fianco, avvicinate ginocchia e gomiti al petto in posizione fetale, quindi appoggiate le mani sul letto e sollevate il busto. Così facendo non sottoponete la schiena al minimo sforzo. Se avete tempo, procedete con una sequenza ginnica veloce ma completa.

PER COLLO E SPALLE:

seduti sul bordo del letto, piegate la testa in avanti, espirando. Quindi appoggiate le mani sulla nuca, tenendo i gomiti verso il basso e la schiena dritta. State così 30-40 secondi, lasciando che sia il peso naturale delle braccia ad allungare i muscoli.

PER IL BACINO:

in piedi, schiena dritta, braccia lungo i fianchi. Aprite i piedi alla stessa larghezza delle spalle e piegate leggermente le gambe. Ora fate dei movimenti con il bacino, immaginando di disegnare nell'aria un cerchio o un otto.

PER LE COSCE:

appoggiatevi a qualcosa, poi afferrate il piede destro con la mano destra e tiratelo lentamente verso il gluteo corrispondente, senza inarcare la schiena.

CALVES:

stand 20-25 cm away from a wall placing your palms on the wall at shoulder height. Lean your chest towards the wall by bending your elbows. Move your right foot forward while bending your knee, then stretch your left leg back keeping the heel to the ground until you feel a slight tension in the calf muscle.

THE EVENING

IN FRONT OF THE TELEVISION:

instead of sinking into an armchair, follow a series of exercises to restore suppleness to your muscles and joints. Hold each position for 20 seconds and repeat each exercise three times.

STAND UP WITH LEGS APART AND YOUR BACK STRAIGHT:

bend your left leg and stretch your right leg while lifting your right arm over your head.

FEET:

sitting on the bed, stretch out your right leg and rotate your ankle. Repeat with left leg.



Breathing out lean your body to one side and then repeat starting with the right leg.

STAND UP WITH LEGS TOGETHER

AND YOUR BACK STRAIGHT:

take your right ankle in both hands and pull your heel up towards your bottom, breathing out at the same time. Repeat with the other ankle.

PER I POLPACCI:

mettetevi a 20-25 centimetri di distanza da un muro ed appoggiate le palme delle mani sulla parete, all'altezza delle spalle. Avvicinate il busto, piegando i gomiti. Spostate un piede in avanti piegando il ginocchio. Quindi stendete la gamba ma tenendo il tallone a terra, fino a sentire in leggera tensione i muscoli del polpaccio.

SERA

DAVANTI ALLA TV:

anziché sprofondare in poltrona, restituite elasticità a muscoli ed articolazioni. Ripetete ogni esercizio per 3 volte e tenete ogni posizione 20 secondi.

IN PIEDI, GAMBE DIVARICATE:

flettete la gamba sinistra e sollevate il braccio destro sopra la testa, stendendo la gamba destra. Piegate il busto di lato, espirando. Ripetete dall'altra parte.

PER I PIEDI:

di nuovo seduti sul letto, stendete la gamba destra e fate delle piccole circonduzioni della caviglia in senso orario per 8-16 volte. Ripetete con l'altra caviglia.

IN PIEDI, GAMBE UNITE

E BUSTO DIRITTO:

afferrate la caviglia destra con le mani e tirate il tallone verso il gluteo espirando. Ripetete dall'altra parte.

SIT ON YOUR HEELS:

extend your arms out straight in front of you with your fingers inter-linked. Breathe out and curve your back as much as possible bringing your chin down onto your chest.

SIT CROSS-LEGGED

WITH YOUR BACK STRAIGHT:

lift your right arm and place your left hand on the floor. Breathing out bend your body towards the left.

IN THE PREVIOUS POSITION:

cross your hands behind your back and stretch your arms moving your body forward.



SEDUTI SUI TALLONI:

stendete le braccia avanti, intrecciando le dita. Espirando, curvate la schiena il più possibile, portando il mento vicino al petto.

SEDUTI, GAMBE INCROCIATE:

sollevate il braccio destro e appoggiate sul pavimento la mano sinistra. Espirando, piegate il busto a sinistra.

NELLA POSIZIONE PRECEDENTE:

incrociate le mani dietro la schiena e stendete le braccia. Espirando, cercate di sollevare le braccia, spostando il busto in avanti.



GLOSSARY

THIS IS A QUICK AND EASY GUIDE TO SOME OF THE MORE COMMON TERMS USED IN FITNESS PROGRAMS.

AEROBICS. Exercise to increase the amount of oxygen in the blood and strengthen the heart and lungs at three levels of impact - low, average and high. Normally carried out to the rhythm of music for a minimum of twenty minutes.

AUTOGENOUS TRAINING.

A technique for self-induced relaxation i.e. carried out alone, anywhere, at any time.

BODY COMPOSITION. The composition of body fat and lean muscle mass.

BOXE AEROBICS. Aerobics using a mixture of boxing steps, movements and techniques. Excellent for improving and toning the muscles of the upper body.

CALORIES. Unit for measuring the energy value of food. It corresponds to the quantity of calories needed to increase the temperature of one gram of water by one degree.

CARDIOFITNESS. Aerobic training and all activities which improve the cardiovascular system.

COOL DOWN. The final part of a training session when the rhythm of the exercises and movement slows down and the body is gradually brought to rest.

DUMB-BELLS. Weights used to tone up and strengthen the upper part of the body.

ELASTIC BANDS. Varying in width, they are used to increase resistance in muscle toning exercises.

FLEXIBILITY. The extent of joint movement.

HEART RATE MONITOR. It measures the pulse rate, i.e. the number of heart beats per minute.

HYPERVENTILATION. An increase in the number and depth of breaths, a physiological phenomenon which favors

GLOSSARIO

ECCO UNA PICCOLA GUIDA DI RAPIDA CONSULTAZIONE PER CONOSCERE IL SIGNIFICATO DEI TERMINI PIÙ USATI IN TEMA DI FITNESS.

ACIDO LATTICO. Sostanza presente nei muscoli dopo uno sforzo fisico. Produce una sensazione di stanchezza e indolenzimento.

AEROBICA. Ginnastica a corpo libero e a ritmo di musica, che comprende una fase di allenamento cardiovascolare (moderato e senza interruzioni) di almeno 20 minuti. Può essere ad alto, basso o medio impatto.

BOXE AEROBICA. Lezione di aerobica mista a passi, tecniche e movimenti della boxe. È molto efficace per tonificare tutti i muscoli, in particolare quelli della parte superiore del corpo.

CALORIA. Unità di misurazione dell'energia: equivale alla quantità di calore necessario per innalzare di un grado centigrado la temperatura di un grammo d'acqua.

CARDIOFITNESS. Allenamento aerobico, che comprende tutte le attività atte a migliorare il sistema cardiovascolare.

CARDIOFREQUENZIMETRO. Strumento per misurare la frequenza cardiaca: consiste in una fascia da mettere intorno al torace durante l'allenamento, collegata all'attrezzo per via telemetrica.

CONTRAZIONE ISOMETRICA. Contrazione statica, in cui non si verifica accorciamento muscolare.

CONTRAZIONE ISOTONICA. È una contrazione dinamica o concentrica, in cui si verifica un accorciamento del muscolo.

FIBRA MUSCOLARE. L'unità muscolare fondamentale. Le fibre muscolari si dividono in veloci o lente, in base alla loro capacità di contrazione.

a high elimination of carbon dioxide.

ISOTONIC CONTRACTION. A dynamic or concentric contraction in which shortening of the muscles takes place.

LACTIC ACID. A substance produced in the muscles following physical exertion which produces a feeling of fatigue and numbness.

LIGHT GYMNASTICS. Gymnastics based on slow exercises, which allows one to develop a perception of one's own body.

METABOLISM. Chemical reactions which take place in the body.

MUSCLE FIBER. The main muscle unit. Muscle fibers are divided into quick/slow reflex, according to their contraction capacity.

MUSCLE STRENGTH. The maximum tension exercised by a muscle or group of muscles when under strain.

MUSCLE TONE. The compactness of muscle tissue which has undergone a constant and moderate physical activity.

PERSONAL TRAINING. Physical exercise carried out under the guidance

of a personal instructor.

PRONE POSITION. Lying flat, face downwards.

PULSE RATE. The number of heart beats per minute. The easiest way to calculate the pulse rate is K.H. Coppers, the father of aerobics- subtract your age from 220, then calculate 60-65% and 85-90% in order to discover your ideal heart rate under stress.

REPETITIONS. The number of times the movement of an exercise is repeated.

RESPIRATION. The inhaling and exhaling of air through the lungs. Respiration is correct if it is slow, deep and harmonious

SIT & BE FIT. A series of exercises firming up muscles and improving flexibility while seated on a chair.

STEP AEROBICS. Aerobic lessons which tone the bottom and legs.

STRETCHING AND TONE. A mixture of exercises designed to loosen and tone your body.

STRETCHING. A series of specific exercises

FLESSIBILITÀ. L'ampiezza del movimento a livello articolare.

FORZA MUSCOLARE. La massima tensione che può essere esercitata da un muscolo o gruppo muscolare contro una resistenza.

FREQUENZA CARDIACA. Il numero dei battiti cardiaci al minuto. Il sistema più semplice per calcolarla è quella di K.H. Cooper, il padre dell'aerobica: basta sottrarre al numero convenzionale 220 la propria età, quindi calcolare una percentuale del 60-65% e una dell'85-90% per conoscere i valori ottimali dei battiti del cuore sotto sforzo.

GINNASTICA DOLCE. Serie di esercizi lenti, che permettono di sviluppare la percezione corporea.

GINNASTICA ACQUATICA. Mix di esercizi di tonificazione e allungamento, da fare con il corpo immerso fino alla vita nella piscina termale.

IPERVENTILAZIONE. Aumento del numero e della profondità delle inspirazioni ed espirazioni: un fenomeno

fisiologico che comporta una maggiore eliminazione di anidride carbonica.

MANUBRI. Piccoli pesi da impugnare per svolgere esercizi di tonificazione o potenziamento della parte superiore del corpo.

PERSONAL TRAINING. Allenamento con un istruttore personale.

POSIZIONE PRONA. Posizione del corpo disteso a pancia in giù.

POSIZIONE SUPINA. Posizione del corpo disteso a pancia in su.

RAFFREDDAMENTO. Fase finale di un allenamento, che prevede un rallentamento, attraverso una serie di esercizi per riportare gradualmente il corpo in uno stato di riposo.

RISCALDAMENTO. Insieme di esercizi da fare all'inizio dell'allenamento per preparare gradualmente i muscoli: è indispensabile per aumentare la temperatura corporea, i battiti cardiaci e il flusso sanguigno al fine di evitare contratture ed altri infortuni.

SIT & BE FIT. Serie di esercizi da fare seduti

aimed at loosening up muscles and joints.

SUPINE POSITION. Lying flat on one's back face upwards.

TALK TEST. A test which establishes the right amount of effort one puts into an exercise (walking; cycling; running...).

It is easy to perform during training try to speak in a loud voice.

If you're short of breath, slow down.

TREADMILL. A conveyor belt that simulates walking or running in a gymnasium.

WARM-UP. A series of exercises performed at the beginning of a training session.

It is necessary to increase body temperature and blood flow in order to avoid strains and other problems.

WATER EXERCISES. Firming and stretching exercises performed in thermal water up to the waist.

WATER STRETCHING. Stretching exercises performed in thermal water making use of its muscle-relaxing properties.

su una sedia, per rassodare i muscoli e migliorare la flessibilità.

STEP AEROBICA. Lezione di aerobica che svolge un'azione tonificante per glutei e gambe.

STRETCHING. Insieme di esercizi specifici per allungare i muscoli e sciogliere le articolazioni.

STRETCHING & TONE. Mix di esercizi di scioltezza e tonificazione.

STRETCHING IN ACQUA. Esercizi di allungamento e tonicità svolti

in acqua termale, per sfruttarne le proprietà miorilassanti.

TONICITÀ MUSCOLARE. Compattezza che acquisisce il tessuto muscolare con l'esercizio fisico costante e moderato.

TRAINING AUTOGENO. Tecnica di rilassamento autoindotto, eseguibile in qualsiasi momento e luogo.

TREADMILL. Altro nome del tapis roulant, ovvero il nastro trasportatore che permette di simulare, in palestra, la corsa o la camminata.



Terme di Saturnia - 58050 Saturnia (GR) Tel. 0564 600111 - Fax 0564 601266

Email: info@termedisaturnia.it www.termedisaturnia.it