

fisici ottenuti, al fine di assicurare il proseguimento in sicurezza con le attività programmate.

## // PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

**Centro Scienze Motorie Bernstein**

Lungadige Attiraglio, 34

37124 Verona

tel. 045 8350660

[www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)

Prima valutazione gratuita e senza impegno con il

**Responsabile Progetto:**

**dott. Giorgio Pasetto**

Direttore Centro Bernstein

e-mail: [gpasetto@centrobernstein.it](mailto:gpasetto@centrobernstein.it)

**Referenti Settore Medical Fitness:**

**Andrea Brunelli, Phd / dott. Dario Meneghini**

Laurea Magistrale Attività Motorie Preventive  
e Adattate

tel. 347 6126022 / 389 3428579

**Consulente Esterna:**

**dott.ssa Silvia Pasqualotto**

Dottoranda in Riabilitazione Cardiologica

Il Centro Bernstein aderisce al progetto del Comune, denominato "Palestre Verona", per la qualità, la salute e la sicurezza nelle palestre veronesi.



[www.facebook.com/pages/Centro-Bernstein/401739225990](http://www.facebook.com/pages/Centro-Bernstein/401739225990)



# CARDIO MEDICAL FITNESS

La ginnastica per il tuo cuore



Centro Scienze Motorie Bernstein  
Lungadige Attiraglio, 34 - 37124 Verona  
tel. 045 8350660  
[www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)

## // A CHI E' RIVOLTO

Il progetto Cardio Medical Fitness è un programma di attività fisica adattata per tutti quei soggetti “a basso rischio” ovvero con patologia stabilizzata, che hanno subito un evento cardiaco/vascolare (es. infarto, ictus, by-pass coronarico, angioplastica), o hanno una patologia o disfunzione cardiovascolare diagnosticata (coronaropatia, angine, insufficienza cardiaca) che, su consiglio e autorizzazione del proprio medico curante (cardiologo o medico di base), necessitano di praticare attività fisica a scopo preventivo.

Nello specifico, possono partecipare e trarre beneficio dal programma Cardio Medical Fitness tutte quelle persone, donne e uomini, che hanno subito o soffrono di:

- Infarto
- Ictus
- Angina pectoris
- Intervento angioplastica coronarica (PCI)



- Intervento di bypass aorto - coronarico (CABG)
- Coronaropatie di varia origine
- Scompenso cardiaco di varia origine
- Cardiomiopatie congenite
- Cardiopatie valvolari
- Vasculopatie periferiche- Claudicatio intermittens

## // LA NOSTRA PROPOSTA

Il programma di attività fisica verrà strutturato e monitorato seguendo le indicazioni mediche da chinesiofisiologi specialisti in 'Scienze Motorie Preventive e Adattate'.

Nella progettazione delle sessioni verranno seguite le linee guida internazionali della ACSM (American College of Sports Medicine) e della EACPR (European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation).

Dopo 2-3 sedute individuali di Personal Training, i pazienti lavoreranno in palestra su macchinari per attività aerobiche (cyclette, tapis roulant, vogatore, ellittiche) e faranno camminate all'aperto nel percorso della salute situato all'interno del Centro Bernstein (anche con la tecnica del Nordic Walking). Oltre alla parte aerobica verranno poi proposte leggere attività di rinforzo muscolare alle macchine isotoniche, uniti ad esercizi di ginnastica respiratoria, stretching e posturali.

Durante l'esercizio il battito cardiaco verrà costantemente monitorato tramite l'utilizzo del cardiofrequenzimetro. Inoltre, prima e dopo le sessioni di allenamento verrà misurata la pressione arteriosa.

A intervalli regolari (3-6 mesi), sarete poi invitati ad un nuovo incontro con il vostro medico curante, per mostrare il programma di lavoro ed i miglioramenti