

MEDICAL FITNESS

FOGLIETTO ILLUSTRATIVO MEDICAL FITNESS

PRINCIPIO ATTIVO

ESERCIZIO FISICO IN INTEGRAZIONE AL FARMACO svolto presso una **PALESTRA DELLA SALUTE** prescritto dal medico di medicina generale con il coinvolgimento di un medico di medicina sportiva, un nutrizionista, un fisioterapista, un tutor motivazionale e un personal trainer laureato in scienze motorie.

IL MEDICAL FITNESS

- mette al centro la **SALUTE PSICO-FISICA** del paziente;
- migliora i parametri di **SALUTE**;
- favorisce l'**AUTONOMIA PERSONALE** nel proprio ambiente di vita;
- RIDUCE I PROCESSI INVOLUTIVI** psico-fisici e sociali.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Il Medical Fitness è indicato per soggetti affetti da patologie croniche – o a rischio di patologie **METABOLICHE, CARDIOVASCOLARI, RESPIRATORIE, OSTEO-ARTICOLARI**. Visite effettuate da specialisti determinano l'inclusione o meno ai programmi di **Esercizio Fisico Adattato (EFA)**.

CONTROINDICAZIONI NESSUNA!

- Anzi, si prevedono numerosi **BENEFICI**, fra cui:
- Aumento del benessere psico-fisico e della salute della persona;
 - Prevenzione di problematiche sociosanitarie e psicosociali.

PRECAUZIONI PER L'USO

Per verificare la propria idoneità alla somministrazione dei protocolli di Medical Fitness è necessario rivolgersi al proprio Medico di Medicina Generale che sarà poi contattato dalla struttura che somministra i protocolli di esercizio fisico.

DOSI E MODO D'USO

I protocolli di Medical Fitness si dividono in 3 fasi:

Fase 1 - Cura Intensiva
(6 mesi)

Fase 2 - Stabilizzazione e riabilitazione
(8 mesi)

Fase 3 - Mantenimento del benessere
(2/3/4 volte a settimana)

Le fasi prevedono, fra l'altro, **VISITE SPECIALISTICHE**, sedute di **PERSONAL TRAINING** e lezioni in piccoli gruppi, i cosiddetti **SMALL GROUP**, che oltre a mantenere in forma favoriscono la socializzazione, altrettanto importante per il benessere psicofisico della persona.

DOVE SI SVOLGONO I PROTOCOLLI DI MEDICAL FITNESS

I protocolli di Medical Fitness si somministrano nelle Palestre della Salute, ossia luoghi accreditati ASL in cui personale specializzato eroga programmi di **Esercizio Fisico Adattato (EFA)**, su prescrizione medica, come strumento di prevenzione e terapia in persone affette da patologie croniche non trasmissibili, o a rischio di patologie.

Il centro Unique dispone di:

- Sala Pesi 600 mq – 5 Sale Corsi –
- Piscina 25mt – Centro Benessere –
- Studi Medici – Ambulatorio Polispecialistico –
- Centro Nutrizionale – Centro Estetico.

UNIQUE - FITNESS & SALUTE

ha già seguito svariati pazienti che su prescrizione del Medico di Medicina Generale hanno deciso di intraprendere la via del Medical Fitness.