

CANOTTAGGIO IN PILLOLE... DI SALUTE

Il Canottaggio è una disciplina sportiva acquatica che può essere praticata individualmente o in squadra. È uno sport adatto a tutti, si può praticare a tutte le età con numerosi benefici.

I movimenti sono fluidi e non comportano sovraccarico e rischio di traumi articolari e l'intensità si può regolare e adattare alle proprie capacità.

La vogata consiste in una sequenza ritmica e ciclica di movimenti: I muscoli vengono continuamente contratti e decontratti.

I remi entrano in acqua: in questa fase le gambe sono piegate, le braccia ben distese e il busto proteso in avanti. Questa è la posizione che favorisce la spinta massima iniziale della trazione sfruttando la contrazione della parte inferiore del corpo.

Le gambe quindi si distendono e si contraggono, in questo momento avviene la spinta, mentre braccia e tronco rimangono protesi in avanti.

Quindi si porta il busto in dietro, si piegano le braccia e si abbassano i pugni per far uscire le pale dall'acqua e ci si riprepara di nuovo per la sequenza successiva.

OPEN DAY
Sabato 24 Febbraio

presso **FLAG PESCARA**
via Raffaele Paolucci c/o Mercato Ittico

Ore 9:30 Presentazione del progetto
Sport Terapia Integrata

Ore 10:30 Prova pratica su remoergometro

Ore 11:00 Prova pratica in barca

CANOTTAGGIO SOCIALE 2024



**CANOTTAGGIO
SOCIALE**

CON IL CONTRIBUTO DI

**SPORT
E SALUTE**



**Dipartimento
per lo Sport**
Presidenza del Consiglio dei Ministri



+39 371 594 0958

segreteria@canottieripescara.it

@cirlocanottierilapescara

WWW.CANOTTIERIPESCARA.IT



**Circolo
Canottieri
"La Pescara"**



BENEFICI DEL CANOTTAGGIO

1

È uno sport principalmente aerobico e ciò comporta un elevato consumo energetico, in 1 ora di attività si possono bruciare 500 - 800 calorie

2

Rende il corpo più tonico e più snello

3

Apparato respiratorio: aumento della capacità polmonare

4

Apparato cardiocircolatorio: riduzione della frequenza cardiaca e della pressione, miglioramento dell'ossigenazione di muscoli e cervello, controllo della glicemia, riduzione del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue.

5

Maggior efficienza della circolazione linfatica: di estremo rilievo il primo Trial scientifico sullo studio dei benefici del gesto tecnico del canottaggio dal titolo "Effetti di un programma di attività fisica progressiva integrata con la pratica del canottaggio in pazienti oncologici a rischio di linfedema secondario degli arti". Il Trial è stato promosso e avviato dall'IDI-IRCCS in collaborazione con l'Ospedale Cristo Re, la Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli e l'Azienda Ospedaliera universitaria Policlinico Umberto I con il sostegno della Federazione Italiana Canottaggio.

6

Muscolatura: gambe, spalle, schiena, addome, pettorali, glutei. Miglioramento della mobilità ed elasticità articolare e muscolare, dell'agilità e coordinazione, e nel complesso della postura.

7

Cervello: incremento della produzione di endorfine, con effetti positivi sull'umore, riduzione di ansia e stress, anche legata al contatto con la natura e con l'acqua e miglioramento della capacità di concentrazione.

SPORT-TERAPIA INTEGRATA

È un progetto della Federazione Italiana Canottaggio afferente all'Area della Federazione denominata Canottaggio Sociale che annovera anche diversi altri progetti. È realizzato in collaborazione con Federsanità/ANCI, Susan G. Komen ed Europa donna Italia.

L'attività di canottaggio - Sport Terapia Integrata è rivolta a chiunque voglia praticare un canottaggio non solo agonistico, ma che, privilegiando un corretto gesto tecnico, conduca al benessere e a un sensibile miglioramento della qualità della vita.

Il progetto, promuove una visione del canottaggio inteso non solo come sport, ma come disciplina completa dai benefici fisico-motori, oltre che psicologici: una soluzione ideale per raggiungere uno stile di vita sano.

Il progetto è indirizzato a pazienti ed ex pazienti oncologici, medici, appassionati over 65 e persone con malattie croniche non trasmissibili (MCNT).

I corsi, pertanto verranno strutturati secondo una modalità formativa adatta a tutti e col solo fine di aumentare il benessere e la generale qualità di vita dei partecipanti.