

Uno sport per ogni peso

Prima di iniziare una qualsiasi attività fisica o sportiva è sempre consigliabile parlarne con il pediatra o con il medico curante o sportivo per una valutazione sullo stato generale di salute e l'adeguata maturità e idoneità in caso si tratti di un bambino.

A seconda del peso corporeo le raccomandazioni e le cautele possono essere differenti. Per i bambini con un sovrappeso leggero sono in genere sovrapponibili a quelle dei coetanei normopeso, più il peso aumenta e più il piano di attività sportiva dovrà essere graduale.

SOVRAPPESO	OBESITA'	OBESITA' GRAVE
Attività aerobica (che preveda anche sollevamento del corpo) Camminata veloce Escursionismo Nuoto Sport su campo Ginnastica/Palestra Ciclismo Danza Pattinaggio Sci Tennis Arti marziali	Attività aerobica (che preferenzialmente non preveda anche sollevamento del corpo) Passeggiate Nuoto Ciclismo Ginnastica e aerobica: esercizi per le braccia	Attività aerobica (che non preveda anche sollevamento del corpo oltre al cammino) Nuoto Ciclismo Ginnastica e aerobica: esercizi per le braccia

Fonti: Sprea B – *Bambini in sovrappeso. Tecniche Nuove, 2012*; C Maffei – *Attività fisica e regolazione del bilancio metabolico. Tratto da Salute & equilibrio nutrizionale. Springer-Verlag, Milano 2006*



È un servizio di www.unavitasumisura.it

powered by  smm