



BLUE CLINIC

for you

GUADAGNARE IN SALUTE

Un Progetto Blue Clinic

AUTORIZZAZIONE N. 36292 DEL 13/09/2006 Rilasciata dal comune di Bagno a Ripoli
Accreditamento al SSR n. 1709 del 22/04/2008 Rilasciata dalla Regione Toscana

Direttore Sanitario:
Dott. Giovanni Serni



BLUE CLINIC
for you



GUADAGNARE IN SALUTE: Un'Opportunità per la Salute

Il nostro progetto, nasce dall'esigenza di rendere accessibili e più facili le scelte salutari e promuovere attività fisica, con l'obiettivo di modificare comportamenti inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative di grande rilevanza epidemiologica.

Molti nemici della salute quali fumo, alcool, disturbi dell'alimentazione, stress minano l'organismo che richiede movimento fisico.

Progetto che trova riferimento nella programmazione sanitaria Regionale (P.S.R. 2008-2010 approvato con delibera del consiglio regionale n. 53 del 16 luglio 2008) e Nazionale (DCPM del 4 maggio 2007).



Nel quadro della normativa regionale di Medicina dello Sport (l.r. 35 del luglio 2003) e dell'attività della medicina dello sport, **Blue Clinic** vuole rendere possibile tutte quelle attività nelle aree di intervento previste dalla programmazione regionale al fine di promuovere attività fisica sia agonistica che non agonistica.

Negli ultimi anni la Medicina dello Sport si caratterizza come disciplina specialistica polivalente che opera nell'ambito di attività valutative multidisciplinari, che vanno oltre la visita di idoneità sportiva.



Esiste l'evidenza primaria che l'attività fisica regolarmente praticata è in grado di proteggere contro le malattie cardio vascolari e di avere effetti benefici su fattori di rischio ancora modificabili quali l'ipertensione lieve moderata, la displipidemia, la resistenza all'insulina, l'obesità, le malattie osteoarticolari, ma anche nei confronti dei tumori. Esistono anche forti evidenze di come l'attività fisica possa essere considerata un intervento terapeutico di prima scelta in moltissime patologie croniche.

L'attività sportiva, agonistica e non, è uno degli obiettivi che la regione si pone nel suo programma di "guadagnare salute in toscana" (delibera Giunta Regionale n. 800 del 13 ottobre 2008)



GUADAGNARE IN SALUTE: Le Nostre Proposte

Le nostre proposte sono riferite a particolari esigenze di mobilità in soggetti con **Stile di vita sedentario; Malattie da Stress;**

Le nostre metodologie di intervento: Il percorso di attività e prestazioni del nostro progetto, inizia con un Piano Individuale di attività fisico-motoria sotto il controllo diretto di operatori sanitari; Il progetto di **Blue Clinic** non rappresenta soltanto una palestra dove fare una qualsiasi attività fisica!

L'attività sportiva e l'attività fisico-motoria è fondamentale per tutte le ETA' !

Il Piano Individuale:

Il percorso per individuare un piano di intervento personalizzato inizia con un Check-up completo, comprensivo di:

Visita Medica;

Antropometria: misurazione del peso, della circonferenza vita, dell'indice di massa corporea, determinazione della percentuale di grasso corporeo e il peso forma;

Impedenziometria;

ECG a riposo;

Test da sforzo al cicloergometro;

Spirometria: Test sulle funzioni polmonari per osservare eventuali ostruzioni alle vie respiratorie (in soggetti selezionati)

Metabolimetro: Test per misurare il massimo consumo di ossigeno e la soglia anaerobica al fine di migliorare le proprie prestazioni fisiche;

Pianificazione del programma di attività fisica.



GUADAGNARE IN SALUTE: Il Nostro Obiettivo

Il nostro obiettivo è quello di affermare una concezione dell'attività sportiva che va al di là della mera attività fisica agonistica, divenendo invece un momento di Benessere fisico e psicologico che può coinvolgere tutti, giovani e meno giovani, abili e non abili. In particolare nel nostro Centro possono essere svolte prestazioni su precisa indicazione medica rivolta a particolari patologie quali:

Sindrome metabolica

Cardiopatía stabilizzata

Osteoporosi e malattie del ricambio del calcio

Disturbi alimentari (obesità, sovrappeso, magrezza, ipercolesterolemia, alterazione del metabolismo lipidico)

Patologia vascolare arteriosa venosa e del microcircolo

Iperensione arteriosa

Prevenzione delle cadute (trattamento sarcopenia)

Da qui l'idea dell'attività sportiva come attività formativa ed educativa dell'individuo nell'apprendimento del rispetto di regole di vita sana quali:

Attività Fisica in Telemetria in Piscina

Attività Fisica in Telemetria in Palestra

Ginnastica Medica

Pilates

Yoga

Tai-Chi Chuan

Blue Clinic for you offre ricerca scientifica ed innovazione tecnologica, con la novità assoluta della Telemetria in acqua ed in palestra (progetto che permette una valutazione immediata dell'attività cardiaca durante lo svolgimento dell'esercizio fisico), permettendo agli operatori di ottimizzare in base alla frequenza cardiaca i protocolli di lavoro.

Il centro **Blue Clinic** garantisce le proprie prestazioni solo ed esclusivamente previo appuntamento dal:

Lunedì al Venerdì dalle ore 8,30 alle ore 20,30

Sabato dalle ore 8,00 alle 13,00



BLUE CLINIC
for you



BLUE CLINIC
for you

Via G. Giusiani 4 • 50012 Bagno a Ripoli (FI)
Tel. 055 6510678 - 055 6510696 • Fax 055 6511592
E-mail: info@blueclinic.it • Web: www.blueclinic.it