

# Attività fisica adattata

## COS'È

L'attività fisica adattata è un'attività motoria, **non riabilitativa, ma di mantenimento e prevenzione** finalizzata a facilitare l'acquisizione di corretti stili di vita attraverso un programma di esercizi fisici svolti in gruppo e in strutture idonee. Se praticata con costanza è in grado di mantenere gli effetti positivi ottenuti dalla fisioterapia e assicurare benefici a livello psico-fisico.

## A CHI SI RIVOLGE

A tutti coloro che desiderino partecipare, in **condizioni di salute stabili** per assenza di malattia acuta o con riduzione delle capacità funzionali a seguito di condizioni cliniche pregresse.

## PROGRAMMI

**Programmi di attività fisica adattata ed esercizio fisico adattato** rivolti a persone affette da patologie muscolo-scheletriche, neuro-muscolari, con patologie cardiovascolari e dismetaboliche (esiti stabilizzati post sindrome coronarica acuta con o senza infarto miocardico, con o senza rivascolarizzazione meccanica o chirurgica, diagnosi di diabete mellito di tipo 2, obesità e sindrome metabolica).

## COME ACCEDERE

Su indicazione del medico specialista dell'ASST di Mantova o del proprio medico di medicina generale. L'utente sceglierà uno dei centri che ha aderito al progetto dell'ASST: palestre e piscine sparse sul territorio mantovano. L'attività viene condotta da laureati in scienze motorie.



Inquadra il QrCode e scopri tutte le palestre aderenti.  
**Info: [promozionesalute@asst-mantova.it](mailto:promozionesalute@asst-mantova.it)**