

»MANTENETEVI IN FORMA« È DUNQUE IL MOTTO
DI QUESTO OPUSCOLO, CHE DOVREBBE MOTIVARVI A PORTARE
UN PO' DI MOVIMENTO NELLA VS VITA QUOTIDIANA.



Mantenetevi in forma



Mrs.Sporty
Lo sport club su misura per te

A BOLZANO: Lisi Moser e Armin Bonamico

A BRESSANONE: Markus Blasbichler e Maria Rastner

A BRUNICO: Samantha Steger

AD APPIANO: Andrea Luiprecht e Martin Künold

A MERANO: Günther Windegger e Maria Palermi

mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs
Donne e ricerca contro il tumore al seno

PER MAMAZONE

Erika Laner e Martina Ladurner

Grazie a Michaela Moser, Miss Alto Adige 2011,
per la sua disponibilità e per le immagini motivanti

colophon

A cura di: Mrs.Sporty e mamazone

Foto: Alfred Tschager

Foto: Foto di gruppo Eleonora Gelmo

Grafica: mediamacs concept design Welcome

Stampa: Ferrari Auer

Traduzione: Leonora Bruno, Erika Laner, Tiziana Scotellaro

> PREFERAZIONE



da sx a dx dietro: Maria Palermi e Günther Windegger (Merano), Andrea Luiprecht e Martin Künold (Appiano), Markus Blasbichler (Bressanone), Armin Bonamico (Bolzano)

da sx a dx davanti: Erika Laner Martina Ladurner, Maria Rastner (Bressanone) Samantha Steger (Brunico), Lisi Moser (Bolzano)

Care amiche,

in Europa e nell'America settentrionale, il tumore della mammella rappresenta la neoplasia più frequentemente diagnosticata nelle donne. Al mondo vi sono oltre 1 milione di nuovi casi di tumore al seno ogni anno. In Alto Adige, ogni anno, 400 donne vengono confrontate con questa diagnosi. Vi sono diversi fattori di rischio per il cancro al seno tra cui fattori di rischio ambientali, un'alimentazione scorretta e mancanza di movimento. Diversi studi effettuati recentemente hanno rilevato una correlazione tra obesità e aumento del rischio di ammalarsi di tumore (al seno).

»MANTENETEVI IN FORMA« È DUNQUE IL MOTTO DI QUESTO OPUSCOLO, CHE DOVREBBE MOTIVARVI A PORTARE UN PO' DI MOVIMENTO NELLA VS VITA QUOTIDIANA.

Con questo progetto le palestre altoatesine partner di Mrs Sporty e l'associazione mamazone – Donne e ricerca contro il tumore al seno vogliono sensibilizzare le donne e sottolineare l'importanza della diagnosi precoce e diffondere la cultura della prevenzione.

Cordialmente

La squadra di Mrs. Sporty

Martina Ladurner e Erika Laner
di mamazone Alto Adige

> PREFERAZIONE

„NO SPORTS“ RISPOSE WINSTON CHURCHILL ALLA DOMANDA QUALE FOSSE L'ELISIR DELLA SUA LONGEVITÀ.

4

Ma a quanto pare il grande statista si sbagliava di grosso. L'attività fisica è un fattore importante nella prevenzione di problemi cardio-circolatori, fa da scudo ai processi degenerativi e d'invecchiamento delle ossa e dei muscoli, protegge dal diabete e da molte altre malattie. Chi fa attività fisica ha meno probabilità di ammalarsi di tumore al seno, ma anche di cancro al colon. La stessa cosa vale anche per altre neoplasie, però incide meno. L'attività fisica e sportiva sono di grande importanza anche per persone già malate. Possibili limitazioni fisiche dovute alla malattia ed alla terapia, tra cui restrizioni della mobilità, possono essere limitate e spesso evitate grazie a esercizi mirati ed alla fisioterapia. Una ginnastica appropriata è in grado di ridurre i sintomi di esaurimento e di spossatezza molto frequenti nelle pazienti anche dopo aver terminato la terapia. Il Codice europeo contro il cancro precisa: Fate attività fisica almeno una volta al giorno! Non deve trattarsi sempre di attività sportiva, bensì di attività quali giardinaggio, bici oppure semplicemente andare a fare la spesa a piedi.

Anche Winston Churchill da giovane era estremamente attivo (fu un rinomato fantino e schermitore). Forse anche la sua longevità è dovuta ad uno stile di vita sano ed all'attività sportiva.

Prof. Dott. Christian Marth

Direttore del reparto di Ginecologia della Clinica Universitaria di Innsbruck



[1] QUADRIPEDE



IL SEGRETO DI QUESTO IMPORTANTE ESERCIZIO FONDAMENTALE RISIEME NELL'INTERAZIONE TRA NUMEROSE FASCE MUSCOLARI: SOLTANTO INTERAGENDO IN MODO ARMONIOSO RIESCONO STABILIZZARE IL VOSTRO FISICO.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Quando si tratta di tenere sotto controllo la posizione in appoggio orizzontale, il ruolo principale viene svolto dalla muscolatura del dorso e dei glutei, mentre la muscolatura delle braccia, delle spalle e delle gambe svolge funzione di supporto.

FATE COSÌ

Mettetevi a quattro zampe e ripartite il vostro peso in maniera uniforme su braccia e gambe. Tenete diritta la schiena e la testa, come se quest'ultima fosse la prosecuzione della schiena.

Stendete ora contemporaneamente una gamba ed il braccio opposto, sino a formare una linea unica con la schiena. Poi spostate all'indietro braccio e gamba, in modo che il gomito ed il ginocchio opposto arrivino a toccarsi sotto il vostro corpo.

[2] ANDARE IN BICICLETTA



IN QUESTO CASO **LA CONCENTRAZIONE È FOCALIZZATA SULLA MUSCOLATURA DELL'ADDOME**, RINFORZATA PROPRIO GRAZIE A QUESTO ESERCIZIO.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Durante questo esercizio vengono sollecitati particolarmente i muscoli addominali obliqui esterni, obliqui interni e trasversi, così come il muscolo addominale retto e, piegando il fianco, il muscolo retto del femore.

FATE COSÌ

Assumete una posizione supina, stabile, e piegate le gambe. L'articolazione del fianco e del ginocchio forma un angolo di 90°. Per una miglior stabilità lasciate le vostre braccia poggiate a terra, allineate al vostro corpo steso. Ora simulate con le gambe il movimento del pedalare. Continuate a respirare regolarmente, cercando di mantenere in tensione la muscolatura addominale e dorsale per l'intera durata dell'esercizio. Evitate di arcuare la schiena.

[3] SOLLEVAMENTO DEL BACINO CON ENTRAMBE LE GAMBE



GRAZIE A QUEST'ESERCIZIO
SI RINFORZANO TUTTE LE FASCE MUSCOLARI
COINVOLTE NEL SOLLEVARE
IL BACINO, OSSIA
NELL'INNALZARLO.

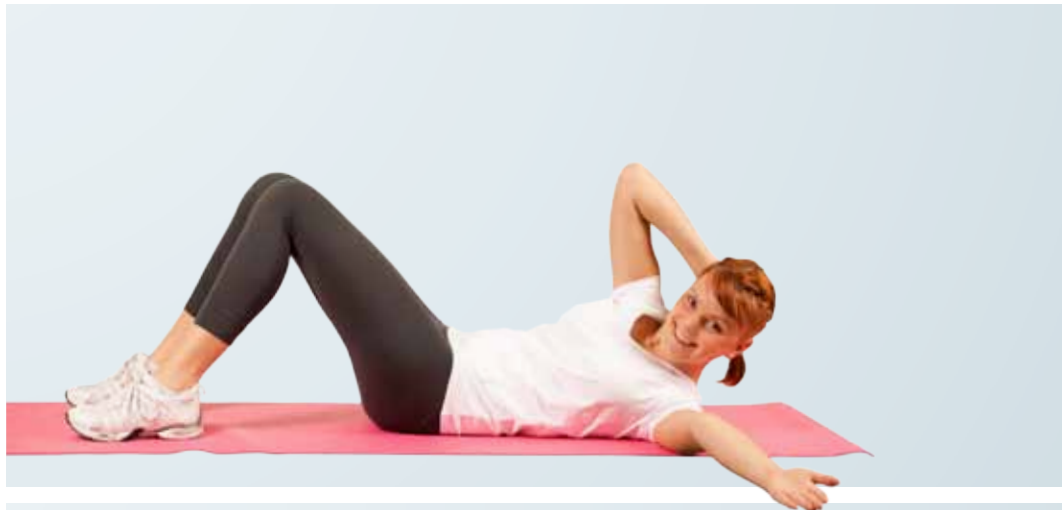
MUSCOLATURA INTERESSATA

In questo caso si tratta in prima linea della muscolatura posteriore delle cosce e del gluteo maggiore. E a ciò si aggiunge anche l'estensore del dorso in prossimità delle sezioni della colonna vertebrale lombare e pettorale.

FATE COSÌ

Stendetevi supine ed alzate le gambe, tenendo le braccia stese affianco al corpo. Quindi, stringete i muscoli gluteali e sollevate lentamente e gradualmente il bacino, sino ad allineare cosce e dorso. Tornate poi lentamente e gradualmente in posizione di partenza, senza che il sedere arrivi a toccare il pavimento.

[4] CRUNCH CON TORSIONE



QUEST'ESERCIZIO DI BASE
RINFORZA IN MODO ASSAI EFFICACE
LA **MUSCOLATURA**
ADDOMINALE.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Facendo ruotare il tronco si attivano tutti i muscoli addominali, mentre nell'azione di torsione attiverete particolarmente le fasce muscolari trasverse.

FATE COSÌ

Posizionatevi supine e sollevate le gambe ad angolo retto. Stendete un braccio ed allargatelo lateralmente a formare un prolungamento della spalla. Con l'altro braccio formate un angolo e posizionate la mano sotto la testa. Tendete ora attivamente i muscoli addominali. Sollevate dal pavimento testa, gomiti e spalle, ruotando il tronco verso il centro, in modo tale che il gomito flesso si avvicini al ginocchio opposto. Tenete brevemente questa posizione. Riportate il tronco lentamente in posizione iniziale, senza però poggiare la testa.

[5] CRUNCH DIAGONALE



**ATTIVITÀ INTENSA E NECESSARIA
PER LA COORDINAZIONE: QUEST'ESERCIZIO
PER RINFORZARE TUTTI I MUSCOLI ADDOMINALI
È SPECIALE!**

MUSCOLATURA INTERESSATA

Sollevando e avvitando alternativamente il tronco rinforzerete sia gli addominali retti, che quelli obliqui e quelli trasversi.

FATE COSÌ

Stendetevi supine ed angolate le gambe. Iniziate poi a far ruotare testa e tronco distaccandoli dal pavimento, sino a che le scapole non saranno più a contatto col pavimento stesso. Angolate un ginocchio avvicinandolo al corpo, mentre stendete l'altra gamba in avanti. Stendete ora un braccio in diagonale in avanti, in direzione della gamba opposta, angolata, mentre posizionate l'altro braccio posteriormente, a prolungare la schiena. Fate quest'esercizio alternando i movimenti in modo fluido da ambo le parti ed in entrambe le direzioni.

[6] DIVARICARE LATERALMENTE



CON QUESTO ESERCIZIO ALQUANTO EFFICACE TONIFICHERETE **I MUSCOLI ESTERNI** DELLA COSCIA SU AMBEDUE I LATI.

MUSCOLATURA INTERESSATA

I muscoli laterali della gamba e dei glutei della nuova parte del corpo portano la gamba verso l'alto, mentre i muscoli dell'altra parte del corpo stabilizzano quella parte del corpo che è tesa. Inoltre si allenano i muscoli dorsali, quelli addominali e quelli delle spalle.

FATE COSÌ

Mettevi in posizione laterale ed sollevate il corpo sul tappetino, appoggiandovi sull'avambraccio. Il peso del corpo si distribuirà omogeneamente sulla parte inferiore della gamba e sull'avambraccio. Alzate il bacino fino a che la parte superiore della gamba e del corpo non formano una sola linea. Per meglio controllare il corpo fate passare la parte superiore del braccio sopra la testa. Tendete la gamba che sta sopra ancora un po' verso l'alto. Infine riabbassatela senza toccare il pavimento.

[7] VOGATORE



QUESTO ESERCIZIO **RAFFORZA I MUSCOLI CHE SOSTENGONO LA SPINA DORSALE** E MIGLIORA QUINDI LA VOSTRA POSTURA.

11

MUSCOLATURA INTERESSATA

Nel tendere il nastro vengono rafforzati i muscoli delle spalle e delle scapole; inoltre piegando il gomito lavorano i muscoli di piegamento del gomito.

FATE COSÌ

Fissate il nastro ad altezza delle spalle. Mettetevi comodamente sedute (su uno sgabello) o inginocchiate. Tendete il nastro con le braccia tese tirando le scapole verso indietro, verso la spina dorsale. Piegare i gomiti e tirate il nastro in modo che formi una linea dritta con il vostro seno, facendo attenzione che i palmi delle mani guardino verso l'esterno. Nella posizione finale i gomiti dovrebbero essere paralleli alle spalle o stare un po' più indietro. Quando si ritraggono i gomiti non tirare completamente verso l'esterno.

[8] CRUNCH DIAGONALE



IL CRUNCH DIAGONALE SERVE ANCHE PER TONIFICARE I **MUSCOLI ADDOMINALI**, MA SENZA L'USO DEL NASTRO. TIRANDO IL NASTRO TERAPEUTICO, L'ESERCIZIO DIVENTA ANCOR PIÙ EFFICACE.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Ruotando diagonalmente la parte superiore del corpo lavorano tutti i muscoli addominali, ossia quelli obliqui, orizzontali e verticali. Quando ci si avvia, si accentua la muscolatura addominale obliqua.

FATE COSÌ

Fissate il nastro terapeutico ad altezza delle ginocchia. Mettetevi sulla schiena e flettete le ginocchia. Mettetevi in posizione tale che il nastro arrivi da dietro. Tenetelo fisso e tiratelo tendendo le braccia in modo leggermente in diagonale rispetto ad un ginocchio. Sollevate dal pavimento testa, spalle e infine anche la parte superiore del corpo con un movimento armonico di rotazione, finché le scatole perdono il contatto con il pavimento. Poi ritornate nella posizione iniziale frenando la resistenza del nastro. Alla fine del movimento non fare cadere la testa e mantenere la tensione dei muscoli addominali.

[9] SQUAT



ESERCIZIO EFFICACE IN CUI IL GRADO DI DIFFICOLTÀ SI ADATTA ALLE CAPACITÀ E NECESSITÀ DELLA PERSONA.

13

MUSCOLATURA INTERESSATA

Vengono rinforzati i muscoli degli arti inferiori e i muscoli dei glutei e del dorso.

FATE COSÌ

Cercate una posizione stabile con le gambe divaricate ed i piedi che vanno un po' verso l'esterno. Fissate la fine del nastro terapeutico sotto le dita dei piedi. Tendete il nastro facendolo passare con una mano fino all'altezza delle spalle, le ginocchia saranno leggermente piegate e la schiera andrà leggermente in avanti. Abbassate il corpo con un movimento armonico, buttando in avanti i glutei in modo che le ginocchia formino quasi un angolo retto; poi alzate dapprima le spalle senza tendere completamente le ginocchia.

[10] PUSH US



ESERCIZIO EFFICACE, IL CUI GRADO DI DIFFICOLTÀ PUÒ ESSERE AUMENTATO SECONDO LE VOSTRE CAPACITÀ E NECESSITÀ.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Con questo esercizio fate lavorare soprattutto i muscoli pettorali e delle braccia, ma anche delle scapole.

FATE COSÌ

Con un piede centrate il nastro terapeutico e con altro piede spostatevi in avanti, piegando la gamba in avanti. Prendete in mano il nastro ai suoi due lati in modo simmetrico, con le braccia tese all'altezza delle spalle. Spostate leggermente in avanti la parte superiore del corpo. Portate in alto il nastro con un movimento lineare, senza tendere completamente le articolazioni dei gomiti. Tenere sempre teso il nastro, anche quando sarete tornati alla posizione iniziale.

[11] ADDUTTORI



TONIFICARE LE GAMBE CON MUSCOLI DELLA COSCIA ESTERNI E DEI GLUTEI.

15

MUSCOLATURA INTERESSATA

Con questo esercizio fate lavorare i muscoli della coscia esterni e i glutei e stabilizzate i muscoli della gamba d'appoggio.

FATE COSÌ

Assumete una posizione eretta. Fissate il nastro appena sopra il malleolo e tendete leggermente il nastro, tenendo piegata la gamba su cui appoggiare leggermente. Per stabilizzare la vostra postura tendete i muscoli addominali e dei glutei. Portate all'esterno la gamba esterna con un movimento lineare, contro la resistenza del nastro. Tirate le punta delle dita dei piedi. Alla fine riportate la gamba nella posizione di partenza, mantenendo tesi i muscoli. Non tenere alzata la gamba della posizione di partenza o toccare la gamba su cui ci si appoggia. Cambiare dopo 20 secondi.

[12] ADDUTTORI



GLI **ADDUTTORI** SI TROVANO ALL'INTERNO DELLA COSCIA, DOVE VENGONO TONIFICATI.

MUSCOLATURA INTERESSATA

Se tirate la gamba sollevata, questo avviene attraverso gli adduttori.

FATE COSÌ

Cercate un sostegno laterale. Fissate il nastro appena sopra il pavimento. Avvolgete il nastro attorno alla gamba, appena sopra il malleolo, sulla gamba che è più vicina al nastro; tenete la gamba di appoggio leggermente piegata e tendete leggermente la muscolatura addominale e dei glutei. Tirate le punta dei piedi della gamba tesa ed avvicinatela al corpo in modo da incrociare davanti la gamba di appoggio. Tenete tesi i muscoli e spostate la gamba all'esterno, con un movimento quanto più ampio possibile, senza che bacino e schiena si spostino. Ripetere dopo 20 secondi.

[13] + [14] + [15] BASCULLA DIAGONALE



QUESTO ESERCIZIO COMPLESSO RICHIEDE **IL BILANCIAMENTO** E IL LAVORO DI MOLTI GRUPPI DI MUSCOLI, IL CUI COMPITO È **STABILIZZARE IL CORPO SU UNA LINEA.**

MUSCOLATURA INTERESSATA

Addome e quadricipite.

FATE COSÌ

Mettetevi diritta e spostate il peso su una gamba. Alzate la gamba libera verso indietro, tenendola tesa, tendendo anche il braccio opposto verso l'alto. Ora spostate un po' la parte superiore del corpo in avanti, in modo che gamba, dorso e braccio alzato formino una linea continua verso l'alto, obliqua. Tenete stabile l'intero corpo.



Il principio dell' allenamento e dell'alimentazione

Punto di partenza del principio di allenamento Mrs. Sporty è costituito da un percorso di training circolare della durata di 30 minuti, sviluppato appositamente tenendo conto delle esigenze femminili.

Assieme all'Institut für Prävention und Nachsorge di Colonia è stato sviluppato un programma di allenamento che in un arco di tempo minimo attiva tutte le fasce muscolari principali, consentendo allo stesso tempo di allenare capacità di resistenza e coordinamento.

In mezz'ora si attraversano cinque fasi: riscaldamento, esercizi volti a rinforzare il tono muscolare, workout, raffreddamento e stretching. I soci della Mrs. Sporty si allenano usando attrezzi a pistoni idraulici, concepiti in modo tale da adeguare automaticamente la resistenza alla propria forza. Questa gestione individuale, fatta su misura, è molto efficace ed al tempo stesso non sollecita eccessivamente le articolazioni.

Particolare importanza è data inoltre all'assistenza personale ed individuale dei soci.

Per integrare in maniera ottimale il training a percorso circolare Mrs. Sporty, sono state sviluppate, assieme all'Institut für Sporternährung e.V., apposite linee guida di alimentazione.

In questo caso non si tratta di una dieta, bensì di sistematiche raccomandazioni nutrizionali da seguire a lungo termine.

Potrete trovare ulteriori informazioni su training ed alimentazione presso il vostro Club Mrs. Sporty

**„Oggi giorno la longevità
ci viene praticamente donata,
mentre la qualità della vita dobbiamo
conquistarcela“.**

Deutsches Zentrum für Altersforschung Heidelberg

Mrs.Sporty Bolzano
Via Vintler 3
39100 Bolzano
Tel.: 0471 983498
club161@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Bressanone
Millanderweg 1/A
39042 Brixen
Tel.: 0472 838439
club302@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Brunico
Via San Lorenzo
39030 Brunico
Tel.: 0474 530810
club309@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Merano
Via Parrocchia 2
39012 Merano
Tel.: 0473 237036
club337@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Appiano
Passaggio Portici 16
39057 Appiano
Tel.: 0471 662542
club450@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty
Lo sport club su misura per te

Cosa è mamazone?

mamazone – Donne e ricerca contro il tumore al seno è un’iniziativa indipendente di pazienti colpite da tumore al seno nonché di donne sane, che si sono unite con l’obiettivo di migliorare nettamente la qualità e le prospettive di vita delle donne ammalate di tumore al seno.

Cosa significa mamazone?

„mamazone“ è una parola composta da tre nomi: amazzone, mammella e zona. Le **amazzone** sono un popolo di donne guerriere della mitologia greca che con grande coraggio combattevano il nemico. **mamazone** vuole incoraggiare le donne a diventare pazienti informate ed attive e di non cadere nel ruolo paralizzante del vittimismo.

La **mammella**, in gergo medico, è l’organo che viene comunemente chiamato seno o petto.

Il seno femminile, quintessenza della femminilità e della vita, necessita di una zona nella quale gli viene riservato più attenzione – garantire un’assistenza e competenza medica a misura della donna affetta da tumore al seno.

Cosa fa mamazone nella lotta contro il tumore al seno?

- **mamazone** sensibilizza l’opinione pubblica sulla prevenzione e diagnosi precoce
- **mamazone** assiste, aiuta e consiglia le donne ammalate di tumore al seno
- **mamazone** si impegna per ottenere più qualità nella diagnosi, terapia e nel follow-up
- **mamazone** si impegna per un’assistenza medica a misure delle donne affette da tumore al seno
- **mamazone** incoraggia le pazienti attive ad informarsi sul loro diritto a decidere liberamente della loro vita
- **mamazone** vuole accelerare la ricerca clinica e incentiva le attività interdisciplinari

Chi sta dietro a mamazone in Alto Adige?

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V., la più grande iniziativa di pazienti attive nel campo della prevenzione e della cura del cancro al seno in Germania, dal 2007 è presente anche in Alto Adige.

Madrina di **mamazone** Alto Adige è Ursula Goldmann-Posch, bolzanina di nascita, che nel 1999 ha fondato l’associazione **mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.** in Germania.

La “filiale altoatesina” è nata da un progetto di Martina Ladurner, ex consigliera provinciale di Bolzano, nel quale è stata affiancata da Erika Laner, affetta da tumore al seno e che è a vostra disposizione per qualsiasi domanda.

Contatto

mamazone Alto Adige
Via Pusteria 8
I-39034 Dobbiaco
Tel. 0039 3356506353
www.mamazone.it – info@mamazone.it



Mrs.Sporty
Lo sport club su misura per te

mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs
Donne e ricerca contro il tumore al seno

L'OPUSCOLO È STATO
REALIZZATO DA **MAMAZONE** E
MRS. SPORTY ALTO ADIGE

CON IL GENTILE
SOSTEGNO DI

