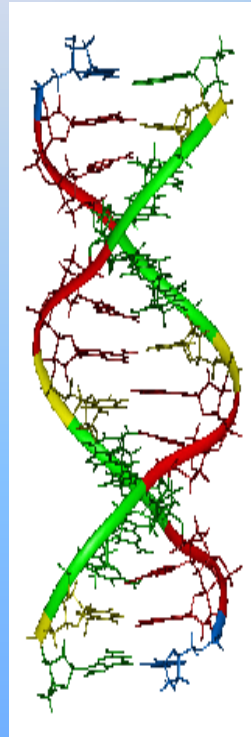


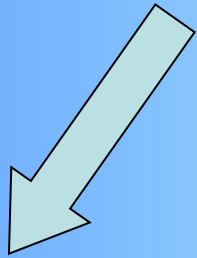
BASI BIOLOGICHE DELL'ADATTAMENTO ALL'ESERCIZIO



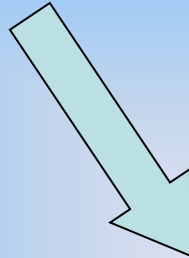
MOTIVI DELL'ADATTAMENTO

- Come avviene l'adattamento ?
- Perché avviene l'adattamento ?
- Come si adatta il corpo ?
- Dove ha sede l'adattamento specifico rispetto allo stimolo ?

RISPOSTE ALL'ALLENAMENTO



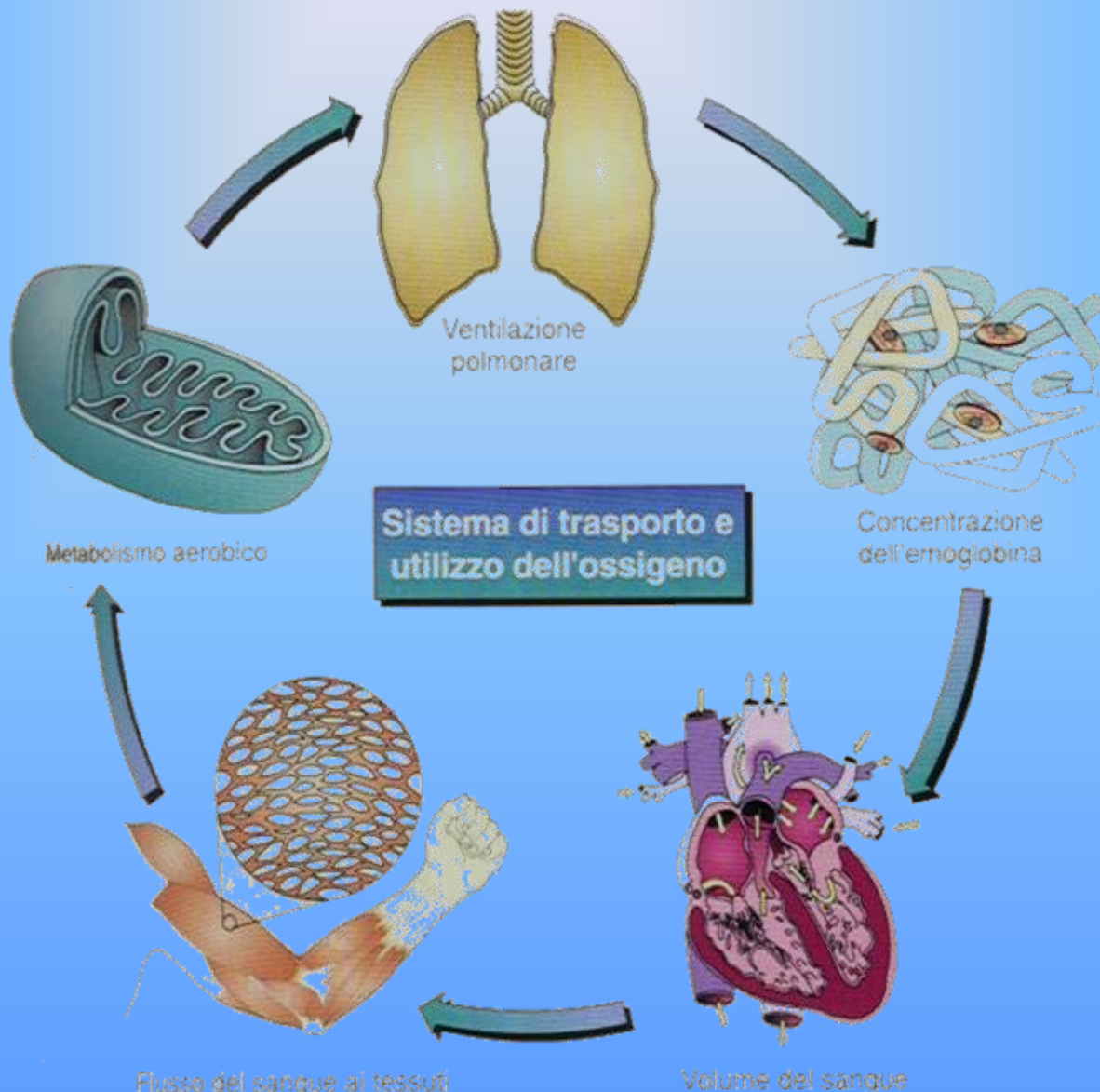
centrali



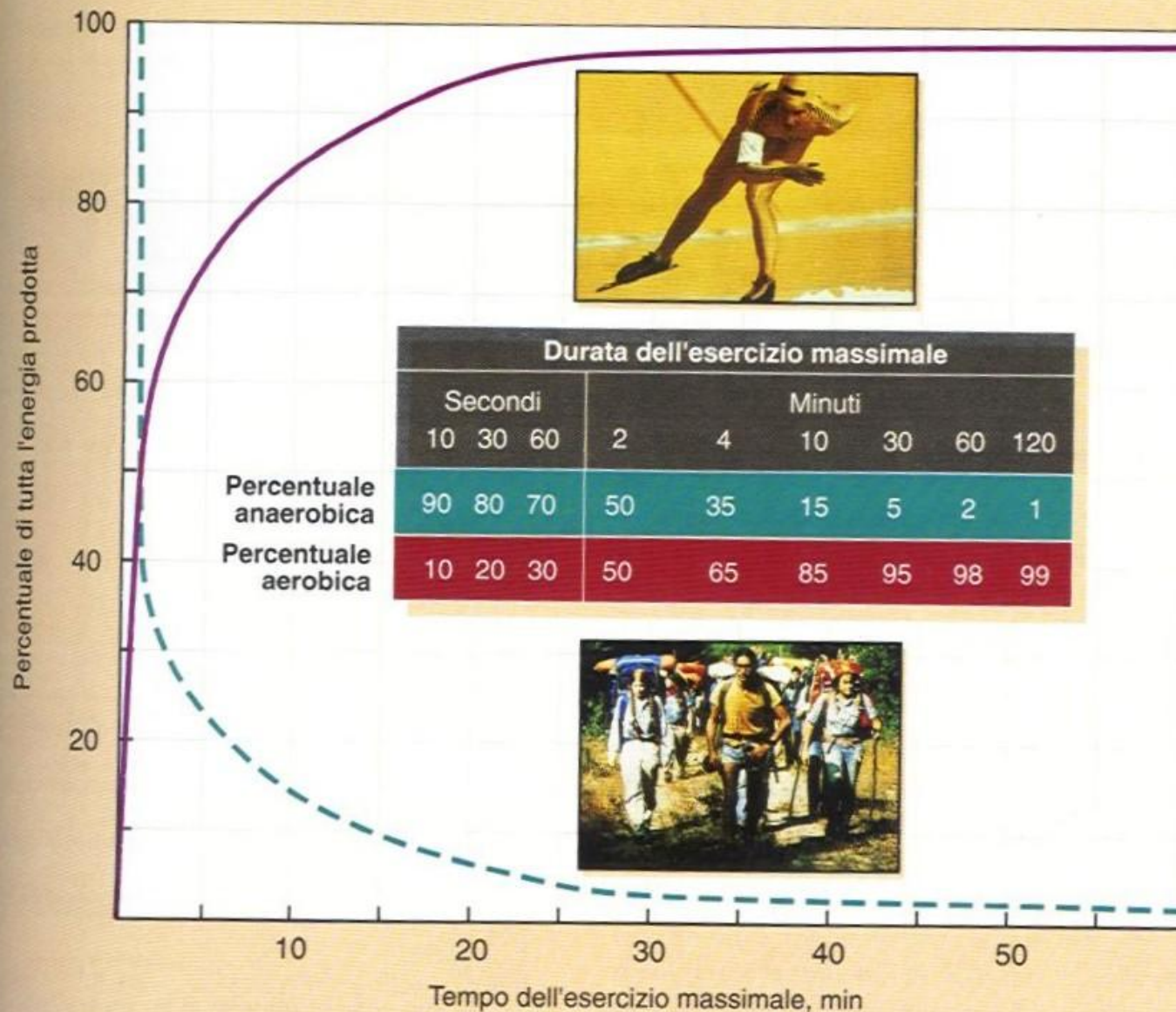
periferiche



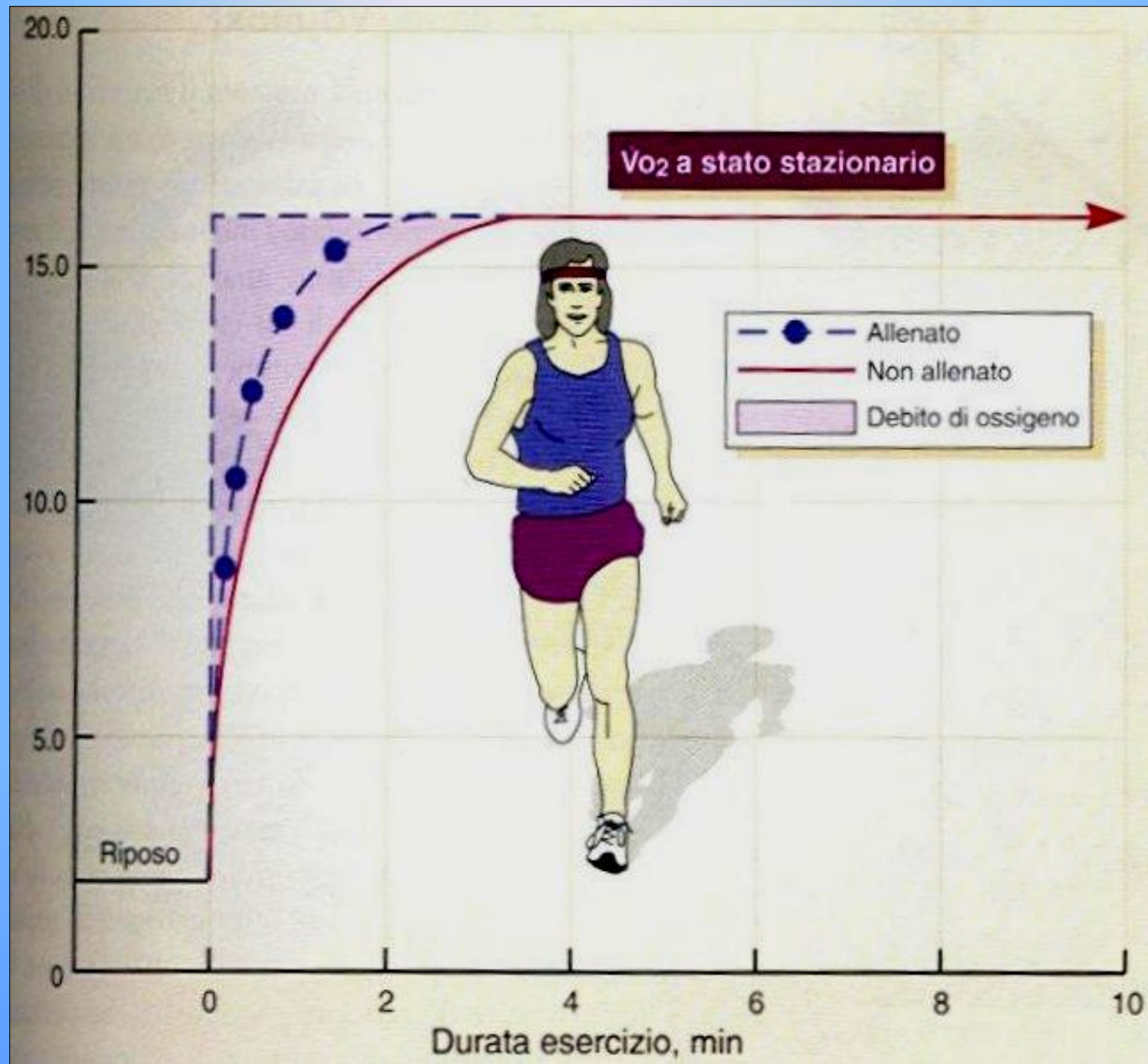
ADATTAMENTI CENTRALI E PERIFERICI



LA DURATA E L'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO



DURATA E INTENSITA'

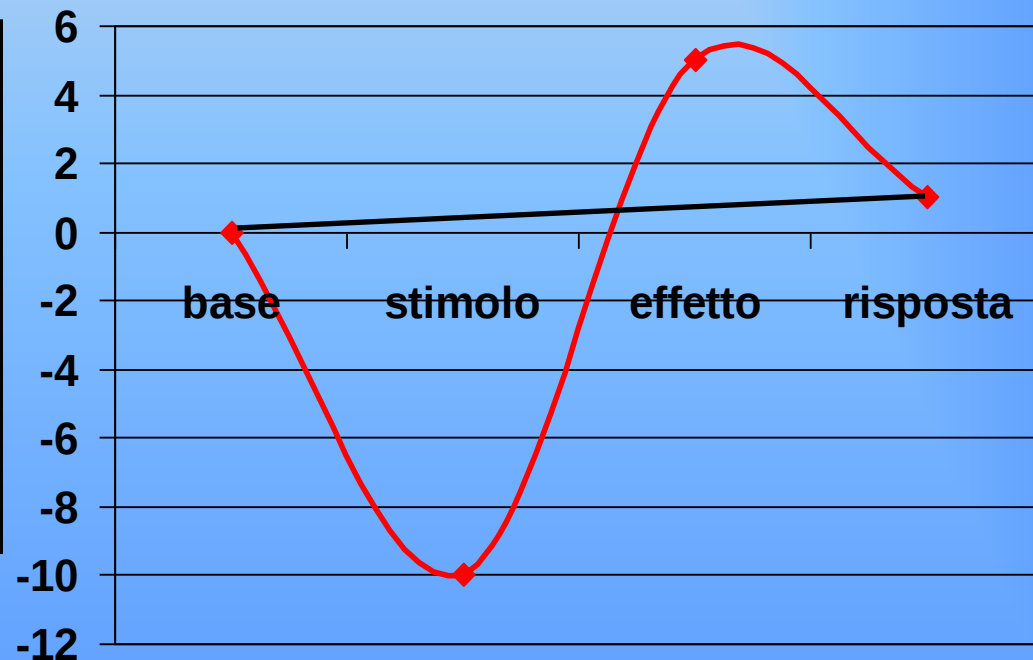
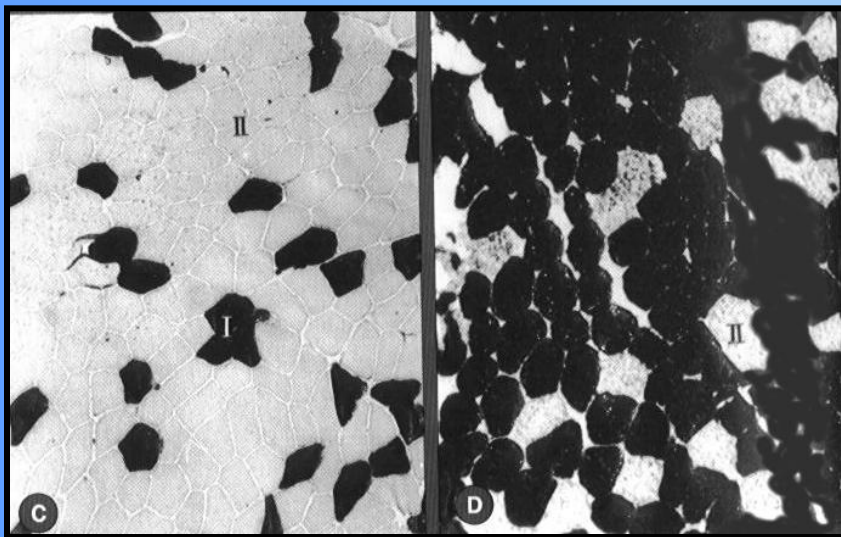


DOVE AGISCE L'ALLENAMENTO ?

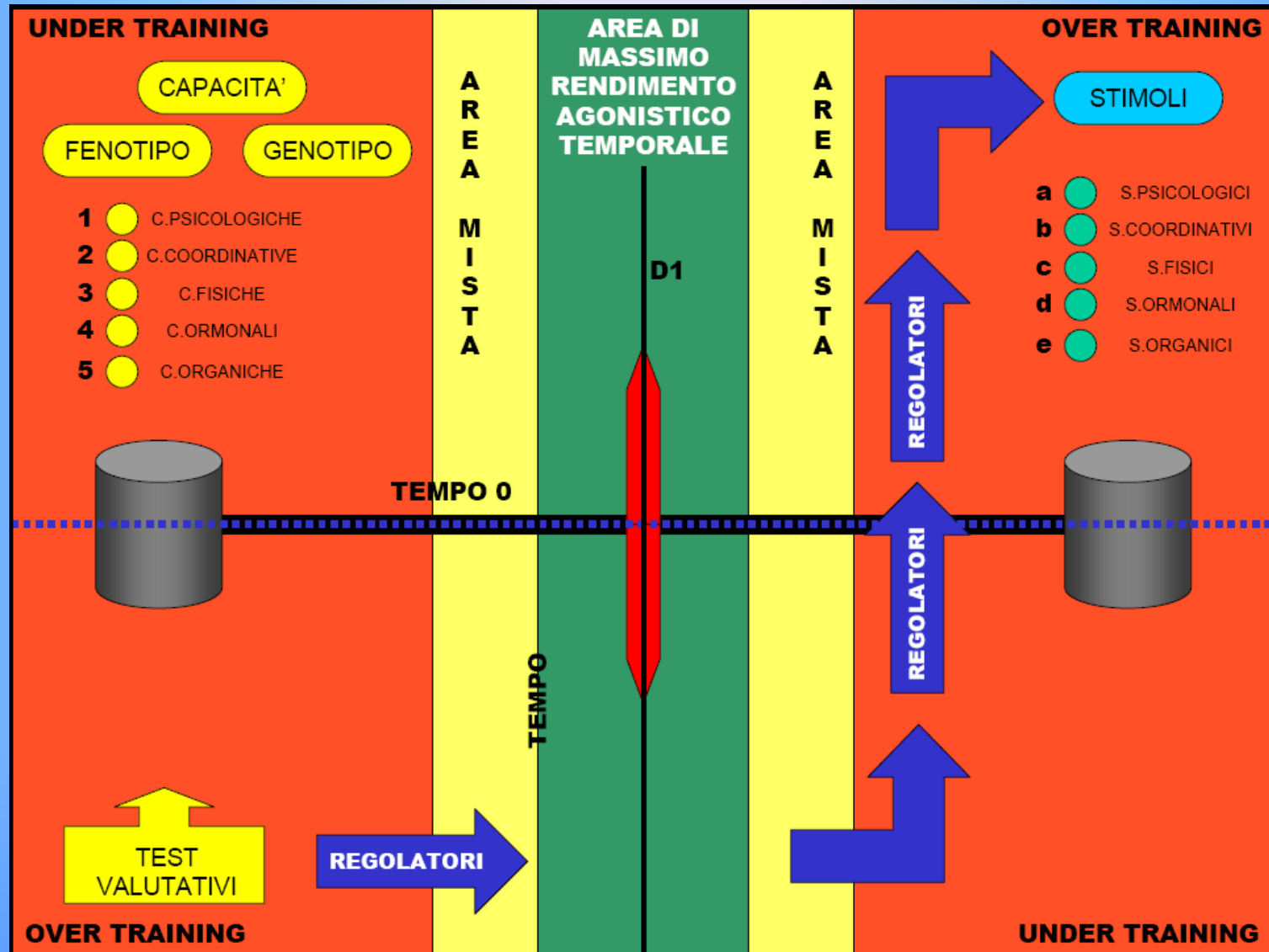
QUALE È L'ULTIMO ANELLO DEL
PROCESSO ADATTATIVO ?

SUPER COMPENSAZIONE

- La risposta all'esercizio è un miglioramento
- La risposta è specifica rispetto allo stimolo



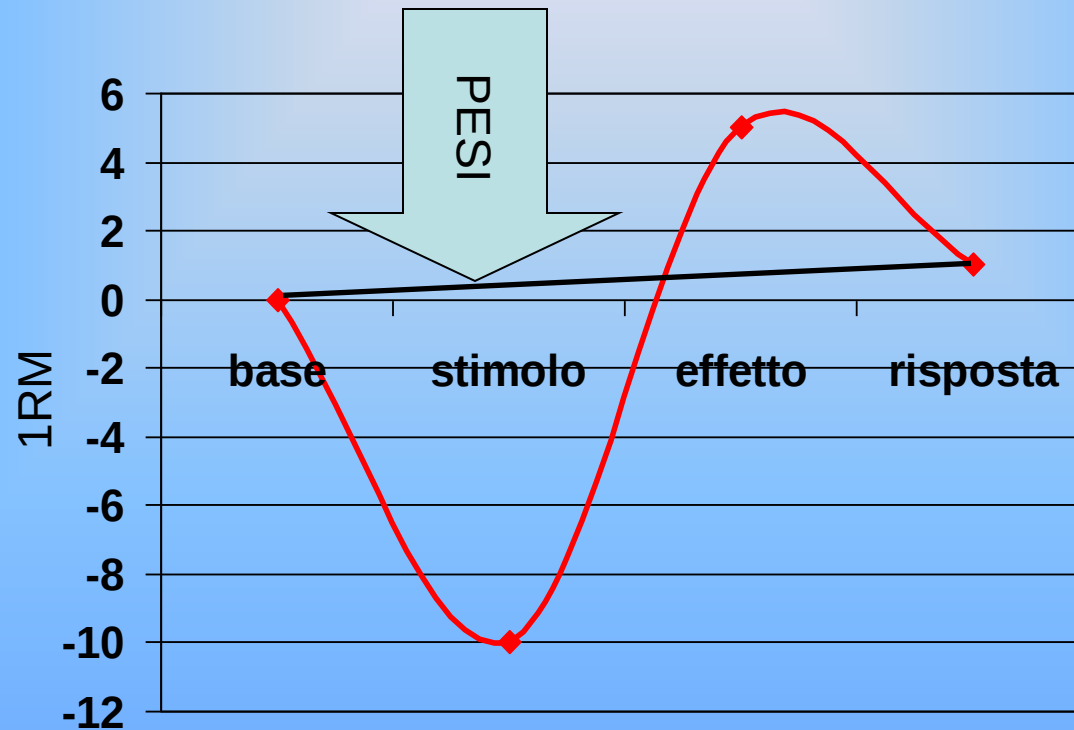
MECCANISMO DI RISPOSTA OMEOSTATICA



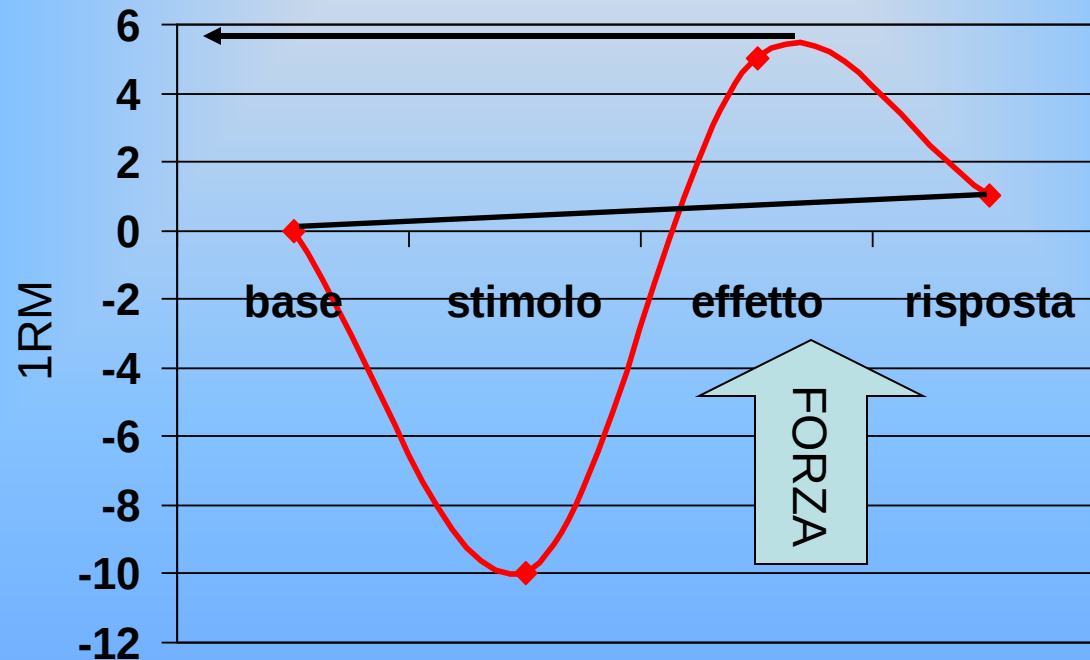
SPECIFICITÀ

- SE ALLENO LA FORZA .. MIGLIORO LA FORZA
- SA ALLENO LA RESISTENZA .. MIGLIORO LA RESISTENZA

1 FASE LO STIMOLO

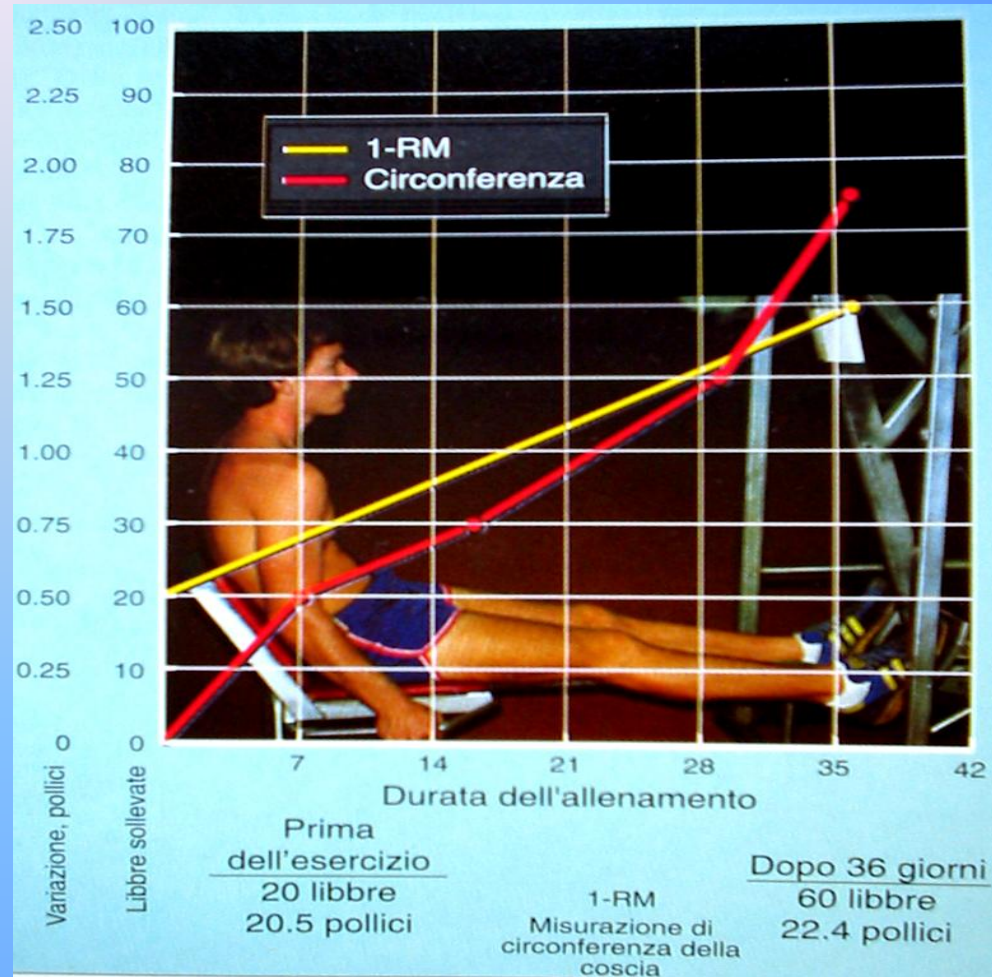


2 FASE L'ADATTAMENTO SPECIFICO



I LIVELLO

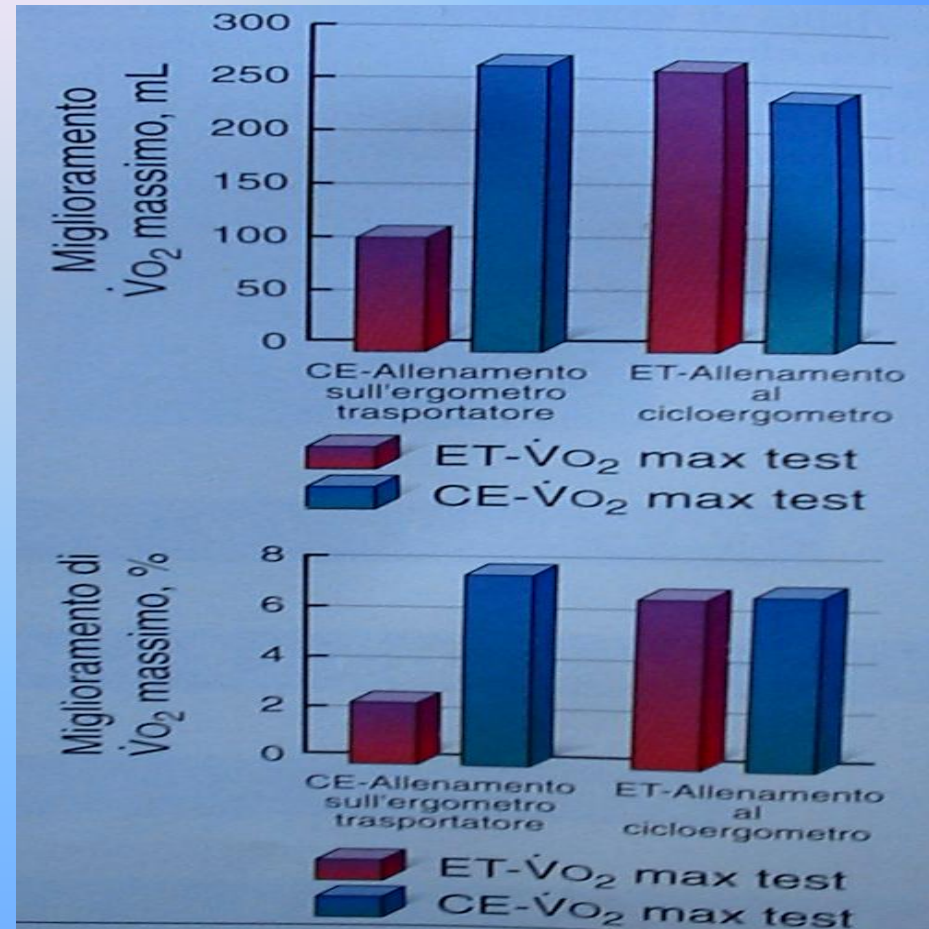
- RISPOSTE
MACROSCOPICHE
VISIBILI
ALL'ALLENAMENTO
DELLA FORZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

I LIVELLO

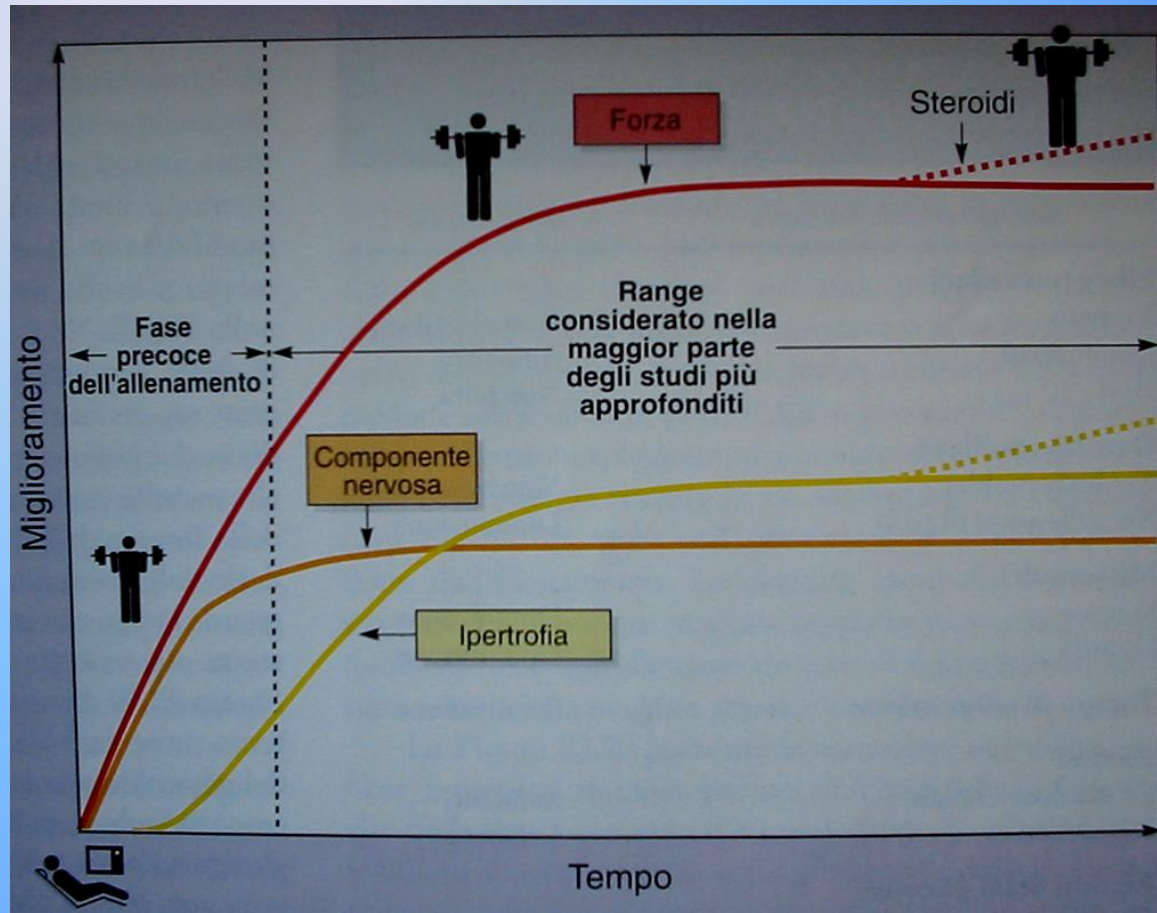
- RISPOSTE
MACROSCOPICHE
VISIBILI
ALL'ALLENAMENTO DI
RESISTENZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

II LIVELLO

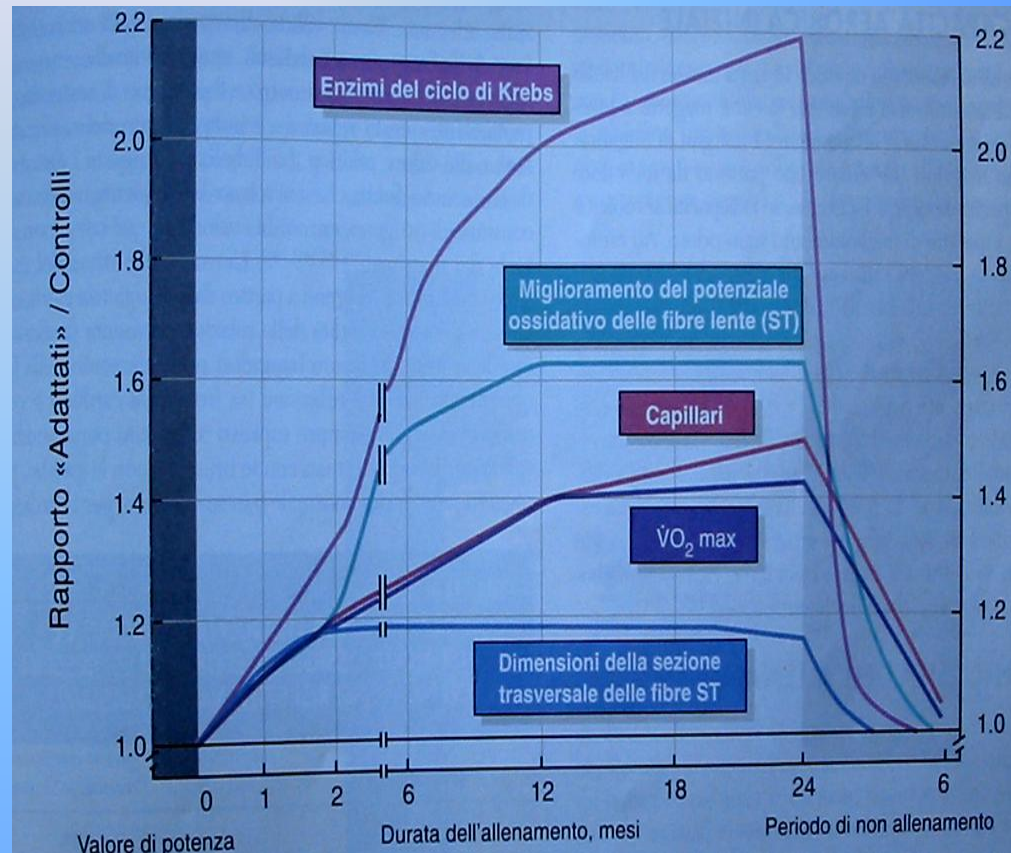
- RISPOSTE MACROSCOPICHE NON VISIBILI ALL'ALLENAMENTO O DELLA FORZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

II LIVELLO

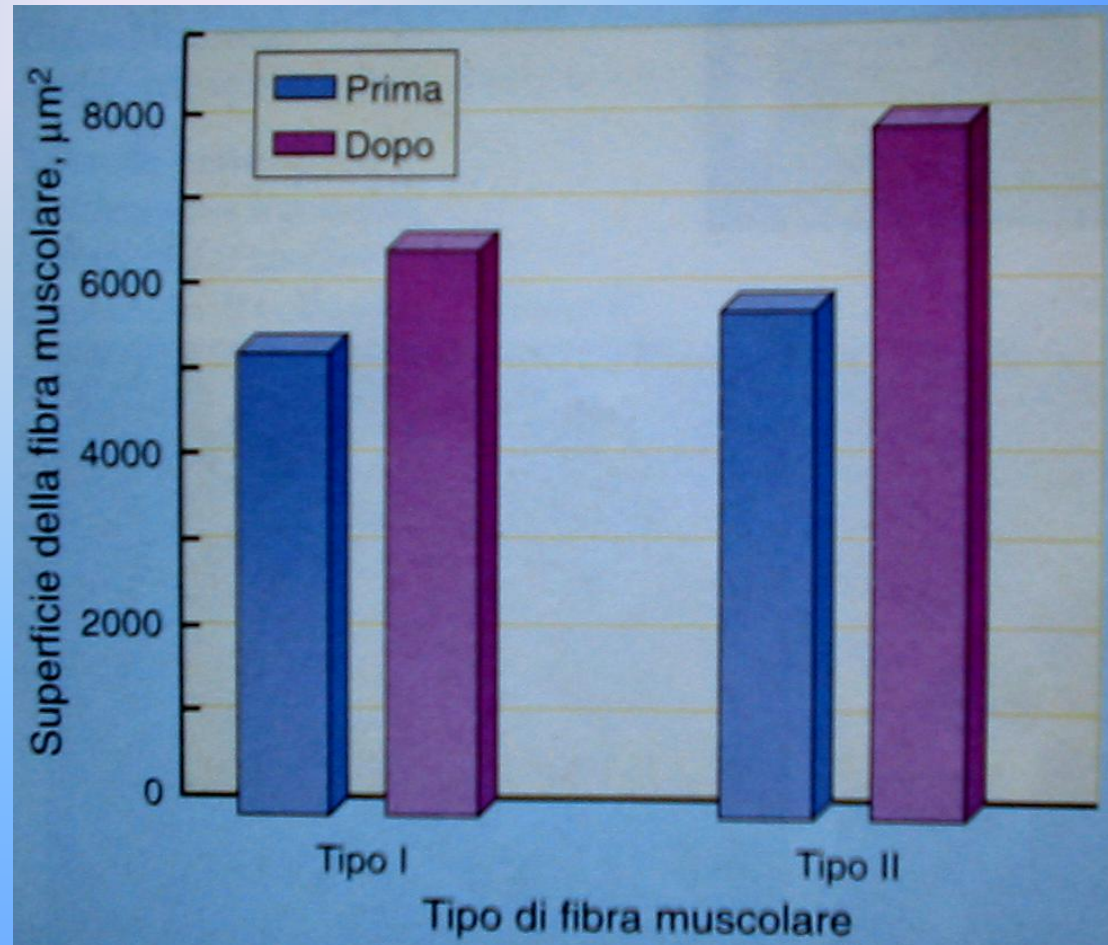
- RISPOSTE
MACROSCOPICHE
NON VISIBILI
ALL'ALLENAMENTO
DELLA RESISTENZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

III LIVELLO

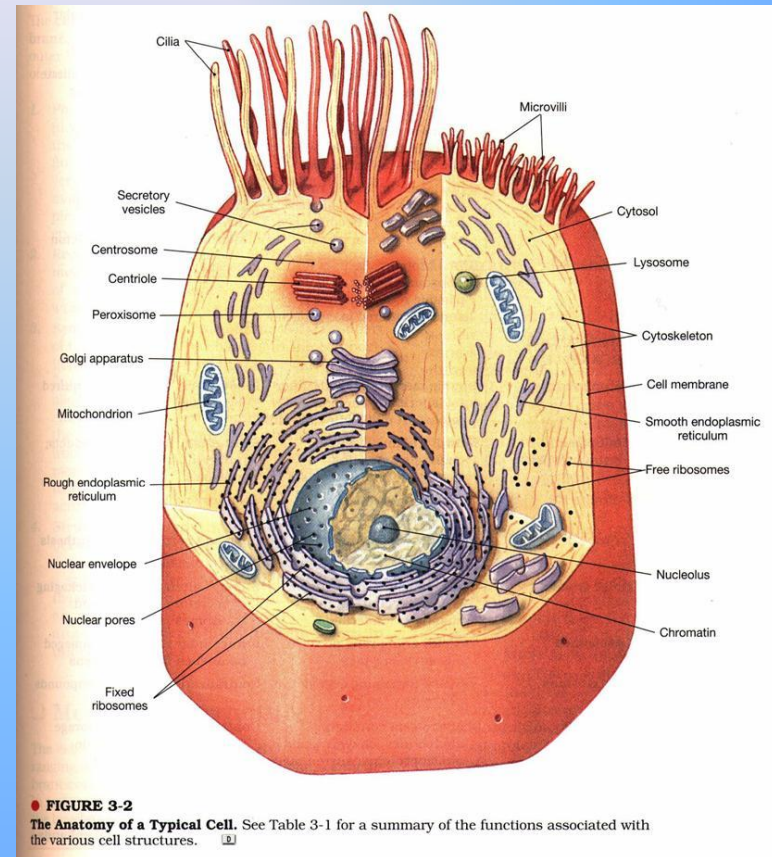
- RISPOSTE MICROSCOPICHE DELL'ESPRESSIONE CELLULARE



DA COSA SONO MEDIATE ?

IV LIVELLO

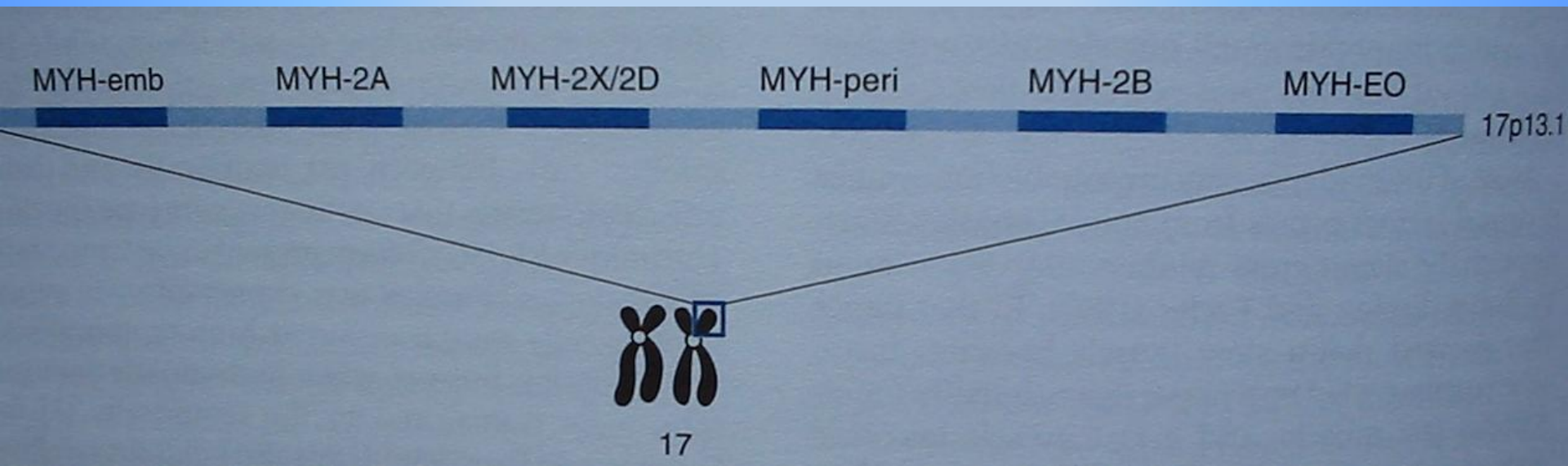
- RISPOSTE
MICROSCOPICHE
INTRACELLULARI



DA COSA SONO MEDIATE ?

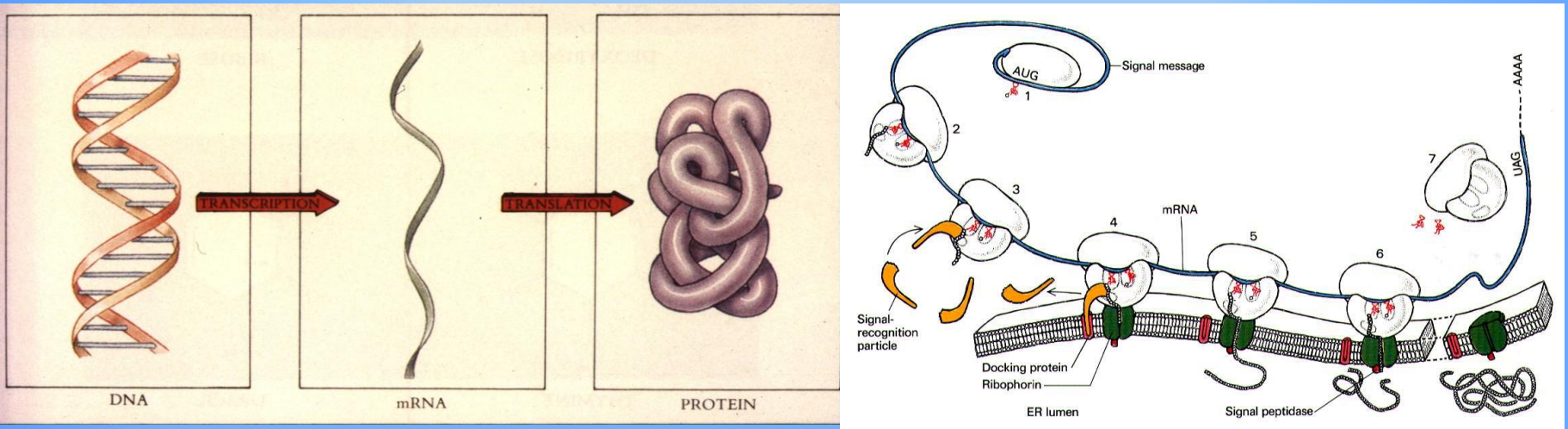
IV LIVELLO

- RISPOSTE MICROSCOPICHE INTRANUCLEARI



V LIVELLO

- RISPOSTE MICROSCOPICHE
SULL'ESPRESSIONE GENETICA (DNA-RNA)
CHE INTERVENGONO NELLA SINTESI DI
PROTEINE SPECIFICHE



CONCLUSIONE

- LA STIMOLAZIONE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO DI ALCUNE PARTI DI GENI INDUCE UNA RISPOSTA ADATTATIVA DIVERSA E SPECIFICA

CONCLUSIONE

- LA PRODUZIONE DI PROTEINE SPECIFICHE DA QUESTE SEDI HA LO SCOPO DI RICREARE LO STATO OMEOSTATICO PRECEDENTE

CONCLUSIONE

- LA TIPOLOGIA DELLE FIBRE MUSCOLARI È INFLUENZATA PERCIÒ DAL TIPO DI ALLENAMENTO CHE AGISCE SU UNA DIVERSA STIMOLAZIONE DEI GENI RESPONSABILI DELLA PRODUZIONE DI PROTEINE CONTRATTILI DI DIVERSO TIPO.

GRAZIE