

SPECIALE ESTATE



Detraining effect
Acque: tutte uguali?

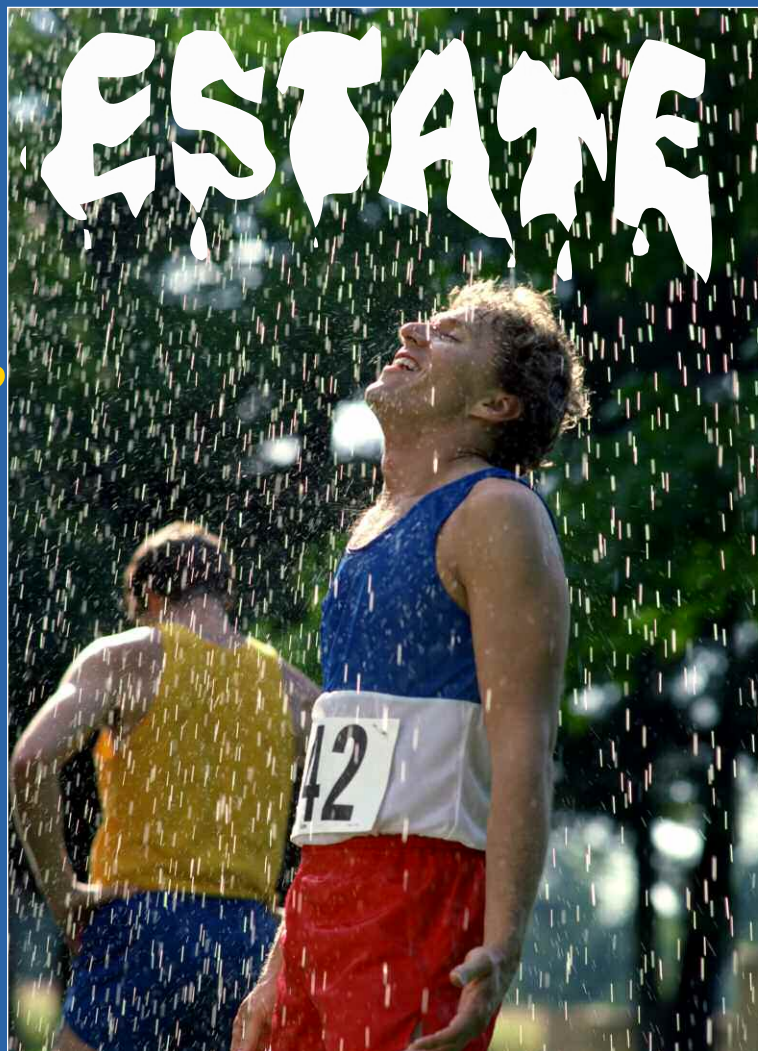
Attività sportiva e disidratazione



**Cardiofitness al caldo
e in montagna**



**Notizie scientifiche
dal mondo**



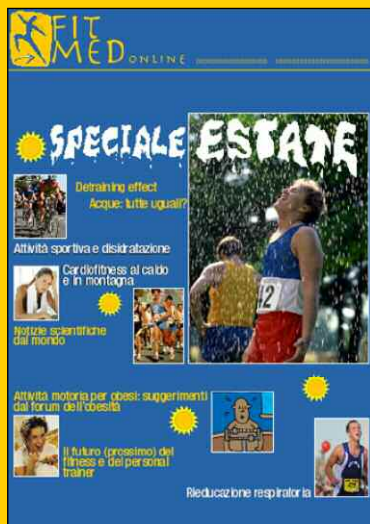
**Attività motoria per obesi: suggerimenti
dal forum dell'obesità**



**Il futuro (prossimo) del
fitness e del personal
trainer**



Rieducazione respiratoria



ANNO 3 N° 7/8 LUGLIO/AGOSTO 2011

Fitmed online è una rivista mensile di aggiornamento che si rivolge a imprenditori, manager, opinion leader, professionisti che operano nel mondo del fitness, benessere, prevenzione e salute. Propone articoli riguardanti metodiche di allenamento, rieducazione funzionale, alimentazione, prevenzione e benessere, marketing e management.

Editore

Alea Edizioni di Alessandro Lanzani
via G. Sapeto, 5 - 20123 Milano

Redazione e uffici

via P. Orseolo, 3 - 20144 Milano
tel. 0258112828 - fax 0258111116
fitmed@professionefitness.com
redazione@professionefitness.com

Direttore responsabile

Alessandro Lanzani
alanzani@professionefitness.com

Redazione

Mia Dell'Agnello
mia@professionefitness.com - int. 212

Progetto grafico

Stefano Frattallone
Impaginazione
Anita Lavoce

Pubblicità

Alessandro Lanzani
alanzani@professionefitness.com

Hanno collaborato a questo numero

Corrado Ceschinelli, Giuseppe Musolino,
Sergio Giulio Roi, Dario Bertolotti,
Giovanni Chetta

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 578 del 20.12.93.

L'Editore e l'autore non potranno in alcun modo essere responsabili per incidenti o danni provocati dall'uso improprio delle informazioni o delle immagini contenute nel materiale ricevuto; inoltre non necessariamente le opinioni pubblicate rispecchiano il pensiero dell'editore. Il materiale (testi, immagini e disegni) pervenuto in redazione non verrà restituito, anche se non pubblicato e viene considerato libero da diritti. La riproduzione del materiale apparso su Fitmed online in qualsiasi forma e per qualsiasi scopo non è consentita se non dietro richiesta scritta e firmata dal direttore responsabile e dall'editore. Per eventuali controversie il Foro di competenza è quello di Milano.

WWW.PROFESSIONEFITNESS.COM



Alea edizioni è una casa editrice specializzata in libri di fitness, benessere e rieducazione funzionale, con più di 50 titoli a catalogo.



Da oltre 25 anni la Scuola di Professione Fitness con i suoi corsi, master e stage ha contribuito alla formazione e all'aggiornamento di migliaia di operatori del settore, mettendo a loro disposizione un corpo docente selezionato e altamente qualificato. Rilascia diplomi e attestati di partecipazione accreditati dall'UISP Milano, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Gestione dati digitali

Lidia Di Giovanni
ldigiovanni@professionefitness.com - int. 218

Amministrazione

Luciana Iritano
liritano@professionefitness.com - int. 219

La Scuola di Professione Fitness

Francesco Capobianco
fcapobianco@professionefitness.com - int. 217

**LE AZIENDE CHE HANNO PARTECIPATO
ALLA REALIZZAZIONE DI QUESTO NUMERO**

**Myback
Tram edizioni**

**pag 9
pag 13**

Sommario



CLICCA SUL TITOLO

PER ANDARE DIRETTAMENTE ALL'ARTICOLO
CHE PIÙ TI INTERESSA

RUBRICHE

- 35 CORSI DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE
- 33 LE AZIENDE INFORMANO MYBACK: L'opinione dei professionisti

COMMUNITY BUSINESS

- 4 ATTIVITÀ MOTORIA PER OBESI: suggerimenti dal forum dell'obesità a cura della redazione
- 10 IL FUTURO (PROSSIMO) DEL FITNESS E DEL PERSONAL TRAINER di Corrado Ceschinelli

SPECIALE ESTATE

- 14 DETRAINING EFFECT di Giuseppe Musolino
- 17 ATTIVITÀ SPORTIVA E DISIDRATAZIONE secondo l'American College of Sports Medicine a cura della redazione
- 22 CARDIOFITNESS IN CONDIZIONI PARTICOLARI: al caldo e in montagna di Sergio Giulio Roi
- 26 ACQUE: TUTTE UGUALI? di Dario Bertolotti
- 28 NOTIZIE SCIENTIFICHE DAL MONDO a cura della redazione

ALLENAMENTO E REHAB

- 30 RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA Ginnastica posturale TIB di Giovanni Chetta

Attività motoria per obesi:

Suggerimenti dal forum dell'obesità

a cura della redazione

Amici Obesi è un portale informativo sull'obesità e sulla chirurgia bariatrica. È anche un punto di riferimento importante per tantissime persone, che anche grazie a un forum molto attivo, trovano il modo di confrontarsi e condividere le proprie esperienze: "...la solitudine è uno dei peggiori nemici dell'obeso, e, quindi, forse solo unendo le voci di più persone e diffondendo l'informazione si può

pensare che, prima o poi, anche la società arrivi a comprendere che si tratta di persone malate che, come tali, necessitano rispetto".

Recentemente all'interno del forum, l'amministratore ha lanciato il seguente argomento di discussione: "Attività motoria per obesi, la famigerata palestra!". Il tema ha suscitato l'interesse di tantissimi che hanno risposto esponendo le proprie idee e anche facendo proposte

concrete. Questo articolo è scritto da loro. Noi riportiamo le loro parole, così come sono state scritte, con l'intenzione di aprire un link fra due mondi che, nonostante tutto, fanno ancora fatica a comunicare. Si tratta comunque di un estratto degli interventi più interessanti, ma vi invitiamo a leggerli tutti e a utilizzarli come una vera e propria fonte d'ispirazione...

Link



Il cuore dei disturbi alimentari è il silenzio e questo silenzio va rotto.
...a partire da NOI.

Home

Obesità

La chirurgia bariatrica

Centri e ospedali

Alimentazione

Obesità e Psicologia

Contatti

Marilla (l'amministratore)

Partiamo da un postulato essenziale: il paziente obeso, in corso di trattamento per la cura dell'obesità, attraverso l'utilizzo della chirurgia bariatrica, necessita di svolgere attività motoria a fini pre e post operatori. Nel primo caso per aiutare, insieme ad un regime alimentare calibrato ad hoc, il raggiungimento di un minimo calo ponderale che consenta di giungere ad un intervento di chirurgia bariatrica con rischi operatori accettabili e nel secondo caso per un vero percorso riabilitativo per l'ottenimento del peso forma, e per favorire un buon recupero anche a livello muscolare e cutaneo, in seguito ad un calo ponderale, solitamente, di vasta entità. Il principale obiettivo è quello di fornire esercizi adeguati alle caratteristiche personali di ogni obeso, per poter selezionare il tipo, l'intensità e la durata degli esercizi. Lo scopo primario dell'esercizio, nel trattamento dell'obesità, è spendere più calorie, ottimizzare il dispendio energetico e minimizzare le potenziali cause di infortunio, nonché rafforzare la fascia muscolare. In altre parole, l'esercizio dovrebbe essere piacevole ed efficiente e dovrebbe inserirsi nella vita quotidiana dell'individuo. Tutto questo non è, purtroppo, fattibile in palestre di tipo tradizionale, per una svariata gamma di ragioni, prima delle quali il senso di inadeguatezza dell'obeso nei confronti del normopeso, di vergogna nel mostrarsi nella propria opulenza e nella propria incapacità fisica di effettuare determinati esercizi, banali e scontati per la maggior parte degli altri frequentanti il centro ginnico. Inoltre non va neppure sottovalutata la mancanza di preparazione, rispetto a questa patologia, di personal trainers e fisioterapisti adeguati ed informati sulla patologia... Pertanto, alla luce di questi fattori, si era pensato alla possibilità di utilizzare palestre che potessero venire incontro a queste difficoltà, in cui si tenessero corsi di ginnastica solo per persone obese e sovrappeso, con personale adeguatamente preparato a seguire il malato anche in questa delicata fase di reinserimento nella società. Il tutto per stimolare il paziente verso un tipo di vita meno sedentario e anche per creare un momento di aggregazione sociale, con altre persone sofferenti della stessa malattia e creare una situazione di confronto e di auto-aiuto, che sappiamo essere essenziale per un percorso di guarigione. La domanda finale che rivolgo a voi è questa, ed è molto semplice e diretta. Se vi fosse la possibilità, nelle vostre città, di riuscire a creare delle "oasi ginniche" in cui solo gli obesi e le persone sovrappeso possano interagire, con minimi costi o, addirittura, in convenzione col SSN, pensate che potrebbe essere di vostro interesse? Potrebbe, secondo voi, aiutarvi? Aspetto, come sempre, le vostre risposte, per dare poi seguito a progetti concreti. Grazie a tutti!!!

MuKkApEzZaTa

Io la trovo una buona idea, Marina. Magari si potrebbe chiedere a chi una palestra già la possiede se è interessato a incrementare la propria clientela fornendo uno spazio, anche solo una o due volte a settimana. Non so proprio come potrebbe andare, ma varrebbe la pena provarci...

ali sul mare

io penso che è un discorso molto importante! Intanto perchè è fattibile, ci sono molte palestre ovunque e sono interessate a starci ad ascoltare... dobbiamo fare noi un protocollo e sottoporlo alle palestre interessate, che lo sottoscriveranno (tipo orari dedicati per evitare esposizioni traumatiche, istruttori "idonei", percorsi specifici ecc). Eh si perchè ci vuole una certa attenzione, quella che ci è mancata finora...

irenuccia1989

Che idea brillante cavolo! Sarebbe davvero bello poter condividere l'attività fisica con persone che comunque hanno lo stesso tuo problema... e non con persone che ti guardano male e ti deridono quando si fanno alcuni esercizi in palestra... credo che psicologicamente faccia star bene.. mi piace come idea anche se comunque la palestra non fa per me, ho provato più di una volta ad iscrivermi e faccio un mese e poi basta.. troppo noiosa per me... quindi sarebbe bello anche magari poterlo fare per le piscine.. tipo acqua gym per noi obesi in modo tale che non ci vergogniamo nemmeno a metterci in costume... chissà magari in compagnia mi diverto anche

enorme_natura

...Sono alta m1,78 e peso kg.138. Vorrei portare la mia esperienza riguardo all'attività motoria. Dal mese di settembre dello scorso anno frequento una palestra, dove l'unica vera obesa sono io. All'inizio mi vergognavo molto, mi sentivo come un "pesce fuori dall'acqua", ma con il tempo ho riscontrato che a nessuno importava del mio peso e nessuno si soffermava a guardarmi magari per criticare..... Anzi, una mattina un'istruttrice mi ha proposto di aggregarmi al corso di ginnastica a corpo libero e dal quel momento mi sono impegnata a fondo, raggiungendo una perdita di peso di circa 10 chili ma soprattutto riuscendo a togliere le medicine per l'ipertensione e quelle per la glicemia alta. Non nascondo la fatica pazzesca che mi è costato andare in palestra 3 volte a settimana per un'ora e mezzo ... ma ora, dopo diversi mesi, sto molto meglio e mi sento più forte.

Naturalmente sono ben lungi dall'aver risolto il mio problema, ma è anche la prima volta che ho mantenuto la tendenza al ribasso del peso, cosa per me davvero straordinaria. Credo che una palestra solo per persone obese sia una buona idea, per chi ne sente la necessità, ma credo sia anche giusto che chi ha problemi di peso non si debba "ghettizzare", ma pensare tranquillamente che nessuno è perfetto, che attorno a noi non esiste la bellezza assoluta e che se acquistiamo un po' di autostima questo può anche essere il primo passo per la risoluzione del nostro problema.



Guendy80

ottima idea Marina, condivido in pieno. Sarebbe molto importante essere seguiti correttamente... come ci dobbiamo rieducare a mangiare, penso che ci dobbiamo anche rieducare a muoverci correttamente.

cilla66

Sì, sarebbe bellissimo, soprattutto se fosse passata dal SSN. Io ho già mollato la palestra per ben due volte perché era troppo impegnativa economicamente, per me che pago già la palestra ai miei due figli. Alla fine ho rinunciato puntando sulla camminata veloce quotidiana...non è certo la stessa cosa ma fa bene soprattutto alle gambe. Per le braccia e gli addominali però....dovrei impegnarmi a fare qualcosa di meglio perché son fermaDATECI UNA PALESTRA CONVENZIONATAAAAA!!!

carluccia4

D'accordissimo soprattutto perché molti esercizi fatti nelle normali palestre potrebbero essere nocivi a noi, alle ns. articolazioni già provate etc.il ns respiro è difficoltoso e coordinarlo non è così facile. Anche a me restano le camminate, schiena e anche permettendo.

Antonella63

Posseggo una collezione di tessere e chiavette per entrare in palestra da fare invidia a Jill Cooper!!! Ogni anno ricevo sms di "buon compleanno" ed offerte da tutte le palestre dove mi sono iscritta, ed ho provato a fare un percorso adatto a me, dopo tre mesi sempre fallito miseramente!

Mi son chiesta più volte se dipendesse dalla mia volontà o meno e sono arrivata alla conclusione che questa volta non è colpa mia! La maggior parte delle palestre non è adatta a noi obesi e non ha nemmeno personale "preparato" ai ns. problemi, ad iniziare dalla reception dove si trovano delle ragazze che servono solo per "immagine" e per vendere abbonamenti e relativi finanziamenti... Mi piacerebbe lavorare efficacemente, riuscendo a coordinare il respiro, non andando in affanno e non dovendo passare la serata a casa con il ghiaccio sopra le ginocchia e i piedi: chiedo troppo??? È troppo facile catalogare tutti gli obesi come pigri, ormai di queste generalizzazioni non se ne può più!

carmel

anche io sono d'accordo: sarebbe meraviglioso avere una palestra solo per noi, e non con tutti quelli che sono in forma e ci vanno solo per farsi vedere e mettono noi a disagio.



lady63

A me personalmente piacerebbe molto trovare una piscina più che una palestra... peccato che nonostante io adoro l'acqua e quindi il nuoto, non lo pratico perché mi vergogno a mettermi in costume... Visto che l'unione fa la forza, non sarebbe male se si formassero dei gruppi, tra noi simili, e magari frequentare dei corsi insieme.

veronica60

Voto sì, perché io sono stata ricoverata per due mesi a Villa delle Querce a Nemi (RM) per fare tutto un percorso riabilitativo alimentare, motorio e psicologico. Bene, ma una volta uscita da lì non ho trovato una struttura vicino casa dove fare esercizio fisico... Noi obesi abbiamo altri ritmi e anche i movimenti normali per alcuni possono essere pericolosi alla nostra struttura ossea, specie quella del piede, devi essere seguita bene per vedere se respiri e ossigeni noi spesso andiamo in apnea quando ci muoviamo a fatica ed è pericoloso...

silvia1119

quello sarebbe il mio sogno...poter fare piscina senza sentirsi l'orca assassina... magari fosse possibile... dall'altro lato però temo l'effetto "ghetto" che potrebbe crearsi attorno a noi obesi... inoltre, per quanto duro e a volte mortificante, il confronto con "i magri" può

servire da stimolo a lavorare di più su se stessi....

ale6969

Sarebbe una bellissima idea ed un bellissimo progetto... per chiudere un cerchio all'interno di un percorso fatto di chirurgia, dieta, percorso psicologico... manca proprio una cosa di questo tipo.... molto importante, molto importante... non meno della dieta... E potersi trovare in un ambiente che non ti crea disagio di nessun genere direi che è essenziale.... e poi se ci si trova con persone che hanno gli stessi disagi fisici aiuta ed è un altro modo per sostenersi nei momenti no...

gattachiatta

Ciao Marina, il tuo progetto sembra "l'uovo di Colombo" nel senso che spetterebbe sempre e solo al Servizio Sanitario creare dei progetti "all inclusive" per questo problema. Invece ogni anno non fanno altro che sbattere la notizia nei titoli principali del telegiornale come uno dei mali del secolo e poi basta... Quindi ben venga la tua proposta ma sensibilizziamo il Servizio Sanitario piuttosto che le singole palestre, dove per certo un'attività motoria "mirata" sarà anche costosa.

Athena66

Io direi che è un'idea fantastica... sarei pronta ad iscrivermi anche subito in una palestra in cui, chi ti segue, sa davvero come muoversi e come muoverti ... e credo sia bello e importante condividere il tutto con chi vive nella tua stessa dimensione credo sarebbe un buon percorso riabilitativo.

69Morgana69

Sarebbe un sogno. E personalmente non condivido la paura dell'effetto ghetto. Un obeso tra gli obesi riesce ad essere se stesso, può finalmente confrontarsi spesso ricevendo conforto e stimolo... Non per questo vorrei vivere "solo" tra obesi, ma quando si tratta di problemi legati alla malattia affrontarli tra malati credo sia la cosa migliore...

P.S. Sarebbe un investimento interessante, in tutti i sensi. Un franchising di palestre Amici Obesi sparse per lo stivale. Averci i soldi ne aprirei una subito. Ma proprio subito!

SuzieQ

sono d'accordo che ci vorrebbe personale più preparato nelle problematiche legate all'attività motoria degli obesi ma lo sono molto meno quando si comincia a parlare di circoli chiusi in cui gli obesi si possano trovare senza essere toccati dagli sguardi di scherno dei magri. Faccio aquagym da più di dieci anni, l'ho fatta a 120 chili e la faccio a 70 chili, non è cambiato niente, mi vergognavo del mio corpo obeso prima e continuo a vergognarmi del mio corpo sformato da ex-obesa. non è una sfilata di bellezza, lo faccio per me stessa e per la mia salute in primis. Magari non andavo al mare da obesa perché non mi andava di mettermi in mostra, ma l'attività fisica deve uscire da questo pregiudizio alla rovescia de "gli altri sono fighi e magri e mi guardano male e io allora non vado in palestra per non farmi schernire". Primo, perché fondamentalmente ognuno si fa i fatti propri, anche in palestra: non ho mai trovato nessuno col dito puntato a dirmi "quanto sei grassa ma dove vuoi andare", anzi, ci ho sempre trovato un sacco di persone che notavano i miei cambiamenti e mi riconoscevano lo sforzo fatto per raggiungerli. Secondo, perché questo tipo di ragionamento è lo stesso che ci fa chiudere in un giro vizioso di frustrazioni e di ricerca di gratificazione ed autoassoluzione nel cibo: sono grasso, non posso/riesco a fare sport, non posso/riesco a dimagrire, dunque mangio perché non c'è nient'altro che io possa fare. Balle che ci raccontiamo a cui non crediamo noi stessi per primi. Ah, io faccio anche quella cosa per fighetti del walking. con una istruttrice lo facciamo in penombra, con musica new age, a simulare una camminata nel bosco, preferendo un attento lavoro muscolare. Con un'altra istruttrice invece le luci, normalissime, sono accese e la musica è soul/r&b/pop per



ritmare un lavoro più aerobico. Sui tappeti ci sono donne e uomini di tutte le età, pesi e dimensioni. giusto per ribadire che il pregiudizio sta sempre negli occhi di chi guarda. e che la palestra ce la possiamo scegliere, volendolo fare.



katleen

Concordo con chi sottolinea l'importanza della preparazione del personale e teme la ghettizzazione, oltre al fatto che commercialmente parlando è probabile che i frequentatori grandi obesi siano davvero pochi rispetto al pubblico normo-sovrappeso per cui le palestre potrebbero non investire su un ritorno scarso. Io frequento una palestra ed una piscina (della stessa società) sin dall'inizio del percorso (135 chili) e devo dire che nella palestra ho trovato istruttori competenti che oltre a crearmi un programma che non prevedesse esercizi troppo pesanti per le articolazioni mi hanno anche consigliata su come integrare l'attività fisica fuori dalla palestra (senza secondi fini trattandosi di attività all'aperto e gratuite)...

juss

carissime, ho capito perfettamente il vostro discorso sulla ghettizzazione e concordo in particolare con susieq e katleen. In effetti se penso ad attività motoria specifica per grandi obesi mi riferisco a programmi per persone con davvero tanti kg di troppo e con difficoltà motorie o problemi alle articolazioni, magari non più giovanissime. Solitamente finché si è giovani i kg in più pesano meno dal punto di vista fisico e quindi si possono trovare comunque diversi corsi e sport da fare, non preoccupandosi se gli altri partecipanti sono normopeso e noi no.

ali sul mare

...devono essere gruppi che hanno degli sconti per entrare, che avranno un istruttore che rispetta ginocchia e caviglie, che rispetta le persone e non fa battutine, ma non va bene essere compatiti o essere trattati da mezze calzette... ecco, non sarà la ricetta buona per tutti, ma per qualcuno (spero tanti) speriamo che ci sia la possibilità di rendere più facile qualcosa che ci pesa tanto!

Marilla

Ciclicamente torna il problema del ghetto. La mia opinione è che non esistano ghetti, ma solo umana comprensione. Io a 130 kg andavo in piscina, lanciavo l'accappatoio alla velocità della luce ed entravo in acqua come un'anguilla. Beh, se quello era essere a mio agio nell'ambiente... Ci andavo, sì. Ci andavo per gli amici, ci andavo fingendo di fregarmene e sognando che l'acqua mi avvolgesse con effetto sabbia mobile. Se in acqua avessi trovato 5 o 6 ciccioni mi sarei posta molti, molti meno problemi. Ma non mi sarei sentita ghettizzata, ma solo rasserenata. Per questa ragione, per aver sentito su di me certe emozioni, penso che un'oasi protetta male non faccia, perché poi si vola via.

patryval

...se ci fosse la possibilità di avere a disposizione una palestra dove si condividono gli stessi problemi a me farebbe un piacere enorme. Sarei incentivata ad andarci perché troverei persone con la mia stessa problematica e ci si potrebbe aiutare... magari si riuscisse a trovare una palestra di questo tipo e ad un costo piuttosto abbordabile... che si può fare??



chicca55

Io penso che la tua sia un'ottima idea, effettivamente se si fa un normale corso in palestra ci si sente dire quasi sempre "tu fai quello che riesci, non sforzarti, altrimenti rischi di farti male" effettivamente per l'istruttore è difficile dedicarsi ad ogni singolo caso avendo 30 persone, ognuna con i suoi problemi. Nel caso ci fossero corsi di ginnastica ad hoc per persone obese o comunque in sovrappeso, una base comune ci sarebbe, gli esercizi sarebbero focalizzati, presumo, alle nostre possibilità, insomma a me interesserebbe!

scarabellaXXXL

È un'idea davvero eccellente. Io sono una sportiva con tutti i miei 108 kg e passa... pratico rugby, faccio Taiji quan, corro, cammino, se capita nuoto, quando mi alleggerirò un po' di più tornerò a pattinare... sono obesa e sono passata dal III al II grado. Faccio non poca fatica comunque, e anche se sono sensibilmente migliorata, mi rendo conto dei limiti imposti da un peso esagerato (sono circa 35 kg sopra) e non sempre le altre persone capiscono... Al centro dove sono seguita la nostra psicologa che è anche istruttrice in palestra ci sta aiutando da quel punto di vista: una volta a settimana facciamo 1 ora/1 e mezzo di allenamento... ovviamente la dottoressa chiede di ripetere gli esercizi anche per conto nostro. Il fatto di essere in gruppo ci aiuta moltissimo, perché appunto abbiamo qualcosa da condividere, non ci sentiamo giudicate, siamo per così dire tutte sulla stessa barca. per questo motivo ritengo che una proposta del genere sia davvero una cosa buona e innovativa! :-)

giangione

È un'idea eccezionale. L'inizio del dimagrimento trova questo grosso scoglio della solitudine e dell'emarginazione... In un ambiente riconoscibile e non elitario come appare la palestra gli obesi troverebbero nuovi stimoli a proseguire e a confrontarsi.



ladysab

Io non riesco ad avere costanza con le palestre, ma è dovuto anche al fatto che mi sento sempre osservata, e comunque non ho mai trovato un corso o persone interessate ad approfondire il mio problema. Quindi ben vengano palestre o corsi o gruppi che possano aiutarci!! Sarebbe bello che si potessero fare anche corsi misti, tipo un giorno palestra, un giorno piscina, un giorno all'aria aperta... probabilmente ci sarebbero più strutture disposte ad aiutarci in questo modo, invece di sovraccaricare solo un paio di strutture. Se fossero poi convenzionate, sarebbe il top!!!

Sonietta75

Ciao Marina, l'idea è davvero ottima... potrebbe cambiare la vita e lo stile di vita a noi obesi... un'attività motoria adeguata ci aiuterebbe e salverebbe tantissimo, quando si torna a casa il fisico e il morale sarebbe diverso e quando sei in palestra ti senti al sicuro in ogni senso... uno perché sai che chi ti segue sa cosa è meglio per l'obeso, due perché le persone che faticano con te... capiscono, non ti deridono e non ti guardano incuriositi... e poi si potrebbero condividere tante esperienze... che bello sarebbe davvero una gran cosa... un grande aiuto fisico e psicologico.... spero tanto che questa iniziativa possa andare in porto... a me servirebbe tanto...

Kimmi Su

Leggo solo ora questo tuo interessantissimo post. Sì! io sarei davvero molto, molto interessata! Prima di conoscere la possibilità di un intervento chirurgico, ho tentato di dimagrire anche con l'attività fisica. Mi sono iscritta in varie palestre e l'umiliazione è stata costante: gli istruttori (per bravi che possano essere) non hanno solitamente la preparazione per poter trattare con le persone obese e quindi propongono i soliti esercizi standard, suggerendo "nel caso l'esercizio fosse troppo difficile" di fermarsi a prendere fiato... Ho imparato presto a capire cosa il mio corpo fosse in grado di fare e cosa no, e presso l'ultima palestra mi sono trovata davvero bene: istruendo io il personal trainer su cosa volevo fare (lui mi seguiva solo sulla corretta esecuzione degli esercizi) ed è andata meglio. Piccolo particolare: la palestra cui sono iscritta è un club privato e si paga un bel po' di soldini... Ci credo che mi assistono con i guanti bianchi!!! Ma per la salute ero disposta a tutto. Conclusione: ho trovato una palestra, ma è cara e le umiliazioni morali non mancano. Quindi: ben venga un posto dove si conoscono le esigenze degli obesi.

antayo61

Devo ammettere che l'idea di andare a fare ginnastica in un posto dove non ti guardano come un alieno mi piacerebbe! E poi non è solo un discorso di imbarazzo per gli sguardi altrui: io qualche anno fa, quando ancora ero intorno ai 90-95 kg, facevo dei corsi di acquagym e di idrobike in una palestra con piscina della mia zona, ma non riuscivo a fare tutti i movimenti che venivano richiesti. Poi sono arrivavata ai 100 kg e mi sono vergognata a mettermi in costume e non ci sono più andata (retta già pagata per ulteriori 3 mesi). Quindi se trovo qualcosa di idoneo per me, che tenga conto che oltre ad essere obesa non mi muovo da 3 o 4 anni e lavoro permettendo, mi iscrivo di sicuro!

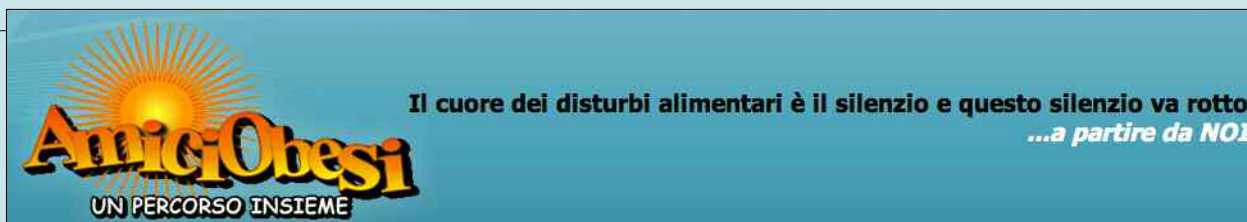
Taffy1967

L'idea è semplicemente FA VO LO SA !! Anche io ho provato diverse palestre ma poi mi vergognavo a frequentarle, ho solo speso tanti soldi...

lollina84

Marilla....la stimo! è una persona eccezionale...e questa sua idea secondo me è ottima.... Io mi iscriverei immediatamente...e non mi preoccupo dell'idea del ghetto... In più se posso permettermi..... un franchising permetterebbe anche di dare del lavoro a persone con bisogno..... Molti nostri amici Obesi sono emarginati dal punto di vista lavorativo.....un franchising di questo tipo potrebbe anche prendere in considerazione l'idea di farci lavorare persone Obese discriminate da altre situazioni lavorative.....

Link



Insieme-Amici Obesi nasce nel 2005, per colmare le esigenze informative sull'Obesità e sui possibili percorsi di cura per affrontarla. L'associazione si pone i seguenti obiettivi:

- realizzare materiale informativo, semplice ed alla portata di tutti, sui possibili percorsi di cura per il trattamento dell'obesità, sulle terapie farmacologiche, sulla chirurgia bariatrica, sugli aspetti nutrizionali e psicologici della malattia;
- diffondere informazioni relative alle strutture che in Italia offrono un valido aiuto terapeutico per i problemi legati ai disturbi alimentari;
- organizzare incontri con medici professionisti sui principali percorsi di cura con dibattiti e confronti;
- organizzare incontri fra pazienti e medici per evidenziare le patologie legate all'Obesità e come affrontarle;
- favorire lo scambio di contatti fra pazienti obesi e/o ex- obesi perché i muri del silenzio e della solitudine siano abbattuti.



**inserisci
MyBack® nel tuo
allenamento**



**pochi minuti
per un esercizio
di stretching**



**e ritrovi subito
il piacere di
stare bene**

Myback®, grazie ad una disattivazione della tensione nella catena cinetica posteriore ed un graduale detensionamento dei quadricipiti e degli ileopsas permette di:

- decontrarre la muscolatura lombare;
- recuperare il sovraccarico vertebrale;
- recuperare la compressione articolare;
- una rapida reidratazione dei dischi;

Ecco che Myback®, con semplicità e praticità, propone una serie di esercizi fondamentali da eseguire al termine di ogni attività o inserire in programmi di allenamento.

È piacevole fare fitness con Myback®!

MyBack® è un brevetto della Donati Srl
Via Francesca Nord, 50 - 56010 Vicopisano (PI) Italy
tel +39 050 796022 - e-mail: info@myback.it



**benessere
per la tua
schiena**



MY BACK®

www.myback.it



Il futuro (prossimo) del fitness e del personal trainer

di Corrado Ceschinelli wellness@corradocheschinelli.com

Per la verità sono molto sorpreso che nonostante si condivida da più parti il concetto e l'importanza dello **“stile di vita”** (OMS e Ministero della Salute in testa) si faccia ancora così poco per orientare formazione e servizio in questa direzione. Erano gli anni '90 quando cominciavo a parlare di questo e a proporre la necessità di un allargamento delle competenze

intorno alla figura del Personal Trainer. A dare ragione a questa datata intuizione sono venute poi negli anni le nuove scienze, dall'epigenetica alla nuova biologia, dalla nutraceutica alla nutrigenomica, un proliferare di scoperte che hanno confermato l'idea che la risposta biologica, la regolazione, il mantenimento dei parametri funzionali, ma ancor più la massima espressione vitale, estetica o

prestazionale che sia, si circoscrive intorno al sostegno dei processi e dei bisogni, nel rispetto della nostra costituzione e della nostra genetica. Salute e benessere, magrezza e longevità, diventano la condizione della normalità a patto che i comportamenti e le scelte, in una parola lo **“stile di vita”**, siano coerenti con la nostra natura e non producano conflitto e dis-funzione. Studi e ricerche hanno messo

l'accento in particolare – ce ne fosse stato bisogno – proprio sull'importanza della nutrizione e dell'attività fisica come due momenti fondamentali della funzionalità. Detto questo, c'è da chiedersi allora come possa l'alimentazione non essere nelle prerogative di un **"fitness evoluto"**, parte integrata nella cultura e negli interessi di una realtà che da sempre guarda al benessere della persona.

Link

Così come occorre capire che, grazie proprio alle attuali conoscenze, **la modalità non può essere "dietologica" in senso prescrittivo e restrittivo, ma educativa in senso trasformativo**; ma badate bene - **non per una ragione di legalità e di titolarità istituzionale, ma semplicemente perché deve essere in grado di generare consapevolezza e responsabilità, coinvolgimento e motivazione e per fare questo occorre la relazione educativa**. L'approccio deve fare fede all'idea di **"insegnare a mangiare per la vita"**, con competenze del tutto nuove per le quali è necessaria una formazione generale sul piano cognitivo/comportamentale e una formazione specifica e aggiornata sul piano nutrizionale, per fare in modo che l'intervento, nella sua operatività concreta, non rimanga nel limbo delle raccomandazioni generiche. Un percorso che non può che alzare l'asticella della professionalità e della credibilità e, non per ultimo, quella della redditività di servizio.

Capisco solo ora quanto fossi in anticipo sui tempi e quanto oggi siano invece maturate le condizioni per questo salto di qualità: da una parte per le oggettive difficoltà di un settore che si lascia alle spalle un suo limite storico (quello cioè di essere concentrato principalmente sull'esercizio fisico), dall'altra perché **urge un'evoluzione al passo della nuove considerazioni più "olistiche", "integrate", in grado di rispondere a una domanda che si articola sempre più verso la complessità e l'integrazione dello stile di vita**.

La mia esperienza personale non solo mi dà ragione di tutto questo ma mi consente, grazie proprio al mio lavoro pionieristico e sul campo, di poter guidare con cognizione e competenza questo aspetto. Per rispondere e colmare questo vuoto nasce il progetto **Mangia InForma.to**, ovvero il metodo che insegna a mangiare per la vita, voluto dal sottoscritto e realizzato dal **comitato scientifico Vitagen**, un gruppo di medici e specialisti con i quali condivido questa passione per la vita, l'impostazione educativa e il recupero della potenzialità biologica. Sulla base delle ricerche



più recenti è stato preparato un programma alimentare finalizzato al dimagrimento e al benessere della persona; **un'impostazione alimentare che ha come obiettivi il controllo della glicemia, e quindi dell'insulina, delle calorie e dell'infiammazione** (i tre fenomeni più implicati nella dinamica del dimagrimento, della salute e della longevità) e di **ottimizzare l'assunzione di sostanze funzionali e quindi la risposta biologica**.

Chiudo questo articolo come in realtà forse avrei dovuto aprirlo. La spinta a scriverlo è nata perché per la prima volta, in modo inequivocabile, ho avuto il piacere di leg-

gere in una rivista americana di eccellenza del mondo wellness (e sappiamo della loro pertinenza e lungimiranza) una testimonianza che non lascia dubbio alcuno sul nostro/vostro prossimo futuro professionale. Una soddisfazione che rende giustizia alla mia "donchisciottiana" battaglia e che mi esorta più che mai a proseguire su questa strada.

IL FUTURO DEL PERSONAL TRAINER

Riporto integralmente le affermazioni e le osservazioni più pertinenti tratte dall'articolo **"Il futuro del personal trainer" del dott. John M. Berardi – University of Texas di Austin, pubblicato sul sito precisionnutrition.com**.

Link

- Incrementare gli strumenti per la trasformazione: non potete riuscirci se vi concentrate solo su un aspetto. Per ottenere i risultati migliori, dovete aiutare i clienti nel corso dell'attività fisica (quando sono con voi) e anche nella gestione della loro vita (quando non sono con voi). Ecco perché, per un professionista del fitness, sapere come modificare le abitudini alimentari dei propri clienti rappresenta un enorme vantaggio; questo farà la differenza fra un "personal trainer" e uno che cambia la vita delle persone. Dovete smettere di considerarvi un "personal trainer" e cominciare a considerarvi uno "specialista della trasformazione del corpo", ovvero un "trasformatore della vita"; il passo successivo è imparare a insegnare l'alimentazione.

- Perché gran parte dei personal o degli operatori non si sente qualificata per aiutare i clienti a cambiare le loro abitudini alimentari? Ecco le ragioni più comuni:

1. "non sono un dietologo"; non è rilevante, sono pochissimi i dietologi con esperienza e competenza nell'educazione alimentare.

2. "è illegale dare consigli e indicazioni sull'alimentazione"; no, non lo è. Non potete prescrivere una terapia alimentare medica, però



CORRADO CESCHINELLI

Sociologo e Naturopata, è impegnato da sempre nello studio delle pratiche che contribuiscono a migliorare lo stato di salute e di benessere psico-fisico delle persone. Consulente Nutrizionale, esperto in comportamenti e disturbi alimentari, si occupa di educazione alimentare e, più nello specifico, di ri-educazione a stili di vita biologicamente sostenibili ed è ideatore del progetto Mangia InForma.to. Ha una formazione in naturopatia a indirizzo olistico conseguita presso l'Istituto di Medicina Psicosomatica, in nutrizione biologica e funzionale; si interessa di epigenetica e ha una consolidata competenza multidisciplinare in ambito sportivo. Da anni svolge attività di docenza, scrive per autorevoli riviste del settore wellness ed è relatore in molti contesti informativi. I suoi riferimenti teorici sono trasversali e orientati alla globalità della persona, partendo dall'assunto che ogni contributo disciplinare deve consentire di migliorare il livello di consapevolezza e, conseguentemente, la qualità e la dignità della nostra esistenza. Ha pubblicato ["Il Benessere Possibile"](#) (Alea Edizioni 2008) e ["Io Vivo e Mangio InForma...to"](#) (Vitagen Edizioni 2010).

Link

potete dare consigli e indicazioni.

3. "non è lo scopo del mio lavoro"; perché no? Dovrebbe certamente esserlo e da qui a 5 anni dovrà esserlo sicuramente.

*Come potete vedere, queste risposte limitano la vostra capacità di adattarvi e crescere come professionista. Qual è quindi la nuova frontiera per i personal trainer? È ovviamente l'educazione alimentare. **Se sperate di sopravvivere nel mondo del fitness per i prossimi cinque anni, fareste bene a capire che l'educazione alimentare – l'applicazione pratica delle teorie nutrizionali più recenti – è il pezzo mancante nel puzzle della trasformazione fisica, della salute e del benessere generale.***

PER UNA NUOVA INTELLIGENZA DEL VIVERE

Per guidare un mezzo di trasporto è d'obbligo conseguire una paten-

te, per avere familiarità coi segnali e con la guida, ma anche per conoscere come funziona e quale manutenzione fare. Eppure per la conduzione e il mantenimento della complessa "macchina umana" non solo non è richiesta la patente, ma non esiste nessuna conoscenza e considerazione sul suo funzionamento e sulla sua potenzialità.... si va ad occhio, per approssimazione, subendo condizionamenti, scelte e adottando comportamenti sempre più contro la natura della nostra costituzione. Il sovrappeso, le malattie, il malessere in generale, sono la conseguenza di una cattiva - sempre più cattiva - conduzione della "macchina umana". Mettere nel proprio corredo questa considerazione e la conoscenza necessaria cambia il destino della propria vita: la salute, la forma fisica, la longevità diventano la norma e la prospettiva del vivere.





MANUALE DI CRESCITA MUSCOLARE

Muscoli Iper Sviluppati
Attraverso una
Programmazione
Ormonale e Naturale

128 pagine a colori
+ Appendice Allenamento
80 pagine
€ 30,00

di SALVATORE RAMPONE - GIANLUCA CATAPANO
tratto da "Optimum Anabolics" di JEFF ANDERSON



BODY-BUILDING DUEMILAUNO

di ANGELO GIORNO
Analisi tecnica dello sport del culturismo

136 pagine
€ 19,00

- Dalla teoria alla pratica
- Le scuole dei campioni
- Le metodologie
- Le tabelle d'allenamento
- Le tecniche d'intensità

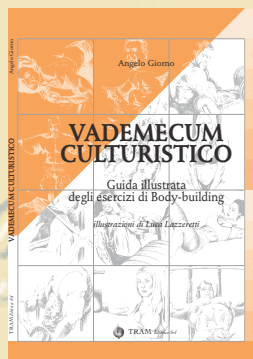


I PROFILI PENALI DEL DOPING

del dott. EDILIO GRAPPIOLO

100 pagine
€ 18,00

- Definizione di doping in base alla Convenzione Europea contro il doping e in base alla nuova legge 376/2000
- Ipotesi di inquadramento normativo precedenti la nuova legge
- La nuova legge antidoping
- Divieto di doping
- Disposizioni penali



VADEMECUM CULTURISTICO

di ANGELO GIORNO
illustrazioni di LUCA LAZZERETTI

112 pagine
€ 21,00

- Esercizi di BB per tutti i distretti muscolari
- Descrizione biomeccanica degli esercizi
- Tabelle di esecuzione degli esercizi
- Varianti e alternative
- Muscoli bersaglio e ausiliari
- Riferimenti storici

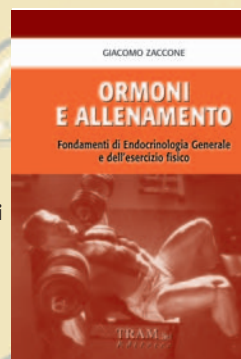


RICETTE PER LO SPORT

di MARCO CERIANI
OLTRE 120 RICETTE PER GLI SPORTIVI

100 pagine
€ 18,00

- 11 sezioni argomentative
- Ricette "Fitness"- "Muscle"- "Energy"- "Diet"
- Specchietti informativi di calorie e apporti nutrizionali di ogni ricetta
- Piatti vegetariani
- I drink più idonei alla pratica sportiva



ORMONI E ALLENAMENTO

del prof. GIACOMO ZACCANE
FONDAMENTI DI ENDOCRINOLOGIA GENERALE E DELL'ESERCIZIO FISICO

100 pagine
€ 16,00

- Il sistema endocrino e gli ormoni
- Il metabolismo ormonale
- L'azione ormonale, il sinergismo e l'antagonismo
- Regolazione dei livelli ormonali in circolo
- Ormoni peptidici e steroidei: trasporto e metabolismo
- Concetti di neuroendocrinologia
- Sistema di regolazione retroattiva (feedback)
- Esercizio fisico ed asse ipotalamo-ipofisi-gonadi



LE TABELLE PER
UNA RADICALE
CRESCITA MUSCOLARE

FULL BODY

di FRANCESCO CURRÒ

80 pagine
€ 15,00



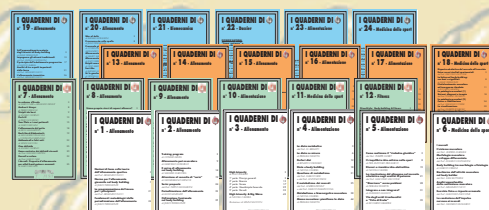
SAPIENS ALLO STATO BRADO

di GIOVANNI CIANTI
€ 19,00

HUNTING-PIGOUT
PREPARAZIONE
AGONISTICA DRUG-FREE

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA

"I QUADERNI DI C"



LE RADICI DEI SAPIENS

di GIOVANNI CIANTI

€ 26,00

148 pagine con illustrazioni

Sì inviatemi: "I QUADERNI DI C"

1ª serie

2ª serie

3ª serie

4ª serie

(ciascuna serie € 10,00)

Due serie insieme (€ 15,00) Tre serie insieme (€ 20,00) Quattro serie insieme (€ 25,00)

ABBONAMENTO "CULTURA FISICA" - Spedizione per posta normale € 33,00 (per l'Italia)

Libro "VADEMECUM CULTURISTICO" - € 21,00

Libro "BODY-BUILDING DUEMILAUNO" - € 19,00

Libro "I PROFILI PENALI DEL DOPING" - € 18,00

Libro "RICETTE PER LO SPORT" - € 18,00

Libro "ORMONI E ALLENAMENTO" - € 16,00

Libro "MANUALE DI CRESCITA MUSCOLARE" + "APPENDICE ALLENAMENTO" - € 30,00

Libro "FULL BODY" - € 15,00

Libro "SAPIENS ALLO STATO BRADO" - € 19,00

Libro "LE RADICI DEI SAPIENS" - € 26,00

I versamenti dovranno essere effettuati sul C/c postale 21933502 intestato a "TRAM Srl" - Viale dei Mille, 90 - 50131 Firenze - Tel. 055 570323 - Fax 055 582789 (allegando la copia del versamento al presente tagliando).

Spedizione con pagamento C/c postale: + € 1,50 spese fisse

Post pay (poste o tabaccheria) n.4023600577192307 cod.fisc. TSS RCR 47P18D 612Q + € 1,50 spese fisse

Spedizione in contrassegno: + € 9,00 rispetto ai prezzi indicati

MODALITA' DI RICHIESTA (trattamento dei dati personali ai sensi della legge n. 675/96)

Nome Cognome

Via N°

CAP Città Prov.

Tel. Firma

Detraining effect



di Giuseppe Musolino musolino.press@email.it

Se siete atleti, per quello che intendo io con questo termine, avrete sicuramente ritmi differenti da quelli della gente "comune". E avrete imparato a gestirli. Avrete rimodellato il vostro tempo. Riadattato il vostro giorno. Avrete riscritto il vostro calendario e l'anno per voi non finisce a dicembre, ma a giugno. La palestra è ormai vuota. Niente più luci. Niente più caos. Niente più idilliache recensioni sui programmi tv

mentre eseguite il vostro squat. Arriva anche per voi il momento bramato: la rimozione dello stimolo allenante, il meritato riposo, il cosiddetto detraining. Questo intervallo, però, se non ben gestito, produce perdite nella condizione significative, anche se variabili a seconda del periodo di inattività. Vediamo quali e cosa fare per contrastarle.

EFFETTI A BREVE TERMINE

Si hanno quando il detraining du-

ra non oltre le 4 settimane. Sul piano cardio-respiratorio, negli atleti che hanno raggiunto un buon condizionamento aerobico, si avrà **un declino nel massimo consumo di ossigeno (VO2max) e nel volume ematico**, prima ragione per l'osservato rapido declino delle funzioni cardiovascolari. Tale declino sarà ancora più rapido nei soggetti allenati da poco tempo. Allo stesso modo, anche l'efficienza ventilatoria sarà ridotta. Da un pun-

to di vista metabolico, si avrà una **diminuzione di GLUT-4**, che ha mostrato di decrescere nei primi 6-10 giorni di oltre il 1700%. GLUT-4 è una proteina trasportatrice che è normalmente presente all'interno delle cellule muscolari. In condizioni normali, essa risponde alle contrazioni muscolari o ai flussi di insulina, spostandosi alla membrana cellulare delle cellule muscolari, dove può aumentare il trasporto di glucosio dal sangue nella cellula. Al calo di GLUT-4 conseguirà così una **ridotta sensibilità insulinica** (con livelli di insulina spesso elevati) e quindi una rapida riduzione nell'utilizzo del glucosio. Significativamente elevati saranno pure i livelli di acidi grassi liberi a digiuno e di trigliceridi, senza cambiamento nel livello del colesterolo (sempre che l'alimentazione sia corretta anche in detraining...). **Entro i primi 10 giorni di inattività, si avrà pure una diminuzione nei depositi di glicogeno, nell'attività di diversi enzimi, e dei sistemi antiossidanti.**

A livello muscolare, la densità capillare si ridurrà entro le prime 2-3 settimane. I cambiamenti indotti dall'allenamento a carico della sezione delle fibre involgono, ma la forza declina limitatamente, rimanendo anzi sotto controllo per lungo tempo (fino a circa 4 settimane di inattività). L'unica nota positiva riguarda le modifiche ormonali: **alcuni atleti (soprattutto quelli di forza) mostrano infatti cambiamenti ormonali positivi dopo 14 giorni di inattività, con GH e testosterone aumentati e diminuite concentrazioni di cortisolo.**

EFFETTI A LUNGO TERMINE

Si presentano quando il detraining si protrae **oltre le 4 settimane**. Il **VO2max** acquisito da tempo cala in modo marcato, ma rimane sempre entro un certo valore, mentre quello acquisito più di recente viene completamente perso. Ciò è parzialmente dovuto alle riduzioni sul volume ematico, sulle dimensioni cardiache e sull'efficienza

ventilatoria. Sul piano metabolico, i livelli di **glicogeno muscolare ritornano verso i valori basali**, l'utilizzazione di carboidrati aumenta (a scapito dei grassi) e **la soglia del lattato si abbassa** (sebbene negli atleti altamente allenati rimanga al di sopra dei valori dei soggetti non allenati). I miglioramenti ottenuti con l'allenamento sul quadro lipidico (diminuzione delle LDL, in particolare) sono annullati con l'avanzare del detraining. L'attività degli enzimi continua a declinare.

A livello muscolare, la capillarizzazione continua a decrescere negli atleti di lunga data, mentre coinvolge completamente nei soggetti allenati da poco tempo. La proporzione delle fibre ossidative, rispetto alle glicolitiche, aumenta a favore delle prime negli atleti di forza, nei quali si ha anche una significativa riduzione nel diametro delle fibre. Spesso a ciò si accompagna **perdita di preziosa massa magra** (in modo dipendente anche dal tipo di alimentazione seguita nel detraining), faticosamente conquistata nei mesi precedenti. **La produzione di forza declina lentamente.** Col detraining **si riduce anche il volume dei mitocondri.** Tuttavia, prima che ciò accada, l'attività degli enzimi ossidativi nei mitocondri può declinare del 25-45% fino a 12 settimane dopo la sospensione dell'allenamento.

Infine, a livello ormonale, col trascorrere del tempo, le modifiche positive osservate nel breve termine iniziano a decrescere: dopo 12 settimane di inattività, infatti, per diversi ormoni è stata indicata una risposta meno efficiente.

RECINTI CHIUSI

Alla luce di quanto finora esposto, **un break relativamente corto non è generalmente una cattiva idea e, se con l'allenamento precedente gli adattamenti sono stati realizzati, due settimane senza allenamento potrebbero anche non produrre un cambiamento significativo.**

Occorre pensare al muscolo come a un recinto: se è stato precedentemente ben allenato, non lascerà scappare facilmente le qualità conquistate. Ricordate: **più ci vuole per essere ben condizionati, più ci vuole per perdere i guadagni.** Molto dipende, dunque, dal tipo di allenamento svolto prima di intraprendere la sospensione. **Dopo allenamenti a bassa intensità, infatti, i guadagni tendono a scomparire abbastanza rapidamente nel detraining, mentre gli allenamenti "duri", che indurranno aumenti maggiori in forza e potenza anaerobica, faranno mantenere le conquiste per periodi più prolungati.** Come si suol dire: il lavoro duro paga nel lungo periodo.

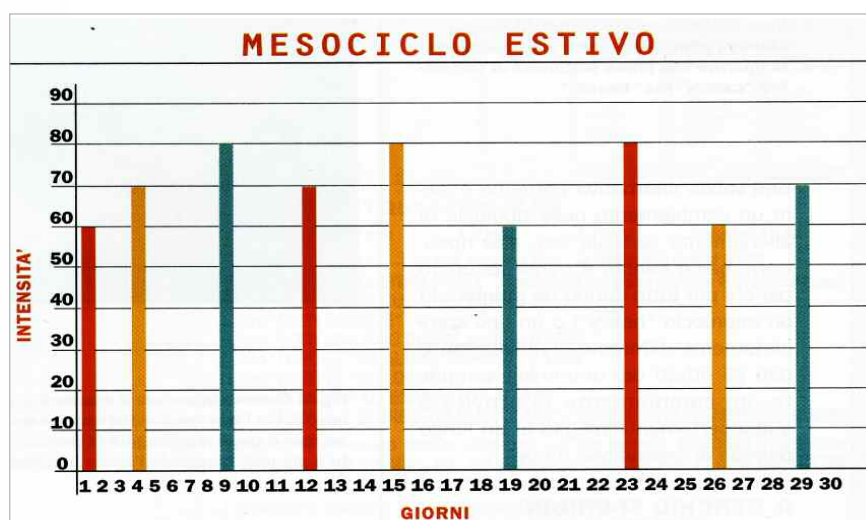


Fig. 1 Esempio di pianificazione di un mesociclo estivo di 30 giorni. Colonne rosse: all. A; colonne gialle: all. B; colonne verdi: all. C

PIANIFICARE IL TIME-OFF

Arrivati a giugno, si sente spesso dire *“ricomincio a settembre perché d'estate non posso allenarmi 4 volte a settimana”*. E chi ha mai detto che ci si debba allenare obbligatoriamente tot volte a settimana anche d'estate? Anzi, è proprio **giocando su un parametro come la frequenza (oltre che su volume e intensità) che buona parte degli effetti negativi del detraining possono essere evitati o almeno ridotti**. Chiamatela periodizzazione, scarico o come vi pare, la realtà è una: **stimoli anche brevi durante il periodo estivo vi permetteranno di contrastare l'effetto-detraining e di ripartire a settembre con un discreto livello di condizionamento**.

Si potrebbe optare, per esempio, per **microcicli composti da tre allenamenti (opportunamente distanziati fra loro) ogni 10-12 giorni, modulando l'intensità ed il volume in maniera inversamente proporzionale fra loro** (fig.

SETTIMANA		
LUGLIO	1	DETRAINING
	2	DETRAINING
	3	TRAINING
AGOSTO	4	DETRAINING
	5	DETRAINING
	6	TRAINING
	7	DETRAINING
	8	DETRAINING

Fig. 2 Altro schema esemplificativo di un programma di allenamento estivo. Due sole settimane di allenamento in due mesi di vacanza consentiranno di mantenere un buon livello di condizionamento, contrastando l'effetto-detraining e permettendo di ripartire alla prima settimana di settembre “carichi” ma “freschi”.

1). Volendo invece fermarsi completamente, piuttosto che trascorrere due mesi in totale inattività, sarebbe preferibile **alternare 1-2 settimane di detraining con 1 di allenamento** (fig. 2).

Una valida alternativa potrebbe essere **un cambiamento nella tipologia di allenamento abituale** (es. alte ripetizioni, bassi carichi e minor recupero per chi per tutto l'anno ha mantenuto un approccio “heavy”) o **un tipo completamente differente di attività; anzi, dati gli effetti del detraining completo, un cambiamento di attività è quasi certamente meglio di un lungo periodo di astensione totale**.

IL CERCHIO SI CHIUDE

Calcoli, equazioni e algoritmi per pianificare l'allenamento nei mesi precedenti per poi fermarsi com-

pletamente nei due mesi estivi solo perché la vostra palestra in quel periodo chiude, non mi sembra rispecchi alcunché di fisiologico né di accuratamente programmato, quanto piuttosto una scelta subita. Allo stesso modo, mollare tutto perché sono più forti i richiami del mondo esterno, non rientra nel DNA di chi si ritiene un atleta serio: per stare un passo avanti agli altri bisogna essere disposti a fare cose che gli altri non farebbero. Si dice che l'ambizione sia il frutto della volontà, ma in realtà è il contrario. Perciò, se ritenete di essere (o aspirate a essere) degli atleti di un certo livello e stavate pensando di abbandonarvi completamente all'ozio estivo, riflettete su quanto appena detto e valutate per un passaggio in palestra nei prossimi due mesi. A patto che la vostra sia aperta!



Fig. 3 Occorre intendere il macrociclo annuale di un atleta come un percorso circolare, in cui i due mesi estivi rappresentano l'ultimo pezzo necessario a chiudere il cerchio e fargli raggiungere la perfezione. Spesso invece questo passaggio è saltato a piè pari, lasciando l'opera incompiuta.

Attività sportiva e disidratazione

secondo l'American College of Sports Medicine

a cura della redazione

Gli atleti che partecipano a sport di resistenza o ad allenamenti intensi a temperature elevate, possono essere soggetti a fenomeni di disidratazione. In generale, **una persona è considerata disidratata quando ha perso più del 2 per cento del suo peso corporeo**. **L'American College of Sports Medicine** ha pubblicato una review della letteratura scientifica che riassume **le attuali conoscenze riguardo alle esigenze di liquidi ed elettroliti durante l'esercizio fisico e l'impatto dei loro squilibri sulla prestazione e la salute**.

Un adeguato apporto di liquidi è essenziale per gli atleti prima, du-

rante e dopo l'esercizio.

Obiettivo della pre-idratazione è di iniziare l'attività sportiva con livelli normali di elettroliti plasmatici. La pre-idratazione con bevande, in aggiunta ai pasti normali e alla normale assunzione di liquidi, deve essere iniziata, quando necessario, **alcune ore prima dell'attività per permettere l'assorbimento del liquido e consentire che la diuresi si stabilizzi a livelli normali.** Assumere bevande durante l'esercizio fisico ha lo scopo di prevenire disidratazione (una perdita superiore al 2% di peso corporeo da deficit idrico) e anormale disequilibrio elettrolitico, per evitare prestazioni compromesse. **Dopo l'esercizio, l'obiettivo è**

quello di sostituire il liquido e riequilibrare il deficit elettrolitico.

L'esercizio fisico può indurre un significativo aumento di temperatura nel corpo (cuore e pelle) in base a condizioni ambientali (temperatura, umidità, sole, vento esposizione), variabili metaboliche e abbigliamento indossato. Innalzamenti della temperatura corporea rendono necessaria la dispersione del calore con un aumento di secrezione di sudore, favorito da un maggiore flusso sanguigno nell'epitelio. **L'evaporazione del sudore rappresenta la via principale di perdita di calore durante l'esercizio fisico vigoroso a temperature elevate,** quindi le perdite di sudore possono essere anche considere-

Link



Link

voli. Oltre a contenere acqua, il sudore contiene elettroliti che, se non adeguatamente sostituiti, possono sviluppare e incidere negativamente sulla prestazione fisica individuale e, a volte, sulla salute (disidratazione e iponatriemia). La variabilità individuale del tasso di sudorazione e di elettroliti contenuti nel sudore rende necessaria una **programmazione personalizzata**. **I tassi di sudore individuali possono essere stimati misurando il peso corporeo prima e dopo l'esercizio.**

SUDORAZIONE E VARIABILI INDIVIDUALI

Il termine **"euhydration"** si riferisce allo stato di idratazione "normale", mentre i termini **"ipoidratazione"** e **"iperidratazione"** si riferiscono rispettivamente a deficit e a eccessi di acqua contenuta nel corpo, al di là della normale fluttuazione di contenuto idrico. Il termine **"disidratazione"** si riferisce al processo di perdita di acqua corporea. L'ipoidratazione che si verifica durante l'esercizio fisico è di solito caratterizzata da ipovolemia iperosmotica (perché il sudore è ipotonico rispetto al plasma), sebbene l'ipovolemia iso osmotica possa verificarsi durante l'assunzione di al-

cuni farmaci (per esempio diuretici) o l'esposizione al freddo e ipossia. Diversi sono **i fattori che influenzano le perdite di sudore**, come la durata e l'intensità dell'esercizio, le condizioni ambientali, il tipo di abbigliamento o equipaggiamento indossato. A volte, questi fattori sono **standardizzati per una specifica attività** (per esempio, la temperatura di uno stadio al coperto con aria condizionata o la divisa della squadra sportiva). In altri casi, questi fattori si verificano **in modo prevedibile** (le condizioni climatiche durante l'esecuzione di una gara a lunga distanza). Tuttavia, **nella maggior parte delle attività, vi è una considerevole variabilità individuale nell'esposizione ai fattori che determinano i tassi di sudorazione, come il peso corporeo, la predisposizione genetica, lo stato di acclimatazione al calore e l'efficienza metabolica** (l'economia nello svolgere uno specifico di esercizio). In una partita di calcio, i tassi di sudorazione variano tra i giocatori in base alla loro posizione e allo stile di gioco, così come al tempo totale trascorso sul campo. Allo stesso modo, i giocatori di football americano (caratterizzati da un BMI elevato e che indossano indumenti protettivi) accu-

seranno perdite di sudore maggiori rispetto ai fondisti a parità di caratteristiche ambientali e di durata dell'attività. Questi dati dimostrano che **gli individui spesso raggiungono tassi di sudorazione pari a 0,5 - 2 litri all'ora**. Le contrazioni muscolari producono calore metabolico che viene trasferito dal sangue ai muscoli attivi e quindi al corpo. Successivamente il rialzo della temperatura interna suscita aggiustamenti fisiologici che facilitano il trasferimento di calore dall'interno del corpo verso la pelle, dove può essere dissipata nell'ambiente. **Lo scambio termico tra la pelle e l'ambiente è governato da proprietà biofisiche dettate dalla temperatura, umidità, radiazioni solari e dall'abbigliamento**. In un ambiente temperato e fresco, l'elevata capacità di dispersione di calore secco (radiazione e convezione) riduce i requisiti di raffreddamento per evaporazione, per cui le perdite di sudore sono piuttosto piccole. **Con l'aumento dello stress da calore ambientale, vi è una maggiore dipendenza dal meccanismo della sudorazione per raggiungere il raffreddamento necessario**. Indossare abiti pesanti o impermeabili, come una divisa da calcio, aumenta notevol-



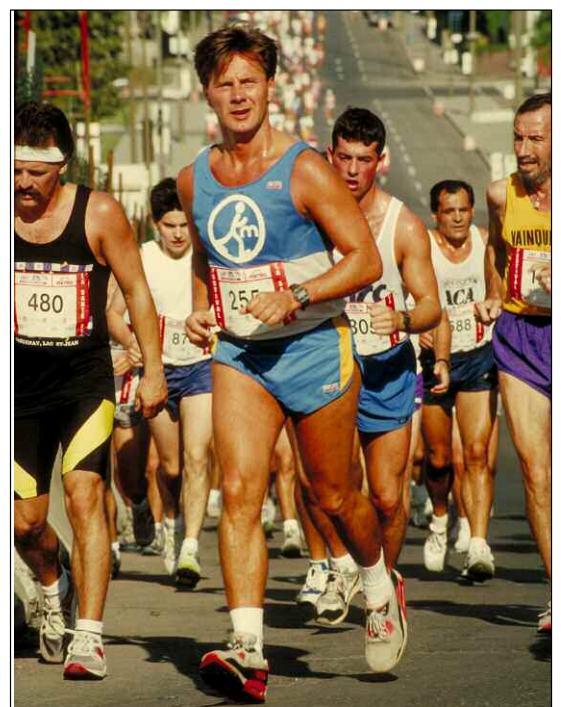
mente lo stress termico e di raffreddamento per evaporazione durante l'esercizio in ambienti caldi. Allo stesso modo, indossare abiti pesanti o impermeabili durante l'attività fisica nella stagione fredda può provocare tassi di sudore inaspettatamente alti. Se l'ambiente è più fresco e consente una maggiore perdita di calore secco, il tasso richiesto di sudorazione risulterà minore; se il sudore secreto non evapora subito e resta a "gocciolare" sul corpo, sarà necessario un tasso di sudorazione maggiore per raggiungere i requisiti di raffreddamento per evaporazione. Al contrario, un maggiore movimento d'aria (vento, velocità del movimento) faciliterà l'evaporazione e ridurrà al minimo gli sprechi (gocciolamento) di sudore. **L'acclimatazione al calore aumenta la capacità di un individuo di ottenere una maggiore sudorazione**, mentre l'esercizio fisico aerobico ha un effetto modesto sul rafforzamento della reazione di sudorazione. Altri fattori, come l'umidità e la disidratazione iniziale, possono influire negativamente portando alla totale soppressione della sudorazione. **Le perdite di elettroliti dipendono dalla perdita di sudore totale e dalle concentrazioni di elettroliti nel sudore.**

In media, il sudore ha una concentrazione di sodio di circa 35 **milliequivalenti (mEq)** per litro e varia in base alla predisposizione genetica, alla dieta, al tasso di sudorazione e allo stato di acclimatazione al calore. Le concentrazioni medie di potassio sono di circa 5 milliequivalenti per litro, il calcio di circa 1 mEq, il magnesio in media 0,8 mEq e il cloruro 30 mEq. Le ghiandole sudoripare possono riassorbire sodio e cloro, ma questa loro capacità non aumenta proporzionalmente con il tasso di sudorazione; di conseguenza, **la concentrazione di sodio cloruro nel sudore aumenta in funzione del tasso di sudorazione**. L'acclimatazione al calore migliora la capacità di riassorbire cloruro di sodio, che nel sudore di individui acclimatati di solito si presenta in concentrazioni più basse (anche del 50%).

VALUTARE L'IDRATAZIONE

Il bilancio idrico giornaliero dipende dalla differenza tra il guadagno e la perdita di acqua. Il guadagno si ottiene per consumo (liquidi e cibo) e produzione (acqua metabolica), mentre la perdita si verifica con la respirazione, perdite gastrointestinali, renali e sudorazione. Il volume di acqua metabolica prodotto du-

rante il metabolismo cellulare (circa $0,13 \text{ g} \times 1 \text{ kcal}$) è approssimativamente uguale alla perdita di acqua delle vie respiratorie (circa $0,12 \text{ g} \times 1 \text{ kcal}$), quindi non si hanno variazioni di acqua corporea totale; le perdite del tratto gastrointestinale sono normalmente esigue. La sudorazione fornisce la via principale di perdita di acqua durante l'esercizio-stress da calore. I reni regolano l'equilibrio idrico con la produzione di urina, da un minimo di circa 20 ml a un massimo di 1000 ml circa ora; **durante l'esercizio fisico e lo stress da calore, sia la filtrazione glomerulare che il flusso ematico renale sono marcatamente ridotti, con conseguente diminuzione della diuresi**. Pertanto, quando sono consumati liquidi in eccesso durante l'esercizio fisico (iperidratazione), la capacità di produrre l'urina per espellere il volume in eccesso può essere ridotta. **L'acqua corporea totale (TBW) rappresenta circa il 60% della massa corporea, con un range fra il 45 e il 75%; queste differenze sono dovute essenzialmente alla composizione corporea** (la massa magra è costituita dal 70-80% di acqua, mentre nel tessuto adiposo l'acqua rappresenta circa il 10%). Atleti allenati, con una grande mas-



sa muscolare e un indice di grasso corporeo basso, hanno valori relativamente elevati di TBW. Idealmente, il biomarcatore di idratazione dovrebbe essere abbastanza sensibile e preciso; in realtà, evitando esami di laboratorio, **è possibile determinare lo stato di idratazione utilizzando dei biomarcatori semplici, come il colore.** Questi biomarcatori, se presi da soli, hanno dei limiti oggettivi, ma contestualizzati e utilizzati insieme ad altri parametri possono fornire informazioni preziose.

DISIDRATAZIONE E IPERIDRATAZIONE

Gli individui spesso iniziano un'attività fisica con un livello normale di acqua corporea totale; tuttavia, può capitare che si cominci l'attività in una situazione di disidratazione, come quando l'intervallo tra le sessioni di allenamento è inadeguato per completare la reidratazione o quando il peso corporeo dell'atleta rappresenta un vincolo. Per esempio, in alcuni sport organizzati in categorie di peso (pugilato, powerlifting, wrestling), **gli individui possono disidratarsi appositamente per competere nelle classi di peso inferiore.** Inoltre, le persone che utilizzano diuretici possono essere disidratate prima di iniziare l'esercizio. **Un deficit idrico senza perdita proporzionale di cloruro di sodio è la forma più comune di disidratazione durante l'attività fisica al caldo;** se si ha un grande deficit di cloruro di sodio, il volume del liquido extracellulare subirà una contrazione. Indipendentemente dal tipo di disidratazione, per qualsiasi deficit idrico, le alterazioni della funzione fisiologica sono simili, così come le conseguenze a livello prestativo.

I sintomi di disidratazione sono:

- secchezza delle fauci;
- produzione di urina minima o assente, di colore molto scuro, concentrata;
- impossibilità a produrre lacrime;
- debolezza e vertigini;
- perdita di elasticità della pelle (ef-

fetto "tenda").

La disidratazione aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e le risposte allo sforzo percepito durante l'esercizio fisico, lo stress da calore; quanto maggiore è il deficit idrico, tanto maggiore è l'aumento della tensione fisiologica per un determinato esercizio. Una disidratazione entro il 2% del peso corporeo degrada l'attività aerobica e la performance cognitivo/mentale, ma il livello di deficit è anche correlato alle caratteristiche biologiche dell'individuo (la tolleranza alla disidratazione). **Fattori fisiologici che contribuiscono al decremento delle prestazioni dell'esercizio aerobico includono un aumento della temperatura corporea, aumento della tensione cardiovascolari, l'utilizzo maggiore di glicogeno, alterata funzione metabolica, e forse alterata funzione del sistema nervoso centrale.** L'evidenza suggerisce che questi fattori interagiscono per contribuire in concerto, piuttosto che isolatamente, al degrado delle prestazioni nell'esercizio aerobico. Il contributo relativo di ciascun fattore può variare a seconda della specifica attività, delle condizioni ambientali, dello stato di acclimatazione di calore e della bravura dell'atleta, ma l'elevata ipertermia agisce probabilmente per accentuare il decremento delle prestazioni. Anche la performance cognitiva/mentale è degradata da disidratazione e ipertermia.

L'iperidratazione può essere ottenuta combinando un agente che "lega" l'acqua all'interno del corpo, come il glicerolo e le bevande ipertoniche. Un'iperidratazione semplice di solito stimola la produzione di urina per tornare rapidamente a euhydration entro alcune ore; tuttavia, come già descritto, **questo meccanismo compensatorio (produzione di urina) è meno efficace durante l'esercizio e c'è il rischio di iponatriemia da diluizione.** L'iperidratazione non fornisce alcun vantaggio nella termoregolazione, ma può

ritardare l'insorgenza della disidratazione. In generale, **la disidratazione è più comune, ma l'iperidratazione con iponatriemia sintomatica è più pericolosa.** La disidratazione può compromettere la prestazione atletica e contribuisce a gravi patologie da calore, mentre l'esercizio associato a iponatriemia può produrre grave malattia o morte. La disidratazione aumenta il rischio di esaurimento da calore e rappresenta un fattore di rischio per il colpo di calore. Il colpo di calore è anche associato ad altri fattori, come la mancanza di acclimatazione, l'assunzione di alcuni farmaci, la predisposizione genetica, e la malattia. Inoltre, la disidratazione è stata associata a una ridotta stabilità cardiaca, a un alterato volume intracranico e a un ridotto flusso ematico cerebrale. **Crampi muscolari scheletrici si ritengono associati a disidratazione, deficit di elettroliti e affaticamento muscolare, e sono comuni fra atleti non acclimatati al calore (sport estivi all'aria aperta come tennis, gare ciclistiche, calcetto e beach volley).** I crampi da calore si verificano solitamente dopo diverse ore di sforzo e sudorazione eccessiva. La causa esatta non è nota, ma **le teorie più comuni si riferiscono a un alterato controllo neuromuscolare, a disidratazione con deplezione di sali ed elettroliti, inappropriato condizionamento muscolare.** Sono molto comuni tra gli atleti di resistenza e le persone anziane che svolgono intensa attività fisica. **Le persone anziane sono più suscettibili a crampi muscolari a causa della perdita di massa muscolare normale (atrofia) che inizia verso i 45 anni e accelera con l'inattività.** Inoltre, con l'età, il corpo perde parte del suo senso della sete e della sua capacità di percepire e rispondere ai cambiamenti di temperatura.

L'iponatriemia riflette un eccesso di TBW rispetto al contenuto totale corporeo di Na. I sintomi includono mal di testa, vomito, gonfiore a mani e piedi, irrequietezza,

stanchezza eccessiva, confusione e disorientamento (a causa di encefalopatia progressiva), e respirazione ansimante (a causa dell'edema polmonare). Quando il sodio plasmatico scende eccessivamente, aumenta il rischio di grave edema cerebrale associato a convulsioni, coma, ernia del tronco cerebrale, arresto respiratorio e morte. **I fattori che contribuiscono alla patologia comprendono l'iperidratazione e la perdita eccessiva di sodio totale tramite i fluidi corporei.**

IDRATAZIONE: QUANDO E QUANTO

PRIMA DELL'ATTIVITÀ.

L'obiettivo della preidratazione è di iniziare l'attività fisica in stato di euhydration e con livelli normali di elettroliti plasmatici. Se sono consumati liquidi a sufficienza durante i pasti e se c'è stato un periodo di recupero prolungato (8-12 ore) dall'ultima sessione di allenamento, la persona dovrebbe essere già in uno stato di equilibrio idrico salino. Tuttavia, **se il deficit di fluido è stato notevole e non c'è stato tempo sufficiente per ristabilire la euhydration, può essere il caso di considerare un programma di pre-idratazione specifico**, che contribuirà a garantire la correzione del deficit fluido-elettrolita. L'individuo dovrebbe assumere lentamente liquidi (per esempio, circa ml 5-7 per peso corporeo) almeno 4 ore prima dell'attività fisica, in modo che vi sia tempo sufficiente per la produzione di urina e il ritorno a uno stato di normalità. Consumare bevande a base di sodio e/o piccole quantità di snack salati o cibi contenenti sodio ai pasti può contribuire a stimolare la sete e a mantenere il consumo di liquidi.

DURANTE L'ALLENAMENTO.

La quantità di liquido da ingerire dipende dall'indice di sudorazione del soggetto, dalla durata dell'allenamento e dalla possibilità di bere. Si deve prestare attenzione nel determinare i tassi di sostituzione dei fluidi, in particolare nel-

l'esercizio di durata superiore a 3 ore. La composizione dei liquidi da assumere (carboidrati ed elettroliti) può essere importante, in base alla specifica attività, intensità, durata e condizioni meteorologiche. Sodio e potassio devono contribuire a sostituire le perdite di elettroliti nel sudore, mentre il sodio aiuta anche a stimolare la sete e i carboidrati forniscono energia. **Il consumo di**



carboidrati può essere utile per sostenere attività ad alta intensità che durano più di un'ora. Se si affidano il reintegro dei liquidi e l'integrazione di carboidrati a un'unica bevanda, **la concentrazione di carboidrati non deve superare l'8%, perché a una concentrazione maggiore riducono lo svuotamento gastrico.**

DOPO L'ALLENAMENTO.

Le perdite di liquidi ed elettroliti contenuti nel sudore devono essere rimpiazzate per ristabilire l'equilibrio idrico totale e **per la maggior parte delle persone questo può essere realizzato consumando un pasto normale e bevendo acqua naturale.** Dato che l'alcol può agire come un diuretico (specialmente ad alti dosaggi) e aumentare la produzione di urina, deve essere consumato con moderazione, so-

prattutto dopo l'esercizio fisico. Se la disidratazione è notevole e il tempo di recupero relativamente breve (12 h), si può inserire un programma di reidratazione specifico. **Le perdite di sodio sono più difficili da valutare rispetto alle perdite d'acqua, e presentano un'alta variabilità individuale.** Un po' di sale in eccesso può essere inserito durante i pasti quando la

sudorazione è stata particolarmente abbondante. Per raggiungere un rapido e completo recupero da disidratazione è necessario bere circa 1,5 litri di liquido per ogni chilogrammo di peso corporeo perduto: il rapporto non è di 1:1 perché è necessario un volume maggiore di liquidi per compensare l'aumento di produzione delle urine che accompagna il rapido consumo di grandi volumi di liquido. La sostituzione dei liquidi per via endovenosa può essere necessaria in soggetti con grave disidratazione, nausea, vomito o diarrea, o che per qualche ragione non riescono a ingerire liquidi per via orale. **Nella maggior parte delle situazioni, la sostituzione di liquidi per via endovenosa non fornisce un vantaggio rispetto all'assunzione normale.**

Cardiofitness in condizioni particolari: al caldo e in montagna

di Sergio Giulio Roi tratto da *Manuale di cardiofitness* Alea edizioni

La temperatura corporea è mantenuta costante attorno a 37 gradi centigradi da una serie di **meccanismi termoregolatori, che sono coordinati dall'ipotalamo**. La regolazione della temperatura corporea è il risultato del bilancio tra la velocità con cui il calore è prodotto dall'organismo in seguito alle reazioni metaboliche e la velocità con cui il calore viene ceduto dall'organismo verso l'ambiente. Su questo bilancio termico influiscono vari fattori che saranno considerati in rapporto all'esercizio fisico. L'esercizio fisico, infatti, determina un aumento della temperatura per aumento del metabolismo energetico.

MECCANISMI DI TERMOREGOLAZIONE

La termoregolazione si attua attraverso quattro meccanismi: radiazione, conduzione, convezione ed evaporazione. Per **radiazione** si intende lo scambio di calore che avviene senza contatto diretto tra i corpi, per emissione di energia ra-

dante. Tale scambio può avvenire sia dall'organismo verso l'ambiente e i corpi in esso contenuti, sia dall'ambiente e dai corpi in esso contenuti verso l'organismo. Per **conduzione** si intende lo scambio di calore che avviene per contatto diretto del corpo con i gas (aria), i liquidi e i solidi. La velocità di scambio del calore per conduzione dipende dalle caratteristiche termiche degli elementi che scambiano calore. Per **convezione** si intende il movimento dei fluidi a contatto con il corpo. In presenza di vento, il calore ceduto dal corpo si sposta continuamente con le molecole d'aria cui era stato ceduto, cosicché la velocità di cessione del calore aumenta. Per **evaporazione** si intende il passaggio dallo stato liquido allo stato gassoso. Tale processo richiede l'assorbimento di calore. L'organismo umano perde calore per evaporazione anche a riposo per mezzo della diffusione di acqua attraverso lo strato corneo della pelle e mediante la respirazione, quando l'acqua che satura

l'aria espirata evapora dalla superficie delle prime vie respiratorie.

Il meccanismo principale con il quale l'organismo umano cede calore per evaporazione è rappresentato dal sudore. Con l'aumentare della temperatura ambientale la perdita di calore per radiazione, conduzione e convezione diventa sempre meno efficiente cosicché, in presenza di temperature elevate, la sudorazione è l'unico mezzo di dispersione termica. La sudorazione aumenta proporzionalmente con l'aumentare della temperatura. In genere le donne sudano meno degli uomini.

La sudorazione dipende:

- 1) dall'area della superficie corporea esposta;
- 2) temperatura dell'aria;
- 3) umidità dell'aria;
- 4) convezione dell'aria.

Tra questi fattori l'umidità è sicuramente quello più importante ai fini di una efficiente sudorazione: un'aria molto umida impedisce l'evaporazione del sudore e quindi la perdita di calore. Ciò può essere

assai pericoloso poiché l'organismo continua a sudare nel tentativo di perdere calore, senza però riuscirci completamente. Di conseguenza accanto agli effetti dell'aumentata temperatura si potranno manifestare anche gli effetti della disidratazione.

IN PALESTRA

Durante l'esercizio la termodispersione è favorita dalla vasodilatazione periferica, dall'aumento della ventilazione e soprattutto dalla sudorazione. In particolare gli esercizi di cardiofitness in palestra provocheranno anch'essi un'aumentata esigenza di termodispersione, che dovrà essere presa in considerazione nella progettazione e nell'organizzazione degli ambienti dedicati. Le principali misure da adottare a questo proposito comprendono:

- 1) adeguata termoregolazione dei locali;
 - 2) adeguata ventilazione dei locali;
 - 3) adeguata umidificazione dei locali;
 - 4) adeguato rapporto tra utenti e spazi;
 - 5) adeguata distanza tra le macchine.
- Per quanto riguarda **gli effetti della temperatura ambientale ele-**

vata sugli esercizi di cardiofitness, bisogna rilevare che è aumentata soprattutto la risposta dell'apparato cardiocircolatorio. Sarà quindi necessario ridurre l'intensità dell'esercizio e **controllarne gli effetti anche con la scala di Borg.** Inoltre, la durata dell'esercizio potrà essere diminuita o in alternativa potranno essere previste pause di recupero. Dovrà essere fornita una adeguata idratazione a partire da 10-15 minuti prima dell'inizio della seduta somministrando 400-600 mL di acqua, e quindi continuando ad assumere ogni 10-15 minuti, 100-250 mL di acqua. È opportuno sottolineare che quando l'obiettivo della somministrazione di liquidi è contrastare la disidratazione, si dovrà preferire l'acqua semplice, mentre l'aggiunta di glucidi a una concentrazione superiore al 7% può rivelarsi controproducente in quanto ritarda l'assorbimento gastrico dell'acqua durante l'esercizio prolungato. I supplementi salini non sembrano essere necessari, almeno fino a 2-3 litri complessivi di sudorazione durante esercizio, in presenza di una dieta adeguata che, in queste situa-

zioni, dovrebbe essere un po' più ricca di sale. La disidratazione indotta dall'esercizio può essere facilmente valutata misurando il peso corporeo prima di iniziare ed al termine della seduta di allenamento. La maggior parte della perdita di peso è infatti imputabile alla sudorazione. Tale perdita di peso dovrebbe essere contenuta in 0.5-1 kg per seduta. Perdite di peso superiori al 4-5% del peso corporeo impediscono la dissipazione del calore e compromettono la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e la capacità di lavoro.

L'allenamento in ambiente caldo produce effetti specifici, che portano a una maggiore tolleranza dello sforzo.

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, tali effetti non sembrano modificati dall'età né dal sesso. **L'acclimatazione al caldo in un soggetto ben idratato provoca l'aumento del flusso ematico cutaneo, una migliore distribuzione della gittata cardiaca, il precoce inizio della sudorazione, una migliore sudorazione e una minore perdita di elettroliti con il sudore.**

SCALA DI BORG ORIGINALE	SCALA DI BORG MODIFICATA
6	0 nessuno sforzo
7 molto molto leggero	1 molto leggero
8	2 leggero
9 molto leggero	3 moderato
10	4 poco intenso
11 leggero	5 intenso
12	6
13 quasi intenso	7 molto intenso
14	8
15 intenso	9
16	10 intensissimo
17 molto intenso	massimale
18	
19 molto molto intenso	
20	

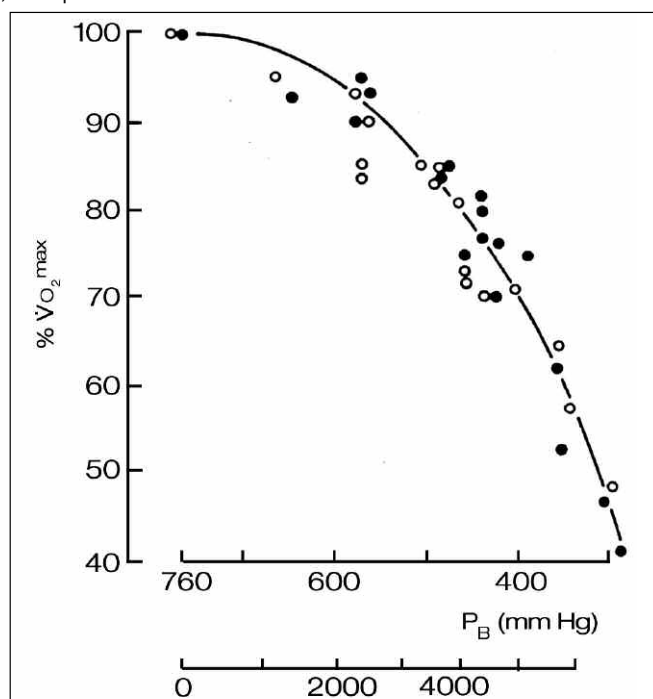


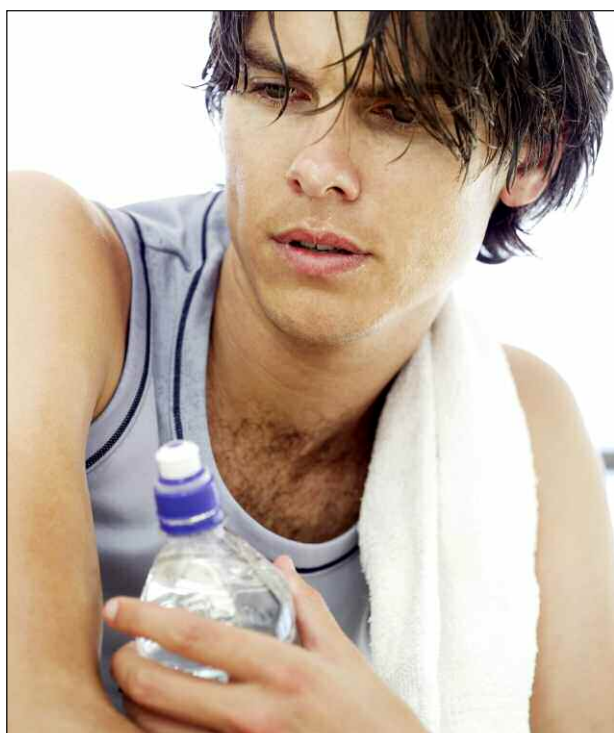
Figura 1: massimo consumo di ossigeno in percentuale del valore osservato a livello del mare ($\% \dot{V}O_{2\max}$) all'altitudine indicata in ascissa. La scala superiore indica la pressione barometrica che diminuisce con l'altitudine. La diminuzione di $\dot{V}O_{2\max}$ è essenzialmente la stessa in soggetti acclimatati (o) e non (da Cerretelli 1976, 1981).

CARDIOFITNESS IN MONTAGNA

Durante i periodi di vacanza, può capitare di effettuare esercizi di cardiofitness in palestre situate in montagna, dove **la quota ha effetti particolari sulle capacità di esercizio aerobico riferibili alla diminuzione della pressione atmosferica**; per esempio a 5.500 metri la pressione atmosferica è circa la metà di quella rilevabile a livello del mare. **La diminuzione della pressione atmosferica provoca una riduzione della pressione di ogni singolo gas che compone l'aria che respiriamo** (Figura 1). Poiché la diffusione dell'ossigeno dai polmoni al sangue e il legame dell'ossigeno con l'emoglobina dipendono dalla pressione parziale di questo gas, è chiaro che **quando la pressione atmosferica diminuisce, diminuirà anche la capacità del nostro organismo di trasportare e utilizzare l'ossigeno**. Questa situazione viene chiamata **ipossia** e ha come conseguenza la **penalizzazione dei processi metabolici aerobici**, che vengono tipicamente utilizzati durante gli esercizi di cardiofitness. **Gli effetti della quota si possono fare sentire già attorno a 1500-1800 metri, dove è situata la maggioranza**

delle stazioni di soggiorno alpino, e diventano via via più importanti ad altitudini più elevate. L'organismo umano reagisce allo stimolo ipossico indotto dalla quota, con **meccanismi di adattamento immediato e con meccanismi di acclimatazione che necessitano di alcuni giorni di permanenza in quota.** L'adattamento si attua principalmente attraverso **l'aumento della frequenza respiratoria e della frequenza cardiaca a riposo**, mentre l'acclimatazione è un fenomeno assai complesso che porta, tra l'altro, a un **aumento del numero di globuli rossi e della concentrazione di emoglobina.** Complessivamente, per chi vive abitualmente a livello del mare, possono essere necessari 2 o 3 giorni per adattarsi a una quota di circa 2000 metri, mentre per quote attorno a 4000 metri è necessaria almeno una settimana. **L'effetto principale della quota sulle capacità di esercizio si traduce nella diminuzione della massima potenza aerobica e dell'intensità di lavoro corrispondente alla soglia anaerobica.** Di conseguenza tutti gli esercizi saranno effettuati a intensità minore rispetto al livello del mare e si dovrà prestare particolare atten-

zione a controllare l'intensità dell'esercizio con il **cardiofrequenzimetro oppure con la scala di Borg, soprattutto nei primi giorni di permanenza in quota.** I soggetti non abituati alla quota dovranno limitare la durata degli esercizi a 20-30 minuti e potranno inserire pause più frequenti tra un esercizio e l'altro. Nei primi giorni di permanenza in altitudine si dovrà prestare attenzione alla sintomatologia soggettiva: cefalea, nausea, inappetenza, sensazione di affaticamento costituiranno l'indicazione al riposo e alla dieta leggera e assolutamente priva di alcoolici. È superfluo sottolineare l'assurdità del fumo di sigaretta in montagna. **Durante il soggiorno e durante l'esercizio si dovrà curare l'idratazione.** In altitudine l'aria è più secca: di conseguenza si dovrà impiegare una parte dell'acqua presente nell'organismo per umidificare l'aria che respiriamo la quale, per poter essere utilizzata, deve essere satura di vapore d'acqua. Questa quota di acqua viene poi regolarmente persa con ogni espirazione. **La secchezza dell'aria, unitamente all'iperventilazione ipossica, può condurre a una rapida disidratazione, durante l'esercizio.**



Rosario Bellia e Francisco Selva Sarzo
Associazione Italiana Taping Kinesiologico®

Il Taping Kinesiologico nella Traumatologia Sportiva



MANUALE
DI APPLICAZIONE
PRATICA

**UN LIBRO PRATICO, CHIARO, SINTETICO E FACILMENTE
COMPRENSIBILE, CORREDATO DA OLTRE 500 ILLUSTRAZIONI
A COLORI PER REALIZZARE IL BENDAGGIO NEUROMUSCO-
LARE NELLO SPORT DI TUTTI I GIORNI. UNO STRUMENTO
FONDAMENTALE PER I PROFESSIONISTI CHE LAVORANO
NELLA RIABILITAZIONE FUNZIONALE, PREVENZIONE E
TRATTAMENTO DEGLI INFORTUNI SPORTIVI.**

Il taping kinesiologico è una tecnica per migliorare la limitata mobilità articolare e stabilizzare l'attività muscolare, contribuendo a produrre una "modulazione" del tono. Questo manuale fornisce gli elementi necessari per realizzare le più svariate applicazioni specifiche per i traumi sportivi e aiuta a fornire le competenze necessarie per svolgere la corretta applicazione del bendaggio in una visione neuromuscolare. Ogni singola patologia da sport è introdotta con una breve presentazione, per fornire una visione d'insieme più completa e non riduttiva al solo bendaggio. Sono quindi illustrati, con diversi esempi pratici, i tre diversi approcci nella traumatologia sportiva e le tecniche applicative: nella fase di fisioterapia, di riabilitazione agonistica e di competizione.

**ROSARIO BELLIA E
FRANCISCO SELVA**
ASSOCIAZIONE ITALIANA TAPING
KINESIOLOGICO®

**PREZZO 60,00 EURO
PAGINE 218
ALEA EDIZIONI
MARZO 2011**

WWW.PROFESSIONEFITNESS.COM
ordinilibri@professionefitness.com

info & ordini • Professione Fitness • tel. 0258112828 • fax 0258111116

Acque: tutte uguali?

Linee guida per trovare l'acqua minerale adatta alla propria fisiologia e attività fisica

di Dario Bertolotti dario.bertolotti@tiscali.it



La presenza dell'acqua è fondamentale sia nella vita di un soggetto sedentario sia di uno sportivo o atleta agonista, in quanto definisce il benessere e il corretto funzionamento generale dell'intero organismo, di cui questo nutriente costituisce circa il 60-70% del peso. In particolare nello sportivo, durante l'esercizio fisico, si ha una maggiore disidratazione, determinata prevalentemente dal processo di sudorazione, abbondante in caso di esercizio fisico. A questo punto deve seguire una rapida reidratazione per ripristinare l'equilibrio idrosalino e favorire l'eliminazione del calore prodotto. Non bisogna aspettare lo stimolo della sete in quanto indica uno stato di ipoidratazione, quindi è consigliabile bere frequentemente piccole quantità di acqua a intervalli regolari, prevenendo in questo modo la comparsa della sete.

so (RF) a 180°, che esprime la composizione chimica in minerali e sostanze organiche,

permette di classificare le acque minerali in:

- **acque minimamente mineralizzate,**

con RF minore di 50 mg/L;

- **acque oligominerali o leggermente mineralizzate,**

con RF compreso tra 50 e 500 mg/L;

- **acque ricche in sali minerali,** con RF superiore a 1500 mg/L.

Tale classificazione risulta in base al [Decreto Legislativo 25 gennaio 1992 n.105](#). Nella classificazione il legislatore non ha tenuto conto delle acque con un residuo fisso compreso tra 501 e 1.500 mg/L. Tale gruppo include le acque mediominerali.



dalla **concentrazione dei sali minerali in esse contenuti** (carbonato di calcio, potassio, magnesio, sodio, stronzio, solfato, nitrato, cloruro, fluoruro, silicio), determinati dalla differente situazione idrogeologica e soprattutto dalla composizione delle rocce con cui l'acqua è venuta a contatto. In base alla loro composizione salina si trovano:

- **acque bicarbonate,** quando il contenuto di bicarbonato (HCO_3^-) è superiore a 600 mg/L; favoriscono la digestione accelerando lo svuotamento gastrico; se consumate a digiuno tamponano l'acidità gastrica, sono utili nelle patologie dell'apparato digerente, del pancreas e delle vie biliari;

- **acque magnesiche,** quando il contenuto di magnesio è superiore a 50 mg/litro; trovano indicazione nella prevenzione dell'arteriosclerosi perché, come quelle contenenti litio e potassio, inducono una dila-



CLASSIFICAZIONE DELLE ACQUE MINERALI

La determinazione del **residuo fis-**

LE ACQUE IN COMMERCIO

Il gusto e le proprietà delle acque minerali dipendono dalla natura e

Link

tazione delle arterie;

- **acque solfate**, quando il contenuto dei solfati è superiore a 200 mg/L; hanno un lieve effetto lassativo, possono essere consigliate nei soggetti che presentano disturbi di colite spastica con conseguente alvo alternato di stipsi-diarrea;

- **acque sodiche**, quando il contenuto di sodio è superiore a 200 mg/L; sono sconsigliate a soggetti ipertesi in quanto l'alto tenore di sodio aumenta la pressione arteriosa; è bene comunque ricordare che questo ione svolge una funzione biologica importante, perché influenza positivamente l'eccitabilità neuromuscolare;

- **acque fluorate**, quando il contenuto di fluoro è superiore a 1 mg/L; hanno un ruolo importante nella prevenzione della carie dentale nei bambini e ragazzi; bisogna evitarne un uso continuativo in quanto si può verificare un accumulo di fluoro nei denti che ha come effetto negativo la fluorosi dentaria, ovvero i cosiddetti "denti macchiati";

- **acque calciche**, quando il contenuto di calcio è superiore a 150 mg/L; sono indicate in caso di gravidanza, durante l'accrescimento, per le donne in menopausa e per chi soffre di intolleranza al latte e derivati; sconsigliate a soggetti predisposti a calcoli;

- **acque ferrugineose**,

quando il contenuto di ferro bivalente è superiore a 1 mg/L; sono indicate nelle forme di anemia sideropenica in associazione alle terapie mediche, sconsigliate a soggetti affetti da gastroduodeniti;

- **acque clorurate**, quando il contenuto di cloro è superiore a 200 mg/L; aiutano le funzioni intestinali, biliari e del fegato. Non ci sono controindicazioni riferite allo ione cloro di per sé, ma il suo abbinamento con lo ione sodio le rende poco adatte a chi soffre di ipertensione.

Per poter sapere che tipo di acqua stiamo bevendo è sufficiente leggere l'etichetta su cui sono riportati la temperatura alla sorgente, il pH, il residuo fisso a 180° e tutti i sali in essa disciolti.

PER LO SPORTIVO

Le acque bicarbonato-calciche sono indicate per chi pratica attività fisica, in quanto il bicarbonato contribuisce a tamponare i rifiuti del metabolismo

muscolare, il ben conosciuto acido lattico. Il calcio invece svolge un ruolo determinante nella contrazione muscolare e per il metabolismo del tessuto osseo. Importanti anche le **acque magnesiche**, in quanto il magnesio regola il metabolismo di glucidi, lipidi, proteine e acidi nucleici; è una molecola fondamentale per la sintesi proteica, aiuta a sostenere lo sforzo fisico, intervenendo nei meccanismi della contrazione muscolare e della trasmissione dell'impulso nervoso. I livelli di assunzione raccomandati sono da 150 a 500 mg/die. Le **acque cloruro-sodiche** sono consigliate agli **sportivi che praticano un intenso sforzo fisico per tempi prolungati** (maratona, triathlon, sci di fondo, ciclismo su strada ecc.), che procura una significativa perdita di sodio e cloro con il sudore. Il sudore altro non è che un liquido biologico, ipotonico rispetto al plasma, composto prevalentemente da acqua, con minime quantità di sali minerali disciolti, soprattutto sodio e cloro (che insieme formano il classico sa-

le da cucina NaCl), quantitativi molto ridotti di magnesio e potassio, e infine tracce di calcio, ferro e vitamine. In linea generale **un soggetto a riposo dovrebbe consumare mediamente da 1,5 a 2,5 litri di acqua al giorno**, mentre la quantità di acqua necessaria a mantenere un buon livello di idratazione durante l'attività fisica varia a seconda del tipo di sport, e al clima in cui si svolge l'allenamento o la competizione sportiva. Indicativamente **è comunque opportuno un incremento di 1,5 litri**, da consumarsi in piccole dosi partendo da 1-2 ore prima dell'attività fisica e successivamente a intervalli più o meno regolari nel corso dell'attività stessa. Dopo lo sforzo è consigliabile l'assunzione di una quantità di liquidi pari al peso corporeo perso durante l'attività fisica.



DARIO BERTOLOTTI

Laureato in Dietistica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano, si occupa di consulenze nutrizionali all'interno di palestre e centri benessere. Collabora in qualità di dietista in ambito ospedaliero, per l'elaborazione di schemi dietoterapeutici e conseguente follow-up dietetico.

Notizie scientifiche dal mondo

a cura della redazione



Idratazione e performance

Esiste un livello critico di deficit idrico al quale si può osservare un calo della performance aerobica e anaerobica; **in particolare le capacità aerobiche possono essere influenzate più negativamente dalla disidratazione indotta dall'esercizio.** In questo studio realizzato in Giappone, per analizzare i livelli critici di deficit idrico che possano causare una diminuzione della performance aerobica e anaerobica, sono stati selezionati dei giocatori di baseball che, prima e dopo aver giocato, hanno sostenuto un test allo step come prova aerobica e un test di massima potenza anaerobica calcolata su 10 secondi durante una prova al cicloergometro. Sette soggetti hanno effettuato la prima prova aerobica (Ex-1) e nove la seconda anaerobica (Ex-2). Le misurazioni sia per Ex-1 che Ex-2 sono state ripetute in **quattro diverse condizioni di ingestione di liquidi che prevedevano il reintegro rispettivamente dell'80%, 60%, 40% e 20% dei liquidi persi in to-**

tale con la sudorazione durante calde giornate estive. Ai partecipanti allo studio è stato concesso il libero consumo di una bevanda sportiva, entro i limiti percentuali suddetti, mantenuta a una temperatura di 10-15°C. La durata media dell'esercizio, circa tre ore e mezza, e le condizioni ambientali in termini di temperatura e umidità (circa 29°C) erano simili tra le due prove Ex-1 ed Ex-2. In entrambe le prove la diminuzione di massa corporea si accompagnava significativamente alla diminuzione dei liquidi ingeriti. Per Ex-1, ossia **la prova aerobica allo step, la performance è diminuita significativamente per valori di diminuzione di massa corporea pari a 2,4% che corrispondevano a una reintegrazione di liquidi del 40%.** Per Ex-2, **la massima potenza anaerobica rimaneva invariata** a valori di diminuzione della massa corporea fino al 2,5%, pari a un reintegro idrico del 40%, ma diminuiva significativamente a valori di calo di massa corporea del 3,9%, pari a un reintegro del solo 20% delle perdite idriche.

Autori: Yoshida T, Takanishi T, Nakai S, Yorimoto A, Morimoto T

Titolo originale: [The critical level of water deficit causing a decrease in human exercise performance: a practical field study.](#)

Pubblicato: [Eur J Appl Physiol.](#) Ottobre 2002

Link

Bibite aromatizzate per il recupero dei liquidi persi

L'uso di bibite aromatizzate migliora il bilanciamento delle perdite di liquidi sul campo di gara. Inoltre il contenuto energetico delle bibite è relativamente senza importanza nel determinare l'assunzione volontaria di liquidi.

È noto che un gusto più gradevole delle bevande fa aumentare l'assunzione di liquidi durante l'esercizio fisico. Tuttavia, il timore di ingerire una quantità di calorie eccessiva può essere un deterrente al consumare bibite sportive durante l'allenamento, soprattutto per atlete di sesso femminile. Al fine di esamina-

re tale ipotesi è stato monitorato il bilancio delle perdite e delle assunzioni di liquidi durante 9 sessioni distinte di allenamento di alcuni atleti juniores d'élite: nove giocatrici di netball, sette giocatrici e otto giocatori di basket. Le bevande in esame erano **acqua, una normale bibita sportiva con carboidrati ed elettroliti** (carboidrati 6,8%, sodio 18,7 mmol/L, potassio 3,0 mmol/L e apporto calorico pari a 1130 kJ/L) e **una terza bibita con minerali, dal sapore uguale alla precedente ma con minor apporto energetico** (carboidrati 1%, sodio 18,7 mmol/L, potassio 3,0 mmol/L e apporto calorico pari a 170 kJ/L). Ogni atleta in esame ha ricevuto ciascuna delle tre bevande per tre diverse sessioni di allenamento in ordine randomizzato. Ai soggetti veniva comunque detto precedentemente quale delle tre bevande avrebbero avuto a disposizione ogni volta. Per stimare le perdite di liquidi, durante le prove è stata rilevata la diminuzione di massa corporea mentre l'assunzione volontaria di liquidi è stata quantificata osservando direttamente la variazione di peso delle bottiglie utilizzate prima e dopo ogni allenamento. Il bilancio dei liquidi è risultato positivo per la bevanda sportiva normale con un'assunzione di 11,3 ml all'ora in più rispetto alle perdite; appena negativo, ma sostanzialmente uguale, per la bevanda a basso contenuto calorico (-29,5 ml all'ora); per l'acqua le perdite di liquidi non sono state efficacemente rimpiazzate, dato testimoniato da un -156,4 ml all'ora di deficit idrico. Questi risultati indicano dunque che, **generalmente, è stato raggiunto un miglior bilancio idrico usando bibite dal sapore gradevole rispetto alla semplice acqua.**

Autori: Minehan MR, Riley MD, Burke LM

Titolo originale: Effect of flavor and awareness of kilojoule content of drinks on preference and fluid balance in team sports.

Pubblicato: Int J Sport Nutr Exerc Metab, Mar 2002



Più fatica correndo sulla sabbia o sull'erba?

Correre nella natura può sicuramente essere affascinante, ma bisogna fare attenzione ai consumi. Infatti **dal punto di vista energetico alcune superfici risultano più faticose, come nel caso della sabbia, e distanze e piani di allenamento dovrebbero essere rivisti.** Correre 10 km nei viali del parco non equivale alla corsa sull'erba e tanto meno sulla spiaggia.

In questo studio è stato confrontato **il costo energetico della corsa sull'erba e sulla sabbia soffice e asciutta di una spiaggia.** Sono stati reclutati 7 maschi e 5 femmine che praticavano jogging nel tempo libero e che hanno percorso tratti di corsa con scarpe sull'erba alla velocità costante di 8, 11 e 14 km all'ora. Anche sulla sabbia sono state compiute prove di corsa, sia con le scarpe sia a piedi nudi, alla velocità di 8 e circa 11 km all'ora. Il costo energetico è stato valutato sia in termini aerobici netti, come consumo di ossigeno, sia anaerobici netti, come accumulo di lattato. I risultati indicano che **non esistono differenze significative di consumo aerobico, anaerobico e totale tra la corsa sulla sabbia a piedi nudi e con le scarpe.** Gli indici di consumo energetico sulla sabbia sono

invece nettamente superiori a quelli corrispondenti osservati per la corsa sull'erba. Anche sommando i dati ottenuti per tutti i soggetti e per tutte le velocità delle prove, le analisi statistiche indicano come non emergano differenze significative tra la corsa sulla sabbia a piedi nudi o con le scarpe ma che questa risulti nettamente più faticosa della corsa sull'erba. Quantitativamente, se analizziamo l'insieme dei dati ottenuti per tutte le velocità di corsa, **la corsa sulla sabbia con le scarpe ha richiesto un consumo aerobico netto pari a 1,4 volte la corsa sull'erba, 1,5 senza scarpe.** Il consumo anaerobico netto ha rivelato un coefficiente di consumo sabbia versus erba di 2,3 volte con le scarpe e 2,5 senza. Il consumo energetico globale, aerobico e anaerobico, non mostra differenze dato che la corsa sulla sabbia, con o senza scarpe, risulta più faticosa che la corsa sull'erba per un coefficiente di 1,5. In conclusione **la corsa sulla sabbia può offrire l'opportunità di un allenamento low impact ma dall'alto consumo energetico.**

Autori: Pinnington HC, Dawson B.

Titolo originale: The energy cost of running on grass compared to soft dry beach sand.

Pubblicato: Journal of Science and Medicine in Sport, Dicembre 2001.

Link

Link



Rieducazione respiratoria

Ginnastica posturale TIB di Giovanni Chetta

Appoggiate il palmo della vostra mano sull'addome, inspirate normalmente, la vostra mano si sposta in avanti? Espirate, la vostra mano, insieme all'addome, rientrano? Ora fate un respiro e verificate lo stesso meccanismo. Se avete risposto no a tutte le domande è molto probabile che abbiate una respirazione non corretta. **Durante la respirazione fisiologica, in stato di riposo (circa 15 atti respiratori al minuto), è solo nella fase inspiratoria che si utilizza la muscolatura, mentre l'espiazione avviene passivamente** (per tale ragione i muscoli inspiratori sono più sviluppati degli espiratori). **Il diaframma, quale principale muscolo inspiratorio, dovrebbe svolgere almeno i 2/3 del lavoro respiratorio** (respirazione addominale o diaframmatica): in pausa respiratoria le fibre muscolari diaframmatiche decorrono quasi perpendicolarmente

verso la sua zona centrale (centro frenico o tendineo); durante l'inspirazione le fibre muscolari si contraggono abbassando la lamina tendinea, appiattendolo e quindi aumentando il volume polmonare (elevazione delle coste in particolare inferiori). La discesa del centro frenico viene frenata dal sistema sospenditore del pericardio (parte superiore della fascia cervico-toracoaddomino-pelvica), oltre che dalla pressione dei visceri addominali). **Man mano che lo sforzo fisico aumenta, cresce fisiologicamente l'attività dei muscoli respiratori accessori che hanno il compito di innalzare la gabbia toracica aumentandone il volume** (respirazione costale). In primo luogo sono coinvolti i **muscoli scaleni**, nonché la coppia dei **muscoli romboide-gran dentato o serratus anteriore** poi, per la fissazione della scapola, il **piccolo pettorale**, per la fissazione dell'arto superiore, il **gran pet-**

torale e il gran dorsale o latissimus dorsi (che solleva le ultime 4 coste). Man mano che l'inspirazione diviene più forzata, saranno sempre maggiori i muscoli coinvolti (sovrastoidei, sternocleidomastoidei, succlavio, ileocostale del collo, trapezio, elevatore della scapola, elevatori delle coste, dentato inferiore ecc. **Nell'espiazione attiva (forzata) intervengono principalmente i muscoli addominali** (in particolare i muscoli trasversi).

ANATOMIA DEL DIAFRAMMA

Anatomicamente il diaframma è una lamina muscolo-tendinea che divide la cavità toracica da quella addominale; si inarca superiormente nella cavità toracica formando una cupola destra e una sinistra. La cupola destra, essendo in rapporto inferiore col fegato, è spostata superiormente rispetto alla sinistra, sotto cui si trovano stomaco e milza, organi molto mobili.

È costituito da una parte muscolare periferica e da una **parte tendinea centrale, centro frenico o tendineo**. Il diaframma può essere suddiviso, in base ai punti d'inserzione dei muscoli che si dipartono dal centro tendineo, in tre porzioni: **sternale** (piccolo fascio muscolare connesso con la faccia posteriore del processo ensiforme dello sterno), **costale** (digitazioni muscolari inserite sulla faccia interna delle ultime sei coste) e **lombare**. Quest'ultima porzione muscolare vertebrale presenta posteriormente due voluminosi fasci fibrosi di diversa lunghezza. Il **pilastro destro**, più lungo, si inserisce sui dischi cartilaginei presenti tra la prima, la seconda e la terza vertebra lombare (L1-L2, L2-L3) e talvolta anche su quello presente tra la terza e la quarta (L3-L4). Il **pilastro sinistro** si inserisce sul disco cartilagineo presente tra le prime due vertebre lombari (L1-L2) e a volte su quello presente tra la seconda e la terza (L2-L3). Lateralmente a essi sono presenti l'arcata dello psoas, che consente il

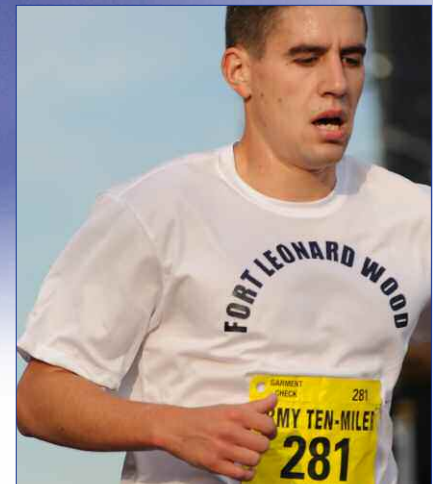


passaggio del muscolo psoas, e l'arcata del quadrato dei lombi, attraverso la quale passa l'omonimo muscolo. **Il diaframma prende rapporto con organi importanti.** La fascia superiore aderisce intimamente al cuore, il cui pericardio è connesso tramite i legamenti frenopericardici; a livello costale è a contatto col sacco pleurico polmonare; inferiormente, è in gran parte tappezzato dal peritoneo (che aderisce al centro frenico) ed è collegato al fegato tramite il legamento falciforme

e coronario e i legamenti triangolari destro e sinistro, mentre lo stomaco è a lui sospeso per mezzo del legamento gastrofrenico e il duodeno tramite il legamento di Treiz. La milza è connessa al diaframma tramite il legamento frenosplenico, il colon (angolo sinistro) tramite il legamento freno-colico. Posteriormente si connette alle ghiandole surrenali, alle estremità superiori dei reni e al pancreas. Il diaframma inoltre presenta orifizi attraverso i quali passano l'aorta, insieme al dotto toracico e ai nervi splanchnici (canale aorticodiaframmatico), l'esofago (foro esofageo) e la vena cava inferiore (orifizio quadrilatero).

DISFUNZIONI

Il diaframma è un muscolo involontario, innervato dal nervo frenico



nico (ramo più lungo e importante del plesso brachiale che origina a livello della IV vertebra cervicale), ma **la sua attività è anche modificabile volontariamente**. Lo stile di vita moderno, sottoposto a innaturali stress psichici e fisici (incluse problematiche stomatognatiche), conduce a una respirazione errata. In modo particolare, **la maggioranza della popolazione cosiddetta civilizzata, oggi esegue una respirazione costale con carenza di espirazione, accelerata, superficiale e spesso orale**. In pratica si è in inspirazione quasi permanente, col diaframma circa fisso in



posizione abbassata, con conseguente sua retrazione (per scarso e inadeguato utilizzo) e alterazione dei muscoli respiratori accessori (per eccessivo e inadeguato utilizzo). In particolare, in caso di blocco diaframmatico inspiratorio, date le sue inserzioni a livello vertebrale, si avrà una **tendenza all'iperlordosi lombare**. Una disfunzione diaframmatica è in grado innescare **un circolo vizioso che conduce a ulteriore stress psicofisico, in grado di facilitare alterazioni di tipo ansiogeno e alterazioni posturali, con conseguenti problematiche muscolo scheletriche e, dato lo stretto rapporto con importanti organi, anche organiche**: problemi respiratori (asme, falsi enfisemi ecc.), problemi all'apparato digerente (ernia iatale, difficoltà digestive, stitichezza), disfunzioni relative alla fonazione (essendo il diaframma il principale muscolo di spinta della colonna d'aria verso la laringe), problematiche ginecologiche (per la correlazione diaframmatica-perineale) e di parto (il diaframma è il "motore" del parto), difficoltà circolatorie (il diaframma riveste un fondamentale ruolo come pompa per la circolazione di ritorno tramite l'azione di pressione/depressione sugli organi toracici e addominali).

RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA

È scientificamente riconosciuto che **la respirazione addominale rappresenta un'ottima prevenzione nei riguardi delle affezioni croniche respiratorie e delle polmoniti**. Tecniche di rieducazione respiratoria sono utilizzate nella ginnastica correttiva, col fine di eliminare atteggiamenti viziati e paramorfismi, e in terapie psichiche, allo scopo di suscitare sblocchi emotivi liberatori e combattere l'ansia. In sintesi, **una respirazione adeguata consente di mantenere in salute l'apparato respiratorio, migliorare i processi metabolici e circolatori dell'intero organismo, ottenere una postura migliore, prevenire l'insorgenza degli stati di ansia tramite**

un maggior controllo dell'emotività e dello stress, una maggiore capacità di concentrazione e rilassamento. Si tratta in sostanza di ri-imparare a respirare come da bambini (è per questo motivo che i bimbi, come "piccoli tenori", sono in grado di urlare per ore senza stancarsi). Il ripristino della corretta funzionalità diaframmatica, tramite apposita rieducazione respiratoria ed eventualmente specifici trattamenti manuali, è pertanto di grande importanza per la salute psicofisica. **Ogni esercizio di rieducazione respiratoria deve partire da una presa di coscienza della propria respirazione**. Si tratterà in seguito di sommare a un eventuale condizionamento neuroassociativo respiratorio scorretto uno nuovo più fisiologico; ciò richiede tecnica e costanza. Durante l'intera seduta di ginnastica posturale TIB viene posta attenzione alla modalità di respirazione sia dal punto di vista della consapevolezza che del training rieducativo.

GIOVANNI CHETTA

Alimentarista a indirizzo biochimico, massofisioterapista, posturologo ergonomista, Istruttore MBT e Master Practitioner in Programmazione Neuro-Linguistica, è ricercatore in campo posturologico presso l'Università Charité di Berlino. È responsabile del reparto di Posturologia presso Residenza Villa Arcadia, Bareggio (MI) ed esercita stabilmente presso poliambulatori e palestre. Collabora con riviste e siti internet e conduce corsi di posturologia, ginnastica posturale, massaggio e alimentazione. Ideatore del metodo TIBodywork, è presidente dell'associazione culturale-sportiva AssoTIB (Alfa/CSAIn/ CONI).



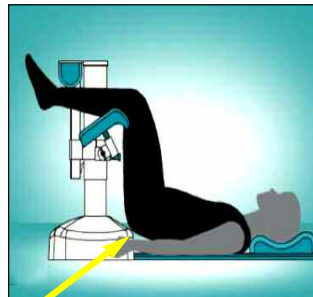
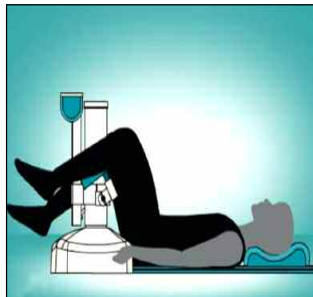
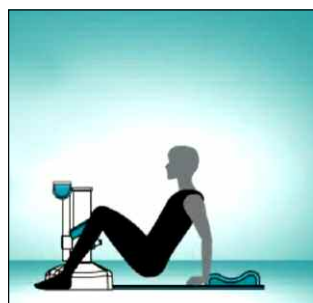
guarda il video





Myback:

l'opinione dei professionisti



MyBack® è un attrezzo sportivo certificato secondo la normativa europea relativa alla sicurezza degli attrezzi da allenamento ed è stato studiato per svolgere un esercizio di stretching e scarico della schiena. Contrariamente agli attrezzi a inversione antigravitazionale, con MyBack la schiena e la testa rimangono distesi in una posizione sicura e non traumatica, le gambe sono flesse e appoggiate su due supporti anatomici nella zona poplitea. La posizione che si assume con Myback® favorisce una **graduale distensione della muscolatura lombare e il recupero della compressione vertebrale** subita durante un allenamento intenso, gara o postura fissa mantenuta per un lungo periodo. MyBack è lo strumento ideale per centri fitness e fisioterapici, personal trainer, preparatori atletici, centri benessere e per tutti gli individui, sportivi e non, che sottopongono la loro schiena a intensi carichi di lavoro o che conducono un'attività lavorativa mantenendo una postura fissa per un lungo periodo. Tanti professionisti ne hanno testato l'efficacia inserendo questo attrezzo nei loro programmi di allenamento. Riportiamo di seguito alcune testimonianze "eccellenti".

VINCENZO CANALI

Tecnico della nazionale femminile di ginnastica artistica e preparatore atletico/posturale di Giuseppe Gibilisco; preparatore posturale di Stefano Baldini e Yelena Isinbayeva. Docente per la Federazione

Ginnastica Belga e alla facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Parma per le "posture dinamiche applicate allo sport".

"MyBack svolge nel migliore dei modi la funzione di esercizio passivo applicabile in svariati momenti della giornata: prima e dopo l'attività fisica e/o come prevenzione o come compensazione di un problema accertato".

DOTT. LUCIANO BASSANI

Specialista in terapia fisica e riabilitazione.

"Myback è un lettino di sospensione passiva della colonna lombare che favorisce una decompressione dei dischi intra-vertebrali... è un buon strumento per la sospensione passiva della colonna lombare".

DOTT. DONATO QUINTO

Laureato in Scienze Motorie, preparatore atletico professionista.

"Le esperienze effettuate con Myback sono state molto positive; è un attrezzo eccellente nella sua semplicità di utilizzo e nella specificità con cui agisce sul tratto lombare. Utilizzato con protocolli che si adattano a essere inseriti in un lavoro di equipe svolto con fisioterapisti e riduttori motori, ha dato risultati eccezionali che ne fanno, a mio giudizio, uno strumento importantissimo per chiunque si occupi di rieducazione motoria, fisioterapia e preparazione atletica".



DOTT. MICHELE BERNARDESCHI

Laureato in Scienze Motorie, fisiologo, preparatore atletico professionista della Federazione Italiana Gioco Calcio. Docente di Metodologia dell'allenamento degli sport di squadra presso Fac. S.M. Università di Pisa.

"Myback risulta essere un macchinario di sicura efficacia, affidabile, pratico e confortevole. Può quindi essere considerato a ragione una valida evoluzione tecnologica del 'vecchio' PAL (posizionatore antalgico lombare) in quanto ne riproduce gli effetti ma con un maggior comfort e una maggior praticità d'uso".

PROF. MICHELA ANGELONE

Insegnante di Educazione Fisica con esperienza di 17 anni nella ginnastica Correttiva Medica e Posturale

"In tutte le situazioni in cui le persone avvertono anche un semplice affaticamento della zona lombare faccio utilizzare il MyBack con risultati inaspettati. È uno strumento molto valido nell'affrontare una problematica così diffusa come il mal di schiena; la sua semplicità d'uso e facilità di esecuzione ne fanno uno strumento prezioso anche per lavorare in autonomia".

<http://www.myback.it/>

www.professionefitness.com
www.professionefitness.com

VAI AL SITO

NEL SITO TROVERAI:

... **ARTICOLI**
di aggiornamento sul mondo
del fitness e benessere, pre-
venzione e salute, marketing

... la **BACHECA LAVORO**,
uno spazio a tua disposizio-
ne per trovare un nuovo
lavoro o nuovi collaboratori...

... informazioni dettagliate
sui corsi organizzati dalla
**SCUOLA DI PROFESSIONE
FITNESS**

... recensioni e approfondi-
menti su tutti i **LIBRI** e i
PRODOTTI MULTIMEDIALI di
Alea Edizioni

... iscrizione gratuita alla
nostra **NEWSLETTER**, per
essere informato in tempo
reale di tutte le novità del
settore

... ogni mese con la newslet-
ter riceverai **FITMED**, la rivi-
sta on line per il tuo aggior-
namento professionale

www.professionefitness.com

CLICCA SUL CORSO CHE TI INTERESSA



STAGE, MASTER E CORSI

di formazione e aggiornamento
professionale

**Risparmia e gioca
d'anticipo con
le nostre offerte!**

OPERATORE DI FITNESS METABOLICO
(a distanza)

FITNESS TRAINER

PERSONAL TRAINER

OPERATORE PER LA GRANDE ETÀ



**L'APPLICAZIONE DEL TAPING
KINESIOLOGICO IN TRAUMATOLOGIA
SPORTIVA**



MASSAGGIO SPORTIVO

VALUTAZIONE POSTURALE

**COMPOSIZIONE CORPOREA E
ANTROPOPLICOMETRIA**

MASSAGGIO MIOFASCIALE



FITNESS TRAINER

FITNESS TRAINER

55esima edizione del corso che più di tutti ha consolidato negli anni l'immagine della Scuola di Professione Fitness. Su una base di conoscenza completa e polivalente, costruisce gli strumenti per affrontare la realtà diversificata delle attività in palestra.

A chi è rivolto?

A tutti gli appassionati di fitness. Sempre più numerosi i diplomati ISEF e i laureati in scienze motorie scelgono questo corso per il completamento della loro preparazione specifica in ambito fitness.

PROGRAMMA**Parte teorico-scientifica**

- Anatomia umana dell'apparato locomotore
- Anatomia funzionale
- Fisiologia della contrazione muscolare e metabolismo energetico
- Biomeccanica del movimento
- Biomeccanica irrazionale
- Studio degli attrezzi e delle loro modalità di utilizzo
- Analisi dei frequentatori del club
- Tecniche e metodologie d'allenamento
- I paramorfismi
- Alimentazione
- Doping
- Anamnesi motoria
- Il recupero funzionale dell'atleta infortunato

Laboratori di anatomia e seminari tecnici con la visione di supporti video.**Come lavorare su:**

- addominali e paravertebrali
- cingolo scapolare
- pettorali e dorsali
- arti superiori
- arti inferiori
- Cenni di ginnastica correttiva, antalgica e stretching
- Come costruire un programma d'allenamento
- Allenamento cardiovascolare
- Esame obiettivo motorio

guarda i video

**Durata del corso**

Il corso è articolato in **13 incontri** di una giornata ciascuno, con lezioni teoriche, laboratori di anatomia e seminari tecnici con l'utilizzo di supporti multimediali. Le lezioni si svolgono **sempre di sabato, a partire da sabato 22 ottobre**, con cadenza settimanale. È necessario frequentarne almeno l'80% per poter accedere all'esame di fine corso per conseguire la certificazione di Istruttore di Fitness Trainer.

Orari

- inizio lezioni ore 10
- break di dieci minuti ore 11,30
- pausa pranzo di 30 minuti ore 13
- fine lezione ore 17.

Dove: Milano, Sala De Amicis Via De Amicis, 17.

Via de Amicis 17 è in zona centrale a 600 m. da piazza del Duomo. Si consiglia di venire con i mezzi pubblici, eventualmente parcheggiando l'auto presso una fermata qualsiasi del metro. linea metro 2 verde : fermata Sant'Amrogio.

Esami: quiz a risposta multipla, colloquio orale e prova pratica.

Iscrizioni

Quanto costa: 494 euro entro il 31 luglio; 534 euro entro il 31 agosto; 564 euro entro il 30 settembre; 600 euro dopo il 30 settembre. Prezzi Iva inclusa.

La quota è comprensiva di:

- 30 euro di iscrizione alla scuola (validità annuale)
- accesso alle lezioni
- materiale didattico, dispense ad ogni lezione
- esame per il conseguimento della certificazione di Istruttore di Fitness Trainer
- nel caso la certificazione non venga conseguita al primo esame è previsto un secondo esame gratuito alla sessione successiva.

Modalità di pagamento

- Versamento postale: Conto corrente postale n° 26993204 intestato ad Alea Edizioni, via Sapeto, 5 20123 Milano
 - Bonifico bancario: CC 48054 intestato a: Alea Edizioni Banca Popolare di Milano Ag. 7
- Codice IBAN: IT 43 Q 05584 01607 000000048054
- Inviare via fax al n°0258111116, o via mail a infoscuola@professionefitness.com, la fotocopia della ricevuta del versamento con il nome dell'iniziativa scelta e i dati personali completi di un recapito telefonico e un'e-mail (codice fiscale e/o partita IVA obbligatori).



PERSONAL TRAINER

PERSONAL TRAINER

Il personal trainer come operatore motorio, referente psicologico e imprenditore. Il corso affronta argomenti tecnici, comunicativi, gestionali e di marketing. L'obiettivo è ottimizzare le risorse personali per gestire con successo una moderna libera professione.

A chi è rivolto?

A tutti i diplomati ISEF, i laureati in scienze motorie o fisioterapia con esperienza di istruttori e a tutti gli istruttori e preparatori atletici con un diploma valido rilasciato da una federazione.

PROGRAMMA

Definizione e ambito di lavoro

Caratteristiche personali, target di riferimento, qualificazione professionale, gestione del tempo. Come operare nei club e nelle abitazioni private. Le attrezzature necessarie.

Aspetti chinesiológicos e posturali

Basi scientifiche della chinesologia e dell'analisi posturale. Valutazione dell'elasticità muscolare, della mobilità articolare e del trofismo muscolare. Impostazione di un protocollo di lavoro tipo.

Composizione corporea e antropoplicometria

Cos'è l'antropoplicometria. Perché la plicometria. Procedura delle misurazioni plicometriche. Rilevazioni e descrizione dei punti di reperi per le pliche. Rilevazioni e descrizione delle circonferenze.

Body Mass Index (BMI). Body Fat Index (BFI) Indice Globale di Rischio (GRI)

Basic Life Support (BLS)

Modalità di primo soccorso, manovre di salvataggio e prove pratiche con manichino.

Educazione alimentare

L'educazione alimentare comincia dalla consapevolezza. Il principio biologico della regolazione: l'omeostasi come legge del vivente. Condizioni da rispettare e necessità da soddisfare. La via del dimagrimento fisiologico, stabile e duraturo. Un'alimentazione a basso indice e carico glicemico. Malattie metaboliche e malattie infiammatorie. L'attività fisica quale ausilio del dimagrimento e come interazione per la funzionalità generale. Alimentazione e fabbisogni specifici: criteri e meccanismi di calcolo. L'educazione alimentare e le linee guida generali: la didattica e gli strumenti

semplici per sé e per il cliente.

Test di valutazione funzionale: i nuovi FIX metabolici.

Controindicazioni e limiti dell'attività fisica in presenza di patologie metaboliche e da sedentarismo: protocolli di intervento in presenza di ipertensione, cardiologia, diabete, asma.

Strategie di marketing

Proposte pratiche per mettere sul mercato il servizio di personal training. Strumenti di fitness marketing di base, passaparola organizzati, analisi del mercato, ricerca della clientela, comunicazione e rapporto cliente-trainer, capacità di autopromozione.

Aspetti fiscali e legali

Il libero professionista, apertura della partita IVA, tenuta dei libri contabili, pagamento delle tasse. Responsabilità professionale e legale, responsabilità del cliente e del centro fitness, come stendere un contratto, assicurazione.

Durata del corso

Il corso è articolato in 6 incontri di una giornata ciascuno, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppati in tre fine settimana, **a partire da sabato 22 ottobre**. E' necessario frequentare almeno l'85% delle lezioni per poter accedere agli esami di fine corso per la qualifica di Personal trainer.

Orari

- inizio lezioni ore 10
- break di dieci minuti ore 11,30
- pausa pranzo di 30 minuti ore 13
- fine lezione ore 17.

Dove: Milano, Sala De Amicis Via De Amicis, 17.

Via de Amicis 17 è in zona centrale a 600 m. da piazza del Duomo. Si consiglia di venire con i mezzi pubblici, eventualmente parcheggiando l'auto presso una fermata qualsiasi del metro. linea metro 2 verde : fermata Sant' Ambrogio.

Esami: quiz a risposta multipla e discussione della tesi. La prova scritta (quiz) prevede 50 domande a risposta multipla. Superata la prima fase del quiz, si accede alla seconda fase che è prettamente orale. Solo dopo aver superato le due fasi dell'esame viene rilasciato il diploma di Personal Trainer con una valutazione in centesimi.



Iscrizioni

Quanto costa: 464 euro entro il 31 luglio; 504 euro entro il 31 agosto; 534 euro entro il 30 settembre; 570 euro dopo il 30 settembre. Prezzi Iva inclusa.

La quota è comprensiva di:

- 30 euro di iscrizione alla scuola (validità annuale)
- accesso alle lezioni
- materiale didattico, dispense ad ogni lezione
- esame per il conseguimento della certificazione di Personal Trainer
- nel caso la certificazione non venga conseguita al primo esame è previsto un secondo esame gratuito alla sessione successiva.

Modalità di pagamento

- Versamento postale: Conto corrente postale n° 26993204 intestato ad Alea Edizioni, via Sapeto, 5 20123 Milano
 - Bonifico bancario: CC 48054 intestato a: Alea Edizioni Banca Popolare di Milano Ag. 7
- Codice IBAN: IT 43 Q 05584 01607 000000048054
- Inviare via fax al n°0258111116, o via mail a infoscuola@professionefitness.com, la fotocopia della ricevuta del versamento con il nome dell'iniziativa scelta e i dati personali completi di un recapito telefonico e un'e-mail (codice fiscale e/o partita IVA obbligatori).

CORSO DI BASE PER OPERATORI

PER LA GRANDE ETÀ

NEW

Promosso e organizzato in partnership con Uisp Lombardia, questo nuovo corso si sviluppa in 10 incontri e prevede una parte di tirocinio pratico (16 ore) da svolgere in affiancamento a professionisti che operano in corsi per la grande età già attivi sul territorio milanese.

A chi è rivolto?

Sia agli operatori che già lavorano nel settore (istruttori, diplomati ISEF, laureati in scienze motorie), sia a chi vuole intraprendere questa attività professionale ex novo.

PROGRAMMA**sabato 15 ottobre**

Il ruolo professionale dell'istruttore di attività motoria per la grande età.

L'esperienza organizzativa e di metodo dell'Uisp: situazione attuale e prospettive future, opportunità di lavoro. L'Area per la grande età e i rapporti con le istituzioni centrali e territoriali: Asl Amministrazioni locali. L'operatore dello sport per tutti: ruolo, opportunità, identità.

L'anziano nella società moderna. Personalità e cicli di vita. Timori e aspettative dell'anziano verso il movimento. Principi di teoria della comunicazione e dinamiche di gruppo.

sabato 22 ottobre - Apparato locomotore come insieme funzionale.

Classificazione funzionale soggetti sportivi, sedentari e metabolici.

sabato 29 ottobre - Anatomia funzionale: apparato locomotore del sedentario.

Test e fix per soggetti sedentari e fragili. Motricità e invecchiamento: abilità e capacità motorie. Cenni di patologie croniche nell'anziano. Aspetti psicologici nelle patologie dell'invecchiamento. Evoluzione delle funzioni cognitive.

sabato 05 novembre - Biomeccanica e fisica applicata del movimento (1).

Caratteristiche fisiche del movimento umano. Leve applicate al movimento, integrazione muscoli antagonisti sinergici.

sabato 12 novembre - Biomeccanica e fisica applicata del movimento (2).

Funzione motoria e di stabilizzazione dell'apparato locomotore.

I cingoli muscolari pelvico e scapolare.

sabato 26 novembre - Le asimmetrie, descrizione e gestione.

Asimmetrie dell'apparato scheletrico; muscolari non traumatiche e post traumatiche; asimmetrie funzionali delle qualità motorie; asimmetrie motivazionali. La gestione delle asimmetrie un moderno approccio metodologico. Fisiologia cardiovascolare e metabolismi energetici.

Lezioni teorico - pratiche

Palestra del Tiro a Segno Nazionale di via Achille Papa 22/b.

sabato 3 dicembre - L'attività in palestra (1).

La programmazione, i principi metodologici dell'attività motoria (continuità, gradualità, sistematicità, stabilizzazione). Relazione operatore - anziano (emozione, ansia, affettività) e la gestione del gruppo. Espressione corporea, musiche e danze.

sabato 17 dicembre - L'attività in palestra (2)

Mobilità articolare, tonificazione e allungamento muscolare. Equilibrio e coordinazione.

sabato 14 gennaio - Cenni di primo soccorso.

Metodologia di gestione delle emergenze.

Durata del corso

Il corso è articolato in **10 incontri** di una giornata ciascuno, con lezioni teoriche, laboratori di anatomia e seminari tecnici con l'utilizzo di supporti multimediali. Le lezioni si svolgono **sempre di sabato, a partire da sabato 15 ottobre**, con cadenza settimanale. È necessario frequentarne almeno l'80% per poter accedere all'esame di fine corso per conseguire la certificazione.

Orari

- inizio lezioni ore 10
- break di dieci minuti ore 11,30
- pausa pranzo di 30 minuti ore 13
- fine lezione ore 17.

Dove: Milano, via De Amicis 17 e via Achille Papa 22/b.

Esame: Sabato 11 febbraio 2012, ore 9.30 in via de Amicis, 17

Iscrizioni

Quanto costa: 400 euro entro il 31 luglio; 440 euro entro il 31 agosto; 460 euro entro il 30 settembre; 500 euro dopo il 30 settembre. + 30 euro di iscrizione alla scuola, validità annuale. Prezzi Iva inclusa.

La quota è comprensiva di:

- 30 euro di iscrizione alla scuola (validità annuale)
- accesso alle lezioni
- materiale didattico, dispense ad ogni lezione
- esame per il conseguimento della certificazione di Operatore per la grande età
- nel caso la certificazione non venga conseguita al primo esame è previsto un secondo esame gratuito alla sessione successiva.

Modalità di pagamento

- Versamento postale: Conto corrente postale n° 26993204 Intestato ad Alea Edizioni, via Sapeto, 5 20123 Milano
- Bonifico bancario: CC 48054 intestato a: Alea Edizioni Banca Popolare di Milano Ag. 7

Codice IBAN: IT 43 Q 05584 01607 000000048054
Inviare via fax al n°0258111116, o via mail a infoscuola@professionefitness.com, la fotocopia della ricevuta del versamento con il nome dell'iniziativa scelta e i dati personali completi di un recapito telefonico e un'e-mail (codice fiscale e/o partita IVA obbligatori).

guarda il video



CORSO DI FORMAZIONE PER L'APPLICAZIONE DEL TAPING KINESIOLOGICO IN TRAUMATOLOGIA SPORTIVA

CON SPECIFICO RIFERIMENTO ALLA PREVENZIONE DEI TRAUMI E DELLA FATICA, NELLA GESTIONE DELL'ATLETA IN PALESTRA E IN CAMPO

Il taping kinesiologico è utilizzato in ambito sportivo prima, durante e dopo il gesto atletico: prima, per preparare e prevenire e dopo per defaticare. Questa tecnica innovativa si basa sulle naturali capacità di "balance" del corpo, stimolate dall'attivazione del sistema "neuro-muscolare" e "neuro-sensoriale", secondo i nuovi concetti di Neuroscienza. Il metodo scaturisce dalla scienza della chinesologia. Si tratta di **una tecnica correttiva meccanica e/o sensoriale**, che favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica nell'area da trattare. Nella fase di recupero il taping kinesiologico si applica per **migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti, ridurre l'infiammazione**. Il taping kinesiologico mira a: azionare i sistemi analgesici endogeni; stimolare il sistema inibitore spinale e il sistema inibitore discendente; correggere i problemi delle articolazioni; ridurre gli allineamenti imprecisi causati da spasmi e muscoli accorciati; normalizzare il tono del muscolo e l'anormalità di fascia delle articolazioni; migliorare il ROM.

A chi è rivolto?

Laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, studenti e personal trainer

PROGRAMMA

12 novembre

- Storia del taping kinesiologico, l'evoluzione dei materiali.
- Generalità sui meccanismi di applicazione, tecniche base per l'applicazione del nastro.
- Lo screening test; le controindicazioni
- Le tecniche correttive: meccanica; linfatica; funzionale.
- Applicazioni pratiche alla spalla.
- Applicazioni pratiche per i principali muscoli:

1) arto superiore (deltoide, trapezio,

piccolo e grande rotondo, grande pettorale, grande e piccolo romboide, tricipite brachiale, bicipite brachiale, brachioradiale, supinatore, pronatore rotondo, pronatore quadrato, pronatore lungo, estensore lungo del pollice, estensore del dito mignolo;

2) collo (scaleno anteriore e posteriore, sterno-cleido-mastoideo. Muscoli del capo, lungo del collo.

- Controindicazioni.
- Domande e conclusioni.

13 novembre

- Applicazioni pratiche per i principali muscoli:

3) tronco: gran dorsale, trapezio inferiore, retto addominale, obliquo addominale interno ed esterno, diaframma, ileo, paravertebrali.

4) arti inferiori: grande gluteo, medio e piccolo gluteo, tensore della fascia lata, sartorio, adduttori, piriforme, quadricipite del femore, posteriori della coscia, soleo e gastrocnemio, estensore lungo dell'alluce, peronei, lungo estensore del piede, flessore breve dell'alluce.

5) zona lombare: sacro spinali, lombosacrali.

- Applicazioni pratiche di correzione funzionale sportiva:

- a) spalla;
- b) polso;
- c) gomito;
- d) ginocchio;
- e) caviglia;
- f) colonna lombare e cervicale.

- Discussione e prova pratica.
- Test di valutazione.

Durata del corso

Il corso è articolato in 2 giorni per un totale di 16 ore, il **12 e 13 novembre**.

Orari

- inizio lezioni ore 9
- pausa pranzo alle ore 13
- inizio lezioni ore 14
- fine lezione ore 18.

Dove: Milano.



guarda il video

Iscrizioni

Quanto costa: 340 euro entro il 31 luglio; 360 euro entro il 31 agosto; 380 euro entro il 30 settembre; 400 euro dopo il 30 settembre. Prezzi Iva inclusa.

La quota è comprensiva di:

- 30 euro di iscrizione alla scuola (validità annuale)
- opuscolo informativo
- 3 nastri elastici e un paio di forbici per le prove pratiche,
- materiale informativo con trattamento di casi clinici
- attestato di partecipazione

Modalità di pagamento

- Versamento postale: Conto corrente postale n° 26993204 intestato ad Alea Edizioni, via Sapeto, 5 20123 Milano
- Bonifico bancario: CC 48054 intestato a: Alea Edizioni Banca Popolare di Milano Ag. 7
- Codice IBAN: IT 43 Q 05584 01607 000000048054

Inviare via fax al n°0258111116, o via mail a infoscuola@professionefitness.com, la fotocopia della ricevuta del versamento con il nome dell'iniziativa scelta e i dati personali completi di un recapito telefonico e un'e-mail (codice fiscale e/o partita IVA obbligatori).



Iscrizioni

Quanto costa: **320 euro** entro il 31 luglio; **350 euro** entro il 31 agosto; **380 euro** entro il 30 settembre; **410 euro** dopo il 30 settembre. Prezzi Iva inclusa.

La quota è comprensiva di:

- 30 euro di iscrizione alla scuola (validità annuale)
- materiale didattico
- attestato di partecipazione

VALUTAZIONE POSTURALE

Saper analizzare e comprendere la postura di un soggetto è la tappa obbligata per elaborare un programma di allenamento davvero "personal". Con questo stage vi impadronirete di uno strumento pratico di grande accuratezza, con uno sguardo alla psicologia.

A chi è rivolto?

A tutti gli operatori del settore fitness. Personal Trainer, Laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, Massofisioterapisti e istruttori di Fitness.

PROGRAMMA

- Dal neonato all'anziano: la formazione e l'evoluzione delle curve rachidee.
- La postura fisiologica del soggetto
- Appoggio plantare ed effetti posturali.
- Gli effetti del sistema muscolo-connettivo sull'apparato scheletrico.
- Individuare le asimmetrie mediante la valutazione posturale.
- Contrazione, contrattura e retrazione muscolare. I test.
- Muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.
- Esercitazioni pratiche di gruppo.

Dove e quando: Milano, **sabato 23 ottobre**

Orario: 10.00-13.00 e 14.00-17.00

MASSAGGIO SPORTIVO

Master di tre giorni, accessibile preferibilmente a personal trainer, diplomati Isef e laureati in Scienze Motorie, fisioterapisti e medici. Questo master fornisce tutte le conoscenze necessarie per ottimizzare la prestazione attraverso il massaggio e per guidare l'atleta verso il pieno recupero funzionale da eventi traumatici acuti e cronici.

A chi è rivolto?

Accessibile preferibilmente a personal trainer, diplomati Isef e laureati in scienze motorie, fisioterapisti e medici.

PROGRAMMA

- **Aspetti fisiologici e meccanismo d'azione del massaggio.**

- Indicazioni e controindicazioni.
- Periodizzazione e finalità del massaggio sportivo.
- Esame del paziente
- Tecniche del massaggio
- Trattamento del rachide cervicale, del tronco, del bacino e degli arti.

Durata del corso

Il corso è articolato in **3 incontri** di una giornata ciascuno, con lezioni teoriche e pratiche. Le lezioni si svolgono sempre di sabato, nelle date:

29 ottobre, 12 e 26 novembre

Orari

- inizio lezioni ore 10
- break di dieci minuti ore 11,30
- pausa pranzo di 30 minuti ore 13
- fine lezione ore 17.

COMPOSIZIONE CORPOREA e ANTROPOPLICOMETRIA

Obiettivo della giornata di formazione è di fornire i contenuti pratici e teorici della misurazione corporea. La valutazione della composizione corporea è uno strumento utile per programmare e monitorare il lavoro fisico e gli obiettivi. È anche uno strumento di fidelizzazione perché aiuta il personal trainer a instaurare una relazione professionale di credibilità ed efficienza con i propri assistiti.

A chi è rivolto?

A tutti gli operatori del settore fitness. Personal Trainer, Laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, Massofisioterapisti e istruttori di Fitness.

PROGRAMMA

- Cos'è l'antropoplicometria.
- Procedura delle misurazioni plicometriche; rilevazioni e descrizione dei punti di repere per le pliche.
- Rilevazioni e descrizione delle circonferenze.
- Body Mass Index (BMI).

Dove e quando: Milano, **sabato 26 novembre**

Orario: 10.00-13.00 e 14.00-17.00

MASSAGGIO MIOFASCIALE

Questo stage di una giornata fornisce tutte le conoscenze necessarie per ottimizzare la prestazione attraverso il massaggio e per guidare l'atleta verso il pieno recupero funzionale da eventi traumatici acuti e cronici.

A chi è rivolto?

Accessibile preferibilmente a personal trainer, diplomati Isef e laureati in scienze motorie, fisioterapisti e medici.

PROGRAMMA

- Anatomia e topografia della fascia.
- Fisiologia, patologia e sintomatologia della fascia.
- Tecniche di base, trattamento preliminare, globale, segmentario.
- Tecniche avanzate di detensione miofasciale, i punti trigger, tecniche profonde e trasverse, tecniche combinate.

Dove e quando: Milano, **sabato 5 novembre**

Orario: 10.00-13.00 e 14.00-17.00

Iscrizioni

Quanto costa: **90 euro** entro il 31 luglio; **120 euro** entro il 31 agosto; **150 euro** entro il 30 settembre; **180 euro** dopo il 30 settembre. Prezzi Iva inclusa.

La quota è comprensiva di:

- 30 euro di iscrizione alla scuola (validità annuale)
- attestato di partecipazione



OPERATORE DI FITNESS METABOLICO

formazione a distanza

I corso a distanza per operatore di fitness metabolico permette di raggiungere obiettivi operativi altamente specialistici, fornendo le basi necessarie teoriche e pratiche per realizzare percorsi motori personalizzati in sicurezza per la sindrome metabolica:

- **ipertensione e malattie cardiovascolari;**
- **soprappeso e obesità;**
- **diabete;**
- **artrosi e osteoporosi.**

Il corso si sviluppa in un'opera composta da un volume + **8 DVD** multimediali con contributi tecnici:

- audio mp3 con registrazioni e approfondimenti verbali;
- video con filmati didattici e tecnici;
- immagini a supporto dei testi;
- testi con documenti interi o recensiti;
- presentazioni con grafici e tabelle.

ATTENZIONE: I DVD SONO FRUIBILI SOLO SU PERSONAL COMPUTER E NON SU MACINTOSH

CONTENUTI

Strumenti tecnici

- Accreditamento istituzionale: "attività motoria come prevenzione sociale".
- I soggetti metabolici: definizione delle principali parole chiave; sedentarismo e malnutrizione da eccesso, stili di vita.
- Alfabetizzazione motoria, Fitness metabolico e Fitness terapia: tre livelli per un nuovo stile di vita.
- Equilibrio funzionale, allenamento funzionale: la grande gara della vita quotidiana.
- Fitness metabolico e diabete.
- Fitness metabolico e obesità, sovrappeso, anoressia e bulimia (strategie integrative nel centro fitness).
- Fitness metabolico e ipertensione, malattie cardiovascolari.

- Fitness metabolico e apparato locomotore: artrosi e osteoporosi.
- Classificazione, approccio psicologico e fidelizzazione del soggetto metabolico.
- Classificazione e approccio dei soggetti sedentari, motori, sportivi, e agonisti.
- Selezione e abstract della più recente bibliografia scientifica internazionale sul fitness metabolico.
- Aspetti di marketing e gestionali: come si vende il fitness metabolico e con quali "pacchetti servizio".
- Formazione per lo staff di vendita: inquadramento generale.

Step operativi

- Inquadramento del soggetto e anamnesi metabolica: un metodo di sicurezza per l'operatore e il soggetto metabolico;
- gli strumenti di misura: dai test tradizionali dello sport ai Fix metabolici specifici; il tempo zero;
- le misure sicure per la gestione dei metabolici;
- strumenti di lavoro e unità motorie metaboliche;
- programmazione dell'attività motoria;
- insegnamento dell'attività motoria;
- strumenti di fidelizzazione: il passaporto metabolico;

Esempi pratici

Come strutturare le prime ore di lavoro con i soggetti metabolici;

- monitoraggio e verifica dei risultati
- Codice deontologico;
- Manifesto del fitness metabolico.

L'apprendimento sarà supportato da un servizio di assistenza on line e completato da una giornata di Workshop tecnico, a scelta dello studente, fra quelli proposti dalla nostra Scuola di Formazione. Il calendario delle giornate è consultabile nelle pagine a seguire, sezione STAGE, oppure sul sito internet www.professionefitness.com

Chi volesse frequentare il CORSO PER OPERATORE DI FITNESS METABOLICO CON LEZIONI FRONTALI, può consultare le pagine precedenti, nella sezione CORSI.

Docente: Alessandro Lanzani

Quanto costa: 720 euro Iva inclusa.
La quota comprende: l'iscrizione alla scuola, l'opera completa + 1 Workshop tecnico + l'esame finale (a Milano) per conseguire la certificazione. È possibile ottenere più certificazioni con la stessa opera: per qualsiasi ulteriore informazione contattare la segreteria corsi al numero **02.58112828** o consultare il sito internet: www.professionefitness.com

Esami: colloquio orale.



DIPLOMI E ATTESTATI

Ogni corso prevede un esame finale al quale potrai accedere frequentando almeno l'80% delle lezioni teoriche. Il voto che otterrai sarà espresso in centesimi: 60/100 è la votazione minima necessaria per ottenere il diploma rilasciato da Professione Fitness e riconosciuto da Uisp sport per tutti, comitato di Milano, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. A ogni master, frequentando almeno l'80% delle lezioni, otterrai un attestato di partecipazione rilasciato da Professione Fitness e riconosciuto da Uisp sport per tutti, comitato di Milano, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. Ogni stage è un'iniziativa monotematica di una giornata al termine della quale otterrai un attestato di partecipazione rilasciato da Professione Fitness e riconosciuto da Uisp sport per tutti, comitato di Milano, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

La quota di partecipazione ai corsi comprende il materiale didattico, l'accesso alle lezioni e il diploma o attestato di partecipazione. Per iscriverti puoi venire di persona presso la nostra sede amministrativa in via Orseolo n°3 a Milano, oppure puoi scegliere una tra le seguenti modalità:

- Versamento sul conto corrente postale n°26993204 intestato ad Alea Edizioni - via Sapeto 5, 20123 Milano
- Bonifico bancario sul conto corrente n°48054 intestato ad Alea Edizioni- Banca Popolare di Milano Ag. 7 -IBAN IT 43 Q 05584 01607 00000 0048054; in entrambi i casi è necessario inviare via fax la fotocopia del versamento postale o del bonifico bancario segnalando il nome dell'iniziativa scelta, i dati personali, il codice fiscale, un recapito telefonico ed e-mail al fax n° 02.58111116.
- Assegno bancario non trasferibile intestato ad Alea Edizioni, da inviare, unitamente al nome dell'iniziativa scelta, i dati personali, il codice fiscale, un recapito telefonico ed e-mail, tramite posta prioritaria a Professione Fitness via Orseolo 3 - 20144 Milano.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Per ogni informazione la nostra segreteria organizzativa è sempre a tua disposizione. Ci trovi presso Professione Fitness in via Orseolo, 3 Milano. Il nostro numero di telefono è 0258112828, fax 0258111116, e-mail infoscuola@professionefitness.com. La fermata più vicina della metropolitana è MM S. Agostino sulla linea verde. Ci trovi dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 18.00

ANNULLAMENTI E RINUNCE

La Scuola di Professione Fitness si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma qualora non si raggiunga il numero minimo di iscritti, provvedendo in tal caso al rimborso totale delle quote già corrisposte. In caso di rinuncia, la Scuola di Professione Fitness provvederà al rimborso parziale della quota corrisposta secondo le modalità indicate nel sito www.professionefitness.com

I NOSTRI DOCENTI

Alessandro Lanzani

Direttore scuola

Francesco Capobianco

Responsabile scuola

Davide Fogliadini

Massofisioterapista,
personal trainer

Edoardo Lanzani

Medico ortopedico,
esperto in rieducazione funzionale

Davide Girola

Medico, esperto in riabilitazione
cardiologica

Roberto Dagani

Laureato in scienze motorie,
massofisioterapista

Andrea Scala

Laureato in scienze motorie,
personal trainer,

Serenella Lattanzio

Avvocato, esperta in normative tributarie

Luca Mazzotti

Dottore commercialista

Andrea Medici

Preparatore atletico, esperto in osteopatia

Gianni Montagna

Trainer, esperto in alimentazione e
integrazione

Andrea Gianesella

Laureato in scienze motorie,
Presenter di discipline musicali

Francesca Degasperis

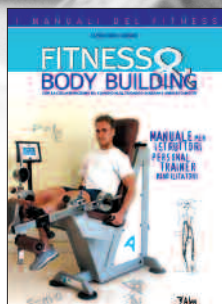
Presenter di discipline
musicali

Corrado Ceschinelli

Sociologo, naturopata, preparatore
atletico ed esperto in comportamenti
alimentari



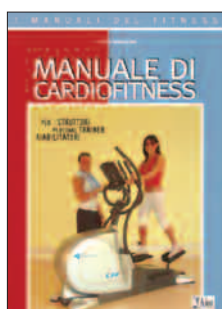
Vuoi consultare il sommario e leggere il primo capitolo? Clicca sul libro che ti interessa!



Alessandro Lanzani
Alea Edizioni 2004
pag. 360 - Euro 45

FITNESS & BODY BUILDING

La terza edizione, completamente aggiornata, del libro che ha formato intere generazioni di professionisti del fitness. Dall'anatomia funzionale dell'apparato locomotore alla fisiologia muscolare, fino alla biomeccanica degli esercizi; in questo volume il futuro istruttore troverà tutte le nozioni indispensabili, arricchite di 120 disegni e oltre 400 foto a colori.



Giulio Sergio Roi
Alea Edizioni 2004
pag. 238 - Euro 35

MANUALE DI CARDIOFITNESS

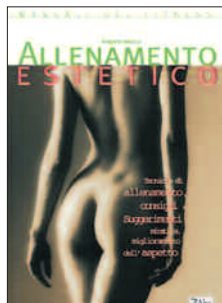
Il volume tratta in modo approfondito il cardiofitness nei suoi diversi aspetti: dall'anatomia e fisiologia, ai metabolismi energetici e alla biomeccanica muscolare, per poi addentrarsi nello specifico del training cardiovascolare. Abbraccia l'attività indoor e outdoor, l'utilizzo dei simulatori aerobici e il monitoraggio della frequenza cardiaca.



Francesco Capobianco
Alessandro Lanzani,
Alea Edizioni - pag. 224 Euro 21

STRETCHING

Non più allungamento muscolare, ma miglioramento della mobilità di tutte le componenti dell'apparato locomotore. Partendo da questa convinzione gli autori riprendono i principi teorici dello stretching, propongono test di valutazione e una lunga serie di esercizi suddivisi per attività sportiva.



Roberto Tarullo
Alea Edizioni 2001
pag. 160 Euro 24

ALLENAMENTO ESTETICO

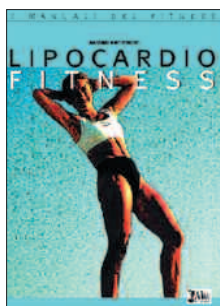
Rivolto a quanti vogliono programmare un'attività finalizzata al miglioramento dell'aspetto, fornisce metodi d'allenamento, suggerimenti alimentari e di postura, consigli estetici. Ogni nozione è basata su uno studio approfondito e sul continuo confronto con l'applicazione pratica.



Davide Traverso
Alea Edizioni 2010 pag. 144 - Euro 21

CROSS FITNESS TRAINING

I "grandi classici" del training (allenamento con i pesi, corsa, bicicletta e nuoto), integrati a esercizi specifici della chinesio-ginnastica, costituiscono un unico programma articolato, che stimola tutte le qualità motorie. Un programma di allenamento incrociato, finalizzato al fitness e adattabile a qualsiasi soggetto. Completo di tabelle e immagini esplicative degli esercizi proposti.



Massimiliano Ferrero
Alea Edizioni pag. 144 - Euro 24

LIPOCARDIOFITNESS

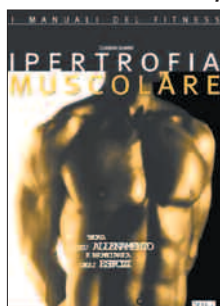
Perdere peso è il diktat della maggior parte dei frequentatori dei centri fitness. L'autore fornisce gli strumenti per rispondere a questa richiesta: analisi del tessuto adiposo e del metabolismo muscolare, metodologia dell'allenamento con attrezzature cardiovascolari e isotoniche, test di controllo.



Massimiliano Gollin
Alea Edizioni 2009 pag. 148 - Euro 25

L'ALLENAMENTO DELLA MOBILITÀ DELL'APPARATO LOCOMOTORE. RICERCHE E APPLICAZIONI PRATICHE

Un valido sussidio per chi si occupa di mobilità articolare e di flessibilità muscolo-tendinea. Un utile strumento operativo per la creazione di tabelle di allenamento personalizzate. I capitoli dedicati alla ricerca applicata all'allenamento permettono di approfondire la valutazione funzionale dell'individuo.



Claudio Suardi
Alea Edizioni 2000 pag. 208 Euro 26

IPERTROFIA MUSCOLARE

Come si costruisce una tabella d'allenamento personalizzata? Il libro fornisce un'esauriente risposta a questa domanda analizzando i principi della programmazione e periodizzazione, le fasi dell'allenamento e le caratteristiche biomeccaniche di numerosi esercizi tipici dell'allenamento in palestra.



Giulio Sergio Roi e Rachele Groppi
Alea Edizioni 2001 pag. 128 - Euro 21

99 ESERCIZI ADDOMINALI

Il volume è utile per comprendere a fondo l'anatomia, la funzione e la cinetica dei muscoli addominali e per imparare a valutare la loro forza. In più, un'interessante classificazione degli esercizi e un intero capitolo dedicato agli errori di esecuzione.

ORDINA DIRETTAMENTE ON-LINE!

Potrai pagare in contrassegno al ricevimento dei libri oppure on-line con paypal

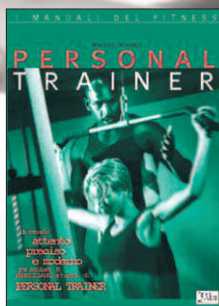
Clicca qui



SPESE DI SPEDIZIONE

Acquisti in contrassegno: 6 euro
Ordini pre-pagati: 4 euro

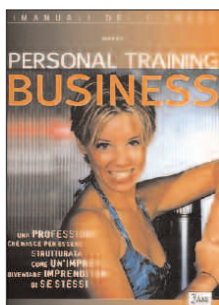
Vuoi
consultare il sommario e leg-
gere il primo capitolo? Clicca sul
libro che ti interessa!



PERSONAL TRAINER

Cosa serve per diventare personal trainer? Partendo da un'analisi storica della professione, il libro risponde a questa domanda illustrando le competenze tecniche, psicologiche, commerciali e manageriali che il professionista deve possedere.

Francesco Capobianco (Cap.4 'Personal trainer come libero professionista' a cura di Paola Bruni Zani)
Alea Edizioni 2001 - pag. 240 Euro 26



PERSONAL TRAINING BUSINESS

Questo lavoro pone una lente d'ingrandimento sulla professione del personal trainer. Dall'analisi delle potenzialità di mercato al management e alla comunicazione fino ad arrivare all'organizzazione gestionale dell'impresa PT, il testo si propone di avviare trainer esperti e non a un percorso di successo.

Daria Illy
Alea Edizioni 2002
Pag. 128 - Euro 21



PREPARAZIONE ATLETICA IN PALESTRA

Come effettuare all'interno del centro fitness una preparazione atletica che miri non soltanto al benessere fisico, ma che proponga esercizi con i sovraccarichi per la muscolatura specifica dello sport, con un occhio particolare all'esecuzione e alla richiesta energetica il più possibile simili al gesto sportivo.

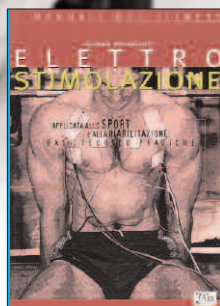
Maurizio Fanchini
Alea Edizioni 1999
Pag. 192 - Euro 25,82



FREE METHOD BIKE

Il free method bike è una metodica di allenamento su bicicletta stazionaria che ha come obiettivo principale il voler dare strumenti e mezzi per programmare e arricchire nel tempo un'attività motoria clinica. L'intento è quello di guidare i lettori ad un uso razionale dell'attività, adattandola a tutte le età, per il raggiungimento del benessere psico-fisico.

Roberto Carminucci, Maria Luisa Quinci
Alea Edizioni 2001
Pag. 144 - Euro 20,66 -



ELETTROSTIMOLAZIONE

Il manuale richiama le nozioni teoriche per affrontare l'utilizzo dell'elettrostimolazione in allenamento sportivo, riabilitazione ed estetica. In appendice sono fornite tavole di posizionamento elettrodi ed esempi di schede personalizzate.e.

Fabio Aprile e Fabio Perissinotti
Alea Edizioni 1998 - Pag. 128
E 20,66



PUNTI MOTORI DI ELETTROSTIMOLAZIONE

Per la corretta applicazione dell'elettrostimolazione è fondamentale conoscere con precisione e accuratezza i punti motori. Avere una mappa precisa permette un allenamento senza effetti collaterali non solo nei distretti più conosciuti, ma anche a livello di tibiali, peronei, trapezi, obliqui e cuffia dei rotatori..

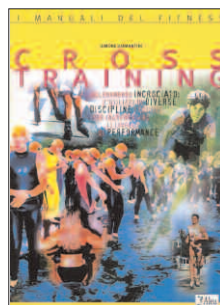
Alessandro Lanzani
Alea Edizioni 1999
Pag. 128 - E 20,66



ELETTROSTIMOLAZIONE NUOVE FRONTIERE

Il volume mette in risalto le metodiche di allenamento con l'utilizzo dell'elettrostimolazione, facendo riferimento alle variazioni metaboliche, agli indici di fatica ed alla modulazione dei parametri che condizionano l'allenamento. Sono inserite un'ampia parentesi sulla riabilitazione associata all'elettrostimolazione e una valutazione sulle possibili utilizzazioni nell'immediato futuro.

Fabio Aprile - Fabio Perissinotti
Alea Edizioni 2001
Pag 144 - E 20,66



CROSS TRAINING

L'analisi del cross training, degli effetti e delle sue potenzialità, potrebbe costituire la nuova frontiera dello sport di vertice e dello sport sociale. La sfida è lanciata, l'avventura comincia, sperando di ritrovarci numerosi su questo percorso. Cos'è il cross training? I diversi tipi di allenamento incrociano e gli adattamenti.

Simone Diamantini
Alea Edizioni 1999
pag. 128 Euro 16

SPESE DI SPEDIZIONE

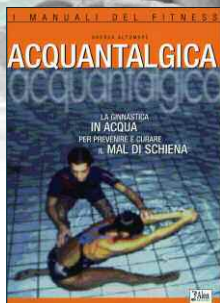
Acquisti in contrassegno: 6 euro
Ordini pre-pagati: 4 euro

ORDINA DIRETTAMENTE ON-LINE!

Potrai pagare in contrassegno al ricevimento dei libri oppure on-line con paypal

Clicca
qui

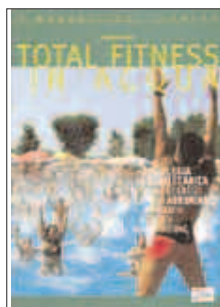




ACQUANTALGICA

L'acqua offre la possibilità di facilitare la ripresa funzionale motoria: da questo punto di vista la piscina è una struttura sportiva cui deve essere riconosciuta una grande valenza a carattere rieducativo e riabilitativo. Il volume propone una sorta di educazione al movimento corretto in presenza di mal di schiena. Il libro contiene una sessantina di proposte fra esercizi e tecniche di "nuoto antalgico".

Andrea Altomare - Alea Edizioni 2000 Pag. 128 - Euro 21



TOTAL FITNESS IN ACQUA

Roberto Conti, professionista affermato del fitness, trasferisce in questo volume tutti i segreti per realizzare lezioni di fitness in acqua: protocolli, metodi, differenziazioni delle classi. Un manuale efficace, serio e completo per gestire tutte le opportunità del fitness in acqua.

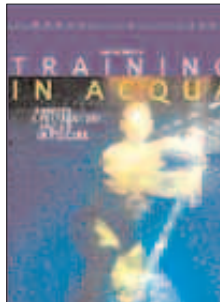
Roberto Conti - Alea Edizioni 2004 pag. 128 Euro 21



PLAYAGYM

Una disciplina ginnica innovativa, creata appositamente per la spiaggia, propone esercizi specifici sviluppati in armonia con l'ambiente marino. In questo volume sono raccolte le informazioni relative all'insegnamento della ginnastica in spiaggia e ai benefici psicofisici che da questa si possono trarre.

Tiziana Scalambro - Alea Edizioni 2002 pag. 160 - Euro 21



TRAINING IN ACQUA

Il libro affronta in prima analisi i principi del movimento in acqua, spiegando dettagliatamente i fattori che condizionano la prestazione. Nella seconda parte esplora le diverse possibilità di allenamento delle qualità motorie con e senza attrezzi, facendo riferimento a più discipline sportive.

Paolo Michieletto - Alea Edizioni 2000 pag. 192 Euro 26



FITNESS IN ACQUA

Partendo dagli esercizi di base per tutti i distretti muscolari, il libro affronta le diverse metodiche d'allenamento in acqua, tra cui l'aerobica, le arti marziali, lo step e la kick boxe. Grazie a numerose fotografie e schemi di lezione, il volume si caratterizza per un forte taglio pratico. La parte finale è dedicata alle competenze dell'istruttore di fitness in acqua.

Paolo Michieletto e Giada Tessari - Alea Edizioni 2004 - pag. 224 Euro 26



COMPOSIZIONE CORPOREA

L'attenzione ai problemi della forma fisica è importante per la sua componente sanitaria di prevenzione. L'attività all'interno del centro fitness necessita di un continuo controllo dei risultati, per cui diviene essenziale poter certificare tramite protocolli la qualità del servizio reso alla clientela. Il manuale intende suggerire metodiche semplici e di basso costo per la valutazione della composizione corporea.

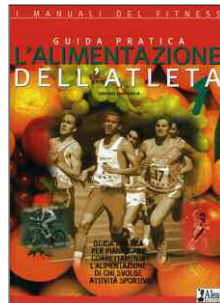
Sergio Rocco Alea Edizioni 2000 Pag. 128 - Euro 21



INTEGRATORI PER L'ATLETA

Una dietetica razionale negli sport può contribuire a migliorare la condizione fisica e psichica. Il volume considera la categoria degli integratori suddividendoli secondo le finalità preminenti: plastiche, energetiche o di reintegro.

Giovanni Posabella - Alea Edizioni 1999 Pag. 144 - Euro 21



L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA 1 - GUIDA PRATICA

Partendo dai fondamentali aspetti teorici della fisiologia e della scienza alimentare, sono fornite indicazioni per stabilire il fabbisogno calorico quotidiano dell'individuo e programmare l'alimentazione. Immane una sezione sull'integrazione e una serie di consigli sul comportamento da adottare in occasione di una gara.

Ubaldo Garagiola - Alea Edizioni 1998 pag. 128 - Euro 23,24



L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA 2 - TABELLE

Il secondo volume è l'applicazione pratica dei principi teorici delineati nel primo. Vengono trattati dettagliatamente alcuni esempi di alimentazione personalizzata per atleti agonisti e amatoriali, frequentatori di palestre, soggetti in sovrappeso, giovani sportivi e over 60.

Ubaldo Garagiola - Alea Edizioni 1998 pag. 96 - Euro 16



IL BENESSERE POSSIBILE

L'autore analizza aspetti fondamentali della nostra esistenza: consapevolezza come fondamento del benessere, alimentazione funzionale per la salute, attività fisica per la migliore condizione di forma. Il testo approfondisce temi importanti di alimentazione (come impostare i pasti, allergie e intolleranze alimentari) e allenamento (attività fisica per uno stile di vita sano e come modello educativo, corsa e tonificazione).

Corrado Ceschinelli, Alea Edizioni 2008 pag 200 Euro 25

SPESE DI SPEDIZIONE

Acquisti in contrassegno: 6 euro

Ordini pre-pagati: 4 euro

ORDINA DIRETTAMENTE ON-LINE!

Potrai pagare in contrassegno al ricevimento dei libri oppure on-line con paypal

Tel.02.58112828 - www.professionefitness.com - ordinilibri@professionefitness.com

Clicca qui



CASI CLINICI IN PALESTRA

In ognuno dei 5 volumi si inquadrano le principali patologie dell'apparato locomotore. Per ognuna di esse sono descritti anamnesi ed esame obiettivo motorio, sono individuati i traguardi da raggiungere, sono tracciate le linee guida del protocollo di lavoro attraverso gli esercizi consigliati e quelli da evitare.

VOLUME 1: Sindrome della schiena dritta e scoliosi - Spondilolisi con listesi - Agenesia del pettorale - Lussazione acromion claveare - Cifosi e petto carenato - Petto scavato - Paralisi ostetrica - Poliomielite - Frattura di calcagno - Frattura di gomito - schiacciamento di un disco intervertebrale - Artrosi d'anca - Lussazione di spalla - Rottura del retto femorale

Alessandro Lanzani - 1994

VOLUME 2: Calcificazione del tendine del sovraspinato - Correzione di varismo tibiale - Grave artrosi vertebrale - Strabismo di rotula - Ernia del disco in un culturista - Periartrite scapolo omerale - Artrosi di spalla grave - Lombarizzazione della 1° vertebra sacrale - Rifrattura di gamba - Dismetria degli arti inferiori - Rettificazione del tratto cervicale - Ginocchio recurvato - Ernia discale intraspangiosa - Piede cavo - Artrosi d'anca - Pseudoartrosi

Alessandro Lanzani - 1997

VOLUME 3: Rottura del menisco del ginocchio - Weight lifters syndrome - Condrotropia di rotula - Lombalgia in discopatia L5-S1 - Rottura del legamento crociato anteriore del ginocchio - Recidiva di distorsione della caviglia - Pubalgia - Instabilità di spalla - Postumi di frattura di gomito - Distorsione della colonna cervicale - Frattura di omero in un body builder - Piede piatto - Lombarizzazione della 1° vertebra sacrale - Rottura del tendine d'Achille - Calcificazioni della tibiotarsica

Riccardo Gambaretti - 1998

VOLUME 4: Doppia frattura vertebrale da schiacciamento - Frattura con deformazione a cuneo di L1 - Rachi-schisi cervicale - Emilombarizzazione subtotale di S1 - Rottura e sintesi del tendine rotuleo - Doppia spondilolistesi con artrosi vertebrale - Grave artrosi di ginocchio - Ipertrafia reattiva delle spine tibiali -

Rettificazione cervicale con grave artrosi - Lacrazione del tendine distale del bicipite brachiale - Frattura di clavicola - Conflitto subacromiale in donna anziana - Rifrattura di ulna - Osteotomia di bacino in artrosi d'anca - Lesione dei legamenti della caviglia

Edoardo Lanzani - 1998

VOLUME 5: Concussione coxofemorale e postumi da trauma - Calcificazione sottodeltoidea in periartrite scapolo omerale - Degenerazione del sovraspinato - Frattura tipo colles di radio - Protrusione discale L5 - S1 - Rettificazione del tratto lombare in soggetto giovane - Ernia espulsa L3 - L4 - Frattura comminuta di tibia - Polifrattura costale e frattura clavicolare - Sindrome cervicale del manager stressato - Frattura del malleolo esterno - Spalla del tennista - Modificazione a cuneo del passaggio lombosacrale - Frattura esposta di gamba - Os acetaboli - Pinzatura del tendine del sovraspinato

Davide Fogliadini, Alessandro Lanzani - 2005

Pag. 128 Euro 21 ogni volume

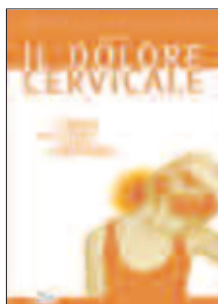
Offerta: tutta la serie (5 volumi) a 84 Euro



Claudio Corno Alea Edizioni 2001
pag. 256 - Euro 26

MAL DI SCHIENA

Il volume affronta il tema del mal di schiena in modo davvero esaustivo. Nella prima sezione guida il lettore al corretto utilizzo della colonna nella vita quotidiana e nella pratica sportiva. La seconda parte raccoglie invece approfondimenti sulle patologie e sui meccanismi del dolore lombare.



Claudio Corno Alea Edizioni 2003
pag. 128 Euro 21

IL DOLORE CERVICALE

Il manuale offre un'ampia panoramica delle patologie più comuni nell'individuo adulto: la cervicalgia. Il volume è diviso in tre parti: la prima, dedicata all'anatomia, alla fisiologia articolare e alla biomeccanica del tratto cervicale. La seconda, dedicata alle sindromi dolorose più comuni. Infine la terza parte che comprende alcune schede pratiche di utilizzo in palestra contenenti gli esercizi più idonei in relazione alla sintomatologia dolorosa.



Giovanni Ghidini e Alessandro Lanzani
Alea Edizioni pag. 112 - Euro 21

IL CORPO INDIVISIBILE

La vecchiaia non è una malattia. La ginnastica per anziani non è uno sport. L'autore psicomotricista Giovanni Ghidini illustra come strutturare un corso di ginnastica per la terza età muovendosi fra fisiologia ed emotività, anatomia e psicologia motivazionale, rieducazione funzionale e programmazione dell'attività.



Antonio Maone Alea Edizioni 2000 **Pag. 160 - Euro 26**

CRESCERE CON LO SPORT

Le attività fisiche praticate in età giovanile contribuiscono allo sviluppo armonico dell'organismo, a patto che l'attività motoria sia corretta e adeguata alle caratteristiche psicofisiche del ragazzo e alla sua particolare fase evolutiva. Il volume vuole essere un supporto a completamento del bagaglio tecnico e professionale di ciascun operatore sportivo che si trova a contatto con la realtà dell'allenamento giovanile.

SPESE DI SPEDIZIONE

Acquisti in contrassegno: 6 euro
Ordini pre-pagati: 4 euro

ORDINA DIRETTAMENTE ON-LINE!

Potrai pagare in contrassegno al ricevimento dei libri oppure on-line con paypal

Clicca qui



Vuoi
consultare il sommario e leg-
gere il primo capitolo? Clicca sul
libro che ti interessa!



MASSAGGIO SPORTIVO

Il testo propone tecniche manuali per il trattamento efficace della micro-traumatologia dei tessuti molli nello sportivo. I capitoli a carattere puramente pratico descrivono la conformazione dei tessuti connettivi, le interazioni tra il danno tessutale, l'infiammazione e gli eventi riparativi.

Roberto Dagoni Alea Edizioni 2002
pag. 128 - Euro 21

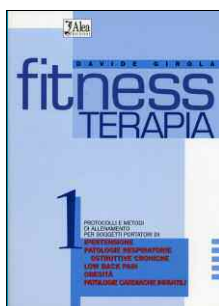


TRATTAMENTO MIOFASCIALE PER LO SPORTIVO

Il manuale espone in maniera chiara ed esaustiva le tecniche manuali per il detensione miofasciale a indirizzo sportivo. L'ampia documentazione iconografica chiarisce ogni dettaglio di posizionamento e intensità del massaggio.

Roberto Dagoni Alea Edizioni 2005
pag. 128 - Euro 21

FITNESS TERAPIA - 2 VOLUMI



Il movimento è un farmaco naturale contro molte patologie cronico-degenerative. Partendo da questa convinzione i volumi propongono protocolli di lavoro e metodi di allenamento adeguati ai soggetti affetti dalle più comuni patologie.

VOLUME 1

Iperensione - Patologie respiratorie ostruttive croniche - Low back pain - Obesità - Patologie cardiache infantili

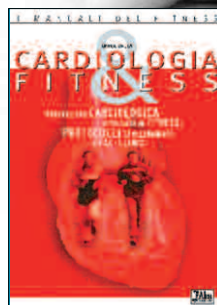


VOLUME 2:

Coronaropatie - Artrite reumatoide - Patologie renali - Gravidanza - Fibrosi cistica

Alea Edizioni 1999/2000 - pag. 144
Ogni volume Euro 24

OFFERTA: 2 VOLUMI A 36 EURO



CARDIOLOGIA E FITNESS

Partendo dai fondamenti della fisiologia cardiovascolare, l'autore accompagna il lettore dalla pratica clinica alla valutazione funzionale e psicosomatica del cardiopatico e alla periodizzazione dell'allenamento, spiegando con precisione gli effetti della terapia farmacologica sulla performance.

Davide Girola Alea Edizioni
pag. 248 - Euro 31

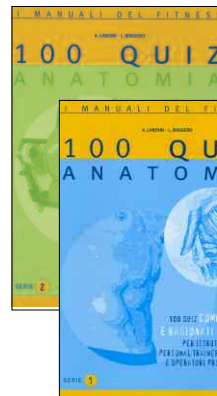


FISIOLOGIA APPLICATA AL FITNESS

Il manuale affronta in maniera concisa ma esaustiva la fisiologia del corpo umano, con particolare riferimento all'influenza dell'esercizio fisico su organi e apparati. Il manuale è anche uno strumento didattico e di autovalutazione per il professionista del fitness e costituisce strumento fondamentale per la programmazione del training.

Davide Girola Alea Edizioni 2003
pag. 160 - Euro 23

100 QUIZ - 2 VOLUMI



Un metodo che consente di appropriarsi della materia trattata in modo veloce, coerente e duttile allo stesso tempo, attraverso domande diversificate, piccoli trabocchetti logici, immagini con didascalie incomplete. Un efficiente mezzo di verifica che, dove evidenzia lacune di conoscenza, permette subito di colmarle, grazie alle informazioni mirate e accurate che corredano le risposte. In ogni volume: 100 quiz di anatomia e biomeccanica dell'apparato locomotore, 400 risposte e 400 commenti alle risposte.

Alessandro Lanzani e Laura Boggero Alea Edizioni 2005
pag. 112 - Euro 21



L'ESERCIZIO ISOCINETICO

Il manuale dopo alcuni cenni di anatomia e fisiologia muscolare, analizza i vari tipi di contrazione e tutti gli aspetti dell'esercizio isocinetico con i relativi protocolli di test e allenamento nel soggetto sano, nell'atleta e nel soggetto patologico, sia a scopo valutativo che rieducativo, con esemplificazioni riportate in appendice.

G. S. Roi, S. Respizzi, P. Buselli Alea Edizioni
2a edizione 1998 - Pag. 160 - Euro 26

SPESE DI SPEDIZIONE

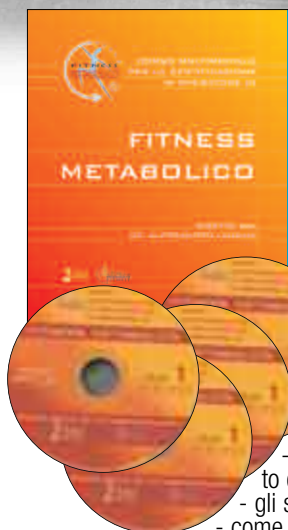
Acquisti in contrassegno: 6 euro
Ordini pre-pagati: 4 euro

ORDINA DIRETTAMENTE ON-LINE!

Potrai pagare in contrassegno al ricevimento dei libri
oppure on-line con paypal

Clicca
qui





FITNESS METABOLICO

L'opera, su cui è strutturato il corso di formazione a distanza per operatore di fitness metabolico, fornisce le basi necessarie per organizzare percorsi motori personalizzati per la sindrome metabolica: ipertensione e malattie cardiovascolari, sovrappeso e obesità, diabete, artrosi e osteoporosi.

Step operativi:

- inquadramento del soggetto e anamnesi metabolica;
- gli strumenti di misura, i Fix metabolici;
- le unità motorie metaboliche come strumenti di lavoro;
- la programmazione e l'insegnamento dell'attività motoria;
- gli strumenti di fidelizzazione;
- come strutturare le prime ore di lavoro

con i soggetti metabolici;
- monitoraggio e verifica dei risultati;
- codice deontologico.

Si compone di un volume + 8 DVD multimediali con contributi audio, video, immagini, testi e presentazioni con grafici e tabelle. I DVD sono fruibili solo su personal computer, non su Macintosh.

Alessandro Lanzani
Alea Edizioni 2008
Euro 480



ANATOMIA DELL'APPARATO LOCOMOTORE

Anatomia in 3D con animazioni, filmati. Lo strumento per visualizzare, imparare e approfondire l'anatomia funzionale in modo semplice, facile e intuitivo. È indirizzato a medici, fisiokinesiterapisti, studenti e laureati in Scienze Motorie, istruttori di fitness, personal trainer e operatori sanitari in genere.

Un'opera che si compone di tre CD, acquistabili separatamente (compatibile con i sistemi Macintosh e Microsoft Windows):

Francesco Bettinoli
Ghedinimedia Editore
Euro 45,45 per ogni CD



FITNESS COACHING

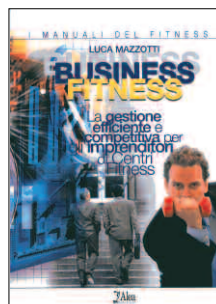
Il coaching è un nuovo modello per la gestione e la cura di ciascun cliente. Il volume propone strategie e tecniche di acquisizione e fidelizzazione del cliente, suggerendo basi tecniche, metodologiche e operative con un nuovo modo di concepire ed erogare il fitness.

IL DVD

Permette di integrare con efficacia e immediatezza i contenuti del libro, partecipando a lezioni frontali dell'autore.

Domenico Nigro Alea edizioni anno 2008
pag. 176 libro Euro 35 - Libro + dvd Euro 70

Domenico Nigro Alea edizioni anno 2008
pag. 176 libro Euro 35 - Libro + dvd Euro 70



BUSINESS FITNESS

Investire le proprie risorse mentali ed economiche in una nuova impresa nel fitness rappresenta oggi una sfida difficile e stimolante allo stesso tempo che, condotta con i mezzi adeguati e con un buon grado di buon senso, può garantire piena soddisfazione personale ed economica. Il manuale illustra in forma semplice ed efficace metodi e procedure per avviare e gestire con successo l'impresa fitness, fornendo suggerimenti diretti e immediati, relativi a ogni area e ogni fase della vita di un Fitness Club.

Luca Mazzotti Alea Edizioni 2008 - pag. 128 Euro 20



FITNESS MARKETING

Libro di riferimento per gli imprenditori di centri fitness, propone gli studi, le strategie e le metodologie più aggiornate per la fidelizzazione e l'acquisizione dei clienti, la gestione dell'offerta, il management del personale, le strategie di comunicazione.

Alain Ferrand e Marco Nardi
Alea Edizioni 2005
pag. 264 Euro 36

SPESE DI SPEDIZIONE

Acquisti in contrassegno: 6 euro
Ordini pre-pagati: 4 euro

ORDINA DIRETTAMENTE ON-LINE!

Potrai pagare in contrassegno al ricevimento dei libri oppure on-line con paypal

