



LA VISITA DI IDONEITÀ: tutte le indicazioni e le modalità d'uso

EDITORIALE

di Giorgio Rufini

Tempo... di novità

Anche quest'anno, dopo grande impegno, siamo giunti all'ultimo numero della nostra pubblicazione. Prima di salutarVi e augurare a tutti Voi "buone feste", possiamo annunciare una serie di piccole novità che riguardano le prossime uscite di questo Free Magazine. Prima tra tutte, il cambio di formato. Ogni anno noi diventiamo "più vecchi" e il nostro giornale... Diventa "più grande"! Oltre il formato maggiorato, (ma sempre moderno e comodo da maneggiare), abbiamo posto particolare attenzione al valore dei contenuti. Rimarranno, migliorate, le rubriche che hanno portato al successo la nostra pubblicazione, verrà conservato lo stile degli

segue a pag. 2

Dott. Sergio Lupo

Molti sono coloro che praticano attività sportiva agonistica in Italia, ma ben maggiore è il numero di praticanti amatoriali e l'impegno a cui l'organismo è sottoposto durante la pratica dello sport è tale che necessita di un perfetto stato di buona salute ed **efficienza fisica**. Per verificare la propria efficienza fisica ed evitare rischi di patologie più o meno gravi, è opportuno sottoporsi, prima di intraprendere l'attività fisica e poi periodicamente, ad un controllo medico con il quale si possono evidenziare alterazioni favorevoli all'insorgenza di patologie invalidanti.

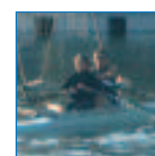
a pag. 4

Dalla **PLAYGROUP** a **GYMSTICK**: una **NOVITÀ** internazionale

Divertirsi senza perdere il controllo...

In questo numero della rivista vogliamo puntare l'obiettivo su Gymstick, una delle attività di tonificazione presentate dalla PLAYGROUP, un'azienda di Fitness, comunicazione sportiva e animazione giovane ma già affermata nel panorama Italiano. Gymstick è sicuramente uno fra i più interessanti ed innovativi attrezzi ginnici presenti ad oggi sul mercato. Basandosi sul concetto della resistenza ottenuta attraverso l'utilizzo di elastici, Gymstick ha il vantaggio di essere estremamente maneggevole e versatile per tutti i livelli di utenza ed età. È quindi indicato sia per i professionisti, o comunque soggetti ben allenati, sia per coloro che, pur essendo meno esperti, desiderano effettuare a casa, in palestra, su un campo da gioco o, perché no, in ufficio, un ottimo allenamento volto allo sviluppo e al mantenimento delle prestazioni fisiche.

a pag. 3



Discipline sportive **Indoor rowing** Dal Rower alla barca

a pag. 5



In libreria **Esercizi** Per chi ha troppo da fare

a pag. 6



Nuove discipline **Fiktion** Fitness, karate e musica

a pag. 7



Notizie dalla Federazione Italiana Pesì e Cultura Fisica

Obiettivo Pechino 2008

di Stefano Petrucci
Addetto Stampa FIPCF

Da Palermo a Santo Domingo, sempre con la testa a Pechino. Il mappamondo del Sollevamento Pesì azzurro continua a girare freneticamente. Se l'obiettivo è da tempo dichiarato (i Giochi Olimpici del 2008), la marcia di avvicinamento è esaltante.

Genny Pagliaro, la ragazzina che ha appena festeggiato i diciott'anni, è stata la star incontrastata degli Europei Juniores, andati in scena nella sua terra d'origine, davanti allo splendi-

mo), ad appena un chilogrammo dal podio. Ma accanto alla formidabile atleta azzurra, anche in quest'occasione capace di battersi contro avversarie tutte enormemente più anziane ed esperte di lei (nessun'altra protagonista di spicco a Santo Domingo era del 1988), è finalmente brillato il talento di un altro siciliano, Giorgio De Luca, piazzatosi al quinto posto (totale 316 kg, alla pari col cubano Barrero classificato quarto perché più leggero di mezzo



InformaFit news

Free Magazine di Benessere e Fitness

Direttore Responsabile
Giorgio Rufini

Editore
Squadra s.r.l.

Sede Legale
00141 Roma (Italy) - Via Isole Eolie, 3

Redazione
00153 Roma (Italy) - Via Amerigo Vespucci, 24
Tel. +39 06.57.51.13, Fax +39 06.57.13.76.47

Progetto grafico
Squadra S.r.l.

Impaginazione
Stefano Fonzo, Valentina Gaffi

Hanno collaborato a questo numero:
Tommaso Addonizio (SIMBEN),
Vittorio Di Claudio (PLAYGROUP)
Sergio Lupo (Ist. Scienza dello Sport)
Stefano Petrucci (FIPCF)
Stefano Vando

E-mail
info@informafit.it
redazione@informafit.it

Fotografie
Archivio Squadra S.r.l., ICP (Free CD)

Stampa
Tipografia Stampalith
38100 Trento (Italy) - Via S. Pio X, 59

Concessionaria per la pubblicità
Squadra S.r.l.
Tel.: +39 06.57.51.13, E-mail:
pubblicità@informafit.it

Registrazione Tribunale di Roma n. 269
del 18.07.2005

Finito di stampare nel mese di dicembre 2006

Abbiamo attivato il nostro nuovo sito internet:
<http://www.informafit.it>

Oltre alle anticipazioni sugli argomenti che verranno trattati e alla copia digitale della rivista, troverete presto l'elenco dettagliato delle palestre che aderiscono a InformaFit.

La riproduzione e la ristampa, anche parziali, di articoli e immagini del giornale sono formalmente vietate senza una preventiva ed esplicita autorizzazione da parte dell'editore.



do mare di Bagheria, a inizio settembre: tre medaglie d'oro, strappo, slancio, totale (172 kg), nuovo record assoluto nello strappo (82 kg), una sensazione di imbarazzante superiorità su tutte le avversarie in gara. E ancora Genny l'ha fatta da protagonista ai Mondiali Seniores organizzati nella Repubblica Dominicana appena un mese dopo: settima assoluta nella sua categoria, quella dei 48 kg, e quinta nello strappo (ribaditi gli 82 kg sollevati a Paler-

chilo) nella categoria dei 69 kg: un risultato che ha portato il ventiduenne azzurro delle Fiamme Oro ad appena due chilogrammi dalla medaglia di bronzo. Un esito che, in campo maschile, la Pesistica italiana non aveva il piacere di registrare da venti anni, vale a dire dai tempi di Norberto Oberburger. "Potenzialmente, possiamo inquadrare nel mirino due medaglie olimpiche" - il commento di Antonio Urso, Presidente della Fipcf, la Federazione Ita-

liana Pesistica e Cultura Fisica - E abbiamo, soprattutto, un gruppo che sembra finalmente in grado di crescere, nella scia dei nostri atleti di punta: l'Italia è oggi al 22° posto nella graduatoria mondiale. Le prime 27 squadre staccheranno il biglietto per Pechino". Già: mancano all'incirca 650 giorni al grande evento cinese. E il movimento italiano dei Pesì continua la crescita progressiva avviata da qualche anno. Con la qualità di atleti come la Pagliaro e De Luca, ma anche con i vistosi progressi di una squadra nella quale verranno presto innestati altri giovani usciti dal College della Federazione: il nuovo traguardo sportivo di spicco, in questo senso, i Campionati Mondiali in programma in Thailandia nel 2007. Ma anche con i successi colti dalla Fipcf sul piano politico. A Palermo, nel vivo di un Campionato Europeo che è stato definito dagli organismi internazionali "il più riuscito degli ultimi dieci anni sotto il profilo organizzativo", l'Italia si è vista assegnare l'organizzazione degli Europei del 2008 - per i quali erano in lizza, tra gli altri, paesi come Bulgaria e Romania - che rappresenteranno un momento decisivo, sulla strada per Pechino. Anche in questo caso, non solo sportivamente: perché se gli atleti azzurri avranno comunque la possibilità di giocare le loro chances di qualificazione alle Olimpiadi davanti al pubblico di casa (le gare si svolgeranno a Roma e saranno le ultime valide per approdare ai Giochi), proprio nella settimana degli Europei si terrà l'Assemblea elettiva dell'IWF, l'ente mondiale dei Pesì. Un'occasione formidabile, cui l'Italia può puntare ad affacciarsi persino con maggiori certezze: il processo di crescita di questo sport in evidente espansione è ormai partito. ■

EDITORIALE (segue da pag. 1)

Tempo... di novità

articoli semplice e incisivo, ma integreremo il tutto con contributi provenienti da diverse Federazioni sportive, che nel tempo hanno aderito al nostro progetto... Comunicare ai diretti interessati, frequentatori assidui e non dei centri sportivi, ciò che desiderano sapere e le ultime novità del settore, resterà comunque la nostra "Reason Why".

Non ultima, per importanza, l'attivazione del sito internet dedicato alla rivista (<http://www.informafit.it>). Un vero e proprio contenitore di notizie utili continuamente aggiornate e di molti altri contributi... Visitatelo in molti!

In sostanza, questo numero può essere considerato un vero e proprio "esperimento", con tiratura leggermente inferiore alla solita, che speriamo possa raccogliere molti consensi e nel quale ci piacerebbe far confluire anche il vostro apporto. Come? Semplicemente inviando domande, richieste, oppure veri e propri articoli sul Fitness e sul Benessere che potranno eventualmente essere inseriti sia nella rivista, che nel sito internet.

Ci piacerebbe creare un sistema di comunicazione integrato, nel quale tutti i lettori possano interagire con la nostra Redazione per "migliorare" ed "espandere" ulteriormente i contenuti editoriali della rivista, rendendola così lo strumento che tutti Voi da sempre desiderate. Un caloroso augurio di buon Natale e felice Anno Nuovo a tutti Voi!

IL DOMANDONE

L'allenamento in genere ha la capacità di indurre nel corpo dell'atleta profondi cambiamenti. Risulta quindi fondamentale conoscere gli effetti dell'esercizio e valutare lo "stress" al quale l'organismo viene sottoposto, come pure i successivi adattamenti che ne derivano. La **sindrome generale di adattamento**, teorizzata dal medico austriaco Selye intorno agli anni '70, meglio conosciuta come "**Legge della supercompensazione**" illustra i principi sopra accennati. Provate a definire ciascuna delle seguenti voci, in relazione all'esercizio fisico (stimolo allenante) svolto da uno sportivo, anche non agonista.

- Reazione di allarme
- Fase di resistenza
- Fase di esaurimento

Per controllare se le Vostre definizioni corrispondono al significato appropriato di ciascuna delle tre voci, potete leggere la risposta a pagina 6.

Tendere e distendersi

Gymstick, utilizzato con l'ausilio di un fisioterapista, medico o operatore specializzato del settore, può essere integrato in maniera più che efficace nei percorsi riabilitativi post traumatici. La versatilità, abbinata alle metodiche di allenamento proposte, ne consente l'utilizzo in vari campi, dalla Medicina dello Sport all'Ortopedia.

Come è fatto

In sostanza, Gymstick è composto da una "barra di esercizio" realizzata con un multistrato in fibra di vetro, alla quale sono fissate 2 bande elastiche di ottimo lattice. Ogni "barra di esercizio" misura 130 cm per un peso di circa 500 grammi, mentre la lunghezza dell'elastico "a riposo" è di circa di 75 cm. La "barra di esercizio" e le relative bande elastiche al momento dell'acquisto sono confezionate singolarmente, in modo da poter essere eventualmente utilizzate anche in modo separato; il tutto, è racchiuso in una comodissima sacca porta attrezzo, colorata secondo la tipologia di Gymstick. L'attrezzo è stato infatti concepito per esercitare una resistenza che va da 1 a 25 Kg. I 4 diversi tipi di Gymstick si differenziano tra loro, oltre che per i livelli di resistenza offerta, anche per il colore della barra-elastico, in modo da facilitarne l'individuazione e il successivo utilizzo anche durante possibili "allenamenti di gruppo" in palestra o all'aperto (come riportato di seguito).

I LIVELLI DI RESISTENZA

Suggerimenti per target di utilizzo

- Gymstick Verde Leggero 1-12 Kg (terza età - giovanissimi - riabilitazione)
- Gymstick Blu Medio 1-15 Kg (donne - adolescenti - giovani atleti/e - riabilitazione)
- Gymstick Nero Forte 1-20 Kg (uomini e donne mediamente allenati - riabilitazione)
- Gymstick Argento Extra forte 1-25 Kg (atleti - uomini e donne allenati - riabilitazione)

I benefici

Tendere un elastico attraverso una "barra" e contrastarne quindi la resistenza prodotta è un gesto solo apparentemente semplice; utilizzando i giusti protocolli di allenamento l'intero apparato muscolare primario e il sistema cardio-circolatorio vengono sollecitati e possono trarne ingenti benefici. Ma l'obiettivo contemporaneo è anche quello di riequilibrare il sistema mu-

scolare di spinta e trazione, irrobustendo, attraverso movimenti semplici, sia i muscoli agonisti che quelli antagonisti. L'utilizzo corretto e costante di Gymstick permette il miglioramento della forza e della resistenza muscolare, della postura del corpo, del metabolismo, favorendo l'ossigenazione e la circolazione del sangue, ma anche la coordinazione dei movimenti.

Protocolli di lavoro

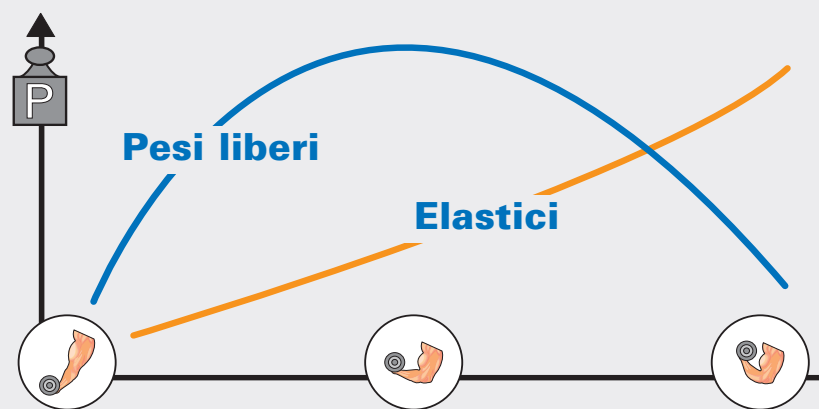
In base al diverso target di riferimento, ogni protocollo di lavoro ha obiettivi differenti. Sono state messe a punto tre tipologie di lavoro, singolo oppure di gruppo, con durata tra i 45 e i 60 minuti: Gymstick Power, Gymstick Health e Gymstick Challenge. Il Gymstick Power è stato concepito per incrementare la forza, la mobilità, la resistenza ed il controllo del corpo. La sessione di lavoro è composta da una fase di riscaldamento, da una fase aerobica con esercizi di coordinazione e di equilibrio, da una fa-



se condizionante e da una fase di stretching. Si rivolge principalmente a coloro che amano e frequentano corsi di aerobica (con step, sequenze, ecc.) arricchendoli di un lavoro più efficace sul condizionamento muscolare, senza tralasciare la componente coordinativa e dell'equilibrio che contribuisce a migliorare la sensazione di benessere generale. Il tutto si rivela una miscela estremamente stimolante!! Gymstick Health è indirizzato ad un'utenza per la quale è necessario utilizzare dei carichi di lavoro a basso impatto (anziani, persone con problematiche strutturali o coordinative di varia natura, riabilitazione, ecc.). Il condizionamento muscolare è ricercato attraverso esercizi di

La rivoluzione della tonificazione

Differenza tra la resistenza prodotta dai pesi liberi e l'utilizzo degli elastici



semplice apprendimento ed esecuzione la cui difficoltà viene incrementata nel tempo. Gli esercizi, tutti eseguiti a tempo di musica, coinvolgono i principali distretti muscolari. Anche qui la componente coordinativa e di equilibrio posturale è particolarmente ricercata. Lo scopo è quello di "modellare" il corpo e la mente, condividere la gioia di esercitarsi insieme e stimolare anche l'allenamento individuale. Gymstick Challenge è un protocollo principalmente di condizionamento muscolare, naturalmente addizionato di molti input coordinativi e propriocettivi. È più "duro" dei precedenti e consiste in una triade di movimenti sia poliarticolari che monoarticolari, che costringono ad un lavoro di sinergia muscolare. Sembra essere



particolarmente apprezzato dagli uomini, sempre molto restii a frequentare allenamenti di gruppo preferendo esclusivamente la sala pesi, e da tutti coloro che prediligono la componente condizionante dell'allenamento. ■

CURIOSITÀ

Come trovare Gymstick

L'attrezzo viene distribuito in esclusiva da Playgroup e Azzurra, un team forte, leader nel settore dei servizi relativi allo sport e al benessere. Azzurra gestisce anche Sportilia (www.sportilia.it) e le strutture recettive del Centro Tecnico Federale di Coverciano (www.covercianocalcio.it), sedi di ritiro e preparazione delle Nazionali di Calcio Italiane, degli arbitri, e di numerose Federazioni sportive, sia italiane che estere. PlayGroup offre a Palestre e singoli utenti interessati all'acquisto di Gymstick, ottimi sconti e pagamenti personalizzati; è inoltre possibile usufruire di dimostrazioni di gruppo presso i centri abilitati.

Come si diventa insegnanti di Gymstick?

La Playgroup di Chiaravalle (AN), organizza corsi di formazione a più livelli, in Italia. La necessità di maggiore professionalità ha reso i corsi PlayGroup tra i più severi ed affidabili nel panorama italiano. L'aspirante trainer acquisirà la perfetta conoscenza della disciplina, che gli permetterà di insegnare alla clientela più esigente. PlayGroup articola la formazione di Gymstick in due giornate di lavoro: la prima permetterà di conseguire la licenza Gymstick Health, nella seconda giornata si avrà la possibilità di conseguire la licenza per gli altri due protocolli: Gymstick Power e Gymstick Challenge. Corsi di aggiornamento e Master renderanno il futuro trainer un ottimo operatore Gymstick.

Per informazioni:

Playgroup, Via Circonvallazione 20, 60033 Chiaravalle (AN)
 Telefono: +39 334.1981875 E-mail: info@playgroup.it
vittorio.diclaudio@libero.it - <http://www.playgroup.it>

Pubblicità



animazione, spettacoli, eventi, fitness | business, marketing & sales | corsi di formazione | financial & services

Play Group Service & Management di Vittorio Di Claudio via F. Filzi, 59 60044 Fabriano (AN) - tel.334.1981875 - info@playgroup.it - vittorio.diclaudio@libero.it

Una guida preziosa ai certificati di idoneità sportiva

LA VISITA DI IDONEITÀ: Indicazioni e modalità d'uso

Dott. Sergio Lupo

Specialista in Medicina dello Sport - Istituto di Scienza dello Sport - CONI

Fra l'altro tale controllo medico, in Italia, è obbligatorio per tutti coloro che praticano attività sportiva agonistica e non agonistica organizzata (con società sportive, enti di promozione sportiva (UISP, ACLI, CSI...), in palestre ecc.): la differenza tra le due tipologie di visita consiste nel fatto che la visita per l'agonistica comprende accertamenti strumentali (elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo, spirometria, esame urine...) e **può essere effettuata esclusivamente dallo Specialista in Medicina dello Sport negli studi autorizzati e presenti nell'elenco regionale**, mentre quella per la non agonistica (il certificato di "stato di buona salute" per intenderci) prevede solo la visita clinica (ma sarebbe opportuno effettuare almeno un elettrocardiogramma a riposo) e può essere eseguita anche dal proprio medico di base o pediatra di base.

Nessuno specialista (che non sia quello specializzato in Medicina dello Sport) può rilasciare quindi **certificati di idoneità allo sport non agonistico!**

Tale visita è molto importante nel giovane, perché permette di evidenziare eventuali patologie a rischio, ma soprattutto perché permette di intervenire su problematiche strutturali importanti per un corretto sviluppo ed accrescimento: eccesso di peso, scoliosi o atteggiamenti scoliotici, alterazioni dell'appoggio del piede (piede piatto, cavo) e del ginocchio (ginocchio valgo, varo).

Queste alterazioni, se trascurate, possono causare in età adulta grossi problemi patologici: obesità, cardiopatie e patologie metaboliche, artrosi ecc. Un intervento precoce può invece quanto meno migliorare la situazione.

Ugualmente importante è tale controllo nell'adulto che quasi sempre, preso dalla "smania sportiva", dopo anni di sedentarietà decide di iniziare l'attività fisica ed ovviamente non inizia a praticare con calma e tranquillità un po' di corsa, ciclismo, nuoto a bassa intensità, ginnastica a corpo libero (attività estremamente salutari), ma va in palestra a fare Body building, Step, Aerobica, Spinning; tutte attività estremamente intense ed a rischio. Un controllo dell'efficienza cardiaca, respiratoria, muscolo-tendinea ed articolare è obbligatorio per prevenire incidenti talvolta molto seri. Un'avvertenza però: diffidate

dalle visite fatte "in batteria", in strutture non autorizzate (lo studio di medicina dello sport ha delle caratteristiche ben determinate), eseguite con superficialità e privilegiando più la velocità di esecuzione che l'accuratezza; la Medicina dello Sport è una medicina preventiva e non una formalità! Vediamo per prima cosa **chi può effettuare tale visita specialistica e quali sono le modalità di esecuzione** e gli accertamenti clinici e strumentali obbligatori. A tal proposito dobbiamo distinguere la visita per l'idoneità allo sport agonistico e quella per lo sport non agonistico.

Visita per l'Idoneità alla pratica di Sport agonistico

Può essere effettuata solo dagli specialisti in Medicina dello Sport operanti in strutture autorizzate (nel Lazio ad esempio, esiste un albo regionale dove sono iscritti gli specialisti e le relative strutture autorizzate). Lo specialista deve effettuare una visita completa, comprendente la raccolta dell'anamnesi (la storia clinica, anche familiare) dell'atleta e l'esame dei grandi apparati (respiratorio, cardiaco, muscolo-scheletrico). Gli esami clinici e strumentali da effettuare sono i seguenti:

- esame spirometrico, con determinazione della capacità polmonare statica e dinamica e della massima ventilazione volontaria;
- elettrocardiogramma a riposo;
- elettrocardiogramma dopo esecuzione di Step Test [lo Step Test consiste nel salire e scendere su un gradino di altezza variabile (30 cm per i bambini, 40 cm per le donne, 50 cm per gli uomini) al ritmo di 120 movimenti al minuto, per un tempo di 3 minuti]; sulla base di questo test deve essere calcolato l'I.R.I. (indice rapido di idoneità), che fornisce informazioni sulla capacità di recupero dell'atleta;
- esame completo delle urine (che deve essere eseguito obbligatoriamente da un laboratorio di analisi).

Per alcuni sport sono previsti **accertamenti accessori** [ad esempio per lo sport subacqueo è obbligatoria la visita dello specialista Otorinolaringoiatra; per lo sci alpino (discesa libera) l'elettroencefalogramma, la visita neurologica ecc.].

Di ogni atleta il medico deve conservare una scheda medica, con gli esami effettuati, per un periodo di 5 anni dalla data della

visita. La visita ha, solitamente, validità di 12 mesi (per alcuni sport di minor impegno, come ad esempio il Tiro con l'Arco, la validità è di 24 mesi). Per accedere alla visita specialistica l'atleta deve consegnare allo specialista una **Lettera di Richiesta** della società di appartenenza (**Modello 1**), nominativa, nella quale devono comparire tutti i dati identificativi della società sportiva stessa (nome, indirizzo, codici di appartenenza ecc...).

MODELLO 1

RICHIESTA VISITA MEDICA PER IDONEITÀ ALLO SPORT
AGONISTICO ☐ NON AGONISTICO ☐

IO MI ISCRIVO: Cir. Min. Sanità 21/1/1983, Cir. n. 31 Regione Lazio 21/1/1988

LA SOCIETÀ SPORTIVA
Sede Sociale: Via.....
N°..... Città..... C.A.P.....
Telefono..... Fax.....
Codice Fiscale o Partita IVA della Società Sportiva.....
Codice Affiliazione Federale.....

CHIEDO Visita Medica Sportiva per IDONEITÀ SPORTIVA ALLA PRATICA AGONISTICA ☐ NON AGONISTICA ☐

DELLO SPORT

Per l'ATLETA:
COGNOME..... NOME.....
Nato a..... il.....
Residente in..... C.A.P.....
Via..... N°.....
Telefono.....

TIMBRO E FIRMA DEL RESPONSABILE DELLA SOCIETÀ SPORTIVA
Data.....

La richiesta della società sportiva per la visita di idoneità allo sport

(D.M. 18-2-1982 e circ. Ministero Sanità 31-1-1983 n. 7)

Essa costituisce la condizione per l'ammissione alla visita sia negli ambulatori Asl sia negli ambulatori e studi privati ove operano i medici specialisti in medicina dello sport iscritti all'elenco regionale ex art. 16 L.R. n. 24/97.

Sulla richiesta sono riportati i dati della società e l'attestazione che il soggetto è tesserato per la società stessa o sta per esserlo.

A cosa serve:

1. L'attestazione (Modello 1) permette al soggetto di essere ammesso alla visita pagando la tariffa stabilita dalla legge.
2. Permette inoltre, essendo obbligatorio per il medico in caso di Sospensione o Non Idoneità dell'atleta comunicare tale situazione oltre che alla Asl, alla Regione Lazio, alla Federazione sportiva di appartenenza, anche alla società sportiva dell'atleta, di ottemperare a tale obbligo di legge.

I "Richiami" legislativi:

- Legge Tutela Sanitaria Attività Sportive - D.M. 18-2-1982 e circ. Ministero Sanità 31-1-1983 n. 7
- Circolare 31 della Regione Lazio del 27-7-1999
- Verbale Giunta Regionale Lazio del 19-10-2001, deliberazione n. 1533

Sport Non Agonistico

In questo caso la certificazione può essere effettuata (dopo una visita accurata, ma senza obbligo di accertamenti clinici e strumentali) anche dal **proprio medico di base o dal proprio pediatra di base**, oltre che, ovviamente, dallo Specialista in Medicina dello Sport.

In caso di **atleta minorenne**, è **obbligatorio la presenza di un genitore** che deve tra l'altro sottoscrivere una **dichiarazione di consenso informato (Modello 2)**.

MODELLO 2

AUTODICHIARAZIONE Decreto n. 158/03 T.U. 2004

Il sottoscritto.....
esercitante la patria potestà sul minore.....
dà il consenso alla pratica della specifica disciplina sportiva agonistica ed dà il consenso alla effettuazione dei relativi accertamenti di idoneità.

Firma.....

IO SOTTOSCRITTO DICHIARO DI AVERE INFORMATO ESATTAMENTE IL MEDICO DELLE MIE ATTUALI CONDIZIONI PSICOFISICHE, DELLE AFFEZIONI PRECEDENTI E DI NON ESSERE MAI STATO DICHIARATO NON IDONEO IN PRECEDENTI VISITE MEDICO-SPORTIVE DI LEGGE. INOLTRE MI IMPEGNO A NON FARE USO DI DROGHE RICONOSCIUTE ILLEGALI E DO ATTO DI ESSERE STATO INFORMATO DEI PERICOLI DERIVANTI DAL FUMO DI TABACCO E DALL'USO DI ALCOL.

ESPRIMO INOLTRE, AI SENSI DELLA ATTUALE LEGGE SULLA PRIVACY, IL CONSENSO A TRATTARE I MIEI DATI PERSONALI E SENSIBILI, PER LE FINALITÀ CONNESSE ALLA MIA RICHIESTA DI IDONEITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA AGONISTICA (NON AGONISTICA, SECONDO LE MODALITÀ E PER LE PROCEDURE PREVISTE DALLE LEGGI SULLA TUTELA SANITARIA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE).

Firma del dichiarante o per i minori dell'esecutore la patria potestà.....

Data.....

La visita medico sportiva non può essere effettuata al di fuori delle strutture autorizzate e quindi non può esistere uno Studio di Medicina dello Sport in una struttura sportiva (palestra, piscina ecc.) se non rispetta le norme di legge relative (DPR 22.7.1996, art. 22, comma 4: lo studio di medicina dello sport situato in una struttura sportiva, deve avere ingresso indipendente e deve essere completamente eliminata ogni comunicazione tra le due strutture). Il costo della visita è imposto dalla legge, può variare nelle diverse regioni e nel Lazio, ad esempio, corrisponde ad **€ 26 per gli atleti fino a 18 anni di età e ad € 37 per i maggiorenni**; tali importi sono fissi nelle strutture pubbliche (Asl ecc...) e sono invece da considerare come **tariffa minima applicabile in quelle private (non ci sono comunque Regioni che applicano un costo minimo inferiore a quello riportato)**.

Al termine della visita lo specialista rilascia una certificazione che può essere di: **Idoneità**, in caso di assenza di controindicazioni alla pratica sportiva specifica.

Non Idoneità, in caso di presenza di controindicazioni assolute o temporanee alla

pratica sportiva specifica (la non idoneità deve essere comunicata dallo specialista alla Asl di appartenenza dello studio, alla Regione, alla federazione sportiva ed alla società dell'atleta, oltre, ovviamente, all'atleta stesso).

Sospensione, se sono ritenuti necessari ulteriori accertamenti strumentali per la formulazione del giudizio (anche in questo caso, trascorsi 60 giorni dalla richiesta di accertamenti e in caso di omessa consegna degli stessi,

la sospensione deve essere comunicata alla Asl di appartenenza dello studio, alla Regione, alla federazione sportiva ed alla società dell'atleta). In caso di giudizio di Non Idoneità, l'atleta entro 30 giorni può fare ricorso alla commissione regionale all'uopo istituita.

Lo specialista a completamento dell'iter esecutivo e burocratico, deve inviare alla Asl di appartenenza dello studio, ogni 6 mesi, l'elenco delle visite effettuate.

A questo punto è opportuno ricordare che al-

cune alterazioni riscontrabili soprattutto in età giovanile (atteggiamenti scoliotici o scoliosi, patologie del piede e/o del ginocchio, eccessi ponderali di grado diverso e cattiva igiene alimentare), se non adeguatamente curate, sono alla base di innumerevoli patologie dell'età adulta (artrosi, obesità, diabete, ipertensione, cardiopatie), causa non solo di diminuzione dello stato di salute dell'individuo, ma anche di costi a carico della comunità, sia come interventi del sistema sanitario sia come

giorni di lavoro persi.

Non sottovalutiamo quindi la visita dello specialista in medicina dello sport e pretendiamo che essa venga effettuata nei tempi e con le modalità previste dalla legge. ■

Per saperne di più

- Legge Regione Lazio:
http://www.sportmedicina.com/legge_sport.htm
- Albo Specialisti Lazio:
http://www.sportmedicina.com/albo_spec_lazio_1.htm
- Attenzione al Certificato:
http://www.sportmedicina.com/attenzione_certificato.htm



Dall'Indoor Rower...

Nato nei primi anni 70 dall'esigenza di due fratelli canottieri americani per continuare il loro allenamento nei mesi invernali, l'in-

door rowing è una nuova disciplina che si diffonde sempre più nelle palestre con la fusione della tecnica del canottaggio e le note musicali.

Il remoergometro (o indoor rower) è una

macchina capace di simulare la tecnica di voga del canottaggio "a secco", e offre una resistenza proporzionale all'intensità della trazione.

Funziona con la resistenza dell'aria: l'atleta, seduto su un carrello scorrevole proprio come in barca, tira un'impugnatura collegata ad una catena che mette in rotazione una ventola.

I movimenti coordinati di gambe, busto e braccia a tempo di musica sono un esercizio ottimale per i maggiori gruppi muscolari, adatto a tutte le fasce d'età, un'ottima terapia di recupero per alcuni traumi ortopedici o di cattiva postura e ultimo, ma non ultimo, un divertente metodo per tenere d'occhio la "linea".

...Alla Barca

Dal 2003, Marco Gallai, Master Instructor Rowing Concept2, sta praticando lezioni di indoor rowing all'aperto, fuori delle palestre, istituendo dei corsi durante tutto l'anno con una mirata preparazione atletica ed iniziando i suoi allievi all'attività del canottaggio, organizzando degli eventi aperti a tutti durante il fine settimana.

Tutto ciò è stato realizzabile grazie alla collaborazione con il Presidente del Mariner Canoa Club -Claudio Schermi- che ha reso disponibili le strutture della Piscina delle Rose all'interno del comprensorio del Laghetto dell'Eur.

È emozionante scendere in barca levandosi prima le scarpe, sedersi sul carrello, agganciare i puntapiedi e staccarsi dalla banchina: la barca si sbilancia un po' quando si afferrano i remi ma si ha la consapevolezza che non si potrà cadere, c'è sempre

Remare a Roma

Dal Rower alla barca



qualcuno seduto dietro che segue con attenzione, ricorda i movimenti già assimilati con l'indoor rowing e ne insegna di nuovi...quelli chiave, quelli che fanno ruotare il remo in acqua e muovere la barca.

Pian pianino si prende il ritmo, si coordinano tutti i movimenti, si diventa un tutt'uno con la barca e si scivola sull'acqua immergendosi nella natura: la coda dell'occhio vede sfilare gli alberi, le pape-re, le anatre, i guizzi dei pesci e si ascolta solo il proprio respiro ed il suono del remo accarezzare l'acqua.

L'appassionato delle attività sportive all'aria aperta e del canottaggio non si lascia fermare da nessun impedimento atmosferico....e tutto viene messo in secondo piano dall'obiettivo finale: il benessere fisico e mentale a contatto con la natura.

Innamorarsi di queste attività sportive è semplice e "naturale": fate anche voi quest'esperienza! ■

Per saperne di più

- Mariner Canoa Club
• <http://www.marinercanoacub.com>
• mariner.canoa@tiscalinet.it



La **MEDICINA** del Benessere

Prof. Tommaso Addonizio

La medicina del Benessere è un nuovo modo di esercitare la professione medica, che mira al miglioramento ed al potenziamento dello stato del benessere dell'individuo. È quindi un movimento culturale e scientifico che ha come obiettivo il miglioramento psico-fisico della persona, ottimizzando i suoi standard esistenziali, in termini qualitativi e di stili di vita. Oggi in Italia la medicina del Benessere trova un suo ruolo istituzionale ed organizzativo nella Società Italiana di Medicina del Benessere fondata nel 2001 dal suo attuale presidente, il Prof. Tommaso Addonizio. Assieme ad altri medici specialisti, ha voluto riunire in un'unica scienza medica le varie branche della medicina più tradizionale: dalla dermatologia alla medicina estetica, dalla scienza dell'alimentazione fino alla medicina termale. Inevitabile, quindi, è stata l'evoluzione della figura del medico, poiché la tradizione medica vede il paziente come semplice oggetto di osservazione e di studio. Già la Scuola Medica Salernitana, nel 1000 d.C. dettava norme igienico preventive raccolte in un testo basilare per la storia della medicina dal titolo *Flos Medicinæ Salerni*. Nei circa 1000 versi, scritti dal Dotto Bartolomeo, notevole importanza veniva data all'alimentazione, ai fattori climatici e all'attività fisica. La Medicina del Benessere, invece, ha un approccio globale. Si cerca, in sostanza, un'adeguata terapia a vasto raggio, che promuova un benessere fisico, mentale e spirituale. È ciò che si ricerca, og-

gi come oggi, frequentando palestre negli svariati centri benessere, che sono sempre più numerosi. Non ci si accontenta più della semplice risoluzione sintomatologia della patologia di cui siamo affetti, ma si cerca di prevenirla attraverso uno stile di vita adeguato, basato su semplici, ben note e spes-



so ignorate regole mediche e norme di comportamento igienico. Questo processo permette di porre il benessere del paziente al centro dell'attività medica e requisito essenziale è la conoscenza dettagliata di tutti gli aspetti possibili della situazione fisiologica e patologica della persona. "Star bene" per la medicina del Benessere significa non so-



lo l'assenza di patologie fisiche o psicologiche, ma una condizione ottimale che permetta ad una persona di esprimere al meglio tutte le proprie potenzialità fisiche e psicologiche. Quando in un uomo tutte le sue funzioni vegetative sono in equilibrio significa allora che è un essere nel quale le cellule hanno come unico obiettivo lo stato di salute. La tendenza innata di ogni organismo vivente è infatti proprio il recupero e il mantenimento dello stato di salute e di benessere. È un istinto primordiale proprio all'uomo in quanto essere vivente e la medicina del benessere non fa altro che rinnovarne un approccio terapeutico e rimandando l'uso dei farmaci solo in casi strettamente necessari. Non si propone di svilire l'attività farmaceutica bensì di farne un uso concreto e cosciente. In questo modo, la medicina del Benessere non solo pone le basi per un nuovo percorso terapeutico, ma ha effetti interessanti anche sulla spesa pubblica sanitaria poiché abbate i costi spesso sostenuti per curare malattie degenerative. A volte, i mali della Medicina del nostro secolo sono la diagnosi frettolosa, la prescrizione dei farmaci imprecisa ed eccessiva e, non in ultimo, l'obiettivo di raggiungere il risultato terapeutico a tutti i costi senza un'attenta valutazione del rapporto costo-beneficio. In conclusione, quindi, la medicina del Benessere si pone come una nuova alleata per la nostra salute e a trarne vantaggio è soprattutto il nostro aspetto fisico e psichico. ■

LA RISPOSTA (al quesito di pagina 2)

- a) La reazione di allarme** è la fase nella quale l'organismo (in questo caso "umano") subisce passivamente l'azione dell'agente che produce l'alterazione dello stato originale. Immediatamente segue una specie di "controschoc", attraverso il quale l'organismo attiva le sue difese naturali. Non avendo mai subito una alterazione di pari entità precedentemente, l'organismo non ha parametri di taratura e quindi normalmente sorpassa con la propria reazione i reali bisogni di difesa.
- b) Nella fase di resistenza** l'organismo aumenta appunto la sua "resistenza" per controbilanciare il fattore dannoso che lo ha colpito.
- c) Nella fase di esaurimento**, che può comparire anche molto in ritardo rispetto alle prime due fasi (o per niente se lo stimolo allenante rientra nel "range di difesa" a disposizione), l'organismo soccombe agli agenti dannosi esterni.

L'allenamento con sovraccarichi, può a tutti gli effetti essere considerato uno "stressor" (stimolo esterno abnorme che aggredisce le difese dell'organismo), ricalcando perfettamente i meccanismi fisici sopra descritti. Negli intervalli tra le sessioni di allenamento, in effetti il corpo umano attua una serie di cambiamenti che possiamo definire come "fase di adattamento". Nel caso del Body-Building, l'adattamento ricercato per il proprio corpo tramite uno stimolo allenante intenso è una **supercompensazione** muscolare, tale da supportare (se la fase di riposo e lo stimolo allenante sono stati ben calibrati) una successiva fase di esposizione dell'organismo agli agenti esterni (pesi superiori a quelli utilizzati nella sessione precedente) con un grado di adattamento superiore in partenza.

Per approfondimenti e curiosità, visitate il nostro sito web: www.informafit.it

IN LIBRERIA a cura della Libreria Croce, Corso Vittorio Emanuele II, 156 - Roma

La collana Gaia, pubblicata dalla casa editrice Corbaccio, è da poco uscita in libreria con tre nuovi titoli sul benessere, per aiutare i lettori a raggiungere una maggiore armonia con il proprio corpo e con il proprio pianeta. La caratteristica comune a tutti e tre i libri, è la semplicità del linguaggio che, con l'aiuto di numerose immagini, offre una soluzione facile per tutti coloro che hanno poco tempo, ma che vogliono salvaguardare il proprio equilibrio psicofisico.

Titolo: Riflessologia per persone che hanno troppo da fare

Autore: Ann Gillanders

Editore: Corbaccio

Data prima stampa: settembre 2006

Prezzo €14,60

Secondo la riflessologia, tecnica dalle origini antichissime, gli organi del nostro corpo corrispondono a certe zone del piede e della mano. La manipolazione di determinati punti ha effetti benefici su vari disturbi quali: mal di testa, mal d'auto, stanchezza, dolori mestruali.



Titolo: Massaggio per persone che hanno troppo da fare

Autore: Eileen Bentley

Editore: Corbaccio

Data prima stampa: settembre 2006

Prezzo €14,60

L'autrice propone semplici tecniche da applicare sugli altri ma anche su se stessi per alleviare dolori e tensioni muscolari. Le sequenze sono semplici e possono anche essere eseguite nell'ambiente di lavoro, in viaggio o in movimento.



Titolo: Yoga per persone che hanno troppo da fare

Autore: Stella Weller

Editore: Corbaccio

Data prima stampa: settembre 2006

Prezzo €14,60

Anche questo testo si pone come una guida che insegna a rilassarsi con una serie di posizioni yoga eseguibili in qualsiasi momento della giornata.



Le immagini sono tratte dal sito: <http://www.macrolibrarsi.it>

**LIBRERIA
CROCE**

ROMA

Riuscire a conciliare il fitness con la pratica del karate. Questo è lo scopo di una nuova disciplina, il FitKion (fit sta per fitness e kion riprende il nome delle tecniche fondamentali di karate), che sta spopolando nella città di Latina ed incuriosisce un numero sempre più numeroso di attenti osservatori. Proprio così: la lotta giapponese di difesa e attacco è stata letteralmente mescolata con gli stili del fit-

Cos'è il FitKion

Perché la scelta del karate tra le arti marziali

Il karate, a differenza di molte altre arti marziali, anche nella forma sportiva agonistica prevede un regolamento che vieta il contatto fisico, perciò l'impostazione di base è ben diversa, tanto da imprimere alle tecniche che sono sferrate delle traiettorie e rotazioni differenti. Fatta questa premessa



ness e con l'inserimento di musiche adeguate. Ed i risultati sono sorprendenti. Ce ne parla Stefano Vando, delegato Provinciale FIPCF, ex atleta delle Fiamme oro di karate con numerose presenze in naziona-



le e prestigiosi risultati in campo nazionale ed internazionale, che ha di recente discusso la tesi sperimentale: "FitKion una nuova frontiera per il fitness" presso la facoltà di Scienze Motorie di Cassino, con il docente Prof. Dott. Masala Daniele.

Si pratica il karate a ritmo di musica e con l'ausilio dello step (quella sorta di gradino che si usa di solito nelle palestre). In questo modo le tecniche di karate non vengono snaturate. Al contrario, la presenza dello step favorisce l'apprendimento di alcuni movimenti tipici del karate, come ad esempio le posizioni tecniche. La chiave di interpretazione del FitKion risiede nella sua semplicità; infatti, esecuzioni apparentemente complesse vengono apprese in modo facile e divertente per effetto della musica e della spontanea ricerca di equilibrio che si incontra quando si utilizza uno step.

è importante precisare che il FitKion attinge dalla specializzazione kata (forme) e non dal kumite (combattimento), perciò l'attenzione delle esecuzioni è concentrata sulla pulizia e la precisione, piuttosto che sulla reattività ed efficacia intesa come ricerca d'affermazione sull'avversario. Gli equilibri biomeccanici del karate sono risultati, perciò, più adatti all'utilizzo dello step.

Perché l'utilizzo dello step

Il karate è una disciplina molto tecnica e quindi difficile da apprendere. Il tutto però è semplificato sfruttando la spontanea ricerca d'equilibrio che avviene nell'utilizzo di un gradino. Se consideriamo le difficoltà che s'incontrano nell'apprendimento di una posizione tecnica (zenkutsu dachi) a corpo libero, ed immaginiamo la stessa studiata in caduta da uno step, ci rendiamo



Fitness, karate e musica in un'unica disciplina

FitKion

di Stefano Vando

Dottore in Scienze Motorie - L'ideatore, che ne ha fatto un brevetto

conto dell'immediatezza con la quale, nella seconda ipotesi, si raggiunge una posizione da subito corretta in ampiezza e lunghezza, e come, con qualche piccola correzione, si possono ottenere buoni risultati. C'è inoltre da considerare che le tecniche d'attacco studiate a corpo libero, se non per pochi casi, portano sempre il corpo verso il bersaglio che s'immagina davanti a noi. Nel FitKion, invece, anche quando si utilizza un bersaglio quale un sacco mobile, mentre si sferra una tecnica contro di lui, vi è sempre uno spostamento del corpo in allontanamento dal bersaglio, poiché in fase di discesa dallo step il baricentro si allontana in senso opposto o lateralmente rispetto al bersaglio. Ciò determina un maggior controllo delle posizioni tecniche, maggiore sicurezza a livello biomeccanico e un contatto con l'oggetto assolutamente adeguato e più calibrato, poiché non ci si avventa contro di lui con tutto il corpo. Ultima, ma non per questo meno importante, è la considerazione che lavorando a corpo libero, spesso si utilizzano bpm elevati per raggiungere un adeguato range aerobico, ciò a discapito di una corretta esecuzione tecnica dei movimenti e con rischi di traumi osteo-articolari.

L'utilizzo dello step, invece, determina un maggiore intervento muscolare nell'esecuzione dello stesso gesto tecnico, permettendo di raggiungere la soglia aerobica con bpm più bassi, garantendo una corretta esecuzione e minor rischio di traumi.

A chi si rivolge il FitKion Fitness

Il FitKion si rivolge al mondo del fitness, of-



frendo una valida scelta al consueto modo di utilizzare lo step, rispondendo all'attuale interesse di quest'ambiente verso le arti marziali. Il tutto garantendo un incremento della capacità aerobica, lo sviluppo della coordinazione motoria, dell'equilibrio e del senso ritmico, ed il miglioramento delle qualità estetiche.

Karate

Molto spesso, nelle arti marziali vi sono i più svariati studi per implementare il bagaglio delle abilità motorie che sono richieste per far fronte alle situazioni che si propongono, soprattutto nelle fasi di combattimento. Sicuramente, in tale occasione non potrà mai riscontrarsi una situazione di salire e scendere da uno scalino, ma l'incremento della capacità aerobica e dell'equilibrio sarà sicuramente influenzato. Inoltre, utilizzando il ritmo musicale, che può essere variato, si sviluppa una resistenza aerobica a ritmi differenti senza la preoccupazione di dover stressare l'atleta. Infine, se davanti allo step poniamo un obiettivo come un sacco mobile o un compagno che regge un colpitore palmare, si offrono diversi spunti per migliorare gli equilibri sul controllo delle tecniche di braccia e di gamba. Il FitKion può sicuramente considerarsi come un propedeutico per i più giovani e risulta essere un ponte di collegamento con il karate.

Scuola

Con le opportune modifiche ed adattamenti è possibile proporre un corso di FitKion ai bambini senza alcun rischio muscolo scheletrico o cardio-vascolare.

segue a pag. 8

segue da pag. 7

Attraverso il FitKion è possibile influenzare positivamente la loro crescita psico-fisica, aiutandoli a sviluppare in modo ludico le capacità coordinative, indispensabili per una corretta costruzione ed adeguamento del proprio schema corporeo.

la capacità aerobica, della resistenza e la riduzione della percentuale di grasso corporeo – anche l'apprendimento delle tecniche base del karate.

Questa fase è suddivisa a sua volta in:

- riscaldamento aerobico, con il quale si innalza gradualmente l'intensità del lavoro e



il tutto sfruttando l'elemento musica e movimenti che richiamano i continui stimoli che ricevono dai video giochi e cartoni animati (i combattimenti), determinando però, a riguardo, una rieducazione e rivalutazione in quanto non vi è alcun contatto fisico.

Obiettivi Funzionali

Oltre ad offrire un divertente allenamento, il FitKion permette alcuni miglioramenti funzionali come l'incremento della capacità aerobica, dell'equilibrio, del senso ritmico e delle qualità estetiche, oltre alla possibilità di ridurre le tensioni psico-fisiche.

Incremento della capacità aerobica

Lo scopo della fase aerobica è di:

1. aumentare l'efficienza di cuore e polmoni;
2. aumentare il tono e la forza dei muscoli;
3. ridurre la percentuale di grasso corporeo.

La fase aerobica rappresenta la parte centrale della lezione, l'allenamento vero e proprio. I suoi fini sono, oltre quelli tipici di un lavoro aerobico – e cioè l'incremento del

del battito cardiaco, fino a raggiungere la percentuale dell'allenamento aerobico;

- allenamento aerobico;
- defaticamento aerobico, avente lo scopo di riportare gradualmente il battito cardiaco al di sotto dei 120 bpm, in modo da consentire al sangue di rientrare in circolo senza determinare ristagni venosi. Attraverso il defaticamento le funzioni fisiologiche dell'organismo rientrano gradualmente nei valori più vicini alla condizione di riposo.

Equilibrio

L'equilibrio è la capacità di conservare un assetto statico o dinamico nel contesto di una situazione ambientale che potrebbe modificarlo. La capacità di equilibrio del corpo richiede l'integrità, la maturazione ed il buon funzionamento del sistema nervoso e di alcune strutture muscolari e scheletriche. Il sistema nervoso opera ricevendo informazioni provenienti dall'ambiente e dal

corpo. Le prime sono determinate da sensazioni visive, tattili ecc., le seconde, invece, sono rappresentate dalle sensazioni propriocettive e cinestetiche. In particolare, queste ultime forniscono informazioni sulla posizione ed il movimento delle diverse parti del corpo e sono fornite dal sistema sensoriale dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni. Una volta ricevute tutte queste informazioni, il sistema nervoso le elabora e le traduce in risposte capaci di permettere l'adattamento del corpo all'ambiente e alle condizioni circostanti. Normalmente, durante qualsiasi attività fisica la capacità di equilibrio è sempre chiamata in gioco affinché il corpo mantenga una postura corretta, ma è particolarmente sollecitata in talune attività. Tra queste vi è il FitKion, poiché prevede il continuo alternarsi degli appoggi podalici, posizioni ed altezze di gambe che determinano una precarietà di equilibrio e che non sono eseguite normalmente nella vita quotidiana, e soprattutto vi è l'utilizzo di un gradino e continui spostamenti direzionali. Questa capacità è fondamentale e quindi particolarmente sollecitata nel lavoro di tipo relax, dove, con l'aiuto della respirazione, le tecniche sono eseguite molto lentamente ed in modo fluido, richiedendo così un grande controllo del proprio corpo.

Capacità di ritmo

È la capacità di organizzare cronologicamente gli impegni muscolari adeguandosi ad un ritmo imposto dall'esterno, o imponendo un proprio ritmo di esecuzione. L'incremento o il recupero di questa capacità, è facilitato dall'utilizzo di un ritmo ben definito da seguire. Ciò avviene in una lezione di FitKion, dove il lavoro è svolto seguendo la musica. Seguire una battuta musicale facilita l'esecuzione ritmica dei gesti tecnici, che però non subiscono un appiattimento dovuto ad una velocità costante, ma l'esigenza di mantenere l'efficacia delle tecniche comporta l'esecuzione di movimenti in accelerazione (tecniche di gamba), o

la ricerca della frazione di tempo più adatta per una corretta esecuzione (tecniche di braccia).

Miglioramento dell'estetica

Una lezione di FitKion richiede un importante consumo energetico, che tenuto in regime aerobico (60%-80%), determina una diminuzione del grasso corporeo. Inoltre, la specificità dei movimenti permette la bonificazione non solo generale, ma soprattutto di alcuni distretti muscolari, quali glutei, adduttori e muscoli delle spalle. Infine, ogni seduta di allenamento prevede una parte dedicata ad esercizi per la bonificazione di singoli gruppi muscolari, in modo da equilibrare il lavoro svolto precedentemente o per porre attenzione su particolari distretti come gli addominali.

Riduzione delle tensioni psico-fisiche

È ormai nota la capacità dell'attività fisica di migliorare l'umore ed il benessere psico-fisico, dovuta al fatto che l'allenamento induce nel corpo la produzione di particolari sostanze chiamate endorfine. Il FitKion è un'attività che richiama tecniche di combattimento; pur essendo privo di contatto fisico con un avversario – ad eccezione di un sacco mobile – permette ancora più facilmente di scaricare, attraverso il movimento, le tensioni emotive e fisiche accumulate nel corso della vita quotidiana, i cui ritmi frenetici non consentono all'organismo una regolare attività di ricambio, cosa che, talvolta, può causare veri e propri disturbi della personalità.

Il FitKion Tonic

In questa fase vengono svolti esercizi con piccoli attrezzi: zavorre, pesetti, elastici, etc. aventi lo scopo di migliorare la resistenza e la forza dei vari distretti muscolari. È importante, in questa fase, porre attenzione ai muscoli deputati al mantenimento di una corretta postura e a quei distretti non adeguatamente sollecitati durante la fase aerobica, in modo da conseguire alla fine della lezione un lavoro completo ed equilibrato del corpo. ■

Pubblicità

È attivo il nostro sito dove, oltre alla rivista scaricabile in formato pdf, potrete trovare approfondimenti, news e tante informazioni sul mondo del fitness... Vi aspettiamo su

www.informafit.it

news

articoli

recensioni

palestre

