

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellolomolari Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratona di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratona di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SUE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratona di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratona di Prato

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratona di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnoli di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabilità

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT, BENEFICI E DANNI DI SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i benefici di glucosio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSJ TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Expo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport Integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesioescenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA -TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre!!

Doping: positivo 3% di atleti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smilea di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini... medici sportivi... una risposta ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli aiugi sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici ricidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI -Un braccialeto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pomelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano!!!!

Il medico e il dramma di Muamba: «Morto per 73 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

l'acqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI"!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nella ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore!!!!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Funzionale movement system

Le Disabilità' negli sport di squadra: la cardiopatia

Le Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione -L FFS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA - LA CRM TERAPIA!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno inoppugnabile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

11 11 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli interpreti nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hoffite!!!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio!!!

il podismo... sport popolato da atleti anziani!

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema silenzioso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

va la zucca e il CAFFE' contro la fatica fisica... ma a quanto vale?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

Parliamo di Fitwalking...

Tra i medici che fanno parte della Associazione medico sportiva di Prato... di cui sono presidente... figura un collega esperto di fitwalking... Si tratta del Dr Mario Giorgi che (oltre che essere un vero runner... con dei tempi ragguardevoli nelle varie specialità del podismo) è istruttore nazionale di questa specialità relativamente nuova

La scorsa estate ho partecipato ad un incontro aperto al pubblico durante il quale il dott Giorgi ha presentato, in maniera volutamente sintetica, le basi di questo sport... Questo ha risvegliato la mia curiosità e sono andato sui vari siti che si occupano di questa specialità per cercare di documentarmi e capire qualcosa di più su questo sport. In particolare mi sono divertito a fare una sorta di intervista... in cui un neofita... il sottoscritto... chiede delucidazioni ad un ipotetico esperto della materia.

Allora... prima domanda...

che cosa è il fitwalking?

"tutti sanno che una camminata di 10.000 passi (sono circa sei sette km da percorrere nell'arco della giornata anche in modo discontinuo) è in grado di mantenerci in salute anche grazie ad un controllo del peso corporeo, ma pochi sanno che il fitwalking, grazie ad una camminata più veloce, energica e senza interruzioni, riesce a stimolare il nostro organismo in modo molto più intenso e... (pur mantenendo lo stesso numero di passi) nella metà del tempo E infatti risaputo che qualsiasi attività fisica è efficace solo quando riesce a determinare nell'organismo quegli adattamenti legati al concetto di Allenamento"

Per allenamento cosa si intende?

"L'allenamento è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, i quali stimolino i processi di supercompensazione, e migliori le capacità fisiche, psichiche, tecniche, tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne il rendimento in gara. Gli scopi dell'allenamento sono l'incremento delle capacità di prestazione, e la stabilizzazione degli incrementi.(VITTORI)

Ebbene, questo adeguamento, denominato "meccanismo di supercompensazione", può essere attivato quando si cammina solo se l'intensità dell'azione, la sua durata, il carico di lavoro e la distanza percorsi superano un certo livello."

Il fitwalking è un modo di camminare con determinati accorgimenti tecnici che permettono di procedere più efficacemente, anche più velocemente, in modo tale da poter produrre effetti metabolici e di miglioramento dell'efficienza fisica.

Che differenze ci sono tra camminata e fitwalking?

LE DIFFERENZE riguardano essenzialmente due aspetti

L'intensità dello sforzo e la tecnica del cammino

Il parametro di riferimento più semplice per stabilire-intensità è la frequenza cardiaca

Più questo valore si avvicina alla massima frequenza cardiaca (per calcolarla in maniera empirica è sufficiente sottrarre a 220 la propria età anche se per determinare esattamente la FC di soglia è necessario il test Conconi), maggiore sarà, ovviamente, l'intensità di lavoro.

Relazione tra intensità e durata del lavoro e Massima Frequenza Cardiaca (MFC)% MFC

Se la MFC è pari al 60 - 70% si entra nella zona "aerobica" a modesto impegno muscolare e organico dove il consumo e il reintegro energetico rimane in equilibrio, permettendo di durare a lungo senza affaticamento. Consente di consumare i grassi corporei E indicata per i principianti, le persone anziane e per chi ha come obiettivo privilegiato il dimagrimento (consumo di grasso sottocutaneo in eccesso).

se invece la MFC è pari al 70 - 80% si ha la Zona "aerobica" a medio impegno muscolare e organico. Le fonti energetiche sono percentualmente ripartite tra grassi e zuccheri. Migliora l'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio nel sostenere a lungo un lavoro. E' ottimale per gli obiettivi del cardiofitness

quando la MFC arriva all'80 - 90% si entra nella zona metabolica che oltrepassa la "soglia anaerobica" determinando un accumulo di acido lattico nei muscoli. Questo riduce la capacità di sostenere a lungo il lavoro E riservata agli sportivi agonisti che necessitano di stimoli specifici.

Oltre 90% la zona diventa tutta "anaerobica" utile a migliorare le capacità muscolari specifiche, caratterizzata da scatti alla massima intensità e di breve durata. Anch'essa è riservata agli sportivi agonisti.

Da ciò si può dedurre che

1) IL SEMPLICE CAMMINARE A LUNGO (Walking) non rientra nel novero delle attività fisiche sufficientemente allenanti per l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Infatti nel camminare normalmente la frequenza cardiaca si innalza ma rimane largamente al di sotto di quella minima richiesta che è il 60% della MFC

2) Questo fatto riduce i benefici dei 10.000 passi al giorno rispetto ad una attività aerobica tradizionale.

3) Il cammino comunque impegna i muscoli dei piedi e gambe che nella loro contrazione favoriscono l'irrorazione sanguigna periferica e il ritorno del sangue venoso al cuore. Questo effetto di attivazione circolatoria è particolarmente presente negli arti inferiori e si ripercuote su tutto il corpo.

4)Il Fitwalking... rientra sicuramente in una attività dove la frequenza cardiaca si colloca oltre il 60% della MFC e può arrivare anche al 70% e oltre. In questo caso ci troviamo di fronte ad un allenamento organico sufficiente a influenzare positivamente i parametri cardiocircolatori e respiratori.

Per quanto riguarda il consumo calorico, invece anche un'attività motoria blanda si rivela utile, poiché ciò che davvero conta non è né l'intensità, né il carico di lavoro, ma la distanza percorsa Nel nostro caso 10.000 passi, ovvero 6.500-7.000 metri.

LA TECNICA... perché il fitwalking possa diventare una forma di fitness deve essere praticato con le giuste regole

Quali sono?

1) Il cammino deve avere un passo equilibrato, né troppo breve, né troppo lungo(tecnica semplice, ma indispensabile)

2)Il piede compie una rotazione completa della caviglia che parte dal tallone, appoggiato energicamente a terra, per arrivare alla punta.(tacco punta) Movimento a tampone

3) Il bacino accompagna sempre il movimento delle gambe, senza per questo effettuare oscillazioni laterali.

4) il busto deve essere eretto,

5)le spalle devono essere rilassate, mai incurvate in avanti.

6) La fluidità dell'azione è determinata anche dal movimento pendolare delle braccia che, piegate a circa 90 all'altezza del gomito, devono avanzare e indietro con vigore tracciando un ampio arco.

La camminata così ottenuta, pur essendo veloce, manterrà una gestualità naturale

Quindi, abbiamo capito che il walking è diverso dal fitwalking... ma che cosa è il nordic walking e che differenza c'è tra fitwalking e marcia?

Nordic Walking

La traduzione italiana letterale è Camminata Nordica. Nato nei Paesi Scandinavi tanti anni fa era inizialmente praticato dagli atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco estivo-autunnale.

Consiste in una camminata con i bastoncini ma a differenza del walking semplice con bastoncini nel nordic walking si adotta un sistema totalmente differente in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio allo scopo di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica

La marcia è uno sport agonistico che interessa una parte piccola della popolazione sportiva e si basa su un gesto tecnico altamente innaturale perché ben poco ha dell'usuale cammino in cui si dovrebbe vedere sempre un piede a contatto con il terreno.

Questa disciplina è nata in epoche in cui sembrava impossibile per l'uomo correre facilmente una maratona e il cammino sembrava il modo più semplice per dimostrare che si potevano compiere grandi distanze. Nel corso degli anni da un lato il running ha avuto un boom sociale e sportivo per cui oggi sono migliaia gli amatori che riescono a concludere una maratona senza essere dei fenomeni e senza rischi per la salute, dall'altro il gesto tecnico della marcia è diventato sempre meno vicino al cammino, tant'è che molte gare sono praticamente decise dai giuochi.