

È dedicato allo sport anche il secondo degli incontri "PiÅ¹Informa" che caratterizzano il calendario 2013 di Villa Montallegro. Appuntamento giovedì 18 aprile alle ore 17,30, presso la Casa delle Federazioni del Coni, in Viale Padre Santo 1, a Genova.

Si parlerà di sport e prevenzione sul tema "muscoli". Professionisti e sportivi si confronteranno su argomenti pratici con linguaggio semplice. Le domande più frequenti e le risposte per capire come ci si prepara, cosa "meglio fare e cosa " assolutamente controproducente. Tanti consigli per atleti, dagli amatori ai professionisti, ma anche tecnici e dirigenti. E, a corollario dell'incontro, la consegna di un flyer con le regole d'oro per chi vuole fare sport in sicurezza e sapendo di aver messo a punto al meglio la "macchina", ovvero il proprio corpo.

In cattedra Maurizio Felugo, argento olimpico della pallanuoto alle Olimpiadi di Londra, Silvia Salis, due volte olimpica nel lancio del martello, Emiliano Moretti, difensore del Genoa. Racconteranno le loro esperienze e interagiranno con i medici per fornire al pubblico spunti utili e concreti. Verranno trattati gli aspetti legati alla muscolatura nel corso dell'attività sportiva: preparazione atletica, test per valutare la forza muscolare, alimentazione per migliorare le performance sportive, lesioni muscolari e trattamento. Il tutto con i consigli di medici qualificati quali Lorenzo Marugo (medico storico della nazionale di nuoto), Luca Spigno (vicedirettore sanitario di Montallegro e nutrizionista di importanti società sportive) e Mate Pereira (esperta nel campo della riabilitazione).

Prosegue così il calendario 2013 degli eventi voluti da Francesco Berti Riboli, amministratore delegato di Villa Montallegro, che con la collaborazione di Stelle nello Sport e del Coni Liguria ha dedicato i primi due eventi alle tematiche sportive. In abbinamento agli incontri, offerti al pubblico, Villa Montallegro ha voluto anche offrire l'opportunità di effettuare una serie di test gratuiti molto utili per chi fa sport: quello sulla "bioimpedenziometria" che permette di stimare il contenuto di grasso e di magro del corpo e quello "al lattato" che serve per determinare la soglia aerobica, vale a dire la frequenza cardiaca massima da mantenere per non produrre acido lattico, che affatica i muscoli (questo dato serve per gli esercizi di resistenza in quanto consente di fare un allenamento ottimale). Sarà possibile nella giornata di sabato 20 aprile realizzare questi esami gratuitamente presso le strutture di Villa Montallegro in Albaro e PiÅ¹Kinesi in Carignano, prenotandosi allo 010.3531201 o via mail scrivendo a segreteria@montallegro.it

"Abbiamo voluto realizzare quest'anno " spiega Francesco Berti Riboli " un nuovo

PiÃ¹ Informa: quando la medicina incontra lo sport

Scritto da Administrator

Martedì 16 Aprile 2013 21:33 -

ciclo di eventi scientifici che coniugano la cultura della salute al cinema, all'arte, allo sport. Gli appuntamenti seguono uno schema totalmente innovativo: seminari divulgativi, su temi legati al benessere, alla forma fisica e soprattutto alla prevenzione delle malattie del nostro tempo, ai quali seguiranno screening gratuiti per i partecipanti.

“Un contributo importante per il nostro mondo sportivo” racconta Vittorio Ottonello, presidente del Coni Liguria che con i suoi dirigenti, tecnici e atleti potrà avere informazioni importanti e fruibili da medici di livello, anche grazie alla partecipazione della nostra Scuola dello Sport. Consigli utili, informazioni chiare, regole da seguire. Un patrimonio importantissimo di conoscenze che Villa Montallegro mette a disposizione degli sportivi e della cittadinanza con anche dei test gratuiti. Una occasione da non perdere.

Info su www.montallegro.it