



**FUTUR srl**  
**Pianello di Ostra**

Via del Pescatore, 1 - 60010 (An)  
Tel. +39 071 7988108 - Fax +39 071 7988419  
C.F. e P. IVA 02220560425  
www.futursrl.com - info@futursrl.com

**CENTRO DI MEDICINA SPECIALISTICA**

## **MEDICINA DELLO SPORT**

### ELENCO SERVIZI

#### **1. VISITE DI IDONEITÀ**

Vengono eseguite per tutti gli sport le visite mediche sportive per il conseguimento del Certificato di idoneità agonistica/non agonistica secondo le tab. A e B (scalino) o con ECG sotto sforzo al cicloergometro/treadmill come da normativa.

Il centro è regolarmente autorizzato con Aut. n. 1833 del 27/06/2009

#### **2. TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE**

##### **ANALISI ANTROPOMETRICA**

- Tessuto adiposo: permette di determinare eventuali eccessi di tessuto adiposo, quantificandoli in rapporto alla nostra banca dati tenendo conto del sesso, dello sport scelto, del livello atletico;
- BMI (indice di Massa Corporea): permette di valutare in base a tabelle mediche se il proprio peso è compreso negli standard di salute;
- Massa magra: permette di valutare l'eventuale perdita di peso non legata alla perdita di grasso, fattore negativo correlato a comportamenti alimentari scorretti;
- Protocollo: valutazione dello spessore delle pliche cutanee in 10 zone del corpo, valutazione del peso corporeo e della statura.

##### **VALUTAZIONE SOGLIA AEROBICA/ANAEROBICA (Test di Mader)**

- Il test di soglia aerobica/anaerobica, che viene eseguito sia presso il nostro Centro con il cicloergometro/treadmill, sia, dove richiesto, nei luoghi di allenamento, permette di determinare 2 parametri:
  - ⇒ a 2 mmol/l troviamo la soglia aerobica (parametro che permette di determinare la max capacità di bruciare i grassi);
  - ⇒ a 4 mmol/l troviamo la soglia anaerobica (parametro che permette di determinare la max intensità in cui si riesce ad avere ancora un equilibrio tra acido lattico prodotto ed eliminato).

Dopo ogni test verrà consegnato un programma di allenamento per i successivi 5 mesi, programma che verrà aggiornato in base alle condizioni soggettive ogni 5/6 settimane attraverso un feed-back continuo con il Centro.

Questo test è decisivo per il raggiungimento di risultati sportivi eccellenti sia a livello amatoriale che a livello agonistico in molti sport aerobici come:

- o **CICLISMO, PODISMO, CALCIO, TENNIS, BASKET, NUOTO, PATTINAGGIO, TRIATHLON**

### **3. TEST DI SOGLIA DEL LATTATO + CONCONI**

È il test che permette di valutare quanto incrementa il lattato alla max frequenza cardiaca e quindi indica quali intensità di allenamento utilizzare, ottimizzandole. Viene eseguito sia presso il nostro Centro con il cicloergometro/treadmill, sia, dove richiesto, nei luoghi di allenamento.

### **4. VISITE SPECIALISTICHE**

I nostri Medici Specialisti, l'Ortopedico, l'Ecografista, l'Oculista, il Cardiologo, il Dietologo e l'Urologo, sono in grado di analizzare e risolvere le problematiche che uno sportivo si può trovare ad affrontare nel percorso agonistico/amatoriale.

### **5. PSICOLOGIA DELLO SPORT**

- **Per gli atleti:** programmi personalizzati di allenamento mentale: raggiungimento degli obiettivi, incremento delle performance, gestione delle emozioni e dello stress, miglioramento delle capacità di concentrazione, ecc.
- **Per gli allenatori:** formazione teorico-pratica sulle tecniche di psicologia applicata allo sport, miglioramento delle capacità di comunicazione e di gestione del gruppo sportivo, ecc.
- **Per le Società del settore giovanile:** formazione di istruttori e dirigenti circa le metodologie e gli approcci mirati all'allenamento dei bambini e dei ragazzi: psicomotricità, didattica, psicopedagogia, comunicazione, ecc.; consulenza e supervisione degli istruttori.

### **6. FISIOTERAPIA**

Nel nostro Centro operano Fisioterapisti che, avvalendosi dei macchinari più moderni (come la Tecar, il Laser a CO<sub>2</sub>, ecc.) e della migliore esperienza professionale nei trattamenti manuali/osteopatici, sono in grado di risolvere le principali sindromi dolorose sia post-traumatiche che funzionali.

### **7. RIEDUCAZIONE FUNZIONALE**

La Palestra riabilitativa del nostro Centro è dotata dei macchinari più adatti e delle attrezzature più specifiche per affrontare in tempi rapidi il recupero dagli infortuni, la completa ripresa post operatoria e la riatletizzazione sportiva.

### **8. TEST BIOMECCANICO (presso Cicli Cingolani)**

Permette di impostare o correggere la posizione in sella del ciclista per raggiungere il migliore assetto, in modo da eliminare i difetti che non solo pregiudicano la prestazione, ma che provocano anche frequentemente dolori e/o disturbi articolari/muscolari.