

Alla scoperta dell'Ars Medica Centro dello Sport

Gloria Picco Romano, istruttrice sportiva, ne conosce ogni dettaglio



Nello sport, efficienza e prestazioni sono il segreto del successo. Ars Medica Centro dello Sport è un servizio multidisciplinare, dedicato a tutti gli sportivi, di tutti i livelli, dilettanti e professionisti, che offre un'assistenza globale da parte di specialisti, con macchinari di ultima generazione.

Il Centro dello Sport è stato inaugurato a luglio 2020. In questo primo anno ci sono state già delle importanti evoluzioni, ma tutto il team, motivato e pluridisciplinare, è sempre alla ricerca di nuove sfide. Nell'ambito della riabilitazione siamo già più che conosciuti a livello cantonale; ci sono tuttavia altri aspetti che non tutti conoscono, ma che sicuramente possono essere di grande interesse, anche perché è importante sottolineare che non è necessario farsi male per poter venire da noi a versare qualche goccia di sudore. Ars Medica Centro dello Sport nasce come una rete per mettere a disposizione di tutti gli sportivi ogni mezzo al fine di prevenire un infortunio, eventualmente curarlo, ma anche per migliorare la performance sportiva o semplicemente svolgere un'attività fisica.

Chi viene, obiettivi, mezzi...

Macchinari all'avanguardia, una palestra moderna ed attrezzata, questo è il colpo d'occhio aprendo la porta del quarto piano della sede di Ambrosart a Manno. Pazienti in fase di riabilitazione, bambini e ragazzi



intenti a migliorare la propria postura o a recuperare a pieno dopo un infortunio, persone che si preparano per il ritorno sul campo e così via. Una bella cornice che mette a confronto esigenze, età, obiettivi e discipline sportive differenti. Infatti ogni giorno accogliamo varie categorie di sportivi, dal dilettante al professionista. Non meravigliatevi se accanto a voi vedete allenarsi i giocatori del FC Lugano e HCL, il pilota Joel Camathias, il campione europeo 400 mt prossimo alle olimpiadi di Tokyo Ricky Petrucciani, l'hockeista Lorenz Kienzle, il calciatore del FC Basilea Andrea Padula o la cestista Shannon Hatch del Club Cardiff Met Archers. Ma il nostro Centro è aperto anche a chi si vuole avvicinare al mondo dello sport e dell'attività fisica in generale. Ognuno può quindi trovare il proprio spazio all'interno del nostro Centro.

I test fisici sono una parte importante del Centro dello Sport. Parliamo di valutazioni della forza isocinetica, test di balzi su pedane di forza, test funzionali e tanto altro. Questi test possono essere usati per monitorare la riabilitazione e la preparazione fisica, per programmare un ritorno allo sport, ma anche per prevenire eventuali



/ZENZEROWELLNESSAREA

ZENZERO

Wellness Area

AMPLIFICA IL TUO ALLENAMENTO

Personal Training, Outdoor Bootcamp,
Ginnastica posturale, Fit&Boxe, Kick Boxing,
Karate, Miha BodyTec (20'), Dimagrimento,
Tonificazione e molto di più!

#WELLNESSCHALLENGE

Crocicchio Cortogna 2,
6900 - Lugano (Switzerland)

+41 79 174 29 94
www.spaziozenzero.com
wellnessarea@spaziozenzero.com





infortuni. La nostra sede è quindi frequentata anche da società e club sportivi per monitorare l'evoluzione dei differenti atleti durante la stagione agonistica.

Ruolo della Corsa

Chi di voi non ha mai sperimentato la classica corsetta? In quanti il giorno dopo si sono pentiti? E chi di voi ha perseverato? La corsa è un'attività apparentemente banale, ma che nasconde un grande mondo, o meglio, un universo. "Un passo dopo l'altro e via" potrebbero dire alcuni, ma quel passo quanto lungo è meglio che sia? E quel piede come devo appoggiarlo? Per quanto tempo? Ecco solo alcune delle domande che si possono fare e alle quali cerchiamo di rispondere grazie all'analisi della corsa che svolgiamo con il sistema GaitUp e con l'analisi video. Un'altra affermazione che spesso mi capita di sentire è: "basta mettere le scarpe e partire", ma siamo sicuri che sia il modo ideale per dare il via





a un'attività sportiva agli occhi di tutti semplice, ma che nasconde tante, troppe insidie? Un riscaldamento adeguato, un defaticamento per concludere in bellezza, qualche esercizio tecnico, sono solo alcuni dei fattori che compongono un allenamento di un corridore più o meno esperto.

Ruolo del coaching

Il messaggio che vogliamo far passare è quello che grazie ai vari test si riescono ad ottenere dei dati oggettivi, ma quello di cui ci occupiamo non si ferma qui, va ben oltre. In effetti i dati sono la base, si crea un punto di partenza e da lì si costruisce un percorso secondo le necessità individuali e con la possibilità di testare nuovamente alcuni parametri per capire se la strada è quella giusta. Per noi è importante sapere che questo tipo di percorso può essere intrapreso da tutti, non si tratta di un centro esclusivo per sportivi d'élite. L'idea del coaching è proprio quella di essere accompagnati e guidati nella direzione scelta dallo sportivo e di percorrere assieme ogni tappa.

Vi abbiamo incuriosito? Avete voglia di mettervi alla prova e superare i vostri limiti?

Il team di Ars Medica Centro dello Sport vi aspetta!