

ATTIVITÀ / TEST

**PREZZI
(IVA ESCLUSA)**

Indicazioni metodologiche per la pratica sportiva salutistica

Vengono fornite indicazioni individualizzate per poter ottenere il massimo giovamento da un'attività fisica finalizzata al miglioramento della salute e del benessere; tali indicazioni, su richiesta, possono comprendere la stesura di un programma di attività fisica dettagliato della durata di 2 mesi, con elenco degli esercizi consigliati e definizione di ritmi di frequenza cardiaca entro i quali esercitarsi nelle attività aerobiche con l'ausilio di un cardiofrequenzimetro.

Sono previsti una discussione iniziale con l'atleta, la preparazione del programma, la spiegazione del programma, un incontro alla fine della 4 settimana per il controllo e la programmazione delle 4 settimane successive.

180 €

**Consulenza metodologica su valutazione funzionale,
allenamento, biomeccanica**

È generalmente rivolta a squadre, gruppi di atleti o allenatori; è incentrata sul fornire indicazioni utili a valutare la prestazione, programmare e razionalizzare l'allenamento, ottimizzare l'aspetto biomeccanico dell'esercizio per migliorare la performance.

80 €

Programmazione dell'allenamento

Viene fatta in maniera estremamente individualizzata, tenendo conto dei risultati dei test più recenti, applicando le più avanzate conoscenze nel campo della metodologia dell'allenamento. Il programma indica nel dettaglio il lavoro consigliato in ciascuna giornata, con definizione dei mezzi di allenamento in funzione della frequenza cardiaca, o dei tempi di percorrenza (per il podismo ed il nuoto), o della potenza da erogare (per ciclismo). *La programmazione di 8 settimane prevede la discussione iniziale con l'atleta, la preparazione del programma, la spiegazione del programma, un incontro alla fine della 4 settimana per il controllo e la programmazione delle 4 settimane successive.*

180 €

Test per la valutazione del polso di glucosio

Il test consiste nell'effettuare una serie di esercizi al cicloergometro per determinare l'entità dell'ossidazione di glucidi alle diverse intensità utilizzando la calorimetria indiretta basata sulla misura degli scambi gassosi. Questo test consente di individuare la relazione tra frequenza cardiaca e ossidazione del glucosio.

120 €

Valutazione del metabolismo di base

Il metabolismo di base rappresenta la somma dell'energia utilizzata per compiere i lavori interni necessari all'organismo (sintesi e/o degradazione di vari costituenti cellulari, cicli biochimici, pompe ioniche, turnover proteico, ecc.). In un individuo sano e sedentario il metabolismo di base incide per circa il 60-70% del dispendio energetico giornaliero. I consumi energetici basali sono da attribuire principalmente all'attività della massa magra dell'organismo. La conoscenza del metabolismo di base risulta di fondamentale importanza per stabilire un apporto energetico adeguato alle attività del soggetto. La misura del metabolismo di base viene realizzata utilizzando la calorimetria indiretta basata sulla misura degli scambi gassosi a riposo.

70 €

ATTIVITÀ / TEST	PREZZI (IVA ESCLUSA)
<p>Analisi nutrizionale</p> <p>Questo test è volto a verificare le abitudini alimentari, ad una loro eventuale correzione, all'ottimizzazione dell'apporto dietetico e delle relative integrazioni in funzione dell'attività sportiva praticata.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Primo incontro</i> • <i>Incontri successivi</i> 	<p>65 €</p> <p>35 €</p>
<p>Test per la valutazione dell'ossidazione lipidica massimale</p> <p>Il test consiste nell'effettuare una serie di esercizi al cicloergometro (Monark) per determinare l'intensità di lavoro alla quale vi è il massimo utilizzo di lipidi. Questo test consente di ottimizzare i programmi di attività fisica volti alla riduzione del peso corporeo (e.g. in soggetti obesi). Il test viene realizzato utilizzando la calorimetria indiretta basata sulla misura degli scambi gassosi.</p>	<p>120 €</p>
<p>Test per la valutazione dell'abilità propriocettiva</p> <p>La tavola propriocettiva basculante Delos Equilibrium Board collegata al computer consente di monitorare il livello di instabilità funzionale degli arti inferiori e della colonna vertebrale e di allenare il sistema nervoso di controllo posturale dinamico.</p>	<p>65 €</p>
<p>Valutazione delle caratteristiche antropometriche e della composizione corporea</p> <p>Determinazione dell'indice percentuale del grasso corporeo e di altri parametri antropometrici (peso, statura, circonferenze vita e fianchi), al fine di definire il peso ottimale, in funzione dello sport praticato o semplicemente per una vita sana. I metodi utilizzati sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Plicometria</i> • <i>Impedenziometria. Metodica non-invasiva utilizzata per valutare la composizione corporea, analizzando la percentuale di massa grassa, massa magra e acqua corporea. Viene misurata l'impedenza offerta dal corpo ad una corrente di bassa intensità somministrata mediante elettrodi (simili a quelli di un elettrocardiografo) applicati sulla superficie corporea</i> 	<p>45 €</p> <p>60 €</p>
<p>Test FC/velocità per il podismo</p> <p>Si tratta di un test effettuato correndo su nastro trasportatore, durante il quale si determina il rapporto tra frequenza cardiaca e velocità di corsa al fine della valutazione dello stato di forma fisica e dei ritmi di frequenza cardiaca che caratterizzano i diversi mezzi di allenamento. E' particolarmente utile per chi voglia allenarsi utilizzando il cardiofrequenzimetro.</p>	<p>90 €</p>

ATTIVITÀ / TEST

**PREZZI
(IVA INCLUSA)**

Test FC/velocità per il podismo

Si tratta di un test effettuato pedalando su cicloergometro o sulla propria bicicletta, mediante il quale viene determinato il rapporto tra frequenza cardiaca e potenza sviluppata al fine della valutazione dello stato di forma fisica e per individuare i ritmi di frequenza cardiaca che caratterizzano i diversi mezzi di allenamento. E' particolarmente utile per chi voglia allenarsi utilizzando il cardiofrequenzimetro.

90 €

Test FC/potenza con ergometro a braccia

Si tratta di un test effettuato con ergometro a braccia (Monark), durante il quale si determina il rapporto tra frequenza cardiaca e potenza al fine della valutazione dello stato di forma fisica e per individuare i ritmi di frequenza cardiaca che caratterizzano i diversi mezzi di allenamento.

90 €

Test per valutare le capacità fisiche e la soglia ventilatoria su cicloergometro

Si tratta di un test incrementale effettuato al cicloergometro (Monark / SRM / personale), durante il quale viene determinato il consumo di ossigeno e la soglia ventilatoria (parametro molto utile per l'individualizzazione dei ritmi di allenamento) con uso del metabolimetro. Questo tipo di valutazione è molto utile sia per monitorare, nel corso dei mesi, le modificazioni dell'efficienza fisica in generale e delle condizioni di forma fisica in particolare, sia per poter impostare l'allenamento sulla base di ritmi di frequenza cardiaca o percentuale di potenza meccanica.

120 €

Test per valutare le capacità fisiche e soglia ventilatoria su nastro trasportatore

Si tratta di un test incrementale effettuato camminando o correndo su nastro trasportatore, durante il quale viene determinato il consumo di ossigeno e la soglia ventilatoria (parametro molto utile per l'individualizzazione dei ritmi di allenamento) con uso del metabolimetro. Questo tipo di valutazione è molto utile sia per monitorare nel corso dei mesi le modificazioni dell'efficienza fisica in generale e delle condizioni di forma fisica in particolare, sia per poter impostare l'allenamento sulla base di ritmi di frequenza cardiaca.

120 €

Test per valutare le capacità fisiche soglia ventilatoria su nastro trasportatore in ipossia

Si tratta di un test incrementale effettuato camminando o correndo su nastro trasportatore durante il quale viene determinato il consumo di ossigeno e la soglia ventilatoria (parametro molto utile per l'individualizzazione dei ritmi di allenamento) con uso del metabolimetro e in condizioni di ipossia controllata (Altitrainer). Questo tipo di valutazione è molto utile per valutare la risposta fisiologica di coloro i quali intendano realizzare escursioni in montagna a quote medie o elevate 3000-5000 m.

120 €

ATTIVITÀ / TEST

**PREZZI
(IVA INCLUSA)**

Test soglia lattacida per podismo (protocollo Mader)

Si tratta di un test effettuato su nastro trasportatore, durante il quale vengono effettuate una serie di misurazioni della concentrazione di acido lattico tramite lattacidometro, al fine di individuare il carico di lavoro al quale le concentrazioni del lattato tendano ad aumentare. Il test è utile per verificare le modificazioni delle condizioni di forma fisica durante l'anno ed impostare i programmi di allenamento.

110 €

Test soglia lattacida per ciclismo (protocollo Mader)

Si tratta di un test effettuato su cicloergometro o sulla propria bicicletta, durante il quale vengono effettuate una serie di misurazioni della concentrazione di acido lattico tramite lattacidometro, al fine di individuare il carico di lavoro al quale le concentrazioni del lattato tendano ad aumentare. Il test è utile per verificare le modificazioni delle condizioni di forma fisica durante l'anno ed impostare i programmi di allenamento.

110 €

Determinazione del costo energetico di specifiche attività mediante calorimetria indiretta

L'indagine può avvenire in laboratorio oppure in pista di atletica, secondo le necessità, ed è effettuata mediante misurazioni dirette del consumo di ossigeno tramite metabolometro. Il test consente di valutare se il soggetto ha una tecnica di locomozione (e.g. marcia, corsa ciclismo, nuoto ...) dispendiosa o economica rispetto a valori di riferimento od a prove effettuate nello stesso soggetto in diverse condizioni o diversi periodi dell'anno.

50 €

Valutazione della potenza degli arti inferiori

Si tratta di un test che permette di misurare la potenza sviluppata in seguito ad una spinta a piedi pari su piattaforme dinamometriche. La forza esercitata sulle piattaforme viene rilevata da celle di carico in grado di trasmettere un segnale sempre uguale indipendentemente dalla posizione di spinta assunta dal soggetto. Il test prevede una serie di salti senza contromovimento, con contro movimento e per valutare la stiffness della gamba. Il test consente di valutare la forza espressa da entrambi gli arti separatamente, consentendo di valutare le modificazioni nell'espressione di forza in seguito ad eventi traumatici o recupero funzionale e a determinare le eventuali simmetrie tra gli arti. Il test consente anche di valutare il bilaterale deficit.

70 €

Test Wingate per il ciclismo

Questo test permette di determinare la funzionalità del metabolismo lattacido (capacità e potenza), viene effettuato su di un cicloergometro fatto funzionare in modo isocinetico (SRM) e consiste nell'effettuare una prova di pedalata della durata di 30 s ad una frequenza di pedalata preventivamente stabilita tramite un test forza-velocità.

45 €

ATTIVITÀ / TEST

**PREZZI
(IVA INCLUSA)**

Relazione forza/velocità per il ciclismo

Si tratta di una serie di prove di breve durata che consentono di determinare le relazioni forza-cadenza di pedalata, e potenza-cadenza di pedalata; queste informazioni si ottengono attraverso alcune prove eseguite su di un cicloergometro isocinetico (SRM) e sono molto utili per descrivere le caratteristiche di forza e velocità di contrazione muscolare del soggetto, oltre che per determinare il regime di rotazione al quale viene sviluppata la potenza massima e i ritmi di lavoro per l'allenamento della forza.

45 €

Test di forza isometrica in laboratorio ed elettromiografia di superficie

Con questo test viene rilevata la massima forza isometrica di gruppi muscolari di interesse, mediante misurazione con cella di carico e contemporanea rilevazione dell'attività elettromiografica (sistema acquisizione dati BIOPAC). Con questa metodica è anche possibile misurare l'affaticamento muscolare dovuto al progressivo reclutamento delle fibre muscolari coinvolte nello sforzo prolungato.

60 €

Spirometria

Con questo test è possibile determinare numerosi parametri che guidano il soggetto per l'allenamento.

45 €

Valutazione dell'assetto biomeccanico del ciclista

Mentre il soggetto pedala al cicloergometro viene ripreso il gesto tramite telecamere e successivamente analizzato con software di analisi cinematica. In questo modo è possibile determinare gli angoli che caratterizzano - durante lo sforzo - la più corretta posizione del soggetto in sella. Il raffronto con i dati ricavati su una popolazione di riferimento integrati con informazioni medico sportive di carattere epidemiologico riferite alle più comuni patologie osteoarticolari del ciclista, consente di ottimizzare la posizione in sella, non solo ai fini del miglioramento del gesto dal punto di vista biomeccanico, ma anche per la prevenzione delle patologie che un'errata posizione in sella può indurre.

230 €

Valutazione della forza isometrica

Il test viene eseguito con il soggetto seduto su una sedia-ergometro che permette la valutazione della forza isometrica di diversi gruppi muscolari (es. estensori e flessori del ginocchio). Solitamente gli sforzi sono di circa 3-5 secondi o inferiori al minuto in funzione del parametro cercato.

40 €

Valutazione della potenza degli arti inferiori su ergometro a slitta

Il test prevede che il soggetto sia seduto su di un ergometro a slitta. Il partecipante è assicurato alla sedia mediante cinture di sicurezza. Il test consiste nella realizzazione di alcune spinte con gli arti inferiori che generano un movimento della slitta all'indietro. Questo permette di misurare forza, velocità e potenza degli arti inferiori.

60 €

ATTIVITÀ / TEST	PREZZI (IVA INCLUSA)
<p>Valutazione dell'equilibrio monopodalico</p> <p>Il test prevede che il soggetto mantenga la posizione di equilibrio monopodalico o bipodalico su di una pedana di forza per circa 1 minuto, con occhi aperti o chiusi. Il soggetto è posto in sicurezza, lontano da muri o sporgenze.</p>	<p>40 €</p>
<p>Valutazione di forza e potenza nello squat</p> <p>Il test consiste nell'esecuzione di movimenti di squat bipodalico o monopodalico con sovraccarico guidato o libero. La velocità dello spostamento del sovraccarico e le forze di reazione al suolo posso essere misurate per calcolare la forza e potenza degli arti inferiori. Questo stesso gesto può essere riproposto come seduta di allenamento in protocolli di esercizio fisico.</p>	<p>60 €</p>
<p>Monitoraggio di sprint di breve distanza tramite GPS</p> <p>Tramite un sensore GPS si misura la velocità di sprint di breve distanza (20-40m) svolti dal soggetto partecipante.</p>	<p>60 €</p>
TEST DA CAMPO	
<p>Test di accelerazione nella corsa a piedi</p> <p>Si tratta di un test nel quale la potenza esplosiva dell'atleta (correlata alle qualità anaerobiche del soggetto) viene valutata descrivendo - mediante rilevamenti con fotocellule (Microgate) – l'accelerazione del soggetto su una distanza di 30 m, affrontata con partenza da fermo.</p>	<p>50 €</p>
<p>Test per valutare le capacità fisiche e soglia ventilatoria in varie discipline sportive</p> <p>Si tratta di un test effettuato direttamente sul campo, in diverse condizioni, durante il quale, possono essere rilevati, secondo le esigenze dell'atleta, il consumo di ossigeno (tramite metabolimetro portatile), la soglia ventilatoria (da analisi dei gas respiratori) e la concentrazione di acido lattico.</p>	<p>120 €</p>