

**Oggetto:** presentazione test di Mader su treadmill presso Centro Medico La Piazzetta

I tests di valutazione funzionale sono specifici per diverse discipline sportive e determinano lo stato di fitness e le potenzialità dell'atleta in modo da poter predisporre tabelle di allenamento valide e coerenti con le capacità dell'atleta.

Nello specifico, uno dei test di valutazione funzionale più importanti nel running è quello relativo alla **Soglia Anaerobica**. Il Test di Mader (Test del Lattato) è utilissimo a determinare con precisione la soglia anaerobica attraverso la misura della quantità di acido lattico presente nel sangue durante un test incrementale. La produzione di lattato è in funzione dell'intensità del lavoro muscolare. Entro determinate intensità di esercizio, l'acido lattico prodotto viene rimesso in circolo e viene riutilizzato dai muscoli meno attivi durante l'esercizio dopo essere stato riconvertito dal fegato in glucosio mediante il ciclo di Cori. Qualora il ritmo di esercizio sia troppo intenso, il lattato prodotto non riesce più ad essere metabolizzato e si accumula nel sangue costringendo l'atleta ad interrompere lo sforzo o a ridurre l'intensità. Tale intensità di esercizio viene definita come soglia anaerobica. Questo dato è fondamentale per andare poi a creare delle adeguate tabelle di allenamento e soprattutto dei **ritmi di allenamento** personalizzati e coerenti alle potenzialità dell'atleta. Dai risultati del test saranno dunque impostati dei ritmi di allenamento specifici nel caso l'atleta debba svolgere un allenamento in salita, in pianura, ripetute brevi, lenti, medi o lunghi. In questo modo l'atleta avrà dei ritmi d'allenamento (velocità, bpm) adeguati ad ogni tipo di allenamento che dovrà fare.

Sarebbe indicato svolgere più test durante l'anno, in modo da verificare eventuali miglioramenti ed allenarsi con ritmi di allenamento coerenti con lo stato di forma del momento. Di solito si svolgono 3 test: uno ad inizio stagione (gennaio/febbraio), uno a ridosso della bella stagione (aprile) ed un altro verso giugno/luglio. Ogni test fornirà i indicazioni sui ritmi di allenamento da seguire in termini di battito cardiaco (bpm)

#### **PROPOSTA AGEVOLATA PER RUNNER RTZ**

- 1 Test di Mader + indicazione ritmi di allenamento: 50 euro
- 2 Test di Mader + indicazione ritmi di allenamento: 95 euro
- 3 Test di Mader + indicazione ritmi di allenamento: 135 euro

Inoltre, solo per voi Runners RTZ:

Visita medica per il rilascio del certificato per l'idoneità Sportiva degli atleti:

- **Agonistica**

Costo:

<35 anni: costo di listino € 47,00, costo a voi riservato € 40,00

>35 anni: costo di listino € 75,00, costo a voi riservato € 60,00

- **Non Agonistica**

Costo di listino € 40,00, costo a voi riservato € 35,00

Il nostro Centro Medico garantisce la massima disponibilità per agevolarvi nell'organizzazione degli appuntamenti/sedute.

Per ulteriori informazioni siamo a vostra completa disposizione.