INKOSPOR ITALIA

WELLNESS MOLECOLARE AM WM

MINICORSO GRATUITO IN 3 WEBINAR PER PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Dalla “Performance Sportiva” alla “Longevity Performance” con il Wellness Molecolare

Cosa "rubare agli atleti" e trasferire nello stile di vita per "potenziare" salute e forma fisica

1° INCONTRO: MARTEDÌ 27 OTTOBRE 2026, ORE 20:45

Ipertrofia vs Sarcopenia: Il “Tao’’ dell’equilibrio muscolare da mantenere nel corso degli anni

Speaker: Dr. Antonio Maone
Medico dello Sport – Mental Coach
Docente Formatore

Dallo Sport Performance alla Longevity Performance: Il "Tao" dell'Equilibrio Muscolare

Preservare forza, massa e qualità neuromotoria negli anni attraverso una prescrizione dell'esercizio consapevole e su misura

Se per l'atleta la massa e la forza muscolare rappresentano la valuta corrente della prestazione agonistica, nella vita di ogni individuo è il principale investimento contro l'invecchiamento biologico, la fragilità e il decadimento funzionale.
Nel dibattito contemporaneo sulla longevity e sulla medicina preventiva, il tessuto muscolare ha finalmente abbandonato il ruolo marginale di mero organo esecutore di movimento per diventare un "organo endocrino" predittore primario di longevità in salute. Tuttavia, la sola quantità di massa muscolare non basta: ciò che determina la funzionalità, la libertà di movimento e la prevenzione del dolore cronico e degli infortuni nel lungo termine è quello che possiamo definire il **"Tao" dell'equilibrio muscolare**, ovvero la perfetta armonia tra forza, simmetria, tensione, soprattutto, capacità di mantenimento di un buon grado di tono muscolare in funzione dell'età. Trasferire i protocolli avanzati dell'atletica d'élite nello stile di vita comune è la nuova frontiera per qualsiasi professionista della salute orientato alla longevità.

Per un nuovo paradigma prescrittivo: Qualità vs Quantità

Troppo spesso la prescrizione dell'attività fisica nella popolazione generale si limita a consigli generici o a modelli quantitativi inadeguati. Gli atleti di élite insegnano che l'eccellenza non si costruisce sul sovraccarico indiscriminato, ma sulla **qualità del movimento**, sulla biomeccanica applicata e sulla periodizzazione intelligente.

Il ruolo centrale del Professionista della Salute

I principi impiegati nello sport d'élite non possono essere semplicemente "copiati e incollati" sulla popolazione generale. Richiedono un rigoroso processo di **adattamento e calibrazione** in base all'età anagrafica e biologica, allo stile di vita, all'attività lavorativa e allo stato di salute del singolo individuo.
Nel corso del webinar dimostreremo come sotto la diretta supervisione e prescrizione del professionista, le metriche della performance sportiva possano essere declinate in strumenti terapeutici e preventivi alla portata di tutti, fondendo la biomeccanica evoluta con la neurofisiologia del recupero.
Partecipare a questo webinar significa acquisire nuove opportunità prescrittive ad alto valore aggiunto superando i confini della tradizionale raccomandazione comportamentale, per trasformare l'esercizio fisico in un presidio terapeutico e preventivo dosato con precisione scientifica.

I pilastri scientifici del webinar

Durante l'incontro analizzeremo come trasporre le metodologie degli atleti nel modello clinico della
In questo webinar analizzeremo come traslare le evidenze scientifiche dalla performance sportiva alla Longevity Performance: guidando i professionisti della salute a comprendere come:

- **Contrastare la sarcopenia:** Strategie di condizionamento e di conservazione della forza e della massa muscolare strutturate per sostenere la sintesi proteica e la biogenesi mitocondriale in età adulta e avanzata.
- **Privilegiare la qualità di un allenamento sulla quantità:** Perché l'accuratezza del gesto, il controllo neuromuscolare e la gestione della flessibilità articolare superano per impatto sistemico e preventivo il mero volume di allenamento.
- **Il Ruolo del Tessuto Connettivo e della Fascia:** Come preservare l'elasticità fasciale e la biomeccanica strutturale in ambito preventivo con il movimento multidirezionale e la stimolazione propriocettiva associata ad apporti nutrizionali funzionali
- **Preservare la longevità neuromotoria e psichica:** Sfruttare la contrazione muscolare funzionale per la produzione di miochine ad azione neuroprotettiva, capaci di sostenere la plasticità cerebrale e il benessere cognitivo.

Un'opportunità concreta per valorizzare la tua professione

Acquisire competenze sul "Tao" dell'equilibrio muscolare ti permetterà di posizionarti come figura di riferimento in un settore in forte espansione. Non si tratta semplicemente di consigliare "attività fisica", ma di **prescrivere un protocollo su misura** per prevenire il decadimento funzionale, e garantire al paziente una forma fisica eccellente a tutte le età.

Riserva subito il tuo posto al webinar

PROSSIMI APPUNTAMENTI

2° INCONTRO:
MARTEDÌ 24 NOVEMBRE 2026, ORE 20:45

Azione e Recupero:
Calibrare l'alternanza per ottimizzare la Performance, nello Sport come nello Stile di Vita.

3° INCONTRO:
MARTEDÌ 19 GENNAIO 2027, ORE 20:45

Immunonutrizione & Immunologia dell'Esercizio Fisico: le difese degli Atleti per potenziare la nostra Longevità.

INKOSPOR ITALIA

WELLNESS MOLECOLARE AM WM

Una collaborazione scientifica esclusiva per trasferire le strategie degli atleti d'élite nella longevità quotidiana.