

SYLLABUS

Il Metodo Healthness: Applicazione Pratica

1. INFORMAZIONI GENERALI

Insegnamento	Il Metodo Healthness: Applicazione Pratica
SSD	M-EDF/01 (Metodi e Didattiche delle Attività Motorie)
Master di Appartenenza	Healthness Management
Prerequisiti	Nessuno

2. DESCRIZIONE DEL MODULO

Abstract

Questo modulo traduce operativamente i concetti dell'Healthness in un protocollo di lavoro clinico-motorio integrato, standardizzato e replicabile: l'Healthness Journey. Il corso guiderà i discenti attraverso l'intero percorso di gestione dell'utente: dall'accoglienza all'anamnesi iniziale (comprensiva di stile di vita e predisposizione genetica), alla valutazione funzionale avanzata sul campo e tramite biomarcatori, fino alla definizione di un piano motorio basato sui dati ed al monitoraggio continuo (tracking). L'obiettivo è formare professionisti della salute capaci di utilizzare la scienza per progettare e valutare programmi di allenamento e recupero su misura, garantendo un'elevata aderenza nel lungo periodo. All'interno di questo modulo verranno presentati in maniera scientifica e dettagliata anche di tutto il Recovery Equipment.

Obiettivi formativi

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Eseguire e supervisionare l'intero processo dell'Healthness Journey nei centri.
- Effettuare un assessment esaustivo, correlando i dati di stile di vita, epigenetica, familiarità.
- Integrare valutazioni funzionali e biometriche per definire un punto di partenza oggettivo e misurabile per ciascun utente.
- Sviluppare e distribuire programmi d'esercizio ad elevata specificità e personalizzazione.
- Implementare sistemi digitali di tracking e follow-up, strutturando leve di motivazione e gratificazione (rewarding) per massimizzare la fidelizzazione.

3. PROGRAMMA SOTTOMODULI

Sottomodulo	Descrizione	Docente
Dal Wellness all'Healthness: Il Nuovo Paradigma	Introduzione dei dati e il loro ruolo per la definizione di Salute Preventiva e i fondamenti del concetto di Healthness.	Silvano Zanuso
Il Flusso Healthness: Introduzione al Metodo Operativo	Analisi sequenziale delle fasi dell'Healthness Journey e dei requisiti professionali necessari per la loro ottimale attuazione.	Damiano Bernacchini
Assessment Iniziale: Anamnesi, Storia Clinica e Genetica	Tecniche di colloquio motivazionale e raccolta dati clinici, analizzando l'influenza dei test e delle valutazioni per giungere alla formulazione di un Precision Program Healthness.	A. Galvani, D. Bernacchini, A. Stuto
Assessment Avanzato: Valutazione Funzionale, Clinica e Biomarcatori	Scelta e interpretazione di test di forza, mobilità, stabilità ed esami dei biomarcatori biologici per valutare la riserva funzionale del soggetto.	A. Galvani, D. Bernacchini, A. Stuto
Principi di Programmazione e Monitoraggio dei Progressi	Come convertire i dati dei test in parametri di allenamento programmato (carichi, intensità) e impostare metriche di tracciamento tramite wearable e questionari.	S. Zanuso, D. Bernacchini, L. Ribichini, A. Stuto
Gestione del Follow-up e Sistemi di Rewarding	Organizzazione temporale degli incontri di verifica, ri-valutazione periodica dell'utente e uso di dinamiche di gamification e incentivi psicologici per l'aderenza.	S. Zanuso, D. Bernacchini, L. Ribichini, A. Stuto
Il Recupero come Strategia per la Performance	Le basi scientifiche del Recovery come elemento fondamentale di salute e il suo ruolo nella Performance.	V. Primitivo (Medico Starpool)
Stress e Strumenti di Recupero Moderni:	Esamina l'impatto dello stress cronico sulla salute. Si approfondisce il ruolo del sonno come strategia di	V. Primitivo (Medico

Uso e Applicazioni

recupero e vengono analizzate e presentate tutte le più moderne tecniche di recovery: crioterapia, fotobiomodulazione, infrared, sauna.

Starpool)

4. CORPO DOCENTE

Dr. Silvano Zanuso, MSc, PhD

Scientific Research & Communication Director presso Technogym e Adjunct Associate a contratto presso la Edith Cowan University di Perth (Australia)

Si interessa di fisiologia dell'esercizio applicata alle patologie metaboliche e alla longevità. La sua attività di ricerca è focalizzata sull'effetto terapeutico dell'attività fisica sul diabete di tipo 2, sull'obesità e sul declino funzionale legato all'età. Autore di decine di pubblicazioni su prestigiose riviste scientifiche internazionali e referee per journal di area clinica, possiede una straordinaria capacità di tradurre le più recenti scoperte della biologia molecolare e dell'epigenetica in linee guida pratiche e programmi di allenamento ad altissima efficacia per l'invecchiamento in salute.

Damiano Bernacchini

Sport & Healthness Cluster Manager presso Technogym

Si occupa di sviluppare e coordinare soluzioni integrate che collegano la pratica dell'esercizio fisico mirato (sportivo e clinico) ai diversi cluster di business del settore Wellness & Health. Grazie alla sua profonda comprensione dei meccanismi di allenamento e della gestione dei servizi, guida lo sviluppo di concept operativi e metodologie applicate che permettono a centri sportivi, cliniche e fitness club di implementare con successo protocolli di salute, prevenzione e performance.

Dr. Luca Ribichini

Scientific Research Analyst presso Technogym

Si occupa di analizzare e interpretare i dati derivanti dalla ricerca scientifica per tradurli in applicazioni pratiche. Il suo expertise consiste nel validare l'efficacia dei protocolli di allenamento e nel garantire che le metodologie proposte siano fondate su solide evidenze scientifiche, contribuendo a definire i programmi di longevità sana più innovativi e personalizzati.

Andrea Stuto

Health & Performance Coach

Laureato in Scienze Motorie, è un Health & Performance Coach specializzato nell'applicazione dei più moderni protocolli di allenamento funzionale, preparazione atletica e ricomposizione corporea. La sua competenza si focalizza nel tradurre le evidenze scientifiche in programmi di esercizio personalizzati e altamente efficaci, rivolti a una clientela eterogenea che spazia dagli atleti professionisti ai manager. Attraverso un approccio metodologico rigoroso, guida l'utente nel raggiungimento di obiettivi di performance, benessere e forma fisica.

Vincenzo Primitivo

Medico Chirurgo, Specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa

È un punto di riferimento nel campo della terapia del dolore e della medicina del sonno. In qualità di consulente medico per aziende leader nel settore del benessere come Starpool, la sua attività si concentra sull'integrazione di strategie di recupero innovative (come la crioterapia e la termoterapia) e sulla gestione dei disturbi del sonno per ottimizzare la performance e la salute generale. Il suo approccio unisce la medicina tradizionale a protocolli all'avanguardia per favorire il recupero neuro-muscolare e migliorare la qualità della vita.

I contenuti del presente syllabus (inclusi sottomoduli, materie, docenti) hanno valore puramente indicativo e possono essere soggetti a modifiche o variazioni in qualsiasi momento ad esclusiva discrezione della Direzione, in base a esigenze didattiche o organizzative.