



RIFLESSIONI

Introduzione

Ogni minimo movimento di un atleta riflette la storia che ci accomuna, l'evoluzione

Lasciateci raccontare una storia.

C'è voluto molto tempo per far diventare gli uomini ciò che sono oggi dagli organismi unicellulari che popolavano il nostro pianeta milioni di anni fa.

Ognuno di noi contiene le tracce di questo meraviglioso viaggio scritte nel proprio codice genetico, il DNA.

Ogni più piccolo pensiero, ogni minimo movimento di un atleta, di un neonato come di ciascuno di noi riflette l'incredibile storia che ci accomuna, l'evoluzione.

Noi tutti ci dimentichiamo di quanto complesso sia il nostro corpo, specialmente quando facciamo esercizio, quando milioni di cellule lavorano in coordinazione permettendoci di correre, saltare e giocare.

Fattore moda

Noi crediamo che le nostre origini ci permettano di essere diversi

Ogni anno una nuova moda diventa in un attimo la soluzione migliore a tutti i problemi, invecchiamento, obesità, depressione per poi divenire il nemico numero uno e sparire l'anno successivo.

Palestre, centri sportivi e benessere si differenziano solo per prezzi, immagine e slogan ma le loro offerte, tutte vaghe e generiche, lasciano molti insoddisfatti. Noi crediamo che le nostre origini ci permettano di essere diversi.

La nostra non è una storia di scintillanti palestre e corpi perfetti ma un racconto più intimo e profondo. Le nostre radici si trovano sparse nei block notes, sulle lavagne e nei file dei computer di laboratori di ricerca di molti paesi. Idee, formule, disegni scarabocchiati su pezzi di carta macchiati di caffè perché maldestramente sistemati sul tavolino di un aereo durante un viaggio da un congresso all'altro.

La nostra azienda, i prodotti e le metodologie BOSCO SYSTEM per lo sport, il fitness e la salute nascono dalla passione di un uomo, Carmelo Bosco, per la scienza dello sport e dalla sua volontà di scuotere lo status quo creando un punto di vista sulla prestazione umana e l'allenamento.

Passione e ricerca

Una grande eredità che ci guida nella creazione dei nostri prodotti

È questa passione totale ed assoluta che ha sempre sostenuto il Professor Bosco nei suoi mille spostamenti, da laboratorio a laboratorio, da paese a paese fin dalla prima volta che lasciò la sua isola, la Sicilia, per spostarsi verso Nord inseguendo il sogno di laboratori più avanzati dove portare avanti le sue ricerche.

Carmelo si è sempre portato dietro tutto dalla Sicilia: passione, grinta, ironia, gioia di vivere e cultura. Un uomo immerso nelle sue origini che esplodevano potenti attraverso ogni sua parola e gesto creando in un istante, ovunque fosse, una Sicilia virtuale, un luogo allegro, intimo, schietto e pieno di vita.

Le nostre opinioni, riflesse in pieno nei nostri prodotti e nella nostra metodologia, non sono mode temporanee ma il risultato di un lungo percorso che ci ha portato ad una visione olistica della prestazione, del benessere e della salute. Questo percorso continua anche dopo la prematura scomparsa del Professor Bosco e prende nuove forme attraverso la nostra azienda, i suoi dipendenti e collaboratori.

Oggi è questa grande eredità che ci guida nella creazione dei nostri prodotti.

LA NOSTRA SCIENZA

Il punto di partenza

Il nostro punto di partenza è riconoscere la complessità del corpo umano

Oggi si sente parlare spesso di fitness, wellness, sport ma raramente della profonda complessità che caratterizza il corpo umano ed ogni uso che decidiamo di fare di esso.

Troppo spesso si ha l'impressione che un esercizio valga l'altro, che i prodotti siano tutti uguali e che le diverse forme di allenamento non siano che mode passeggere che attraggono molti senza essere specifiche per nessuno.

Troppo spesso domande fondamentali tipo - perché quell' esercizio? perché a quella velocità? perché con quel peso? - vengono evitate lasciando il posto ad immagini illusorie di corpi perfetti tanto belli quanto difficilmente raggiungibili.

Il nostro punto di partenza come azienda nel campo del fitness, della salute e della prestazione è riconoscere la complessità del corpo umano, di tutti, atleti persone normali in salute e pazienti.

Evoluzione

Tempi che ci sembrano eterni sono istanti da un punto di vista evolutivo

Ogni essere umano ha circa 200 tipi diversi di cellule che si aggregano in milioni per formare i vari tessuti ed organi. Alcuni tessuti si specializzano in funzioni di supporto come l'osso, la cartilagine ed il tessuto connettivo.

Altri sviluppano le capacità di movimento come i muscoli ed altri ancora, come le cellule nervose, si specializzano nell'elaborazione dell'informazione e nella sua trasmissione.

L'evoluzione umana ha richiesto tempi molto lunghi per sviluppare ciò che siamo oggi dalle prime forme di vita che popolavano la Terra.

Tempi che ci sembrano eterni sono istanti da un punto di vista evolutivo. Per esempio negli ultimi 50.000 gli esseri umani sono rimasti biologicamente identici.

30.000 anni fa l'uomo popolava già gran parte del pianeta e appena 10.000 anni fa gli esseri umani passavano da una vita di nomadi cacciatori a quella di agricoltori stanziali.

Base neurologica

La parola ha collegamenti profondi con muscolatura umana

E' la capacità di parola, emersa probabilmente in un periodo tra i 100.000 e 50.000 anni fa, che ha senza dubbio segnato più di ogni altro evento la nostra trasformazione in uomini moderni capaci più di ogni altro essere vivente di interagire tra di noi e con la realtà circostante.

Le parole hanno collegamenti profondi con la muscolatura umana. Molti scienziati ritengono che la capacità di parola sia emersa, almeno in parte, dai movimenti fisici dei primati e dei primi esseri umani. Gestii, espressioni facciali, posizioni, ed altre azioni fini o grossolane.

In modo non ancora del tutto chiaro, la struttura linguistica può emergere da, e può persino essere vista come, un caso speciale di struttura motoria, la struttura della "azione"(Studdert-Kennedy, 1983). Similmente, la nostra capacità interna di elaborare le parole e la sintassi in pensiero mentale può emergere dalla nostra capacità di maneggiare gli oggetti fisici. Le parole che erano originalmente attribuiti dell'oggetto vengono sempre più maneggiate ed unite, come gli oggetti reali sono maneggiati da un bambino (Wilson, 1998, p. 193). La ricerca moderna indica l'esistenza di una forte base neurologica per questo collegamento fra il movimento fisico e parola.

Apparato locomotore

Il movimento fisico è alla base dello sviluppo delle capacità complesse

Recentemente, gli scienziati della NASA hanno notato che gli astronauti esposti per periodi prolungati all'assenza di gravità a volte hanno sofferto di dislessia forse legata ad una degenerazione del cervelletto causata dall'alterazione dell'attività motoria nello spazio (Meikle, 2001).

Così il movimento fisico appare essere fondamentale perfino per lo sviluppo di capacità così complesse come la parola. Nonostante queste unicità della razza umana, il nostro DNA è per il 99% identico a quello degli scimpanzé.

L'uomo biologicamente disegnato per muoversi, cacciare, correre, lottare, digiunare ha saputo evolversi trasformando la realtà al punto da eliminare gli stessi ostacoli per vincere i quali è stato programmato geneticamente. Così la caccia, il digiuno e la fatica fisica sono sparite dalla vita della maggior parte di noi nei paesi sviluppati lasciando largamente inutilizzato il nostro sistema biologico. Specialmente il sistema locomotore che costituisce la maggior parte della nostra massa corporea perché così essenziale nel programma biologico inizialmente previsto per la razza umana.

Muscoli e metabolismo

Sono i dettagli a fare la differenza nella natura

Quindi tessuti come i muscoli, sostanzialmente relegati ad un ruolo marginale nella vita moderna sono in realtà biologicamente essenziali.

Alla base di ogni movimento, i muscoli sono un tessuto molto antico che ancora utilizza le vie metaboliche più primitive, come la glicolisi anaerobica, nate quando l'atmosfera terrestre era priva di ossigeno.

I muscoli sono anche straordinariamente versatili, facilmente in grado di aumentare di ben 50 volte i processi metabolici per poter rispondere ad un crescente carico di lavoro. Tuttavia come per tutti i tessuti e sistemi biologici, la conseguenza del disuso è il degrado e la patologia.

Sono i dettagli a fare la differenza nella natura. Se il 99 per cento del nostro DNA è identico a quello degli scimpanzé dobbiamo prendere atto che differenze inter-individuali apparentemente enormi sono geneticamente microscopiche. Per questo riteniamo non ci sia nulla di peggio dell'essere grossolani e vaghi quando si ha a che fare con il corpo umano.

LA RICERCA DI CARMELO BOSCO

La nostra cultura

La scienza dello sport è la vera scienza della salute

Le nostre conoscenze sul corpo umano ed il suo funzionamento nascono da 203 pubblicazioni scientifiche del Professor Carmelo Bosco molte delle quali sulle migliori riviste scientifiche internazionali e da citazioni nei più importanti testi di fisiologia dell' esercizio come il classico **Astrand-Rodahl Textbook of Work Physiology**.

La nostra cultura, i nostri valori non sono dettati semplicemente da una 'company mission' o 'vision' ma emergono come conseguenze naturali delle nostre origini, degli innumerevoli congressi, ore ed ore di dibattiti, discussioni fino a tarda sera con tanti, tantissimi scienziati di tutto il mondo. Per noi quindi ricerca e sviluppo non sono solamente parti di una calcolata strategia aziendale. Sono una scelta di vita ed una ragion d'essere. La nostra filosofia si trasforma nel **Boscosystem method™** che guida la creazione dei nostri prodotti.

La ricerca di Carmelo Bosco copre una vasta area della fisiologia dello sport e della prestazione fino ad estendersi alla salute ed alla scienza della prevenzione. Il suo lavoro si snoda attorno ad un interesse centrale per l'apparato neuromuscolare, l' interazione tra sistema nervoso e muscolo alla base di ogni movimento umano.

La nostra eredità

Bosco è sempre stato un outsider che continuamente mirava a sfatare falsi miti

Da questo interesse centrale Bosco ha esteso negli anni il suo campo di ricerca: dalla meccanica muscolare al metabolismo energetico; dall'attività neuromuscolare alla risposta ormonale all'esercizio fisico; dalla biomeccanica del movimento alla metodologia dell'allenamento; dagli studi sulla fatica alla scoperta delle vibrazioni come metodo di allenamento e di prevenzione di importanti malattie come l'osteoporosi.

Il Professor Bosco si è formato alla grande scuola di fisiologia del nord Europa, in Finlandia in particolare, ispirandosi a padri della fisiologia e biologia moderna come Bernard, Darwin e Seyle.

Ma Bosco è sempre stato un outsider, un giocatore scomodo che continuamente mirava a sfatare falsi miti e a cambiare lo status quo. Mai contento del livello di conoscenza, sempre convinto che ci fosse qualcosa in più da capire, qualche area inesplorata da scoprire, non si è mai adagiato sugli allori. Per questo motivo forse i suoi tanti spostamenti, gli innumerevoli impegni con squadre professionistiche e più recentemente il suo grande interesse trasformare la fisiologia dello sport nella scienza della salute del futuro.

Dopo la sua prematura scomparsa, assieme al suo bagaglio di conoscenze, questa è la sfida che ci ha lasciato in eredità.

Le risposte giuste

Carmelo Bosco agli studenti di Scienze Motorie [Università di Tor Vergata - Roma - Marzo 2002]

...“Voi dovete sapere che la medicina, la scienza medica è una scienza nata dallo studio della patologia e non dell'uomo sano. La salute è stata definita dalla medicina semplicemente attraverso la rimozione della malattia. Ma noi che conosciamo l'uomo sano, che studiamo come migliorarne le prestazioni, che sappiamo quello che serve, non semplicemente per togliere la malattia, ma per preservare un equilibrio di benessere, ebbene noi abbiamo un grande dovere di adattare queste conoscenze e di metterle a disposizione di tutti e non solo degli atleti. E noi sappiamo che non basta dire vai a correre, solleva dei pesi, fai questo esercizio.

Occorrono risposte chiare, serie. Perché per una terapia si va dal medico e per l'esercizio ci si fida di chiunque? Di guru improvvisati, di uomini d'affari mascherati da esperti. E il corpo delle persone in gioco, per non parlare del benessere psicofisico. Ecco perché solo una minoranza delle persone fa esercizio regolarmente. Non si convince la gente se non con la serietà. E per questo motivo io credo che la scienza dello sport può avere un grande ruolo. Noi siamo coloro che hanno il bagaglio di conoscenze per poter dare risposte giuste non solo a chi dello sport ne fa una professione ma soprattutto a chi vuole usare l'esercizio per stare bene. In un mondo che invecchia queste competenze possono diventare fondamentali per garantire benessere, indipendenza e qualità della vita a milioni di persone.”...

1975 - 1988 a

Le ricerche sulla meccanica muscolare: il pre-stiramento

Carmelo Bosco lavorò prevalentemente come ricercatore nel laboratorio di biologia dell'attività fisica presso l'**Università di Jyväskylä in Finlandia** e come direttore del **Laboratorio di biomeccanica e fisiologia dello sport di Kuortane**, in quegli anni luogo di preparazione della maggior parte degli atleti d'élite finlandesi.

In questa fase l'attività scientifica si concentra sulla meccanica muscolare e sugli effetti del **pre-stiramento** o pre-stretching.

La scoperta determinante nel 1982 fu che il pre-stiramento permette un accumulo di energia elastica nel muscolo in grado di migliorare la prestazione nel lavoro muscolare positivo (Bosco et al., *Int J Sport Med*, 3, 1982 - Bosco et al., *Acta Physiol Scand*, 128, 1986).

Questo viene dimostrato sia per le fibre veloci che per quelle lente a seconda della velocità e dell'ampiezza del movimento (Bosco et al., *Acta Physiol Scand*, 116, 1982). Sono queste ricerche assieme agli studi svolti in Russia negli anni sessanta, ad aver consentito lo sviluppo dell'allenamento pliometrico, ampiamente usato nel mondo dello sport.

1975 - 1988 b

Inizio degli anni ottanta: brevetti Ergo-Jump, Ergo-Power e Muscle-Lab

In sostanza il pre-stiramento determina un'attivazione maggiore del sistema nervoso centrale utile per ottimizzare la metodologia di allenamento (Bosco e Viitasalo, *Electromyogr. Clin Neurophysiol* 22, 1982; Bosco, in: *Biomechanics XB*, 1987).

Da un punto di vista applicativo da questa serie di studi deriva la batteria di test nota come **Test di Bosco** oggi utilizzati in tutto in tutto il mondo.

All'inizio degli anni ottanta vengono anche inventati e brevettati una serie di innovativi sistemi di valutazione fisica noti come **Ergo Jump™** ed **Ergo Power™** che in modo semplice e non invasivo consentono di valutare la potenza ed il lavoro muscolare durante esercizio fisico di varia natura.

Negli anni successivi questi due prodotti vengono integrati in una nuova versione nota come **Muscle LAB™** che include l'elettromiografia sincronizzata per studiare la risposta elettrica dei muscoli.

Questi prodotti sono diventati strumenti indispensabili per molti fisiologi, preparatori atletici ed atleti ottimizzando la valutazione funzionale, la pianificazione dell'allenamento e la prevenzione degli infortuni.

1988 - 2002 c

Creazione di nuove metodologie di allenamento personalizzate

La ricerca di Bosco si estende all'efficienza muscolare, al metabolismo energetico, alla risposta ormonale all'esercizio e agli effetti della forza gravitazionale sul corpo umano (Bosco, *Acta Physiol Scand* 124, 1985).

Gli aspetti sistemici, olistici della risposta all'esercizio fisico cominciano ad essere l'interesse principale del Professor Bosco. L'asse della ricerca si sposta sulla creazione di nuove metodologie di allenamento personalizzate e progressivamente su come queste metodologie possono essere usate non solo per migliorare la prestazione ma anche la salute di tutti noi.

Pur rimanendo docente in Finlandia, Bosco è stato nominato Professore Ordinario presso la **Semmelweis University di Budapest**, una delle più prestigiose e vecchie Università Mitteleuropee, dedicata a Ignaz Semmelweis, che nel 1847 identificò le cause della febbre puerperale e fu snobbato dalle lobby mediche del tempo per le sue idee rivoluzionarie.

In questa fase si consolidano anche i rapporti con molti dei collaboratori che ancora oggi arricchiscono di conoscenza la nostra azienda.

1988 - 2002 d

Differenti risposte ormonali causate dalle diverse velocità di esecuzione

Con il Professor **Atko Viru**, uno dei massimi esperti mondiali della relazione tra ormoni ed esercizio, inizia una proficua collaborazione che porta alla comprensione dell'adattamento a lungo termine all'esercizio mediato dagli ormoni, elemento essenziale per sviluppare nuove e più efficaci metodologie ed attrezzature.

E' in questa fase che vengono messi in luce due aspetti fondamentali riguardo alla risposta ormonale all'esercizio. Grazie allo sviluppo ed alla validazione di un nuovo dinamometro (**Muscle LAB™**) (*Bosco et al., Eur J Appl Occup Physiol 70, 1995*) è stato possibile misurare il lavoro muscolare durante l'allenamento ed osservare le differenti risposte ormonali causate dalle diverse velocità di esecuzione. Movimenti di elevata potenza (eseguiti cioè ad alta velocità) stimolano il testosterone, mentre movimenti lenti con carichi elevati inducono la produzione di ormone della crescita.

Inoltre viene evidenziato come il testosterone, ritenuto da sempre un ormone regolatore della sintesi proteica, sia in realtà legato alla velocità di movimento ed alla contrazione muscolare attraverso un'azione sulla pompa del calcio. (*Bosco and Viru Biology of Sport, 5, 1998; Bosco et al., Med Sci Sport Exerc, 32, 2000*).

1988 - 2002 e

Le vibrazioni diventano il centro dell'attenzione

Queste ricerche gradualmente fornivano un bagaglio di informazione in grado di consentire lo sviluppo di nuove complesse metodologie di allenamento.

L'interesse che Bosco ha fin dal 1992 (*Belli and Bosco, Acta Physiol Scand 144, 1992*) per la risposta muscolare agli stimoli meccanici, associato ai più recenti studi sugli ormoni, spiana la strada all'ultimo argomento di ricerca del professor Bosco: le vibrazioni, una forza a cui siamo inconsciamente costantemente esposti.

“Correndo, cacciando, combattendo, suonando i tamburi e danzando, navigando gli oceani, tagliando alberi e dando vita ai primi villaggi oppure viaggiando in un treno ad alta velocità, gli uomini da sempre, sono stati sottoposti a mille forme di vibrazione”.

Siamo a Budapest alla Semmelweis University, una delle più prestigiose e vecchie Università Mitteleuropee. Carmelo Bosco è Professore di Fisiologia dello sport e durante un importante congresso introduce la sua nuova linea di ricerca.

“Le vibrazioni” -continua Carmelo- “come la forza di gravità sono parte del nostro ambiente naturale, accompagnano ogni movimento che facciamo e plasmano le reazioni del nostro corpo.

È una forza per lo più impercettibile che però si snoda attorno all'intera nostra esistenza e guida la nostra evoluzione nel corso degli anni. Essere in grado di utilizzare questa forza naturale, di manipolarla, dosarla e gentilmente esporre il corpo alla sua potenza è la chiave per ripensare a come facciamo esercizio” . È una giornata estiva, afosa ed il pubblico, per lo più fisiologi dell'esercizio di tutto il mondo, si chiede dove il Professore voglia arrivare con questa nuova teoria. I primi nodi di cravatta si sciolgono per far passare più aria. Qualcuno si alza ed apre la finestra. Si sente un brusio di fondo, la somma dei mille bisbigli di interrogazione.

Carmelo riprende alzando il tono della voce: “Aggiungendo alle normali forme di esercizio, tutte basate sulla forza gravitazionale, uno stimolo nuovo e fondamentale come le vibrazioni, possiamo amplificare il livello di stimolazione, del sistema biologico riducendo i tempi necessari per avere risultati e andando ad agire meglio su sistemi complessi come l'osso, prevenendo patologie come l'osteoporosi”.

1988 - 2002 f

Nasce il brevetto NEMES: Neuromuscular Mechanical Stimulation

Da un'intuizione brillante su come usare forze naturali per migliorare le nostre condizioni nasce il concetto di Neuro-Muscular Mechanical Stimulation (NEMES) che dà ora il nome ad una linea di prodotti innovativi basati sull'uso di vibrazioni meccaniche.

Rapidamente una serie di ricerche dimostrano la straordinaria efficacia di questo metodo e mettono anche in luce l'importanza di dosare la stimolazione ed i protocolli sulla base di risposte altamente individuali (*Bosco et al., Biology of Sport, 15, 1998*) (*Bosco et al., Eur J Appl Physiol 79, 1999*) (*Bosco et al., Clinical Physiol, 19, 1999*) (*Bosco et al., Eur J Appl Physiol, 81, 2000*)

E' da queste ultime ricerche che nasce il brevetto che caratterizza i prodotti NEMES™.

Le uniche macchine al mondo dotate di un sistema avanzato in grado di registrare la risposta muscolare alle vibrazioni attraverso elettromiografia e di identificare la frequenza di vibrazione ottimale per ciascun soggetto.

1988 - 2002

g

Prodotti adatti alle vostre specifiche esigenze

Questi studi aprono la strada a una definizione di nuove metodologie di allenamento basate su profonde conoscenze fisiologiche.

Da questa base è partita la ricerca di Boscosystem s.r.l. per sviluppare una metodologia di allenamento completamente nuova che metta al centro l'essere umano con le sue esigenze e attorno ad esso costruisca attrezzature e metodi.

Non si tratta solo di un passaggio dal fitness di massa a quello individuale ma ancora di più da un fitness organizzato attorno ai prodotti e alle palestre ad un fitness creato attorno alle persone.

Sono gli utilizzatori finali, voi, a guidare la creazione dei nostri prodotti e delle nostre metodologie.

Nel caso di Boscosystem non siete voi a dovervi adattare ai nostri prodotti ma siamo noi ad adattare i prodotti a voi ed alle vostre esigenze.



COSA E' LA SALUTE?

Un nuovo concetto

La salute non è semplicemente assenza di malattia

Il dibattito sul rapporto tra salute e malattia da sempre ha affascinato studiosi, e filosofi come Georges Canguilhem e ha permeato il pensiero moderno in particolare con Michel Foucault ed i suoi lavori sulla follia.

Per la maggior parte di noi la salute è semplicemente l'assenza di malattia.

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, la salute è invece uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia ed infermità.

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

Prevenzione

Prevenzione e non mera battaglia alla malattia

Quando si parla di salute e malattia si è condizionati a considerarli come fenomeni opposti, separati e distinti.

In realtà questa distinzione deriva da un processo storico più che da un fenomeno biologico.

La separazione tra salute e malattia trasforma la realtà naturale in qualcosa di socialmente più semplice, più adatto alle esigenze di organizzazioni sociali complesse. In realtà esiste la vita in varie forme e la morte, uguale per tutti.

Questa scissione operata dalla scienza medica coincide con lo spostamento dell'interesse dalla globalità individuo-società-ambiente all'individualità corpo-malattia e dunque dalla rinuncia alla prevenzione per la vita a favore della battaglia alla malattia.

Solidità scientifica

Prevenzione e non mera battaglia alla malattia

Ecco perché è difficile associare la definizione di salute dell'OMS al mondo grigio degli ospedali. In realtà a chiunque di noi l'immagine dell'ospedale ricorda solo malattia e sofferenza sottolineando in modo stridente quanto la salute abbia poco a che fare con la medicina.

Prevenzione è un termine di cui la scienza medica si è appropriata per accorgersi poi che la sua vera realizzazione significa la perdita di potere della medicina come classe e struttura sociale.

In realtà la vera prevenzione può esistere solo fuori dalla medicina, ma allo stesso tempo può essere credibile e sicura solo se scientificamente solida e strutturata.

Scienza dello sport

La scienza dello sport è un'opportunità di salute

Ecco perché crediamo che la scienza dello sport sia la vera scienza della prevenzione.

La vita si svolge sempre in un equilibrio instabile tra salute e malattia con momenti in cui prevale una forza sull'altra. Questo equilibrio è però influenzato dalle scelte di vita che facciamo e dai mezzi che utilizziamo per far prevalere la salute. Noi consideriamo la scienza dello sport un'opportunità di salute.

Studiando e migliorando l'uomo nella sua condizione di salute, la scienza dello sport non si occupa di terapia, ma di come fare prevalere lo stato di salute sulla malattia e di come esaltarlo ottimizzando la prestazione.

