



E  
R  
B  
A  
-  
D  
o  
p  
o  
i  
l  
s  
u  
c  
c  
e  
s  
s  
o  
d  
i  
p

**ubblico dell'inaugurazione della prima palestra di boxe contro il Parkinson d'Europa (vedi articolo) si è pensato, proprio nel mese di sensibilizzazione su questa malattia, di organizzare un secondo evento che avrà come obiettivo quello di informare in merito al rapporto tra sport e Parkinson, e i benefici correlati.**

**Aprile** è un mese decisivo per aumentare la consapevolezza nei confronti della malattia di Parkinson. L'11 aprile 1755 nasceva a Londra Sir James Parkinson, scopritore della malattia che porta il suo nome. Questa data è divenuta Giornata Mondiale; negli USA aprile è stato dichiarato '**mese della consapevolezza sul Parkinson**' con eventi di sensibilizzazione che col passare del tempo si sono diffusi in tutto il mondo.

**Rock Steady Boxing Como Lake Italy**, all'indomani dell'inaugurazione con Nino Benvenuti della 1a palestra di boxe senza contatto contro il Parkinson d'Europa, **organizza un incontro** che si propone di **informare sui benefici dello sport per chi è affetto da questa patologia.**



La serata informativa, gratuita e aperta al pubblico, si terrà presso Zeus Bar Food and Drink, nel centro di Erba (in via Fiume, 14) mercoledì 22 aprile alle ore 20:45. Come avvenuto in occasione dell'inaugurazione, l'evento sarà suddiviso in 6 momenti, pensati come round di boxe.

Questo il programma:

1° round: **Video riassuntivo della serata del 18 marzo**, inaugurazione della palestra di boxe contro il Parkinson alla presenza di Nino Benvenuti e Antonio Rossi, a Longone al Segrino

2° round: **Michela Cancelliere**, diplomata ISEF e docente di educazione fisica, **racconta la sua esperienza**. La diagnosi nel 2002, la lotta contro la malattia fino alla pubblicazione del libro 'Miss Parkinson' divenuto poi uno spettacolo teatrale.

3° round: **presentazione del metodo Rock Steady Boxing**, con filmato e commenti a cura di **Tiberio Roda e Paola Roncareggi**, coach accreditati Rock Steady Boxing e

fondatori di Rock Steady Boxing Como Lake Italy. **Intervento sulla boxe del maestro F.P.I. Enrico Milazzo**, delegato provinciale Coni e gestore della Palestra New Millennium di Ponte Lambro.

4° round: **Antonio Romano, posturologo e personal trainer**, oltre che judoka, racconta la sua esperienza quotidiana nell'assistere persone con problemi motori.

5° round: domande dal pubblico.

6° round: **chiusura dei lavori con intervento di Luca Morelli**, medico, docente universitario e fondatore del Centro San Fedele di Longone al Segrino.

Il metodo **Rock Steady Boxing nasce nel 2006 a Indianapolis** (Indiana, USA) **dall'ex procuratore legale americano Scott C. Newman**, a cui venne diagnosticata, a soli 40 anni, una forma della **malattia di Parkinson**. Newman scopre per caso, grazie ad un amico che lo spinge a fare sport, i **benefici della boxe nel migliorare la sua qualità della vita**. Da qui l'idea di condividere questa esperienza con chi, come lui, convive con questa patologia. Poco dopo Newman apre un piccolo spazio con ring all'interno di una **palestra aziendale: la prima sede di Rock Steady Boxing**. Negli anni il programma è **creciuto in modo esponenziale** (oggi sono **33 le palestre affiliate negli USA**), aiutando molte persone a riprendere il controllo del proprio corpo, migliorando la vita di chi combatte contro la malattia di Parkinson.

**Rock Steady Boxing Como Lake è stata fondata da Tiberio Roda, al quale è stata diagnosticata una leggera forma di malattia di Parkinson nel luglio 2013.**

Navigando in Internet Tiberio approda su [www.rocksteadyboxing.org](http://www.rocksteadyboxing.org) dove vede, tra gli altri, un filmato presentato al 3° Congresso Mondiale di Parkinson a Montreal.

Impressionato dalla natura dinamica e positiva dell'attività, decide di iniziare un programma di cure tramite la boxe senza contatto in Italia. All'inizio Tiberio si reca presso la palestra New Millenium di Pontelambro (Co), seguendo metodi di allenamento tradizionali a cura del maestro **Enrico Milazzo**. I risultati raggiunti dopo qualche settimana sono positivi, così Tiberio contatta Rock Steady Boxing a Indianapolis per saperne di più e capire quali vantaggi possono derivare da un programma specifico contro i sintomi del Parkinson. La proposta è di seguire il corso di formazione per gli allenatori di boxe senza contatto elaborata da Rock Steady Boxing. Così Tiberio si reca negli USA per i giorni necessari a seguire il training camp.

**Tornato in Italia Tiberio Roda, con il supporto logistico delle palestre di Enrico Milazzo a Pontelambro e Cesano Maderno, decide di mettere a disposizione degli altri quanto appreso negli USA. Così nasce la prima affiliata italiana ed europea di Rock Steady Boxing - Como Lake** - così denominata per localizzare e valorizzare la bellezza del territorio lariano. Da Agosto 2014 il team si arricchisce di un nuovo coach: Paola Roncareggi che ha seguito il corso RSB a Indianapolis.

**Da gennaio 2015, grazie alla concessione dell'Amministrazione Comunale, è**

**stata messa a disposizione una palestra riabilitativa RSB a Longone al Segrino.**

Il partner medico è il Dott. Luca Morelli, che tramite il Centro San Fedele di Longone al Segrino fornisce l'appoggio medico e fisioterapico.

Esistono molti studi sull'argomento, il più recente è stato realizzato ad Indianapolis.

Ricercatori dell'università locale, coordinati dalla professoressa Stephanie Combs Miller, ha coinvolto 88 volontari, tutti malati di Parkinson. Metà dei partecipanti è

stata inserita nel programma Rock Steady Boxing, con esercizi mirati alle gambe, lavoro con il sacco da boxe, stretching, allenamento aerobico ed esercizi di resistenza.

L'altra metà del campione ha invece svolto altre attività fisiche. Ogni sei mesi, per un periodo di due anni, tutto il campione è stato sottoposto a test per verificarne eventuali cambiamenti.

**I risultati, pubblicati nel marzo 2015, non lasciano dubbi: il gruppo dei pugili registra miglioramenti significativi per quanto riguarda l'equilibrio, la funzionalità del camminare e la qualità della vita.**

Tutti sono invitati a partecipare.