

Dott. AARON ONGARI

Da sabato 19 aprile al via la nuova rubrica su Sport, Salute e Benessere

Sei appuntamenti con cadenza quindicinale dove il dott. Aaron Ongari (chinesiologo clinico, posturologo e personal trainer) spiegherà ai lettori de “la Voce di Mantova” argomenti chiave legati al movimento, alla postura e alla performance fisica. L’obiettivo è fornire informazioni chiare, aggiornate e utili a tutti, indipendentemente dall’età e dal livello di preparazione fisica.

MANTOVA In occasione della Giornata Mondiale dello Sport, ho il piacere di inaugurare questa rubrica esclusiva, dove approfondiremo argomenti chiave legati al movimento, alla postura e alla performance fisica. Ogni due settimane pubblicherò un articolo su tematiche di interesse o problematiche specifiche, con l’obiettivo di fornire informazioni chiare, aggiornate e utili a tutti, indipendentemente dall’età e dal livello di preparazione fisica.

CHI SONO
Sono il dott. Aaron Ongari, mantovano di origine e spagnolo d’adozione. Ho conseguito quattro titoli universitari e oltre dieci diplomi sportivi, specializzandomi in Chinesiologia Clinica. La mia Laurea Magistrale LM-67 in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (con voto 110 e lode) mi ha abilitato alla somministrazione di esercizio fisico terapeutico, preventivo ed adattato alle patologie e alla fascia d’età.
Il Chinesiologo è il professionista per il benessere e la salute riconosciuto per legge (decreto legislativo 28 febbraio 2021, num. 36, art. 41) aderendo all’iniziativa per la salute scientificamente e globalmente riconosciuta come Exercise is Medicine®.
Mi occupo di **FKT (Fisio cinese terapia)**, ovvero la “terapia del movimento per il corpo”.
Questo approccio si basa sulla rieducazione motoria e posturale, adattata alle caratteristiche individuali ed è fondamentale per il recupero funzionale da infortuni, lesioni, post-operatorio e dolori muscolo-scheletrici.
Oltre alla Chinesiologia, sono specializzato in **analisi posturale e posturologia**, per individuare e correggere gli squilibri muscolo-scheletrici. Oggi più che mai, problemi posturali e asimmetrie sono causa di dolori e colpiscono tutte le fasce d’età, tematiche che approfondiremo nei prossimi articoli.
Ho una specializzazione in **Preparazione atletica e Personal Training**, con esperienza nel miglioramento delle prestazioni sportive per neofiti, appassionati e, come avrò modo di raccontarti, per atleti di altissimo livello. La mia formazione universitaria internazionale

DI COSA PARLEREMO

- Nei prossimi articoli affronteremo temi chiave per la salute, il benessere e la performance fisica.
- **Sabato 19/04/25 - CHINESIOLOGIA.** Cos’è, come funziona e come viene applicata nel recupero post-operatorio e nel trattamento delle lesioni.
 - **Sabato 03/05/25 - ALTERAZIONI POSTURALI E ASIMMETRIE.** Le principali problematiche che colpiscono la popolazione di ogni età (lombalgia, cervicalgia, dolori a ginocchio e alla spalla).
 - **Sabato 17/05/25 - DIASTASI E SUOLO PELVICO.** Prevenzione e recupero nel pre e post-parto.
 - **Sabato 31/05/25 - ALLENAMENTO DELLA FORZA.** Sviluppo muscolare, potenziamento e benefici dell’allenamento della forza a tutte le età.
 - **Sabato 14/06/25 - ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA.** I benefici del movimento per patologie metaboliche e in caso di diabete, ipertensione, asma, protesi, tumori e altre condizioni cliniche.
 - **Sabato 28/06/25 - LESIONI SPORTIVE PIÙ COMUNI.** Infortuni tipici di nuoto, calcio e pallavolo (schiena, caviglia, spalla): come prevenirli e trattarli nel modo più efficace.

è stata un grande valore aggiunto per le competenze acquisite.

IL MIO PERCORSO
Ho trascorso 11 anni all’estero per motivi di studio e lavoro, conseguendo due Master Universitari:
• **Fisioterapia Sportiva e Riabilitazione Fisica**
• **Personal Training e Alto Rendimento**
A differenza dell’Italia, in Spagna il titolo di Personal Trainer è una specializzazione universitaria, che mi ha permesso di sviluppare competenze avanzate nell’allenamento individuale e di squadra, considerando, sia a livello amatoriale che professionale.
Ho collaborato con l’Unità del Dolore dell’ospedale di Granada, trattando casi clinici delicati nel recupero post-operatorio (protesi, tumori, scoliosi) e con una Clinica di ginecologia, come esperto di pre e post parto, alterazioni posturali legate alla gravidanza, diastasi e pavimento pelvico.

Nel corso della mia carriera ho avuto il privilegio di collaborare con importanti federazioni sportive, tra cui:

- **FIPL** (Federazione Italiana Powerlifting)
 - **FIN** (Federazione Italiana Nuoto e Salvamento)
 - **FIPAV** (Federazione Italiana Pallavolo)
 - **FEDAS** (Federazione spagnola attività subacquee)
- Attualmente sono preparatore atletico e posturale del Pluricampione del mondo e recordman di Apnea profonda, **Davide Carrera**, e alleno il dott. **Francesco Scoti**, terzo classificato al Campionato di Spagna di Apnea.
- ORA IN ITALIA, A MANTOVA**
Dopo oltre un decennio all’estero, da circa un anno sono tornato in Italia, dove seguo:
• **Rapid Olimpia**: preparatore fisico e responsabile della prevenzione e recupero infortuni per la prima squadra (II Categoria) e la Juniores (Regionale).



Il dott. Aaron Ongari ha conseguito 4 titoli universitari e oltre 10 diplomi sportivi, specializzandosi in Chinesiologia Clinica

- **Volley Piadena**: educatore motorio posturale per le U13-U14 e preparatore atletico per la Seconda Divisione.
- **L. Rubes**, giovane talento Asolano, che ha partecipato al mondiale di go-kart di quest’anno, in qualità di preparatore posturale e fisico di forza e resistenza.

ESPERIENZE CON I MIGLIORI ESPERTI DEL SETTORE

- Durante la mia carriera, ho avuto la fortuna di apprendere direttamente da grandi professionisti del settore, tra cui:
- **Pepe Conde**. Preparatore fisico della Nazionale Spagnola di Calcio e del Siviglia.
 - **Oscar Peña**. Ex atleta olimpico di judo.
 - **Julio Tous**. Ex preparatore atletico di Rafael Nadal ed ex della forza per la Juventus.
 - **Riccardo Rollo**. Medaglia d’oro europea in Stacco da Terra
 - **Carola Garra**. Pluri recordwoman di Squat e Panca piana
 - **Vincenzo Canali**. Preparatore posturale di innumerevoli campioni olimpici di ginnastica artistica, acrobatica e di salto con l’asta.
- Ai quali devo a tutti molto, professionalmente e umanamente parlando.

UN APPROCCIO DIRETTO E CONCRETO

Il mio obiettivo è fornirvi informazioni pratiche, dirette e applicabili, basate su anni di studio e lavoro sul campo, sia nell’alto rendimento sportivo, fitness e palestra, che nell’esercizio fisico per la salute e il benessere adattato alla patologia.
Vi aspetto al prossimo articolo (sabato 19/04/25), con la speranza di poter esservi di aiuto e di vostro gradimento. E se hai domande o temi che vorresti approfondire, scrivimi!
Prima muoviti bene, poi muoviti molto.
Un cordiale saluto e buon allenamento!
Dott. Aaron Ongari
Chinesiologo clinico, posturologo e personal trainer

CHINESIOLOGIA CLINICA:
TRATTAMENTO E RECUPERO LESIONI E POST-OPERATORIO
FKT: FISIO CHINESI TERAPIA ATTIVA
ESERCIZIO TERAPEUTICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA
RIEDUCAZIONE-RIABILITAZIONE MOTORIA

POSTUROLOGIA
TRATTAMENTO DI ALTERAZIONI POSTURALI
RIEDUCAZIONE POSTURALE
GINNASTICA PRE-POST PARTO, DIASTASI, SUOLO PELVICO

PERSONAL TRAINING
PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA, DIMAGRIMENTO
ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA E FASCIA DI ETÀ

ISTRUTTORE DI NUOTO E POWERLIFTING E FORZA MASSIMA

338 7413315

www.iltuochinesiologo.it

@chinesiotraining_aaronmarco

DOTT. AARON MARCO
Chinesiologia, Postura, Allenamento