

RECUPERO FUNZIONALE E RIATLETIZZAZIONE TERMINI IMERESE (PA)

Relatori: Steven Giuffrida

Direzione Scientifica: Dott. Prof. Giuseppe Messina

1° SEMINARIO : RECUPERO FUNZIONALE E RIATLETIZZAZIONE DELLA SPALLA 17 NOVEMBRE.

- 09.00/10.30
ANATOMIA DELLA SPALLA, CUFFIA DEI ROTATORI: ANATOMIA E FUNZIONE, BIOMECCANICA DEL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE;
- 10.30 Coffee break
- 11.00/13.00
LA SPALLA: DALLA DISFUNZIONE ALLA PATOLOGIA, LA SPALLA: LE LESIONI DELLO SPORTIVO;
- 13.00/14.30 Launch break
- 14.30/18.00 (Parte Pratica)
LA SPALLA: IL RECUPERO DELLA MOBILITA' E DELLA FORZA IN PALESTRA DOPO LA RIABILITAZIONE: METODOLOGIE D'ALLENAMENTO E PROGRESSIONE DEI CARICHI, STRETCHING GLOBALE DELL'ARTO SUPERIORE E DELLA COLONNA CERVICALE, ESERCIZI DI COORDINAZIONE, ESERCIZI PROPRIOCETTIVI, ESERCIZI A CATENA CINETICA APERTA E CHIUSA, ESERCIZI PLIOMETRICI, COMPILAZIONE SCHEDA D'ALLENAMENTO.
- 18.00/18.30 DISCUSSIONE FINALE

2° SEMINARIO : RECUPERO FUNZIONALE E RIATLETIZZAZIONE DEL GINOCCHIO E DELLA CAVIGLIA 18 NOVEMBRE.

- 09.00/10.30
ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL GINOCCHIO E DELLA CAVIGLIA, ANALISI DELLE COMPONENTI MUSCOLARI DEL GINOCCHIO E DELLA CAVIGLIA NEL PASSO;
- 10.30 Coffee break
- 11.00/13.00
IL GINOCCHIO: LE LESIONI CAPSULO-LEGAMENTOSE, LE LESIONI DEL GINOCCHIO NEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA;
LA CAVIGLIA: LE LESIONI CAPSULO-LEGAMENTOSE, LA CAVIGLIA NELLO SPORTIVO: I TRAUMI;
- 13.00/14.30 Launch break
- 14.30/18.00 (Parte Pratica)
IL GINOCCHIO E LA CAVIGLIA: IL RECUPERO DELLA MOBILITA' E DELLA FORZA IN PALESTRA DOPO LA RIABILITAZIONE: METODOLOGIE D'ALLENAMENTO E PROGRESSIONE DEI CARICHI, STRETCHING GLOBALE DELL'ARTO INFERIORE E DELLA COLONNA VERTEBRALE, ESERCIZI DI COORDINAZIONE, ESERCIZI PROPRIOCETTIVI, ESERCIZI A CATENA CINETICA APERTA E CHIUSA, ESERCIZI PLIOMETRICI, COMPILAZIONE SCHEDA D'ALLENAMENTO.
- 18.00/18.30: DISCUSSIONE FINALE

Associazione culturale medico-scientifica PosturaLAB

Segreteria nazionale: Via Libero Grassi, 9 - 90135 - PALERMO C.F.97248090827 Tel. 091.6514378 -
333.4578177 - 389.9629834 - info@posturalab.com www.posturalab.com- www.posturalabschool.com

Segreteria provinciale di Palermo: Via Pietro Di Novo, 3/5 - 90018 – Termini Imerese (PA) Tel. 091.508.33.99 -
328.91.62.174 email: chinesispostura@libero.it web: www.posturalabtermini.com

SEMINARIO RECUPERO FUNZIONALE E RIATLETIZZAZIONE "SPALLA, GINOCCHIO, CAVIGLIA"

- **TERMINI IMERESE (PA) 17 NOVEMBRE**
- **TERMINI IMERESE (PA) 18 NOVEMBRE**

NOME

COGNOME

DATA DI NASCITA

RESIDENZA

CODICE FISCALE

PROFESSIONE

TITOLO DI STUDIO

REC. TELEFONICO

E-MAIL

FIRMA

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. L. 30 giugno 2003 n. 196 e all'utilizzo del materiale da me fornito nell'ambito delle attività proposte dall'asso PosturaLAB.

FIRMA
