Scienza e pratica dell'esercizio terapeutico nel paziente muscoloscheletrico e sportivo

Giorno 1

9.00 Introduzione: abilità parametriche, sinergiche e composte. (Teoria)

9.30 L'unità muscolo-tendinea 1: aspetti riabilitativi. (Teoria)

10.30 Forza massima, relativa, resistente. Cosa, quando e come impostare la sessione di terapia. (Teoria)

11.30 Gli esercizi selettivi e globali per l'aumento della forza. (Pratica)

13.00 – 14.00 pranzo

14.00 Simulazione di casi clinici. (Pratica)

15.00 Potenza rate of force development e stretch-shortening cycle. Cosa, quando e come impostare la sessione di terapia. (Teoria)

16.00 I migliori esercizi per l'aumento della potenza. (Pratica)

17.00 Velocità e agilità. Cosa, quando e come impostare la sessione di terapia. (Teoria)

18.00 Fine prima giornata

Giorno 2

9.00 Catena cinetica e core stability: i muscoli mono-articolari e bi-articolari. (Teoria)

10.00 Catena cinetica e core stability: valutazione e trattamento (Pratica)

11.00 L'unità muscolo-tendinea 2: ruolo nella prevenzione e nella performance. (Teoria)

13.00 – 14.00 pranzo

14.00 Lesioni muscolari e tendinopatie: valutazione e trattamento. (Pratica)

16.30 Progressione e periodizzazione dell'esercizio terapeutico. (Teoria)

18.00 Test ECM