

SEMINARIO SPORTIVO

Massimizza le tue prestazioni

Come prevenire gli infortuni e migliorare performance e recupero dello sportivo amatoriale

Quando:

22 Maggio 2024, ore 20:30

Dove:

Sala Consiliare Villa Frua - Laveno Mombello

Ingresso libero

Relatori:

Marco Alfano - Osteopata MSc, Dott. in Scienze Motorie,
Co-founder Centro Medico Major

Fabio Rossi - Fisioterapista OMPT, Docente Università
degli studi dell'Insubria di Varese





Unisciti a noi per un seminario imperdibile dedicato agli sportivi amatoriali. Gli esperti del Centro Medico Major condivideranno consigli pratici e strategie per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi sportivi, prevenire gli infortuni, ottimizzare le performance e accelerare il recupero.

Scaletta dell'evento (durata 1,5h circa):

- Introduzione
- Definizione di livello di allenamento, capacità di carico e recupero
- Principali rischi di infortuni
- Prevenzione (Riscaldamento e Stretching: approcci statici e dinamici)
- Pesi Sì, Pesi No?
- Gestione del carico di allenamento e tecnologia (Misurazioni pre e durante)
- Sessione di Domande e Risposte

Un progetto patrocinato dal Comune di Laveno Mombello e in collaborazione con il Centro Medico Major

