

## Programma del Corso Resistance Training

Ore 9.30 – 10.15: RESISTENZA ELASTICA: STATO DELL'ARTE E APPLICAZIONI PRATICHE IN RIABILITAZIONE

Obiettivi:

- Comprendere i principi biomeccanici della resistenza elastica:
  - Cos'è l'elasticità
  - Proprietà di bande e tubing:
  - Tensioni erogate
  - Curve stress-strain
  - Usura
- Comprendere come effettuare la scelta della corretta resistenza elastica (uso del multiple RM)
- Vantaggi, svantaggi e controindicazioni dell'utilizzo della resistenza elastica
- Introduzione alle possibili progressioni dell'esercizio a resistenza elastica

10.15- 10.30: Coffe break

10.30 - 11.00: RISULTATI CLINICI DEL TRAINING A RESISTENZA ELASTICA

- Pesi Vs. Elastici
- studi EMG
- Indicazioni per patologie specifiche
- applicazioni col paziente sportivo
- Integrazione Pesi con Elastici

11.00 - 13.15: PARTE PRATICA: si consiglia di venire muniti di abbigliamento comodo per lo svolgimento di tale parte in quanto si verrà suddivisi in coppie di lavoro.

Programma:

### **Esercizi per l'arto superiore:**

- Stabilizzazione/rinforzo muscolatura scapolo-toracica e cuffia dei rotatori
- Esercizi funzionali

### **Esercizi per l'arto inferiore**

- In scarico
- In carico
- Di equilibrio
- Funzionali

### **Esercizi per tronco e rachide**

- Stabilizzazione del rachide cervicale
- Rinforzo muscolatura addominale (Core Stability)

### **Esercizi globali**

13.15 – 13.30: DISCUSSIONE FINALE