

Oggetto: LABORATORIO SU “INFORTUNI, PREVENZIONE E RECUPERO FISICO” , 8 novembre 2014

In apertura della stagione sportiva 2014-15, la Lega Le Ginnastiche Piemonte, rispondendo all'interesse emerso tra le società affiliate, ha organizzato un incontro-laboratorio sugli infortuni, per **sabato 8 novembre 2014, ore 17-20, presso la Palestra del Ch4 Sporting Club in Via Trofarello 10 a Torino.**

MODALITA' PARTECIPAZIONE

Quota di partecipazione: € 10 a partecipante da versarsi in loco.

Iscrizioni: inviare il modulo compilato **entro Giovedì 6 Novembre 2014** a uispleginnastiche@hotmail.it.
L'incontro è aperto a istruttori e operatori di qualsiasi settore, affiliati UISP.

PROGRAMMA

PARTE TEORICA:

- Differenza tra Lussazione, Distorsione, Contusioni, Strappi Muscolari e Fratture
- Problematiche legate al sovraccarico fisico (stress articolare e muscolare)
- Trattamento rieducativo post-infortunio (caviglie, polsi, spalle schiena) dopo autorizzazione al ritorno in palestra da parte del medico.
- Trattamento preventivo di rinforzo muscolare e aumento forza (il muscolo forte e robusto diminuisce la probabilità di infortunio).
- Microtraumi, come prevenirli e come curarli
- Algie lombo-sacrali, quali esercizi sono consigliabili.
- Quesiti specifici da parte dei partecipanti.

PARTE PRATICA (molto importante, per saper proporre un esercizio, provarlo e sentire su se stessi l'effetto benefico):

Spiegazione ed esecuzione pratica degli esercizi base per rinforzare i muscoli e le articolazioni più sollecitate dalle atlete

Spiegazione ed esecuzione pratica degli esercizi atti alla mobilizzazione e allungamento muscolo-articolare e alla propriocezione, specifici per i/le ginnasti/e.

FORMATORI:

Dott.sa PERASSO Stefania, laureata in Scienze Motorie presso la facoltà di Torino, con specializzazione in Prevenzione ed Adattamento

Dal 2001 Istruttrice in Centro di Rieducazione Funzionale a Vigone-to- (2001/2006) poi a Bra-cn-(2006/ad oggi); Responsabile area rieducativa presso palestra di Bra(2006 ad oggi)

Dott DI PRIMA Giulio, laureato in Scienze Motorie presso la facoltà di Torino; Laureando in Osteopatia; Master in Elasto Taping.

Responsabile istruttori di sala presso palestra a Bra-cn-
Massaggiatore Sportivo riconosciuto dal C.O.N.I.

Tutti i partecipanti sono invitati a partecipare in tenuta da ginnastica per poter più attivamente prender parte anche ai momenti di pratica previsti nel corso dell'incontro

Torino, 31/10/2014

Referente settore fitness regionale
Stefania Perasso

Presidente Lega Le Ginnastiche Piemonte
Zaira Zafarana

MODULO DI ISCRIZIONE

LABORATORIO “INFORTUNI, PREVENZIONE e RECUPERO FISICO” 8 Novembre 2014

SOCIETA': _____

RECAPITO TEL: _____

E-MAIL: _____

PARTECIPANTI

| Cognome | Nome | Qualifica | Settore | E-mail |
|----------------|-------------|------------------|----------------|---------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

QUESITI SPECIFICI SUL TEMA: _____

Inviare questo modulo entro e non oltre il 6 Novembre 2014 a
uispleginnastiche@hotmail.it

Grazie!