



CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE **Corso Autotrattamento**

Strumenti integrati di allenamento e trattamento (warm up - recovery - performance).

Anno sportivo 2024

OBIETTIVO: Corso pratico di approfondimento sull'autotrattamento.

Basi e metodi per accelerare il recupero sportivo, integrare l'allenamento ed evitare infortuni.

DESTINATARI: Corso aperto a tutti coloro che vogliono ampliare le proprie conoscenze sulle metodologie di recupero sportivo ed integrazione all'allenamento con le nuove tecnologie, focus sull'elettrostimolazione.

DURATA: 12 ore divise in due giorni, svolte in modalità mista; online (4 ore) e in presenza (8 ore)

PROGRAMMA

Elettrostimolazione

- Introduzione al concetto di elettrostimolazione (EMS)
- Focus sul rinforzo del core con EMS

Terapia percussione/vibrazione

- Ottimizzazione del ROM (range of motion)
- Gestire il dolore
- Preparazione all'attività
- Recupero rapido delle prestazioni sportive

Pressoterapia

- Introduzione al concetto di pressoterapia
- Prove pratiche

Elettrostimolazione

- Come integrare l'allenamento con EMS
- *Test di verifica + tavola rotonda*

E' prevista infine la consegna degli attestati di partecipazione Compex.