

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

### *Giorno 1*

9.00 Introduzione: abilità parametriche, sinergiche e composte.

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

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

11.30 Parte pratica: dimostrazione di esercizi selettivi e globali per l'aumento della forza,

13.00 – 14.00 pranzo

14.00 Parte pratica: simulazione di casi clinici.

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

16.00 Parte pratica: i migliori esercizi per l'aumento della potenza.

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

18.00 fine prima giornata

### *Giorno 2*

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

10.00 Parte pratica

11.00 L'unità muscolo-tendinea 2: ruolo nella prevenzione e nella performance

13.00 – 14.00 pranzo

14.00 Parte pratica: lesioni muscolari e tendinopatie.

15.30 Il ruolo dell'esercizio aerobico nel contesto riabilitativo

16.30 Progressione e periodizzazione dell'esercizio terapeutico.

18.00 Test ECM