

WORKSHOP

FLESSIBILITA' e STRETCHING

Evento di alta qualità, nel rispetto delle linee guida europee, rivolto ad allenatori, personal trainer, preparatori atletici, coach, laureati in scienze motorie o semplici appassionati del settore.

La flessibilità è costituita dalla mobilità articolare e dall'estensibilità muscolare. La mobilità articolare è la capacità delle articolazioni di effettuare movimenti di una certa ampiezza (ROM) ed è legata alle capacità di movimento permesse sia dai legamenti che dalle capsule articolari, mentre l'estensibilità muscolare è la capacità di un muscolo di allungarsi senza traumi.

La flessibilità è una componente molto importante della salute fisica delle persone, consente infatti di svolgere le attività della vita quotidiana.

Un suo incremento è altrettanto importante per la prestazione fisico-atletica, sono legati ad esso i seguenti benefici:

- miglior capacità di apprendimento motorio, le metodiche per sviluppare la flessibilità migliorano anche la conoscenza (consapevolezza) dei propri segmenti corporei;
- miglioramento qualitativo dell'esecuzione del gesto atletico, che favorisce la prestazione sportiva;
- aumento del potenziale di sviluppo della forza, una muscolatura accorciata ed articolazioni che non permettono un buon ROM infatti, sono un limite nella corretta esecuzione degli esercizi di forza;

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>

- aumento della resistenza, rendendo il gesto più fluido lo rende anche più economico, il minor dispendio energetico per il singolo gesto permette di protrarlo per più tempo;
- riduzione del rischio infortuni;
- riduzione degli squilibri posturali;
- benessere psicologico, generato dalla riduzione delle tensioni muscolari.

Per tutti questi motivi, comprendiamo benissimo l'importanza della flessibilità e dell'acquisizione delle metodiche per la pratica dello stretching utile allo sviluppo di tale capacità.

Riportiamo di seguito il programma delle due giornate dell'evento in oggetto.

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Programma:

Giorno 1

- Riscaldamento generale
- Rilascio miofasciale con foam roller e pallina
- Pnf, stretching sotto carico, mobilità attiva, mobilità passiva
- Mobilità collo
- Mobilità spalle
- Mobilità schiena
- Spazio domande libere

Giorno 2

- Recap giorno 1 e domande
- Riscaldamento generico
- Mobilità gomiti/polsi/mani
- Mobilità caviglie/piedi
- Mobilità anche
- Mobilità generale gambe
- Spazio domande libere

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Training center:

Palestra TIME OUT - Via Paisiello n° 131 - Firenze

Docenti:

SIMONE ROSSI

MATTEO TACCONI

Data:

16-17 novembre 2024

Per informazioni ed iscrizione:

info@sgtacademy.eu

www.sgtacademy.eu

I nostri corsi sono validi per le certificazioni EurEthICS ETSIA Organizzazione Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, per la certificazione di qualifiche internazionali, riconosciuta e definita nel comunicato del Parlamento europeo (Edition 547: 4 October 2017) come "standard di certificazione di alto livello nello sport e in altri settori educativi, con l'applicazione dell'EQF (Quadro europeo delle qualifiche) per il riconoscimento nell'intera Unione europea.

Le certificazioni inserite in albo EU Experts sono valide per l'ottenimento delle qualifiche nazionali CSI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

