Esercizio RiEducativo

DISORDINI CARDIORESPIRATORI: AFA E CHINESITERAPIA

PIANIFICAZIONE DI PROGRAMMI DI ESERCIZI SPECIFICI PER LE FORME CRONICHE E POST-ACUTE

MILANO 21-22 settembre 2024

DOCENTE

Giovanni GANDINI Dottore in Scienze motorie, Docente a.c. Facoltà di Scienze della Formazione, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

16 ECM Medici (fisiatria, MMG, sport, cardiologia, malattie apparato respiratorio), Fisioterapisti, Osteopati Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, MCB, Laureati in Scienze motorie, Preparatori atletici, Studenti dell'ultimo anno dei CdL

€ 420 IVA inclusa **RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

L'attività fisica è uno dei migliori strumenti a nostra disposizione per allontanare e ritardare il sopraggiungere di malattie croniche e disabilitanti, per mantenere una decorosa qualità di vita all'interno della comunità di riferimento. Un sistema cardiorespiratorio efficiente è essenziale per prevenirne il decadimento e limitare il sopraggiungere di alcune malattie; inoltre, facilita il raggiungimento di una buona forma fisica anche in età avanzata.

Obiettivi

- Fornire gli strumenti operativi, attraverso esercitazioni pratiche supportate dalle conoscenze teoriche, per influire sui sistemi cardiovascolare e respiratorio, sia per il loro potenziamento sia in presenza di problematiche
- Essere in grado di valutare il soggetto, di conoscere gli esercizi e gli ausili specifici più efficaci in rapporto agli obiettivi da raggiungere e di verificare i risultati ottenuti
- Preparare alla corretta esecuzione e somministrazione degli esercizi, adattandoli alle differenti situazioni.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

Teoria

- Fisiologia e funzioni del sistema cardiocircolatorio e respiratorio
- Le modificazioni indotte dall'attività fisica (effetti biologici dell'esercizio), le patologie più comuni nelle varie età, le modificazioni indotte dall'età
- Le linee guida, le controindicazioni e le precauzioni della riabilitazione cardiologica e respiratoria
- I test di valutazione cardiopolmonare

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Lavoro aerobico, anaerobico lattacito e alattacido (interval training, circuit training, fartlek ecc.).
- Potenziamento muscolare e training della forza
  - Gli esercizi isometrici, isotonici concentrici e eccentrici e auxotonici per i maggiori distretti corporei
  - Riallenamento allo sforzo
  - Esercizi ematocinetici
- Le posizioni di partenza e le posture più idonee per l'esecuzione corretta degli esercizi cardiocircolatori e di forza

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

Teoria

- Respirazione e postura
- Respirazione e organi addominal

ESERCITAZIONI PRATICHEi

- Programmi di attività motoria
- Esercizi per la postura e la respirazione
- Posizioni di partenza per gli esercizi respiratori
- Esercizi per il diaframma e per i muscoli inspiratori accessori
- Esercizi per la mobilizzazione della gabbia toracica e del distretto scapolomerale
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi funzionali alla respirazione
- Tecniche di rilassamento tramite la respirazione
- Esercizi e tecniche per la riatletizzazione e per il potenziamento prestativo dell'atleta amatoriale
- Giochi respiratori

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica

Iscrizioni: ediAcademy - Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano - www.ediacademy.it - Tel. 02.70.21.12.74 - formazione@eenet.it