

# ISOINERTIAL EXERCISES FOR REHAB

## LAVORO ISOINERZIALE TERAPEUTICO

MILANO 14-15 giugno 2025

### DOCENTE

Matteo ROMIO

Dottore in Fisioterapia, Bolzano

16 ECM

Medici (tutte le specialità), Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 420 IVA inclusa



**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**



Gli esercizi con apparecchi isoinerziali, visti i vantaggi riconosciuti, sono utilizzati già da diversi anni in ambito sportivo e in atleti di alto livello. Ci sono sempre più solide evidenze sulla loro utilità per il recupero di forza, ipertrofia muscolare, recupero funzionale e sulla prevenzione di diversi infortuni sportivi. Proprio per questi motivi già da alcuni anni questa metodologia di allenamento è integrata anche in ambito riabilitativo.

Lo scopo del corso è quello di addestrare il partecipante all'utilizzo di quelli che in letteratura sono denominati *flywheel exercise devices* per utilizzarli in riabilitazione nel trattamento attivo per le principali patologie muscolo-scheletriche.

Durante il corso il partecipante riceverà le nozioni teoriche dell'allenamento isoinerziale, i principi di funzionamento, gli effetti fisiologici e terapeutici, la letteratura scientifica a supporto; a seguire sarà addestrato alla corretta esecuzione degli esercizi riabilitativi per i distretti colonna, anca, ginocchio e spalla.

Per ogni esercizio verrà analizzata la corretta esecuzione con il controllo dei compensi e verranno proposte diverse varianti.

Gli esercizi appresi verranno poi eseguiti con l'utilizzo dei macchinari isoinerziali che potranno essere utilizzati durante le esercitazioni pratiche; per ogni distretto, si passerà con gradualità e progressione da esercizi più analitici e segmentali a esercizi più funzionali e complessi.

Verranno inoltre proposte le attività pratiche per il recupero della mobilità articolare, della flessibilità muscolare, eccentrici, di controllo motorio e di rinforzo muscolare. Saranno illustrati diversi spunti clinici dove si utilizzano questi strumenti in riabilitazione

## PROGRAMMA

### Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Introduzione all'allenamento isoinerziale
  - principi di funzionamento, effetti e letteratura scientifica

#### Core control

- Introduzione teorica sugli esercizi di stabilizzazione, mobilità e controllo motorio di colonna
- Analisi ed esecuzione degli esercizi di stabilizzazione lombare

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esecuzione di diverse varianti di esercizi di stabilizzazione con gli **apparecchi isoinerziali**

- Analisi ed esecuzione di esercizi di rinforzo e mobilità di colonna

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esecuzione di diverse varianti di esercizi di rinforzo e mobilità di colonna con gli **apparecchi isoinerziali**

#### Eccentric training

- Introduzione teorica all'allenamento eccentrico in riabilitazione
- Analisi ed esecuzione degli esercizi di flessibilità muscolare e di rinforzo eccentrico per i principali muscoli dei distretti anca, ginocchio e spalla

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esecuzione di diverse varianti di esercizi di flessibilità muscolare e di rinforzo eccentrico con gli **apparecchi isoinerziali** per i principali muscoli dei distretti **anca, ginocchio e spalla**

### Seconda giornata - h. 9.00-18.00

#### Joint mobility

- Analisi ed esecuzione degli esercizi di mobilità articolare dei distretti anca, ginocchio e spalla.

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esecuzione di diverse varianti di esercizi di mobilità articolare con gli **apparecchi isoinerziali** per i distretti **anca, ginocchio e spalla**

#### Esercizi funzionali e complessi

- Analisi teorica ed esecuzione degli esercizi funzionali
  - squat, affondo, deadlift, step-up

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esecuzione di diverse varianti di esercizi funzionali con gli **apparecchi isoinerziali**

- Analisi ed esecuzione degli esercizi complessi e combinati

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esecuzione di diverse varianti di esercizi complessi e combinati con gli **apparecchi isoinerziali**

#### Presentazione di casi clinici

Valutazione ECM

**Si consiglia abbigliamento idoneo alle parti pratiche**