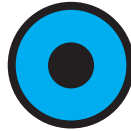




▶ IN CORPORE SANO ◉
BOLOGNA 16-17 FEBBRAIO 2019



MASTERCLASS LA SALUTE IN PALESTRA

PROTOCOLLI PRATICI MULTIDISCIPLINARI PER LA PREVENZIONE E IL SUPPORTO
ALLE PRINCIPALI PATOLOGIE CARDIACHE E METABOLICHE

Bologna 17 febbraio 2019

PROGRAMMA

10.00-11.00	MONICA SCURTI Il total body stretch & tone e le malattie metaboliche <i>Un allenamento a corpo libero che integra la flessibilità e il condizionamento muscolare con intensità di carico interno ed esterno medio bassa adatta alle diverse patologie metaboliche</i>
11.10-12.10	VIVIANA FABOZZI & PAOLO ROCCUZZO I benefici dell'attività fisica sull'ipertensione <i>Analisi teorica e adattamento pratico di 3 circuiti metabolici convalidati da specifica ricerca clinica nell'ambito dell'ipertensione</i>
12.20-13.20	GIOVANNA VENTURA Diete chetogeniche e attività fisica <i>Un protocollo di allenamento efficace ed immediato per potenziare gli effetti delle diete chetogeniche. Focus sull'adattabilità del format in riferimento al pubblico cui è indirizzato (livello atletico, gender, morfologia). Modello ready to use con ampia possibilità di personalizzazione.</i>
13.20-14.20	PAUSA PRANZO
14.30-15.30	ELISABETTA CINELLI Pilates e ipertensione <i>L'allenamento Pilates con l'utilizzo della softball: la scelta mirata delle posizioni unita alla fluidità delle transizioni e alle peculiarità del piccolo attrezzo espresse in una routine funzionale al miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio nei soggetti ipertesi</i>
15.40-16.40	FRANCESCO FIOCCHI Allenare il cuore <i>Un allenamento che vuole coinvolgere l'attività del muscolo cardiaco sulla base pressoria e volumetrica attraverso le diverse strategie per migliorare la prestazione negli sport di Forza/Potenza e Resistenza</i>
16.50-17.50	MARCO DELLA PRIMAVERA & MELISSA RODA Il circuit training per la prevenzione del diabete <i>I benefici dell'allenamento in circuito sui soggetti diabetici</i>

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni