



La ginnastica per anziani

Milano, Domenica 20 giugno 2021

Dallo studio delle caratteristiche fisiologiche dell'anziano all'approccio ginnastico più adatto per il recupero ed il mantenimento delle principali capacità motorie. Stage monotematico rivolto agli operatori di ginnastica per la terza età con la finalità di approfondire quelle conoscenze specifiche nell'ambito dell'attività motoria per questa tipologia di utenza. Verranno anche analizzate le tecniche di conduzione sia delle lezioni di gruppo che di quelle individuali. Lo stage include un'ampia sessione pratica che consentirà a tutti i partecipanti di apprendere le tecniche e le metodiche insegnate.

Struttura del corso: 1 giornata.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti:

D. Etro - medico dello sport e cardiologo.

P. Acquaviva - laureato in scienze motorie, esperto in rieducazione funzionale.

D. Trespidi - laureato in psicologia, personal trainer, esperto in metodiche di allenamento per soggetti anziani.

Programma:

- Fisiologia in età senile: principali caratteristiche degli apparati locomotore, respiratorio e cardiocircolatorio.
- I principali mutamenti fisiologici.
- Limiti e possibilità di un intervento ginnastico.
- L'attività motoria in presenza delle patologie più frequenti nell'anziano.
- Come gestire l'allenamento di gruppo e quello individuale.
- La programmazione dell'allenamento.
- Le tecniche d'allenamento per: la mobilità articolare, la tonificazione muscolare, il cardiofitness, la sensibilità propriocettiva.
- La proposta di un'attività ludica all'interno della lezione.
- Come rapportarsi all'anziano.
- Analisi dei bisogni e delle aspettative dell'utente anziano.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di € 118,00 per le iscrizioni effettuate entro il 4 giugno, dopo il termine la quota è di € 146,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € 205,00 entro il primo termine, ed € 237,00 successivamente, per entrambe le iniziative.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.