



THERABAND™

“La Resistenza Elastica”

Programma corsi Theraband Academy 2016

Ore 9,00 Ritrovo ed iscrizioni partecipanti

Inizio lavori ore 9,30

Parte Teorica

Cenni di contrazione muscolare

Storia e diffusione della resistenza elastica

Cos'è l'elasticità

Proprietà di bande e tubing:

- tensioni erogate
- curve stress-strain
- usura
- fase concentrica ed eccentrica

Dal laboratorio alla palestra:

- scelta dell'elastico
- vantaggi e svantaggi della resistenza elastica
- posizionamento dell'elastico
- progressione dell'esercizio
- precauzioni

Cosa sappiamo dalla letteratura:

- studi EMG
- indicazioni per patologie specifiche
- applicazioni col paziente sportivo,

Differenti campi di applicazione oltre al rinforzo

- pliometria
- postura
- equilibrio
- recupero ROM
- esercizi funzionali

CLX™: Consecutive Loops

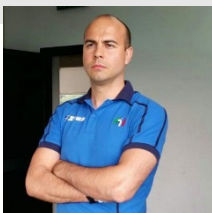
- Caratteristiche del prodotto
- Fissazione, impugnatura, adattabilità
- Tecniche di utilizzo
- Esempi di esercizi per il paziente sportivo e non solo

Thera-Band™ Exercise Ball

- Caratteristiche Tecniche
- Come impostare un esercizio
- Grandezza pallone
- Postura
- Numero di appoggi
- Movimenti del corpo e della palla
- Progressione
- Revisione della letteratura
- Altre applicazioni pratiche:
Stabilizzazione Rotolamento Fulcro Sostegno Resistenza
Valutazione, Vantaggi, Svantaggi, Precauzioni

Thera-Band™ Stability Trainer

- Cenni di fisiologia del Sistema Sensitivo Motorio:
- Stabilità globale
- Stabilità articolare
- Revisione della letteratura e applicazioni pratiche
- Vantaggi, Svantaggi, Precauzioni



*Docente Fkt R. Cavallin (Instructor Thera-Band Academy)
Dott. in Fisioterapia «Master in riabilitazione dei disordini
muscoloscheletrici» «Master in fisioterapia applicata allo Sport»*

Recupero Flessibilità

- Cenni sul Sistema Fasciale e Tecniche di Stretching
- Stretch Strap
- Foam Roller: Caratteristiche tecniche
Tecniche di utilizzo attraverso analisi della letteratura
- Roller Massage : caratteristiche tecniche
Tecniche di utilizzo attraverso analisi della letteratura
- Foot Roller e Flexbar
Mobilizzazioni:
Pulley, Exercise ball, Foam Roller

Gomito e Mano

- Theraband Flexbar:
Caratteristiche tecniche
Applicazioni pratiche con analisi della letteratura:
- Hand Xtrainer
Caratteristiche Tecniche e applicazioni pratiche:
- Hand Exercises
Caratteristiche Tecniche e applicazioni pratiche:
- Soft Weight
Caratteristiche Tecniche e applicazioni pratiche

Thera-Band™ Kinesiology Tape

- Introduzione al prodotto
- Tecnologia XactStretch™

Parte Pratica

Thera-Band™ Wall & Exercise Station

Esercizi per l'arto superiore

- stabilizzazione/rinforzo muscolatura scapolo-toracica e cuffia dei rotatori
esercizi dinamici

Esercizi per l'arto inferiore

- in carico
- in scarico
- di equilibrio
- dinamici

Esercizi per tronco e rachide

- stabilizzazione del rachide cervicale
- rinforzo muscolatura paravertebrale
- rinforzo muscolatura addominale

Fine lavori ore 16,00