

## ***Beyond Musculoskeletal Pain: The Science and Practice of Exercise as Medicine***

### **DAY 1**

- **8:30-9.00 | Registrazione partecipanti**
- **9.00-10.00 | Lecture 1**  
*Exercise is Medicine: Unleashing the Healing Power of Movement*  
I benefici dell'esercizio fisico nelle persone con patologie.
- **10.00-11.00 | Lecture 2**  
*Musculoskeletal Pain: Mechanisms and the Role of Exercise in Pain Management*  
Approfondimento sui meccanismi del dolore muscoloscheletrico e come l'esercizio fisico può essere utilizzato per la gestione del dolore.
- **11.00-11.15 | Coffee Break**
- **11.15-13.00 | Lecture 3**  
*Physiological Foundations: How Exercise Transforms Health*  
I meccanismi biologici alla base dei benefici dell'esercizio e il sistema muscolo-scheletrico come potente organo endocrino.
- **13.00-14.00 | Lunch**
- **14.00-15.00 | Lecture 4**  
*Mastering Strength & Conditioning: Science Meets Practice*  
Le basi scientifiche per impostare un programma di ricondizionamento specifico.
- **15.00-16.00 | Practical 1**  
*Building Resilience: Resistance Training for Everyone*  
Applicazioni pratiche di allenamento contro resistenza nei soggetti sani e con patologia.
- **16.00-16.15 | Coffee Break**
- **16.15-18.00 | Practical 2**  
*Power & Impact Training*  
Strategie pratiche per migliorare forza esplosiva nei soggetti sani e con patologia.

---

### **DAY 2**

- **9.00-10.00 | Lecture 1**  
*Exercise & Disease: The Critical Role of Exercise in Chronic Conditions*  
Il ruolo dell'esercizio fisico nella gestione della persona con patologia cronica (dolore muscoloscheletrico persistente, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, osteoporosi e cancro).
- **10.00-11.00 | Lecture 2**  
*Loading is Caring: The Optimal Training Dosage for Osteoporosis and Sarcopenia*  
Come impostare correttamente il carico dell'esercizio per prevenire l'osteoporosi e combattere la sarcopenia.
- **11.00-11.15 | Coffee Break**

- **11.15-13.00 | Lecture 3**

*Aerobic Training: High-Intensity Interval Training (HIIT) and Continuous Training*

Come utilizzare diverse modalità di allenamento aerobico nei soggetti sani e con patologia.

- **13.00-14.00 | Lunch**

- **14.00-16.00 | Practical 1**

*Tailoring Exercise for Pathology: Adapting Programs to Special Populations*

Strategie pratiche per adattare gli esercizi a persone con condizioni di salute specifiche.

- **16.00-16.15 | Coffee Break**

- **16.15-18.00 | Practical 2**

*Clinical Insights: Case Studies in Exercise and Rehabilitation*

Esempi pratici di riabilitazione tramite esercizio fisico adattato, con focus su casi clinici reali.