

PROGRAMMA DEL CORSO – 1 DAY

Orari del corso: 9:00 – 17:00

- Introduzione all'esercizio BFR - Cosa, come e perché?
- Meccanismi fisiologici di adattamento
- Tipi di applicazione di BFR e linee guida di programmazione ottimale
- **PRATICA 1** - Prescrizione e applicazione della pressione di BFR
- Modello progressivo di BFR per la riabilitazione muscoloscheletrica –
Dal post- infortunio/chirurgia precoce al ritorno in gioco
- Utilizzo di BFR per la gestione del dolore
- Utilizzo di BFR per la riabilitazione di tendini ed ossa
- **PRATICA 2** - Esercizio BFR
- Utilizzo di BFR per migliorare il recupero
- Utilizzo di BFR per migliorare le prestazioni
- Sicurezza e screening medico pre-uso
- Discussione in aula