



A PIEDI NUDI ASD
SOPRA LE RIGHE
OLTRE GLI SCHEMI

PER INFO
APIEDINUDI.ASS@GMAIL.COM



PILLOLE DI PREVENZIONE

CORRERE: BENE E IN SICUREZZA

CON IL DOTT. GIANPAOLO LUCATO E LA DOTT.SSA CARLOTTA VITI

SERATA INFORMATIVA GRATUITA

FOCUS DELLA SERATA? OVVIO: LA CORSA!

COME PER QUELLE GIÀ SVOLTE IN PRECEDENZA, IL FILO CONDUTTORE DELLA SERATA SARÀ LA CORSA IN SICUREZZA, PARLEREMO DI COME RIDURRE GLI INFORTUNI E DI COME RICONOSCERE LE SCARPE PIÙ ADATTE A NOI.

18:00 - APERTURA E PRESENTAZIONI

18:15 - INFORTUNI DA OVERUSE NELLA CORSA... COSA SAPPIAMO AD OGGI/COSA DICONO LE EVIDENZE

3 PILLOLE DI PREVENZIONE:

CORRERE TROPPO E TROPPO VELOCE: IL DOSAGGIO DEI CARICHI, IL RISPETTO DEI TEMPI, LA GUIDA DEGLI ESPERTI. IL RUNNING PROJECT: UN APPROCCIO A TUTTO TONDO.

ALTE FORZE DI REAZIONE AL SUOLO. IL RUOLO DELLA SCARPA NELLA BIOMECCANICA DELLA CORSA.

TRAUMI DA IMPATTO (NEL TRAIL RUNNING). DEPRIVAZIONE DEL SONNO E ATTENZIONE SOSTENUTA NELL'ULTRA TRAIL: LA SCIENZA CHE AVANZA. PROGETTI E COLLABORAZIONI

19:30 - DOMANDE APERTE

CHE VOI SIATE CORRIDORI DELLA DOMENICA O RUNNER ESPERTI, CHE ABBIATE INTENZIONE DI COMINCIARE A CORRERE O ABBIATE UN AMICO CHE VORREBBE FARLO O CHE GIÀ LO FA, QUESTA SERATA SARÀ DI SICURO UN MODO PER APPRENDERE QUALCOSA DI UTILE E PER CONOSCERE PIÙ DA VICINO RUNNING PROJECT.

**I CORSI PER RUNNER SONO GIÀ ATTIVI,
SE DESIDERI PIÙ INFORMAZIONI SCRIVI A:
APIEDINUDI.ASS@GMAIL.COM**

RUN