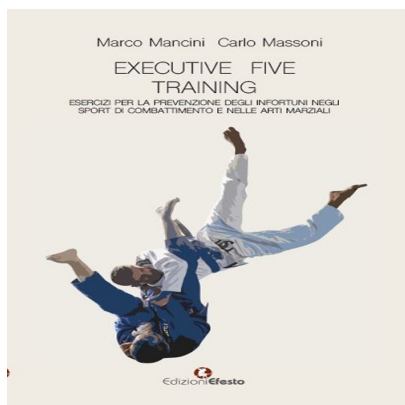




Sport da combattimento, la prevenzione sugli infortuni in un libro

Descrizione

Executive five training, esercizi per la prevenzione degli infortuni negli sport di combattimento e nelle arti marziali – il volume scritto dal medico Carlo Massoni e dal personal trainer Carlo Mancini, che sarà presentato giovedì 18 aprile, alle ore 17, al centro tecnico federale Mattia Pellicone della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali di Roma (Via dei Sandolini, 79 Ostia Lido). L'ingresso è libero. All'incontro, oltre agli autori, interverranno alcuni atleti. Il volume è edito dalla Edizioni Efeso.

Il core training e la propriocezione sono importanti acquisizioni della moderna preparazione atletica in cui riveste un aspetto importante la prevenzione degli infortuni sportivi che spesso coinvolgono i praticanti arti marziali e discipline di combattimento. In questo vademecum sono esposte le basi scientifiche della propriocezione e della core stability e descritti una serie di esercizi che permettono, di migliorare questi aspetti fisiologici e arricchire i consueti metodi di allenamento dei praticanti le arti marziali e sport di combattimento.