

Laveno Mombello, un seminario dedicato agli sportivi amatoriali

Pubblicato: Giovedì 16 Maggio 2024



Il **Comune di Laveno Mombello**, in collaborazione con il **Centro Medico Major**, promuove stili di vita sani e il benessere psico-fisico attraverso un **seminario sportivo** che si terrà **mercoledì 22 maggio alle ore 20.30** a Villa Frua.

L'evento offrirà ai partecipanti l'opportunità di imparare come **massimizzare le prestazioni sportive in sicurezza**, ma anche a prevenire gli infortuni e migliorare le performance e il recupero, soprattutto per gli **sportivi amatoriali**.

I relatori del seminario saranno **Marco Alfano** (osteopata laureato in scienze motorie e Co-fondatore del Centro Major) e **Fabio Rossi** (fisioterapista e docente all'Università degli studi dell'Insubria). Gli esperti del Centro Medico Major condivideranno consigli pratici e strategie per aiutare i partecipanti a raggiungere i propri obiettivi sportivi, prevenire gli infortuni, ottimizzare le performance e accelerare il recupero.

Durante l'incontro, verranno trattati diversi temi fondamentali per gli sportivi. Si parlerà della definizione del livello di **allenamento**, della capacità di **carico e del recupero**, spiegando come valutare e bilanciare il proprio **regime di allenamento**. Inoltre, verranno **analizzati i principali rischi di infortuni** e come identificarli per prevenirli efficacemente. Un'attenzione particolare sarà dedicata alla **prevenzione**, con tecniche di **riscaldamento e stretching**, mettendo a confronto gli approcci statici

e dinamici.

Un altro argomento centrale del seminario sarà la discussione sui **benefici e i rischi dell'allenamento con i pesi**, cercando di rispondere alla domanda “Pesi Sì, Pesi No?”. Infine, verranno esplorate le **tecnologie e le misurazioni da utilizzare** pre e durante l'allenamento per gestire al meglio il carico di lavoro e ottimizzare le prestazioni sportive.

Alla fine del seminario, i partecipanti avranno l'opportunità di partecipare a una **sessione di domande e risposte con i relatori**, permettendo di approfondire i temi trattati e ricevere consigli personalizzati. La **partecipazione è aperta a tutti** gli interessati, sportivi e non, desiderosi di migliorare il proprio stile di vita. Per maggiori informazioni e per confermare la propria presenza, si invita a contattare il Comune di Laveno Mombello o il Centro Medico Major.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it