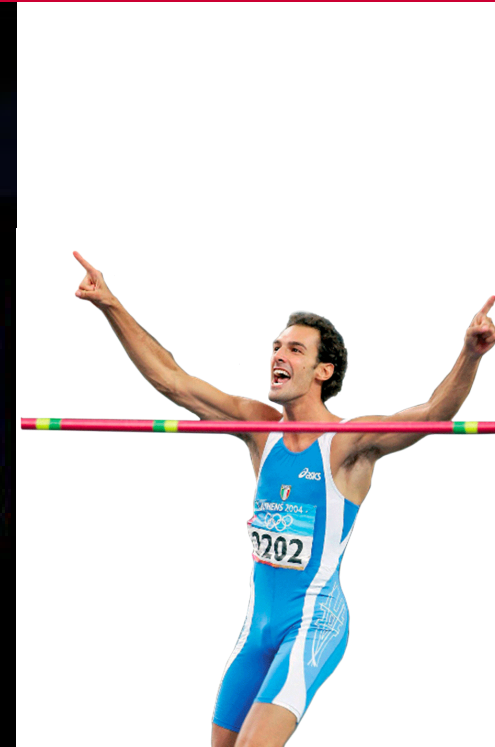




ATTIVITÀ GINNICO-MOTORIE ACQUATICHE APPLICATIVE ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO

METODO TALOTTI

Piscine di Feletto
via Bolzano Tavagnacco Ud
tel 0432.643012
www.piscinedifeletto.it

GINNASTICA in ACQUA
BENESSERE POSTURALE

GINNASTICA in ACQUA

BENESSERE POSTURALE

METODO TALOTTI

Biomeccanica e Movimento in Acqua

L'acqua è considerata un elemento fondamentale che favorisce il **recupero motorio** e porta effetti benefici anche a livello psicologico.

Lavorare in acqua vuol dire lavorare in scarico, determinato dalla diminuzione del peso corporeo conseguente al minor effetto della forza di gravità, e quindi vuol dire evitare tutte quelle problematiche che spesso si possono verificare nella rieducazione a secco, quali infiammazioni, versamenti articolari, dolori, affaticamento, che rallentano e prolungano i tempi di recupero. Ciò permette di iniziare un programma di recupero in **tempi più brevi** rispetto a quando si possa fare in palestra evitando così problematiche dovute ad un allattamento prolungato.

Altra proprietà importante dell'acqua è quella della resistenza al movimento direttamente proporzionale alla velocità con la quale si effettua il gesto, creando una resistenza uniforme su tutto la parte coinvolta, questa permette all'utente di poter effettuare un **rinforzo muscolare** in maniera adeguata al suo stato di salute senza correre il rischio di fare uno sforzo maggiore rispetto alle sue capacità.

Il Corso

L'obiettivo di questo corso è di consentire all'utente di raggiungere la posizione e l'**efficienza fisica** migliore nel **minor tempo possibile**, recuperando un'eventuale funzione del nostro corpo compromessa, limitando al massimo lo stress a livello dell'organismo.

Gli esercizi, svolti in acqua, verranno fatti in gruppi di lavoro formati da soggetti aventi analoghe caratteristiche e problematiche.

Il corso è coordinato e ideato da **Alessandro Talotti**, docente all'Università di Udine e campione di salto in alto Azzurro e Olimpionico massofisioterapista e chinesiologo.



A chi è rivolto?

Chi soffre di:

- mal di schiena o cervicale
- dolori per problematiche posturali
- dolori per problematiche articolari

E' indicato come attività successiva ad un programma di rieducazione funzionale in acqua.