

RIEVOLUZIONE MOTORIA
DOTT. FRANCESCO ATANASIO

WORKSHOP

“Respirazione tecnica, postura e rilassamento fisico per il podista”



DOTT. FRANCESCO ATANASIO

rievoluzionemotoria@gmail.com

www.rievoluzionemotoria.it

+39 320 805 0510

Contenuti teorici del corso:

- Apparato respiratorio: caratteristiche e funzioni
- Biomeccanica respiratoria
- Muscoli respiratori
- Respirazione e postura: un binomio indissolubile
- Respirazione specifica per il podista
- Mobilità articolare della gabbia toracica e incremento dei flussi respiratori
- Respirazione, postura e rilassamento fisico: come perfezionare la performance

Esercizi e tecniche di allenamento:

- Prove di valutazione respiratoria
- Percezione respiratoria
- Respirazione toracica, diaframmatica, completa e inversa
- Respirazione specifica per il podista
- L'apnea respiratoria
- Stretching respiratorio specifico
- Miorilassamento globale
- Propriocezione ed equilibrio posturale
- Riscaldamento e defaticamento respiratorio
- Simulazione della respirazione durante la gara

Obiettivi:

- Potenziare i muscoli respiratori e posturali
- Aumentare la tolleranza all'iperpnea
- Migliorare le capacità respiratorie

- Ridurre il deficit di O₂
- Ridurre la sensazione di fatica durante lo sforzo
- Ridurre il debito di O₂ (EpoC)
- Accelerare i tempi di recupero post esercizio
- Migliorare la postura statica e dinamica
- Prevenire le algie e gli infortuni muscolari
- Migliorare la coordinazione intra e intermuscolare
- Perfezionare il gesto atletico
- Migliorare le performance

Il workshop prevede 10 ore di lezioni teorico-pratiche della durata di 150' ciascuna e si può realizzare in Formula weekend (1 lezione venerdì – 2 lezioni sabato – 1 lezione domenica con orari da concordare) o settimanale (4 lezioni distribuite durante la settimana con giorni e orari da concordare).

Costo del workshop 150 euro a persona – numero massimo di persone 8 per turno.



DOTT. FRANCESCO ATANASIO

rievolucionemotoria@gmail.com

wwwrievolucionemotoria.it

+39 320 805 0510