

Centro Natatorio Quinto di Treviso - via Zagaria 2
tel. 0422.47.03.19 - www.piscinequinto.it - info@piscinequinto.it

PREVENZIONE & SPORT

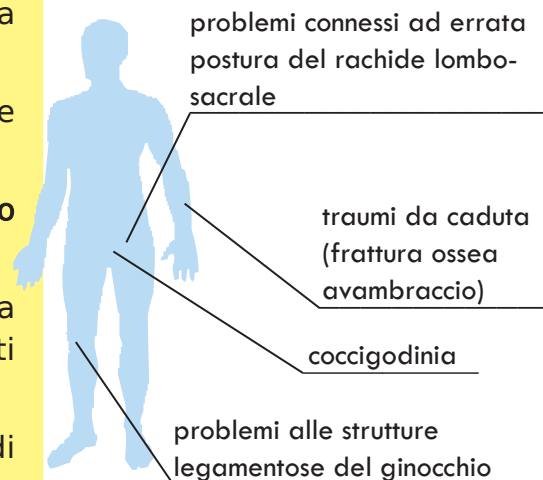
La S.s.d. Piscine Quinto s.r.l. è una società sportiva che offre una vasta gamma di attività in acqua, fra queste riscuote notevole successo l'Hydrobike: l'impianto è dotato di 25 bici per esercitarsi e allenarsi a tempo di musica.

S.s.d. Piscine Quinto s.r.l. propone

a tutti gli appassionati e praticanti di ciclismo a livello sia amatoriale che professionale:

- i corsi di hydrobike **per mantenere** durante il periodo invernale l'allenamento nel proprio sport
- corsi specializzati e personalizzati da inserire **nel piano annuale di allenamento**
- sedute in acqua **per la prevenzione** di lesioni e traumi da eseguire ad inizio stagione o nei periodi di transizione (seguiti dal fisioterapista)
- sedute in acqua **per il recupero** post trauma in caso di infortuni (seguiti dal fisioterapista)

TRAUMI e LESIONI nel CICLISMO



Il progetto

Sviluppato da **fisioterapisti specializzati** nella riabilitazione in acqua, si pone come obiettivo lo sfruttamento di tutte le qualità che offre la piscina quali:

- il lavoro in **scarico del peso** per non sovraccaricare le articolazioni;
- le resistenze dell'acqua per **migliorare il tono muscolare**;
- la possibilità infinita di movimenti per **migliorare la coordinazione fra muscoli agonisti e antagonisti e la propriocezione corporea**;

Tutte queste qualità possono essere sfruttate ad **inizio stagione e nei periodi di transizione per la preparazione generale** degli atleti e un **graduale riequilibrio del tono muscolare**, fondamentale per la prevenzione delle lesioni e dei traumi da sport.

I fisioterapisti inoltre sono a disposizione durante tutta la stagione sportiva per eventuali **interventi riabilitativi** che necessitano agli atleti che hanno subito traumi o lesioni.

Il **periodo, il numero e la durata delle sedute** è personalizzabile a seconda delle esigenze della squadra e il programma viene concordato con l'allenatore in base periodo di preparazione.

Collaborazione con la **Bianchi KeyLine**

Ha aderito alla nostra iniziativa anche la Bianchi KeyLine società di Triathlon di Mestre con atleti d'élite a livello italiano e mondiale quali Massimo Cigana (ex gregario di Marco Pantani e **13° classificato agli ultimi mondiali di Duathlon**) e Alberto Casadei (campione italiano U23)

per informazioni: 0422.47.03.19
chiedere di Luca