

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



## PREVENZIONE & SPORT

Sempre con maggior frequenza i medici specialisti in traumatologia sportiva consigliano agli atleti professionisti e amatori di ampliare i sistemi di allenamento e di considerare l'inserimento di sedute di allenamento integrativo in acqua. La S.s.d. Piscine Quinto s.r.l. offre a tutte le società sportive la possibilità di applicare i nuovi programmi di allenamento, seguiti da fisioterapisti specializzati.

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

- **preparazione di base** (ad inizio stagione o nei periodi di transizione). Sedute aerobiche di corsa in acqua, nuoto e hydrobike. ripetute di esercizi in acqua sfruttando la resistenza dell'acqua e attrezzi galleggianti.
- **preparazione preventiva** (durante la stagione). Esercizi di propriocezione e rilassamento del tono muscolare, esercizi di allungamento e mobilità articolare.
- **sedute riabilitative** (dopo gli infortuni). Lavori specifici per il recupero funzionale della parte infortunata

### TRAUMI e LESIONI nella PALLAVOLO



## 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 al 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