

Allenamento over 50

Milano, Sabato 14 novembre 2026

Le previsioni ISTAT del 2012 sul futuro demografico del paese indicano che entro il 2043 i soggetti oltre i 65 anni aumenteranno dal 20,3% al 33% accentuando il fatto che l'Italia è prospetticamente un paese sempre più anziano. La disfunzione del muscolo scheletrico è una condizione debilitante e pericolosa per la vita in persone anziane e, uno dei fattori che incide maggiormente su questo fenomeno è l'inesorabile decremento di forza muscolare che si verifica nel corso della vita. I dati provenienti da diversi studi indicano che la forza muscolare inizia a decrescere in modo sostanziale dopo i 50 anni in un range che va dal 12% al 15% per decade, con una perdita più rapida dai 65 anni. Ma quali sono i fattori che incidono maggiormente sul declino della forza? L'esercizio contro resistenza può influire positivamente, contrastando questo decremento? Con questo corso si cercherà di dare una risposta a tutti questi quesiti, fornendo al personal trainer gli strumenti necessari per impostare programmi di allenamento adatti a contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

Struttura del corso: 1 giornata.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente: medici specializzati in medicina dello sport.

Programma:

- La forza muscolare:
  - debolezza muscolare: Sarcopenia e Dinamopenia.
  - l'attivazione centrale negli over.
- Modificazioni strutturali e funzionali del sistema neuromuscolare:
  - alterazioni neurali a livello sovraspinale.
  - alterazioni neurali spinali.
  - alterazioni neurali periferiche.
  - alterazioni neurali funzionali.
- Allenamento contro resistenza come contromisura alla perdita di forza:
  - allenamento contro resistenza nel processo d'invecchiamento.
  - tecniche d'indagine utilizzate per la valutazione degli adattamenti neurali all'allenamento contro resistenza.alterazioni neurali spinali.
  - adattamenti neurali all'allenamento contro resistenza.
  - volume, frequenza ed intensità dell'allenamento contro resistenza.
- Le differenze di genere.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine, e € 259,00 (anziché € 338,00)successivamente, per entrambe i corsi.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).