

OPEN DAY

PREPARAZIONE SCIISTICA



TI OFFRIAMO

la valutazione delle tue performance
per salire in sicurezza sugli sci



HABILITA SPORT MEDICINE
BERGAMO

Viale Giulio Cesare, 18 - 24124 - Bergamo (c/o Stadio di Bergamo)

habilitasportmedicine.it

Habilita Sport Medicine il centro di riabilitazione ortopedica e sportiva dove batte il cuore di Bergamo.

700mq di spazio con palestra attrezzata con la miglior tecnologia e la supervisione di personale sanitario altamente qualificato.

3* GIORNATE AD ACCESSO LIBERO

Prenota la tua data:

Mercoledì 10 Dicembre | Lunedì 15 Dicembre | Giovedì 18 Dicembre

Slot prenotabili dalle 10.00 alle 19.00

*É possibile avere accesso a una sola delle date indicate.

5 test specifici:

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | DELOS DINAMICO
(PROPRIOCETTIVO) | Valutazione controllo posturale dinamico e capacità di stabilizzazione attiva |
| 2 | TEST DINAMOMETRICO
SOLEO & ADDUTTORI (60°/ 90°) | Valutazione forza isometrica per stabilità e controllo in curva |
| 3 | IMTP
(ISOMETRIC MID-THIGH PULL) | Misurazione di forza isometrica e RFD per valutare potenza e velocità di reazione |
| 4 | ISOCINETICO 90°/secondo | Analisi del bilanciamento muscolare e stabilità articolare del ginocchio |
| 5 | 80-SECOND SQUAT TEST | Misurazione della resistenza muscolare e mantenimento della potenza nel tempo |

**PRENOTA IL TUO OPEN DAY
E ACCEDI AI TEST SENZA IMPEGNO**

Dir. Sanitario:
Dr. Umberto Bonassi

T 035 4815970 -  335 5839837 WhatsApp (solo messaggistica)

M infosportmedicine@habilita.it

habilitasportmedicine.it

(Prenotazioni disponibili fino ad esaurimento posti)

