

**Luca
Pozzolini**

FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

Progetto Muv.iu *per lo sport*

Analizziamo e
miglioriamo le
performance e lo stato
di salute degli sportivi,
attraverso la sinergia
tra esercizio fisico e
riabilitazione, corretta
alimentazione e
benessere psicologico.





Che cosa è Muv.iu

Dopo il successo di MUV.IU, orientato a percorsi di gestione e risoluzione del dolore muscolo-scheletrico, nasce *MUV.IU per lo sport*.

Oltre ad occuparsi della risoluzione di infortuni, il programma dedica molta attenzione alla fase di preparazione degli atleti sia in ambito tecnico-fisico che attraverso l'allenamento mentale-psicologico: aspetti fondamentali per scongiurare problemi durante lo svolgimento dell'attività fisica consentendo agli atleti di aumentare la loro percezione di controllo nelle situazioni di stress.

Muv.iu per lo sport prevede, inoltre, la sinergia tra allenamento e alimentazione attraverso la costruzione di un giusto piano alimentare fondamentale per la prestazione e la salute dell'atleta.

Siamo un gruppo formato da fisioterapisti, preparatore atletico, dietista e psicologo dello sport, con un'impostazione bio-psico-sociale: lavoriamo in equipe in base alle esigenze dei nostri pazienti.

Grazie a test mirati, programmi di allenamento personalizzati, training mentale delle prestazioni e una dieta su misura è possibile migliorare le proprie performance, qualità atletiche e abilità psicologiche, lavorando su aspetti specifici come forza muscolare, consapevolezza personale, controllo dello stress e resistenza.



Le attività che offriamo

Riabilitazione ambito sportivo:

Rieducazione e ripresa dell'attività sportiva a seguito di traumi o interventi chirurgici.

Distorsioni di caviglia e ginocchio.

Tendinopatie dell'arto superiore e dell'arto inferiore.

Lesioni muscolari.

Trattamento legamento crociato sia conservativo che dopo ricostruzione chirurgica.

Riabilitazione pre-operatoria.

Pubalgia.

Lombalgia e cervicalgia.

Trattamento articolazione temporo-mandibolare.

Preparazione atletica:

Rieducazione gesto atletico.

Sviluppo capacità condizionali.

Riatletizzazione post infortunio.

Stabilizzazione articolare.

Schede personalizzate.

Mantenimento della forma fisica.

Alimentazione nello sportivo:

- Piani alimentari per sportivi dilettanti e professionisti.

- Piani alimentari personalizzati per soggetti con patologie e per controllo peso corporeo.

- Educazione alimentare per il singolo e per le squadre sportive.

Sport coaching e psicologia:

- Percorsi esperienziali di formazione in ambito di: leadership, comunicazione efficace, gestione dei conflitti e delle emozioni, percezione di controllo sui fattori stressanti, sviluppo della motivazione, resilienza e antifragilità.

- Coaching individuale e di gruppo.

- Valutazione di potenziale e di performance individuali e di gruppo.

- Mental training.

- Consulenze psicologiche e motivazionali.

I nostri servizi

Le attività offerte e i nostri servizi sono studiati per garantire cure mirate al paziente, individuandone le esigenze e le necessità per raggiungere gli obiettivi prefissati.



Ecografie.

Per indagare i tessuti molli, le strutture articolari, peri-articolari, gli organi e i tessuti addominali.



Consulenze e pacchetti personalizzati.

Per un mantenimento ottimale e la massimizzazione delle prestazioni durante la stagione dilettantistica/agonistica.



Prevenzione infortuni.

Lavoro di equipe per scongiurare problemi durante lo svolgimento dell'attività fisica.



Bioimpedenziometria.

Metodica di valutazione della composizione della massa corporea e dello stato di salute.

Chi siamo:



Luca Pozzolini
Fisioterapista
tel. 339 164 5974



Gregorio Boccoli
Preparatore atletico
tel. 347 996 4598



Lisa Biava
Fisioterapista
tel. 340 606 3661



Roberta Lutti
Dietista
tel. 334 343 0301



Luca Sighinolfi
Psicologo dello sport
tel. 335 54 08 061

Contatti utili:

Centro CMC
Studio polispecialistico
info@centrocmc.it

Luca Pozzolini Fisioterapia
www.centrocmc.it

Via Dante, 4, 24061
Albano Sant'Alessandro (BG)
Accanto all'ufficio postale.

fb Luca Pozzolini Fisioterapia
in Luca Pozzolini Fisioterapia

MUV.IU - Fisioterapia e Salute a 360°

Il servizio è dedicato a società sportive e anche a chi pratica regolarmente sport a livello non agonistico.