



SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE

Oggi è ormai universalmente noto quanto sia necessario praticare un'attività sportiva per ottenere un benessere a livello fisico. Quello che abbiamo cercato di fare, grazie alla preziosa collaborazione dei medici e docenti sportivi che terranno questo convegno, è di applicare questo dato di fatto alla nostra vita lavorativa quotidiana. Lo scopo di questo convegno, infatti, è quello di informare, spiegare ed aiutare con consigli pratici tutti gli operatori delle Polizie Locali. Siamo certi che una mirata attività sportiva possa aiutare a migliorare la qualità lavorativa e di conseguenza anche la vita personale.

REGIONE PIEMONTE

PROVINCIA DI TORINO

CITTA' DI TORINO

COMANDO CORPO P.M. TORINO

S.U.I.S.M.

**CENTRO DI MEDICINA
PREVENTIVA DEL S.U.I.S.M.**

**STUDIO CHIROPATICI
ASSOCIATI**

AVIS COMUNALE - TORINO

FINECO

DELLACORTE SPORT

ALLIANZ - RAS

**IL GRUPPO SPORTIVO
POLIZIA MUNICIPALE
DI TORINO**

IN COLLABORAZIONE CON

- **COMANDO DEL CORPO P.M. TORINO**
- **SUISM**
- **CENTRO DI MEDICINA
PREVENTIVA DELLO SPORT
DEL SUISM**
- **STUDIO CHIROPATICI ASSOCIATI**

**IL 30 SETTEMBRE 2010
SALA GUALINO - VILLA GUALINO TORINO
VIALE SETTIMIO SEVERO 63**

ORGANIZZA

1° CONVEGNO REGIONALE

**"LO SPORT NEL LAVORO"
COME MIGLIORARE LA QUALITA'
LAVORATIVA CON L'ATTIVITA' SPORTIVA**

**PER INFORMAZIONI ED ADESIONI:
011/4426345 - 349-8473221**

Stampa a cura del 



PROGRAMMA

ORE 8,45

ACCREDITO PARTECIPANTI

ORE 9

SALUTO AUTORITA'

ORE 9,15

DOTT. MASSIMILIANO GOLLIN
"EFFICIENZA FISICA E BENESSERE:
RICERCA E APPLICAZIONI PRATICHE"

ORE 10

DOTT. ANDREA CECCHI "INTRODUZIONE
SULLA CHIROPRACTICA. CONCETTI DI
SALUTE E PREVENZIONE GENERALE.
CENNI DI ESERCIZI E POSTURE
SPECIFICHE PER MIGLIORARE LA
QUALITA' LAVORATIVA"

ORE 10,45

COFFEE BREAK

ORE 11

**DOTT. GIANCARLO SCANDONE DOTT.
ALESSANDRO LUCIANO** "PATOLOGIE
CORRELATE ALLO STILE DI VITA
SEDENTARIO, VANTAGGI DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA E PRINCIPI DI UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE. TEST E MISURAZIONI
DELLA MASSA DI GRASSO CORPOREO"

ORE 12,30

CONCLUSIONI

Dott. GOLLIN Massimiliano

Titoli: Laureato in Scienze e Tecniche dell'Attività Fisica e Sportiva presso la Facoltà di Scienze dello Sport dell'Università Claude Bernard di Lione (F) ed in Scienze Motorie presso l'Università di Torino. Responsabile dell'Unità Allenamento e Performance del Centro Ricerche della SUISM, Università degli studi di Torino. **Intervento:** efficienza fisica e benessere: ricerca e applicazioni pratiche.

Dott. CECCHI Andrea

Titoli: Dottore in Chiropratica (NWCC), e laureato in Fisiological Science (UCLA). Dopo un passato da nuotatore culminato con le olimpiadi di Barcellona, è diventato chiropratico della squadra nazionale di nuoto dalle olimpiadi di Atene a quelle di Pechino. **Intervento:** Introduzione sulla Chiropratica. Il significato di una colonna vertebrale "sana e funzionante". Concetti di salute e prevenzione generale. Cenni di esercizi e posture specifiche per migliorare la qualità lavorativa.

Dott. SCANDONE Giancarlo

Titoli: Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, responsabile dell'ambulatorio di Valutazione Funzionale e Dietologia Sportiva del Centro di Medicina Preventiva e dello Sport della SUISM, Università degli studi di Torino. **Intervento:** Patologie correlate allo stile di vita sedentario, vantaggi dell'attività sportiva e principi di una corretta alimentazione

Dott. LUCIANO Alessandro

Titoli: Laureato in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento presso la facoltà di Scienze Motorie SUISM Università degli studi di Torino. Collaboratore tecnico dell'Area Test di Valutazione Funzionale dell'atleta del Centro di Medicina Preventiva e dello Sport della SUISM Università degli studi di Torino. **Intervento:** Test e misurazioni della percentuale di grasso corporeo.