

## In libreria: Come prevenire gli infortuni nello sport amatoriale

Un libro che aiuta ad attuare tutti quegli accorgimenti per organizzare i vostri allenamenti in modo da allontanarvi il più possibile dagli infortuni tipici dello sport amatoriale.

Questo libro è dedicato a tutti coloro che si dedicano ad un'attività sportiva: calcio, footing tennis, ciclismo, ecc. A tutti coloro che si sfogano dopo giornate o settimane di duro lavoro. A tutte queste persone che, per la loro passione, ogni volta che si vestono da atleti si espongono alla possibilità di infortunarsi.

Una sana attività fisica, soprattutto se condivisa con altre persone, è importantissima per mantenere il proprio benessere psicofisico e quindi è giusto non rinunciarvi.

Questo libro vi aiuterà ad attuare degli accorgimenti per organizzare il vostro allenamento con esercizi adattabili a qualsiasi tipo di sport e evitare il più possibile degli infortuni tipici dello sport amatoriale: gomito del tennista, lussazioni, tendiniti, slogature, contratture...



[Bertini, F. \(2012\). Come prevenire gli infortuni nello sport amatoriale. Milano: Bracciali Editore](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO