

# In libreria: Come prevenire gli infortuni nello sport amatoriale

Un libro dedicato a tutti coloro che si dedicano ad un'attività sportiva e che, per questa ragione, possono esporsi a degli infortuni più o meno gravi.



Calcio, corsa, tennis, ciclismo, ecc. Indipendentemente dalla disciplina scelta, tutti coloro che si sfogano praticando uno sport dopo giornate o settimane di duro lavoro possono incappare in infortuni più o meno gravi. 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. Insomma è il succo dei miei studi e della mia esperienza professionale nello sport, allontanandovi dagli infortuni tipici dello sport amatoriale: gomito del tennista, lussazioni, tendiniti, slogature, contratture...

**Bertini, F. (2012). Come prevenire gli infortuni nello sport amatoriale. Arezzo: Bracciali editore**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO