



Andrea Guerrini  
Via San Jacopo 46  
56123 PISA  
342 095 6092  
P.I. 02083890505

[www.andreaguerrini.com](http://www.andreaguerrini.com)  
342 095 6092

Oggetto: proposta di convenzione riservata ***Pisa Road Runners Club A.s.d.***

Con la presente, siamo a proporvi, una convenzione per tutti i tesserati della vostra polisportiva, in regola con il tesseramento, per la stagione 2019/2020.

I vostri tesserati avranno uno sconto dedicato sui servizi dedicati agli sportivi.

**-VISITA POSTURALE + ANALISI BIOMECCANICA DELLA CORSA**

La prima visita prevede una valutazione clinica e osteopatica della postura, una valutazione muscolare tramite test statici e dinamici, la misurazione baropodometrica e stabilometrica tramite pedana Zebris a sensori capacitativi, analisi Appoggio Podalico, analisi della Biomeccanica del Passo e della Corsa. La valutazione della calzatura sportiva e consigli sulla più indicata secondo la valutazione biomeccanica e le caratteristiche biofisiche individuali dell'atleta.

## -SEDUTE DI RIEQUILIBRIO POSTURALE GLOBALE

La seduta osteopatica e di riequilibrio muscolare è finalizzata al recupero della fisiologia articolare tramite l'approccio multidisciplinare più adatto alla sintomatologia del soggetto, con terapie manuali, esercizio terapeutico, terapia osteopatica, manipolazioni, mobilizzazioni, miofibrolisi, tecniche muscolari e miofasciali, coppettazione, taping, e gli strumenti più efficaci nella fattispecie. Applicazione di stimoli propriocettivi, scarichi mirati, feltraggi, bendaggi, predisposizione di dispositivi ortesici specifici. Le sedute di riequilibrio posturale globale sono indirizzate alla risoluzione delle sintomatologie di tutti i distretti anatomici, alla prevenzione, al miglioramento della performance, al recupero della mobilità articolare, al riequilibrio globale e normalizzazione morfologica.

## -MASSAGGIO SPORTIVO

Supporto terapeutico volto al defaticamento, miglioramento della performance, massaggio decontratturante, decongestionante, rilassante, per il miglioramento del sistema circolatorio, rilassamento della muscolatura contratta, drenaggio liquidi e tossine, ossigenazione dei tessuti muscolari, ricambio metabolico, miglioramento dei tempi di recupero post-sforzo, rilassamento del sistema nervoso.

## -SEDUTE DI PREPARAZIONE ATLETICA DI CORSA (+ RUNNING GAIT RETRAINING)

Seduta di preparazione atletica per sviluppare la biomeccanica di corsa più efficace e che garantisca il massimo risparmio metabolico e la riduzione della sintomatologia specifica. Sedute di potenziamento muscolare e di adattamento cardio-vascolare, per la prevenzione degli infortuni tipici della corsa e per il miglioramento della performance. Avviamento alla corsa. Sviluppo di strategie adattative per la corsa e gait retraining per la riduzione dei sovraccarichi, anche su traumi pregressi.

## -SEDUTA DI PREPARAZIONE ATLETICA IN PALESTRA

Seduta volta a sviluppare l'armonia della sinergia muscolare necessaria per la corsa. Individuazione delle catene miofasciali meno efficienti e recupero della fisiologia articolare. Potenziamento, tonificazione, recupero muscolare al fine di sviluppare un gesto motorio lineare ed efficace, volto ad evitare pericolose compensazioni e adattamenti. Riequilibrio muscolare con esercizio terapeutico. Riequilibrio morfologico. Prevenzione degli infortuni. Miglioramento capacità propriocettive. Riatletizzazione post-operatoria. Preparazione pre-operatoria.

CORRISPETTIVI:

VISITA POSTURALE GLOBALE + ANALISI DELLA BIOMECCANICA CORSA	90 euro
SEDUTA DI RIEQUILIBRIO POSTURALE	40 euro
MASSAGGIO SPORTIVO (30 min)	40 euro
SEDUTA DI PREPARAZIONE ATLETICA PER LA CORSA	(secondo accordi)
SEDUTA DI PREPARAZIONE ATLETICA IN PALESTRA	(secondo accordi)

Andrea Guerrini

Dottore in Scienze delle Professioni sanitarie della Riabilitazione:

Dottore in Podologia

Dottore in Scienze Motorie

Master in Posturologia clinica

Relatore Università degli Studi di Pisa:

Master in Fisioterapia dello Sport

Professore a c. Università degli Studi di Firenze:

Master in Biomeccanica applicata alla terapia ortesica Podologica

Corso Post-laurea di Perfezionamento in Podologia dello Sport

Corso Post-laurea di Perfezionamento in Rieducazione funzionale, terapia fisica e manuale in Podologia

Scuola Osteopatica Franco-Italiana SOFI

Massaggiatore sportivo CONI-CSEN