



## - NEURO REVOLUTION™ - From Pain to Performance Enhancement

---

L'esperienza del dolore è estremamente personale. I fattori che ne influenzano l'output sono tutti parte integrante di una "ETICHETTA NEURALE" dedicata. La sua "espressione" può sensibilizzare il sistema nervoso a tal punto da modificarne l'intera struttura. Intervenire non è mai stato così facile. Scopri il futuro del movimento.

Quanto è "intimo" il rapporto tra la QUALITÀ dei segnali afferenti ed una risposta efferente ottimale? E se il 90% dei segnali che "scendono" fossero fatti per tenerci "calmi"? La neuro rivoluzione è già cominciata. Scoprite da dove.

Il seminario sarà tenuto da Daniele Pinto, Co-Owner and Coach di CrossFit Ardeatino

### NeuroRevolution™ Programma

- Inizio lavori, presentazione workshop
- Breve introduzione al funzionamento del sistema nervoso
- Il "neural warm up": programma completo di esercizi di mobilità articolare
- Pausa pranzo
- Joint rythm (il ritmo articolare): come migliorare con un semplice gesto l'output di forza in un qualsiasi movimento di accosciata
- Deceleration program (decelerazioni): un metodo totalmente innovativo attraverso il quale aumentare mobilità, stabilità, velocità e potenza nella pesistica olimpica
- Re-take: neural warm up
- Chiusura lavori / Q&A

Venerdì 19 e Giovedì 18, lo staff di NeuroRevolution™ sarà disponibile ad effettuare degli screening (NFS™).

## NFS™ - Neuro Functional Screening

Esistono molteplici sistemi nell'ambito della valutazione della performance. Il sistema NFS™ ci consente di valutare accuratamente lo stato di funzionalità del nostro sistema nervoso.

Infatti, tutti i meccanismi autonomi come la stabilità riflessa e quelli volontari sono governati da molteplici "strutture" che sono soggette a deficit del loro funzionamento ottimale.

L'analisi accurata e la valutazione dello stato di attività delle seguenti strutture ci consente di poter migliorare in maniera esponenziale la risposta di forza, la stamina, la gestione dello stress e tutti quei parametri che sono punti cardine dello sviluppo dell'atleticismo e della performance.

Inoltre, attraverso lo stesso procedimento possiamo comprendere in maniera esaustiva come funziona l'esperienza del dolore cronico riuscendo a gestirne e modularne l'output.

Nel NFS™ si valutano:

- Emisfericità: predominanza di una parte del cervello nella gestione delle attività quotidiane
- Sistema sensoriale: funzione dei recettori
- Tronco encefalico: funzione dei sistemi autonomici più importanti
- Cervelletto: movimento complesso, colonna vertebrale
- Sistema visivo: PREP (reazioni posturali basate sul movimento oculare)
- Sistema Vestibolare: funzione dei canali semicircolari e organi otolitici

Tutto questo avviene solo ed esclusivamente applicando protocolli di MOVIMENTO. Il futuro. Adesso.

## **COSTI & PRENOTAZIONI**

Costo del Workshop: 90 € (Pagamento anticipato al momento della prenotazione)

Costo dello Screening (NFS™): 80€ (1h)

Prenotazione obbligatoria entro 14 Maggio 2017.

Per prenotazioni: inviare mail a [c2c@crossfit36100.com](mailto:c2c@crossfit36100.com) specificando:

Nome, Cognome

Workshop/Screening/Entrambi

Taglia T-Shirt