

---

## **Workshop: Allenamento dell'Addome per la Diastasi**

### **Focus sui benefici fisici e sul ruolo dell'allenatore**

Durante questo workshop affronteremo in modo chiaro e pratico il tema della **diastasi addominale**, una condizione spesso riscontrata nel post-partum ma non solo. I partecipanti acquisiranno strumenti utili per **valutare, gestire e proporre esercizi sicuri ed efficaci**, migliorando la qualità del proprio intervento professionale.

---

### **Programma generale**

- **◆ Cos'è la diastasi addominale:** origini, fattori predisponenti e sintomi riconoscibili.
  - **◆ Valutazione pratica della diastasi:** come individuare correttamente la condizione.
  - **◆ Esercizi mirati:** proposte operative per il rinforzo e la funzionalità dell'addome.
  - **◆ Approccio progressivo e in sicurezza:** adattare l'allenamento alle diverse esigenze.
  - **◆ Sessione pratica + Q&A:** applicazione degli esercizi e confronto con i docenti.
-