



CORSO GINNASTICA POSTURALE

OBIETTIVO

Fornire informazioni e strumenti per individuare e correggere gli squilibri posturali e i pattern di movimento disfunzionali.

Il programma copre una vasta gamma di argomenti, inclusi l'analisi posturale, la biomeccanica del movimento, le strategie di intervento per i comuni disallineamenti posturali, la visione psicosomatica e l'approccio delle tecniche corporee

Il corso è arricchito da sessioni pratiche che permettono ai partecipanti di applicare direttamente le tecniche apprese

A CHI E' RIVOLTO

Questo corso è ideale per personal trainer, fisioterapisti, educatori fisici e chiunque sia interessato a specializzarsi nel miglioramento della postura e della funzione muscolo scheletrica.

COSA OTTERRAI A FINE CORSO

Sarai in grado di gestire e risolvere problemi posturali che portano a dolori e fastidi, aiuterai te stesso e altre persone ad avere una vita più sana e un atteggiamento migliore nei confronti delle sfide quotidiane, imparando ad avere una buona coscienza del proprio corpo.

PROGRAMMA DEL CORSO

DEFINIZIONE DI POSTURA.

GLI ATTEGGIAMENTI POSTURALI.

COLONNA VERTEBRALE - LE CURVE E LA RESISTENZA DELLE CURVE.

POSTURA E PSICHE - PSICOSOMATICA E POSTURA - MENTE\CORPO.

POSTURA E RESPIRAZIONE - MECCANISMO RESPIRATORIO.

IL DIAFRAMMA E L'INSPIRAZIONE - ESERCIZI DI RESPIRAZIONE.

LE CATENE MUSCOLARI - ANALISI DELLE CATENE PRINCIPALI.

LA VALUTAZIONE POSTURALE DI BASE - ESERCITAZIONE DI GRUPPO.

VIZI POSTURALI: PARAMORFISMI - DISMORFISMI.

LA STRUTTURA PODALICA: (PIEDE PIATTO; PIEDE CAVO)

IL GINOCCHIO (VARO/VALGO)

L'ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE.

IL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE.

BENEFICI DEL RIPRISTINO POSTURALE E DEL RILASSAMENTO MUSCOLARE.

ESERCIZI E TECNICHE CORPOREE.

SVILUPPO DELLA PRESA DI COSCIENZA CORPorea

ESERCIZI SPECIFICI IN DIVERSE POSIZIONI: SUPINA, DI FIANCO, PRONA, IN QUADRUPEDIA, SEDUTA, ERETTA.

TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE CERVICALE, SPALLE, ARTI SUPERIORI E INFERIORI, DELLA COLONNA VERTEBRALE E DEL BACINO.

TECNICHE PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO.

TECNICHE DI COMUNICAZIONE EFFICACE INTRA E INTER PERSONALE