

“RIEQUILIBRIO POSTURALE” CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

Durata: 64 ore suddivise in 5 moduli

Inizio corso: 5 ottobre 2019 - Fine corso: 1°dicembre 2019

Sede: Impronta Medica – Via Monte Nero n.101 – Colleverde (RM)

Obiettivo del Corso: Recupero del balance per il miglioramento del movimento

Il corso si basa sullo studio scientifico del movimento umano.

Le lezioni teoriche, relative ai più importanti aspetti funzionali e valutativi, si alterneranno alle lezioni pratiche dove si apprenderanno alcune strategie per affrontare i problemi postura disfunzionale.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di fare una valutazione posturale statica e dinamica e organizzare una strategia di recupero del balance tra le catene muscolari e della mobilità articolare, alla base di tutti i gesti della vita quotidiana e delle discipline sportive.

A tutti i partecipanti sarà rilasciato l'Attestato di partecipazione.

Date del corso:

1° modulo: 5/6 ottobre 2019

2° modulo: 19/20 ottobre 2019

3° modulo: 2/3 novembre 2019

4° modulo: 23/24 novembre 2019

5° modulo: 30 novembre/1°dicembre 2019

Programma del corso

1°MODULO - 16 ore

Sabato 5 ottobre		
Ore 9:00-09:30	Accredito Partecipanti	
Ore 09:30-13:30	Luca Bianchini	Ripasso delle nozioni anatomo fisiologiche
Ore 13:30-14:30	Pausa Pranzo	
Ore 14:30-18:30	Luca Bianchini	Introduzione alla postura
Domenica 6 ottobre		
Ore 09:00-13:00	Carlo Varalda	Valutazione Statica
Ore 13:00-14:00	Pausa Pranzo	
Ore 14:00-18:00	Carlo Varalda	Valutazione dinamica

2°MODULO - 12 ore

Sabato 19 ottobre		
Ore 09:30-13:30	Andrea Radogna	Autotrattamento per il dolore e lo squilibrio posturale: Foam roll Foam roll vibrante
Ore 13:30-14:30	Pausa Pranzo	
Ore 14:30-18:30	Andrea Radogna	Autotrattamento per il dolore e lo squilibrio posturale: palline
Domenica 20 ottobre		
Ore 09:00-13:00	Roberta Fiscaletti	La postura, il respiro e le materie analogiche

3°MODULO - 12 ore

Sabato 2 novembre		
Ore 09:30-13:30	Luca Bianchini	Esercizi per il riequilibrio muscolare e posturale: principi di Mezier e Solier
Ore 13:30-14:30	Pausa Pranzo	
Ore 14:30-18:30	Luca Bianchini	Esercizi per il riequilibrio muscolare e posturale: principi di Mezier e Solier
Domenica 3 novembre		
Ore 09:00-13:00	Andrea Colarusso	Mobilità articolare ed elasticità muscolare

4°MODULO - 12 ore

Sabato 23 novembre		
Ore 09:30-13:30	Luca Basso	Lavoro di riequilibrio statico e dinamico a corpo libero
Ore 13:30-14:30	Pausa Pranzo	
Ore 14:30-18:30	Luca Basso	Lavoro di riequilibrio statico e dinamico con piccoli attrezzi
Domenica 24 novembre		
Ore 09:00-13:00	Carlo Varalda	Valutazione Posturale strumentale

5°MODULO - 12 ore

Sabato 30 novembre		
Ore 09:30-13:30	Mirco Ferrari	Taping Elastico a supporto della postura
Ore 13:30-14:30	Pausa Pranzo	
Ore 14:30-18:30	Mirco Ferrari	Taping Elastico a supporto della postura
Domenica 1°dicembre		
Ore 09:00-13:00	Andrea Radogna	Corpo libero: esercizi in catena

Il programma può essere suscettibile di variazioni