

CORSO DI POSTUROLOGIA APPLICATA AL FITNESS

- PALERMO -

Relatori: Steven Giuffrida, Bonvegna Salvo

Direzione Scientifica: Dott. Prof. Giuseppe Messina

- **MODULO 1 (14/15 Gennaio)**

INTRODUZIONE ALLA POSTUROLOGIA (14 Gennaio)

Neurofisiologia del sistema tonico posturale; La statica umana e le sue alterazioni; Introduzione ai recettori posturali (piede, occhio, apparato stomatognatico, cute, apparato muscolo-scheletrico, apparato vestibolare).

Parte pratica: Valutazione Posturale osservazione.

CATENE MUSCOLARI E STRETCHING (15 Gennaio)

Postura ed apparato muscolo scheletrico; Le Catene Muscolari; Capacità coordinative e propriocezione; Fisiologia dell'allungamento muscolare; Differenza tra mobilità e flessibilità; Differenza tra contrazione, contrattura e retrazione; Stretching e respirazione; Le varie tipologie di stretching; Test chinesiolgici.

Parte pratica: Valutazione Posturale osservazione e test chinesiolgici.

- **MODULO 2 (04/05 Febbraio)**

FITNESS E POSTURA: ALLENAMENTO FUNZIONALE (04 Febbraio)

La colonna vertebrale; Core Stability; Anatomia e biomeccanica addominale; Anatomia dell'Unità Interna; Anatomia dell'Unità Esterna; Protocolli d'allenamento per la Core Stability; Valutazione critica dei principali esercizi utilizzati per il rinforzo della muscolatura addominale; Allenamento Funzionale; Esame degli esercizi a carico naturale; Esame delle attrezzature utilizzabili.

FITNESS E POSTURA: ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA E ALGIE POSTURALI* (05 febbraio)

Ginnastica articolare; Ginnastica periarticolare; Ginnastica specifica per la colonna vertebrale; Ginnastica ed intervento sulle tensioni muscolari; Ginnastica per i principali paramorfismi; Ginnastica per le principali algie posturali.

*Modulo di carattere esclusivamente pratico.

Associazione culturale medico-scientifica PosturaLAB

Segreteria nazionale: Via Libero Grassi, 9 - 90135 - PALERMO C.F.97248090827 Tel. 091.6514378 - 333.4578177 - 389.9629834 - info@posturalab.com www.posturalab.com - www.posturalabschool.com

Segreteria provinciale di Palermo: Via Pietro di Novo, 3/5 - 90018 - Termini Imerese (PA)

Tel. 3339877876 - [email - chinesispostura@libero.it](mailto:email-chinesispostura@libero.it)

- **MODULO 3 (03/04 Marzo)**

FITNESS E POSTURA: TRONCO (03 Marzo)

Chinesiologia del tronco; Tronco e macchine isotoniche: allenamento funzionale; Tronco e pesi liberi: allenamento funzionale; Tronco e allenamento a carico naturale: allenamento funzionale.

Parte pratica: Allenamento funzionale del tronco (macchine isotoniche, pesi liberi, carico naturale).

FITNESS E POSTURA: ARTI INFERIORI (04 Marzo)

Chinesiologia dell'arto inferiore; Arti inferiori e macchine isotoniche: allenamento funzionale; Arti inferiori e pesi liberi: allenamento funzionale; Arti inferiori e allenamento a carico naturale: allenamento funzionale.

Parte pratica: Allenamento funzionale degli arti inferiori (macchine isotoniche, pesi liberi, carico naturale).

- **MODULO 4 (17/18 Marzo)**

FITNESS E POSTURA: ALLENAMENTO AEROBICO E ARTI SUPERIORI (17 Marzo)

Chinesiologia dell'apparato locomotore ed analisi del passo; Allenamento funzionale con le macchine cardio; Chinesiologia dell'arto superiore; Arti superiori e macchine isotoniche: allenamento funzionale; Arti superiori e pesi liberi: allenamento funzionale; Arti superiori e allenamento a carico naturale: allenamento funzionale.

Parte pratica: Allenamento funzionale con le macchine cardio, Allenamento funzionale degli arti superiori (macchine isotoniche, pesi liberi, carico naturale).

FITNESS E POSTURA: FIT&POSTURAL CHECK, COMPILAZIONE SCHEDA D'ALLENAMENTO* (18 Marzo)

*Modulo di carattere esclusivamente pratico.