

# Corso di base di 1° livello per Operatore Posturale

## Canali Postural Method®

Roma, 8-9-10 marzo 2019  
Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti

Programma a cura del Prof. Vincenzo Canali		
<b>Venerdì 8 marzo</b>		
15.00 -15.30	Accredito dei partecipanti	Aula Multimediale SdS
15.30-18.00	Lezione teorica	Aula Multimediale SdS
<b>Sabato 9 marzo</b>		
9.00 -13.30	Lezione teorica	Aula Multimediale SdS
13.30 - 15.00	Pausa pranzo	
15.00 -16.00	<u>Pratica individuale</u> : rapporto tra resistenza periferica e stabilizzazione dei punti di reazione rispetto agli atteggiamenti del corpo	Palestra
16.00 - 18.30	<u>Pratica individuale</u> : attivazione dei baricentri tecnici in forma diretta ed indiretta rispetto al cambio di decubito	Palestra
<b>Domenica 10 marzo</b>		
8.30 -11.00	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : anamnesi ed individuazione dei compensi sul piano sagittale e i test di mobilità articolare	Palestra
11.00 -13.00	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : anamnesi ed individuazione dei compensi sul piano frontale e trasverso: integrazione tridimensionale dei compensi	Palestra
13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00 -15.30	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : utilizzo delle attivazioni spontanee ed indotte, sovraccarico a resistenza intrinseca ed intrinseca	Palestra
15.30 - 17.00	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : gli 8 principi del "Core Stability" per ricondurre l'azione addominale, ad essere garante del cambio di atteggiamento del corpo, dell'utilizzo dinamico del ginocchio e della caviglia, senza produrre compensi causa dei traumi da carico iterativo.	Palestra

### Relatore

<b>Vincenzo Canali</b>	Parma University Canali Postural Method prevenzione traumi da carico iterativo. Tecnico della squadra nazionale femminile di Ginnastica artistica c/o il centro di preparazione Olimpica di Rimini. Allenatore della squadra Nazionale A ai Campionati del mondo di Rotterdam 1987, ai Giochi del Mediterraneo di Latakia nel 1987 e ai Campionati Europei di Mosca 87.
------------------------	---