

Corso di base di 2° livello per Operatore Posturale Canali Postural Method®

Roma, 17/18 giugno 2019
 Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti

Lunedì 17 giugno		
8.45 - 9.00	Accredito dei partecipanti	Aula Multimediale SdS
9.00 - 13.00	Lezione teorica	Aula Multimediale SdS
13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00 - 16.00	Le attivazioni muscolari semplici e le integrazioni dei movimenti "relativi" rapportati alle 4 posizioni base - Le attivazioni multiple in catena complessa 1) unidirezionali e 2) in contrasto - Incremento delle attivazioni multiple in catena complessa utilizzando un'articolazione starter in funzione estensiva - Esercizi eccentrici contropliometrici come attivazione "relativa" da modifica di atteggiamento del corpo: variazione dei rapporti di funzione nella catena - La mobilità articolare e l'attraversamento del <u>piano sagittale</u> : rapporto tra il sistema circolare sagittale e frontale - L'appoggio, la sospensione e l'appoggio rovesciato	Palestra
16.00 - 18.30	Il passaggio dal <u>lavoro eccentrico</u> a quello concentrico: la fase dinamica - I cambi di ritmo: la modulazione di facilitazione e sovraccarico - Sovraccarico eccentrico piramidale all'interno della serie	Palestra
Martedì 18 giugno		
8.30 - 13.00	Il collegamento tra l'atteggiamento scoliotico e la <u>scoliosi</u> - Le rotazioni rispetto al <u>piano trasverso</u> : azione prevalente del <u>bacino</u> Le rotazioni rispetto al piano trasverso: azione prevalente del <u>tronco</u> - Il collegamento tra il <u>piano sagittale</u> e le scoliosi a prevalenza del <u>piano frontale</u> - Il collegamento tra il piano sagittale e le scoliosi a prevalenza del piano trasverso - Il collegamento tra il piano sagittale e le scoliosi a prevalenza del piano frontale con interessamento del piano trasverso direttamente e indirettamente	Palestra
13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00 - 17.30	Le scoliosi a "S" con convessità opposte tra curva lombare e curva dorsale - Le scoliosi a "S" con convessità opposte tra curva lombare e curva dorsale con curva lombare indiretta rispetto al piano sagittale - La scoliosi a curva unica: azione indiretta e diretta della zona lombare rispetto all' <u>addome</u> : vista sul piano sagittale - La scoliosi con rotazione verso il lato portante: cambio di diagonale nella fase di appoggio; detta da rotazione indiretta rispetto alla causa - La scoliosi con rotazione verso il lato non portante: cambio di diagonale opposto al precedente; detta da rotazione diretta rispetto alla causa - La rotazione del capo diretta o indiretta rispetto all'azione sul piano trasverso.	Palestra

Relatore

Vincenzo Canali	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.
------------------------	---