

# Corso di base di 1° livello per Operatore Posturale Canali Postural Method®

Corso online, 7/8 novembre 2020

<b>Sabato 7 novembre</b>		<i>Aula Virtuale</i>
9.00 - 9.30	Accredito dei partecipanti	
9.30 - 12.00	Lezione teorica	
12.00 - 13.30	Lezione teorica	
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	
16.00 - 18.00	<u>Pratica individuale</u> : attivazione dei baricentri tecnici in forma diretta ed indiretta rispetto al cambio di decubito	
<b>Domenica 8 novembre</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	
11.00 - 13.00	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : anamnesi ed individuazione dei compensi sul piano frontale e trasverso: integrazione tridimensionale dei compensi	
13.00 - 14.30	Pausa pranzo	
14.30 - 15.30	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : utilizzo delle attivazioni spontanee ed indotte, sovraccarico a resistenza intrinseca ed intrinseca	
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.	

## 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. Preparatore posturale di Campioni Olimpici quali Yelena Isinbaeva e Stefano Baldini. Nonché consulenze ad atleti del livello di Francesco Totti e Tania Cagnotto. Docente Scuola dello Sport. Collaboratore e Tecnico posturale per le principali Federazioni Italiane.
------------------------	---