

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

Corso online, 7/8 novembre 2020

Sabato 7 novembre		<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	
Domenica 8 novembre		
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

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. 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.
------------------------	---