

CORSO ANZIANO 2° LIV

PROGRAMMA CORSO ANZIANO 8 ORE

- L'origine delle problematiche tipiche della terza età
 - La visione tridimensionale della riduzione delle ampiezze articolari
- L'attivazione muscolare e la circolazione del sangue
- La perdita di funzionalità come trasformazione dell'apprendimento
 - L'utilizzo di atteggiamenti e di decubiti intermedi
 - I mezzi facilitanti
 - La mobilità articolare periferica al blocco
 - L'individuazione degli elementi valorizzabili come attivazione
- Le azioni unidirezionali e in contrasto come abbassamento della tensione globale
 - Valutare la riduzione articolare come somma complessiva dell'azione globale (flessione estensione)
- Stabilire un rapporto tra la riduzione mono articolare e quella in catena
 - Stabilire le zone di potenziale azione
 - Stabilire le zone di potenziale compensazione
- La riduzione articolare, come perdita di ampiezza nelle articolazioni starter, riduce la richiesta di ossigenazione e quindi di circolazione del sangue
- Tali zone sono soggette ad inutilizzo muscolare delle catene opposte
 - Stabilire delle correlazioni per riprendere l'azione in tali articolazioni come sistema indiretto
 - Stabilire degli stimoli di attivazione con stimoli di compensazione differenti da quelli utilizzati dall'organismo, per modificare i ruoli e gli apprendimenti

Postura e Sport SRL

Postural Education Center
Via Alberto Savinio, 26/F
43123 – Parma (PR)

www.posturaesport.com
info@posturaesport.com