

CORSO BASE 1° LIV

PROGRAMMA CORSO BASE 16 ORE

- I rapporti di flessione estensione
 - I baricentri tecnici
- Le catene opposte di 1°, 2°, e 3° grado
 - La discriminante
 - Gli esercizi contropliometrici
- Le attivazioni da resistenza intrinseca
 - Le attivazioni spontanee
 - Le attivazioni indotte
 - I cambi di atteggiamento
 - I cambi di decubito
 - Le direzioni vettoriali del carico
- Il varismo e il valgismo collegati alle stabilizzazioni del piano sagittale
 - La riprogrammazione posturale come apprendimento
 - L'anamnesi
 - Le prove di disponibilità articolare
 - Le attivazioni di base
- Studio dei rapporti tra mobilità passiva, azione eccentrica, azione attiva statica ed azione concentrica.
- Collegamento tra il concetto di catena starter e articolazione antagonista

Postura e Sport SRL

Postural Education Center
Via Alberto Savinio, 26/F
43123 – Parma (PR)
www.posturaesport.com
info@posturaesport.com