

CORSO Disabilità 2° LIV

PROGRAMMA CORSO Disabilità 8 ORE

- La valutazione delle possibilità potenziali del soggetto
- Collegare le azioni periferiche al range motion disponibile
- Costruire azioni mono - articolari periferiche simultanee (es.: tricipite surale, pettorale o quadricipite)
- Proporre le azioni mono - articolari multiple con una terza azione di collegamento addominale dettata da:
 - 1) azioni a sbalzo, 2) utilizzo dei piani frontale e trasverso
- Le azioni mono - articolari concentriche inserite in attivazioni base rispetto alle catene attivabili (panca da decubito supino)
- L'influenza delle piccole articolazioni; polso, dita e le posizioni del collo come incremento/ decremento del carico

Postura e Sport SRL

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