



La ginnastica posturale

Milano, Domenica 7 aprile 2019

L'importanza di una postura corretta è determinante nello sport ma anche nella vita di relazione dove più spesso viene trascurata favorendo nel tempo l'insorgenza di patologie talvolta anche invalidanti. Questo stage ha l'obiettivo di analizzare tutti gli aspetti legati alla postura ed al suo corretto mantenimento, all'ergonomia, alle patologie derivanti dai vizi posturali, alla sua importanza nello sport e nella salute. Studio delle diverse tecniche di intervento sulla postura e sulle dinamiche che ne influiscono le modificazioni secondo le proposte delle diverse correnti di pensiero.

Struttura del corso: 1 giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti:

G.Boschetti - docente di cinesiologia applicata presso la facoltà di Scienze Motorie di Milano, esperto in posturologia.

F.Colombo - insegnante di educazione fisica, esperto in posturologia.

F.Agosta - insegnante di educazione fisica, esperto in posturologia.

Programma:

- Ergonomia:
 - anatomia
 - cinesiologia
 - le curve fisiologiche
 - ergonomia

- Postura e algie:
 - le algie
 - le posture: in piedi, seduta, sdraiata

- Fitness e postura:
 - le macchine
 - la posizione sulle macchine
 - carichi di lavoro
 - sinergismi e posizioni isolate

- Esercizi:
 - esempi pratici di protocolli rieducativi- conclusioni

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di € 118,00 per le iscrizioni effettuate entro il 22 marzo, dopo il termine € 146,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € 205,00

entro il primo termine, ed € 237,00 successivamente, per entrambe le iniziative.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.