

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

Roma, 20 -21 gennaio 2018

Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti e Circolo Aquaniene

Programma a cura del Prof. Vincenzo Canali		
Sabato 20 gennaio		
9.30 -10.00	Accredito dei partecipanti	Aula Multimediale SdS
10.00 -12.00	Lezione teorica	
12.00 -14.00	Lezione teorica	
14.00 - 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	Aula Circolo Aquaniene
16.00 - 18.00	<u>Pratica individuale</u> : attivazione dei baricentri tecnici in forma diretta ed indiretta rispetto al cambio di decubito	
Domenica 21 gennaio		
8.30 -11.00	<u>Pratica in piccoli gruppi</u> : anamnesi ed individuazione dei compensi sul piano sagittale e i test di mobilità articolare	Aula Circolo Aquaniene
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 - 13.30	Pausa pranzo	
13.30 -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.
-----------------	---