

## **SECONDO SEMESTRE 2023(Anno accademico 2023/2024)**

**PROPOSTA DEL CORSO DI PRIMO LIVELLO BASE TEORICO-PRATICO DI :** Riprogrammazione Posturale su base Canali Postural Method

**DOCENTE:** Fabio Orazi, Luigi Pagnoni.

**OBIETTIVI DEL CORSO:** Il Corso Base di 1° livello Canali Postural Method® conduce con gradualità l'operatore a comprendere i rapporti tri-dimensionali tra i gesti sportivi o della vita di relazione e i blocchi muscolari che producono compensi che portano ai traumi da carico iterativo. Oggetto del sistema è il comprendere il perché e il come l'organismo produce i compensi negativi citati.

### **PROGRAMMA DEL CORSO:**

I rapporti di flessione estensione;

I baricentri tecnici;

Le catene opposte di 1°, 2° e 3° grado;

La discriminante;

Gli esercizi contropliometrici (Pliometria);

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;

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.

**NUMERO DI LEZIONI:** 5 Lezioni per 4 ore accademiche

**NUMERO ORE TOTALI:** 20 ore accademiche

**NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI: 5**  
**NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI: 40**

**GIORNATE IDEALI: LUNEDI E/O MERCOLEDI**

**A CHI è RIVOLTO:** Aperto agli studenti di tutte le lauree magistrali delle scienze motorie . Aperto agli studenti della laurea triennale in scienze motorie.

**ATTESTATO DEL CORSO:** Al termine delle lezioni sarà rilasciato un attestato “diploma di partecipazione al corso di primo livello CPM” come “studente specializzato in riprogrammazione posturale”

**COSTO:** 292,50 più iva

**FATTURE RILASCIATE DA:** Postura e sport SRL

**TESTI DI RIFERIMENTO:** Posture e sport. La prevenzione dei traumi da carico iterativo.

**DATA:**  
09/10/2023

**FIRMA:**  
*Fabio Orazi*