



MASTER DI STRETCHING GLOBALE

PROGRAMMA

1° LIVELLO

Durata: 2 giornate, 12 ore

Periodo previsto inizio corso **NOVEMBRE 2010/ MAGGIO 2011**

I PRINCIPI E LE TECNICHE APPLICATIVE DELLO STRETCHING GLOBALE

“ APPLICABILE ALLE LEZIONI DI GRUPPO, ASSISTENZA IN SALA E PERSONAL TRAINER. “

- Presupposti fisiologici dello stretching globale
- Zone “ iper “ - “ ipo”
- I compensi
- Principi applicativi dello stretching globale
- Le posture di base
- Tecniche e didattica dell’insegnamento
- Analisi dettagliata delle principali “ catene muscolari”
- Isolamento della zona da trattare
- La scelta e l’utilizzo dei “ compensi distali”
- Scelta e utilizzo dei sussidi didattici
- Il lavoro di stretching sulla panca

- Esercitazioni pratiche sul campo e sulla “ panca “

2° LIVELLO

Durata: 2 giornate, 12 ore

(N.B. per accedere al secondo livello è necessario aver partecipato al primo o aver superato con successo il corso esprit d'equipe di 2° livello e personal trainer o essere in possesso di un attestato di partecipazione ad un corso di stretching globale presso Esprit d'equipe)

TECNICHE DI INTERVENTO PER IL LAVORO INDIVIDUALE

- Analisi posturale-Test
- Anatomia e fisiologia del rachide (ripasso veloce)
- Gli adattamenti della colonna vertebrale
- Le leggi che governano la rotazione e lo spostamento della colonna vertebrale
- Le principali patologie del rachide
- Tecniche di intervento individuale per “ il collo”
- Tecniche di intervento individuale per “ il rachide”
- Anatomia e fisiologia del cingolo scapolo omerale (ripasso veloce)
- Le principali patologie della spalla
- Le principali patologie del torace
- Tecniche di intervento individuale per “ la spalla”
- Tecniche individuali per “ il torace - diaframma”
- Anatomia e fisiologia dell’ arto inferiore (ripasso veloce)
- Le principali patologie del bacino - anca
- Le principali patologie del ginocchio
- Le principali patologie della caviglia - piede
- Tecniche di intervento individuale per ogni distretto

- Esercitazioni