

Programma GINNASTICA POSTURALE

Postural trainig Mézières

Corso di ginnastica posturale secondo i principi del metodo Mézières, per fitness e personal trainers, Il programma del corso rimane sostanzialmente invariato nelle due giornate.

Principi di base della metodica Mézières e applicazioni ai corsi di gruppo e personal trainers.

Giornate monotematiche con argomenti inerenti alla rieducazione posturale e alla ginnastica correttiva

Scoliosi e trattamento secondo Mezières:

anatomia della colonna vtb

le leggi che regolano statica e meccanica del rachide

le scoliosi descrizione e classificazione

applicazione della metodologia Mézières nel trattamento individuale

(per fruire appieno della giornata sulle scoliosi è necessario, ma non obbligatorio, aver partecipato al corso postural)

Valutazione posturale:

analisi dei piani e degli assi

punti di reperi

osservazione in ortostatismo

osservazione in bending anteriore

osservazione da supino

tecniche di PNF:

la struttura del muscolo

recettori muscolari di tensione e stiramento

risposta agli stimoli di allungamento

test di valutazione della flessibilità

tecniche di Facilitazione Neuromuscolare Propriocettiva.