



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
NACIONALE
SPORTIVE
PARALIMPICHE
DAL CONI
Disipline Sportive
Paralimpiche riconosciute dal
Comitato Italiano Paralimpico

PROGRAMMA

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

***"Il riequilibrio muscolare e posturale per il miglioramento della prestazione:
dalla valutazione agli esercizi"***

16 ore

ORE	MATERIA
1	Cosa si intende per postura
1	Cosa può alterare la postura
1	L'importanza dell'equilibrio muscolare
2	Il concetto delle catene cinetiche
2	La propriocettività
4	La valutazione posturale e la valutazione funzionale
1	Gli strumenti per la valutazione posturale
1	La respirazione
3	Gli approcci metodologici per il riequilibrio muscolare

Nel Corso si svolge una parte teorica relativamente ai principi della postura ed una parte pratica relativa alla valutazione posturale e funzionale e agli esercizi per il riequilibrio muscolare.