

CORSI DI ALTA SPECIALIZZAZIONE FIPE - 2013

“Il riequilibrio muscolare e posturale per il miglioramento della prestazione: dalla valutazione agli esercizi”

Programma (16 ore):

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

Il Corso si svolge con 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.

“Kettlebell” (con rilascio di Diploma)

Programma (8 ore):

- Kettlebell: l'innovazione viene dal passato
- Le qualità fisiche allenabili con le kettlebell
- Norme di sicurezza ed esercizi preparatori
- Esercizi di base del kettlebell training
 - o Front squat
 - o Swing
 - o Get up
 - o Clean
 - o Military press
 - o Snach
 - o Esercizi applicabili al fitness (*overhead squat, lunge, chest prss, fly, chest dip, Russian sit up, rocks up*)

“AinS (Allenamento in Sospensione)”

Programma (8 ore):

- Scelta ed installazione dell'attrezzo
- Perché usare l'AinS
- L'approccio all'AinS a seconda delle caratteristiche del cliente
- Gli esercizi di base
- L'incremento del carico di lavoro
- Gli esercizi con richiesta di equilibrio
- Gli esercizi per la preparazione fisica di base

“BLS-D”

Programma (8 ore):

- I primi interventi dopo un incidente
- Il massaggio cardiaco
- La respirazione
- L'uso del defibrillatore