



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***

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

***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.***