Academy

Fitness Posturale

Diventa un Personal Trainer che sa allenare persone con problematiche posturali e articolari.

Riconoscimento

asi

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Master certificato **Academy**

MASTER

Fitness Posturale

Riconoscimento

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Per chi vuole allenare in sicurezza persone con alterazioni della postura o problematiche muscolo-scheletriche raggiungendo risultati concreti. Pochi Personal Trainer hanno questa specializzazione.

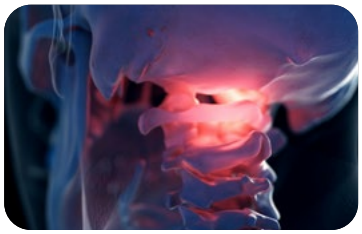
Per il Trainer che vuole allenare in sicurezza persone con problematiche articolari raggiungendo risultati concreti. Imparerai a:

- Allenare un cliente anche in presenza di problematiche posturali e articolari
- Superare il timore di fare danni e creare un programma su misura
- Raggiungere tanti clienti che ora non trovano un Trainer che tenga conto delle loro difficoltà

STRUTTURA

Programma completo

Teoria di base

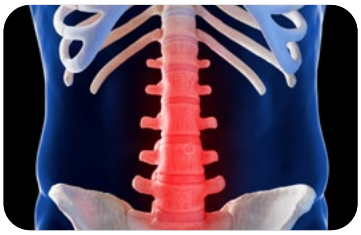


Cervicale

Spalla

Gomito e polso

Rachide toracico



Rachide lombare e anca

Ginocchio e caviglia

MODULO 1

Teoria di base

CAP 1 Obiettivi del corso

CAP 2 Scenari di intervento

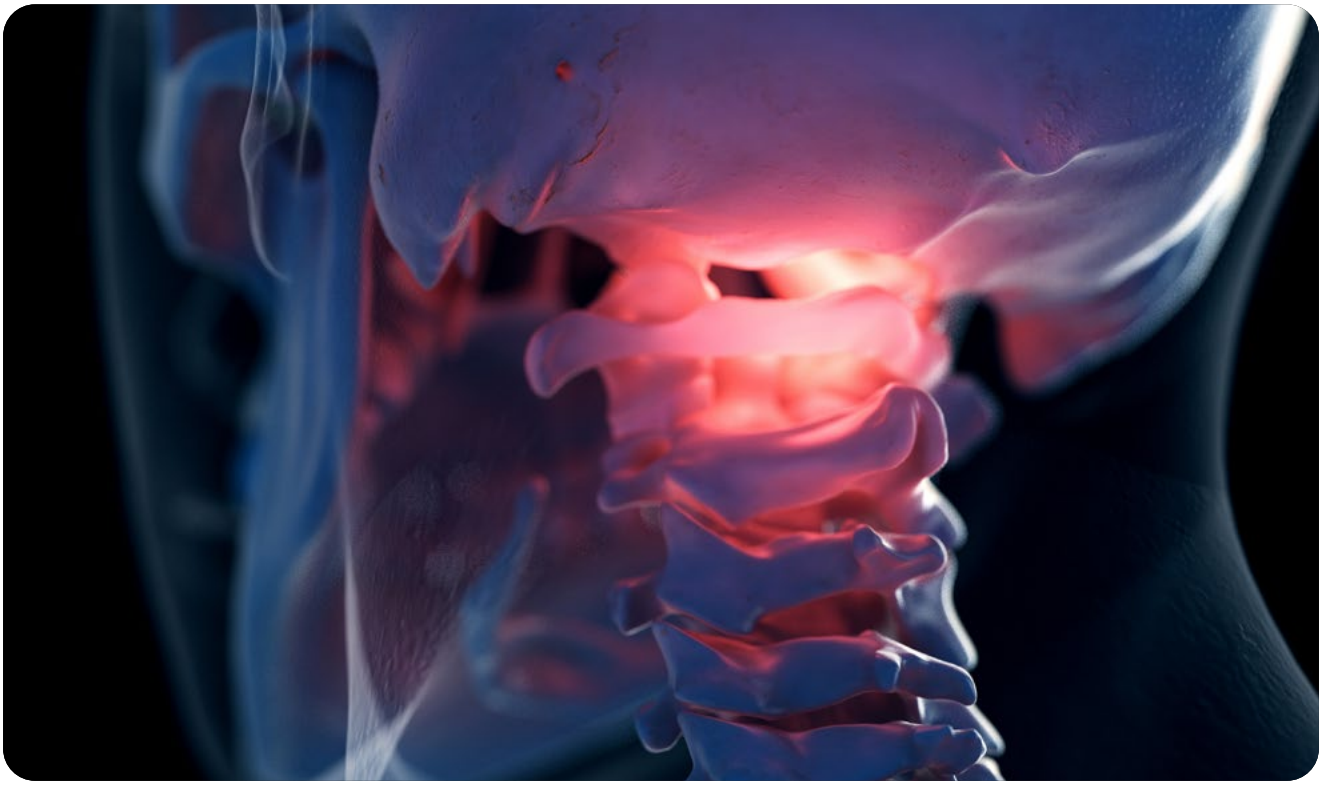
CAP 3 Evidenze scientifiche su postura e dolore

CAP 4 I principi del metodo e il ruolo del PT

CAP 5 Gli strumenti a disposizione

MODULO 2

Cervicale



CAP 1 Anatomia, biomeccanica

CAP 2 Dolore cervicale

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 3 Protrazione del capo

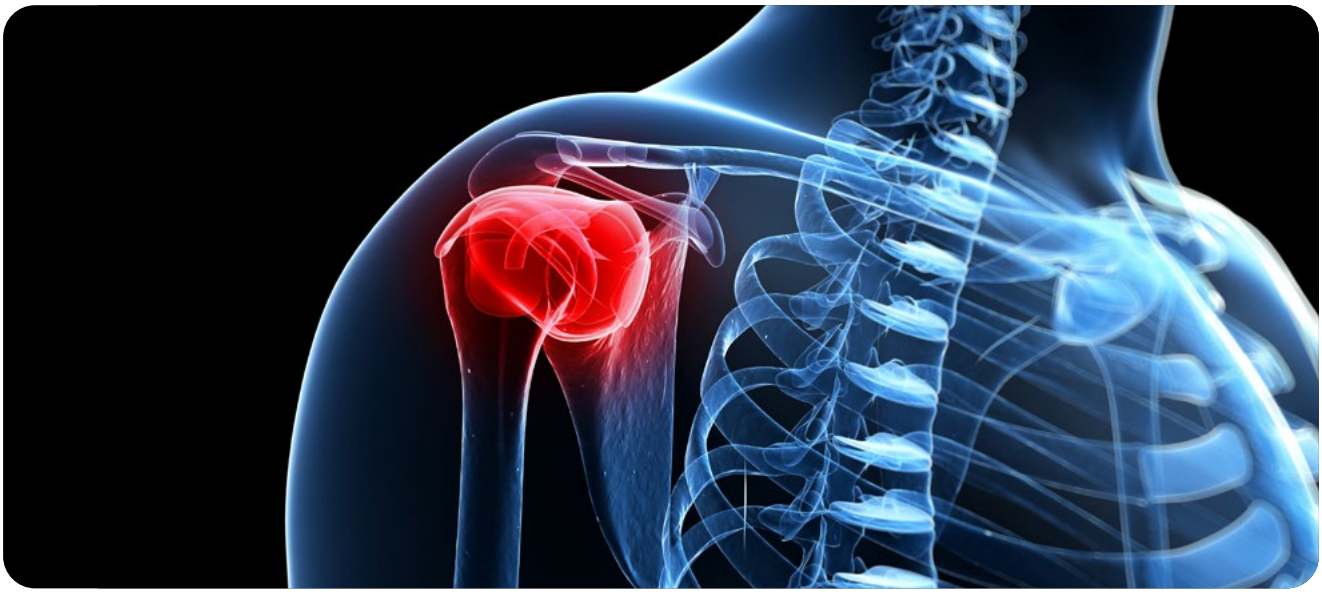
→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 4 Cervicale rettilineizzata

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

MODULO 3

Spalla



CAP 1 Anatomia e biomeccanica

CAP 2 Disfunzione negli esercizi di spinta

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 3 Disfunzione negli esercizi di sollevamento

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 4 Disfunzione da instabilità

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 5 Alterazioni posturali: spalle anteposte

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 6 Alterazioni posturali: scapole alate

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

MODULO 4

Gomito e polso

CAP 1 Anatomia e biomeccanica

CAP 2 Dolore al gomito nel fitness

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 3 Dolore al polso nel fitness

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

MODULO 5

Rachide toracico

CAP 1 Anatomia e biomeccanica

CAP 2 Dolore toracico nel fitness

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 3 Alterazioni posturali: ipercifosi

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 4 Alterazioni posturali: ipocifosi

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 5 Alterazioni posturali: scoliosi

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

MODULO 6

Rachide lombare e anca

CAP 1 Anatomia e biomeccanica

CAP 2 Alterazioni posturali: iperlordosi

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 3 Alterazioni posturali: ipolordosi

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 4 Mal di schiena, protrusioni ed ernie in palestra

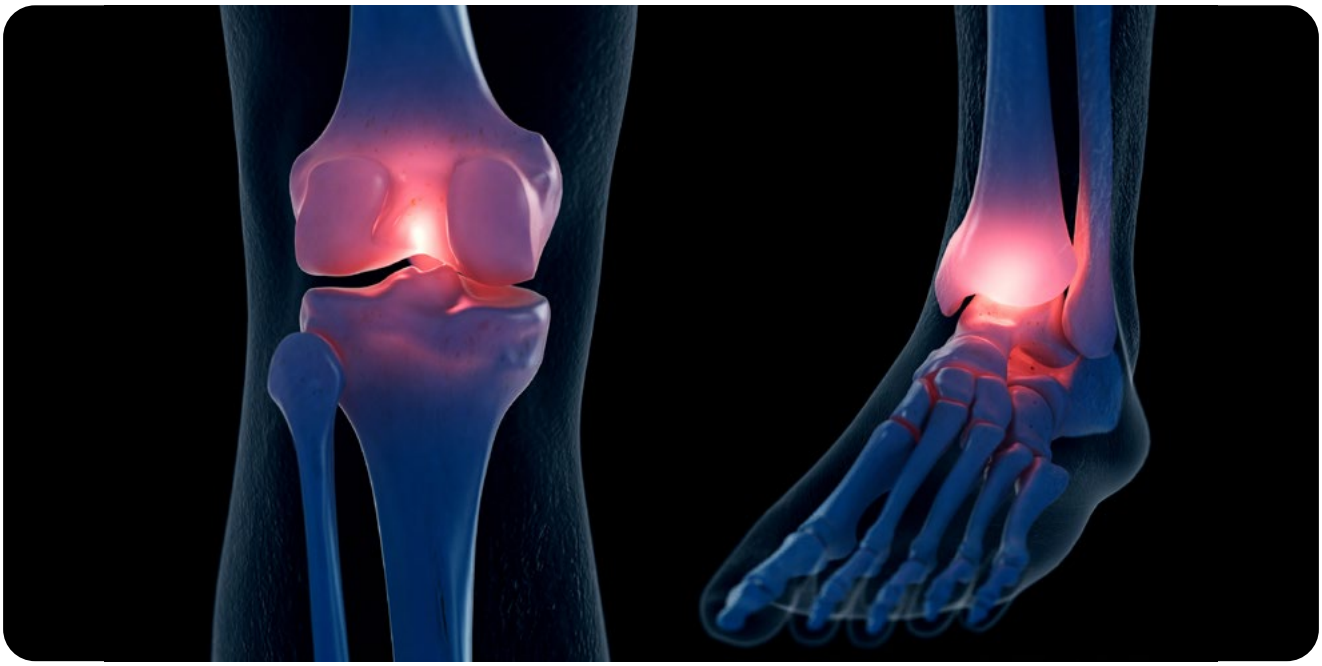
→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 5 Dolore all'anca nello squat

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

MODULO 7

Ginocchio e caviglia



CAP 1 Anatomia e biomeccanica

CAP 2 Dolore anteriore di ginocchio nel fitness

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 3 Traumatologia del ginocchio

→ Gestione post riabilitazione di lesioni meniscali e legamentose.

CAP 4 Alterazioni posturali: ginocchio valgo, ginocchio varo e recurvatum

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 5 Caviglia rigida

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.

CAP 6 Piede pronato

→ Test e valutazione funzionale. Fitness adattato. Protocolli di esercizi posturali.