



**Personal Trainer  
Posturale**

origamistudio.it

Il corso di Personal Trainer Posturale, nasce dall'esigenza sempre più diffusa del personale dei centri fitness di dover trattare clienti con piccole patologie invalidanti o con alterazioni disfunzionali.

Il Personal Trainer Posturale è una figura professionale che si è collocata nel campo del fitness ricoprendo un ruolo importante e di riferimento all'interno dei Fitness Club e degli Studi di Personal Trainer.

È un ruolo che si interpone tra il Personal Trainer ed il Fisioterapista mantenendo una propria identità che ha caratterizzato una vera e propria professione. Attento alle esigenze del mercato, spicca per conoscenze tecniche e comunicative ed è in grado di assecondare le esigenze di coloro che soffrono di disturbi legati alla postura, spesso causa di patologie antalgiche.

Il Personal Trainer Posturale identifica le cause del disequilibrio muscolare ed articolare e interviene applicando tecniche di recupero funzionale grazie al lavoro a carico naturale, con l'ausilio di attrezzature specifiche o presenti nella sala Fitness.

Il corso è finalizzato all'utilizzo della sala pesi interpretandola come la sala posturale più completa e articolata. Ogni attrezzo può contemporaneamente diventare uno strumento per l'allungamento settoriale o globale. Saper utilizzare la sala pesi e creare schede e protocolli di lavoro posturale è una capacità fondamentale per il Personal Trainer di nuova generazione.

**Fitness Best Innovations ASD**

Via Jelenia Gora, 4  
480156 Milano Marittima (RA)

t. 0544.993036  
c. 366.6539056  
f. 0544.999510  
e. info@fbiteam.it

[www.fbiteam.it](http://www.fbiteam.it)



**FBI Professional  
Courses**

## Personal Trainer Posturale (P.T.P.)

**Ideato e pensato per coloro che:**

Desiderano elevare la propria figura professionale.

Aspirano ad una formazione di qualità.

Vogliono differenziarsi come Personal Trainer.

Hanno a cuore il benessere dei propri clienti.

Pensano che solo un corpo funzionale possa essere conseguentemente allenato correttamente.



FITNESS BEST INNOVATIONS

**FBI**

Il fitness del futuro





**Personal Trainer Posturale** è una figura altamente professionale che opera all'interno dei centri Fitness con l'obiettivo di supportare i clienti che hanno problematiche o patologie degenerative, elaborando un programma di allenamento specifico indirizzato alla prevenzione ed alla cura di alcune patologie meccaniche e muscolari.

**Personal Trainer Posturale** miscela le competenze del preparatore atletico con quelle del posturologo divenendo un Health Manager in grado di individuare, attraverso una serie di valutazioni posturali, muscolari e funzionali, i meccanismi disfunzionali in grado di limitare le attività quotidiane o prestazionali dei clienti

**Personal Trainer Posturale** è inoltre un consulente di riferimento tra il settore fitness e il mondo medico e paramedico che, selezionando i migliori professionisti, medici, terapisti, specialisti, supporta i suoi clienti nella scelta del percorso ideale di recupero funzionale e di guarigione.

**Personal Trainer Posturale** è colui che ha il dovere di "leggere" il cliente che successivamente dovrà allenare. Attraverso questa lettura, che di solito avviene tramite un'analisi funzionale e posturale, può captarne le problematiche al fine di organizzare un programma di allenamento adeguato o di indirizzare il cliente verso il professionista adeguato di riferimento.



### **Struttura del corso**

Il corso è organizzato in tre Week End dalla durata di 13 ore l'uno per un totale di 39 ore di corso. Gli argomenti hanno una logica sequenziale in modo da transitare da un argomento all'altro in modo fluido, logico ed estremamente didattico. Ogni giornata rappresenta un blocco di lavoro che si incastra, come un pezzo di un puzzle nei blocchi delle altre giornate.

### **Programma Del Corso**

Il Personal Trainer Posturale è un programma indirizzato ai Personal Trainer che hanno l'obiettivo di approfondire le tematiche del lavoro posturale. Il corso mette nella condizione di effettuare analisi posturali, analisi muscolari, analisi funzionali e di preparare dei programmi di allenamento specifici in funzione dei dati raccolti. Vengono inoltre presentate schede di lavoro per patologie del rachide come ernie, protusioni o deviazioni posturali come iperlordosi, ipercifosi ecc.

#### **Analisi Posturale veduta laterale - Test muscolari**

##### **Introduzione**

La figura del Personal Trainer Posturale

L'importanza dell'analisi funzionale

##### **Analisi posturale in veduta laterale**

Verticale di Barrè - Punti repere, Tilt, Shift

Valutazione delle curve del rachide

##### **Sistema Muscolare e Fasciale**

Catene muscolari - Catene fasciali

Disequilibri delle catene fasciali

##### **Test Muscolari**

Flessori dell'anca - Anteroversione del bacino

Catena posteriore - Retroversori del bacino

##### **Rachide Lombare**

Muscoli Iperlordizzanti

Muscoli Cifotizzanti

##### **Muscoli Stabilizzatori**

Stabilizzatori locali, globali e Mobilizzatori

Muscoli stabilizzatori del bacino e del rachidee

#### **Tecniche ginniche posturali - Analisi funzionale - Test muscolari**

##### **Tecniche speciali per velocizzare i risultati**

Riflesso inverso da stiramento - Inibizione reciproca

Leggi Borelli - Contrazioni eccentriche

##### **Esercitazioni pratiche**

Valutazione Posturale - Valutazione Muscolare

Schede con tecniche speciali

##### **Ipercifosi dorsale - Diaframma**

Muscoli cifotizzanti Iperlordosi Cervicale

Il sistema diaframmatico

##### **Test Muscolari Gleno Omerali**

Dorsale, pettorali, rotatori laterali e rotatori mediali

##### **Valutazione Funzionale**

Dinamica del cammino e disfunzioni

#### **Analisi Posturale antero posteriore**

##### **Analisi posturale veduta Antero/Posteriore**

Punti repere - Sindromi ascendenti, discendenti, miste

Prono-supinazione - Valgismo-Varismo

##### **Patologie**

Patologie: Protusioni, Ernie, Stenosi, Spondilolisi

Schede di lavoro

##### **Psicosomatica**

Analisi Emozionale