



Postural Training

La ginnastica posturale è composta da una serie di esercizi che ristabiliscono l'equilibrio muscolare. Spesso posizioni scorrette, gesti ripetuti, posture sbagliate creano l'alterazione dei sistemi muscolari e fasciali creando dei disequilibri tra coppie di sistemi fasciali. Da un lato i tessuti si accorciano e dall'altra si allungano generando un cattivo posizionamento delle articolazioni che si muovono in una direzione non corretta. La Ginnastica Posturale è alla base della rieducazione posturale che si occupa di insegnare nuovamente al corpo i gesti e le posizioni che assumiamo quotidianamente. Lo scopo della ginnastica posturale è quello di riportare il sistema muscolare e fasciale in equilibrio e di rieducare l'individuo alla corretta esecuzione di gesti e posizioni.

Gli esercizi di ginnastica posturale sono molto utili per mantenere l'organismo sano ed in forma. La maggior parte di coloro che si avvicina alla ginnastica posturale lo fa solo dopo che gli viene diagnosticato un problema, come ad esempio una iperlordosi o una scoliosi o patologie del rachide come protusioni, ernie ecc. o altri difetti di postura. La ginnastica posturale è indispensabile invece per prevenire dolori e fastidi dati dall'inattività o da attività intense o stressanti. Il percorso Postural Training si è sviluppato ed evoluto seguendo l'esigenza specifica degli insegnanti di Ginnastica Posturale di poter proporre lezioni in grado di risolvere alterazioni posturali e patologie meccaniche del rachide. Il programma, oltre a fornire gli elementi teorici fondamentali, propone numerosi esercizi suddivisi per difficoltà ed una metodologia di programmazione delle lezioni in grado di periodizzare il percorso d'allenamento nel corso dell'anno.

Il percorso Postural Training parte da un corso base e si sviluppa attraverso una serie di corsi monotematici, come Patologie del rachide, Scoliosi, Cervicalgie ecc, in grado di fornire gli elementi per affrontare in maniera globale il problema della postura e delle patologie ad essa correlate.

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



organismistudio.it



FBI Professional
Courses

Postural Training

Ideato e pensato per coloro che:

Desiderano proporre classi di Ginnastica Posturale specifiche.

Vogliono padroneggiare una metodologia innovativa di Ginnastica Posturale.

Amano approfondire le più evolute tecniche di Educazione Posturale.

Mirano a conoscere formati di lezioni per le differenti deviazioni posturali.

Necessitano di una formazione altamente professionale.



FITNESS BEST INNOVATIONS

FBI

Il fitness del futuro





Postural Training da oltre 10 anni e dopo 4 restyling è il più evoluto programma di Ginnastica Posturale di gruppo che ha reso possibile introdurre questa disciplina all'interno dei centri Fitness ed i fisioterapici.

Postural Training è un programma di allenamento che ha lo scopo di migliorare l'aspetto posturale, eliminando fastidi e dolori legati ad alterazioni meccaniche del corpo sviluppati a causa di posizioni scorrette o vizi posturali.

Postural Training è il programma che ha incorporato le più differenti tecniche di ginnastica posturale ed introdotto i concetti più attuali di catene miofasciali, muscoli stabilizzatori locali e globali, tecniche di trasferimento delle qualità acquisite alla vita quotidiana.

Postural Training è il programma che propone lezioni mirate ad ottenere l'allineamento della colonna vertebrale, del cingolo scapolo omerale e di quello pelvico, utilizzando formati di lezione modulari, attuando incrementi d'intensità e difficoltà programmati nell'arco dell'anno di lavoro.



Struttura del corso

Il corso è organizzato in due Week End dalla durata di 13 ore l'uno per un totale di 26 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

1° Week end

Valutazione delle alterazioni posturali, analisi muscolare, scelta degli esercizi di correzione, protocollo di lavoro Postural Training. Le lezioni pratiche sono divise in livelli secondo il principio della programmazione annuale.

Introduzione

Principi del Postural Training
Lezioni Posturali di Gruppo

Lezione

Neutro del bacino livello 1

Funzionalità

Cos'è la postura
Funzionalità articolare, la qualità del benessere

Protocollo di lavoro pratico

I principi base del Postural Training
La struttura della lezione

Lezione

Funzionalità del bacino livello 2

Bacino

Funzionalità del bacino
Muscoli stabilizzatori e destabilizzatori

Lezione

Funzionalità del bacino livello 3

Bacino

Il bacino, punto d'equilibrio tra le forze ascendenti e discendenti

Esercizi di stabilità funzionale

Elasticità muscolare e postura

Muscoli stabilizzatori Locali, Globali, e Mobilizzatori
Tecniche di allungamento posturali

Lezione

Funzionalità del Rachide lombare Livello 1

2° Week end

Esercizi di condizionamento posturale, esercizi per i muscoli stabilizzatori, iperlordosi e rettilineizzazione del tratto lombare, ipercifosi dorsale e iperlordosi cervicale.

Lezione

Funzionalità del Bacino e Rachide lombare livello 3/4

Condizionamento muscolare posturale

Muscoli stabilizzatori
Tecniche di condizionamento
Muscoli Stabilizzatori Locali

Stabilizzatori del bacino e del rachide

Lezione

Approccio chinesiológico alla Cifosi dorsale

Componenti fasciali, muscolari ed articolari
Il sistema diaframmatico

Iperlordosi Lombare

Muscoli lordotizzanti
Muscoli stabilizzatori

Lezione

Postura e funzione del tratto dorsale e cervicale

Ipercifosi dorsale

Muscoli cifo-tizzanti
Sistema Diaframmatico

Tecniche per incrementare l'intensità

Tecniche d'inibizione e di attivazione neuromuscolare
Principi di neurofisiologia applicata

Lezione

Funzionalità della colonna vertebrale

Programmazione

Programmazione annuale delle lezioni