

CORSO DI 1° LIVELLO CANALI POSTURAL METHOD

# CORSO Base 1° LIV

**PROGRAMMA CORSO Base  
16 ORE**

- I rapporti di flesso estensione
  - I baricentri tecnici
- Le catene opposte di 1°, 2°, e 3° grado
  - La discriminante
  - Gli esercizi contropliometrici
- Le attivazioni da resistenza intrinseca
  - Le attivazioni spontanee
  - Le attivazioni indotte
  - I cambi di atteggiamento
  - I cambi di decubito
- Le direzioni vettoriale del carico
- Il varismo e il valgismo collegati alle stabilizzazioni del piano sagittale
  - La riprogrammazione posturale come apprendimento
  - L'anamnesi
  - Le prove di disponibilità articolare
  - Le attivazioni di base
- Studio dei rapporti tra mobilità passiva, azione eccentrica, azione attiva statica ed azione concentrica.
- Collegamento tra il concetto di catena starter e articolazione antagonista

Postura e Sport SRL  
Postural Education Center  
Via Giovenale, 4  
43123 - Parma (PR)  
[www.posturaesport.com](http://www.posturaesport.com)  
[info@posturaesport.com](mailto:info@posturaesport.com)

Docente del corso Prof. Vincenzo Canali

[info@posturaesport.com](mailto:info@posturaesport.com) [www.posturaesport.com](http://www.posturaesport.com)

Breve descrizione del programma del **Corso Base** di 1° livello con durata di **16 (sedici) ore**:

questo corso è il fondamento della formazione per diventare operatori posturali [Canali Postural Method®](#) e permette l'iscrizione ai sei corsi di formazione di livello superiore.

**Il Corso Base di 1° livello** [Canali Postural Method®](#), infatti, conduce con gradualità l'operatore a comprendere i rapporti tridimensionali tra i gesti sportivi o della vita di relazione e i blocchi muscolari che producono compensi che portano ai traumi da carico iterativo. Oggetto del sistema è il comprendere il **perché** e il **come** l'organismo produce i compensi negativi citati.

**Il nostro obiettivo** è formare degli operatori specializzati che siano in grado di comprendere le cause e risolvere le conseguenze derivanti da difetti posturali. Gli operatori **specializzati** [Canali Postural Method®](#) sono difatti richiesti nelle società sportive di ogni attività e nelle palestre dove si lavora sulla prevenzione e sulla riduzione o risoluzione dei sintomi del dolore. [Canali Postural Method®](#) ha stretto ormai da anni contatti, relazioni e collaborazioni con il mondo medico, con il mondo della ricerca e con il mondo delle certificazioni.



#### **SVOLGIMENTO E DURATA DEL CORSO DEL CORSO**

**Durata del corso: 16 ore**

**Sabato ore 9.00/13.00: lezioni teoriche in aula..... 4 ore**

**Sabato ore 13.00/14.30: pausa pranzo**

**Sabato ore 14.30/18.30 lezioni pratiche individuali e valutazione strumentale..... 4 ore**

**Domenica ore 9.00/13.00: lezione pratica a piccoli gruppi: anamnesi-valutazioni posturale ..... 4 ore**

**Domenica ore 13.00/14.30: pausa pranzo**

**Domenica ore 14.30/18.30: lezione pratica a piccoli gruppi: anamnesi-valutazioni posturale .....4 ore**



**Collaborazioni:**

**SCUOLA DELLO SPORT CONI ROMA**

**PREPARAZIONE OLIMPICA ROMA**

**IAAF (INTERNATIONAL ATHLETIC)**

**FIN sezione tuffi**

**FIGC**

**AIPAC NAZIONALE**

**ERGOCERT UDINE**

**UNIPR**

**UNIBO**

**UNIRO**

**UNITO**

**UNIPA**

**UNINA**

**MICROGATE**

**NORD GROUP SPA**

**MOTUSTECH**

**CANALI SYSTEM**

**UCS SPIRIT USA**

**FIDAL**

**VIRGIN ACTIVE**

**OSPEDALE SAN RAFFAELE ROMA**

**INTERNATIONAL CLINCS:**

**ITALY 2008 ... 2016**

**NORWEY 2007/08**

**USA 2005/06/14**

**POLAND 2009**

**GERMANY 2011/12**

**RUSSIA 2012**

**BRASILE 2014**

**INGHILTERRA 2009/10**

**CIPRO 2011**

**GLASGOW 2008/09/10/11**

