



Il comitato provincial FIDAL di Torino, in collaborazione con il Comitato regionale piemontese FIDAL e l'ASD Sport Magic Box  
Con il patrocinio del Comune di Cambiano ( TO )

## CORSO DI RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE Primo livello base

Docente relatore: Prof. Vincenzo Canali

Il corso si svolgerà a Cambiano ( To ) Sabato 31 ottobre e Domenica 1 novembre dalle 9 alle 13 e dalle 14.30 alle 18.30. Sono previste 4 ore di parte teorica ( sabato mattina ) e 12 ore di esercitazioni pratiche. Le lezioni avranno luogo nella palestra della scuola media di via Roma 5 e nella sala riunioni dello stesso plesso.

Il costo è di 150 euro. Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico a favore di : Federazione Italiana di Atletica leggera. Via Giordano Bruno 191. Torino . Unicredit Torino Sacchi. Via Sacchi 18 . Torino  
IBAN : IT27A020080111500004535721. Causale : Iscrizione Corso di riprogrammazione posturale

Sarà possibile prenotare i pasti convenzionati presso il ristorante CANNONE D'ORO di Cambiano al prezzo di 12 euro ( primo, secondo con contorno e acqua ). Le conferme dovranno pervenire all'indirizzo mail [pibatta@hotmail.it](mailto:pibatta@hotmail.it) entro il 16 ottobre

### PROGRAMMA DEL CORSO

Il **Corso Base di 1° livello** con durata di 16 (sedici) ore: è il fondamento della formazione per diventare operatori posturali Canali Postural Method® e permette l'iscrizione ai sei corsi di formazione di livello superiore.

Corso Base di 1° livello 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. 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.

Ecco il programma del corso in ordine di argomento trattato:

- I rapporti di flesso estensione;
- I baricentri tecnici;
- Le catene opposte di 1°, 2° e 3° grado;
- La discriminante;
- Gli esercizi contropliometrici (Pliometria);
- Le attivazioni da resistenza intrinseca;
- Le attivazioni spontanee;
- Le attivazioni indotte;
- I cambi di atteggiamento;
- I cambi di decubito;
- Le direzioni vettoriali del carico;
- Il varismo e il valgismo collegati alle stabilizzazioni del piano sagittale;
- 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.

Il corso darà diritto a 0.5 crediti FIDAL

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA. COMITATO PROVINCIALE DI TORINO

Via Giordano Bruno 191/4- Tel 0116197778. [www.fidaltorino.it](http://www.fidaltorino.it)

Fiduciario tecnico provinciale: Paolo Battaglini . Tel 3920619650. Email: pibatta@hotmail.it

via Giordano Bruno 191/4 cap **FIDAL TORINO COMITATO PROVINCIALE**  
10134 Torino tel./fax 011.6197778 [www.fidaltorino.it](http://www.fidaltorino.it)  
FIDUCIARIO TECNICO Paolo Battaglini cell. 392.0619650 e-mail [pibatta@hotmail.it](mailto:pibatta@hotmail.it)