

CANALI POSTURAL METHOD

Corso Base 1° Livello

11 e 12 Dicembre 2021
Palaindoor Ancona

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 attivazione 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