

Descrizione del corso

Il corso di Istruttore Ginnastica Posturale in gravidanza nasce dall'ormai crescente evidenza dei benefici dell'attività fisica e specie della ginnastica posturale durante il periodo della gravidanza. I 9 mesi di gestazione e preparazione al parto rappresentano uno dei periodi più interessanti per valutare le capacità di adattamento posturale che il nostro corpo possiede. Attraverso lo studio delle peculiarità posturali che è possibile riscontrare durante la gravidanza, i corsisti verranno progressivamente accompagnati alla definizione della struttura della lezione oltre a svolgere una consistente parte pratica a corpo libero e con l'ausilio di attrezzi quali fitball ed elastici. Un corso teorico ma soprattutto pratico che risponde alla crescente domanda di queste figure nel mondo del lavoro.

Programma del corso

Nel corso dei due giorni verranno trattate le seguenti tematiche:

Parte teorica

- La gravidanza (definizione, evoluzione e principali adattamenti dell'organismo).
- Alterazioni posturali tipiche in gravidanza (Definizione di postura, modifiche e adattamenti posturali del rachide cervicale, rachide dorsale, rachide lombare, baricentro corporeo, ginocchia, caviglie e piedi).
- Effetti e benefici dell'attività fisica in gravidanza (Controllo del peso corporeo e del tono muscolare, adattamenti cardiovascolari e respiratori all'esercizio fisico, sport consigliati).
- Ginnastica posturale in gravidanza (Definizione di ginnastica posturale, riorganizzazione dello schema corporeo, propriocezione, equilibrio, coordinazione, controllo dell'ansia).
- Definizione della struttura della lezione (fase di riscaldamento, fase formativa e fase di ripristino).
- Controindicazioni all'attività fisica e sportiva
- Prevenzione e postura

Parte pratica

- Esercizi a corpo libero
- Esercizi con fitball
- Esercizi con elastici
- Esercizi di equilibrio e propriocezione
- Tecniche di rilassamento
- Ginnastica respiratoria
- Esercizi di allungamento globale e stretching