

Corso Istruttore Stretching

Potete trovare tutte le informazioni corso di formazione di Tecniche di allungamento globale alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/stretching.html>

PROGRAMMA DEL CORSO

- Stretching: definizione, autori e principi
- Il Metodo Anderson – parte teorica e pratica
- Il Metodo PNF – parte teorica e pratica
- Le catene muscolari: definizione, autori e principi
- La grande catena posteriore: analisi del dorso piatto
- La grande catena anteriore: analisi dell'ipercifosi dorsale
- La catena di chiusura: analisi del ginocchio valgo
- La catena di apertura: analisi del ginocchio varo
- La catena di flessione: analisi del ginocchio "flexum"
- La catena di estensione: analisi del ginocchio "recurvatum"
- Dismetrie ed eterometrie: influenza delle catene
- Test di valutazione delle catene muscolari – parte pratica
- Tecniche di allungamento globale – parte pratica

DESCRIZIONE DEL CORSO

L'introduzione del principio delle catene muscolari ha completamente sconvolto nella sua essenza il concetto di stretching e allungamento: "Un muscolo che si irrigidisce è indissociabile dalla catena muscolare alla quale appartiene. Per allungarlo è indispensabile tirare alle due estremità di questa catena impedendo tutte le compensazioni. Ciò implica che solo stiramenti globali possano essere realmente efficaci."

Sulla base di questi principi diversi autori si sono cimentati nel definire quali sono le catene muscolari, come influiscono sulla postura e quali sono le migliori metodiche per agire su di esse, ristabilendo l'equilibrio tonico posturale.

Un corso in cui oltre alla definizione teorica delle catene muscolari e la loro influenza negli squilibri posturali, verranno applicate le principali tecniche di allungamento globale.