

## Descrizione del corso

*Il corso di Istruttore Ginnastica Posturale - III livello nasce dai suggerimenti e dal desiderio degli studenti di arricchire ulteriormente le loro competenze nel complesso ambito della postura.*

*Durante i due giorni verranno approfonditi e visionati decine di esercizi con attrezzi quali fitball, bosu, fasce elastiche, bastoni, soft ball, con particolare riferimento allo sviluppo della muscolatura del CORE e della propriocezione.*

*Lo studente sarà così in grado alla fine del corso di strutturare un idoneo programma di allenamento posturale secondo le esigenze del singolo cliente, potendo padroneggiare una vastissima varietà di esercizi. L'esame finale verterà sulla pratica fatta nei due giorni.*

## Programma del corso

- Visione di insieme degli esercizi fatti nei primi due livelli
- Propriocezione, postura ed equilibrio, parte teorica e pratica (Esercizi monopodali su Bosu, Airex, tavole oscillanti. Il circuito dell'equilibrio)
- Core Stability e Postura, parte teorica e pratica (Esercizi a corpo libero in posizione supina, prona, di fianco, Quadrupedia, seduta ed eretta)
- Attrezzi della ginnastica posturale, parte teorica e pratica (Esercizi con fitball, fasce elastiche, bastoni, soft ball)
- La personalizzazione dell'intervento posturale
- Basi di valutazione posturale
- La decontrazione muscolare, tecniche di rilassamento
- Programmazione posturale e strutturazione della singola lezione