

# Corso Istruttore Ginnastica Posturale

Per informazioni complete, date, sedi e posti disponibili in tempo reale visita la pagina web:

<http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-ginnastica-posturale.html>

## PROGRAMMA DEL CORSO

### Parte teorica

**Postura e atteggiamenti posturali. Concetti generali**

**Definizione di postura**

**Gli atteggiamenti posturali**

**Evoluzione della postura**

**La colonna vertebrale**

**Le curve della colonna**

**La resistenza delle curve**

**I dischi intervertebrali**

**Lo schema corporeo**

**Le tappe dello schema corporeo**

**La costruzione dello schema corporeo**

**Homunculus motorio e sensitivo**

**Il Sistema Tónico Posturale**

**Complessità e globalità del sistema**

**I principali recettori**

**Postura e psiche**

**Le posture di riferimento**

**Analisi dell'atteggiamento ipercifotico**

**Analisi dell'atteggiamento a dorso piatto**

**Analisi dell'atteggiamento iperlordotico**

**La valutazione posturale di base – parte teorica**

**Postura e respirazione – parte teorica**

**Meccanismo respiratorio**

**Il diaframma e l'inspirazione**

**Muscolatura addominale ed espirazione**

**Alterazioni morfologiche della postura**

**Paramorfismi e dismorfismi**

**Il portamento rilassato**

**La scoliosi**

**Le catene muscolari**

**Analisi delle catene principali**

**La ginnastica posturale**

**Caratteristiche e obiettivi**

**L'istruttore di ginnastica posturale**

**L'ambiente della ginnastica posturale**

**Struttura della lezione – parte teorica**

**La fase di riscaldamento**

**La fase formativa**

**La fase di ripristino**

## **Parte pratica**

**La valutazione posturale di base – parte pratica**

**Postura e respirazione – parte pratica**

**La presa di coscienza**

**La respirazione diaframmatica**

**La respirazione toracica**

**La respirazione totale**

**La catena posturale respiratoria**

**Le posizioni della ginnastica posturale- parte pratica**

**La posizione supina**

**La posizione prona**

**Decubito laterale**

**Quadrupedia**

**Posizione seduta**

**Posizione eretta**

**Struttura delle lezioni – parte pratica**

**Esercizi della fase di riscaldamento**

**Esercizi della fase formativa**

**Esercizi della fase di ripristino**