CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

Corso di base di 1° livello per Operatore Posturale
Canali Postural Method®

Roma, 21 - 22 maggio 2016

Sabato 21 maggio		
9.00-9.30	Accredito dei partecipanti	SdS
9.30-11.00	Lezione teorica	Vincenzo Canali
11.00-13.00	Lezione Teorica	Vincenzo Canali
13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00-16.00	**Pratica individuale: rapporto tra resistenza periferica e stabilizzazione dei punti di reazione rispetto agli atteggiamenti del corpo**	Vincenzo Canali
16.00 - 18.00	**Pratica individuale: attivazione dei baricentri tecnici in forma diretta ed indiretta rispetto al cambio di decubito**	Vincenzo Canali
Domenica 22 maggio		
9.00-11.00	**Pratica in piccoli gruppi: anamnesi ed individuazione dei compensi sul piano sagittale e i test di mobilità articolare**	Vincenzo Canali
11.00-13.00	**Pratica in piccoli gruppi: anamnesi ed individuazione dei compensi sul piano frontale e trasverso: integrazione tridimensionale dei compensi**	Vincenzo Canali
13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00-16.00	**Pratica in piccoli gruppi: utilizzo delle attivazioni spontanee ed indotte, sovraccarico a resistenza intrinseca ed intrinseca**	Vincenzo Canali
16.00 - 18.00	**Pratica in piccoli gruppi: gli 8 principi del "Core Stability" per ricondurre l'azione addominale, ad essere garante del cambio di atteggiamento del corpo, dell'utilizzo dinamico del ginocchio e della caviglia, senza produrre compensi causa dei traumi da carico iterativo.**	Vincenzo Canali

I docenti:	
Vincenzo Canali	*Parma University Canali Postural Method prevenzione traumi da carico iterativo Tecnico della squadra nazionale femminile di Ginnastica artistica c/o il centro di preparazione Olimpica di Rimini. Allenatore della squadra Nazionale A ai Campionati del mondo di Rotterdam 1987, ai Giochi del Mediterraneo di Latakia nel 1987 e ai Campionati Europei di Mosca 87.*