



LA COLONNA VERTEBRALE

La ginnastica posturale nei paramorfismi giovanili: le alterazioni sul piano sagittale

10 e 11 marzo 2018

1^ giornata - Sabato 10/03/2018

Teoria

- Paramorfismi e dismorfismi.
- L'esame del portamento.
- La colonna dorsale e le spalle, rapporti anatomo cinesiologici.
- La cifosi, paramorfismi di spalla.
- L'intervento ginnastico.

Pratica

- Gli esercizi di mobilità dorsale.
- Gli esercizi di trofismo:
 - dorsale
 - spalle
 - scapole
- Gli esercizi posturali statici e dinamici.

2^ giornata - Domenica 11/03/2018

Teoria

- La colonna lombare e il bacino: rapporti anatomo cinesiologici.
- Esame del portamento.
- Iperlordosi.
- Addome prominente.
- Antiversione di bacino.

Pratica

- La mobilità lombare.
- Gli esercizi di trofismo addominale e lombare.
- Gli esercizi posturali statici e dinamici.

I partecipanti possono indossare abbigliamento idoneo, qualora volessero provare gli esercizi;

è obbligatorio indossare calzature dedicate da palestra,

in caso contrario verranno forniti dei sovrascarpe.