

Programma corso di educazione alla postura

Lezioni teoriche :

conoscere il proprio corpo dal punto di vista anatomico le ossa ,le articolazioni ,i muscoli , il sistema nervoso ;

conoscere il proprio corpo dal punto di vista funzionale : i movimenti che possono compiere i diversi segmenti corporei a livello delle articolazioni e i piani ed assi su cui avvengono detti movimenti: piano frontale, sagittale , trasverso , asse verticale, orizzontale, antero-posteriore ;

conoscere le curve fisiologiche della colonna vertebrale : piano sagittale , piano frontale ;

Lezioni pratiche :

percezione segmenti cervicale ,dorsale , lombare , sacrale ;

autoelongazioni posturali globali da supino , prono , seduti , in piedi ;

esercizi di mobilizzazione articolazioni scapolo-omerale e coxo -femorale ;

potenziamento muscoli paravertebrali , addominali e pettorali ;

esercizi di respirazione toracica e diaframmatica;

esercizi di rilassamento segmentario e globale;

presa di coscienza della postura globale sia in forma statica che dinamica ;

