

PILATES REHAB, UN APPROCCIO MODERNO

CATANIA

9-10 MAGGIO

4-5 LUGLIO

LATINA

23-24 MAGGIO

27-28 GIUGNO

50 ECM

~~€ 800,00~~
€ 630,00

**DOCENTE DOTT.SSA
GIULIA NICOLO'**

PROGRAMMA PRIMO MODULO



GIORNO 1

COS'È IL PILATES

ORIGINI, SVILUPPO ED EVOLUZIONE DEL METODO FINO AI GIORNI NOSTRI.

PRINCIPI FONDAMENTALI

APPROFONDIMENTO DEI 6 PRINCIPI FONDAMENTALI:

CONCENTRAZIONE, CONTROLLO, CENTRATURA, FLUIDITÀ, PRECISIONE, RESPIRO.

MINDSET DELL'INSEGNANTE

DIFFERENZE FRA UNA LEZIONE DI FITNESS PILATES E PILATES TERAPEUTICO:

SETTING, PROGRAMMAZIONE SEDUTE, IMPOSTAZIONE DELLA LEZIONE, OBIETTIVI GLOBALI.

DIFFERENZE DI IMPOSTAZIONE E PROGRAMMAZIONE FRA SEDUTA INDIVIDUALE E DI GRUPPO.

PILATES REHAB

COME E PERCHÉ IL METODO PILATES SI PRESTA A DIVENTARE UN FORMA COMPLETA ED ESAUSTIVA DI ESERCIZIO TERAPEUTICO.

I SEI PRINCIPI FONDAMENTALI DEL METODO PILATES APPLICATI IN CHIAVE RIABILITATIVA.

APPROFONDIMENTO NEI DIVERSI AMBITI DI APPLICAZIONE FISIOTERAPICA E DI ESERCIZIO FISICO PREVENTIVO:

- MUSCOLO-SCHELETRICO

- URO-GINECOLOGICO

- GERIATRICO

- NEUROLOGICO

- SPORTIVO

- LINFATICO

- REUMATOLOGICO

INDIVIDUARE E SODDISFARE GLI OBIETTIVI TERAPEUTICI PER OGNI MACRO AREA DI INTERVENTO.

VALUTAZIONE FUNZIONALE DEL PAZIENTE

COME CONDURRE UN'ANAMNESI COMPLETA ED UNA VALUTAZIONE FUNZIONALE DEI PRINCIPALI PATTERN MOTORI DEL PAZIENTE/ALLIEVO.

ESERCIZI DI PRE-PILATES

APPRENDERE ALCUNI MOVIMENTI FONDAMENTALI NEL METODO PILATES PER COSTRUIRE BASI SOLIDE CHE GARANTISANO UN

GRADUALE AVANZAMENTO DI DIFFICOLTÀ NEGLI ESERCIZI.

DIFFERENZA TRA ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE E DI MOBILIZZAZIONE.

ESERCIZI DI LIVELLO BASE

ESECUZIONE - ADATTAMENTI

ERRORI PIÙ FREQUENTI - VARIAZIONI

ADATTAMENTI ALLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE

GIORNO 2

ESERCIZI DI LIVELLO INTERMEDIO

ESECUZIONE - ADATTAMENTI

ERRORI PIÙ FREQUENTI - VARIAZIONI

ADATTAMENTI ALLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE

ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO

ESECUZIONE - ADATTAMENTI

ERRORI PIÙ FREQUENTI

ADATTAMENTI ALLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE

COME PIANIFICARE UNA SEDUTA

SCELTA DEGLI ESERCIZI PER OBIETTIVI TERAPEUTICI.

STUDIO DELLE PROGRESSIONI DA UN ESERCIZIO ALL'ALTRO.

COME VARIARE LA DIFFICOLTÀ DI ESECUZIONE.

PROGRAMMAZIONE A BREVE-MEDIO-LUNGO TERMINE

PRINCIPI GENERALI DI PROGRAMMAZIONE DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO.

APPLICAZIONE DIRETTA DI TALI PRINCIPI ALL'INTERNO DI UNA SEDUTA DI PILATES REHAB.

SIMULAZIONE DI UNA SEDUTA TIPO

PROVARE A STRUTTURARE UN PERCORSO TERAPEUTICO SU UNA DETERMINATA PATOLOGIA

PROGRAMMA SECONDO MODULO



GIORNO 1

FUNZIONI E POTENZIALITÀ DEI PROPS

CAPIRNE L'APPLICAZIONE PRATICA IN AMBITO RIABILITATIVO E PREVENTIVO.

AMPLIARE IL CORREDO DI ESERCIZI E RISPETTIVE VARIAZIONI.

FUNZIONE DI SUPPORTO AL MOVIMENTO VS. INTENSIFICATORI DI DIFFICOLTÀ.

APPLICAZIONE PRATICA IN AMBITO RIABILITATIVO/PREVENTIVO

DISFUNZIONI E PATOLOGIE PIÙ COMUNI DEL RACHIDE, ARTO INFERIORE E ARTO SUPERIORE.

ESERCIZI LIVELLO BASE + PROPS

ESECUZIONE

ADATTAMENTI

ERRORI PIÙ FREQUENTI

VARIAZIONI

ADATTAMENTI ALLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEI PROPS

ESERCIZI LIVELLO INTERMEDIO + PROPS

ESECUZIONE

ADATTAMENTI

ERRORI PIÙ FREQUENTI

VARIAZIONI

ADATTAMENTI ALLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEI PROPS

GIORNO 2

ESERCIZI LIVELLO AVANZATO + PROPS

ESECUZIONE

ADATTAMENTI

ERRORI PIÙ FREQUENTI

VARIAZIONI

ADATTAMENTI ALLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEI PROPS

PROGRESSIONI DI DIFFICOLTÀ

STUDIO DELLE PROGRESSIONI DA UN ESERCIZIO ALL'ALTRO.

COME VARIARE LA DIFFICOLTÀ DI ESECUZIONE.

PROGRAMMAZIONE DI UNA SEDUTA TIPO

SCELTA DEGLI ESERCIZI PER OBIETTIVI TERAPEUTICI.

PROVARE A STRUTTURARE UN PERCORSO TERAPEUTICO SU UNA DETERMINATA PATOLOGIA.

SIMULAZIONE PRATICA DI UNA SEDUTA SEDUTA

INFO AGGIUNTIVE

DESTINATARI DEL CORSO:

MEDICI, FISIOTERAPISTI, TNPEE, SCIENZE MOTORIE E STUDENTI DEI MEDESIMI C.D.L.

COSTO:

€ 630,00 – (QUOTA ISCRIZIONE € 130,00 – QUOTA DA VERSARE AL PRIMO MODULO € 300,00 – QUOTA DA VERSARE AL SECONDO MODULO € 200,00)

CREDITI ECM:

50 ECM

ORARI CORSO

REGISTRAZIONE ORE 8,30

INIZIO ORE 9:00

TERMINE ORE 18:00

SI CONSIGLIA ABBIGLIAMENTO ADEGUATO SIN DAL PRIMO GIORNO DI CORSO.

AD UN MESE DAL CORSO SI CONSIGLIA DI ACCERTARSI CHE VI SIANO ANCORA POSTI DISPONIBILI CHIAMANDO AL 3470570171

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

COMPILARE LA SCHEDA ONLINE ALLA PAGINA ISCRIZIONI E CONTESTUALMENTE EFFETTUARE IL BONIFICO PER FORMALIZZARE L'ISCRIZIONE. PER DETTAGLI CONTATTARE IL 347-0570171 O SCRIVERE A INFO@MEDICORSI.IT

IBAN – IT 29 N 02008 17002 000010172886