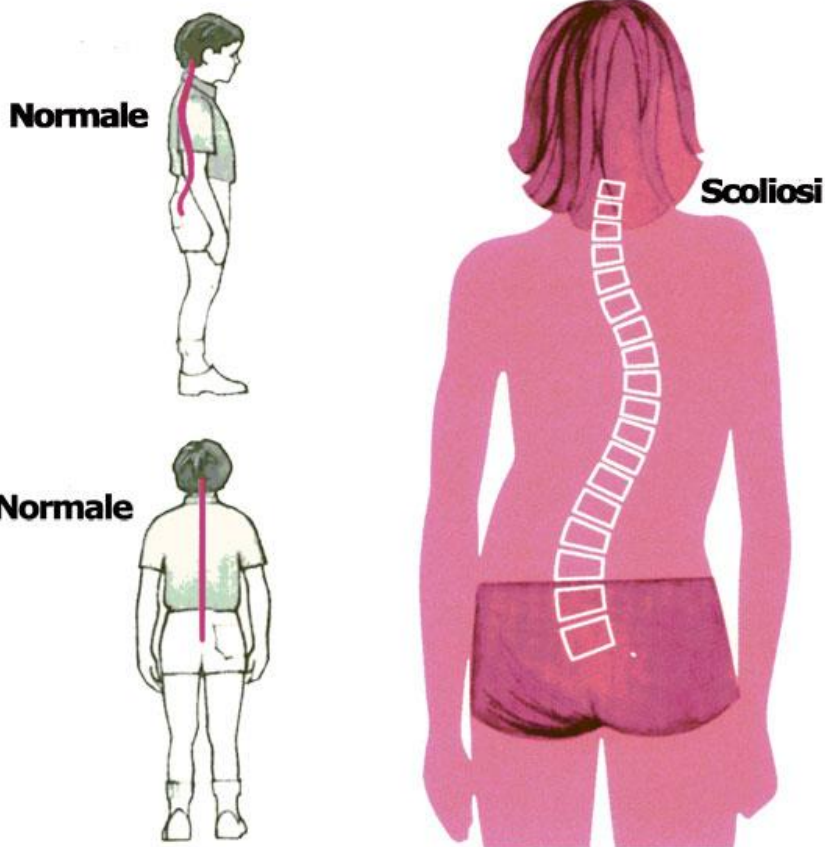


“Mi Posturo”



*Percorso di Ginnastica Rieducativa della
schiena per i ragazzi con lievi vizi posturali*

Il percorso chinesiológico “Mi Posturo” è rivolto ai ragazzi che hanno piccoli vizi posturali. I leggeri vizi posturali sono spesso trascurati proprio perché non sono tanto accentuati da far intraprendere un percorso medico riabilitativo e neanche possono essere ignorati perché per loro natura diventerebbero con il tempo vizi strutturati. Il percorso chinesiológico “Mi Posturo” ha per obiettivo, nella parte teorica, di far conoscere agli allievi le basi della corretta postura, nella pratica di correggere, in itinere, i propri piccoli vizi posturali.

Programma del corso di Back School “Mi Posturo”

Programma teorico

- Conoscenza della schiena e delle sue corrette curve
- Le corrette posture nella vita di tutti i giorni
- Conoscenza delle catene muscolari
- Conoscenza dei principali muscoli posturali

Programma pratico

- Presa di coscienza della postura (esercizi allo specchio e di equilibrio).
- Presa di coscienza delle quattro curve della schiena (esercizi in quadrupedia, in posizione prona, esercizi con la fitball e discosit).
- Esercizi di stretching globale: le squadre di Mezieres
- Esercizi di mobilizzazione e di stabilizzazione del rachide, del bacino e del cingolo scapolo omerale.
- Prove pratiche di postura: la corretta postura durante lo studio, al computer, a tavola, in macchina, sul divano.
- Prove pratiche di postura: la corretta postura nella deambulazione e nella corsa.

Durata del corso

Il corso consta di sei lezioni (una per ogni mese). In ogni lezione oltre al programma sopra in oggetto sarà proposta una scheda di esercizi posturali che l'allievo dovrà svolgere a casa. Proprio la cadenza mensile delle lezioni stesse servirà a monitorare che l'allievo migliori sia nell'esecuzione degli esercizi che soprattutto nella propria postura.

Il corso si concluderà, per chi lo desidera, con un esame teorico e pratico al fine di rafforzare l'apprendimento dei vari argomenti.

Insegnanti del corso: Chinesiológico, Prof. Vincenzo Siragusa
Chinesiológico, Prof. Antonino Mulè

