



Associazione Italiana



Rieducazione Posturale Globale

Corso di Stretching Globale Attivo SGA-SOUCHARD

1° giorno

MATTINO

Apertura del Seminario: registrazione degli iscritti.

Introduzione ai principi dello Stretching Globale Attivo
ed applicazione nel campo della prevenzione e dello sport.

Aspetti di fisiologia e di fisiopatologia muscolare.

Il concetto di “globalità” nello Stretching Globale Attivo.

La meccanica ventilatoria: il ruolo dei
muscoli inspiratori, dei muscoli espiratori e del diaframma.

Il “respiro paradossale”

POMERIGGIO

Dimostrazione da parte del docente di
una valutazione posturale con scelta ed esecuzione delle
autoposture indicate.

Esecuzione da parte dei discenti di 3
autoposture su conduzione del docente:

- “rana in aria con insistenza sugli arti superiori”
- “in piedi al muro”
- “autopostura seduta”



Associazione Italiana



Rieducazione Posturale Globale

II° giorno

MATTINO

La valutazione posturale nello Stretching

Globale Attivo: il quadro di valutazione applicato allo sport.

tipi di attività sportiva ed autoposture associate

POMERIGGIO

Esecuzione da parte dei discenti di 3 autoposture su conduzione del docente:

→ “rana al suolo, braccia addotte, con insistenza sugli arti superiori”

→ “rana al suolo con insistenza sugli arti inferiori”

III° giorno

MATTINO

Dimostrazione da parte del docente di

una valutazione posturale con scelta ed esecuzione delle autoposture indicate.

Principi di anatomia e biomeccanica muscolare applicati al gesto sportivo:

tipi di attività sportiva ed autoposture associate

Strategie di prevenzione attraverso le autoposture di Stretching Globale Attivo.

Dimostrazione da parte del docente di

una valutazione posturale con scelta ed esecuzione delle autoposture indicate.

POMERIGGIO

Esecuzione da parte dei discenti di 3 autoposture su conduzione del docente:

→ “rana in aria con braccia addotte”

→ “in piedi con busto inclinato”

→ “in ginocchio”



Associazione Italiana



Rieducazione Posturale Globale