

Propedeutica chinesiológica
ESERCITAZIONI DI MOBILITA' ARTICOLARE

Programma delle attività Teorico-Pratiche:

DEFINIZIONI - TEST PER LA VALUTAZIONE

- Presentazione del corso; Diario degli Esercizi
- Definizione di Mobilità Articolare. ROM, Stretching. Differenze tra concetto di Flessibilità ed Elasticità
- Definizione di Stretching statico, dinamico-attivo, passivo, isometrico e balistico. Vantaggi e svantaggi delle loro applicazioni.
- Stretching e RESPIRAZIONE.
- Linee guida A.C.S.M. per la mobilità articolare
- Valutazione del range del movimento: TEST
 - SIT AND REACH,
 - BACK SCRATCH TEST,
 - TEST PER LA ROTAZIONE INTERNA ED ESTERNA DELLA SPALLA,
 - TEST PER L'ESTENSIONE DEL RACHIDE.

Concetto di CATENA MUSCOLARE. Catena Muscolare Posteriore : Squadra al muro.

COLONNA VERTEBRALE : MOBILITA' - STRETCHING del rachide in toto

- Esempi di esercizi dalla posizione ERETTA
- Esempi di esercizi dalla posizione QUADRUPEDICA
- Esempi di esercizi dalla posizione PRONA
- Esempi di esercizi dalla posizione SUPINA

TRATTO CERVICALE : MOBILITA' - STRETCHING

- Esempi di esercizi dalla posizione ERETTA O SEDUTA
- Esempi di esercizi dalla posizione SUPINA

ARTO SUPERIORE E CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

- Esempi di esercizi di MOBILITA' da varie posizioni.
- Esempi di esercizi di STRETCHING per pettorale, deltoide e dorsale e principali muscoli A.S.
- Esempi di esercizi con l'uso del BASTONE e del ROLLER.

ARTO INFERIORE E ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE

- Esempi di esercizi di MOBILITA'.
- Esempi di esercizi di STRETCHING per quadricipite, flessori, adduttori, abduttori e intra/extrarotatori (piriforme) e principali muscoli della gamba.

LEZIONE DI MOBILITA' CON L'USO DELLA FIT-BALL.

TEST PER LA VALUTAZIONE: valutazione delle competenze acquisite con la valutazione del Diario (descrizione esercizi e disegno esplicativo), esercitazione teorica (2 domande) e pratica con valutazione della capacità di spiegazione e correzione degli esercizi richiesti.

TESTO DI RIFERIMENTO:

P.Armiger-M.A. Martyn "STRETCHING PER LA FLESSIBILITA' FUNZIONALE" Ed.PICCIN