

# ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO

*APPROCCIO POSTURALE APPLICATO ALLE TECNICHE DI ALLENAMENTO*

**ORARI:** 9.30-18.30

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI:** 7h30m

## Presentazione

Il settore della posturologia rappresenta un canale lavorativo in forte crescita per l'esperto in scienze motorie. Molti eventi pseudo-patologici sono di fatto riconducibili a vizi o alterazioni posturali dovuti essenzialmente a posizioni o atteggiamenti cronici assunti erroneamente durante la vita quotidiana. Saper integrare le conoscenze posturali a l'allenamento in palestra e negli sport, è di fondamentale importanza per raggiungere gli obiettivi prefissati rispettando la fisiologia del soggetto. Verranno trattati approfonditamente gli esercizi fitness e di preparazione atletica, proponendo delle modifiche degli stessi ed integrandoli con tecniche posturali. ELAV propone una giornata di corso con ampio spazio pratico, con metodologie applicative innovative ed inedite, per un altissimo livello dei contenuti trattati.

## Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni e competenze per valutare approfonditamente quando inserire o non inserire un esercizio fitness o di allenamento classico, come poterlo modificare a seconda delle esigenze, e come integrare gli esercizi posturali con esso.

## Programma

**TEORIA:** applicazione dell'allenamento posturale alle tecniche classiche di allenamento per il fitness e lo sport, tabelle informative di come e quando inserire o non inserire un esercizio tenendo conto delle esigenze del soggetto. **PRATICA:** applicazione pratica delle tecniche dell'allenamento posturale alle tecniche classiche di allenamento per il fitness e lo sport.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

## Docenti

[Docenti ELAV.](#)

## Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

## Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

## Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	no
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	si

### Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

## ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

### La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)