

FLESSIBILITA' E MOBILITA'

RIVOLUZIONARE IL PENSIERO ATTUALE

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Alla luce delle più recenti ricerche scientifiche, l'allenamento della flessibilità muscolo-articolare necessita di una profonda revisione. Torna alla ribalta il modello della mobilità articolare dinamica a dimostrazione che di errori se ne sono fatti tanti e che l'allenamento per la flessibilità ha bisogno di una spiccata modernizzazione. Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato i limiti dello stretching classico ed hanno posto l'attenzione su nuovi orientamenti di allenamento con caratteristiche molto più performanti ed in linea con il comportamento funzionale del corpo umano. Il corso che vi propone il gruppo ELAV, è strutturato in modo tale da accompagnarvi in un affascinante percorso che rivoluzionerà il pensiero attuale dell'allenamento sulla flessibilità e mobilità muscolo-articolare.

Aspettative culturali e professionali

Conoscere le verità sull'allenamento della flessibilità e della mobilità, passando dalla concezione ormai superata dello stretching a quella moderna della flessibilità funzionale. Acquisire competenze avanzate sulla fisiologia della flessibilità per poter scegliere con coerenza scientifica quando e quale tipologia applicare in funzione delle caratteristiche del soggetto e dei suoi obiettivi funzionali. Conoscere 6 nuove affascinanti tecniche studiate e sviluppate in esclusiva da ELAV.

Programma

TEORIA: biomeccanica e fisiologia della flessibilità muscolo-articolare (moderne interpretazioni), relazione tra flessibilità capacità prestante e infortuni, la classificazione e le tecniche per l'allenamento della flessibilità e mobilità articolare, nuove ed inedite proposte, flessibilità e mobilità compartimentale e globale, teoria e metodologia di programmazione dell'allenamento della flessibilità e mobilità articolare. **PRATICA:** valutazione in vivo delle risposte fisiologiche allo stimolo dell'allungamento muscolare, esecuzione pratica delle tecniche standard per lo sviluppo della flessibilità e della mobilità, esecuzione pratica di nuove ed inedite proposte POSTURAL FLEXIBILITY, FLEXIBILITY CIRCUIT, FUNCTIONAL MOBILITY, FUNCTIONAL MOBILITY, ABILITY STRETCH, B-WBV STRETCH.
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	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	si
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	si
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](#)