

IL CORSO DI II° LIVELLO,

È indirizzato esclusivamente a coloro che hanno frequentato il corso di I° livello.

Gli argomenti e le metodiche necessitano la conoscenza e la pratica del programma Canali System del livello precedente.

ISCRIZIONI:

vincenzo.canali@canalisystem.it

Sono ammesse al corso 25 persone



SEDE DEL CORSO:
Palestra Palloni,
Piazzale della Pace, 4 Langhirano fraz.
Pilastro (PR)

Posture e Sport Vincenzo Canali

via M. Barili, 41 43028 Tizzano Val Parma PR

Tel.: +39 329 94 48 365

E-mail: vincenzo.canali@canalisystem.it

IBAN: IT38D 06230 65773 0000 56778402

I muscoli antagonisti diventano tra consideriamo le cinetiche .
La fase statica rapporti di rispettando i ed è sostegno dinamica senza resistenti.



agonisti ed mono articolari, loro agonisti se catene

costruisce i flesso estensione baricentri tecnici della futura fase produrre residui Vincenzo Canali

Posture e Sport Vincenzo Canali

RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE

II° LIVELLO

18 marzo 2011



CANALI POSTURAL METHOD

Palestra e sede del corso:
P.le della Pace, 4
Langhirano Fraz.
Pilastro (PR)

Fabiana Murer World Champion 2011



Tel.: + 39 329 94 48 365



RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE CORSO DI II° LIVELLO

Riprogrammazione Posturale

corso di II° livello Langhirano 18-3-2012

Sede: Palestra Palloni, P.le della Pace, 4
Langhirano frazione Pilastro (PR)

Info / iscrizioni: Prof. Vincenzo Canali

vincenzo.canali@canalisystem.it

[+39 329 944 83 65](tel:+393299448365)

ORARIO: 09.00–13.00 e 14.30–18.30

Ore 09.00 10.30 teoria evoluzione e sviluppo del sistema di lavoro

Ore 10.30 – 13.00 e 14.30 – 18.30 dimostrazione parte pratica esercizi e lavoro a piccoli gruppi.



PROGRAMMA TECNICO DEL CORSO:

- LE ATTIVAZIONI MUSCOLARI SEMPLICI E LE INTEGRAZIONI DEI MOVIMENTI “RELATIVI” RAPPORTATI ALLE 4 POSIZIONI BASE
- LE ATTIVAZIONI MULTIPLE IN CATENA COMPLESSA 1) UNIDIREZIONALI 2) IN CONTRASTO
- INCREMENTO DELLE ATTIVAZIONI MULTIPLE IN CATENA COMPLESSA UTILIZZANDO UN’ARTICOLAZIONE STARTER IN FUNZIONE ESTENSIVA
- ESERCIZI ECCENTRICI CONTROPLIOMETRICI COME ATTIVAZIONE “RELATIVA” DA MODIFICA DI ATTEGGIAMENTO DEL CORPO: VARIAZIONE DEI RAPPORTI DI FUNZIONE NELLA CATENA
- LA MOBILITA’ ARTICOLARE E L’ATTRAVERSAMENTO DEL PIANO SAGITTALE: RAPPORTO TRA IL SISTEMA CIRCOLARE SAGITTALE E FRONTALE
- L’APPOGGIO LA SOSPENSIONE E L’APPOGGIO ROVESCIATO
- IL PASSAGGIO DAL LAVORO ECCENTRICO A QUELLO CONCENTRICO :LA FASE

DINAMICA

- I CAMBI DI RITMO: LA MODULAZIONE DI FACILITAZIONE E SOVRACCARICO
- SOVRACCARICO ECCENTRICO PIRAMIDALE ALL’INTERNO DELLA SERIE

SONO AMMESSE AL CORSO N° 25 PERSONE

COSTO: € 150,00

BONIFICO A : Vincenzo Canali

POSTURE E SPORT

Iban:

IT38D 06230 65773 0000 56778402

Posture e Sport Vincenzo Canali

via M. Barili, 41 43028 Tizzano Val Parma PR

Tel.: +39 329 94 48 365

E-mail: vincenzo.canali@canalisystem.it

IBAN: IT38D 06230 65773 0000 56778402