

CORSI DI FORMAZIONE

aeLASTIC by Silvia Porzi



Gran parte dei dolori che si manifestano a carico della colonna vertebrale e delle articolazioni sono dovuti a posture errate ed allenamenti in sovraccarico articolare.

aeLASTIC nasce come metodo scientifico e soluzione attiva per ridurre l'incidenza.

In collaborazione con





aeLASTIC by *Silvia Porzi*

Programma attività 2019

- **Istruttore di aeLASTIC** - è pubblicato sul sito dello **CSEN** (Perugia)

- **Corso/Workshop 4 ore di gruppo aeLASTIC (in loco)**
 - ° Storia e metodologia dello Straight Stability System
 - ° Metodo **aeLASTIC**
 - ° Applicazioni pratiche dell'effetto stabilizzante

- **Corso/Workshop 8 ore di gruppo aeLASTIC (in loco)**
 - ° Storia e metodologia dello Straight Stability System
 - ° Biomeccanica delle catene muscolari
 - ° Dalla posizione clinostatica alla ortostatica vantaggi per un allenamento funzionale
 - ° Metodo **aeLASTIC**
 - ° Applicazioni pratiche dell'effetto stabilizzante





Programma attività 2019

aeLASTIC by Silvia Porzi

Il corso Istruttori aeLASTIC è un corso di specializzazione rivolto ai professionisti di vari settori della durata di 4 giorni, in linea con i programmi nazionali CONI. L'obiettivo del corso è di offrire conoscenze chinesiolgiche teoriche e pratiche volte al perfezionamento

PRIMA SETTIMANA cos'è l'aeLASTIC

- presentazioni
- teoria: storia del ae presentazione ae caratteristiche del ae
- pratica: tecnica del ae lezione Base
- pratica: tecnica del ae - riprese video
- attrezzatura, effetti psicofisiologici del aeLASTIC
- teoria: caratteristiche della tecnica del aeLASTIC
- presentazione di studi scientifici
- pratica: tecnica del aeLASTIC lezione Tecnica di stretching
- pratica: tecnica applicazione della tecnica, esercizi di potenziamento
- cenni di primo soccorso e traumatologia
- anatomia e fisiologia
- biomeccanica esercizio fisico
- cenni management sportivo

SECONDA SETTIMANA come usare l' aeLASTIC

- teoria/pratica: postura e stabilizzazione del corpo
- teoria: principi d'insegnamento ae , sistema d'insegnamento ae
- teoria/pratica: esercizi di aeLASTIC, livello sport
- esame di teoria
- teoria/pratica: lavoro di gruppo come insegnare aeLASTIC
- esame d'insegnamento: presentazione dei lavori di gruppo: mini-lezione
- Elementi di didattica e norme associative CSEN
- fine corso ESAMI



Sede corso
PERUGIA

Per il corso: un abbigliamento sportivo e scarpe non troppo rigide (da walking, running, jogging)