

AIRPG SRL	Programma Stretching Globale Attivo	Data emissione 17/07/20	Indice revisione 01
		Data agg.to	

- **CORSO FAD**
Introduzione ai principi dello Stretching Globale Attivo
applicazione nel campo della prevenzione e dello sport.
- Aspetti di fisiologia e di fisiopatologia muscolare.
- Il concetto di “globalità” nello Stretching Globale Attivo.
- Le auto-posture respiratorie
- Le auto-posture dello stretching globale attivo
- Sport:
 - La corsa:
 - Analisi del gesto sportivo
 - Le patologie correlate al gesto sportivo,
 - Auto-posture per prevenire le patologie e migliorare la performance sportiva
 - Il ciclismo:
 - Analisi del gesto sportivo
 - Le patologie correlate al gesto sportivo,
 - Auto-posture per prevenire le patologie e migliorare la performance sportiva
 - Il nuoto:
 - Analisi del gesto sportivo
 - Le patologie correlate al gesto sportivo,
 - Auto-posture per prevenire le patologie e migliorare la performance sportiva