



CORSO DI FORMAZIONE DEL METODO SPIRAL STABILIZATION (SPS)

Bologna, dal 26 al 27 ottobre 2019

In collaborazione con la Fondazione C. Rizzoli per le Scienze Motorie

Spiral Stabilization (SPS) è un metodo ideato dal medico ceco Dr. Richard Smisek che ha come principale finalità la prevenzione e il trattamento del mal di schiena e dei problemi posturali.

Gli esercizi eseguiti con dei lunghi elastici e l'ausilio di bastoncini mettono in azione contemporaneamente i muscoli agonisti e antagonisti generando al contempo stretching attivo e potenziamento. Il principio della reciproca inibizione permette il rafforzamento della muscolatura indebolita e la decontrazione di quella ipertesa, attenuando gli squilibri strutturali. L'azione sulla colonna è di riallineamento rispetto all'asse centrale e di allungamento (trazione verso l'alto e conseguente diminuzione del carico sui dischi intervertebrali).

I movimenti, che coinvolgono le estremità secondo angoli e vettori multidirezionali, attivano e stimolano positivamente il sistema fasciale spiraliforme e costituiscono un ottimo allenamento sensomotorio il cui principale obiettivo è quello di raffinare il movimento in posizione verticale, recuperando e migliorando tutti gli elementi del corretto cammino (elasticità, stabilità, coordinazione, mobilità).

Informazioni sul metodo e sulla sua formazione:
www.ergonmotus.com.

CORSO DI FORMAZIONE A BOLOGNA DAL 26 AL 27 OTTOBRE 2019

Contenuto: insegnamento e pratica dei 12 esercizi base ed esposizione dei principi fondamentali del metodo. (Modulo 1AB del piano internazionale di formazione).

Obiettivi principali: equilibrio muscolare del cingolo scapolo-omerale e pelvico, stabilizzazione della parte centrale del corpo attraverso il movimento degli arti superiori e inferiori ed estensione della colonna sull'asse verticale nell'esecuzione di esercizi in posizione eretta.

Nei due giorni del corso si apprendono i metodi di assistenza manuale del movimento sia da seduti che in piedi, facendo pratica in coppia.

La parte teorica si concentra sull'anatomia funzionale del metodo, sul ruolo delle catene muscolari a spirale e verticali nel movimento umano.

Il corso è indirizzato a studenti universitari e a esperti di movimento e terapeuti.

Luogo: Palazzo dello sport a Bologna, via Calori, n. 6.

Orari: sabato 10-18, domenica 9-17

Quota di partecipazione, inclusiva il materiale didattico e un elastico SPS: 300 € (+IVA) a studenti universitari, 330 € (+IVA) ad altri.



Iscrizioni, entro 4 ottobre 2019, a:

Fondazione C. Rizzoli per le Scienze Motorie,
via email: fondazione.c.rizzoli@alice.it

Al momento d'iscrizione dovrà essere effettuato un pagamento di 100 € a titolo di acconto tramite bonifico bancario a favore di:

Fondazione C. Rizzoli per le Scienze Motorie,
Unicredit Banca Spa, Ag. Via Rizzoli, Bologna,
IBAN: IT14A0200802480000003611389, con causale "Corso SPS in ottobre 2019".

Il saldo da pagare sullo stesso conto bancario prima del corso oppure in sede la mattina del primo giorno del corso.

Il corso verrà organizzato con un minimo di 12 e con un massimo di 16 partecipanti.

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione internazionale del metodo.

Il corso sarà condotto in italiano da Tiina Arrankoski, formatore autorizzato del metodo.



**Fondazione C. Rizzoli
per le Scienze Motorie**