

FASCIAL TRAINING

FASCIAL TRAINING è un metodo di allenamento totalmente innovativo, basato su una vasta gamma di esercizi a corpo libero, che mira a restituire forza flessibilità ed agilità allenando il sistema fasciale, elaborato da **Anna Maria Vitali** secondo i principi del metodo Stecco.

Il corso si articola in 2 moduli FASCIA in MOTION e FASCIA in ACTION.

Il **primo modulo (Fascia in Motion)** comprende una parte teorica che introduce gli elementi basici per la comprensione dell'evoluzione dello sviluppo embriologico, dell'anatomia, della fisiologia, dell'innervazione e della biomeccanica del sistema fasciale. In questo modulo si rivedrà la struttura del tronco e degli arti, per integrare il concetto di respirazione e del Core, con la funzione dell'equilibrio, della visione, della masticazione e con quello delle estremità. Si metterà in evidenza il ruolo del sistema fasciale nella coordinazione e nella postura secondo il principio delle sequenze di Luigi Stecco. Nella parte pratica si introducono i criteri della valutazione posturale e una serie di esercizi mirati a stimolare la coordinazione, la forza e la flessibilità del tronco e degli arti

Il **secondo modulo (Fascia in Action)** approfondisce la parte teorica, analizzando la struttura delle aponeurosi, dei tendini e dei retinacoli e dei recettori alloggiati nel sistema fasciale. Si completerà l'analisi della struttura delle fasce del tronco e degli arti ed il loro ruolo nella propriocezione e nella coordinazione delle attività dinamiche, secondo i principi delle spirali del metodo Stecco.

Nella parte pratica si approfondiranno i criteri della valutazione posturale e lo studio di esercizi dinamici, mirati a stimolare la propriocezione, l'agilità, e l'elasticità del tronco e degli arti, per ottimizzare le attività dinamiche.

Questo **corso è vivamente consigliato** a Fisioterapisti, laureati in Scienze Motorie, Personal Trainer, ad insegnanti di Pilates, Yoga e tutti gli esperti di movimento.

Temi chiave:

- Componenti e Funzione del tessuto connettivo
- Componenti della Fascia propriamente detta
- Fasce Aponeurotiche e Fasce Epimisiale
- Ruolo della fascia nella Percezione e Coordinazione motoria
- Fascia come 6° Organo sensoriale
- Fascia, Propriocezione e Coordinazione
- Ruolo della Fascia nel Controllo e Coordinazione motoria periferica
- Ruolo della Fascia nel Controllo della Stabilità e della Mobilità Articolare
- Concetto di sequenza del tronco e delle estremità.
- I retinacoli: anatomia, fisiologia ed innervazione.
- Concetto di spirale e suo ruolo nella propriocezione, nella coordinazione del gesto motorio e della attività dinamiche.

- Valutazione delle spirali.
- Esercizi specifici per migliorare la propriocezione.
- Esercizi per la coordinazione del tronco, dell'arto superiore ed inferiore.
- Esercizi per migliorare il gesto motorio e funzionale, la camminata e la corsa.

Criteri di valutazione del sistema fasciale, principi ed esercizi per:

- Flessibilità Articolare
- Stabilità Articolare
- Forza Muscolare
- Elasticità Muscolare
- Stimolazione Neuromiofasciale