

Master di ginnastica antalgica

Milano, 21/22 novembre 2026

Il master si prefigge di approfondire tutte quelle conoscenze necessarie ad affrontare con competenza i casi di rachialgie nei diversi ambiti operativi: rieducazione funzionale, attività motoria e preparazione atletica. Studio ed analisi delle cause, prevenzione, back school e protocolli di intervento. Il master include un'ampia sessione pratica che consentirà a tutti i partecipanti di apprendere le tecniche e le metodiche insegnate. Rivolto agli insegnanti di educazione fisica, terapisti della riabilitazione, allenatori, istruttori e preparatori atletici.

Struttura del corso: due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docenti: laureati in Scienze Motorie, esperti in posturologia.

Programma:

- Cenni di cinesiologia del rachide cervicale.
- Postura globale e cervicale.
- Le principali cause di insorgenza di algie cervicali.
- Le cervicalgie di origine muscolare, artrosica e discopatica.
- Gli esercizi di detensione.
- Gli esercizi di mobilità.
- Gli esercizi posturali.
- Cenni di cinesiologia del rachide lombare.
- Le problematiche lombari legate alla postura seduta.
- Le principali cause di insorgenza di algie lombari.
- Le lombalgie di origine muscolare, artrosica e discopatica.
- Gli esercizi nelle lombalgie di origine muscolare e di origine articolare.
- Le problematiche legate all'utilizzo degli esercizi per gli addominali.
- Quando lavorare in antiversione o in retroversione.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al master è di **€ 259,00**, per le iscrizioni effettuate entro il 10 novembre, dopo il termine € 300,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).