

### Quote d'iscrizione

- Iscritti A.I.FI. per l'anno 2014 € 600.00
- Non iscritti A.I.FI. € 700.00
- Studenti 3° anno CDL Fisioterapia € 550.00  
comprensivi di book e kit di piccoli attrezzi

#### La quota si dovrà versare tramite:

- Bollettino Postale su conto corrente  
N° 37686599 intestato ad A.I.FI. MOLISE  
Via Toti, 7 86100 Campobasso  
Causale : "PILATES FISIOS"

#### - Termine iscrizioni 05/06/2014

Spedire la scheda iscrizione corredata da copia del versamento e della tessera A.I.FI. a :

**A.I.Fi. MOLISE Via E. Toti, 7 86100 Campobasso,**  
**mail: aifimolise@virgilio.it**  
**o tramite fax al n° 0874/96954**

### Segreteria organizzativa :

**A.I.Fi. MOLISE**  
**Via E. Toti, 7**  
**86100 Campobasso**  
aifimolise@virgilio.it

**TESORIERE**  
Angela Camarda  
Cell 338 4753902  
camarda.angela@virgilio.it

**UFFICIO COMUNICAZIONE**  
Francesco Lena  
Cell 328 8355460  
francescolena83@libero.it

Sede del corso:  
**CAMPOBASSO**



**A.I.F.I.**

Associazione Italiana Fisioterapisti  
REGIONE MOLISE

Corso teorico-pratico:

**PILATES FISIOS**  
**Matwork base, intermedio,**  
**avanzato e piccoli attrezzi**

**Docente:**

**Dott./Ft. Silvia Raneri**

Certified Pilates Teacher

***CREDITI E.C. M.: 41.2***

**Sede : CAMPOBASSO**

**Data: 28/29/30 Giugno e 01 Luglio 2014**



### SCHEDA DI ISCRIZIONE

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_  
Titolo di studio \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_  
C.A.P. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_ mail \_\_\_\_\_

### DATI PER LA FATTURAZIONE

Ragione Sociale \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_  
C.A.P. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_ Cod. Fisc. / P. Iva \_\_\_\_\_

### CHIEDE di poter essere iscritto/a al corso

**"PILATES FISIOS – Matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi"**

Si allegano:

- fotocopia della ricevuta di versamento o della tessera d'iscrizione A.I.FI. 2014;
- copia del versamento di iscrizione al corso.

Data, \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

## PRESENTAZIONE

Il corso di formazione su “Pilates Fisios: Matwork e piccoli attrezzi” è un corso teorico pratico rivolto a Fisioterapisti.

In questo corso viene trattata la parte del metodo a corpo libero con l'aggiunta di piccoli attrezzi quali 1 magic circle, 1 foam roller, 1 elastico piatto resistenza media, 1 soft ball.

Si tratta di un corso prevalentemente pratico in cui la parte teorica è relativa alla presentazione del metodo e dei principi fondamentali con rimandi a ricerche scientifiche a supporto della tecnica stessa, alla valutazione del paziente e alle sue applicazioni generali in riabilitazione.

Obiettivo del corso è l'apprendimento della metodologia Pilates Fisios a corpo libero e con i piccoli attrezzi in modo da poter elaborare un programma riabilitativo completo applicabile a differenti tipologie di pazienti.

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

### 1° giornata (8 ore)

**ore 9.30** Registrazione dei partecipanti

**ore 10.00** Origini del metodo Pilates, presentazione grandi attrezzi, matwork e piccoli attrezzi.

Differenze tra “fitness Pilates” e “Pilates terapeutico Pilates Fisios metodo Silvia Raneri”

**ore 10.15** I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri I parte; Stabilità del baricentro e funzionalità motoria: Studi scientifici e modello di funzionalità: modello stabilità spinale di Panjabi (funzione, disfunzione, zona neutra); Modello integrato della funzione di Lee & Vleeming (form closure, force closure, controllo motorio e consapevolezza emozionale); Sistema locale e sistema globale muscolare: stabilizzatori locali, globali e mobilizzatori, caratteristiche funzionali e meccanismi di stabilizzazione del baricentro e del sistema globale, le abilità motorie e la loro acquisizione, come educare alla stabilità del baricentro e alla funzionalità motoria in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri. Respirazione cosciente: respirazione utilizzata, facilitazione della stabilizzazione e dell'articolazione della colonna attraverso la respirazione; come educare alla coscientizzazione ed integrazione della respirazione nei movimenti in Pilates Fisios.

**ore 11.00** I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri II parte; Precisione e allineamento: importanza dell'integrazione delle varie parti del corpo per attuare una correzione posturale durante il movimento, interesse dei meridiani miofasciali di Myers, come educare alla precisione del movimento e all'allineamento posturale.

Controllo motorio con approccio metacognitivo: cosa si intende per controllo motorio con approccio metacognitivo in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri e come si ottiene. Concentrazione: utilizzo della concentrazione in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri, focalizzazione sulla propriocezione e uso delle visualizzazioni mentali. Fluidità e coordinazione: come vengono intese in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri: completa interiorizzazione del movimento, adeguato tono muscolare sia nella stabilizzazione che nell'esecuzione del movimento, capacità di unire più input in uno schema di movimento complesso

**ore 12.00** Benefici generali del Metodo

**ore 12.15** Indicazioni generali in riabilitazione ortopedica e neurologica (alterazioni posturali, rieducazione funzionale colonna e grandi articolazioni, osteoporosi, gravidanza e post parto, geriatria, Parkinson, sclerosi multipla, emiplegia, esiti di trauma cranico, paraplegia, atleti)

**ore 12.30** Obiettivi generali del Metodo

**ore 12.45** Valutazione statica e dinamica, impostazione trattamento: struttura delle sedute (trattamento individuale, piccolo gruppo)

**ore 14.00** Esempio di valutazione statica su due casi clinici

**ore 14.30** Valutazione dinamica. Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

### 2° giornata (8 ore)

**ore 9.30** Esercizi sensibilizzazione per il Piano Perineale. Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

**ore 11.30** Matwork base: Progressione base decubito supino/seduto (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. Progressione base decubito prono (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni). Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. Progressione base decubito laterale (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni).

Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

**ore 14.00** Matwork base

### 3° giornata (8 ore)

**ore 9.30** Matwork intermedio: Progressione intermedia decubito supino/seduto (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni). Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. Progressione intermedia decubito laterale (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

**ore 11.30** Matwork intermedio

**ore 14.00** Matwork avanzato (dimostrazione di esercizi a scelta tra quelli riportati su manuale ad interesse specifico dei corsisti): Progressione avanzata decubito supino/seduto (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. Progressione avanzata decubito prono (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. Progressione avanzata decubito laterale (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

### 4° giornata (8 ore)

**ore 9.30** Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico. Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento.

**ore 11.30** Esercizi con i piccoli attrezzi

**ore 14.00** Esercizi con i piccoli attrezzi

**ore 16.15** Esempi di protocollo esercizi matwork e piccoli attrezzi per gravidanza, lombalgia, morbo di Parkinson, osteoporosi

**ore 16.30** Conclusioni, Elaborazione e consegna dei test di verifica

**ore 17.30** Consegna attestato e ritiro dei crediti formativi.

FINE CORSO