

EDIZIONE 2024

WELLNESS **SPECIALIST**

Materiale didattico relativo all'edizione
2024 del corso di specializzazione SNPT
Wellness Specialist.



SCUOLA
NAZIONALE
PERSONAL
TRAINER



© 2024 Scuola Nazionale Personal Trainer e Training Pedia • Tutti i diritti riservati.

Scuola Nazionale Personal Trainer e SNPT sono marchi registrati di proprietà di Youcan srl, Via Camillo Ugoni, 15, Milano.

Training Pedia è un marchio registrato di proprietà di Rocco Galli, Via Mantova 12, Arco (TN).

Il presente materiale è stato realizzato dai docenti e dalla redazione della Scuola Nazionale Personal Trainer esclusivamente a supporto delle lezioni in aula. Non può essere riprodotto (anche parzialmente) né commercializzato.

Le informazioni contenute nella presente dispensa non intendono e non devono in alcun modo sostituirsi alle opinioni e alle indicazioni dei professionisti della salute.

Scuola Nazionale Personal Trainer non potrà in alcun caso essere ritenuta responsabile delle conseguenze di qualunque azione che possa avere ripercussione sulla propria salute o sulla salute di terzi (come allenamenti, diete e terapie) intrapresa sulla base delle informazioni contenute nella presente dispensa.

Indice dei contenuti

D1 - Analisi del movimento e test funzionali

Introduzione	6
Fondamenti e Valutazione	
Il docente	
Test di mobilità articolare e utilità dei test funzionali	
Piede e caviglia	11
Test di mobilità della caviglia: introduzione	
Test mobilità della caviglia	
Mobilizzazione della caviglia, esercizio con elastico	
Rinforzo muscolo tibiale	
Ginocchio	18
Stabilità del ginocchio e relazione con infortuni	
Test mobilità del ginocchio	
Mobilizzazione del ginocchio	
Rinforzo, analisi postura in "sway back"	
Rinforzo	
Rinforzo, rotazione interna	
Anca	27
Test mobilità dell'anca	
Mobilizzazione dell'anca, flessione	
Test muscolare, abduzione	
Rinforzo	
Mobilizzazione dell'anca, rotazione interna ed esterna	
Test rotazione interna ed esterna	
Analisi anche in appoggio monopodalico ed esercizio piccolo gluteo	
Rinforzo monopodalico	
Rinforzo instabilità e monopodalico	
Spalla	40
Test forza e mobilità spalla	
Analisi spalla: cifosi	
Attivazione delle scapole in panca e uso loop band	
Stabilizzazione delle scapole, rinforzo trapezi	
Stabilizzazione delle scapole, rinforzo rotatori	
Stabilizzazione delle scapole, rinforzo Gran dentato	
Bonus, posizione Dead bug e stabilizzazione spalle	

D2 Fondamenti di Pilates e Ginnastica posturale

Introduzione

52

Approccio multidisciplinare e applicazione pratica
Il docente

Il Pilates

55

Introduzione e principi chiave
Respirazione ed eccessivi input
Allineamento del bacino e concetto di neutro
Chest lift e varianti
Back extension / extension prone e progressioni
Half roll back
Concetto di curva a "C" e scelta degli esercizi
Roll up e regressione
Single leg stretch
Double leg stretch
Intensità e velocità del movimento
Shoulder bridge
Side leg kick e varianti
Sequenza per i glutei e variare l'allenamento
Leg extension e varianti
Mobilizzazione della colonna e swimming prep
Leg pull prep
Side bend
Push up e complex
Scissors
Roll over e jack knife

Ginnastica posturale

81

Introduzione alla ginnastica posturale
Ruolo della respirazione
Esercizi di mobilità, stretching e rinforzo
Stabilità curve fisiologiche
Esercizi mobilità
Decompressione del diaframma
Esercizi in quadrupedia
Esercizi proni
Esercizi attivazione
Mobilità toracica
Rotazioni toraciche e vertebrali
Esercizi supini
Circuito finale

ANALISI DEL MOVIMENTO E TEST FUNZIONALI

Condotto da prof. Fabio Manigrassi



D1

Introduzione: Fondamenti e Valutazione

Rocco Galli, responsabile della redazione

Il primo giorno del corso di specializzazione “Wellness Specialist” è dedicato a stabilire le basi teoriche e pratiche necessarie per una comprensione approfondita del benessere fisico e della correzione posturale.

Questa sessione puntualizza ai partecipanti concetti fondamentali del movimento umano, focalizzandosi sulla valutazione funzionale e sull'identificazione degli squilibri muscolari. L'obiettivo è equipaggiare i professionisti con conoscenze e strumenti applicabili nella loro pratica quotidiana, migliorando la salute e il benessere dei loro clienti.

L'approccio didattico privilegiato mira a un apprendimento pratico, ponendo enfasi sull'importanza di assimilare concetti teorici per applicarli efficacemente in contesti professionali.

I partecipanti vengono guidati attraverso una serie di test funzionali, discutendo il significato di “postura corretta”, della quantità e della qualità del movimento, e il loro impatto sul benessere complessivo.

Attraverso momenti di analisi frontali e attività pratiche, il corso fornisce una panoramica su come condurre valutazioni funzionali di base e integrarle in programmi di allenamento personalizzati.

Vengono presentati strumenti per l'identificazione e la correzione degli squilibri muscolari, con l'obiettivo di ottimizzare la postura e la mobilità.

Il materiale didattico supporta l'apprendimento, offrendo risorse aggiuntive per la consultazione e per un ulteriore approfondimento. La giornata è strutturata per offrire una comprensione solida e competenze pratiche. È da considerare la partecipazione all'appuntamento pratico fondamentale per poter contestualizzare.

La sessione pone le fondamenta per una pratica professionale più evoluta, pronta a rispondere efficacemente alle esigenze dei clienti, ed acquisire le basi necessarie per affrontare con maggiore sicurezza determinate sfide professionali.

Il docente

Il Prof. Fabio Manigrassi è un rinomato fisioterapista e docente universitario, specializzato nella riabilitazione muscolo-scheletrica. La sua carriera, iniziata nei primi anni '90, si distingue per la collaborazione con noti ortopedici e per una profonda specializzazione nelle problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico. La sua esperienza nel fitness gli permette di comprendere a fondo le esigenze degli atleti, contestualizzando le sue conoscenze in maniera efficace. Il suo ruolo come docente universitario e formatore nella Scuola Nazionale Personal Trainer evidenzia il suo impegno nell'istruzione di futuri professionisti del settore.

FONDAMENTI DI PILATES E GINNASTICA POSTURALE

Condotto da Andrea Russo



D2

Introduzione: approccio multidisciplinare e applicazione pratica

Rocco Galli, responsabile della redazione

Il secondo giorno del corso di specializzazione “Wellness Specialist” è dedicato all'esplorazione e all'approfondimento dei Fondamenti di Pilates (Matwork) e Ginnastica Posturale. Questa giornata è progettata per trasformare la teoria in pratica attraverso un approccio multidisciplinare che integra diverse tecniche e metodologie per migliorare il benessere del cliente.

Durante la sessione i partecipanti hanno la possibilità di esplorare come i principi del Pilates possano essere applicati efficacemente per rafforzare il core, migliorare la mobilità e stabilizzare la postura, con un occhio di riguardo anche alla prevenzione e gestione delle lesioni.

Il nostro focus sarà non solo sull'apprendimento delle tecniche, ma anche sulla capacità di adattare e personalizzare gli esercizi in base alle esigenze individuali. Questo aspetto è fondamentale in ambienti di gruppo e privati, dove l'attenzione alle specificità di ogni individuo può fare la differenza nel risultato finale.

Attraverso dimostrazioni pratiche e partecipazione attiva, si offre l'opportunità che ogni partecipante possa non solo comprendere, ma anche eseguire gli esercizi con precisione e consapevolezza. Questo approccio pratico vuole arricchire il bagaglio tecnico per l'organizzazione e la gestione delle sessioni di allenamento, sia personali sia professionali, orientate alla ginnastica posturale.

La giornata si conclude con una riflessione sulle metodologie di insegnamento e sulle strategie per trasmettere questi concetti ai clienti con relativa simulazione di un circuito in una classe di posturale all'interno di una palestra.

Il docente

Andrea Russo è un Personal trainer professionista e istruttore certificato del metodo Stott Pilates®.

Nasce a Lecce e fin da giovane si appassiona allo sport e alle arti marziali praticando Karate Shotokan. Dopo gli studi si trasferisce a Los Angeles dove si avvicina al fitness e al pilates nelle sue diverse declinazioni.

Si certifica Personal Trainer presso SNPT. Nel 2019 consegue la certificazione di insegnante Stott Pilates a Milano. Negli anni successivi prosegue i suoi studi frequentando corsi di aggiornamento e specializzazione che gli permettono di innovare costantemente il proprio metodo di insegnamento.

Il suo obiettivo principale è quello di rendere ogni lezione dinamica e stimolante, con un focus sulla percezione del corpo. La consapevolezza e la qualità del movimento sono i cardini primari del suo approccio.