



CORSO AVANZATO COMPLETO

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® -

Universal Reformer, rehabilitation table (Cadillac), Step barrel, Ladder barrel,
Chair - base, intermedio, avanzato e protocolli riabilitativi"

Docente: Silvia Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher

PROGRAMMA DETTAGLIATO MODULO 1 (durata 2 giorni – 1 weekend)

MODULO 1.

PILATES FISIOS® UNIVERSAL REFORMER PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO

1° giornata (8 ore)

ore 9.00 Caratteristiche degli attrezzi Universal Reformer e Rehabilitation Table-Cadillac (gli accessori, varie tipologie e combinati, principi per la scelta e strategie generali per poter adattare quando possibile, l'esecuzione degli esercizi se non si dispone dell'Universal Reformer e/o della Cadillac o per permettere al paziente di eseguire gli esercizi prescritti anche a casa)

ore 9.30 Valutazione dinamica con Universal Reformer e sua integrazione con la valutazione dinamica appresa precedentemente.

Dimostrazione e pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 Universal Reformer base: progressione decubito supino, posizione seduta (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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Universal Reformer base: progressione decubito supino, posizione seduta
(segue)

ore 15.30 *Coffee break*

ore 15.45 Universal Reformer base: progressione decubito prono, a carponi (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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 17.00 chiusura 1° giornata

2° giornata (8 ore)

ore 9.00 Universal Reformer intermedio/avanzato: progressione decubito supino e posizione seduta

(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 i partecipanti con scambio di ruolo
ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 Universal Reformer intermedio/avanzato: progressione decubito prono, a carponi, in ginocchio e in stazione eretta

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Universal Reformer intermedio/avanzato (segue)

ore 15.30 *Coffee break*

ore 15.45 Esercizi sull' Universal Reformer con accessori e con l'integrazione dei piccoli attrezzi

(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 i partecipanti con scambio di ruolo
Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 17.00 chiusura 2° giornata