



PROGRAMMA DEL CORSO DI CERTIFICAZIONE LIVELLO 1

INTRODUZIONE E CONCETTI BASE

- Introduzione
- Che cos'è un Barefoot Training Specialist
- Barefoot Training – Oltre la corsa
- Barefoot Training – attivare il sistema nervoso
- Introduzione di Stabilità ed Efficienza
- Benefici dell'allenamento *From the ground up*

LE BASI SCIENTIFICHE

- Anatomia e biomeccanica del bacino
- Anatomia e biomeccanica dell'arto inferiore
- *Linee miofasciali*

INTERCONNESSIONE TRA IL PIEDE ED IL RESTO DEL CORPO

- Respirazione
- Pavimento pelvico – identificazione del tipo e correzione (inibizione/attivazione)
- Accoppiamento articolare
- Co-attivazione muscolare
- Le sequenze di attivazione dal piede al tronco

ANALISI E TEST

- Analisi a catena cinetica aperta del piede e delle estremità inferiori
- Analisi a catena cinetica chiusa del piede e delle estremità inferiori
- Analisi delle calzature

LE FORZE DI IMPATTO AL SUOLO

- Ruolo e analisi dell'immagazzinamento e del rilascio delle forze di impatto al suolo

NEUROFISIOLOGIA DEI RECETTORI PLANTARI

- Fisiologia della percezione delle forze di impatto

BIOMECCANICA E CHIMICA DEL TESSUTO CONNETTIVO

- Il ruolo dei diversi tipi di collagene
- Il ruolo della glicemia e la sua relazione con il tessuto connettivo

LE CALZATURE

- Le differenti tipi di calzature tecniche negli sport
- La tecnologia delle soles
- Quali calzature consigliare per tipo di piede e sport

LE SUPERFICI

- Analisi delle diverse superfici
- Ruolo delle superfici nella gestione dell'assorbimento delle forze di impatto
- Il ruolo dell'assorbimento delle forze di impatto nel ciclo infiammatorio del tessuto connettivo

LA PROGRAMMAZIONE CORRETTIVA

- Inibizione
- Mobilizzazione
- Attivazione
- Integrazione

TERAPIA

- Taping specifico per il piede
- SMR per l'arto inferiore
- IASTM per il piede