



PROGRAMMA DEL CORSO DI CERTIFICAZIONE LIVELLO 2

INTRODUZIONE E REVISIONE DEI CONCETTI CHIAVE

- Introduzione
- Che cos'è un Barefoot Training Specialist
- Anatomia
- Biomeccanica
- Neurofisiologia
- Linee Fasciali

DALLA STABILITA' ALL'EFFICIENZA *FROM THE GROUND UP*

- Controllo del trasferimento energetico durante i movimenti dinamici

IL CICLO DEL PASSO

- Le Fasi del Passo
- Analisi Biomeccanica
- Analisi Energetica

ANALISI DEL PIEDE E DEL PASSO

- Test a catena cinetica aperta
- Test a catena cinetica chiusa
- Test del passo
- Test della corsa
- Test della calzatura

STRUMENTI CORRETTIVI

- Taping ROCKTAPE
- Esercizi Correttivi
- Strategie di Allenamento