

MILANO 24-25 ottobre 2026

DOCENTE

Claudio ZIMAGLIA *Dottore in Fisioterapia e Osteopata
di tennisti Top Level, Piatti Tennis Center,
Bordighera*



PILATES: RIEDUCAZIONE POSTURALE E LOW BACK PAIN

16
ECM

DESCRIZIONE

Lo sviluppo della consapevolezza dei propri movimenti e della percezione del corpo è uno dei risultati più importanti nella pratica del Pilates, tanto che si parla di un vero risveglio del controllo cosciente favorito da questa tecnica.

Claudio Zimaglia – fisioterapista e osteopata che da anni approfondisce, pratica e insegna questo metodo – propone programmi di **esercizi mirati alla ricerca del corretto allineamento assiale della colonna vertebrale e della corretta stabilizzazione del baricentro**, applicando nella pratica concetti quali percezione dinamica, riequilibrio energetico e liberazioni articolari.

In questo modo, a partire dall'analisi visiva del soggetto in piedi, si potrà intervenire sulle debolezze posturali e sull'equilibrio strutturale dei pazienti.

OBIETTIVI

- Sviluppare competenze di valutazione posturale statica e dinamica.
- Applicare i principi del metodo Pilates al riequilibrio posturale
- Saper realizzare programmi individualizzati orientati al mantenimento funzionale e al riequilibrio delle disarmonie posturali.

PECULIARITA'

OLTRE IL 70% DI PRATICA

DESTINATARI:

Laureati in Scienze motorie,
Preparatori atletici, Medici, Fisioterapisti,
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,
Massofisioterapisti, Osteopati,
Studenti iscritti all'ultimo anno del CdL

**Si consiglia abbigliamento
idoneo alla pratica**

MILANO 24-25 ottobre 2026

PILATES: RIEDUCAZIONE POSTURALE E LOW BACK PAIN



16
ECM

PROGRAMMA Prima giornata - 9.00-18.00

- Revisione dei principi del metodo Pilates
- Postura, difetti posturali e disfunzioni posturali: revisione della letteratura
- Risvegliare e sensibilizzare il controllo del neutro: posture e autoposture di lavoro
- Coordinazione respiratoria e presa coscienza dell'allineamento mediante l'uso di piccoli attrezzi
- Percezione dinamica del baricentro corporeo e dell'equilibrio nell'esecuzione dell'esercizio
- Concentrazione e controllo nell'esecuzione del gesto: precisione e direzione del movimento nella riduzione dei compensi e nel controllo della posizione
- Concetto di stabilizzazione e attivazione del centro nella progressione dell'esercizio di stretching posturale
- Automassaggio con rulli e con palline Franklin per la sensibilizzazione e la stimolazione profonda muscolo scheletrica
- Liberazioni articolari e tecnica di esecuzione pratica nella preparazione dell'esercizio e nella liberazione delle rigidità profonde
- Attivazione e allineamento del centro: presa coscienza delle disfunzioni posturali del cingolo pelvico e del cingolo scapolare

PROGRAMMA Seconda giornata - 9.00-18.00

- Analisi visiva del soggetto in piedi: la valutazione posturale statica e dinamica
- Osservazione e approfondimento dei disequilibri segmentari: analisi dei rapporti tra i diversi segmenti corporei
- Postura e movimento: correlazione tra postura e funzione.
- Analisi del gesto e guida alla scelta dell'esercizio appropriato
- Le catene "posturali": evoluzione di pensiero.
- Descrizione e approfondimento delle principali catene miofasciali statiche e dinamiche.
- Ruolo della fascia nella postura
- Disequilibri globali: analisi delle principali deviazioni posturali del rachide nel piano sagittale, frontale e trasversale.
- Guida alla scelta degli esercizi e alla formulazione di un protocollo di lavoro secondo i concetti del Pilates
- Consapevolezza fisica: postura e struttura corporea.
- Debolezze posturali acquisite, stress posturale ed equilibrio posturale
- Esecuzione pratica della sequenza degli esercizi nello stretching posturale
- Integrazione degli esercizi di allungamento e di tonificazione nel concetto di globalità e delle interrelazioni tra sistemi
- Svolgimento di una seduta tipo

Valutazione ECM

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it

-10% Prenota Prima
-20% Course Sharing
-30% Special Refresh

QUOTA: € 440 IVA inclusa



+ 39 02 7021 1274



formazione@eenet.it



www.ediacademy.it



Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano