Corso di Exercise Therapy

COSTO RIMBORSABILE FINO AL 90% grazie ai voucher "formazione continua" di Regione Lombardia

CNA Brescia e **Biesseedu** propongono un corso di **Exercise Therapy** con il **D.O. Alan Jon Falsini e il Team Motus Med**.
Questo corso fornisce una panoramica approfondita sulla valutazione del **movimento** e sull'integrazione tra **terapia manuale ed esercizio terapeutico**. Attraverso un approccio basato su principi biomeccanici e sviluppo neuromotorio, verranno analizzati i principali aspetti del controllo motorio e della mobilità funzionale. Si esploreranno strategie avanzate per identificare e correggere disfunzioni del movimento, distinguendo tra deficit di mobilità e di controllo motorio.
Il corso tratterà i pattern di movimento fondamentali: **hip hinge, squat, stacco, push, pull e core**, fornendo metodologie pratiche per ottimizzare la mobilità e la stabilità.
Saranno approfonditi i **sistemi energetici** (aerobico e anaerobico) e i principi di adattamento per migliorare forza, potenza e resistenza.
Verranno presentate **strategie di intervento** per tendinopatie, lesioni muscolari e gestione del carico, con un approccio progressivo e personalizzato. Inoltre, verranno affrontati approfondimenti su specifici distretti corporei come lombare, spalla e anca, con strategie di allenamento mirate.
In sintesi questo corso offre **strumenti pratici e teorici** per migliorare la capacità di analisi e trattamento del movimento, garantendo interventi efficaci.

Contenuti del percorso formativo

Nel corso verranno affrontati i seguenti temi/argomenti:

Primo giorno: Valutazione e Principi Biomeccanici
• 09:00-13:00 Valutazione biomeccanica e muscolare: quando intervenire con terapia manuale ed esercizio terapeutico
• 14:00-16:00 Equilibrio e postura: come influenzano il movimento e la performance
• 16:00-18:00 La matrice dell'evoluzione: adattamenti posturali e funzionali

Secondo giorno: Pattern di Movimento, Sistemi Energetici e Adattamento, Postura
• 09:00-11:00 Sistemi energetici: aerobico e anaerobico, influenza biochimica sull'adattamento
• 11:00 -13:00 Principi di adattamento: forza, potenza e resistenza
• 14:00-16:00 Pattern di movimento fondamentali: squat, stacco, push, pull, core
• 16:00-18:00 Progressioni di esercizi: dalla posizione supina alla stazione eretta

Terzo giorno: Applicazioni per Patologie Specifiche
• 09:00-11:00 Strategie di intervento per le tendinopatie
• 11:00-13:00 Approccio alle lesioni muscolari
• 14:00-18:00 Gestione del carico e progressioni sicure

Quarto giorno: Applicazioni per Distretti Specifici
• 09:00-11:00 Lombare. Personalizzazione dell'allenamento in fisioterapia e strategie per il follow-up del paziente.
• 11:00-13:00 Spalla. Personalizzazione dell'allenamento in fisioterapia e strategie per il follow-up del paziente.

• 14:00-16:00 Anca. Personalizzazione dell'allenamento in fisioterapia e strategie per il follow-up del paziente.
• 16:00-18:00 Ginocchio. Personalizzazione dell'allenamento in fisioterapia e strategie per il follow-up del paziente

---

Destinatari

Il corso di Exercise Therapy è rivolto a fisioterapisti, osteopati, massofisioterapisti.

Docenti

D.O. Alan Jon Falsini

Il D.O. Alan Jon Falsini si laurea in Fisioterapia nel 2005 presso l'Università di Tor Vergata a Roma, avviando fin da subito un percorso di formazione avanzata nelle metodologie riabilitative. Durante il suo iter accademico, approfondisce tecniche di riabilitazione posturale (RPG e Souchard) e di riabilitazione neurologica (Bobath, Vojta, Perfetti), ampliando la propria visione terapeutica. Nello stesso anno inizia il suo percorso in osteopatia presso il C.E.R.D.O. (Centre pour l'Étude, la Recherche et la Diffusion Ostéopathiques), accompagnando questa formazione con studi in medicina tradizionale cinese presso la scuola Mirdad(Scuola omeopatia e naturopatia). Negli anni successivi, la sua ricerca si concentra sempre più sulla gestione del dolore e sul recupero funzionale, con particolare attenzione alle problematiche della colonna vertebrale e alla riabilitazione dello sportivo. Nel 2013 completa il percorso in osteopatia e inizia a integrare in modo strutturato l'esercizio terapeutico e l'allenamento funzionale nel trattamento dei pazienti, sviluppando un approccio innovativo che combina terapia manuale, esercizio e allenamento. Il suo obiettivo, condiviso con il suo team di professionisti, è quello di diffondere una cultura del movimento consapevole, trasformandolo in un motore di cambiamento positivo nella società. Attraverso un approccio basato su scienza, esperienza e passione, ispira e motiva le persone a prendersi cura del proprio benessere psicofisico, promuovendo uno stile di vita attivo e sano.

Durata e calendario del corso

Il corso prevede 4 giornate intere (lezioni da 8 ore), per un totale di 32 ore tra formazione teorica e pratica:

- sabato 24/10/2026 dalle 9 alle 18
- domenica 25/10/2026 dalle 9 alle 18
- sabato 28/11/2026 dalle 9 alle 18
- domenica 29/11/2026 dalle 9 alle 18

Sede

Sede di Motus Med, Via Triumplina, 94 – 25123 Brescia BS

Termine iscrizioni

Scadenza iscrizioni: sabato 09/10/2026