

## Giorno 1

### Mattina

- Introduzione al corso
- Anatomia topografica dell'addome
- Anatomia del core
- Funzioni del core
- La respirazione
- Cos'è la diastasi
- Diastasi fisiologica e patologica
- Cause della diastasi e fattori di rischio
- Effetti collaterali

### Pomeriggio

- Accenni sulle variazioni ormonali nella donna e influenza sul tessuto connettivo
- Metodi di trattamento della diastasi dei retti dell'addome
- Diagnosi della diastasi
- Correlazioni diastasi/postura
- Anamnesi
- Valutazione manuale
- Splint, corsetti, fasce, pancere sì o no?
- 

## Giorno 2:

### Mattina

- Ripasso generale e domande
- Esercitazioni sulla valutazione manuale
- Connessione tra diastasi e pavimento pelvico (dott.ssa Mara Romualdi)
- Alla ricerca del trasverso (metodo Sarah Duvall)
- Allenamento e diastasi (la contrazione profonda dell'addome, perché?)
- Indice di distorsione della linea alba

-

### Pomeriggio

- Diastasi e attività fisica
- Esempio: diastasi e corsa\*\*
- Come costruire un programma di allenamento attorno alla diastasi
- Proposte di esercizi
- Pratica
- Domande