

SPIRONESS
La méthode de conditionnement respiratoire
Perfectionnement niveau 2

DUREE : 14h

JOUR 1

10h00 - 11h30

Accueil

Premiers échanges sur les résultats de la méthode au niveau personnel et professionnel

La régulation de la respiration : le centre respiratoire, les récepteurs qui donnent les informations, les nerfs en action

Le conditionnement respiratoire : l'hyperventilation et l'hypoventilation dans la méthode, ses effets bénéfiques / CO2

Les effets physiologiques détaillés de Spironess :

- Sur FC, tension artérielle, débit ventilatoire, stress oxydatif, bronchoconstriction
- Diaphragme plus souple, donc moins de tensions biomécaniques

11h45 - 13h00

Pré-tests : mesures physiologiques poussées avant Spironess

Cours interactif :

Révision des exercices principaux du Niveau 1, avec évaluation et rectifications

Cours magistral : Le Diaforce Niveau 2 suivi de la Suprapnée Niveau avancé

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 15h45

La manoeuvre d'étirement du diaphragme dans l'exercice du Diaforce, d'après les effets des manoeuvres de Valsalva et de Müller

Les différentes zones thoraciques mobilisées en Spironess

Le Diaforce Niveau 2 et Diaforce court

Mise en pratique, avec les indications, contre-indications, les adaptations

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

SPIRONESS**La méthode de conditionnement respiratoire
Perfectionnement niveau 2****16h00 - 18h00**

L'exercice de la Suprapnée niveau avancé et Ultrapnée. Les différents rythmes
Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

Cours magistral : l'enchaînement Diaforce Niveau 2, Diaforce court et l'Ultrapnée

JOUR 2**9h00 - 10h30**

Diaforce Niveau 3

Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

Cours magistral : le Diaforce Niveau 3 et Diaforce court, l'Ultrapnée
Les consignes de progression dans la réalisation des exercices

Le concept de chaînes respiratoires de Spiroiness

10h45 - 12h00

Les variantes du Diaforce : dans les différents plans et axes, suivants les différentes chaînes respiratoires, en poussée, traction, avec poids

Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

12h00 - 13h00

Pause déjeuner

13h00 - 14h45

Les variantes de base de la Suprapnée : Suprapnée dynamique, cocher de fiacre
Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

Mise en place de Spiroiness :

Cours découverte, cours type, cours spéciaux, la séance individuelle et collective, cours adaptés

15h00 - 17h00

Mise en situation pratique : 4 cas pratiques, travail par groupes de 2 ou 3 stagiaires

Mise en place d'un bilan

Les précautions à prendre

Bilan & feed back des stagiaires

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

SPIRONESS
La méthode de conditionnement respiratoire
Perfectionnement niveau 2

Evaluation des stagiaires par QCM

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A