



Dr. DAVIDE COMASTRI Health Coach – Posturologo - Trainer

Data e luogo di nascita: 07/08/1986, Reggio Emilia

Telefono: 388-3488819 / 0522-989049

Indirizzo: via per Rubiera 22/2, Scandiano 42019 (RE)

P. IVA: 02653250353

E-mail: davide.comastri7@gmail.com

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Iscritto al corso di formazione di rieducazione posturale, metodica “*Core Integration*”, presso associazione A.I.C.I. (Associazione Italiana Core Integration).

- **Aprile 2016** _ Qualifica di “*Tecnico base*” del metodo Raggi® con Pancafit® rilasciato da “*Posturalmed*”
- **Settembre 2015** _ Qualifica di “*Rieducatore Sportivo*” rilasciato da “*Fisiomedical Academy*”.
- **Aprile 2011** _ Qualifica di “*Professional Core Trainer*” rilasciato da “*Core Training Italia*”.
- **Marzo 2011** _ Laurea Magistrale in Scienza e tecniche dell’attività motoria preventiva ed adattata (110 su 110 e lode) conseguita presso l’ateneo di Bologna.
- **Ottobre 2008** _ Laurea Triennale di Scienze Motorie (97/110) conseguita presso l’ateneo di Bologna.
- **Luglio 2005** _ Maturità Liceale scientifica conseguita nell’anno 2004/2005.

ESPERIENZE LAVORATIVE

- **Agosto 2013 ad oggi** _ Health Coach, Posturologo, Trainer come libero professionista presso *Palestra Muoviti* (via tacito 30 – MO)
- **Agosto 2013 a Settembre ‘15** _ Collaborazione lavorativa con studio “ *Personal Training Studio*”(via del fante 5/G, Reggio)
- **Ottobre 2014 – Dicembre 2014** – Collaborazione lavorativa presso “ *Riacef srl*” (Via Canaletto Sud, 266 – MO)
- **Dicembre 2012 – Luglio 2013** _ Personal Trainer ed Istruttore corsi “*Ginnastica Dolce per Adulti*” e “*Ginnastica Posturale*” presso la palestra “*Body Line*” ed “*Express Fitness*”.
- **Agosto 2012 – Maggio 2013** _ Responsabile dei Preparatori Atletici del settore giovanile presso “*Associazione Calcio Fiorano 1986*” (p.zza dei ciliegi, Fiorano).
- **Luglio – Agosto 2013, 2012, 2011** _ Prestazione lavorativa occasionale presso il “*Centro Clinico Ortopedico*” (Via Marconi 36, Bologna).
- **Settembre 2012 – Novembre 2012** _ Stage lavorativo presso “*Poliambulatorio Area*” (via Pietro Nenni 96, Crevalcore).
- **Maggio 2012 – Giugno 2012** _ Tirocinio presso la struttura “*Santa Monica Orthopaedic and Sport Medicine Group*” (2020 Santa Monica Blvd # 4, California).

- **Gennaio 2011 – Novembre 2011** _ Vincitore borsa di studio per svolgimento di attività finalizzate allo Studio Multicentrico Randomizzato “*Efficacia dell’esercizio fisico e dell’attività socializzante nelle depressione dell’anziano*” presso l’Azienda “*USL di Bologna*” (Via Castiglione 29, Bologna) e presso l’Azienda “*USL di Modena*”.
- **Ottobre 2010- Novembre 2010**_ Tirocinio presso la struttura “*Isokinetic srl*” (via Casteldebole 8/4 e 8/10, Bologna).
- **Maggio 2010- Ottobre 2010**_Tirocinio presso il “*Centro Clinico Ortopedico*” (Via Marconi 36, Bologna).
- **Maggio 2009 -Ottobre 2009**_Tirocinio presso il centro fisioterapico “*BALNEA Terme della Salvarola*” (Via Salvarola, 131 Modena).
- **Aprile 2009 - Settembre 2005**_ Allenatore di atletica leggera ed insegnante attività fisica per terza età presso “*Polisportiva Scandianese*“ (Via Fogliani 7, Reggio Emilia).

CONOSCENZE LINGUISTICHE

Italiano	Madrelingua
Inglese	Livello B1

COMPETENZE INFORMATICHE

- Buona conoscenza dei principali applicativi Office (Excel ,Word, Power Point).

ALTRE ATTIVITÀ E COMPETENZE

Rappresentante provinciale del “Comitato Palestra Sicura”

Organizzatore del ciclo di Workshop 2012 “Allenamento funzionale e valutazione posturale” presso la palestra “*Body Gym*”(via claudia ovest 175, Maranello, Modena).

Organizzatore del ciclo di incontri 2010 e 2011 “ La conoscenza alla base dell’attività motoria” presso la facoltà di Scienze Motorie di Bologna (via san vitale 15, Bologna).

- **Gennaio 2014** _ Relatore alle conferenze “ *Gli specialisti della prevenzione*” e “*Correggere la postura*”
- **Dicembre 2012**_ Partecipazione al Workshop “ *Recettore Oculare, Stomatognatico e Podalico: connessioni posturali, test di valutazione e modalità di intervento*”
- **Dicembre 2012**_ Partecipazione al Workshop “*Allenamento catene muscolari 1° 2 ° livello: corpo libero, banda elastica e utilizzo di piani basculanti*”
- **Ottobre 2011**_ Partecipazione al convegno “*Patologie muscolo-tendinee nello sportivo*”.
- **Giugno 2011**_ Partecipazione al corso “*La rieducazione in acqua dello sportivo*”.
- **Marzo 2011**_ Partecipazione al congresso internazionale di riabilitazione sportiva e traumatologica “*La salute del calciatore. Prevenzione, Diagnosi, Chirurgia e Riabilitazione*”
- **Aprile 2010**_ Partecipazione al congresso internazionale di riabilitazione sportiva e traumatologica “*Functional Outcome*”.
- **Marzo 2010**_ Partecipazione al congresso”*Rachide e Riabilitazione multidisciplinare*”.

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs 196/2003

Dr. DAVIDE COMASTRI

Health Coach – Posturologo - Trainer



- Recupero Motorio post-operatorio
- Riequilibrio e Rieducazione Posturale Globale
- Medical Fitness
- Allenamento funzionale
- Health Coaching
- Formazione Aziendale

MISSION: “*Wellness Revolution*”. Rivoluzionare il concetto di salute e benessere psico-fisico a 360°. Grazie al mio lavoro sarò in grado di allenare le persone a realizzare i propri obiettivi e migliorare la loro vita. **Elementi chiave del successo:** Energia, Volontà, Consapevolezza.

HEALTH COACH

La salute di una persona è il risultato di tante componenti che la aiutano o la danneggiano: riconoscere e modificare gli elementi che la danneggiano e potenziare gli elementi che la migliorano richiede consapevolezza, volontà ed energia, elementi che assieme alle abilità di un health coach possono aiutare la persona a rivoluzionare la propria vita ed avere una salute ed un'energia vitale di alto livello.

L'Health Coach attraverso una raccolta dati anamnestici ed un'abilità di analisi ed osservazione della persona, unita alle sue conoscenze, è in grado di **individuare i sintomi e segnali premonitori** (stanchezza, dolore e malessere) di un corpo che ha perso il suo equilibrio e che rischia di andare incontro a possibili patologie e/o malattie, **creando un percorso personalizzato** che aiuti la persona a ritrovare “la via della salute”, consigliando il professionista di riferimento per ogni obiettivo.

POSTUROLOGO

La postura è la storia della nostra vita. La posturologia indaga sulla storia della vita di una persona e per ogni sintomo es. dolore-malessere fisico, ricerca una causa, solitamente trauma fisico-emotivo, che lo ha generato. Il corpo è soggetto al **principio causa-effetto** e - quasi sempre - “*dove c'è l'effetto non c'è la causa*”: es. ho mal di schiena (effetto), ma il problema potrebbe essere una vecchia distorsione o cicatrice (causa) non trattata adeguatamente che ha col tempo creato compensi e squilibri posturali (→ mal di schiena).

Il posturologo attraverso una raccolta dati specifica, una valutazione posturale ed una capacità di analisi- osservazione della persona ricrea la storia della sua vita ed indaga sulla causa primaria che ha rotto l'equilibrio del corpo - generando problematiche fisiche e/o posturali - e attraverso un percorso di riequilibrio posturale e di rieducazione motoria-posturale risolve le causa primaria e rieduca il corpo a livello motorio e posturale. Solo a questo punto il corpo è pronto per iniziare un percorso di attività motoria-sportiva senza rischio d'infortunio o di generare altre problematiche future.

TRAINER

L'esercizio fisico è uno dei più potenti farmaci naturali che abbiamo disposizione, ma come tutti i farmaci una dose ridotta ha poco effetto, mentre una dose eccessiva, può avere addirittura degli effetti collaterali. Negli ultimi anni troppe persone si avvicinano alla palestra o ad attività sportive senza avere conoscenze specifiche e senza essere seguiti, almeno all'inizio, da professionisti qualificati e competenti. Le conseguenze? Risultati scadenti e/o alto rischio di infortunio o di sviluppare problematiche fisiche-posturali che portano con il tempo all'abbandono dell'attività motoria a favore di uno stile di vita sedentario.

Un trainer qualificato attraverso una raccolta dati e una valutazione della condizione fisica – con test specifici - è in grado di valutare il punto di partenza di una persona e di creare un percorso personalizzato che la aiuti a raggiungere gli obiettivi desiderati - dal dimagrimento alla maratona – migliorando al tempo stesso la salute e creando le basi per un corpo sano ed efficiente.

DETTAGLI E TARGET DEI MIEI SERVIZI



RECUPERO MOTORIO POST OPERATORIO = Programma di Attività Fisica Adattata per il **recupero della Forza Muscolare e delle funzioni motorie** perse-alterate a seguito di operazioni chirurgiche (quali Ricostruzione Legamento Crociato Anteriore, Meniscectomia, Protesi etc..).

RIEQUILIBRIO E RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE = **Trattamento delle problematiche fisiche** (quali lombalgie, cervicaglie, artrosi..) **posturali** (quali Scoliosi, Iperlordosi, Ipercifosi, Dorso Piatto, Alluce valgo..) attraverso un percorso di riequilibrio posturale e di rieducazione posturale e motoria.

MEDICAL FITNESS = Programma di Attività Fisica Adattata per persone con **patologie metaboliche** (quali Obesità, Diabete tipo II, Patologie cardiovascolari, Iperensione...) per preservare e migliorare il loro stato di salute e benessere psico-fisico.

ALLENAMENTO FUNZIONALE = Allenamento a corpo libero e/o con piccoli attrezzi (TRX, Kettleball, Bosu...) atto a migliorare la condizione atletica, la performance sportiva e rendere più funzionali ed efficienti i movimenti quotidiani.

HEALTH COACHING = Coaching personalizzato atto ad identificare stili di vita malsani e/o sintomi-segnali del corpo - come stanchezza, dolore, malessere ... - premonitori di possibili patologie , creando un percorso personalizzato per condurre la persona a risolvere le eventuali problematiche fisiche-posturali e/o raggiungere gli obiettivi di salute ed energia vitale desiderati.

FORMAZIONE AZIENDALE = Creazione di un percorso di “Formazione-Analisi-Soluzione” personalizzato a seconda della tipologia e delle esigenze aziendali: Vd. progetto “Wellness Corporate”.

Scopo del percorso: creazione di un ambiente di lavoro più efficiente e produttivo.

Vantaggi aziendali: aumento della produttività, riduzione dei costi, Collaboratori più efficienti e produttivi.

TARGET DEI MIEI SERVIZI: PRIVATI, SPORTIVI, AZIENDE

- Persone che vogliono risolvere **problematiche fisiche e/o posturali**.
- Persone con **patologie croniche stabilizzate** che vogliono preservare - migliorare il loro stato di salute e benessere psico-fisico.
- Persone che hanno subito **interventi chirurgici** e che necessitano di un percorso di recupero motorio post-operatorio.
- Persone che vogliono fare un **programma di prevenzione** per migliorare il loro stato di salute e/o **migliorare il loro stile di vita**.
- Persone che vogliono raggiungere o recuperare un determinato **stato di salute-vitalità e/o condizione fisica-atletica**.
- Sportivi che vogliono **migliorare la loro performance sportiva** e/o fare un **programma di prevenzione** dagli infortuni sportivi.