

Luca Costanzelli

Nato il 27 giugno 1989

Residente a Fabrica di Roma (VT)

Chi sono

Sono un chinesiology e posturologo e da oltre 10 anni lavoro a stretto contatto con le persone, aiutandole a migliorare la loro salute, ridurre il dolore e recuperare qualità di vita attraverso il movimento.

Ho scelto di costruire la mia attività, il Laboratorio di Posturologia & Chinesiologia, uno spazio dedicato alla prevenzione, alla rieducazione motoria e al benessere.

Nel mio lavoro quotidiano incontro cittadini di tutte le età: giovani sportivi, adulti sedentari, persone con dolori cronici. Questo mi ha permesso di conoscere da vicino le reali esigenze del territorio.

Il mio percorso

Mi sono laureato in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" e ho conseguito un Master in Posturologia.

Durante il percorso di Master ho sviluppato una tesi dedicata alle influenze posturali e stomatognatiche nella sindrome di Behçet, approfondendo il rapporto tra patologie sistemiche e controllo del movimento.

Sono socio AIPU (Associazione Italiana di Posturologia Universitaria), iscritto e sostenitore del CISM (Comitato Italiano Scienze Motorie) e attualmente sto proseguendo il mio percorso accademico frequentando il corso di laurea magistrale in Attività Motoria Preventiva e Adattata presso l'Università eCampus.

Parallelamente, continuo a formarmi attraverso corsi di approfondimento nell'ambito dell'allenamento neurologico e del controllo motorio, con l'obiettivo di integrare costantemente le più recenti conoscenze scientifiche nella pratica professionale.

Esperienza nell'allenamento giovanile e nella prevenzione

Una parte significativa della mia esperienza è legata al lavoro con giovani atleti e settori giovanili.

Ho operato come preparatore atletico in ambito federale e sportivo, seguendo ragazzi in età evolutiva all'interno di contesti strutturati come rugby, tennis e pallavolo. In questi anni ho sviluppato competenze specifiche nella costruzione delle capacità motorie, nella gestione

dei carichi e soprattutto nella prevenzione degli infortuni.

Il lavoro con i giovani mi ha insegnato quanto sia fondamentale intervenire precocemente attraverso l'educazione al movimento, ponendo le basi per uno sviluppo sano, consapevole e duraturo.

Parallelamente, ho sempre posto grande attenzione alla prevenzione anche nella popolazione adulta, lavorando su sedentarietà, dolore cronico e perdita di funzionalità, con un approccio mirato e personalizzato.

Il mio lavoro oggi

Oggi opero come libero professionista, seguendo percorsi individuali e personalizzati che integrano movimento, postura e sistema nervoso.

Mi occupo principalmente di:

- prevenzione e gestione del dolore muscolo-scheletrico
- recupero funzionale
- miglioramento della performance sportiva
- educazione al movimento

Collaboro con altri professionisti sanitari e porto avanti attività di divulgazione, formazione e sensibilizzazione sul tema della salute.

Sono inoltre autore del libro "A piccoli passi", dedicato all'educazione del piede e allo sviluppo motorio nei giovani.

Il legame con il territorio

Sono cresciuto nel rugby civitonico, prima come atleta e successivamente come allenatore. Questo percorso mi ha permesso di conoscere da vicino il tessuto sportivo locale e di lavorare direttamente con molti giovani del territorio.

Ho inoltre ricoperto il ruolo di preparatore atletico nella pallavolo, partecipando al primo campionato di Serie A2 e proseguendo fino ad oggi, per la decima stagione consecutiva, come preparatore atletico della squadra maschile e femminile.

Il mio lavoro mi ha messo quotidianamente a contatto con i problemi reali delle persone:

- aumento della sedentarietà
- diffusione del mal di schiena e dei dolori cronici
- difficoltà di accesso a percorsi di prevenzione
- necessità di strutture e progetti sportivi adeguati

Credo che salute, movimento e sport debbano essere elementi centrali nella vita di una comunità.

Contatti

+39 393 48 35 530

lucacostanzelli@gmail.com

chineopostural.com