

Dott. Carlo Maj, BSc

Luogo di nascita: Sant'Angelo Lodigiano, Italia

Contatti

- Via Fratelli Marini 1, 26815, Massalengo, Italia **(Abitazione)**
- Studio Zalli Dott. Carlo Maj, Via Tiziano Zalli 6, 26900, Lodi, Italia **(Lavoro)**
- dottorcarlomaj@gmail.com
- carlo.maj00@gmail.com
- maj.carlo@pec.it
- (+39) 3341870112
- www.drcarlomaj.com
- dottcarlomaj_therapist
- Studio Zalli Dott. Carlo Maj
- Dott. Carlo Maj, BSc
- +393341870112 **(Whatsapp)**

europass

INFORMAZIONI PERSONALI

Sono un Chinesiologo Laureato in Scienze Motorie, ho conseguito la Laurea con specializzazione in Attività Preventiva ed Adattata presso l'Università degli Studi di Pavia, discutendo una tesi dal titolo: "Attività sportiva: alimentazione e disordini alimentari."

Dopo la laurea ho approfondito le mie specializzazioni diventando "Clinical and Postural Exercise Specialist" e "Licesend Massage Therapist (MCB)".

ESPERIENZA LAVORATIVA

ASD Sant'Angelo Calcio Sant'Angelo Lodigiano, Italia

Massoterapista

01/10/2023 - 30/06/2025

Massoterapista Prima Squadra Campionato Serie D

Massoterapista Juniores Under 19 Nazionale

Massoterapista Sportivo – Supporto a Squadra di Calcio

Massoterapista specializzato nel supporto agli atleti in ambito calcistico, con particolare attenzione alla preparazione muscolare, al recupero fisico e alla prevenzione delle problematiche muscolo-scheletriche legate all'attività sportiva.

La figura del massoterapista accompagna la squadra durante allenamenti, competizioni e attività sportive, collaborando con lo staff tecnico e sanitario per favorire il benessere fisico dei calciatori e il mantenimento di una condizione muscolare ottimale.

Principali attività e responsabilità:

- Trattamenti massoterapici pre e post gara.
- Massaggio sportivo decontratturante, defaticante e preparatorio.
- Supporto al recupero muscolare dopo allenamenti e competizioni.
- Individuazione di tensioni e sovraccarichi muscolari, con eventuale segnalazione allo staff sanitario.
- Interventi manuali finalizzati al miglioramento della mobilità e del benessere muscolare.
- Collaborazione con fisioterapisti, preparatori atletici e staff medico nella gestione degli atleti.
- Assistenza agli atleti durante la stagione sportiva, nel rispetto delle competenze professionali.

Obiettivo professionale

Contribuire al benessere muscolare, al recupero fisico e alla continuità dell'attività sportiva dei calciatori, attraverso trattamenti manuali personalizzati e un costante lavoro di collaborazione con lo staff della squadra.

ZerO3 Training Club Cornegliano Laudense, Italia

PERSONAL TRAINER

26/09/2021 - 31/07/2024

Valutazione dello stato di salute del cliente

Identificazione del miglior percorso di allenamento per la singola persona

Stesura di un piano di allenamento efficace e sostenibile

Monitoraggio dell'andamento degli allenamenti e i progressi raggiunti, modificando il piano se necessario

Istruire il cliente nel corretto svolgimento degli esercizi fisici

Fornire consigli su uno stile di vita attivo e salutare e sull'alimentazione

Incoraggiare e sostenere la frequenza degli allenamenti per raggiungere i risultati prefissati

Libero Professionista Lodi, Italia

MASSOTERAPISTA MCB

31/03/2019 - Attuale

Il massaggiatore è un professionista esperto nella pratica di massaggi: un trattamento manuale molto antico, che consiste nell'applicazione di frizioni e pressioni sui tessuti molli del corpo, principalmente per alleviare il dolore, decontrarre la muscolatura, ridurre lo stress, favorire il rilassamento e il benessere psico-fisico.

Libero Professionista Lodi, Italia

ALLENATORE PERSONALE

30/09/2012 - Attuale

Lavoro da diversi anni come personal trainer all'interno di palestre e centri sportivi. Mi occupo di supportare nell'allenamento sia gli atleti sia i semplici appassionati di fitness. Sono in grado di comprendere le reali esigenze dello sportivo, e del cliente venendo incontro alle varie richieste e aspettative. Sono capace di motivare e offrire supporto in caso di difficoltà. Ritengo di avere ottime doti comunicative nel relazionarmi con i colleghi e con i clienti.

Libero Professionista Lodi, Italia

PREPARATORE ATLETICO

30/09/2012 - Attuale

Il preparatore atletico è la figura professionale preposta a curare e gestire la preparazione motoria fisica generale ed individuale degli atleti praticanti sport agonistici e amatoriali. In generale, la sua attività consiste nel programmare e realizzare allenamenti mirati che consentano agli atleti di raggiungere la condizione fisica ideale, prevenire gli infortuni caratteristici o ritornare ai livelli espressi prima dell'infortunio.

Libero Professionista Lodi, Italia

ESPERTO EDUCAZIONE MOTORIA

31/08/2016 - 01/08/2024

Esperto di Educazione Motoria nella Scuola Primaria di Primo grado. Collaborazione con i seguenti istituti:

Scuola Primaria Borgo San Giovanni

Scuola Primaria Massalengo

Scuola Primaria Mairano

Scuola Primaria Istituto Comprensivo Circolo 1 Lodi Scuola Primaria Sant'Angelo Lodigiano

Esperto di Educazione Motoria nella Scuola dell'Infanzia. Collaborazione con i seguenti istituti:

Scuola Infanzia Borgo San Giovanni Scuola Infanzia Massalengo

Scuola Infanzia Jasmin Lodi

Scuola Infanzia Giardino Lodi

Scuola Infanzia Campo Marte

Libero Professionista Cesenatico, Italia

ANIMATORE SPORTIVO POLIVALENTE

31/05/2012 - 30/08/2016

Animatore Sportivo Polivalente in soggiorni estivi per minori.

Sport insegnati : Calcio - Rugby - Pallavolo - Basket - Surf - Nuoto - Vela - Karate

CENTRO TECNICO MILAN Pieve Fissiraga, Italia

ISTRUTTORE ATTIVITA' DI BASE E RESPONSABILE AREA MOTORIA

31/08/2009 - 29/06/2016

Istruttore Attività di Base seguendo le seguenti categorie:

Stagione 2009-2010 - Categoria Piccoli Amici

Stagione 2010 - 2011 - Categoria Piccoli Amici

Stagione 2011 - 2012 - Categoria Pulcini

Stagione 2012 - 2013 - Categoria Pulcini

Responsabile Area Motoria.

I cinque campi in cui interviene la preparazione atletica sono:

Prevenzione di infortuni, malattie e salvaguardia del benessere Valutazione clinica e diagnosi.

Cure d'emergenza immediate.

Terapie e rieducazioni.

Benessere e salute professionale.

Rimessa in attività.

Bocconi Sport Segrate, Italia

CAPO ALLENATORE E PREPARATORE ATLETICO

31/08/2013 - 29/06/2016

Capo allenatore e responsabile della parte atletica di una Formazione Primavera della Bocconi Sport. Società di Calcio militante nel campionato femminile di Serie B.

Polisportiva Alpina Massalengo, Italia

RESPONSABILE ATTIVITA' DI BASE

31/08/2018 - 29/06/2020

Responsabile Attività di Base della Polisportiva Alpina

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

03/10/2021 - 14/09/2023

MCB - MASSAGGIATORE CAPO BAGNINO DEGLI STABILIMENTI IDROTERAPICI Iscos Formazione

09/09/2009 - 23/10/2012

LAUREA IN SCIENZE MOTORIE Università degli Studi di Pavia

Dottore in Scienze Motorie nelle Attività Preventive e Adattate

Titolo della tesi: “Attività sportiva: alimentazione e disordini alimentari”

Principali materie/abilità: Inglese, Chimica e Biochimica, Fisica e Statistica, Bioingegneria Elettronica ed informatica, Anatomia Umana e Istologia, Teoria Tecnica e Didattica degli Sport Individuali, Teoria Tecnica e Didattica delle Attività Ricreative, Teoria Tecnica e Didattica degli Sport di Squadra, Pedagogia Generale e Sociale, Teoria Tecnica e Didattica degli Sport Natatori nelle diverse condizioni ed età, Età Evolutiva, Teoria dell’allenamento, Protocolli di Fitness, Medicina dello Sport, Diagnostica per Immagini, Psicologia dell’attività motoria, Fisiologia Umana, Teoria e Metodologia del movimento umano, Farmacologia Generale e dello Sport, Igiene ed Educazione Sanitaria, Diritto dello Sport, Fisiopatologia degli Organi di Movimento, Fisiopatologia Neuromuscolare, Attività Motoria nelle diverse condizioni ed età.

Livello EQF: Livello 4 EQF

31/08/2002 - 09/07/2007

DIPLOMA DI RAGIONERIA Istituto Raimondo Pandini

CERTIFICAZIONI

AREU Regione Lombardia, 18/11/2019

Corso Primo Soccorso e BLSD Rianimazione Cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce

Il Corso di Primo Soccorso e BLSD (Basic Life Support and Defibrillation) fornisce le competenze fondamentali per riconoscere e gestire situazioni di emergenza, intervenendo tempestivamente in caso di arresto cardiaco.

La formazione comprende le tecniche di rianimazione cardiopolmonare (RCP), l’utilizzo del defibrillatore

semiautomatico esterno (DAE) e le principali manovre di primo soccorso.

L'obiettivo è intervenire in modo rapido, efficace e sicuro, contribuendo ad aumentare le possibilità di sopravvivenza in attesa dell'arrivo dei soccorsi.

Modalità di apprendimento In presenza

Accademia Italiana Fitness, 22/06/2020

Diploma Nazionale in Ginnastica e Rieducazione Posturale

Il Diploma Nazionale in Ginnastica e Rieducazione Posturale attesta una formazione specifica nella valutazione funzionale del movimento e nella programmazione di esercizi mirati al miglioramento della postura e dell'equilibrio muscolare.

Attraverso tecniche di mobilità articolare, stretching, rinforzo muscolare e consapevolezza corporea, l'obiettivo è ridurre le tensioni muscolari, migliorare la mobilità e favorire una postura più corretta e funzionale.

È particolarmente indicato per promuovere il benessere della colonna vertebrale, prevenire sovraccarichi muscolari e migliorare la qualità del movimento quotidiano.

Modalità di apprendimento In presenza

ATS™ Advanced Training System Global Training & Consulting Community, 05/07/2020

Operatore Specializzato nell'applicazione della Coppettazione®

L'Operatore Specializzato nell'Applicazione della Coppettazione® è un professionista formato nell'utilizzo di coppette che, attraverso un effetto di aspirazione controllata sulla pelle, stimolano la circolazione superficiale e favoriscono il rilassamento muscolare.

La coppettazione (Cupping Therapy) è una tecnica manuale utilizzata per alleviare le tensioni muscolari, favorire il benessere dei tessuti e migliorare la sensazione di mobilità e leggerezza.

È particolarmente impiegata in ambito sportivo, muscolare e del benessere come complemento ad altri trattamenti manuali.

Modalità di apprendimento In presenza

Backrack System Italia, 28/11/2020

Spinal Backrack System

Lo Spinal Backrack System è un sistema utilizzato per il benessere della colonna vertebrale, basato su un dispositivo progettato per favorire la mobilizzazione e la decompressione meccanica controllata della schiena.

Attraverso esercizi e posizionamenti specifici, mira a ridurre le tensioni muscolari, migliorare la mobilità vertebrale e favorire una postura più funzionale.

È utilizzato come supporto nei programmi di benessere posturale e gestione delle tensioni della schiena, con modalità adattate alle condizioni individuali. I benefici clinici specifici non sono tuttavia garantiti.

Modalità di apprendimento In presenza

Accademia Italiana Fitness, 14/12/2020

Diploma Nazionale in Ginnastica Educativa e Rieducativa in Gravidanza

Il Diploma Nazionale in Ginnastica Educativa e Rieducativa in Gravidanza attesta una formazione specifica nella programmazione e conduzione di esercizi motori adattati alle esigenze della donna durante la gestazione.

Attraverso attività mirate di mobilità, ginnastica posturale, respirazione e rinforzo muscolare, l'obiettivo è favorire il benessere fisico, alleviare le tensioni muscolari e migliorare la consapevolezza corporea.

Il percorso aiuta la futura mamma a mantenersi attiva, migliorare la postura e preparare il corpo ai cambiamenti della gravidanza, nel rispetto delle condizioni individuali e delle indicazioni mediche.

Modalità di apprendimento In presenza

Accademia Italiana Fitness, 14/12/2020

Diploma Nazionale in Ginnastica e Rieducazione Posturale in Gravidanza

Il Diploma Nazionale in Ginnastica e Rieducazione Posturale in Gravidanza attesta una formazione specifica nella programmazione di esercizi posturali e motori adattati alle esigenze della donna durante la gestazione.

Attraverso tecniche di mobilità articolare, stretching, rinforzo muscolare e respirazione, l'obiettivo è migliorare la postura, alleviare le tensioni muscolari e favorire il benessere fisico durante i cambiamenti della gravidanza.

Il percorso mira a promuovere una gravidanza attiva e consapevole, attraverso esercizi personalizzati e sicuri, nel rispetto delle condizioni individuali e delle indicazioni mediche.

Modalità di apprendimento In presenza

Scuola di Massaggio Nazionale TAO, 26/06/2022

Attestato di specializzazione al corso di Massaggio Classico Svedese - TAO METHOD - 240 ore

Il Massaggio Classico Svedese – TAO METHOD è una tecnica di massaggio che combina manovre di sfioramento, impastamento, frizione e percussione per favorire il rilassamento muscolare, stimolare la circolazione superficiale e alleviare le tensioni.

È particolarmente indicato per ridurre lo stress, contrastare la rigidità muscolare e favorire il benessere psicofisico, donando una piacevole sensazione di relax e leggerezza.

Accademia Italiana Fitness, 01/09/2022

Diploma Nazionale in Ginnastica Educativa e Rieducativa Metodo Hatha Yoga per bambini

Il Diploma Nazionale in Ginnastica Educativa e Rieducativa – Metodo Hatha Yoga per Bambini attesta una formazione specifica nell'insegnamento di esercizi motori e posturali ispirati allo Hatha Yoga, adattati all'età e alle esigenze dei più piccoli.

Attraverso attività ludiche, posizioni yoga, esercizi di respirazione, equilibrio e rilassamento, il metodo favorisce la coordinazione motoria, la flessibilità, la concentrazione e la consapevolezza corporea.

L'obiettivo è promuovere una crescita armoniosa, il benessere psicofisico e lo sviluppo di corrette abitudini posturali, attraverso il movimento e il gioco.

Modalità di apprendimento In presenza

Scuola di Massaggio Nazionale TAO, 17/09/2022

Attestato di specializzazione al corso di Massaggio Anticellulite - TAO METHOD - 240 ore

Il Massaggio Anticellulite – TAO METHOD è un trattamento manuale che combina tecniche di massaggio mirate a stimolare la circolazione superficiale, favorire il drenaggio dei liquidi e migliorare temporaneamente l'aspetto della pelle.

Attraverso manovre specifiche, aiuta a ridurre la sensazione di gonfiore e pesantezza, favorendo il benessere e la leggerezza delle gambe.

È particolarmente indicato come trattamento estetico e di benessere, per migliorare l'aspetto della pelle a buccia d'arancia, senza garantire l'eliminazione della cellulite.

Modalità di apprendimento In presenza

Golden Touch Academy, 17/09/2022

Corso di Massaggio Drenante Rimodellante Gambe: Metodo Golden Touch

Il Massaggio Drenante Rimodellante Gambe – Metodo Golden Touch è un trattamento manuale che combina tecniche drenanti e rimodellanti per favorire il drenaggio dei liquidi, stimolare la circolazione superficiale e migliorare l'aspetto estetico delle gambe.

Attraverso manovre specifiche, aiuta a ridurre la sensazione di gonfiore e pesantezza, favorendo una piacevole sensazione di leggerezza e benessere.

È particolarmente indicato per chi desidera gambe dall'aspetto più tonico, armonioso e levigato, senza ricorrere a trattamenti invasivi.

Modalità di apprendimento In presenza

Accademia Italiana Fitness, 03/10/2023

Diploma Nazionale in Allenamento al femminile

Il Diploma Nazionale in Allenamento al Femminile attesta una formazione specifica nella programmazione di attività fisiche personalizzate, adattate alle caratteristiche fisiologiche e alle esigenze della donna nelle diverse fasi della vita.

Attraverso esercizi mirati di tonificazione, rinforzo muscolare, mobilità e allenamento funzionale, l'obiettivo è migliorare la forza, la postura, la composizione corporea e il benessere psicofisico.

È particolarmente indicato per promuovere uno stile di vita attivo, migliorare la forma fisica e valorizzare il benessere femminile, attraverso programmi di allenamento sicuri e personalizzati.

Modalità di apprendimento In presenza

ATS™ Advanced Training System Global Training & Consulting Community, 15/01/2024

Operatore Specializzato nell'applicazione della Gua-Sha®

L'Operatore Specializzato nell'Applicazione della Gua-Sha® è un professionista formato nell'utilizzo di una tecnica manuale di origine asiatica che prevede l'impiego di strumenti specifici per effettuare movimenti di scorrimento e frizione sulla pelle.

La tecnica Gua-Sha mira a stimolare la microcircolazione superficiale, alleviare le tensioni muscolari e favorire il rilassamento dei tessuti.

È particolarmente utilizzata nei trattamenti di benessere muscolare, recupero sportivo ed estetica del viso e del corpo, come complemento ad altre tecniche manuali.

Modalità di apprendimento In presenza

Zone Riflesse, 10/10/2025

Operatore Specializzato nell'applicazione del Massaggio Metamerico

L'Operatore Specializzato nell'Applicazione del Massaggio Metamerico è un professionista formato nell'utilizzo di tecniche manuali che agiscono sui tessuti cutanei e connettivali in corrispondenza dei metameri, aree corporee associate ai diversi segmenti del sistema nervoso spinale.

Attraverso manovre di scollamento, pressione e mobilizzazione dei tessuti, il trattamento mira a ridurre le tensioni muscolari, migliorare la mobilità dei tessuti e favorire il rilassamento.

È particolarmente utilizzato per il benessere muscolo-scheletrico, la gestione delle tensioni e il rilassamento psicofisico, senza sostituire trattamenti medici o fisioterapici.

Modalità di apprendimento Ibrido

Hanami Method Tokyo, 10/07/2026

Hanami Face Ritual

BOTOX NATURALE ASIATICO · ISPIRATO AL KOBIDO GIAPPONESE

Il Botox Naturale Asiatico, ispirato al Kobido giapponese, è un trattamento manuale del viso che combina movimenti ritmici, tecniche di massaggio profondo e stimolazioni delicate.

Aiuta a rilassare le tensioni muscolari, migliorare la microcircolazione e donare al viso un aspetto più disteso, tonico e luminoso.

È un trattamento naturale, senza aghi né sostanze iniettate, che favorisce il benessere e la distensione del viso.

Modalità di apprendimento In presenza

Zone Riflesse, 10/11/2025

Operatore Specializzato nell'Applicazione della Riflessologia Plantare

L'Operatore Specializzato nell'Applicazione della Riflessologia Plantare è un professionista formato nell'utilizzo di tecniche manuali che prevedono la stimolazione di specifiche aree del piede, tradizionalmente associate a organi e parti del corpo.

Attraverso pressioni e manovre mirate, il trattamento ha l'obiettivo di favorire il rilassamento, alleviare le tensioni e promuovere il benessere psicofisico.

È particolarmente utilizzato come trattamento complementare per il rilassamento e la gestione dello stress, pur non essendo scientificamente dimostrata una corrispondenza terapeutica tra le zone riflesse del piede e gli organi interni.

Modalità di apprendimento Ibrido

Zone Riflesse, 12/12/2025

L'Operatore Specializzato nell'Applicazione di Tecniche di sblocco immediate

L'Operatore Specializzato nell'Applicazione di Tecniche di Sblocco Immediate è un professionista formato nell'utilizzo di tecniche manuali mirate ad alleviare le tensioni muscolari, ridurre le rigidità e favorire il recupero della mobilità articolare.

Attraverso manovre specifiche di rilassamento, mobilizzazione e trattamento dei tessuti molli, l'obiettivo è migliorare la libertà di movimento e il benessere muscolo-scheletrico.

Queste tecniche sono particolarmente utilizzate in presenza di contratture, tensioni muscolari e limitazioni funzionali, nel rispetto delle competenze professionali e senza garantire uno sblocco immediato.

Modalità di apprendimento Ibrido

Centro Studi Benessere, 12/06/2026

Corso di Massaggio e Terapia Manuale in Gravidanza

Il Massaggio e la Terapia Manuale in Gravidanza comprendono tecniche manuali delicate e specifiche, adattate alle esigenze della donna durante la gestazione.

Il trattamento ha l'obiettivo di alleviare le tensioni muscolari, ridurre la sensazione di gonfiore e pesantezza, favorire il rilassamento e migliorare il benessere psicofisico.

Le tecniche vengono personalizzate in base al periodo gestazionale e alle condizioni della futura mamma, nel rispetto della sicurezza di mamma e bambino.

Modalità di apprendimento In presenza

Fisio Master, 14/09/2026

Il trattamento della Fascia secondo la metodica del Pompage

Il Trattamento della Fascia secondo la Metodica del Pompage è una tecnica di terapia manuale che utilizza trazioni lente, dolci e progressive, seguite da fasi di mantenimento e rilascio, per agire sulle tensioni muscolari e fasciali.

L'obiettivo è favorire il rilassamento dei tessuti, migliorare la mobilità articolare, ridurre le rigidità e promuovere il benessere muscolo-scheletrico.

È particolarmente utilizzato nei trattamenti di tensioni cervicali, dorsali e lombari, rigidità muscolari e limitazioni funzionali, come complemento ad altre tecniche manuali.

Modalità di apprendimento Ibrido

MVM Therapy, 12/10/2026

Webinar "DAL SINTOMO AL RAGIONAMENTO CLINICO"

Il webinar "Dal sintomo al ragionamento clinico" approfondisce l'importanza di andare oltre il semplice trattamento del dolore, imparando a interpretare i sintomi attraverso un processo di valutazione e ragionamento clinico.

L'obiettivo è sviluppare un approccio più consapevole e strutturato al paziente, attraverso l'anamnesi, l'osservazione, la valutazione funzionale e l'individuazione delle possibili cause del disturbo.

Per un massoterapista, questo significa imparare a riconoscere i segnali clinici rilevanti, comprendere quando il trattamento manuale può essere indicato e quando è necessario indirizzare il paziente ad altri professionisti sanitari.

In sintesi: passare dal chiedersi "Dove sente dolore il paziente?" al domandarsi "Quali fattori possono spiegare questo dolore e quale intervento è più appropriato?"

Modalità di apprendimento Online

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: italiano
ALTRE LINGUE:

Inglese

Ascolto B2 **Produzione orale** B2

Lettura B2 **Interazione orale** B2

Scrittura B2

---

francese

Ascolto A1 **Produzione orale** A1

Lettura A1 **Interazione orale** A1

Scrittura A1

LAVORI CREATIVI

Competenze organizzative

leadership

buone competenze organizzative acquisite durante la mia esperienza di personal trainer

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: B

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

Competenze comunicative e interpersonali.

- buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di personal trainer e animatore sportivo
- ottime competenze relazionali con I bambini acquisite durante la mia esperienza di esperto di educazione
- motoria in età scolare
-
- buone competenze in ambito sanitario e medicale