



Data di nascita: 11/09/1986

Nazionalità: Italiana

CONTATTI

📍 Via Fratelli Marini 1,
26815 Massalengo, Italia
(Abitazione)

📍 Via Tiziano Zalli 6,
26900 Lodi, Italia **(Lavoro)**

✉️ dottorcarlomaj@gmail.com

✉️ carlo.maj00@gmail.com

☎️ (+39) 3341870112

🌐 www.drcarlo:maj.com

📷 <https://www.instagram.com/dottcarlo:maj/>

📞 +393341870112 **(WhatsApp)**

PRESENTAZIONE

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 essermi laureato ho approfondito le mie conoscenze terapeutiche diventando Massaggiatore.

Ho conseguito l'abilitazione come Massoterapista MCB

Sto continuando ad approfondire le mie conoscenze per garantire ai miei clienti la miglior soluzione possibile per il loro benessere.

ESPERIENZA LAVORATIVA

01/10/2023 – ATTUALE Sant'Angelo Lodigiano, Italia

MASSOTERAPISTA ASD Sant'Angelo Calcio

Massoterapista Prima Squadra Campionato Serie D
Massoterapista Juniores Under 19 Nazionale

26/09/2021 – ATTUALE Cornegliano Laudense, Italia

PERSONAL TRAINER ZerO3 Training Club

- 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

31/03/2019 – ATTUALE Lodi, Italia

MASSAGGIATORE Libero Professionista

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.

30/09/2012 – ATTUALE Lodi, Italia

ALLENATORE PERSONALE Libero Professionista

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.

30/09/2012 – ATTUALE Lodi, Italia

PREPARATORE ATLETICO Libero Professionista

Il preparatore atletico è la figura professionale preposta a curare e gestire la preparazione motoria fisica generale ed individuale degli **atleti** praticanti **sport** a gonistici 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.

31/08/2016 – ATTUALE Lodi, Italia

ESPERTO EDUCAZIONE MOTORIA Libero Professionista

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

31/05/2012 – 30/08/2016 Cesenatico, Italia

ANIMATORE SPORTIVO POLIVALENTE Libero Professionista

Animatore Sportivo Polivalente in soggiorni estivi per minori.

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

31/08/2009 – 29/06/2016 Pieve Fissiraga, Italia

ISTRUTTORE ATTIVITA' DI BASE E RESPONSABILE AREA MOTORIA CENTRO TECNICO MILAN

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.

31/08/2013 – 29/06/2016 Segrate, Italia

CAPO ALLENATORE E PREPARATORE ATLETICO Bocconi Sport

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

31/08/2018 – 29/06/2020 Massalengo, Italia

RESPONSABILE ATTIVITA' DI BASE Polisportiva Alpina

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

30/04/2021 – 30/05/2021

ISTRUTTORE YOGA PER BAMBINI NonSolo Fitness

12/11/2020 – 13/12/2020

ISTRUTTORE GINNASTICA IN GRAVIDANZA NonSolo Fitness

31/12/2018 – 30/12/2019

ISTRUTTORE BACKRACK SYSTEM Backrack System Italia

09/06/2020 – 11/07/2020

OPERATORE DI COPPETTAZIONE Istituto ATS

L'applicazione delle Coppette è un metodo di comprovata efficacia derivante dalle tecniche e dagli insegnamenti della MTC - Medicina Tradizionale Cinese. La Coppettazione® è utilizzata per trattare i più comuni disturbi muscolo-scheletrici e migliorare la circolazione dei fluidi. Viene utilizzata in ambito di salute, benessere e performance. (fonte www.istitutoats.com)

31/01/2019 – 29/02/2020

ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE Accademia Italiana Fitness

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare: in particolar modo, si tratta di una serie di movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capaci di agire su zone del corpo rigide o affette da dolori.

30/09/2016 – 29/11/2016

ISTRUTTORE BACK SCHOOL Università degli Studi di Pavia

Trattamento della lombalgia, lombosciatalgia, lombocuralgia, della cervicalgia e della cervicobrachialgia attraverso la metodica della Back School

30/09/2014 – 31/12/2014

RIEDUCAZIONE ARTO SUPERIORE e ARTO INFERIORE Università degli Studi di Pavia

30/09/2018 – 29/11/2020

MASSAGGIATORE TAO Scuola di Massaggio

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.

Un massaggiatore può praticare diversi tipi di massaggio, in base alle caratteristiche ed esigenze del cliente. Esistono infatti molte forme di massaggio, con obiettivi differenti: massaggi drenanti, decontratturanti, fisico, e antiinfiammatori, tonificanti, per migliorare la circolazione sanguigna, per il completo rilassamento mentale e molti altri.

Il cliente viene steso su un lettino da massaggio o su un materassino e le manipolazioni vengono eseguite in una precisa sequenza, seguendo la direzione delle fibre muscolari o quella della circolazione. Tra i principali movimenti del massaggio ci sono lo sfioramento leggero e profondo, la frizione, l'impastamento superficiale e profondo, la trazione, la torsione del muscolo, la spremitura, la vibrazione e la percussione.

31/08/2002 – 09/07/2007

DIPLOMA DI RAGIONERIA Istituto Raimondo Pandini

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: italiano

Altre lingue:

Inglese

Ascolto B2

Lettura B2

Scrittura B2

Produzione orale B2

Interazione orale B2

francese

Ascolto A1

Lettura A1

Scrittura A1

Produzione orale A1

Interazione orale A1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

ULTERIORI INFORMAZIONI

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

Lavori creativi

Competenze organizzative ◦ leadership

- buone competenze organizzative acquisite durante la mia esperienza di personal trainer

Patente di guida

Patente di guida: B