



“AINS FOR PERSONAL TRAINER”

CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE

L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE (AINS) OFFRE AI PRATICANTI UN ALLENAMENTO DI FORZA FUNZIONALE BASATO SU LAVORI RELATIVI ALLA COORDINAZIONE, FLESSIBILITÀ, RESISTENZA MUSCOLARE, EQUILIBRIO E STABILITÀ ATTRAVERSO ESERCIZI DI SPINTA E TRAZIONE DI BASE ED ESERCIZI BIPODALICI FINALIZZATI ALL'INCREMENTO DELLA TENUTA DEL CORE, DELLA CAPACITÀ MUSCOLARE DELLA PROPRIOCETTIVITÀ. IL CORSO PROPONE UNA PROGRESSIONE NELLA DIDATTICA DEGLI ESERCIZI PER POTER ESSERE APPLICATI DAL SEDENTARIO AL SOGGETTO FITNESS, SIA IN UN RAPPORTO ONE TO ONE, CHE UNA LEZIONE IN CLASSE.

DETTAGLIO PROGRAMMA

- ESERCIZI DI COORDINAZIONE
- ESERCIZI DI FLESSIBILITA'
- ESERCIZI DI RESISTENZA MUSCOLARE
- ESERCIZI DI EQUILIBRIO E STABILITA'
- ESERCIZI DI SPINTA DI BASE E BIPODALICI
- ESERCIZI DI TRAZIONE DI BASE E BIPODALICI