

Per informazioni sul corso di Biomeccanica degli esercizi fisici, sedi, date e posti disponibili in tempo reale consultare la pagina <https://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-biomeccanica-esercizi.html>

— Weekend 1: arti inferiori e addominali

Le leggi muscolari e la loro applicazione

- La legge di Starling
- La legge di Hill
- La legge di Borelli e Weber Fick

Anatomia articolare

- Analisi anatomo-funzionale della colonna vertebrale
- Analisi anatomo-funzionale del ginocchio
- Analisi anatomo funzionale dell'anca
- Analisi anatomo funzionale della caviglia

Analisi anatomica dei distretti muscolari degli arti inferiori

- Muscoli della parte anteriore della coscia
- Muscoli della parte posteriore della coscia
- Muscoli della gamba
- Muscoli del cingolo pelvico
- Muscoli della parete addominale

Analisi teorica e pratica della tecnica esecutiva, della metodologia di insegnamento e della progressione didattica dei principali esercizi di muscolazione rivolti alla muscolatura degli arti inferiori e loro varianti:

- ✓ Squat, squat frontale, squat sumo, squat bulgaro
- ✓ Stacco da terra, stacco rumeno, stacco sumo
- ✓ Affondo nelle diverse varianti
- ✓ Leg press
- ✓ Leg extension
- ✓ Leg curl
- ✓ Calf in piedi e seduto
- ✓ Ponte glutei
- ✓ Adductor e abductor machine
- ✓ Crunch e varianti
- ✓ Leg raise e varianti
- ✓ Plank e varianti
- ✓ e molti altri

— Weekend 2: tronco, arti superiori

Anatomia articolare

Analisi anatomo-funzionale del gomito
Analisi anatomo-funzionale della spalla
Analisi anatomo funzionale del polso

Analisi anatomica dei distretti muscolari

Dell'arto superiore
Del cingolo scapolare
Del tronco
Del torace

Analisi teorica e pratica della tecnica esecutiva, della metodologia di insegnamento e della progressione didattica dei principali esercizi di muscolazione rivolti alla muscolatura analizzata e loro varianti:

- ✓ Distensioni su panca piana con bilanciere e manubri
- ✓ Distensioni su panca inclinata con bilanciere e manubri
- ✓ Croci su panca piana ed inclinata
- ✓ Croci ai cavi dalle varie angolazioni
- ✓ Chest press
- ✓ Pectoral machine
- ✓ Dip alle parallele
- ✓ Rematore con bilanciere e con manubri
- ✓ Lat machine
- ✓ Pulley
- ✓ Low row
- ✓ Trazioni alla sbarra
- ✓ Pull down a braccia tese
- ✓ Military press
- ✓ Distensioni con manubri
- ✓ Alzate laterali
- ✓ Curl con bilanciere e con manubri e varianti
- ✓ French press con bilanciere e con manubri e varianti
- ✓ e molti altri

Dimostrazione pratica di alcune tecniche di modulazione dell'intensità utilizzate in sala pesi:

Superserie e varianti
Stripping e varianti
Rest pause e varianti
Prestancaggio

NonSoloFitness

Per ognuno degli esercizi esaminati: valutazione delle principali attenzioni da porre ed adattamenti da apportare, in presenza di paramorfismi.
Analisi teorica e prova pratica dei principali esercizi volta al miglioramento della mobilità articolare dei distretti corporei analizzati.
Analisi dei dati derivanti dalla ricerca scientifica più recente sulle argomentazioni trattate.

NonSoloFitness