

## Istruttore Allenamento calistenico

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Allenamento calistenico alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-allenamento-calistenico.html>.

### Programma del corso:

- La storia dell'allenamento calistenico e il concetto di "allenamento funzionale"
- Gli 8 movimenti fondamentali del movimento umano
- Feedforward e Feedback del movimento
- Dal core (sistema centrale) all'anca e alla scapola (sistemi periferici)
- Dalla posizione decupita alla posizione ortostatica (parte pratica)
- Il core e il suo allenamento (parte pratica)
- Costruzione dei movimenti con attrezzi a corpo libero
- Vantaggi e svantaggi dell'allenamento a corpo libero
- L'allenamento calistenico: prevenzione e riabilitazione del movimento
- Corpo libero e terzo età: allenare i gesti naturali dell'uomo
- Programmazione del lavoro: dalle lezioni individuali alle lezioni di gruppo
- Metodiche di allenamento a corpo libero per principianti (parte teorico-pratica)
- Le proposte operative per principianti e intermedi (parte teorico-pratica: seconda giornata)