

BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI IN PALESTRA

INGEGNERIA DELL'ALLENAMENTO

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

La biomeccanica è un settore applicativo e di ricerca molto vasto, che richiede competenze specifiche multidisciplinari; ritroviamo la biomeccanica nella robotica, nell'ergonomia, nella biologia molecolare, nell'ortopedia, nelle scienze motorie. Gli allenatori e gli istruttori non possono prescindere dal conoscere una biomeccanica ad alta specificità per il proprio settore, che li metta in grado di lavorare con conoscenze professionali di importanza strategica. ELAV propone un corso che accompagna in un'analisi specialistica dedicata allo studio delle attrezzature di potenziamento (macchinari, cavi e pesi liberi), alla corretta effettuazione degli esercizi semplici e complessi, con richiami di anatomia funzionale avanzata. La giornata è arricchita da un'ampia parte pratica.

Aspettative culturali e professionali

Conoscenza approfondita delle attrezzature per il potenziamento, loro corretto utilizzo, esercizi semplici e complessi con le loro varianti. Verranno acquisite conoscenze sulla meccanica e biomeccanica costruttiva delle attrezzature, sui loro pregi e difetti e su come sfruttarne al massimo l'efficacia senza incorrere in potenziali pericoli per l'integrità strutturale dell'utilizzatore. Si acquisiranno competenze sulla differenza nell'uso dei cavi, dei pesi liberi e dei macchinari, su quale esercizio scegliere e su come poterne variare l'esecuzione per ottenere effetti differenti.

Programma

TEORIA: analisi approfondita delle principali attrezzature per il potenziamento (basi costruttive, pregi e difetti), dei cavi e dei pesi liberi, confronto dei diagrammi posizione/momento di forza, variazioni a velocità differenti, comportamento anatomo-funzionale durante l'esecuzione degli esercizi. **PRATICA:** analisi avanzata biomeccanica e anatomo-funzionale degli esercizi in palestra semplici e complessi.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	si
Sport and Fitness Postural Specialist	si

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)