

LA FORZA FUNZIONALE

IL FUTURO DEL POTENZIAMENTO MUSCOLARE

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Elevata capacità condizionante delle esercitazioni, sviluppo di adeguate capacità coordinative, rispetto dell'integrità dell'atleta e prevenzione degli infortuni. Tre requisiti per una sola risposta: "FORZA FUNZIONALE". L'allenamento funzionale della forza è un mix tra la sapienza dei vecchi modelli di allenamento e l'applicazione delle più recenti conoscenze e metodologie della scienza dell'allenamento. L'allenamento funzionale della forza è allo stesso tempo altamente condizionale e preventivo. Il potenziamento funzionale pone sempre l'accento sul controllo cinestetico e sulle capacità coordinative e tiene in grande considerazione l'attività chiave della cintura addominale con la sua capacità di trasferire spinte e slanci, di compattare il sistema e migliorare le sinergie muscolari prevenendo gli infortuni di tipo ascendente o discendente. In definitiva di migliorare la performance di forza speciale. Il corso che propone il gruppo ELAV farà conoscere il metodo che rappresenterà lo standard del potenziamento muscolare del futuro. Un corso unico nel suo genere, indispensabile per garantire l'accesso all'ELAV FUNCTIONAL TRAINING CLINIC.

Aspettative culturali e professionali

Acquisire competenze uniche in Italia su un metodo del quale si sente molto parlare ma che pochi conoscono veramente. Conoscere la biomeccanica e la fisiologia delle esercitazioni funzionali per poter scegliere con coerenza quella adatta al soggetto e ai suoi obiettivi. Saper eseguire correttamente le esercitazioni con la giusta scala di difficoltà e progressione nel tempo.

Programma

TEORIA: che cosa è la forza funzionale (elementi caratterizzanti e modello prestativo), elementi di neurofisiologia della forza funzionale (coordinazione funzionale e capacità di performance, complessità motoria e concentrazione, attività cerebrale e complessità motoria), effetti neuromuscolari dell'allenamento di forza funzionale, onda geometrica e carico esterno, balance functional training, vibrazioni meccaniche e forza funzionale, cross functional strength training, aspetti metabolici della forza funzionale. **PRATICA:** prova pratica di mezzi e metodi per l'allenamento della forza funzionale. 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	si
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](#)