

# VIBRAZIONI MECCANICHE

## RIVOLUZIONE TECNOLOGICA DELL'ALLENAMENTO

**ORARI:** 9.30-18.30

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI:** 7h30m

### Presentazione

Si tratta di una vera e propria rivoluzione nell'allenamento e nel condizionamento. Il metodo Whole Body Vibration vede l'Italia ai vertici mondiali in questo settore e proprio il gruppo ELAV è considerato un punto di riferimento italiano che si occupa di vibrazioni dal 1996 e forma istruttori ed allenatori dal 2002. Gli effetti sul corpo umano indotti dalle vibrazioni meccaniche, appositamente dosate, sono oramai documentati in centinaia di ricerche scientifiche. Parliamo nello specifico di vibrazioni applicate all'intero corpo e provenienti da una speciale pedana in grado di vibrare ad una ampiezza e ad una frequenza ottimali al fine di amplificare un fenomeno, quello delle vibrazioni meccaniche appunto, al quale il sistema biologico degli animali terrestri, fra i quali naturalmente l'uomo, è abituato a interagire in perfetta sintonia, come risultato della sua evoluzione a contatto con l'accelerazione di gravità. Il quadro che si instaura è tale da garantire forti miglioramenti su svariati parametri dell'efficienza fisica quali il tono-trofismo muscolare, la forza e la potenza, il riflesso miotatico, la flessibilità articolare, la propriocettività, la mineralizzazione ossea. L'applicabilità del sistema spazia, a seconda degli obiettivi, dal fitness all'allenamento di atleti e alla riabilitazione. Il nuovo corso di formazione avanzato 2010 sulle vibrazioni meccaniche è stato appositamente creato per i settori dello Sport, del Fitness e della Rieducazione Funzionale e tratta argomenti che sono il risultato di un mix tra la ricerca scientifica internazionale e la traduzione metodologica di oltre 10 anni di esperienze.

### Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni innovative e inedite sull'utilizzo professionale delle pedane a vibrazione meccanica. Saranno presentati approfonditamente mezzi e metodi di allenamento applicabili ai settori di interesse per l'allenamento delle principali discipline sportive, con soluzioni innovative applicate in un'ampia parte pratica.

### Programma

**TEORIA:** conoscere le vibrazioni meccaniche come mezzo di allenamento, fisiologia applicata alle vibrazioni, biomeccanica ed esercizi di allenamento, i parametri di impostazione della vibrazione, teoria e metodologia di allenamento applicata alle vibrazioni meccaniche, protocolli di allenamento dedicati. **PRATICA:** rassegna di esercizi applicabili sulla pedana a vibrazioni meccaniche, prove pratiche di alcuni protocolli di allenamento.

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

**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](#)