



Master di biomeccanica degli esercizi in palestra

Milano, 8/9 - 15/16 giugno 2024

Master rivolto agli istruttori di fitness e body building, ai personal trainer ed agli atleti che desiderano approfondire le loro conoscenze nelle tecniche e metodiche d'allenamento. Nei quattro incontri saranno esaminati i metodi per una corretta analisi biomeccanica degli esercizi in palestra. Per ogni gruppo muscolare verranno analizzati gli esercizi migliori per un'efficace sollecitazione, di cui in particolare: l'esecuzione corretta, le varianti, le indicazioni, le controindicazioni, gli effetti collaterali, le diverse possibilità d'utilizzo, gli attrezzi impiegati e le caratteristiche degli stimoli provocati. Tronco, cingolo scapolare, arti superiori, arti inferiori. Ogni incontro è strutturato in una parte teorica, in cui verranno studiati gli aspetti anatomico-funzionali e biomeccanici, ed una parte pratica in cui ogni partecipante avrà la possibilità di mettere in pratica le differenti tecniche d'allenamento.

Obiettivi formativi: con questo master di specializzazione il partecipante raggiungerà una conoscenza approfondita delle caratteristiche biomeccaniche di ciascun esercizio utilizzato in palestra, sia con le macchine che con gli attrezzi liberi. Imparerà a conoscere l'azione di tutti i muscoli coinvolti in ogni esercizio e i metodi per modificarne lo stimolo allenante generato, in funzione degli obiettivi. Saprà utilizzare con dimestichezza gli accorgimenti più idonei per sollecitare maggiormente un muscolo od una sua specifica porzione e sarà, inoltre, in grado di riconoscere i benefici e gli eventuali rischi correlati a ciascun esercizio. Acquisirà inoltre una conoscenza approfondita sulle caratteristiche meccaniche delle macchine a contrappeso per un loro più razionale impiego.

Struttura del corso: 4 giornate con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti:

D.Sorarù - esperto in teoria dell'allenamento e biomeccanica degli esercizi.

R.Calcagno - diplomato ISEF, preparatore atletico ed esperto di alimentazione nello sport.

Programma:

- Cenni di anatomia funzionale del: cingolo scapolare, tronco, arti superiori ed inferiori.
- Nozioni generali di fisica meccanica:
 - leve articolari;
 - carrucole fisse e mobili;
 - grandi e piccoli attrezzi.
- Principi fondamentali di biomeccanica:
 - il lavoro negli esercizi monoarticolari e poliarticolari;
 - gli esercizi con gli attrezzi liberi (manubri, bilancieri, cavigliere ecc.);
 - gli esercizi con i cavi;
 - gli esercizi con le macchine isotoniche.
- I metodi per modificare le caratteristiche biomeccaniche dello stimolo allenante:
 - la selezione dei diversi settori muscolari;
 - il rapporto tra picco di contrazione ed angolo morto;
 - la tecnica del pre-accorciamento e pre-allungamento muscolare.
- Studio degli attrezzi in palestra: bilancieri, manubri e macchine per il potenziamento muscolare (pulegge, camme e bracci).
- Esercizi fondamentali e complementari.
- Analisi biomeccanica degli esercizi per: tronco, cingolo scapolare, arti superiori, arti inferiori.
- Possibilità, limiti e controindicazioni di ciascun esercizio.
- Prove pratiche in palestra.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di € 399,00 per le iscrizioni effettuate entro il 24 maggio, dopo il termine la quota è di € 469,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.

PREISCRIZIONI

Entro il 12 aprile 2024

Con pagamento in un'unica soluzione: € 351,00 comprensivi del 12% di riduzione e risparmio di € 48,00.

Entro il 26 aprile 2024

Con pagamento in un'unica soluzione: € 367,00 comprensivi dell'8% di riduzione e risparmio di € 32,00.