

Corso Istruttore GAG

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

Programma del corso:

L'allenamento in gruppo

- i. Breve storia del fitness di gruppo

Teoria dell'allenamento

- i. Cenni di anatomia e biomeccanica dell'apparato locomotore, con particolare riguardo per addome, gambe e glutei
- ii. Teoria dell'allenamento, consumo di ossigeno
- iii. Attività aerobica ed anaerobica dal punto di vista biochimico: il caso lezione di GAG
- iv. Definizione di condizionamento muscolare
- v. Basi per un lavoro di condizionamento muscolare

La struttura della lezione

- i. Costruzione di una lezione di GAG (riscaldamento, fase centrale, defaticamento)
- ii. Il riscaldamento: movimenti base nell'aerobica e nello step
- iii. Fase centrale: esercizi di tonificazione per l'allenamento di gambe-addome-glutei
- iv. Definizione di tono muscolare e di tonificazione
- v. Il defaticamento: l'importanza ed i benefici dello stretching

I metodi di insegnamento

- i. Sistemi d'insegnamento più usati: interval training e altri protocolli derivati

Il linguaggio e la comunicazione

- i. La comunicazione efficace nel corso di GAG
- ii. Il cueing

La musica

- i. La scelta della musica nella strutturazione di una lezione
- ii. Le influenze della musica sulla psiche e sul corpo