

Corso Istruttore HydroBike

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

Programma del corso:

1. Regolazioni della bike

- i. altezza del sellino,
- ii. altezza del manubrio,
- iii. distanza tra manubrio e sellino,
- iv. regolazione delle resistenze

2. Posizioni della bike

- i. le tre posizioni che vengono utilizzate

3. Andature e posture in Acqua Bike

- i. Acquisizione di nuovi schemi motori in acqua per poter effettuare un corretto movimento circolare
- ii. Acquisizione di stabilità ed equilibrio posturale con l'utilizzo dei muscoli addominali

4. Fisica applicata al corpo nell'Acqua bike

- i. caratteristiche dell'acqua
- ii. resistenza
- iii. galleggiamento
- iv. Principio di Archimede
- v. utilizzo delle leve

5. Programmazione

- i. ordinare in successione argomenti in base a criteri predefiniti in modo graduale e progressivo osservando la classe

6. Teoria dell'allenamento, analisi di lavoro per Acqua Bike

- i. Metabolismi energetici
- ii. Metodo di lavoro: uso classico della Bike in acqua, uso informale della bike in acqua, circuit, interval, lungo continuo

7. Didattica dell' Acqua Bike

- i. Analisi di un gruppo di studenti principianti: studio della corretta regolazione della Bike, articolazione di una lezione e degli obiettivi
- ii. Analisi di un gruppo di studenti medi: studio della corretta regolazione della Bike, articolazione di una lezione e degli obiettivi
- iii. Analisi di un gruppo di studenti avanzati: studio della corretta regolazione della Bike, articolazione di una lezione e degli obiettivi

8. La figura dell'istruttore nell'Acqua Bike

9. La musica nell' Acqua Bike

- i. La musica come veicolo di forte energia e fondamentale strumento nella lezione