

# Corso Istruttore Total Body

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Total Body alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-total-body.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
- ii. Teoria dell'allenamento, consumo di ossigeno
- iii. Attività aerobica ed anaerobica dal punto di vista biochimico: il caso lezione di Total Body
- iv. Definizione di condizionamento muscolare
- v. Basi per un lavoro di condizionamento muscolare

### La struttura della lezione

- i. Costruzione di una lezione di Total Body (riscaldamento, fase centrale, defaticamento)
- ii. Il riscaldamento: movimenti base nell'aerobica e nello step
- iii. Fase centrale: esercizi di tonificazione isolati e combinati
- iv. La differenza tra tonificazione, massa, definizione ed attività aerobica
- v. Esempi di esercizi di tonificazione muscolare per l'allenamento di busto, arti inferiori ed arti superiori
- vi. Il defaticamento: l'importanza ed i benefici dello stretching

## I metodi di insegnamento

- i. Sistemi d'insegnamento più usati: interval training; circuit training; Total Body Workout ed altri protocolli derivati

## Il linguaggio e la comunicazione

- i. La comunicazione efficace nel corso di Total Body
- 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