

# Corso Istruttore Suspension Training

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

## Programma del corso:

Cenni storici sull'attrezzo

Caratteristiche tecniche dell'attrezzo

Catene muscolari e condizionamento fisico

Catene muscolari e prevenzione

Allenamento in sospensione e sport di prestazione

Vantaggi di un corretto utilizzo dell'attrezzo

Studi sulle catene muscolari che intervengono

Vantaggi e svantaggi dell'allenamento in sospensione

La seduta di training

La respirazione nell'allenamento in sospensione

Precauzioni per un corretto utilizzo

Tecnica per il corretto utilizzo dell'attrezzo

Pratica agli esercizi e alle varianti

Programmi specifici dall'allenamento

Programmazione annuale di lavoro in sospensione

Programmi per il dimagrimento, tabata method, allenamento funzionale integrato