

## Programma del corso di formazione:

In questo corso oltre ad acquisire tutta la teoria di pratico utilizzo per poter trasformare con successo la tua Lezione di **Walkexercise®** in una vera sezione allenante, avrai l'opportunità di affinare con esempi pratici i più produttivi espedienti per essere sempre al centro della lezione, **il marketing di te stesso**. Vedrai con quale semplicità potrai trasformare la tua immagine, consolidandola con forza all'interno del gruppo. Un vero addestramento per entrare sotto pelle dei tuoi allievi riuscendo a riconoscere le loro debolezze e gli obiettivi. Ti sembra ancora poco? **Puoi essere certo che chi avrà la fortuna di conoscerti non potrà più fare a meno di te** ([MASTER SANDRO Guala](#))

### 1) Introduzione della disciplina e finalità

### 2) Parte teorico-scientifica:

- Anatomia umana dell'apparato locomotore;
- Cenni generali di fisiologia in particolare l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;
- Fisiologia della contrazione muscolare e metabolismi energetici;
- Biomeccanica del movimento umano;
- Traumatologia :analisi dei possibili traumi causati da un'errata esecuzione dei movimenti sul tappeto;
- Alimentazione : nozioni fondamentali della fisiologia della nutrizione.
- Esigenze specifiche degli atleti :diete ed integrazione alimentare.

### 3) Parte tecnica:

- Presentazione del tapis roulant: caratteristiche dell'attrezzo;
- Andature,preatletismo e tecnica di esecuzione ;
- Struttura di una lezione tipo;
- La musica, i suoi tempi ed il cueing;
- La figura dell'istruttore;
- Lezioni pratiche ed esercitazioni su tutti gli argomenti trattati.

### 4) Verifiche teoriche e pratiche su tutti gli argomenti trattati

