

DISCIPLINE EMERGENTI NEL FITNESS
Programma corso -MAGISTRALE LM 68
20 ore (2CFU)

- 1) **Introduzione alla materia " discipline emergenti nel fitness"**
- 2) **Cenni di storia del Pilates...dalla Contrologia al lavoro body and mind**
- 3) **P.F. i principi fondamentali del pilates teoria**
- 4) **Teoria e pratica : Fitness screening test**
- 5) **Teoria e pratica pilates-mat 1 - mat 2 - mat3**
- 6) **Gym-bar l'evoluzione del lavoro con le resistenze elastiche teoria e pratica dei protocolli: Gym-bar workout-gym-bar cardio-gym-bar postural**
- 7) **Teoria e pratica dell'allenamento funzionale**
- 8) **Teoria e pratica dell'allenamento con gravity**
- 9) **Teoria e pratica dell'allenamento con il TRX**
- 10) **Concetti di BPM , RPM , master bit , frase musicale , tempo regolare , tempo acquatico o mezzo tempo , musica in 4/4 e musica in 3/4**