

CORSO ISTRUTTORI 1 LIVELLO ASC

Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness - cod. CONI BI001

Istruttore di PILATES REFORMER

(16 ore teoria – 16 ore pratica)

Sabato 7 ottobre 2023

- 9:00 - 9.30 - Accoglienza
- 9.30 -10.30 - Presentazione del corso, ASC e dell'Accademia Lazio. Decreto Legislativo 28 febbraio, n. 36/2021 Riforma degli enti sportivi professionistici e dilettantistici. Diploma e tesserino ASC, assicurazione RCT e Infortunio del tecnico.
- 10.30 - 11.30 - Introduzione, la Ginnastica e i benefici: il Metodo Pilates.
Basi anatomiche e fisiologiche (La colonna vertebrale e le curve fisiologiche; il bacino ed il cingolo scapolo-omerale.)
- 11.30 - 13.00 - Analisi degli esercizi base per l'allineamento e l'allungamento assiale, il neutro del bacino e l'imprinting dell'addome.
- 13.00 - 14.00 - Pausa pranzo
- 14.00 - 14.30 - La respirazione, il diaframma ed i muscoli del baricentro.
- 14.30 - 16.00 - Analisi degli esercizi di rinforzo per l'addome.
- 16.00 - 16.30 - L'integrazione del cingolo scapolo-omerale e del bacino attraverso i muscoli del tronco.
- 16.30 - 18.00 - Analisi degli esercizi sul piano trasversale. 18.00 - fine lezioni



WWW.ASCACADEMYLAZIO.IT

Domenica 8 ottobre 2023

- 9:00 - 9.30 - Accoglienza
- 9.30 - 10.30 - La colonna vertebrale, in flessione ed estensione.
- 10.30 - 11.30 - Analisi degli esercizi per la colonna, piano sagittale e piano frontale.
- 11.30 - 11.45 - Coffee break
- 11.45 - 13.00 - Varianti degli esercizi ed adattamenti in relazione alle patologie muscolo scheletriche.
- 13.00 - 14.00 - Pausa pranzo
- 14.00 - 14.30 - Le catene cinetiche e la distribuzione delle forze.
- 15.30 - 16.30 - Analisi degli esercizi per il rinforzo della muscolatura di tutto il corpo.
- 16.30 - 17.15 - Analisi degli esercizi per rinforzare la muscolatura posteriore del tronco e delle gambe.
- 17.15 - 18.00 - Lezione pratica

18:00 fine lezioni

Sabato 21 ottobre

- 9:00 - 9.30 - Accoglienza
- 9.30 - 10.00 Il Reformer storia e modalità di adattamento al singolo cliente.
- 10.00 - 11.00 Esercizi intermedi per il rinforzo dei muscoli delle gambe.
- 11.00 - 11.30 La contrazione concentrica, eccentrica ed isometrica.
- 11.30- 11.45 Coffee break
- 11.45 -13.00 Analisi degli esercizi intermedi per il rinforzo dell'addome • 13:00 - 14.00 pausa pranzo



- 14.00 - 14.30 La flessibilità degli ischio-crurali e dei flessori dell'anca.
- 14.30 - 16.00 Analisi degli esercizi intermedi in posizione seduti.
- 16.15 - 16.30 Coffe break
- 16.30 - 17.00 Adattamenti in relazione alle patologie muscolo scheletriche.
- 17.00 - 18.00 Esercizi per il rinforzo della muscolatura delle braccia.

18:00 fine lezioni

Domenica 22 ottobre

- 9:00 - 9.30 Accoglienza
- 9.30 - 10.30 Come pianificare una progressione di esercizi.
- 10.30 - 12.30 Due modelli di lezione liv. base e intermedio.
- 12.30-13.00 Osservazioni sui due modelli di lezione affrontati
- 13.00 - 13.30 Pausa pranzo
- 13.30 - 14.30 Confronto sulle tematiche affrontate.
- 14.30 -17.00 Esame teorico con test a risposta multipla e pratico
- 17.00 - 17.30 Correzione Test
- 17.30 - 18.00 Cerimonia Consegna dei diplomi

DOCENTI FORMATORI ASC:

Materie giuridico/fiscali

- Emiliano Frangini
- Dott.ssa Fabiana Boiardi

Materie tecniche e scientifiche - TEORIA e PRATICA

- Dott. Nicolo Ragalmuto
- Dott.ssa Luana Veltre.



WWW.ASCACADEMYLAZIO.IT