



Centro del Metodo
Centro di Formazione al Massaggio

Corso Istruttore di Kettlebell (1°lv1)



Un'intera palestra nel palmo di una mano!!!

Impara a padroneggiare questi semplici ed efficaci strumenti di allenamento dal lontano passato.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Le origini e la storia del Kettlebell.
- Richiami di anatomia, fasi preparatorie e sicurezza.
- Le posizioni.
- Le alzate fondamentali con un Kettlebell (swing, clean, press, snatch).
- Introduzione a stili differenti.
- Allenamenti con il Kettlebell.
- Esame finale pratico.

Sabato 30/06 con orario 14:00-18:00 e domenica 01/07 con orario 9:30 - 18:00

Presso la palestra Tiranno Gym

Via Canepari 233 R - 16100 Genova - tel 010 64 29 360

Docenti: Dott. Andrea Rizzo - Garombo Claudio (CKT International Kettlebell and Fitness Federation)

Info e Contatti:

Web: <http://www.genovamassaggi.it> www.scientific-training.it

e-mail: info@genovamassaggi.it Info@scientific-training.it

Cell: 347-4566645

Corso Istruttore di Kettlebell primo livello

Introduzione

Una palla di cannone con un manico saldato, questo è quello che è un kettlebell nella forma, nella sostanza è uno strumento dalle origini antichissime che se utilizzato nel modo corretto è in grado nella sua semplicità, di dare grandi risultati in termini di benessere, forza, mobilità articolare, composizione corporea, coordinazione e miglioramento delle performance aerobiche.

Hard Style, Girevoy Stile, alzate classiche, alzate modificate ecc. ecc. Ovviamente ognuno professa di fornirvi il metodo migliore ma questa affermazione racchiude una inessattezza di partenza, un errore di fondo che emerge semplicemente ponendosi una domanda:

Migliore per cosa?

Il kettlebell è uno strumento non una bacchetta magica e la sua efficacia dipende dall'abilità e dalle conoscenze dell'utilizzatore, per questo motivo nel nostro seminario imparerete la biomeccanica delle alzate principali secondo vari stili e vi verrà insegnato come saper contestualizzare il tutto alle diverse situazioni.

Il corso di kettlebell by Scientific Training vi fornirà le basi concrete per essere dei veri professionisti nell'uso di questi strumenti. Imparerete stili differenti, imparerete come insegnarli, imparerete come organizzare delle classi o delle sedute di personal training con questo strumento.

-“ I Kettlebells sono molto efficaci nel costruire la forza” (Burkov e Nikityuk 1985)

-“I Kettlebells migliorano la coordinazione e l'agilità” (Luckin 1974: Laputin 1973)

-“I Kettlebells sviluppano qualità specifiche e la preparazione fisica generale” (Zikov 1986: Griban 1990)

-“L'utilizzo dei Kettlebells fa bene al cuore” (Shetsova 1993)

-“L'allenamento con i Kettlebells migliora la composizione corporea” (Voropayev)

Relatori:

- Dott. Andrea Rizzo, (www.scientific-training.it)
- PT Claudio Garombo, (www.claudiogarombo.altervista.org)

Calendario:

Sabato 30/06 con orario 14:00 - 18:00 e

Domenica 01/07 con orario 9:30 - 18:00



Il corso di natura teorico-pratica sarà corredato di dispensa e, come per tutti i seminari, a fine stage sarà consegnato attestato di partecipazione al superamento della prova pratica.

Costo dello stage: € 150 pagabili all'iscrizione.