

I PRINCIPI DELLA TONIFICAZIONE

ANALISI DELL'UTENZA

DIFFERENZE TRA PRINCIPIANTI E AVANZATI

Principianti:

- allievi non allenati
- allievi senza la conoscenza degli esercizi e la tecnica d'esecuzione.

Avanzato:

- allievi allenati
- allievi parzialmente allenati
- allievi con conoscenza della tecnica e degli esercizi.

PRICIPALI GRUPPI MUSCOLARI

- ***Bicipiti***
- Tricipiti
- Deltoidi
- Pettorali
- Dorsali
- Addominali
- Quadricipiti
- Bicipiti femorale
- Gemello/Soleo
- Gluteo: piccolo, medio, grande
- Adduttori
- Abduttori

NOMI DEGLI ESERCIZI

- Squat
- Pliè
- Biceps curl
- Triceps extension
- Lunge
- Affondi
- Croci

- Rematore
- Piegamenti braccia
- Crunch
- Crunch inverso
- Lift
- Alzate laterali/frontali braccia

MATERIALI

- Manubri
- X-tube (elastici maniglie)
- Rubber-band
- Sbarra
- Barra- Pump
- Step
- Palla
- Cavigliere
- Corde
- O-band (elastici forma 8/0)

FORMATO DELLA LEZIONE

CLASSE PER PRINCIPIANTI

- Non fare esercizi ad alta intensità
- Non fare esercizi complessi, ad esempio combinazioni con le braccia
- Molta attenzione con le combinazioni, devono essere semplici gambe e braccia
- Fare diverse pause di recupero
- Spiegazione e allenamento della tecnica degli esercizi e suoi rispettivi nomi
- Fare esercizi semplici

CLASSE PER AVANZATI

- Utilizzare del materiale per aumentare l'intensità degli esercizi
- Utilizzare degli esercizi semplici e con delle combinazioni
- Utilizzare delle sequenze d'esercizi
- Le pause saranno sempre attive
- Aumentare l'intensità delle classi usando i due metodi

ESERCIZI SEMPLICI E CON COMBINAZIONI

Semplici- lavora solamente un gruppo muscolare

Combo- Lavorano due o più gruppi muscolari nello stesso momento

METODI

ISOLAZIONE / SEQUENZA

Isolazione- allenamento intensivo di un gruppo muscolare separatamente

Sequenza- esecuzione di due o più combinazioni di esercizi semplici o con combinazioni

VARIAZIONI “DEI NUMERI” DELLE ESECUZIONI (TEMPO)

Frequentemente utilizzati

- **1x1**
- **2x2**
- **3x1**
- **1x3**
- **4x4**

VARIAZIONI DELLE CLASSI

BREVE TERMINE

- Cambiare i materiali
- Cambiare gli esercizi
- Cambiare le sequenze degli esercizi
- Enfaticizzare i differenti gruppi muscolari

LUNGO TERMINE

- Combinazioni tra i due metodi (insolazione/sequenza)
- Utilizzare degli esercizi in coppia, trio o gruppo, (aumenta la socializzazione degli alunni, divertimento)
- Creare un circuito di tonificazione (aumenta il dinamismo nella classe)

TECNICHE DI ORGINAZZIONE

ISOLAMENTO (I) – un esercizio o un gesto

COMBINAZIONI (C) – 2 esercizi che vengono eseguiti allo stesso unità di tempo

SEQUENZE (S) – una serie di movimenti che viene ripetuta