

Aqua Fitness: Modulo 1

Obiettivi del Corso Aquafitness

- Fornire le competenze necessarie per condurre corsi di acqua fitness efficaci e coinvolgenti.
- Apprendimento degli aspetti tecnici, teorici e pratici fondamentali per l'insegnamento dell'aquafitness.
- Promuovere il benessere fisico e mentale attraverso il movimento sicuro e divertente in acqua.

Che Cos'è l'Aquafitness?

- Definizione, caratteristiche e principi.
- Differenze tra l'Aquafitness e altre discipline acquatiche: acquagym, hydrobike, nuoto sincronizzato, ecc.
- Benefici fisici dell'Aquafitness: miglioramento cardiovascolare, forza muscolare, flessibilità, riduzione dell'impatto articolare.
- Benefici psicologici dell'Aquafitness: riduzione dello stress, miglioramento dell'umore e socializzazione.

Fisica dell'Acqua Applicata all'Aquafitness

- Galleggiamento: legge di Archimede.
- Resistenza dell'acqua: sfruttamento per il potenziamento muscolare.
- Pressione Idrostatica: effetti sul sistema cardiovascolare e sul drenaggio linfatico.

La Musica nell'Aquafitness

- Studio e analisi della musica adeguata all'acqua fitness: ritmo, BPM (battiti per minuto) e frasi musicali.
- Come selezionare e utilizzare la musica per strutturare e guidare una lezione efficace.

Movimenti di Base dell'Aquafitness

- Movimenti per gli Arti Inferiori.
- Movimenti per gli Arti Superiori.
- Movimenti per l'Addome.

Come Strutturare una Lezione di Aquafitness Efficace

- Riscaldamento in acqua: obiettivi, esercizi specifici e durata consigliata.
- Fase Centrale dell'Aquafitness: esercizi cardiovascolari e di potenziamento muscolare in acqua.
- Defaticamento/Stretching.

Cenni di Anatomia e Fisiologia per l'Istruttore di Aquafitness

- Apparato Locomotore: ossa, articolazioni coinvolti nei movimenti in acqua.
- Sistema Muscolare: principali gruppi muscolari sollecitati durante l'aquafitness.
- Sistemi Energetici: come il corpo produce energia durante l'esercizio in acqua.

Comunicazione Efficace con i Partecipanti

- Comunicazione Verbale: istruzioni chiare, motivazione e feedback in ambiente acquatico.
- Comunicazione Non Verbale: linguaggio del corpo, gestualità e contatto visivo in acqua.





Aqua Fitness: Modulo 1

Il Ruolo Fondamentale dell'Istruttore di Aquafitness

- Responsabilità, sicurezza, adattamento degli esercizi e creazione di un ambiente positivo.
- Motivare, guidare e assistere i partecipanti di diversi livelli di fitness in acqua.

Masterclass e Laboratori Pratici di Aquafitness

- Esperienza diretta di lezioni di aquafitness per analizzare la struttura e le tecniche.
- Laboratori pratici per sviluppare le capacità di insegnamento, la creazione di sequenze e la correzione degli esercizi in acqua.

