



FUTURE ACADEMY

ISTRUTTORE FITBALL



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

La Fitball, ovvero la famosa palla da ginnastica che si utilizza per allenare i gruppi muscolari del core, è uno strumento molto in voga, utilizzato da neofiti o professionisti del fitness e della ginnastica funzionale per supportare le attività di training con esercizi specifici eseguibili anche a casa. Con la Fitball, infatti, si possono stimolare tutti i muscoli che danno stabilità ed equilibrio al corpo come addominali, lombari, flessori dell'anca e muscoli pelvici. L'invenzione della Fitball (o palla svizzera) è attribuibile ad un fisioterapista elvetico che la utilizzò per la riabilitazione ortopedica dei suoi pazienti. Successivamente, tra gli anni Sessanta e Settanta, un produttore di materie plastiche italiano, Aquilino Cosani, perfezionò l'idea grazie ad un elaborato sistema di stampaggio a sfere resistenti alla perforazione. Il principio su cui si basa è la spinta che riesce ad imprimere al corpo. Spinta che è direttamente proporzionale al proprio peso corporeo e che diventa una forza attiva per il potenziamento della muscolatura. Questo corso è rivolto a coloro che vogliono aiutare gli altri a riscoprire i benefici di uno stile di vita più sano e che vogliono diventare degli istruttori di Fitball.

OBIETTIVI

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare come Istruttore di Fitball, ovvero un professionista in grado di accompagnare l'individuo verso un processo di benessere psicofisico. È quindi indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere questa carriera e scoprire e praticare la disciplina al fine di aiutare se stessi e gli altri. Imparerai le nozioni di base teoriche necessarie per essere un vero professionista del benessere, nozioni legate alla fisiologia, all'alimentazione, alla metodologia dell'allenamento, al primo soccorso, alla colonna vertebrale, alla postura e allo sviluppo e creazione di una lezione completa di Fitball. Inoltre, il corso è corredato da video lezioni pratiche dove ogni singola posizione della disciplina viene spiegata in modo dettagliato per massimizzare l'apprendimento. Imparerai ad armonizzare corpo e mente con la Fitball. Durante le sessioni di allenamento, avrai tutte gli strumenti per diventare un vero allenatore di benessere. Inoltre, il corso ti spiegherà come avviare il tuo studio e come trovare i primi clienti. Oltre alla certificazione, alla fine del corso potrai accedere ai servizi accessori che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



Vediamo più da

VICINO

ARGOMENTI

- Fisiologia Essenziale
- Fisiologia della Respirazione
- Fisiologia del Dolore
- Alimentazione
- Metodologia dell'allenamento
- Postura e consapevolezza
- Colonna Vertebrale
- Primo soccorso
- Usare la Fitball
- Scegliere la Fitball
- Il CORE
- Strutturare una lezione
- Durata degli esercizi
- Sezioni A, B e C
- Lezioni Pratiche Sezione A
- Lezioni Pratiche Sezione B
- Lezioni Pratiche Sezione C
- Riscaldamento e Stretching
- Marketing Per Istruttori



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.