



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA “KORE”

## LABORATORIO FITNESS

---

### **Linea programmatica**

#### Esercitazioni tecnico-pratiche (20 ore)

- IL FITNESS: definizione, cenni storici, finalità.
- LE DISCIPLINE DEL FITNESS: fitness di sala, fitness musicale.
- IL CARDIO-FITNESS: definizioni, esercitazioni pratiche, casi studio.
- CENNI DI BIOMECCANICA: le leve, manubri, bilancieri, macchine e piccoli attrezzi.
- FITNESS IN SALA ATTREZZI: esercizi base, esercizi complementari, esecuzione corretta degli esercizi, piccoli attrezzi, grandi attrezzi, corpo libero, casi studio, simulazioni di lezioni.
- FITNESS MUSICALE: warm-up, training period, cool down, casi studio, simulazione di una lezione di TBW (total body workout), elementi di pilates, elementi di ginnastica aerobica, simulazioni di lezioni.
- PRATICA AGLI ATTREZZI: arti superiori, arti inferiori, busto.

#### Valutazione finale (4 ore)

- VALUTAZIONE FINALE: verifica dei saperi acquisiti tramite prova pratica e somministrazione di test a risposta multipla.

Cordialità

*Dott.ssa Mancuso Esamuela Pieretta*