

ISTRUTTORE

GAG

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO



A.I.O.C.

Accademia Istruttori e
Operatori Certificati

www.futureacademy.it/aioc



Accesso e disponibilità:

Il corso è strutturato in video lezioni teoriche e pratiche, disponibili 24 ore su 24, collegandosi alla propria area riservata del portale per un anno intero dalla data di attivazione.

Materiale didattico e tutor:

Con l'accesso al corso avrai a disposizione un tutor dedicato in grado di rispondere a tutte le tue domande e il materiale didattico digitale da scaricare.



Tempistiche e prerequisiti:

Pianifica il percorso di studi in base alle tue esigenze entro l'anno di attivazione, non ci sono tempistiche o scadenze da rispettare. Inoltre non sono necessari prerequisiti per accedere alle lezioni.



IPHM

International Practitioners of Holistic Medicine

Il corso è riconosciuto da IPHM (iscrizione n°IPHMNC2861) e fornisce un accreditamento e una certificazione ufficiale che permette di praticare come Istruttore Certificato in tutto il mondo.

www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/

HOLISTICA CEPRAO

*Provider Crediti ECP
(Educazione Continua Professionale)*

Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP grazie al riconoscimento ottenuto da Holistica CEPRAO (iscrizione n° PVI-031/19)

https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af_iscrizione_attivita_public.php





Descrizione

GAG è l'acronimo di Gambe, Addome e Glutei e indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo. È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi e a terra.

La disciplina del GAG in palestra è ottima per chi vuole mantenersi in forma e ama l'esercizio fisico. Negli ultimi tempi si è molto diffusa come pratica in palestra, facile sia per le donne che per gli uomini, ma di grande efficacia. La pratica riprende i fondamentali dello step e dell'aerobica fornendo quindi un'attività completa tipicamente cardiovascolare, combinata ad esercizi di tonificazione e di respirazione.

Un programma formativo composto da lezioni teoriche e pratiche per diventare un vero allenatore del benessere, un ISTRUTTORE DI GAG FITNESS.

Obiettivi

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare come Istruttore di GAG Fitness, 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 GAG. 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 l'esercizio fisico. 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.



Programma delle lezioni

- Che cosa è l'allenamento GAG
- Nozioni di Fisiologia
- Nozioni di Fisiologia della Respirazione
- Nozioni di Fisiologia del Dolore
- Nozioni di Alimentazione Sportiva
- Postura e Consapevolezza Posturale
- La Colonna Vertebrale
- Nozioni di Primo Soccorso
- Strutturare una Lezione
- Marketing per Istruttori
- PARTE PRATICA: spiegazione di tutti gli esercizi in modo dettagliato

Gruppi muscolari interessati

- Gambe
- Addominali
- Glutei
- Esercizi Completi



Modalità:

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:



.1 - Elaborato scritto

Consiste nella descrizione di una lezione, in particolare:

- spiegazione dettagliata degli esercizi con particolare attenzione alle tempistiche e alle modalità di esecuzione;
- livello dei partecipanti;
- durata ed obiettivi della lezione.



.2 - Test informatizzato a scelta multipla

Consiste in un questionario di domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online.



NORMATIVA ITALIANA DI RIFERIMENTO

Ente di Formazione Approvato

Con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.