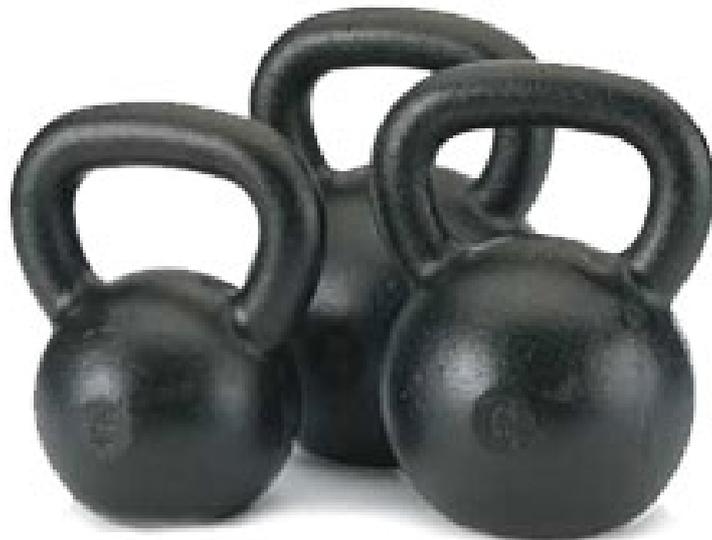


Kettlebell Workshop I Livello

Il Metodo Kettlebell

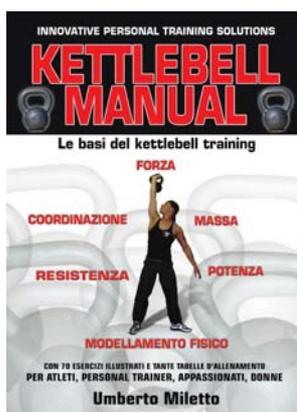
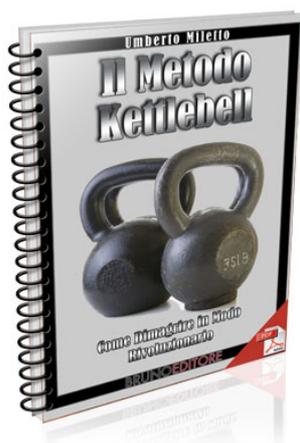


Sommario

- Presentazione
- Perché decidere di allenarsi con i kettlebells?
- Perché allenarsi in modo funzionale?
- Struttura del corso
- Materiali forniti
- Prenotazioni

Presentazione

Il corso **Il Metodo Kettlebell** è unico nel suo genere, e ha lo scopo di insegnare i fondamentali per potersi allenare correttamente con i Kettlebells.



Lo Studio Miletto, diretto dal Dott. Umberto Miletto, è stato tra le prime strutture in Italia a diffondere questo sistema d'allenamento. Decine di articoli, decine di video di allenamento, la gestione del sito www.kettlebell.it e due libri specifici sui Kettlebells (**Kettlebell Manual** Ciccarelli Editore e **Il Metodo Kettlebell** Bruno Editore) rendono lo Studio Miletto il punto di riferimento nazionale sull'allenamento con tali strumenti d'allenamento. Anche dall'estero guardano incuriositi ciò che succede in Italia attraverso i video che vengono messi a disposizione sul canale internet

www.youtube.com/studiomiletto, che ogni giorno è il canale fitness italiano più cliccato in assoluto sull'allenamento.

Viste le richieste provenienti da più parti d'Italia lo Studio Miletto ha deciso di scendere in campo nei corsi di formazione, proponendo i propri modi di lavorare. I corsi vengono affrontati su più livelli e sono adatti sia a Personal Trainer, che appassionati. Tutti, se ben motivati, potranno beneficiare di questi corsi e migliorare le proprie gestualità con i kettlebells. I Personal Trainer potranno sfruttare questi insegnamenti come aggiornamento per proporre allenamenti sempre nuovi ai propri clienti.

Tutti i centri fitness o palestre di arti marziali interessati potranno fare richiesta per essere sede di un corso di formazione. Oltre ai corsi collettivi, è possibile svolgere anche corsi individualizzati (su appuntamento) presso la sede dello Studio Miletto.

Il percorso formativo prevede più livelli di apprendimento, ognuno dei quali della durata di 6-7 ore. I Personal Trainer che al termine di questi livelli dimostreranno maggiori abilità saranno inseriti come collaboratori nel sito www.kettlebell.it, e potranno inserire GRATUITAMENTE i propri dati per poter essere contattati da chi necessita di un allenatore personale specializzato in kettlebell training.



Il corso sarà impostato con una prima parte teorica e una seconda parte pratica. Ai partecipanti si richiede comunque una buona forma fisica, in quanto il corso tra la prova degli esercizi e la simulazione di allenamenti si rivelerà molto impegnativo da un punto di vista fisico.

Perché decidere di allenarsi con i kettlebells?



Perché è l'unico modo di far muovere il corpo umano come Madre Natura la fatto! L'allenamento ottimale prevede l'utilizzo di tutti gli attrezzi che permettono di far muovere il corpo in modo naturale (bilancieri, manubri, kettlebells, palloni medicinali, sandbag, esercizi a corpo libero, ecc...), sono questi attrezzi se ben utilizzati a differenziare chi si allena bene da chi sta perdendo tempo.

Il vantaggio di imparare a utilizzare questi attrezzi sta anche nel fatto che con poche centinaia di euro potrete creare un

“armamento” a prova del miglior centro fitness. Potrete comprarvi attrezzature che vi permetteranno di fare la differenza e di allenare realmente il vostro cliente. Anche i centri fitness stessi che si “armeranno” di questi strumenti potranno differenziarsi dalla massa offrendo dei nuovi servizi aggiuntivi.

Le soluzioni a basso costo (in modo particolare i kettlebells), ma con una resa molto alta, sono ciò di cui ci occuperemo in questo corso. Allenare con questi attrezzi non è semplice ne per voi ne per i vostri clienti. Dovrete prestare la massima attenzione, insegnare alla perfezione gli esercizi e correggere qualora non fossero eseguiti nel modo migliore. Questo vuol dire fare il Personal Trainer. A differenza di chi mette il proprio cliente su un Tapis Roulant per 20 minuti o inserisce i classici esercizi con le macchine guidate. Ma NOI non siamo accompagnatori! Siamo professionisti del movimento e dobbiamo ALLENARE i nostri clienti. Stop. E se invece farete il corso per voi stessi, questo vi insegnerà ad allenarvi realmente e a portare il vostro corpo verso il massimo della sua funzionalità.

Considerate anche che una lezione di Kettlebell Training o Functional Training può arrivare a costare anche 100,00 euro.

Un kettlebell costa in genere circa 4,00/5,00 € al kg, ma inizialmente vi potrà bastare un kettlebell da 8kg per le donne e 16kg per gli uomini. Il **primo kettlebell vi sarà dato in omaggio** partecipando a questo corso di formazione.

Perché allenarsi in modo funzionale?

Perché il nostro corpo è stato creato per **muoversi liberamente**: per correre, saltare, tirare, lanciare, arrampicarsi, ...Non è stato creato per sedersi su una macchina e muoversi come la macchina lo obbliga. Questo è la rovina per qualsiasi corpo. Allenarsi secondo schemi di funzionamento naturale del corpo umano significa abbandonare la tecnologia per ritornare a utilizzare il nostro corpo per quello che è stato creato.

Questo significherà lavorare con tutti i muscoli del nostro corpo, permettere l'intervento di tutti gli stabilizzatori, migliorare la coordinazione motoria, consumare molte calorie, migliorare forza, resistenza e velocità. Questo è allenamento!



I kettlebells sono i migliori strumenti d'allenamento per il Functional Training. Permettono di allenarsi ovunque si voglia:

- *nei centri fitness*: per condizionare e tonificare il corpo;
- *sui campi sportivi*: per migliorare la performance fisica degli atleti;
- *in ambito militare*: per l'addestramento fisico dei soldati;
- *nei centri di fisioterapia*: utilizzati a fini riabilitativi;
- *in teatro*: per allenare e migliorare la gestualità dei ballerini;
- *nella case*: dove milioni di appassionati hanno trovato un valido aiuto per gli allenamenti casalinghi.

Imparare ad allenarsi con i kettlebells sarà determinante per riuscire ad ottenere in modo rapido e duraturo un fisico funzionale, tonico e magro. E imparare ad allenare in modo funzionale sarà determinante per qualsiasi Personal Trainer che voglia differenziarsi dai classici istruttori che mettono i clienti sulle macchine guidate!

Struttura del corso

Durata del corso: 6/7 ore, diviso in due parti

Prima Parte: 3 ore

- Fisiologia muscolare nella pratica del kettlebell training
- Le qualità fisiche richieste con i kettlebells: forza, resistenza, velocità, potenza, coordinazione, flessibilità
- I kettlebells: origini, storia, attualità, campi d'utilizzo
- Vantaggi e svantaggi dell'allenamento con i kettlebells
- Sicurezza kettlebells: prevenzione infortuni e norme di sicurezza
- Brevi cenni di anatomia muscolare: in particolare glutei, ischio crurali, muscolatura del dorso
- Biomeccanica degli esercizi base: Swing, Clean, Squat, Stacchi
- Pratica

Seconda Parte: 3 ore

- Scelta degli obiettivi e pianificazione degli allenamenti
- Tecniche e metodiche d'allenamento con i kettlebells
- Analisi e progettazione dei programmi d'allenamento: Full Body, Superset, Circuiti, EDT, MIT System, Gironda Method, programmi per la forza

- Biomeccanica degli esercizi base: Snatch, Affondi, Press, Windmill
- 45 minuti simulazione allenamento: provando le varie metodologie proposte
- Conclusione e saluti

Notr: il corso potrà subire variazioni in base alle richieste dei partecipanti. Infatti ogni partecipante potrà fare domande o interventi che verranno approfonditi nel corso.

Materiali forniti

Ai partecipanti al corso verranno forniti:

- il kettlebell: 16 o 12kg per gli uomini e 4 o 8kg per le donne
- manuale

Prenotazioni

Si consiglia di prenotare il corso il prima possibile visto il numero di posti ridotti. Per le prenotazioni contattare la palestra Acropolis Fitness Center di Salerno al 089 797675 o tramite mail a info@centrostudipaf.com