

Master di biomeccanica degli esercizi in palestra

Milano, 7/8 - 21/22 novembre 2026

Master rivolto agli istruttori di fitness e body building, ai personal trainer ed agli atleti che desiderano approfondire le loro conoscenze nelle tecniche e metodiche d'allenamento. Nei quattro incontri saranno esaminati i metodi per una corretta analisi biomeccanica degli esercizi in palestra. Per ogni gruppo muscolare verranno analizzati gli esercizi migliori per un'efficace sollecitazione, di cui in particolare: l'esecuzione corretta, le varianti, le indicazioni, le controindicazioni, gli effetti collaterali, le diverse possibilità d'utilizzo, gli attrezzi impiegati e le caratteristiche degli stimoli provocati. Tronco, cingolo scapolare, arti superiori, arti inferiori. Ogni incontro è strutturato in una parte teorica, in cui verranno studiati gli aspetti anatomico-funzionali e biomeccanici, ed una parte pratica in cui ogni partecipante avrà la possibilità di mettere in pratica le differenti tecniche d'allenamento.

Obiettivi formativi: con questo master di specializzazione il partecipante raggiungerà una conoscenza approfondita delle caratteristiche biomeccaniche di ciascun esercizio utilizzato in palestra, sia con le macchine che con gli attrezzi liberi. Imparerà a conoscere l'azione di tutti i muscoli coinvolti in ogni esercizio e i metodi per modificarne lo stimolo allenante generato, in funzione degli obiettivi. Saprà utilizzare con dimestichezza gli accorgimenti più idonei per sollecitare maggiormente un muscolo od una sua specifica porzione e sarà, inoltre, in grado di riconoscere i benefici e gli eventuali rischi correlati a ciascun esercizio. Acquisirà inoltre una conoscenza approfondita sulle caratteristiche meccaniche delle macchine a contrappeso per un loro più razionale impiego.

Struttura del corso: 4 giornate con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti:
D.Sorarù - esperto in teoria dell'allenamento e biomeccanica degli esercizi.
R.Calcagno - diplomato ISEF, preparatore atletico ed esperto di alimentazione nello sport.

Programma:

- Cenni di anatomia funzionale del: cingolo scapolare, tronco, arti superiori ed inferiori.
- Nozioni generali di fisica meccanica:
  - leve articolari;
  - carrucole fisse e mobili;
  - grandi e piccoli attrezzi.
- Principi fondamentali di biomeccanica:
  - il lavoro negli esercizi monoarticolari e poliarticolari;
  - gli esercizi con gli attrezzi liberi (manubri, bilancieri, cavigliere ecc.);
  - gli esercizi con i cavi;
  - gli esercizi con le macchine isotoniche.
- I metodi per modificare le caratteristiche biomeccaniche dello stimolo allenante:
  - la selezione dei diversi settori muscolari;
  - il rapporto tra picco di contrazione ed angolo morto;
  - la tecnica del pre-accorciamento e pre-allungamento muscolare.
- Studio degli attrezzi in palestra: bilancieri, manubri e macchine per il potenziamento muscolare (pulegge, camme e bracci).
- Esercizi fondamentali e complementari.
- Analisi biomeccanica degli esercizi per: tronco, cingolo scapolare, arti superiori, arti inferiori.
- Possibilità, limiti e controindicazioni di ciascun esercizio.
- Prove pratiche in palestra.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 399,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 ottobre, dopo il termine la quota è di € 469,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).