

**SABATO 27 OTTOBRE 2007**

POLISPORTIVA COMUNALE RICCIONE - Via Monterosa - Riccione (RN)

I laboratori saranno presentati da

**PAOLA GERALI**

Docente nazionale di Aquafitness OKEO ACADEMY

Istruttore aerobica, fitness e spinning

OKEO ACADEMY TESTIMONIAL

## LABORATORIO TECNICO DI

# AQUABIKE

## START-UP

Proverai un lavoro veramente acquatico con un attrezzo nato terrestre...

Il Laboratorio vuole far percepire le potenzialità offerte dall'acqua, sottolineando le differenze metodologiche con lo Spinning terrestre. Il Laboratorio concentra la sua attenzione sulle posture e sulle impostazioni di base del lavoro con Aquabike ed è pertanto indicato per chi si avvicina alla bike acquatica per la prima volta non utilizzandola costantemente nei propri programmi di lavoro

**Ore 9.30 Accredito**

**Ore 10.00 Parte Teorica**

- Caratteristiche tecniche
- Obiettivi e campi di utilizzo
- Confronto Spinning-Aquabike
- Muscolatura coinvolta
- Posizioni e posture
- Andature e Regolazioni
- Struttura della lezione e Cueing

**Ore 11.00 Parte Pratica**

- Setting e preparazione *on-deck*
- Disposizione in acqua
- Analisi delle andature e delle posture
- Lezione aerobica con metodo *freestyle*
- Lezione aerobica con metodo a blocchi
- Soluzioni per la chiusura delle lezioni

**Ore 12.30 Conclusioni - proposte e confronti**

**Ore 13.00 Chiusura lavori**

## LABORATORIO TECNICO DI

# WATER TREKKING

Percepirai come camminare e correre senza gravità sul tapis-roulant acquatico sia una sensazione piacevolmente tonificante e allenante...

Il Water Trekking, studiato per eseguire un lavoro aerobico a tutti i livelli, è particolarmente semplice e intuitivo da utilizzare ed è quindi adatto ad accontentare una larga fascia di clientela.

Con protocolli di lavoro differenziati è possibile accontentare, dall' agonista più pretenzioso a chi vuole utilizzare questo attrezzo come riabilitazione, terapia o lavoro con la terza età

**Ore 14.00 Accredito**

**Ore 14.15 Parte Pratica**

- Postura base
- Andature
- Sviluppo delle potenzialità dell'attrezzo
- Suggerimenti per una lezione allenante

**Ore 16.00 Parte Teorica**

- Presentazione attrezzo
- Caratteristiche tecniche
- Campi d utilizzo
- Indicazioni per strutturare una lezione base

**Ore 17.00 Conclusioni - proposte e confronti**

**Ore 17.30 Chiusura lavori**