

Formazione per Professionisti del Fitness





Perché allenarsi con Merrithew™?

Con la ricerca universale della longevità, l'invecchiamento della popolazione e l'importanza di combattere oggi più che mai il problema dell'obesità, tutti sono alla ricerca di soluzioni per godere a lungo di buona salute e di un corretto stile di vita. In quanto Leader nel Mindful Movement™, Merrithew aiuta gli Istruttori ad acquisire le competenze necessarie per le loro esigenze.

Alla base di tutto c'è una formazione di qualità. Il nostro programma, basato su di una filosofia autentica e comprovata secondo la quale un esercizio efficace e responsabile è il fondamento di un migliore stile di vita a prescindere dall'età e dal livello di forma fisica, è continuamente aggiornato per garantire che sia conforme ai dettami più recenti delle scienze motorie e che sia adatto ai professionisti del fitness, ai gestori di impianti e ai clienti.

La varietà è il sale della vita. Gli istruttori che attuano un approccio di insegnamento specifico per ogni percorso di vita, stato della forma fisica, età e livello sono quelli che hanno maggiori possibilità di lavoro. Diversi programmi speciali sono ora disponibili per i clienti che sono appassionati di sport e che desiderano aumentare la muscolatura di base; atleti di alto livello che desiderano evitare o riprendersi da infortuni; clienti in riabilitazione che desiderano migliorare la forma fisica; e clienti in età avanzata che desiderano semplicemente fare meno fatica per alzarsi dal letto.

Centro. Centro. Centro. I programmi di formazione e certificazione sono disponibili in oltre 100 centri in tutto il mondo. I corsi sono offerti dal nostro Centro di formazione aziendale di Toronto, presso selezionati Centri Licenziatari (LTC Licensed Training Centers) autorizzati e Centri ospitanti.

Augurandovi buona salute,

Lindsay G. Merrithew
PRESIDENTE & CEO

Moira Merrithew
EXECUTIVE DIRECTOR, FORMAZIONE



Una nuova prospettiva sul Movimento Consapevole.

La nostra offerta di formazione è sviluppata sull'evoluzione del Movimento Consapevole (Mindful Movement™), e il nostro marchio di punta del fitness, STOTT PILATES®, è il fondamento su cui si basano le nostre nuove modalità mente-corpo in continua crescita. I principi moderni di scienze motorie sono presenti in tutte le nostre modalità e comprendono inoltre nuovissime pratiche di fitness fasciale, biomeccanica del movimento, fitness funzionale e allenamento col peso del corpo centrati sul core; il tutto mantenendo la connessione mente-corpo.

I nostri programmi espandono la nostra presenza nei settori della salute e del fitness, offrendo opportunità a personal trainer, professionisti del benessere, istruttori di fitness di gruppo, atleti e altri specialisti di diversificare le loro conoscenze di base e rivolgersi ad una clientela molto maggiore.

Il Movimento Consapevole può essere praticato a tutte le età, con ogni condizione e capacità fisica. Aiuta i professionisti e i clienti a mantenere una vita più sana, attiva e consapevole.

totalbarre.

Un programma alla sbarra che integra elementi di Pilates, danza, cardio ed esercizi di rafforzamento a ritmo di musica. Impara diverse versioni di coreografie insieme alla biomeccanica dettagliata del movimento per portare i tuoi clienti da un livello base ad un vero lavoro di resistenza alla sbarra.

zenoga®

Un programma alla sbarra che integra elementi di Pilates, danza, cardio ed esercizi di rafforzamento a ritmo di musica. Impara diverse versioni di coreografie insieme alla biomeccanica dettagliata del movimento per portare i tuoi clienti da un livello base ad un vero lavoro di resistenza alla sbarra.

STOTT PILATES®

Un approccio contemporaneo al metodo di esercizi originali di Pilates basato sui principi moderni di scienze motorie e della riabilitazione. Con percorsi professionali flessibili, impara a programmare per gruppi o clienti privati di qualsiasi età o livello di forma fisico: dai pazienti in post-riabilitazione agli atleti di altissimo livello.

CORE™

Condizionamento atletico e allenamento per ottimizzare la performance atletica. Questo corso sottolinea la qualità del movimento, mantenendone al tempo stesso l'intensità. Impara ad integrare i principi mente-corpo con il fitness funzionale, a creare serie complete di allenamento con pause o ad integrare elementi selezionati nelle tue sessioni con i clienti.

HALO*
TRAINING

Il lavoro multifunzionale di questo attrezzo fornisce un allenamento fisico totale per i tuoi clienti. Impara ad integrare Halo Trainer Plus per lavorare su forza, resistenza, e flessibilità, tramite allenamenti ad intervalli, e a lavorare sulla prevenzione degli infortuni.

Ulteriori corsi e workshop

Competenze di base per ogni professionista del movimento.
Movimento fasciale | Anatomia



STOTT PILATES®

L'approccio contemporaneo al metodo originale Pilates basato sui principi moderni delle scienze motorie e della riabilitazione.

Il nostro metodo esclusivo di formazione STOTT PILATES® non ha rivali nel settore per la sua completezza e qualità. I nostri corsi sono definiti la "Serie A" della formazione Pilates. È una reputazione di cui siamo orgogliosi e una filosofia e un metodo attraverso cui è possibile costruire una carriera.

I nostri studenti hanno percorso strade molto diverse, e le nostre formazioni sono adatte a tutti, che siate Istruttori di Pilates nuovi o esperti, personal trainer, istruttori di fitness di gruppo, maestri di yoga, professionisti del benessere o altro. Con una gamma completa di programmi di formazione per Istruttori di Pilates dal Matwork e Reformer al Cadillac, Chair i Barrels, la nostra formazione è pensata con moduli specifici in modo da poter personalizzare il proprio percorso a seconda dei propri impegni e del budget disponibile.

Programmi di certificazione

Con i programmi di certificazione Intensivi e Comprehensive imparerai i Cinque Principi Base STOTT PILATES; metodi di comunicazione efficace e di osservazione; cues verbali e di immaginazione; modifiche per tipi fisici specifici; problemi e condizioni posturali; costruzione e programmazione di lezioni mirate.

Sviluppo professionale e formazione continuativa

Tutti i professionisti di fitness e di benessere possono apprendere e beneficiare dal metodo STOTT PILATES senza essere in possesso di alcun prerequisito. Con oltre 150 workshop tra cui scegliere, i nostri workshop introduttivi e di formazione continuativa sono pensati per integrare la tua attuale formazione e preparazione. Riguardano ogni aspetto: dalle basi all'allenamento sportivo e atletico, alla Riabilitazione a corsi per clientela con esigenze speciali.



Diventa uno specialista

Distinguiti dagli altri diventando uno Specialista STOTT PILATES nel settore che preferisci. Tutti i workshop sono aperti ad ogni professionista del fitness, ma solo gli Istruttori certificati STOTT PILATES che hanno partecipato ad otto workshop in ciascuna categoria hanno diritto a questo titolo.



Allenamento atletico

Per coloro che lavorano con atleti molto in forma ed esperti: impara a migliorare la forza, la potenza e l'agilità, stimolando il movimento unilaterale, il trasferimento del peso e la rotazione del busto. Porta i tuoi clienti ad un nuovo livello di performance atletica.



Allenamento per il golf

Porta i tuoi clienti un passo avanti rispetto agli altri. Impara esercizi studiati per aumentare la forza, l'equilibrio, la flessibilità e la potenza. Allena tutto il corpo, potenzia la stabilità e la consapevolezza del corpo per aumentare le prestazioni dentro e fuori dal green.



Allenamento post-riabilitazione

Per i clienti con infortuni o condizioni speciali: concentrati sulle parti del corpo più frequentemente soggette ad infortuni. Impara ad aiutare i tuoi clienti a recuperare la forza dopo la riabilitazione ed evitare futuri infortuni.



Attivi a vita

Programmi specializzati per la popolazione attiva in età avanzata: impara ad adattare i Principi e gli esercizi STOTT PILATES a clienti della terza età ancora attivi. Affronta problemi come la mobilità ridotta.



Pre & post natale

Guida le future mamme oltre il Matwork tradizionale con variazioni che rispettano i cambiamenti del loro corpo. Impara ad adattare gli esercizi in modo adeguato tenendo in considerazione fattori individuali quali il livello di forma fisica e gli accorgimenti prescritti dal medico.



Matwork per gruppi

L'insegnamento di lezioni di Matwork di gruppo efficaci e motivanti richiede competenza, creatività e un repertorio completo di esercizi. Impara le tecniche e le modifiche per mantenere attiva la motivazione e garantire il miglioramento con un ampio spettro di clienti.



Macchinari per gruppi

Le lezioni di gruppo con i macchinari possono essere divertenti e rinvigorenti se proposte da un istruttore esperto e qualificato. Impara esercizi classici e altamente innovativi per garantire sessioni stimolanti per ogni livello.



Danza

I programmi ispirati alla danza aiutano i clienti ad aumentare la forza e la stabilità migliorando l'equilibrio e la flessibilità. Impara esercizi progettati appositamente per unire fluidità del movimento a solidi fondamenti biomeccanici.



Un programma altamente energetico e dinamico che integra elementi di Pilates, danza, cardio e rafforzamento. Totalmente estensibile e adattabile a qualsiasi cliente.

Impara l'essenza degli esercizi coreografati, e la giusta biomeccanica del movimento, oltre a come utilizzare in modo efficace il potere della musica per creare lezioni alla sbarra sicure e divertenti incentrate sull'aumento della forza, flessibilità, energia e stabilità dinamica. È un programma davvero adatto a tutti!

Corso base (Foundation)

Il Corso base Total Barre® offre agli Istruttori gli elementi iniziali per produrre programmi alla sbarra sicuri, efficaci e vari. Il corso è composto da 11 parti appositamente preparate e selezionate: accompagnate da sessioni a ritmo di musica che serve come modello per ciascuna sessione o lezione e dà vita ad un allenamento equilibrato e completo.

Sviluppo professionale e formazione continuativa

Queste sessioni sono incentrate sulle progressioni degli esercizi, sulla qualità del gesto, e sull'importanza di sfruttare la musica mantenendo la qualità del movimento. I workshop forniscono agli Istruttori esercizi precoreografati appositamente studiati per trattare uno specifico aspetto dell'allenamento o per soddisfare un particolare gruppo o target.





zen•ga®

Una modalità mente-corpo che unisce movimenti creativi, vivaci ed esplorativi basati sulle più recenti ricerche in ambito di allenamento neuromiofasciale.

Impara a programmare classi che integrano esercizi in modo giocoso e allo stesso tempo efficace mescolando schemi circolari tridimensionali e ondulatori studiati per stimolare la fascia e alleviare lo stress dalle articolazioni.

Corsi base (Foundation)

I Corsi base ZEN•GA® su Materassino o macchinari insegnano quattro Principi del movimento consapevole (mindful movement) e dimostrano come applicarli alle sequenze di movimenti che enfatizzano la corretta respirazione e postura e variano nel ritmo, carico e intensità. I partecipanti riceveranno benefici in tutte le aree più critiche del corpo, dalla forza muscolare, alla resistenza alla mobilità e stabilità senza rigidità. E soprattutto, svilupperanno una maggiore consapevolezza di sé.

Sviluppo professionale e formazione continuativa

È composto da esercizi di lavoro a terra o macchinari, comprese particolari aree tra cui la respirazione, le linee fasciali e fluidità, per un maggiore approfondimento delle conoscenze neuro miofasciali.



Un metodo di formazione all'allenamento atletico studiato per potenza, forza e agilità total-body.

Questo programma di allenamento esclusivo è incentrato sul fitness funzionale, che stimola la consapevolezza cinestetica, portando a miglioramenti nella forza e potenza di tutto il corpo (total-body) Questo sistema a più livelli è studiato per aiutare il ripristino di muscoli non più in equilibrio, sviluppare e incrementare dall'interno quella forza che si trasferirà dentro e fuori dal campo da gioco!

Corso base (Foundation)

Il corso base di Allenamento atletico e Performance Training™ CORE™ introduce importanti concetti atletici e miglioramento della performance. Si pone l'accento sull'utilizzo degli 11 Principi base per l'allenamento degli atleti, analizzando l'allineamento e la biomeccanica per una performance ottimale. Inoltre, si esaminano le varie componenti dell'allenamento atletico: resistenza, allenamento pliometrico, velocità e agilità.

Sviluppo professionale e formazione continuativa

Durante questi workshop diversi concetti vengono esaminati utilizzando numerosi attrezzi piccoli e grandi per fornire strategie di allenamento mirate. Sebbene sia utile avere già partecipato alla formazione CORE, questi workshop non sono destinati solo a coloro che hanno completato il Corso Base. Chiunque può beneficiare delle informazioni fornite.

Un programma di formazione versatile e attrezzi che promuovono la forza funzionale e la stabilità per tutti i vostri clienti: dalla post-riabilitazione agli atleti di primo livello.

Halo Training[®] è un programma di esercizi tridimensionale e multifunzionale che integra l'allenamento funzionale con l'uso di Halo Trainer Plus e Stability Ball. Il programma offre esercizi che seguono progressioni o regressioni particolarmente studiate per aumentare la forza funzionale e la stabilità di clienti a qualsiasi livello di allenamento atletico.

Corsi base (Foundation)

I Corsi base per Istruttori Halo (Parte 1 e Parte 2) presentano i principi variabili di allenamento ad intervalli, le teorie di entrambi i programmi basati sul tempo e sulle ripetizioni, e le progressioni degli esercizi da principiante, intermedio o avanzato. Impara un'ampia gamma di esercizi ad intervalli incentrati sul fornire un allenamento fisico globale che integra un lavoro su forza e resistenza, flessibilità, recupero e prevenzione degli infortuni. Scopri le progressioni e regressioni che alterano il livello di difficoltà e rispondono alle esigenze e agli obiettivi di un'ampia gamma di clienti e gruppi.

Sviluppo professionale e formazione continua

Questa serie di workshop fornisce ai professionisti del fitness, agli specialisti del movimento e ai professionisti della riabilitazione e post-riabilitazione ulteriori strategie per creare programmi d'esercizio progressivi che utilizzano modelli di allenamento ad intervalli e concetti di post-riabilitazione con un approccio multidimensionale. Sviluppa tecniche per modificare le variabili di allenamento che rendono Halo Training adeguato ad ogni fase della riabilitazione, post-riabilitazione, allenamento funzionale o coaching per performance di alto livello.





Movimento fasciale

Uno sguardo approfondito ad uno dei pilastri più importanti del corpo, il sistema neuromiofasciale e come è correlato e si applica al movimento sulla base delle ultime ricerche scientifiche.

I Corsi e workshop sul movimento fasciale Merrithew™ sono indicati per professionisti del fitness, terapisti del movimento, personal trainer, maestri di yoga, istruttori di Pilates e terapisti manuali in cerca di semplici tecniche di movimento per migliorare le pratiche terapeutiche.

Corso base (Foundation)

Il Corso di base sul movimento fasciale Merrithew, Livello Uno è destinato a coloro che già lavorano nel settore del fitness, del movimento terapeutico e della riabilitazione. La parte teorica del corso esamina l'anatomia fasciale di base e la fisiologia ed esplora i più recenti risultati della ricerca sul sistema scheletrico neuromiofasciale. La componente applicativa del corso presenta le Variabili del Movimento fasciale Merrithew (FMV). Queste variabili di movimento si applicano a tutte le forme di esercizio: Pilates, yoga, danza, sbarra, allenamento atletico, performance sportiva e riabilitazione.



Una presenza globale: Centri di formazione in tutto il mondo

La Formazione Merrithew è disponibile in oltre 100 centri in tutto il mondo. I corsi e i workshop sono erogati dal nostro Centro di formazione di Toronto, dai Centri di Licenziatari autorizzati (LTC) e dai Centri ospitanti, oppure possono essere tenuti presso il tuo centro per tua comodità. A prescindere dalla tua scelta, puoi star certo che riceverai sempre la medesima formazione di alto livello.

Centro di formazione aziendale

Concediti il vantaggio di iniziare o proseguire la tua formazione presso il Centro di formazione aziendale di Toronto, a cui giungono istruttori da tutto il mondo per allenarsi.

Centri di formazione autorizzati

Merrithew dispone di una famiglia allargata di Centri di licenziatari autorizzati che sono stati attentamente selezionati per offrire formazione di alto livello sui nostri macchinari di precisione. I Centri di formazione autorizzati aderiscono agli standard di servizio per garantire un'offerta uniforme di programmi e servizi.

Centri ospitanti

Corsi e workshop selezionati sono disponibili presso numerosi centri ospitanti in tutto il mondo. Formatori certificati raggiungono questi centri per offrire il nostro programma intensivo, oltre ai workshop introduttivi, nuova programmazione e formazione continuativa sui macchinari Merrithew.

Per sapere di più visita: merrithew.com/instructor-training

Se il tuo paese non è supportato da un Centro di formazione autorizzato esistente e sei interessato ad ospitare i nostri corsi o workshop, invia un'email a educationsales@merrithew.com o chiama **1.800.910.0001 ext 297**

STOTT PILATES® zen^{ga} CORE™ total^{barre}. HALO^{TRAINING}





2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6

416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800 328 5676 (UK)

merrithew.com

™/© Marchio o marchio depositato di Merrithew Corporation, utilizzato secondo licenza. Halo® è un marchio depositato di Halo Rehab and Fitness, LLC. Brevetto USA N. 8,357,077; 8,267,845 e D635,204. Tutti i prodotti potrebbero non corrispondere esattamente alle immagini.



M-MK00513D APR18 © 2018 Merrithew Corporation. Tutti i diritti riservati. Foto © Merrithew Corporation. Stampato in Canada.