

HIDROBIKE



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

A Hidrobike é uma modalidade em crescendo na indústria do fitness aquático. Através de algumas manobras de ciclismo podemos criar uma aula divertida reduzindo o stress nas articulações principalmente dos membros inferiores.

Utilizando uma bicicleta na água poderá trabalhar com treino personalizado, aula em grupo ou acrescentando material aquático. Um curso que vai permitir atingir níveis de qualidade e de segurança num equipamento cada vez mais procurado em Ginásios.

Investindo nesta modalidade, o instrutor fará a diferença!

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Segurança
2. Propriedades da Água
3. Regulação da Bicicleta

4. A Postura correta a ser adotada
5. As Posições Técnicas de Base e suas variantes
6. Organização e planeamento de aulas de Hidrobike
7. Benefícios do Exercício na Água com a Hidrobike
8. Controlo da intensidade nas aulas
9. Anatomia vs Hidrobike
10. Sistemas Energéticos
11. Música vs Hidrobike
12. Hidrobike com auxílio de material aquático
13. Aulas diversificadas
14. Características do Instrutor de Hidrobike

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

