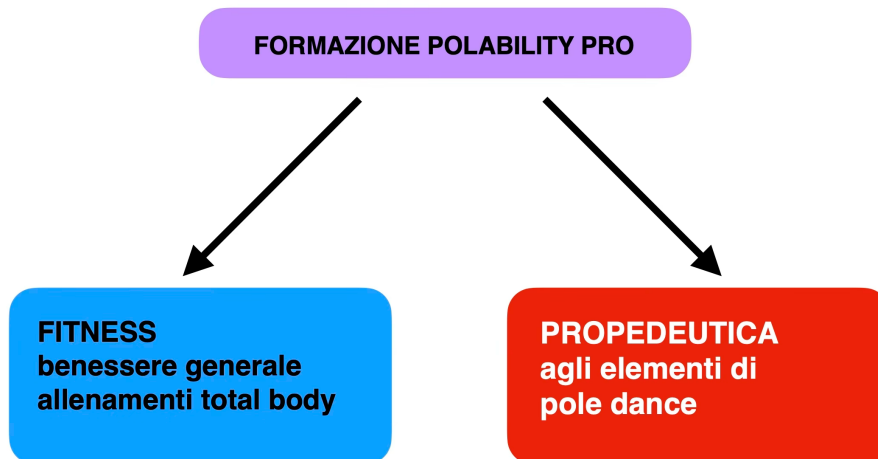


MODULO 1

POLABILITY FITNESS E PROPEDEUTICA (FINALITA')



Le **finalità** del corso di Polability Pro possono essere almeno due: sono almeno **due i grandi motivi, o meglio le aspettative** che portano nuove persone, e fidelizzate clienti a seguire il corso di **pole gym**.

Uno è quello di **fare semplice attività sul palo**, si presentano nella scuola senza aver mai praticato altre attività: sono incuriosite dalla pole dance, vogliono fare "qualcosa" sul palo senza sapere ancora esattamente "cosa".

Inizialmente dichiarano che vogliono tenersi in forma con la pole dance, ma non sanno bene che cosa voglia dire fare pole dance.

Molte persone hanno sentito varie pubblicità che dicono che **fa bene al fisico** quindi vogliono praticare pole gym **per tenersi in forma**.

Questo è il caso in cui l'allenamento deve essere completo.

Conoscendo gli obiettivi della clientela si consiglia la frequentazione dell'uno o dell'altro corso della scuola, proprio per cercare di soddisfare le rispettive aspettative.

Normalmente dividiamo il corpo in tre parti:

- la parte alta dalle spalle in su, la parte centrale;
- il core, addome, schiena, e tutto il core;
- la parte bassa di solito faccio rientrare glutei, anche tutta la parte sotto, anche se alcune scuole dicono glutei fanno parte del dorso, però adesso giusto per visualizzare il corpo in tre settori ben distinti

Se si parla di tonificazione generica, allora bisognerà strutturare la lezione in modo che in quell'unica seduta di allenamento tutto il corpo venga allenato in modo bilanciato.

Normalmente la clientela partecipa ad ogni seduta una volta a settimana e un quell'ora si lavora su tutto il corpo.

Per lavorare in modo bilanciato tutto il corpo bisogna considerare

- gli **assi di movimento** degli arti (braccia, gambe) tronco, collo: ci sono diverse direzioni in cui muoverci, quindi quando prepariamo una lezione di questo tipo, dobbiamo preoccuparci di soddisfare entro fine seduta, tutti i nostri obiettivi: per esempio impegnare gli arti inferiori in movimenti di flessione, di estensione, abduzioni e adduzioni.

Per esempio **la coscia** si può muovere in più direzioni, così come **il busto, le braccia e la testa** ad esempio.

Noi consideriamo le quattro principali: in avanti, indietro e lateralmente verso l'interno o verso l'esterno. Posso fare il movimento di flessione della coscia (lavora attivamente la parte anteriore della coscia), estensione (lavora la parte posteriore), la parte laterale interna ed esterna (adduzione e abduzione).

Se propongo degli esercizi di addominali non mi limiterò ad allenare il retto dell'addome: mi occuperò sia della parte anteriore del tronco (l'addome), ma anche della parte posteriore come i movimenti di estensione della schiena, e dei fianchi.

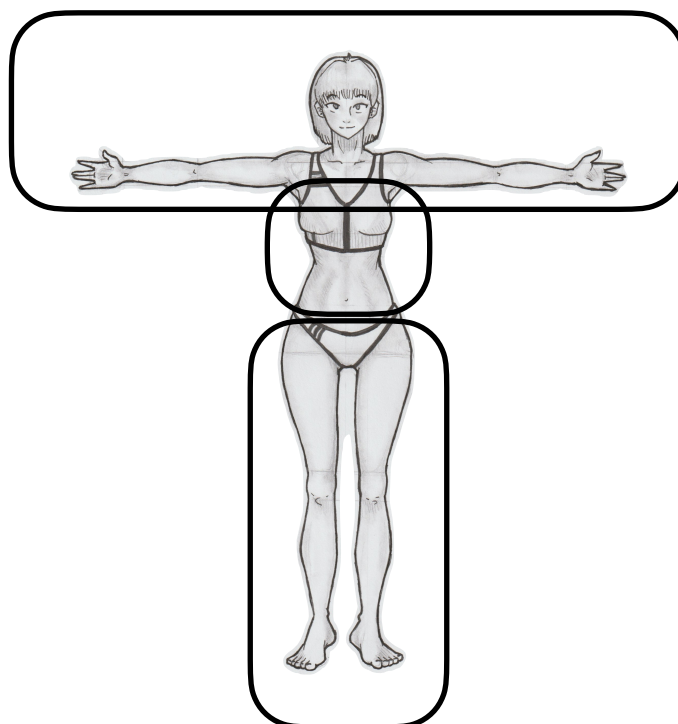
Quindi in una seduta di allenamento di **pole gym** cercheremo di andare a lavorare in tutte le direzioni in cui gli arti, il busto e la testa, il collo possono muoversi.

Per organizzare i circuiti in cui si ripeteranno gli esercizi, dividiamo arbitrariamente il corpo in tre macro zone:

PARTE SUPERIORE: Arti superiori, Spalle, Collo, Testa;

TRONCO: Core, Addome, schiena

PARTE INFERIORE: Arti inferiori, anche, glutei.



POLABILITY PRO

L'altra finalità del corso di **Polability Pro** è quella di prepararsi ad affrontare quelle pose e quei movimenti presenti nel programma di pole dance che richiedono maggior tecnica, forza, equilibrio e mobilità.

Le coreografie o semplicemente l'improvvisazione della danza sul palo richiedono una preparazione tecnica specifica che si perfeziona con la **Propedeutica**.

La propedeutica Polability PRO (Polability PRO) che è quella branca della pole dance che interessa in primis chi vuole insegnare Tecnica o Coreografia. Si studiano gli esercizi che si devono necessariamente saper eseguire per **preparare la muscolatura a sostenere quegli elementi di tecnica di pole dance che richiedono più coordinazione, forza, mobilità**.

Il programma di Polability PRO aggiorna e forma i futuri insegnanti di Pole Gym, e **fonda le basi** per coloro che vorranno insegnare Tecnica di Pole Dance e Coreografia.

Tutti gli esercizi di Polability Pro possono essere inseriti in una seduta di Pole Gym.

Solo gli esercizi propedeutici invece in una seduta di tecnica di pole dance.

Quindi specificheremo nel corso di formazione di Polability Pro quali esercizi hanno valenza propedeutica a determinati elementi di tecnica e quali verranno inseriti in un circuito di fitness (pole gym), per completare l'allenamento totale del corpo.

Questi esercizi di Polability PRO possono essere proposti sia in una classe di Pole Gym, sia in una classe di Tecnica prima di insegnare un elemento particolarmente complesso.

Ad esempio se io devo insegnare un'inversione nella classe di tecnica, ovviamente prima proporrò gli esercizi semplificati per allenare a piccoli step le parti fondamentali per la riuscita dell'inversione (retto dell'addome, flessori delle anche, bicipiti brachiali).

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE DI POLABILITY PRO

Se il corso di tecnica di pole dance nelle prime lezioni prevede i giri base, le prime posizioni di gambe sul palo, la sirena, la seduta segretaria, la start one, le prime semi inversioni, allora prepareremo gli allievi a sostenere quelle figure.

NOTA: Non andremo a preparare ad esempio figure come la Russian Split o la Handspring, sarebbe assurdo aggiungere questo tipo di esercizi nel primo anno di corso di propedeutica poiché queste figure non fanno parte del programma del primo anno, spesso non si arriva a farle neanche nel secondo.

Noi in questo corso di formazione vedremo in rassegna tutti del programma nell'arco di poche settimane, ma voi, ai vostri allievi li somministrerete magari fra due/tre anni, solo quando giudicherete che sarà arrivato il momento.

Costruiamo la nostra abilità gradualmente senza far saltare le tappe!

Se voi come insegnanti avete l'ambizione di insegnare esclusivamente **pole gym inteso come fitness**, dovrete ampliare notevolmente il vostro repertorio di esercizi per la parte inferiore del corpo.

Perché come è noto, la generica pole dance impegna prevalentemente le parti centrali e superiori del corpo, almeno durante i primi mesi di pratica.

Per aumentare di volume, quindi sulla massa muscolare, invece occorre lavorare con i pesi, pesi importanti.

Il corpo libero, come nel caso della pole dance, dove al massimo si solleva il proprio peso, non è sufficiente per ottenere l'ipertrofia di gambe e glutei spesso ricercata dalle donne in questo periodo storico.

Essendo la pole dance più affine al calistenics dove al massimo si solleva il peso del proprio corpo, il risultato è quello di "asciugare" la muscolatura piuttosto che ingrossarla.

NOTA IMPORTANTE: Stiamo parlando di pole gym, Polability, **il palo c'è sempre** nei nostri esercizi. Se non si utilizza il palo non è pole gym, non è polability. quindi non possiamo vendere quegli esercizi come pole gym.

Piuttosto a livello commerciale, si può parlare di **pole and gym** se all'interno di quella classe si pratica sia sul palo sia a corpo libero.

Si potrebbero anche proporre esercizi con altre attrezzature o a corpo libero, ma è fondamentale che per proporre altre attività che non comprendano il palo, voi siate in possesso di una comprovata certificazione.

Se siete personal trainer certificati, osteopati, fisioterapisti, laureati in scienze motorie, sicuramente potrete sfruttare le vostre competenze aggiungendole al programma di Polability ma se e solo se avete in mano una certificazione comprovata.

ALTRA NOTA: se insegno e lavoro nella mia scuola e dovessi sbagliare, sono io a dover rispondere civilmente e penalmente dei miei errori (anche incompetenza), ma se sono una collaboratrice o dipendente, è importante che mi attenga a svolgere esclusivamente le mansioni documentate nella mia certificazione.

NOTA PER LA CAPACITA' DELLA SALA E LA CONDIVISIONE DEI PALI.

Le persone che pagano un corso di pole gym, generalmente vogliono allenarsi per tutta la durata della lezione sul palo e possibilmente sul proprio senza doverlo condividere.

[SVOLGI IL TEST DI COMPrensIONE PARAGRAFO "POLABILITY FITNESS"](#)