

# Corso Istruttore Body Building

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Body Building alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-body-building.html>.

## Programma del corso:

### Cenni di metodologia dell'allenamento

- i. Cos'è la metodologia dell'allenamento?
- ii. Cosa si intende per allenamento
- iii. Quali sono i risultati e le conseguenze dell'allenamento
- iv. Come si organizza un allenamento
- v. Metodi di allenamento per lo sviluppo dell'ipertrofia

### Approccio ed elaborazione scheda d'allenamento

- i. Anamnesi del cliente
- ii. BMI
- iii. Circonferenze
- iv. WHR
- v. Plicometria
- vi. Biotipi costituzionali

### Analisi teorico/pratica degli esercizi

- i. Analisi della meccanica del lavoro muscolare per tutti i distretti anatomici di primario interesse:
  - a. bicipite brachiale
  - b. tricipiti

- c. deltoidi
  - d. dorsali
  - e. pettorali
  - f. addominali
  - g. glutei
  - h. quadricipiti femorali
  - i. bicipiti femorali
  - j. polpaccio
- ii. Approfondimento teorico e pratico sulle principali macchine e pesi liberi
  - iii. Analisi funzionale degli esercizi tipici del body building
  - iv. Indagine della corretta tecnica di esecuzione degli esercizi
  - v. Errori comuni nell' esecuzione degli esercizi
  - vi. La respirazione negli esercizi

## Cenni esercitazioni funzionali in palestra e di compenso

- i. Cos'altro in palestra oltre alle macchine e ai pesi?
- ii. Come prevenire alcuni traumi

## Cardio e stretching a completamento della seduta di body building

- i. Esercizio cardiovascolare: come e quando
- ii. Cenni sulle metodiche di stretching