

Corso Istruttore Pesi e Fitness

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Pesi e Fitness alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-pesi-fitness.html>.

Programma del corso:

Introduzione al concetto di fitness

- i. Cos'è il fitness e quali attività promuovono il raggiungimento di una condizione di benessere?
- ii. Il ruolo dell'attività motoria nel raggiungimento di uno stato di fitness ideale
- iii. Il ruolo dell'istruttore di fitness nel miglioramento della propria condizione atletica e di efficienza fisica
- iv. Il ruolo preventivo dell'attività sportiva, in particolare rispetto a situazioni di: sovrappeso, obesità, problematiche cardiache, circolatorie, articolari, metaboliche
- v. Analisi dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari e test per la stima dell'esposizione ad eventi avversi
- vi. Caratteristiche proprie dell'attività fisica per soggetti sedentari, moderatamente attivi, molto attivi e atleti.

Elementi di anatomia

- i. Dalla struttura cellulare all'organismo
- ii. L'apparato locomotore
- iii. La struttura ossea, ruolo, caratteristiche e modulazione dell'accrescimento
- iv. Le cartilagini
- v. Le articolazioni
- vi. Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione
- vii. Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare
- viii. Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento

Elementi fondamentali dell'allenamento con i pesi

- i. Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza
- ii. Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza
- iii. Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare

- iv. Tecniche di allenamento finalizzate al dimagrimento
- v. Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca
- vi. Il meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero
- vii. Gli effetti del sovrallenamento
- viii. La programmazione dell'allenamento
- ix. Analisi della corretta postura e della corretta respirazione
- x. Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine
- xi. Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi
- xii. Il ruolo del riscaldamento
- xiii. Il ruolo dello stretching
- xiv. Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building

Analisi degli esercizi con i sovraccarichi

- i. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per le spalle
- ii. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per le braccia
- iii. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per il petto
- iv. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per il dorso
- v. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per l'addome
- vi. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i glutei
- vii. Analisi teorico/cinematica degli esercizi per le gambe
- viii. I falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento ed esecuzione degli esercizi

Principi di bioenergetica

- i. L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare
- ii. Caratteristiche del sistema anaerobico alattacido
- iii. Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido
- iv. Caratteristiche del sistema aerobico

Cenni di Alimentazione ed Integrazione alimentare

- i. L'incidenza dell'allenamento sotto il profilo energetico
- ii. Cenni sull'utilizzo dei principali integratori alimentari ad uso sportivo