

# Corso Personal Trainer II livello

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Personal Trainer II livello alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-personal-trainer-2-livello.html>.

## Programma del corso:

### Elementi di bioenergetica e scienza dell'alimentazione

- i. Energia e metabolismo
- ii. Fabbisogno ed apporto calorico degli alimenti
- iii. Fattori che influenzano il metabolismo
- iv. Metabolismo, quota calorica, e peso corporeo
- v. Variazioni del metabolismo nei soggetti sportivi
- vi. Analisi e caratteristiche delle principali diete (A Zona, Atkins, Scarsdale, etc. ...)

### I principi alimentari

- i. Proteine, ruolo, caratteristiche e fabbisogno
- ii. Carboidrati, ruolo, classificazione e fabbisogno
- iii. Grassi, ruolo, classificazione e fabbisogno

### I micronutrienti

- i. Vitamine idrosolubili e liposolubili, funzioni, LAR, fonti
- ii. Sali minerali, funzioni, LARN, fonti
- iii. Caratteristiche dei sistemi energetici
- iv. Uso e riconversione dell'ATP
- v. Il sistema anaerobico alattacido
- vi. Il sistema anaerobico lattacido
- vii. La glicolisi
- viii. Il sistema aerobico
- ix. Il ciclo di Krebs
- x. I corpi chetonici

- xi. Ossigeno e radicali liberi

## Gli integratori alimentari ad uso sportivo

- i. Generalità sugli integratori alimentari
- ii. Integratori idrosalini
- iii. Bevande e pressione osmotica
- iv. Integratori vitaminici e ipervitaminosi
- v. Integratori di proteine, modalità di assunzione e caratteristiche
- vi. Integratori di BCAA, modalità di assunzione e caratteristiche
- vii. Integratori di Creatina, modalità di assunzione e caratteristiche
- viii. Integratori di Carnitina, modalità di assunzione e caratteristiche
- ix. Integratori di Maltodestrine, modalità di assunzione e caratteristiche
- x. Integratori di Glucosamina, modalità di assunzione e caratteristiche
- xi. Integratori di Ginseng, modalità di assunzione e caratteristiche
- xii. Integratori di Glutammina, modalità di assunzione e caratteristiche
- xiii. Integratori di Caffaina, modalità di assunzione e caratteristiche
- xiv. Integratori e doping

## Plicometria e valutazione antropometrica

- i. Introduzione ed importanza della valutazione antropometrica
- ii. Strumenti di indagine
- iii. Il plicometro, l'esecuzione della plicometria, i punti di repere, le formule
- iv. La valutazione della composizione corporea senza l'uso di plicometro
- v. Le percentuali di adipe corporea
- vi. Il BMI, rilevazione e caratteristiche
- vii. Stima del peso ideale e fattori che lo determinano
- viii. Calcolo del fabbisogno calorico medio giornaliero
- ix. Raccolta, elaborazione, confronto ed interpretazione dei dati
- x. Uso del software Trainer Program per la gestione della valutazione antropometrica
- xi. Altri strumenti di indagine (impedenzometria, pesata idrostatica ecc.)

## Valutazione funzionale

- i. Le ragioni di una valutazione funzionale
- ii. La valutazione funzionale per atleti e sedentari
- iii. Determinazione della Frequenza Cardiaca Massima
- iv. Calcolo della Frequenza Cardiaca Allenante
- v. Relazione tra frequenza cardiaca ed obiettivo allenante
- vi. Valutazione della massima potenza aerobica, della soglia anaerobica, della velocità ottimale da tenere in allenamento in virtù del risultato perseguito
- vii. Valutazione della resistenza alla velocità
- viii. Valutazione della forza massimale su più distretti anatomici
- ix. Valutazione della forza esplosiva
- x. Valutazione della mobilità articolare
- xi. Valutazione della capacità di adattamento cardiovascolare
- xii. Raccolta, elaborazione, confronto ed interpretazione dei dati
- xiii. Uso del software Trainer Program per la gestione della valutazione funzionale

## Caratteristiche e ruolo funzionale dei nutrienti

- i. Classificazione, caratteristiche e fabbisogno di aminoacidi
- ii. Classificazione, caratteristiche e fabbisogno di lipidi
- iii. Classificazione, caratteristiche e fabbisogno di glucidi
- iv. Il bilancio azotato
- v. L'ipoglicemia secondaria
- vi. La fibra alimentare
- vii. Gli acidi grassi essenziali
- viii. Il valore biologico delle proteine
- ix. L'indice glicemico