

Corso Personal Trainer

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

Programma del corso:

Valutazione antropometrico funzionale dell'atleta

- i. Modalità di esecuzione
- ii. Test disponibili
- iii. Funzione dei dati raccolti per l'identificazione ed il raggiungimento degli obiettivi allenanti e come parametro di controllo
- iv. La valutazione plicometrica
- v. L'anamnesi dello stato di salute del soggetto e problematiche legali correlate alla raccolta dei dati

Elementi di anatomia umana

- i. La cellula e i compartimenti di interesse nell'attività sportiva
- ii. L'apparato muscolo-scheletrico
- iii. Caratteristiche ed accrescimento delle ossa, struttura e funzione delle articolazioni
- iv. Caratteristiche fisiologiche del muscolo (tipologie di fibre, meccanismi di contrazione muscolare ecc.)
- v. Indagine dei diversi tipi di contrazione muscolare e loro caratteristiche

Analisi teorica degli esercizi

- i. Analisi teorica dei principali esercizi da svolgere con i sovraccarichi, divisi per ciascun distretto anatomico

Analisi pratica degli esercizi

- i. Analisi pratica dei principali esercizi con i sovraccarichi

Tecniche e modalità di allenamento

- i. Analisi delle principali tecniche di allenamento e delle modalità per ottimizzare l'incremento di forza, resistenza e ipertrofia muscolare
- ii. Il meccanismo della supercompensazione ed i tempi di recupero

Caratteristiche della frequenza cardiaca e del lavoro aerobico

- i. Caratteristiche dei diversi lavori aerobici e finalità dei diversi range di sollecitazione cardiaca

I sistemi energetici

Funzionamento e caratteristiche del sistema

- i. Anaerobico lattacido (smaltimento del lattato e debito di ossigeno)
- ii. Anaerobico lattacido
- iii. Aerobico

Alimentazione sportiva

- i. Analisi dei nutrienti e dei micronutrienti (protidi, glucidi, lipidi, vitamine e sali minerali)
- ii. Caratteristiche, livelli qualitativi, dosi e funzioni nell'organismo
- iii. Analisi dei concetti di metabolismo basale e totale ed elementi che li influenzano

Integrazione sportiva

- i. Principali integratori alimentari ad uso sportivo (creatina, carnitina, BCAA, proteine, integratori idrosalini ecc.)
- ii. Caratteristiche
- iii. Dosaggi
- iv. Modalità di assunzione

Marketing e promozione della figura del personal trainer

- i. Elementi di promozione professionale
- ii. Adempimenti fiscali
- iii. Analisi delle spese fisse e variabili
- iv. La specializzazione
- v. La determinazione del giusto compenso