

Corso Strategie per il Dimagrimento

Programma del corso:

1. Metodologia dell'allenamento

- 1.1 L'allenamento: alcuni concetti generali
- 1.2 Obiettivo dimagrimento: il lavoro in team
- 1.3 L'apparato locomotore ed i rischi connessi all'eccesso di peso: muscoli, ossa e articolazioni
- 1.4 Il tessuto adiposo
- 1.5 La cellulite
- 1.6 Il metabolismo
- 1.7 Meccanismi energetici: sistema anaerobico lattacido, anaerobico lattacido ed aerobico
- 1.8 Capacità condizionali: forza, resistenza e rapidità
- 1.9 Capacità coordinative
- 1.10 Il soprappeso
- 1.11 L'obesità
- 1.12 Il ruolo della leptina
- 1.13 Rischi e morbosità connessi all'eccesso di peso

2. La valutazione del cliente

- 2.1 Intervista conoscitiva
- 2.2. Valutazione antropometrica del soggetto: peso ed altezza, centimetria, plicometria, bia, calorimetria, dexta
- 2.3 Valutazione funzionale: FC, Vo2max, forza muscolare, resistenza allo sforzo (scala di borg), resistenza aerobica
- 2.4 Valutazione dello stato di salute: BMI, WHR, test per il calcolo del rischio delle problematiche cardiache, sindrome metabolica
- 2.5 Biotipi costituzionali e training consigliato
- 2.6 Obesità di tipo androide e ginoide e training consigliato

3. L'allenamento volto al dimagrimento

- 3.1 Attività sportive e dispendio calorico
- 3.2 MET
- 3.3 Allenamento aerobico e dimagrimento
- 3.4 Allenamento con sovraccarichi e dimagrimento
- 3.5 Allenamento aerobico-anaerobico alternato e dimagrimento
- 3.6 Allenamento funzionale e dimagrimento
- 3.7 HIIT epc and fat loss

4. esempi pratici di sedute di allenamento