

Corso Istruttore Fitness e Body Building

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

Programma del corso:

Introduzione al concetto di fitness

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

Elementi di anatomia e fisiologia

- Il concetto di omeostasi
- L'apparato locomotore
- La struttura ossea, ruolo, caratteristiche e modulazione dell'accrescimento
- Le cartilagini
- Le articolazioni
- Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione
- Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare
- Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento

Valutazione del soggetto

- Valutazione dello stato di salute
- Valutazione antropometrica
- Valutazione funzionale

Analisi degli esercizi con i sovraccarichi

- Analisi della corretta postura e della corretta respirazione
- Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i principali gruppi muscolari
- Parte pratica: tecnica esecutiva degli esercizi con sovraccarichi
- Parte pratica: tecniche di assistenza in sala pesi
- I falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento ed esecuzione degli esercizi
- Esercizi di prevenzione e di compenso

Metodologia dell'allenamento

- Elementi generali di metodologia dell'allenamento
- Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza
- Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza
- Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare
- Tecniche di allenamento finalizzate al dimagrimento
- Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca
- Il meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero
- Valutazione del volume e dell'intensità del lavoro con sovraccarichi
- Gli effetti del sovrallenamento
- La programmazione dell'allenamento
- Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine
- Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi
- Il ruolo del riscaldamento
- Il ruolo dello stretching
- Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building
- La stesura della scheda di allenamento

Principi di bioenergetica

- L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare
- Caratteristiche del sistema anaerobico alattacido
- Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido
- Caratteristiche del sistema aerobico

Cenni di alimentazione ed integrazione alimentare

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