

CORSO PERSONAL TRAINER – II LIVELLO

Per maggiori informazioni sul corso, sedi, date e posti disponibili in tempo reale

<https://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-personal-trainer-2-livello.html>

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso di Personal Trainer - Il livello è il fondamentale approfondimento del corso di [Personal Trainer](#).

Il programma didattico è concentrato su due aspetti fondamentali per un Personal Trainer: l'**alimentazione e integrazione sportiva** (argomento monografico del sabato) e la valutazione **antropometrica e funzionale** dell'atleta (argomento approfondito nell'intera giornata della domenica).

Alimentazione e Valutazione Antropometrica e Funzionale sono due aspetti decisivi per la formazione di un Personal Trainer, approfondimenti che fanno la differenza nella comprensione dello stato di forma del cliente e che consentono quindi di erogare un servizio migliore.

La nostra certificazione rappresenta una chance in più per chi cerca un'occupazione, ma denota anche la professionalità e la voglia di tenersi costantemente aggiornati da parte di chi già esercita l'attività di Personal Trainer.

L'accesso al corso è riservato a chi ha già frequentato un corso da Personal Trainer.

Il corso è riconosciuto dalla AICS - EPS CONI. Al termine del corso è previsto un esame teorico e / o pratico, superato il quale verrà rilasciata la certificazione NonSoloFitness con riconoscimento AICS - EPS CONI ([vedi esempio certificazione](#)).

Su richiesta viene rilasciato il Diploma Nazionale emesso direttamente dalla AICS EPS CONI con qualifica "**PERSONAL TRAINER MODULO 2**", settore "**Cultura fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico**" ([vedi esempio](#)).

PROGRAMMA DEL CORSO CORSO

- ✓ Elementi di bioenergetica e scienza dell'alimentazione
 - Energia e metabolismo
 - Fabbisogno ed apporto calorico degli alimenti

- ✓ Fattori che influenzano il metabolismo
 - Metabolismo, quota calorica e peso corporeo
 - Variazioni del metabolismo nei soggetti sportivi

- ✓ Caratteristiche e ruolo funzionale dei nutrienti
 - Classificazione, caratteristiche e fabbisogno di aminoacidi
 - Classificazione, caratteristiche e fabbisogno di lipidi
 - Classificazione, caratteristiche e fabbisogno di glucidi
 - Il bilancio azotato

 - L'ipoglicemia secondaria
 - La fibra alimentare
 - Gli acidi grassi essenziali
 - Il valore biologico delle proteine
 - L'indice glicemico

- ✓ I principi alimentari
 - Proteine, ruolo, caratteristiche e fabbisogno
 - Carboidrati, ruolo, classificazione e fabbisogno
 - Grassi, ruolo, classificazione e fabbisogno
 - I micronutrienti
 - Vitamine idrosolubili e liposolubili, funzioni, LARN, fonti
 - Sali minerali, funzioni, LARN, fonti

- ✓ Gli integratori alimentari ad uso sportivo
 - Generalità sugli integratori alimentari
 - Integratori proteici
 - Integratori glucidici
 - Integratori di creatina
 - Integratori di carnitina

- ✓ Elementi di endocrinologia
 - Cosa sono gli ormoni
 - Classificazione degli ormoni
 - Azione degli ormoni
 - Androgeni
 - Estrogeni
 - Glucocorticoidi
 - GH
 - Insulina
 - Insulino-Resistenza e diabete
 - Glucagone
 - Ormoni tiroidei

- ✓ Endocrinologia dell'esercizio fisico
 - Relazione tra attività fisica e androgeni
 - Relazione tra attività fisica e cortisone
 - Relazione tra attività fisica e insulina
 - Relazione tra attività fisica e catecolammine

- ✓ Lo stretching

- Differenti tipologie di stretching
 - Ruolo dello stretching nella salute
 - Stretching nell'intervento postulare
 - Correlazione tra stretching e alcune patologie (lombalgie, cervicalgie, ecc)
- ✓ Valutazione antropometrica
- Introduzione ed importanza della valutazione antropometrica
 - Strumenti di indagine valutazione con circonferenze
 - Il plicometro, l'esecuzione della plicometria, i punti di repere, le formule
 - La valutazione della composizione corporea senza l'uso di plicometro
 - Le percentuali di adipe corporea Il BMI, rilevazione e caratteristiche
 - Stima del peso ideale e fattori che lo determinano
 - Calcolo del fabbisogno calorico medio giornaliero
 - Raccolta, elaborazione, confronto ed interpretazione dei dati
 - Uso del software Trainer Program per la gestione della valutazione antropometrica
 - Altri strumenti di indagine (impedenzometria, pesata idrostatica ecc.)
- ✓ Valutazione funzionale
- Le ragioni di una valutazione funzionale
 - La valutazione funzionale per atleti e sedentari
 - Determinazione della Frequenza Cardiaca Massima
 - Calcolo della Frequenza Cardiaca Allenante
 - Relazione tra frequenza cardiaca ed obiettivo allenante
 - Valutazione della massima potenza aerobica, della soglia anaerobica, della velocità ottimale da tenere in allenamento in virtù del risultato perseguito
 - Valutazione della resistenza alla velocità
 - Valutazione della forza massimale su più distretti anatomici
 - Valutazione della forza esplosiva
 - Valutazione della mobilità articolare
 - Valutazione della capacità di adattamento cardiovascolare
 - Valutazione postulare
 - Valutazione funzionale
 - Raccolta, elaborazione, confronto ed interpretazione dei dati
 - Uso del software Trainer Program per la gestione della valutazione funzionale
- ✓ Caratteristiche dei sistemi energetici
- Uso e riconversione dell'ATP
 - Il sistema anaerobico lattacido
 - Il sistema anaerobico lattacido
 - La glicolisi
 - Il sistema aerobico
 - Il ciclo di Krebs
 - I corpi chetonici
 - Ossigeno e radicali liberi