

INIZIO 19/10/2023 FINE 19/12/2023

OPERATORE/TRICE DEL FITNESS – Edizione Brescia

 Referente: Margherita Calderone

 margherita.calderone@ialombardia.it



DURATA CORSO
90 ORE



> LEGGI LA SCHEDA COMPLETA SU WWW.IALOMBARDIA.IT

OBIETTIVI

Formare la figura professionale che all'interno di palestre o centri fitness garantisca l'elaborazione di programmi fitness individualizzati per soddisfare specifiche esigenze del cliente anche a fronte di problematiche di salute che richiedono un'attenzione specifica.

ALTRE INFO

LIVELLO: Base

DESTINATARI: Private

REQUISITI: Possesso del diploma di scuola secondaria o qualifica professionale.
disoccupati o inoccupati beneficiari del programma gol

NUM MIN./MAX PARTECIPANTI:
10 / 20

CONTENUTI

FITNESS TRAINER : Approccio al cliente; Anatomia e principali articolazioni; Fisiologia; Modificazioni fisiologiche durante l'esercizio fisico; La biomeccanica e la corretta esecuzione degli esercizi; La strutturazione della tabella base; Il cardiofitness; Valutazione antropometrica e funzionale; Programmazione dell'esercizio aerobico; Effetti dell'allenamento sulla composizione corporea e sul dimagrimento; Macronutrienti e principali micronutrienti; Elementi di ginnastica posturale; Il nuovo cliente Fitness: l'over 60; L'allenamento femminile. **PERSONAL TRAINER :** Sua definizione e qualificazione professionale ed aree di intervento; Aspetti legali e fiscali del Personal Trainer; Valutazione antropometrica e funzionale; L'anamnesi del cliente; Test funzionali per la forza e la flessibilità; Composizione Corporea; Metabolismo, valutazioni e caratteristiche; Catabolismo ed anabolismo; Effetti dell'allenamento sulla composizione corporea e sul dimagrimento; La Tabella di allenamento personalizzata e la sua programmazione nel tempo; Protocolli individualizzati in presenza di anomalie posturali; Il ricondizionamento motorio post

infortunio; Tecniche e metodologie per il recupero funzionale dopo un intervento chirurgico; L'utilizzo delle attrezzature isotoniche per il cliente Over 60; L'ipertrofia; Il trainer metabolico: il Medical Fitness: il soggetto diabetico, il soggetto cardiopatico, il soggetto in sovrappeso; Area Functional Training; Valutazione e programmazione funzionale del cliente; Il proprio corpo come strumento di allenamento; Gli attrezzi dell'allenamento funzionale; Incremento dell'endurance e della forza attraverso l'allenamento funzionale; La strutturazione di una lezione e di un ciclo di lezioni.