

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE FITNESS basic 1° Livello

Primo Weekend

Sabato:

9:30 – 11:30

Cenni di anatomia dell'apparato locomotore dedicando particolare attenzione all'architettura scheletrica, alle principali strutture osteoarticolari, ai comparti muscolo tendinei e alle catene muscolari dominanti.

11:30 – 13:30

Analisi ed esecuzione dei principali esercizi da svolgere in sala fitness

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 16:30

Nozioni di base sulla cellula muscolare; fibre muscolari lente e veloci; metabolismo energetico e meccanismi di risintesi dell'ATP

16:30 – 18:30

Concetti, definizioni e teorie fondamentali concernenti l'attività fisica in generale e riguardanti l'allenamento tramite utilizzo di macchine, free weights e a corpo libero

Domenica:

9:30 – 11:30

Elementi di fisiologia del sistema cardiocircolatorio e respiratorio

11:30 – 13:30

Fondamenti di biomeccanica e sue applicazioni pratiche nelle scienze motorie

Secondo Weekend

Sabato:

9:30 – 11:30

Presupposti psicopedagogici dell'attività motoria e gestione della relazione con l'utente

11:30 – 13:30

Applicazioni pratiche in sala fitness

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 18:30

Protocolli di sicurezza e metodiche di primo intervento, soccorso e assistenza all'indirizzo dell'eventuale soggetto infortunato in palestra

Domenica:

9:30 – 11:30

Basi di biochimica applicate all'alimentazione. Composizione e funzione di macronutrienti e micronutrienti

11:30 – 12:30

Riepilogo degli argomenti trattati durante le lezioni e pratica in sala fitness con simulazioni di assistenza al cliente impegnato nello svolgimento di un programma di allenamento sviluppato dall'istruttore referente

12:30 – 13:30

Esame per la verifica delle conoscenze acquisite, correzione dei compiti e consegna dei diplomi abilitanti

