

## **CORSO ISTRUTTORI BODY BUILDING , FITNESS MUSICALE, GINNASTICA POSTURALE**

*Acsi Palermo organizza un corso di formazione professionale per ISTRUTTORI DI BODY BUILDING , FITNESS MUSICALE, GINNASTICA POSTURALE. Data inizio corso a Palermo : 25/26 GENNAIO 1/2 FEBBRAIO 2019*

*Info presso: Segreteria Tel. 0916817550– 3936620179*

*E' un corso che tratta in modo altamente specifico le tematiche inerenti l'allenamento in sala pesi, fitness musicale e ginnastica posturale.*

*Il corso nella sua struttura per la parte pratica è pensato in modo che il discente possa avere una chiara visione dell'apparato scheletrico muscolare , partendo dall'istologia fino ad arrivare al concetto di allenamento.*

*Si analizzeranno in particolar modo gli esercizi e si studierà in modo approfondito la meccanica muscolare e le tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare e all'efficienza psico-fisica .*

*Il Corso è rivolto ad atleti, praticanti o semplici appassionati. Durante il corso saranno trattati, fra l'altro, i fondamenti dell'allenamento con i pesi con l'analisi applicata agli esercizi. Saranno approfonditi i principi base della teoria dell'allenamento con cenni anche sull'alimentazione. Il corso per la parte pratica avrà dei moduli diversificati, così da dividere la classe per i campi di applicazione , il primo passo per un percorso che porta al conseguimento del Corso di Personal Trainer.*

*Durata: Il corso sarà strutturato in due week end con frequenza obbligatoria per la parte tecnico-pratica. Al termine si terrà il relativo esame finale teorico-pratico da superarsi per il rilascio del diploma nazionale ACSI*

### Programma Corso:

#### *1°giorno*

*Presentazione del corso-Anatomia dell'apparato locomotore-pratica agli attrezzi esercizi per dorsali e deltoidi-elementi di biomeccanica di base terminologia. Fisiologia della contrazione muscolare-Anatomia fisiologia dell'apparato cardio vascolare e respiratorio-i sistemi energetici-pratica agli attrezzi esercizi per gli addominali e arti inferiori-teoria dell'allenamento-i parametri-la progressione del carico-principi scheda per principianti.*

#### *2°giorno*

---

Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

*Principi di nutrizione-macro e micronutrienti-principi di antropometria- composizione corporea-  
pratica agli attrezzi esercizi per pettorali e braccia-principali integratori-sistemi di allenamenti  
aerobici-formule per il calcolo della fc. -cardio fitness e circuit training.*

*3° giorno*

*Sistemi di allenamento muscolare- schede d'allenamento livello intermedio uomo donna-obiettivi  
fisico salutari nel fitness-cenni sulle principali patologie diabete ipertensione osteoporosi e attività  
motoria adattata-lezione pratica fitness funzionale-tecniche d'intensità muscolare-anamnesi e test  
di valutazione-fisiologia dello stretching. I paramorfismi- test di valutazione posturale-schede di  
allenamento in presenza di paramorfismi-ripasso generale*

*4° giorno*

*Tirocinio didattico ed esami.*

*Struttura Corso: Il corso si articolerà in giornate full immersion .*

*E' obbligatoria la frequenza di almeno 2/3 delle lezioni teoriche. I partecipanti dovranno presentarsi  
al corso con abbigliamento e scarpe idonee alla pratica.*

**ACSI Palermo**

**Dott. F. Santaluna**





ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

Ente Nazionale di Promozione Sportiva  
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali  
Riconosciuto Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A

Associazione Nazionale di Promozione Sociale  
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi Legge n.383/2000

## ACSI PALERMO FORMAZIONE

### MODULO ADESIONE CORSO FORMAZIONE O/E ESAMI

Nome e Cognome *		
Codice Fiscale *		
Indirizzo		
Cap	Città *	Provincia
Cellulare *	E-Mail *	

\* campo obbligatorio

CHIEDI DI POTER PARTECIPARE AL CORSO DI: \_\_\_\_\_

CHE SI TERRA' A: \_\_\_\_\_ IL: \_\_\_\_\_

FIRMA: \_\_\_\_\_

Compilare e inviare a: [segreteria@acsipa.it](mailto:segreteria@acsipa.it)

Il modulo deve essere inviato unitamente al versamento della quota di partecipazione  
IBAN: IT75Y0103004600000063456300 – intestato: CIFE-(Centro Italiano formazione  
Europea) specificare la causale

