

CORSO ISTRUTTORI BODY BUILDING , FITNESS MUSICALE, GINNASTICA POSTURALE, FUNZIONALE

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

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 vari attrezzi 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.

Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

2°giorno

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° girono

Tirocinio didattico e pratica relativa alla propria disciplina con esami finali.

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 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 *		
Luogo e data di nascita *		
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

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

