



# CORSO PERSONAL TRAINER C.S.A.IN. RICONOSCIUTO CONI

E' il corso di formazione più completo che si propone a tutti coloro che mirano ad operare a livello professionale in centri Fitness o strutture specifiche, con l'obiettivo primario di formare Personal Trainer C.S.A.In. altamente qualificati.

## PROGRAMMA DEL CORSO

- . La figura del Personal trainer
  - . Colloquio e anamnesi del cliente
    - . Anatomia dello scheletro
    - . Aspetti anatomici del muscolo
      - . Fisiologia del muscolo
    - . Aspetti chinesiológicos, piani di movimento, indicazioni e contro indicazioni al movimento
      - . Le grandi articolazioni
      - . Anatomia delle articolazioni , inserzioni muscolari biomeccanica articolare
      - . Aspetti riabilitativi, il dolore, le sollecitazioni delle articolazioni
  - . Aspetti patologici delle grandi articolazioni, la rottura della cuffia dei rotatori, la coxartrosi, le meniscopatie , le ernie discali
- Esercitazione pratica :analisi chinesiológica applicata a movimenti sotto carico
- . Apparato cardio circolatorio e vascolare
  - . Metabolismo aerobico e anaerobico
  - . Importanza mitocondriale nella glicolisi e lipolisi
    - . Apparato digerente
  - . Composizione corporea e controllo del peso
    - . Ormoni: cortisolo e tiroide
    - . Accenni di biochimica e fisica

- . Macro e micro nutrienti
- . Guida all'uso di integrazione di maggior consumo
- . Differenze e confronto delle varie metodologie alimentari
- . Teoria sulla forza e potenza
- . Tecniche specifiche di allenamento
- . Impostare il miglior metodo di allenamento a secondo dei vari casi
- . Stretching globale
- . Esercitazione pratica: allenamento con lo step, a corpo libero e con piccoli attrezzi
- . Aspetti legali e fiscali del Personal Trainer

**Costo del corso euro 590,00 compreso di testo e materiale didattico**

**Orario delle lezioni 10,00 - 13,00 c.ca 14,00 – 18,00 c.ca**

**INFO Marco Fiorentini Referente C.S.A.In. 388/1814755 [www.csain.it](http://www.csain.it) Tel. 06 5903526 – 06 5925637**



### **DATE DEL CORSO**

|          |             |            |
|----------|-------------|------------|
| SABATO   | 17 OTTOBRE  | 2009       |
| DOMENICA | 18 OTTOBRE  | 2009       |
| SABATO   | 07 NOVEMBRE | 2009       |
| DOMENICA | 08 NOVEMBRE | 2009       |
| SABATO   | 21 NOVEMBRE | 2009       |
| DOMENICA | 22 NOVEMBRE | 2009       |
| SABATO   | 05 DICEMBRE | 2009       |
| SABATO   | 19 DICEMBRE | 2009 ESAMI |