PIANO STUDI CORSO DI PERSONAL TRAINER FITNESS OLISTICO

PIANO STUDI SPECIALISTICO

Anatomia topografica: principi di bio-meccanica applicata agli esercizi

Fisiologia di base

Principi di medicina Tradizionale Cinese

Tecniche di trattamento olistico. Shiatsu, massaggio ayurvedico, Riflessologia Podalica

Tecniche di allenamento olistico: Asana Yoga, Keiraku (stiramento dei meridiani), Qi-Gong

Scelta degli ambienti e delle attrezzature. nei centri fitness, a domicilio, all'aperto.

Utilizzo dei principali strumenti valutativi: esame ectomorfico, plicometria, cardiofrequenziometro.

Valutazione ed analisi energetica-olistica: anamnesi e storia sportiva dell'utente, test per la valutazione soggettiva

Approfondimenti degli aspetti anatomo-fisiologici-energetici dei vari apparati e sistemi

Possibili orientamenti di allenamento nelle varie tipologie. verifiche periodiche degli obiettivi raggiunti

Approfondimenti per la terza età e nella gravidanza

Alimentazione integrazione ed orientamento dietetico dallo sportivo saltuario all'atleta d'elite

Aspetti legali e professionali del P.T.: responsabilità civile e penale,assicurazioni, deontologia

Teoria e pratica delle tecniche di Primo Soccorso

Tecniche di allenamento nel centro fitness

Principi e teoria dell'allenamento

Il Massaggio Sportivo