

LA SCUOLA DI PROFESSIONE FITNESS

25 ANNI dedicati alla formazione e all'aggiornamento professionale

STAGE **CORSI** MASTER



I CORSI A MILANO, A PARTIRE DA OTTOBRE

FITNESS TRAINER

PERSONAL TRAINER

MASSAGGIO MIOFASCIALE

MASSAGGIO SPORTIVO

**OPERATORE DI
FITNESS METABOLICO**

VALUTAZIONE POSTURALE

**COMPOSIZIONE CORPOREA
E ANTROPOPLICOMETRIA**

CORSI 1° LIVELLO FITNESS TRAINER



Milano, da sabato 20 ottobre a sabato 9 febbraio
13 giornate a tempo pieno, sempre di sabato

58esima edizione del corso che più di tutti ha consolidato negli anni l'immagine della Scuola di Professione Fitness. Su una base di conoscenza completa e polivalente, costruisce gli strumenti per affrontare la realtà diversificata delle attività in palestra.

Dedicato a tutti gli appassionati di fitness. Sempre più numerosi i diplomati ISEF e i laureati in scienze motorie scelgono questo corso per il completamento della loro preparazione specifica in ambito fitness.

Sede del corso: Milano,
Via De Amicis, 17

Quando: da sabato 20
ottobre

Orario: 10.00-13.00,
14.00-17.00

Quanto costa: 559 euro
entro il 30 settembre; 599
euro per iscrizioni succes-
sive. Prezzi Iva inclusa.

Esami: 16 febbraio; quiz a
risposta multipla, colloquio
orale e prova pratica.

**Prossime edizioni di que-
sto corso:**

- 23 febbraio 2013

- 11 maggio 2013 (formula
estiva, concentrata su 5 fine
settimana)

PROGRAMMA

Parte teorico-scientifica

- Anatomia umana dell'apparato locomotore
- Anatomia funzionale
- Fisiologia della contrazione muscolare e metabolismo energetico
- Biomeccanica del movimento
- Studio degli attrezzi e delle loro modalità di utilizzo
- Analisi dei frequentatori del club
- Tecniche e metodologie d'allenamento
- I paramorfismi
- Alimentazione
- Doping
- Anamnesi motoria ed esame obiettivo motorio
- Il recupero funzionale dell'atleta infortunato

Parte tecnico-applicativa

- Come lavorare su: addominali e paravertebrali, cingolo scapolare, pettorali e dorsali, arti superiori, arti inferiori
- Cenni di ginnastica correttiva, antalgica e stretching
- Come costruire un programma d'allenamento
- Allenamento cardiovascolare
- Esame obiettivo motorio

Milano, da sabato 20 ottobre a domenica 16 dicembre. 3 weekend a tempo pieno

Il personal trainer come operatore motorio, referente psicologico e imprenditore. Il corso, giunto alla 32° edizione, affronta argomenti tecnici, comunicativi, gestionali e di marketing. L'obiettivo è ottimizzare le risorse personali per gestire con successo una moderna libera professione.

PROGRAMMA

Definizione e ambito di lavoro: caratteristiche personali, target di riferimento, qualificazione professionale, gestione del tempo. Come operare nei club e nelle abitazioni private.

Aspetti chinesiológicos e posturali: basi scientifiche della chinesioterapia e dell'analisi posturale. Valutazione e impostazione di un protocollo di lavoro tipo.

Composizione corporea, antropoplicometria: cos'è l'antropoplicometria. Procedura delle misurazioni plicometriche. Rilevazioni e descrizione delle circonferenze. Body Mass Index (BMI). Body Fat Index (BFI) Indice Globale di Rischio (GRI).

Basic Life Support (BLS): modalità di primo soccorso, manovre di salvataggio e prove pratiche.

Educazione alimentare: il principio biologico della regolazione; un'alimentazione a basso indice e carico glicemico. Malattie metaboliche e malattie infiammatorie. Alimentazione e fabbisogni specifici. L'educazione alimentare e le linee guida generali.

Test di valutazione funzionale: i nuovi FIX metabolici.

Controindicazioni e limiti: protocolli di intervento in presenza di ipertensione, cardiologia, diabete, asma.

Strategie di marketing: proposte pratiche per mettere sul mercato il servizio di personal training. Strumenti di fitness marketing di base, passaparola organizzati, analisi del mercato, ricerca della clientela, comunicazione e rapporto cliente-trainer, capacità di autopromozione.

Aspetti fiscali e legali: il libero professionista, apertura della partita IVA, tenuta dei libri contabili, pagamento delle tasse. Responsabilità professionale e legale, assicurazione.



Dedicato a tutti i diplomati ISEF, i laureati in scienze motorie o fisioterapia con esperienza di istruttori e a tutti gli istruttori e preparatori atletici con un diploma valido rilasciato da una federazione.

Sede del corso: Milano, Via De Amicis, 17 (zona centro)

Quando: a partire da **sabato 20 ottobre**
Orario: 10.00-13.00, 14.00-17.00

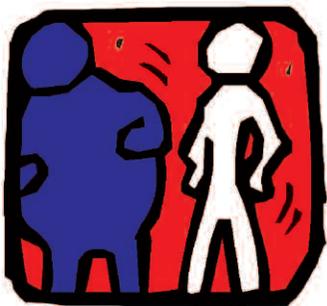
Quanto dura: 7 giornate, a weekend alternati

Quanto costa: 559 euro entro il 30 settembre; 599 euro per iscrizioni successive. Prezzi Iva inclusa.

Esami: 12 gennaio; quiz a risposta multipla e discussione della tesi

Prossima edizione di questo corso:

- 23 febbraio 2013



Dedicato a tutti i diplomati ISEF, i laureati in scienze motorie o fisioterapia con esperienza di istruttori e a tutti gli istruttori e preparatori atletici con un diploma valido rilasciato da una federazione.

Quanto costa: 720 euro Iva inclusa.

La quota comprende:

- l'iscrizione alla scuola
 - l'opera completa
 - 1 Workshop tecnico
 - l'esame finale (a Milano) per conseguire la certificazione.
- L'apprendimento sarà supportato da un servizio di assistenza on line.

È possibile ottenere più certificazioni con la stessa opera. Per qualsiasi ulteriore informazione contattare la segreteria corsi al numero 02.58112828

Esame: colloquio orale.

ATTENZIONE: I DVD SONO FRUIBILI SOLO SU PERSONAL COMPUTER E NON SU MACINTOSH

Corso a distanza. L'apprendimento è supportato da un servizio di assistenza on line e completato da una giornata di Workshop tecnico

Il corso a distanza per operatore di fitness metabolico permette di raggiungere obiettivi operativi altamente specialistici, fornendo le basi necessarie teoriche e pratiche per realizzare percorsi motori personalizzati in sicurezza per la sindrome metabolica. Il corso si sviluppa in un'opera composta da un volume + 8 DVD multimediali con contributi tecnici: audio mp3 con registrazioni e approfondimenti verbali; video con filmati didattici e tecnici; immagini a supporto dei testi; presentazioni con grafici e tabelle.

CONTENUTI

Strumenti tecnici

- I soggetti metabolici: definizione delle parole chiave.
- Alfabetizzazione motoria, Fitness metabolico e Fitness terapia: tre livelli per un nuovo stile di vita.
- Equilibrio funzionale, allenamento funzionale: la grande gara della vita quotidiana.
- Fitness metabolico e diabete.
- Fitness metabolico e obesità, sovrappeso, anoressia e bulimia (strategie integrative nel centro fitness).
- Fitness metabolico e ipertensione, malattie cardiovascolari.
- Fitness metabolico e apparato locomotore: artrosi e osteoporosi.
- Classificazione, approccio psicologico e fidelizzazione del soggetto metabolico.
- Classificazione e approccio dei soggetti sedentari, motori, sportivi, e agonisti.
- Selezione e abstract della più recente bibliografia scientifica internazionale sul fitness metabolico.
- Aspetti di marketing e gestionali: come si vende il fitness metabolico e con quali "pacchetti servizio".
- Formazione per lo staff di vendita.

Step operativi

- Inquadramento del soggetto e anamnesi metabolica.
- Gli strumenti di misura: dai test tradizionali dello sport ai Fix metabolici specifici; il tempo zero.
- Strumenti di lavoro e unità motorie metaboliche.
- Programmazione e insegnamento dell'attività motoria.
- Strumenti di fidelizzazione: il passaporto metabolico.

Milano: 28 settembre, 12 e 26 ottobre
Milano: 24 settembre, 8, 15 e 22 ottobre (serale)
Torino: 5, 19 ottobre e 9 novembre

Partendo dalla revisione e dall'aggiornamento del corso a distanza, proponiamo il Master per operatore di Fitness Metabolico, che consente di conoscere e acquisire questa metodica operativa con una modalità meno impegnativa rispetto al corso integrale. Il Master si compone di 3 incontri monografici di tre ore ciascuno, svolte di pomeriggio, oppure 4 incontri di due ore nell'edizione serale. È possibile partecipare anche a un singolo incontro, ma solo chi segue il percorso completo riceverà l'attestato di partecipazione.

PROGRAMMA

Prima giornata

- La sindrome metabolica: differenze fisiologiche correlate all'attività fisica dei soggetti affetti da sindrome metabolica. La curva di regressione delle qualità motorie; diabete, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione.
- I compiti e i limiti dell'operatore di fitness metabolico.
- Le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- Anamnesi metabolica, il metodo e l'applicazione; la suddivisione in classi di rischio e la somministrazione dei carichi di lavoro appropriati.

Seconda giornata

- Dai test ai fix metabolici: dai test ai fix qualitativi e relazionali.
- I fix cardiovascolari: il punto zero, la sicurezza la ripetibilità nel tempo.
- I fix di forza: forza assoluta e forza relativa; gli obiettivi di forza nel soggetto metabolico; ambiente motorio, imprevisto motorio. Successo motorio.
- I fix di mobilità e i fix di coordinazione.
- Strumenti per la gestione e la definizione degli obiettivi: il body max index, il body fat index, il GRI (Global Risk Index).

Terza giornata

- Le unità motorie per la gestione del tempo motorio.
- Il metodo di applicazione e lo start up con il soggetto metabolico.
- Obiettivi controllo dei dati: il passaporto metabolico.
- Elementi di marketing per il centro fitness e i personal trainer.
- La gestione del rapporto con i medici.

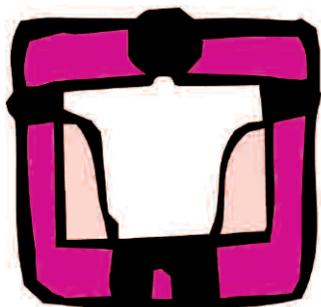


Dedicato a tutti gli operatori del settore fitness: personal trainer, laureati in scienze motorie, fisiokinesiterapisti, diplomati ISEF, massofisioterapisti, fisioterapisti e istruttori di fitness.

Sede del corso: Milano Via Orseolo, 3; Torino Palestra Kinesis Via P. Sacchi, 28
Orario: 15.00-18.00.
20,30-22,30 (serale)

Quanto costa: 100 euro per la singola giornata; 270 euro per il percorso completo. Prezzi Iva inclusa. La quota è comprensiva di:
- accesso alle lezioni
- materiale didattico
- attestato di partecipazione (solo per chi acquista il pacchetto completo di tutti e tre gli incontri).

MASTER E STAGE



Dedicato preferibilmente a personal trainer, diplomati Isef e laureati in Scienze Motorie.

Sede del corso: Milano
Quando: 27 ottobre, 10 e 24 novembre

Orario: 10.00-13.00,
14.00-17.00

Quanto costa: 399 euro entro il 30 settembre; 439 euro per iscrizioni successive. Prezzi Iva inclusa.

Dedicato preferibilmente a personal trainer, diplomati Isef, laureati in Scienze Motorie, fisioterapisti e medici.

Sede del corso: Milano,

Quando: 1 dicembre

Orario: 10.00-13.00,
14.00-17.00

Quanto costa: 90 euro entro il 30 settembre; 120 euro entro il 30 ottobre; 150 euro dopo tale data. Prezzi Iva inclusa.

MASSAGGIO SPORTIVO

Milano, sabato 27 ottobre, sabato 10 e 24 novembre - 3 giornate a tempo pieno

Master di tre giorni, fornisce tutte le conoscenze necessarie per ottimizzare la prestazione attraverso il massaggio e per guidare l'atleta verso il pieno recupero funzionale da eventi traumatici acuti e cronici.

PROGRAMMA

- Aspetti fisiologici e meccanismo d'azione del massaggio
- Indicazioni e controindicazioni
- Periodizzazione e finalità del massaggio sportivo
- Esame del paziente
- Tecniche del massaggio
- Trattamento del rachide cervicale, del tronco, del bacino e degli arti

MASSAGGIO MIOFASCIALE

Milano, sabato 1 dicembre, una giornata a tempo pieno

Questo stage di una giornata fornisce tutte le conoscenze necessarie per ottimizzare la prestazione attraverso il massaggio e per guidare l'atleta verso il pieno recupero funzionale da eventi traumatici acuti e cronici.

PROGRAMMA

- Anatomia e topografia della fascia
- Fisiologia, patologia e sintomatologia della fascia
- Tecniche di base, trattamento preliminare, globale, segmentario
- Tecniche avanzate di detensione miofasciale, i punti trigger, tecniche profonde e traverse, tecniche combinate.

VALUTAZIONE POSTURALE

Milano, domenica 21 ottobre, una giornata a tempo pieno

Saper analizzare e comprendere la postura di un soggetto è la tappa obbligata per elaborare un programma di allenamento davvero "personal". Con questo stage vi impadronirete di uno strumento pratico di grande accuratezza, con uno sguardo alla psicologia.

PROGRAMMA

- Dal neonato all'anziano: la formazione e l'evoluzione delle curve rachidee
- La postura fisiologica del soggetto
- Appoggio plantare ed effetti posturali
- Gli effetti del sistema muscolo-connettivale sull'apparato scheletrico
- Individuare le asimmetrie mediante la valutazione posturale
- Contrazione, contrattura e retrazione muscolare. I test
- Muscoli agonisti, antagonisti e sinergici
- Esercitazioni pratiche di gruppo

COMPOSIZIONE CORPOREA E ANTROPOPLICOMETRIA

Milano, sabato 17 novembre, una giornata a tempo pieno

Obiettivo della giornata di formazione è di fornire i contenuti pratici e teorici della misurazione corporea. La valutazione della composizione corporea è uno strumento utile per programmare e monitorare il lavoro fisico e gli obiettivi. È anche uno strumento di fidelizzazione, perché aiuta il personal trainer a instaurare una relazione professionale di credibilità ed efficienza con i propri assistiti.

PROGRAMMA

- Cos'è l'antropoplicometria
- Procedura delle misurazioni plicometriche; rilevazioni e descrizione dei punti di repere per le pliche
- Rilevazioni e descrizione delle circonferenze
- Body Mass Index (BMI)



Dedicato a tutti gli operatori del settore fitness: personal trainer, laureati in Scienze Motorie, diplomati Isef, massofisioterapisti e istruttori di fitness.

Sede del corso: Milano

Quando: 21 ottobre

Orario: 10.00-13.00,
14.00-17.00

Quanto costa: 90 euro entro il 30 settembre; 120 euro entro il 30 ottobre; 150 euro dopo tale data. Prezzi Iva inclusa.

Dedicato a tutti gli operatori del settore fitness: personal trainer, laureati in Scienze Motorie, diplomati Isef, massofisioterapisti e istruttori di fitness.

Sede del corso: Milano

Quando: 17 novembre

Orario: 10.00-13.00,
14.00-17.00

Quanto costa: 90 euro entro il 30 settembre; 120 euro entro il 30 ottobre; 150 euro dopo tale data. Prezzi Iva inclusa.