OPERATORE DI FITNESS METABOLICO

corso a distanza

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.



Docente: Alessandro Lanzani

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. È possibile ottenere più certificazioni con la stessa opera: per qualsiasi ulteriore informazione contattare la segreteria corsi al numero 02.58112828 o consultare il sito internet www.professionefitness.com Esami: colloquio orale

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.

L'apprendimento sarà supportato da un servizio di assistenza on line e completato da una giornata di Workshop tecnico.

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

FITNESS METABOLICO: AGGIORNAMENTO

sabato 4 febbraio

Questa giornata è dedicata a tutti gli operatori del settore fitness: personal trainer, laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, massofisioterapisti, fisioterapisti e istruttori di fitness. In particolare, è indirizzata a tutti gli operatori che sono interessati o che hanno già acquistato il corso di Fitness Metabolico a distanza. Saranno affrontati gli aspetti generali e nodali del metodo: equilibrio funzionale e successo motorio, gestione psicologica e relazionale del soggetto metabolico, attività motoria in sicurezza in presenza delle malattie del metabolismo o dei fattori di rischio a esse collegati. In particolare saranno suggerite modalità pratiche di misurazione e monitoraggio dei soggetti metabolici.

CONTENUTI

Durante la giornata sarà trattato l'argomento inerente ai test per la valutazione dei soggetti affetti da sindrome metabolica, quali:

- test cardiovascolari per diabetici, obesi e ipertesi;
- BMI, indice di massa corporea (un indice che misura la massa/spessore e quindi non distingue tra massa grassa e massa magra);
- BFI, indice di grasso corporeo, una nuova misurazione che può essere utilizzata con tutti, in particolar modo con soggetti metabolici;
- GRI, indice di rischio globale, determina qual è il rischio cardiovascolare di un soggetto;
- test di mobilità e forza, criteri di scelta ed esecuzione per i soggetti metabolici.

Sede del corso: Milano, Via De Amicis,17 (zona centro)
Quando: sabato 4 febbraio
Orario: 10.00-13.00, 14.00-17.00
Quanto costa: 100 euro entro **il 31 gennaio; 120 euro** dopo tale data, previa disponibilità dei posti. Prezzi Iva inclusa. Le iscrizioni sono a numero chiuso, in ordine di arrivo, fino a un massimo di 20 partecipanti. La giornata di aggiornamento è gratuita per chi ha acquistato il ***"Corso Multimediale a distanza per Operatori di Fitness Metabolico"***. Per coloro che decideranno di iscriversi in giornata al ***"Corso Multimediale a distanza"*** il costo del workshop sarà detratto dal costo del corso.

