



**INIZIO** 01/01/1970 **FINE** 01/01/1970

## Bergamo – Corso Operatore Fitness

 Referente: Aurora Ceresa

 [aurora.ceresa@ialombardia.it](mailto:aurora.ceresa@ialombardia.it)

**DURATA CORSO**  
**90 ORE**

> LEGGI LA SCHEDA COMPLETA SU [WWW.IALOMBARDIA.IT](http://WWW.IALOMBARDIA.IT)

### OBIETTIVI

Il corso ha l'obiettivo di formare la figura del professionista che lavora presso le palestre o altri centri sportivi. La figura di riferimento si occupa di seguire i clienti nel loro percorso di allenamento, aiutandoli a raggiungere i propri obiettivi di fitness in modo sicuro e corretto.

### ALTRE INFO

**LIVELLO:** Base

**DESTINATARI:**

**REQUISITI:** Possono aderire al programma garanzia di occupabilità dei lavoratori (gol) coloro che al momento della presentazione della domanda sono residenti o domiciliate in lombardia, con un'età compresa tra i 16 e i 65 anni di età e con almeno uno dei seguenti requisiti:

- disoccupat\* beneficiari di ammortizzatori sociali (in particolare, naspi e dis-coll) in assenza di rapporto di lavoro;
- percettori o richiedenti dell'assegno sfl (supporto per la formazione e il lavoro);
- "working poor", quindi lavoratori che conservano lo stato di disoccupazione ai sensi dell'art. 4, co. 15quater, del dl n. 4/2019 (cioè hanno un reddito annuo da lavoro dipendente inferiore a 8145€ o autonomo inferiore a 4800€).

sono esclusi i seguenti soggetti, in

## CONTENUTI

MODULO 1: FITNESS TRAINER Metodi e didattiche delle attività sportive, profilo del Fitness Trainer Cenni di anatomia e principali articolazioni e fisiologia Discipline del fitness: cardiofitness, ginnastica posturale, ginnastica per over 60, l'allenamento femminile Tecniche motivazionali: l'approccio al cliente Tecniche di esecuzione esercizi fitness Formazione sicurezza generale e Cenni di primo soccorso Valutazione condizioni fisiche utente attività sportive: valutazione antropometrica e funzionale Programmazione dell'esercizio aerobico Tecniche di valutazione prestazione sportive Utilizzo attrezzi per la preparazione fisica MODULO 2: PERSONAL TRAINER Le discipline del fitness: definizione di Personal Trainer, qualificazione professionale ed aree di intervento; aspetti legali e fiscali del Personal Trainer Applicazione dei criteri di valutazione del potenziale e delle prestazioni sportive. Valutazione antropometrica e funzionale. L'anamnesi del cliente. Elementi di biomeccanica. Effetti dell'allenamento sul corpo. Elementi di anatomia umana. Fisiologia. Elementi di dietologia. Effetti dell'allenamento sul dimagrimento. Metabolismo, valutazione e caratteristiche. Catabolismo e anabolismo. Applicazione tecniche di pianificazione attività di preparazione sportiva: la tabella di allenamento personalizzata e la sua programmazione Metodi e didattiche delle attività sportive BLSA Pianificazione delle attività di preparazione sportiva: come strutturare una lezione e un ciclo di lezioni Sicurezza generale e specifica