

INIZIO 03/05/2024 FINE 01/01/1970

## Milano – Corso Istruttore/trice Fitness

 Spazio Fitness Club Via Pisa, 134, 20099 Sesto San Giovanni MI

 Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì  
Dalle alle

 Referente: Antony Dimita

 antony.dimita@ialombardia.it



DURATA CORSO  
**98 ORE**

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

### OBIETTIVI

Il partecipante può lavorare all'interno di palestre o centri fitness per fornire assistenza in sala; inoltre sarà in grado di elaborare programmi fitness individualizzati per soddisfare specifiche esigenze del cliente anche a fronte di problematiche di salute che richiedono un'attenzione specifica.

### ALTRE INFO

**LIVELLO:** Base

**DESTINATARI:** Private

**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

**FITNESS TRAINER:** Approccio al cliente; Anatomia e principali articolazioni; Fisiologia; Modificazioni fisiologiche durante l'esercizio fisico; La biomeccanica e la corretta esecuzione degli esercizi; La strutturazione della tabella base; Il cardiofitness; Valutazione antropometrica e funzionale; Programmazione dell'esercizio aerobico; Effetti dell'allenamento sulla composizione corporea e sul dimagrimento; Macronutrienti e principali micronutrienti; Elementi di ginnastica posturale; Il nuovo cliente Fitness: l'over 60; L'allenamento femminile. **PERSONAL TRAINER:** Sua definizione e qualificazione professionale ed aree di intervento; Aspetti legali e fiscali del Personal Trainer; Valutazione antropometrica e funzionale; L'anamnesi del cliente; Test funzionali per la forza e la flessibilità; Composizione Corporea, Metabolismo, valutazioni e caratteristiche; Catabolismo ed anabolismo; Effetti dell'allenamento sulla composizione corporea e sul dimagrimento; La Tabella di allenamento personalizzata e la sua programmazione nel tempo; Protocolli individualizzati in presenza di anomalie posturali; Il ricondizionamento motorio post infortunio; Tecniche e metodologie per il recupero funzionale dopo un intervento chirurgico; L'utilizzo delle attrezzature isotoniche per il cliente Over 60; L'ipertrofia; Il trainer metabolico Il Medical Fitness: il soggetto diabetico, il soggetto cardiopatico, il soggetto in sovrappeso; Area Functional Training; Valutazione e programmazione funzionale del cliente; Il proprio corpo come strumento di allenamento; Gli attrezzi dell'allenamento funzionale; Incremento dell'endurance e della forza attraverso l'allenamento funzionale; La strutturazione di una lezione e di un ciclo di lezioni.