

## HEALTH FITNESS TRAINER

Programma per il percorso formativo per la figura di Health Fitness Trainer - Istruttore attività ginnastica finalizzata alla salute e al fitness.

### **1 MODULO: dal 20 maggio al 24 giugno**

**Moduli di didattica frontale dalle ore 9.00 alle ore 18.00**

#### **20 maggio 2018 – lezione pratica**

<b>Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici</b>
differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento
analisi delle principali attrezzature presenti in palestra e loro corretto utilizzo
analisi dei principali esercizi con il bilanciere e corretta esecuzione
analisi dei principali esercizi con i manubri e corretta esecuzione
analisi dei principali esercizi con gli elastici e corretta esecuzione

#### **27 maggio 2018 – lezione pratica**

<b>Valutazione funzionale</b>
valutazione antropometrica: misure antropometriche, plicometria, altre metodiche di valutazione corporea
valutazione funzionale: mobilità articolare, forza, movimento
valutazione video: modalità di acquisizione e analisi di un gesto attraverso un video

#### **10 giugno 2018 – lezione teorica**

<b>Come strutturare un programma di allenamento</b>
cosa vuol dire programmare
come stilare un programma di allenamento personalizzato
progressione nelle proposte di allenamento per le varie qualità da allenare
stesura di un percorso di allenamento su case history

#### **24 giugno 2018 - lezione teorico/pratica**

<b>Dalla valutazione al riequilibrio posturale</b>
basi della posturologia
le catene cinetiche, la propriocettività, l'equilibrio
valutazione posturale ottica
valutazione posturale strumentale
analisi dei risultati e stesura programma di riequilibrio

**2 MODULO: dal 7 ottobre al 4 novembre**  
**Moduli di didattica frontale dalle ore 9.00 alle ore 18.00**

**7 ottobre 2018 – lezione teorico/pratica**

<b>Cardiofitness e Fitness metabolico</b>
la sindrome metabolica e i fattori di rischio
gli strumenti del cardio fitness: analisi biomeccanica e funzionale
valutazione fitness cardiovascolare
analisi dei risultati e stesura programma di allenamento
elementi combinati di allenamento

**14 ottobre 2018 – lezione teorico/pratica**

<b>Core, balance, functional training a corpo libero</b>
anatomia e funzione del core
il balance come equilibrio e il balance come rapporti tra i muscoli
la propriocettività
esercizi e progressione didattica per il core
esercizi e progressione didattica per il balance
esercizi e progressione didattica per la propriocettività
realizzazione di percorsi di allenamento

**28 ottobre 2018 – lezione teorico/pratica**

<b>Autotrattamento</b>
cosa è e a cosa serve l'autotrattamento
gli strumenti per l'autotrattamento
foamroll
cinghia per stretching
Combinazione degli elementi per un programma di lavoro efficace

**4 novembre 2018 – lezione teorico/pratica**

<b>Dinamic elastic suspension training</b>
l'allenamento in sospensione
uso di bande elastiche per un allenamento in sospensione dinamico
esercizi per la parte inferiore del corpo
esercizi per la parte superiore del corpo
esercizi in assenza di gravità