

CORSO DI FORMAZIONE PERSONAL TRAINER - MODULO BODYBUILDING E FITNESS 1° livello

- **LEZIONE N.1 - FABRIZIO D'AGOSTINO**

Principi di Anatomia dell'apparato locomotore

- **Lo scheletro**

- Il sistema scheletrico assiale
- Il sistema scheletrico appendicolare
- Il sistema articolare

- **I muscoli superficiali**

- Fisiologia muscolare
- Il sistema muscolare assiale
- Il sistema muscolare appendicolare
- Esercizi isotonici correlati in palestra

- **LEZIONE N.2 - PAOLO CONFORTI**

Principi di educazione alimentare per il Bodybuilding

Conforti

- Basi di biochimica applicata
- Macronutrienti
- Basi di endocrinologia applicata
- Fisiologia dell'allenamento 1

- **LEZIONE N.3 - DOTT. FRANCESCO PAOLO IAVARONE**

Strutturazione di schede di allenamento

- Principi fondamentali
- Parametri dell'allenamento
- Fisiologia dell'allenamento 2
- Programmazione dell'allenamento: le unità strutturali
- La prima scheda in palestra per un principiante
- Esempi di schede
- Ciclizzazione e strategie per ipertrofia e definizione
- Come cambiare una scheda
- L'analisi BIA 1

- **LEZIONE N.4 - CARMINE D'ANIELLO**

Nutrizione per l'allenamento in sala pesi

- Differenza tra dieta iso, iper ed ipocalorica
- Macronutrienti e Micronutrienti
- Anamnesi del paziente - tutte le variabili da considerare
- Timing giornaliero dei pasti - Glut 4
- Alimentazione per migliorare la composizione corporea
- Alimentazione per la perdita di grasso corporeo
- Alimentazione per l'incremento della massa muscolare
- Differenza nutrizione uomo/donna e allenamento
- Nutrizione e stati infiammatori - PRAL degli alimenti
- Nutrizione Umana e Microbiota

- **LEZIONE N.5 - PASQUALE IENGO**

Isotonic postural Gym

- Correzione degli atteggiamenti posturali in sala attrezzi
- Concetto moderno di postura
- I centri della regolazione posturale
- Nozioni di anatomia del rachide vertebrale
- Paramorfismi e dismorfismi del rachide
- Studio della scoliosi
- Studio della ipercifosi
- Studio della iperlordosi
- Studio delle verticalizzazioni vertebrali
- Generalità sul sistema I.P.G.
- Vantaggi di tale sistema rispetto ad altre metodiche
- Trattamento dei principali para-dismorfismi in sala attrezzi
- Generalità sulle patologie da sovraccarico: ernie discali, protrusioni, lombosciatalgie ecc

- **LEZIONE N.7**

- **Esame teorico / pratico online**