



CORSO di SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE STRENGTH TRAINING FOR PERSONAL TRAINER

“Utilizzo delle attrezzature in sala pesi”

PROGRAMMA

anno sportivo 2019

12 ore

BASI DI ANATOMIA

TIPOLOGIE DI CONTRAZIONI MUSCOLARI

ESERCIZI MULTI ARTICOLARI E MONOARTICOLARI DEFINIZIONE

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI E PER IL QUADRATO DEI LOMBI

ESERCIZI PER LE GAMBE

ESERCIZI PER IL PETTORALE

ESERCIZI PER LA SCHIENA

ESERCIZI PER LE SPALLE

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Durante il corso, teorico pratico, vengono indicate le azioni dei muscoli principali e la loro origine ed inserzione. Sarà presentata la corretta didattica ed esecuzione dei principali esercizi da svolgere in sala pesi con macchine, manubri, bilancieri e cavi.

Al termine del Corso verrà rilasciato l'Attestato di partecipazione