



STRENGTH TRAINING FOR PERSONAL TRAINER

CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

“Utilizzo delle attrezzature in sala pesi”

APPRENDERE LA CORRETTA TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI TENENDO CONTO DELLE DIFFERENZE ANTROPOMETRICHE DEL SOGGETTO.

INOLTRE, VERRANNO SUGGERITE DELLE SOLUZIONI PER PORTARE PROGRESSIVAMENTE IL NEOFITA VERSO L'ESECUZIONE DI UN GESTO TECNICO COMPLESSO IN SICUREZZA.

PROGRAMMA

12 ore

BASI DI ANATOMIA

ANATOMIA FUNZIONALE

CLASSIFICAZIONE E DEFINIZIONE DEGLI ESERCIZI

Multiarticolari - Monoarticolari; Alta sinergia - Bassa sinergia; Catena cinetica chiusa - Catena cinetica aperta

ESERCIZI PER IL CORE

Quando lo psoas può creare problemi - Come utilizzare il Core in maniera funzionale durante gli esercizi con i sovraccarichi

ESERCIZI PER LE GAMBE

Squat e varianti- Stacco e varianti - Esercizi con le macchine multi e mono articolari

ESERCIZI PER IL BUSTO

CUFFIA DEI ROTATORI (come salvarla)

PETTORALI (panoramica sui vari esercizi con focus su panca piana)

GRAN DORSALE (panoramica sui vari esercizi con focus su come salvaguardare spalle e gomiti)

ADDUTTORI DELLE SCAPOLE (trapezio romboide - quando lavorano come stabilizzatori e quando come motori del movimento)

DELTOIDI (panoramica sui vari esercizi - focus su come salvaguardare l'articolazione della spalla)

ESERCIZI PER LE BRACCIA

BICIPITI E TRICIPITI (strumenti per ottimizzare i programmi di allenamento)

Al termine del Corso verrà rilasciato l'Attestato di partecipazione