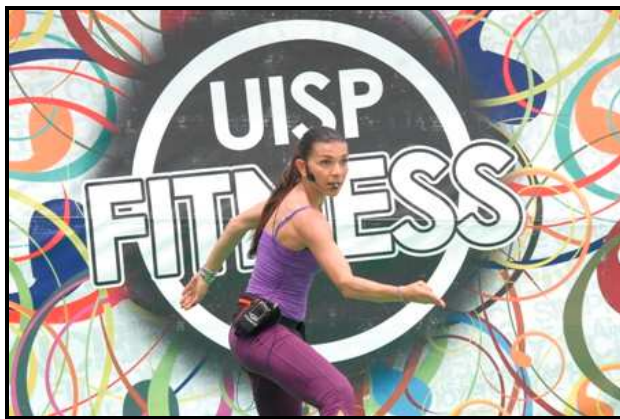


CORSI DI TECNICO DI FITNESS **UISP**

ROMA 14-15/21-22/28-29 GENNAIO 20012



TECNICO DI FITNESS DI SALA ATTREZZI

Isotonico e cardiofitness 1° Livello

Programma Teorico

Principi di Anatomia dell'apparato locomotore, principi di Fisiologia umana e correlazione con l'esercizio fisico, principi di biomeccanica, composizione corporea, metabolismo basale e da esercizio fisico, principi di bioenergetica, principi di scienza dell'alimentazione e della nutrizione.

Il primo pronto soccorso, il doping, casi clinici sanitari e controindicazioni della pratica dell'esercizio fisico, tecniche di lavoro, approccio all'attività e metodologia di lavoro del settore fitness, la comunicazione.

Programma Pratico

Studio degli attrezzi e la loro modalità di utilizzo: Manubri, bilancieri, panche... Tecniche e metodologia di allenamento: come creare una tabella personalizzata e una scheda di allenamento.

Quote di partecipazione:

250 euro + 50 euro taxa esame:

Attestato Nazionale Uisp e Cartellino Tecnico Nazionale.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Segreteria Organizzativa:

Lega Le Ginnastiche Uisp Lazio lazio@uisp.it

Luciano Gambardella: lucianogamba@virgilio.it

cell. 3409693993.

TECNICO DI FITNESS DI SALA CORSI

Areobica e Step 1° Livello

Programma Teorico

Principi di Anatomia dell'apparato locomotore, principi di Fisiologia umana e correlazione con l'esercizio fisico, principi di biomeccanica, composizione corporea, metabolismo basale e da esercizio fisico, principi di bioenergetica, principi di scienza dell'alimentazione e della nutrizione.

Il primo pronto soccorso, il doping, casi clinici sanitari e controindicazioni della pratica dell'esercizio fisico tecniche di lavoro, approccio all'attività e metodologia di lavoro del settore fitness, la comunicazione.

Programma Tecnico - Pratico

La figura dell'insegnante - La Musica - Cueing - Passi base (Aerobica e Step) - Struttura di una lezione - tecnica e psicologia dell'insegnamento, la coreografia e i metodi più usati, bilanciamento biomeccanica - insegnamento a specchio. Coreografie pronte per l'uso. Applicare allo step tutte le tecniche di stretching e condizionamento muscolare.

Quote di partecipazione:

250 euro + 50 euro taxa esame:

Attestato Nazionale Uisp e Cartellino Tecnico Nazionale.

 **UISP**
sportpertutti