



CORSO NAZIONALE ISTRUTTORE PHYSIOFIT®

PROGRAMMA

Abilitazione

I tecnici/istruttori del settore sportivo possono ottenere il Diploma ed il Patentino di Istruttore di PhysioFit® presso la GreenFit ssd Academy ed ottenere il riconoscimento da parte dello C.S.E.N. , Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. Egli è quindi abilitato ufficialmente all'utilizzo di strumenti per la valutazione antropometrica come Plicometro, Adipometro, Impedenziometro, Teletermografo ed all'utilizzo di Elettrostimolatori ad uso fitness. Il tecnico PhysioFit® può operare sul territorio italiano all'interno dei centri sportivi e viene inserito nel Sito Ufficiale C.S.E.N. nell' "Albo Nazionale dei Tecnici".

Importante: Il corso di istruttore Physiofit si inserisce nel progetto di formazione del Network VIP Center. Seppur gli argomenti trattati si possano applicare a qualsiasi ambito lavorativo, si farà spesso riferimento al metodo di Phisiofitness Metabolico VIP Center. Questo rappresenta tra l'altro un'opportunità occupazionale in più per chi è in cerca di lavoro, perché chi è in possesso di questa certificazione avrà la priorità nei centri VIP Center in cerca di responsabili tecnici. Inoltre i personal trainer che vogliono offrire un servizio in più ai loro clienti potranno sfruttare il metodo VIP Center per fidelizzare maggiormente i vecchi clienti ed acquisirne di nuovi.

Temi specifici del corso

Il corso è articolato in 3 giorni in cui si esegue il programma intero suddiviso in una parte teorica ed una pratica. Al termine del 3° giorno verrà sostenuto l'esame finale che permetterà di ottenere il Patentino ed il Diploma di Istruttore Physiofit.

La figura del Personal Trainer è una figura molto richiesta nel mercato del Fitness e Benessere. Ma sono i veri professionisti quelli che riescono a distinguersi. Coloro che si specializzano nel settore e si migliorano continuamente con studi e formazione di alta qualità. Come distinguersi dagli altri? Con dei servizi che appunto non tutti sono in grado di fornire. Per fare questo e lavorare con successo, una valutazione corporea professionale è il fondamento di un'attività di Personal Training. Queste giornate di formazione hanno lo scopo di approfondire la conoscenza della composizione corporea e studiare con esercizi pratici i parametri che ci aiutano a realizzare dei programmi personalizzati in base ai dati e alle esigenze degli iscritti. Quando il Personal Trainer è in grado di dimostrare alla persona che si è affidata a lui, i risultati concreti e tangibili che insieme hanno raggiunto, allora si parla di alta professionalità. Questo è il vero valore del Personal Trainer, lavorare con strumenti tecnico scientifici di altissima qualità per dare un servizio migliore e distinguersi dagli altri.

PRIMO GIORNO

Parte teorica: Valutazione Quantitativa e Qualitativa

- Antropometrica - Somatotipo di Sheldon - Plicometria
Per iniziare una valutazione corporea di alta qualità si parte da una analisi quantitativa del soggetto con la misurazione di Altezza, peso e definizione iniziale del BMI. Si definisce la maggiore o minore tendenza di un soggetto ad accumulare massa grassa endomorfia o massa magra mesomorfia con l'analisi del Somatotipo. La misurazione specifica con il Plicometro permette di evidenziare la differenza durante gli allenamenti e quindi di valutare i mutamenti fisici del soggetto. Studio sul corretto utilizzo, le parti del corpo da misurare e come ottenere una misurazione attendibile. Come calcolare i valori ottenuti per una comparazione precisa.
- Bioimpedenziometria BIA 101
Studiare e approfondire lo stato fisico del soggetto consente una migliore programmazione. La conoscenza, algoritmi matematici, lo stato di idratazione, le componenti di acqua intra ed extra cellulari. Accenni sulla scientificità della valutazione e sull'interpretazione dei dati ottenuti.

- Adipometria
Per tutti coloro che hanno scelto la massima professionalità esiste un metodo ancora più approfondito per misurare correttamente lo spessore adiposo in un singolo punto del corpo umano. Una tecnologia ad ultrasuoni, si tratta di un ecografo monodimensionale che ha la capacità di osservare la struttura interna del corpo umano in assenza di radiazioni ionizzanti. Le onde attraversano i tessuti e producono un riflesso – detto eco- in prossimità delle inserzioni tra i diversi strati.
- Teletermografia
Come definire e classificare lo stato della cellulite nelle donne? Si possono causare seri danni su un soggetto che ha uno stadio avanzato di cellulite. Come riconoscere lo stadio e realizzare un programma di allenamento nel rispetto della fisiologia. Approfondimenti sulla pannicolopatia e sulle problematiche connesse.

Parte pratica: Valutazione corporea , esercitazioni e simulazioni pratiche

- Inserimento e letture dati del software di gestione
- Come evitare gli errori pratici e gestire le persone

SECONDO GIORNO

Parte teorica: metodo e allenamento specifico per accelerare il metabolismo e creare una risposta massimale

Elettrostimolazione

- Definizione
- Basi fisiche dell'energia elettrica
- Terminologia
- Impulso bifasico
- Parametri applicativi dell'elettrostimolazione
- Indicazioni e Controindicazioni assolute e relative per un'applicazione nel rispetto della fisiologia
- Progetti di stimolazione sinergica all'attività cardiovascolare

Metabolismo

- Definizione e fattori condizionanti

Parte pratica:

- Posizionamento elettrodi esercitazioni e simulazioni pratiche

TERZO GIORNO

Parte pratica: Elettrofisiologia applicata al movimento con gli elettrostimolatori

- Sinergia tra elettrostimolazione e contrazioni muscolari volontarie. Come creare la giusta alternanza tra le frequenze di stimolazione passive e la contrazione muscolare attiva. Cronassia
- Sinergia tra elettrostimolazione e attività cardio vascolare. Come alternare le frequenze di stimolazione al movimento ritmico sullo Stepper e sull'Ellittica.
- Il caos metabolico e interval training frequenziale
- Studio ed esercitazioni pratiche per aumentare il metabolismo basale e accelerare il metabolismo distrettuale
- Applicazioni pratiche con programmi di elettrofisiologia e prove pratiche sui partecipanti

ESAME FINALE

Abbigliamento:

Si consiglia un abbigliamento adeguato per poter fare le esercitazioni pratiche.

Sede corsi:

La GreenFit ssd Academy si trova presso Hotel Molino Rosso Via S.S. Selice, 49 Imola (BO) Tel. 0542.63111. L'Hotel si trova subito di fronte all'uscita del casello autostradale Imola.

Orari:

9.30 -19.00

pausa pranzo dalle 12.30 alle 14.00.

Materiali didattici:

Dispensa tecnica con argomenti trattati nel corso, block notes, penna e cartellina

Modalità d'iscrizione

1) Richiedere tramite e-mail a info@greenfitacademy.com l'**importo** della quota di iscrizione.

2) Per iscriversi è necessario compilare con cura e in maniera leggibile il **modello di iscrizione** scaricabile direttamente dal sito www.greenfitacademy.com nella sezione DOWNLOAD ed inviarlo, almeno 20 giorni prima dall'inizio del corso unitamente ad un cv breve, via Fax al numero 0735.560510. Se sarà raggiunto il numero minimo di **5 partecipanti** la segreteria invierà via email la conferma.

3) Solo a quel punto potrà essere effettuato il **bonifico bancario** della quota di acconto (50% della quota totale) intestato a:

GREENFIT SSD AR.L.

C/O BCC di Ripatransone

Cod IBAN: IT 34 W 08769 24401 0000 5010 0821

4) Inviare copia del bonifico via Fax al numero 0735.560510. Il saldo della quota dovrà essere effettuata in contanti, il primo giorno del corso.

Convenzioni Hotel:

I prezzi in convenzione con l'hotel sono i seguenti:

Sistemazione B&B

€ 50,00 camera DUS compresa colazione a buffet in trattamento di B&B

€ 70,00 camera doppia compresa colazione a buffet in trattamento di B&B

Sistemazione mezza pensione

€ 56,00 a persona con sistemazione in camera DUS in trattamento di mezza pensione

€ 41,00 a persona con sistemazione in camera doppia o tripla in trattamento di mezza pensione

Pranzo

€ 16,00 a persona pasto extra per i non alloggiati / relatori nel ristorante dell'Hotel. In alternativa c'è il bar interno dell'Hotel dove si possono trovare tramezzini, panini etc.

La quota versata per il corso comprende:

Iscrizione ed accesso lezioni Tassa d'esame

Kit didattico

Diploma C.S.E.N. / C.O.N.I. di Istruttore "PhysioFit®"

Patentino C.S.E.N. / C.O.N.I. di Istruttore "PhysioFit®"

Tessera Csen comprensiva d'assicurazione

Rilascio Diploma e Patentino CSEN/CONI:

Entro massimo 30 giorni dalla fine del corso

Contatti Segreteria generale Greenfit ssd Academy:

Numero tel. 0735.395194

fax 0735.560510

email: info@greenfitacademy.com

amministrazione@greenfitacademy.com