

# ISTRUTTORE PERSONAL TRAINER



CORSO DI FORMAZIONE DI 1° LIVELLO



# ACCADEMIA TERAPIE MANUALI

- Accademia Terapie Manuali nasce per far fronte alla costante richiesta di **formazione specializzante abilitante all'attività lavorativa** in ambito della prevenzione e del benessere.
- La **mission** di ATM è la diffusione dei concetti, delle metodologie e delle tecniche corrette al fine di formare i nuovi professionisti del futuro.



# LA SCUOLA ATM

## UNA SCUOLA PER PERSONE COMPETENTI

- Il corso propone di formare figure altamente specializzate, che al termine del loro percorso avranno maturato una solida e completa competenza in linea con i nostri punti generali:
- Favorire la **maturazione** negli studenti della **consapevolezza** delle proprie **abilità**.
- Creare un **rapporto positivo** con la realtà, sostenuto da **curiosità** e **volontà**.
- Stimolare l'apprendimento in modo attivo, attraverso la **conoscenza** e l'**esperienza** dei **docenti**, professionisti nei loro settori.



# METODOLOGIA DIDATTICA

Esistono diverse modalità di apprendimento che vengono utilizzate all'interno del nostro corso per renderlo più completo e performante possibile, al fine di formare **professionisti consapevoli dei loro mezzi**:

- **Lezioni frontali:** per l'acquisizione delle conoscenze teoriche
- **Problem solving:** per analizzare e risolvere positivamente varie problematiche



# METODOLOGIA DIDATTICA

- **Case Studies:** per un'analisi degli elementi rilevanti o la presa di decisioni più idonee e coerenti con la situazione.
- Lezioni in palestra



# LA FIGURA PROFESSIONALE

L'istruttore personal trainer è una figura professionale che si occupa della salute fisica rendendo prestante e performante il nostro corpo, attraverso le sue conoscenze e l'esercizio fisico.

Egli opera in autonomia e/o in collaborazione, in varie strutture, con altre figure in ambito preventivo.



# LA FIGURA PROFESSIONALE

Cosa fa un personal trainer, quali sono le sue mansioni?

Un personal trainer inizialmente parla con i clienti per conoscere il loro livello di forma fisica e la loro storia di salute.

Grazie a questo fissa assieme al proprio cliente gli obiettivi realistici a breve e lungo termine pianificando programmi per motivare e istruire aiutandoli a migliorare lo stato di salute e benessere. Il Personal Trainer utilizza metodi come la misurazione della frequenza cardiaca e dei livelli di grasso corporeo per personalizzare il lavoro in palestra e all'aperto.



# REQUISITI DI AMMISSIONE

Per poter accedere al nostro corso di Istruttore Personal Trainer di 1° Livello è necessario:

- Essere maggiorenni
- Essere in possesso di un Diploma di scuola media secondaria di secondo grado (maturità) o di un Diploma di qualifica professionale certificato.





# IL NOSTRO PERCORSO

ATM ha creato per gli studenti un percorso formativo di **24** ore:

- **16** ore di materie teorico-pratiche
- **8** ore da svolgere presso una palestra
- Le lezioni si svolgeranno in un **unico stage** di **3** giorni con possibilità di **FAD** (Formazione a distanza).



# IL NOSTRO PIANO DI STUDI

Gli argomenti svolti durante le lezioni sono suddivisi in alcune aree principali:

- Anatomia e fisiologia umana applicati all'attività motoria e sportiva
- cenni di posturologia e biomeccanica dell' apparato locomotore
- Metodologia di allenamento (pianificazione, organizzazione, classificazione, mezzi, modulazione alimentare)



# IL NOSTRO PIANO DI STUDI

- Gestione e organizzazione della figura personal trainer
- Esercitazioni mirate e specifiche presso strutture e/o palestre
- Moduli legislativi e commerciali
- Psicologia sportiva



# ORARIO DELLE LEZIONI

## GIORNO 1:

Dalle 8:30 alle 18:00 (presso sede ATM)

## GIORNO 2:

Dalle 8:30 alle 18:00 (presso sede ATM)

## GIORNO 3:

Dalle 9:00 alle 18:00 (presso palestra)



# GIORNO 1

- Introduzione all' anatomia umana e terminologia anatomica
- basi di anatomia dell'apparato scheletrico, apparato muscolare ed articolare
- basi di fisiologia muscolare, contrazione muscolare e sistemi energetici
- cenni di biomeccanica e attività motoria
- basi di fisiologia del cuore e ciclo cardiaco, funzionamento cardiaco e fattori determinanti



# GIORNO 1

- introduzione al sistema circolatorio, sistema arterioso, venoso e vascolare
- basi di anatomia dell' apparato respiratorio, vie aeree superiori ed inferiori
- basi di fisiologia dell' apparato respiratorio
- basi di fisiologia del sistema neuromuscolare
- disabilità motoria e integrazione motoria
- postura e atteggiamenti, paramorfismi e dismorfismi



# GIORNO 2

- Principi fondamentali dell'allenamento: l'allenamento sportivo, adattamento e supercompensazione
- schemi motori di base e capacità coordinative e condizionali
- range articolare e mobilità articolare
- pianificazione dell'allenamento e fasi di controllo e valutazione (periodizzazione: microciclo, mesociclo, macrociclo)
- organizzazione dell'allenamento del personal trainer
- capacità motorie: principi generici e analisi sintetica delle capacità coordinative



# GIORNO 2

- la forza muscolare e la resistenza ed analisi delle tecniche
- capacità condizionali: la velocità la flessibilità e mobilità articolare
- Definizione, classificazione, mezzi e metodi di allenamento del personal trainer
- modulo legislativo e commerciale: tecniche di comunicazione e strategie di vendita
- psicologia sportiva, il ruolo dell' istruttore, cenni di marketing applicato al fitness
- modulo nutrimento e alimentazione: fabbisogno energetico nell'attività fisica ( metabolismo basale e dispendio energetico)
- Dieta, integrazione e supplementazione, termoregolazione e idratazione





# GIORNO 3

- Schede di allenamento: anamnesi e valutazione funzionale
- schede principianti, intermedi, avanzati uomo/ donna, dimagrimento, ipertrofia, disfunzioni metaboliche e biotipo
- principali esercizi per i pettorali
- principali esercizi per i dorsali
- principali esercizi per le spalle



# GIORNO 3

- principali esercizi per i bicipiti
- principali esercizi per i tricipiti
- principali esercizi per le gambe
- esercizi cardiovascolari e warm up
- esercizi di stretching, C.R.A.C., PNF, balistico e statico



# COSTO DEL PERCORSO

Il costo complessivo del percorso è di: **600 €**

- Pagamento da effettuare al momento dell'iscrizione
- Nessun contributo per l'esame finale
- Tasso zero



# INFO & CONTATTI



[www.accademiaterapiemanuali.com](http://www.accademiaterapiemanuali.com)



[info@accademiaterapiemanuali.com](mailto:info@accademiaterapiemanuali.com)



338/350 16 30



ACCADEMIA TERAPIE MANUALI;



@accademiaterapiemanuali



Via Milano, 14 Busto Arsizio (VA); Via Roncaglia 13 Milano; Via Europa, 15 Bergamo

