

C.S.E.N.

Centro Sportivo Educativo Nazionale

Comitato Provinciale di Bologna

Via L. Alberti, 76 , 40139 Bologna – Tel. 051 – 188 99 737

in collaborazione con

A.S.D. " Il Fuoco della Terra"

Via F.lli Bordonì, 1 , 40133 Bologna – cell. 328 / 41 17 432

Presenta il Progetto

" Formazione C.S.E.N. - Bologna "

Direttore Tecnico di Progetto Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

"Corso di istruttore di fitness"

Docente : Alberto Agosta, Dr. Maurizio Mioli

Obiettivo del corso.

Il corso si propone di formare istruttori di fitness preparati ad operare sia privatamente sia in strutture organizzate.

Programma sintetico del corso.

La motivazione: aspetti di psicologia

Anamnesi e valutazione degli obiettivi

Il cardio-fitness. Richiami di fisiologia dell'esercizio aerobico e anaerobico. Uso dei principali tipi di macchine.

Propriocezione: richiami di fisiologia. Esercizi per l'affinamento della propriocezione.

Miglioramento dell'elasticità muscolare. Stretching ed esercizi globali decompensati.

Lo sviluppo della forza muscolare: richiami di anatomia e fisiologia articolare.

Esercizi con sovraccarichi: macchine isotoniche ed attrezzi vari per il potenziamento muscolare.

La programmazione dell'allenamento: periodizzazione e schede di esercizi.

Analisi della postura ed interventi correttivi. ***

Analisi della composizione corporea. ***

Cenni di alimentazione dello sportivo: tra il dimagrimento e l'ipertrofia muscolare. ***

Gli integratori alimentari. ***

Il corso è indirizzato a

Studenti e laureati di Scienze Motorie, studenti e laureati di Fisioterapia, diplomati ISEF, istruttori di specifiche discipline sportive e fitness.

N.B.: si danno per scontate le conoscenze di base di anatomia umana (ossa, articolazioni, muscoli,

apparato cardiaco e respiratorio) e fisiologia (muscolo scheletrico, apparato cardiaco e respiratorio, sistema endocrino).

Il corso si terrà nelle seguentiAl termine del Corso di Formazione di "**Corso di istruttore di fitness**" verrà consegnato

- * Un Attestato di Partecipazione C.S.E.N.
- * Possibilità di richiedere il Tesserino Tecnico C.S.E.N. Nazionale

Il Corso si svolgerà nelle date del 13 Novembre - 27 Novembre - 4 Dicembre - 18 Dicembre 2011 dalle 9,00 alle 17,30 con pausa pranzo
> presso palestra Performance via Nazario Sauro n. 1/2 Bologna

Il costo per il Corso di Formazione di "**Corso di Istruttore di Fitness**" di 30 ore è di € 450,00 + tessera associativa

Istruttore Alberto Agosta e Dr. Maurizio Mioli

Direttore Tecnico di Progetto
Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista