

RELATORI

- **BELOTTI ANGELO:** docente nazionale Msp Italia (CONI - ideatore del metodo Body eXperience®)
- **STEFANO CHIES:** Massaggiatore Sportivo - Preparatore Atletico dilettante - Maestro in Fitness Funzionale Coni
- **GALLI ROBERTA:** coordinatrice settore Fitness Group Centro Nazionale di Qualificazione - Docente Nazionale MspItalia/CONI
- **LOLLO CRISTIANO:** docente Nazionale Federazione Italiana Nuoto (FIN) - Teacher Certified PoleStar Pilates - docente nazionale MspItalia/CONI - Idatore del metodo Olistic Workout®
- **MASTRANGELO GIANFRANCO:** fondatore convegno "Professionista del Centro Fitness", Presidente regione Umbria MspItalia/Coni - Coordinatore e direttore nazionale del Centro di Qualificazione MspItalia/CONI - fondatore e presidente Dottorfitness
- **LORENZO TALIENTO:** Preparatore Atletico Professionista della Nazionale Italiana Basket & Serie A Basket - Diplomato Isef - Personal Trainer Certificato
- **VENTURI MARCO:** responsabile della commissione per l'attività formativa ed organizzazione corsi CSEN/CONI - docente nazionale MSP Italia/CONI
- **VIOLANTE PAOLO:** Maestro di Fitness e Body building - docente nazionale Msp Italia /Coni - ideatore dei metodi IDRONEUROFIT® & DYSMOFT®

COORDINATORE, RELATORE E RESPONSABILE SCIENTIFICO

Prof. Andrea Biscarini

- Professore associato di Biomeccanica presso Università degli studi di Perugia - Dipartimento Medicina Sperimentale
- Responsabile delle attività di Biomeccanica e Ricerca Scientifica per TECNOGYM S.p.A.

**30 POSTI
DISPONIBILI**



Corso di Laurea
in Scienze Motorie e Sportive
Università di Perugia

Il Convegno è patrocinato da

PROFESSIONISTA del CENTRO FITNESS®

**Per informazioni e
iscrizioni:**

info@mspcorsi.it

328.77.36.590

www.mspcorsi.it

Le più recenti necessità del settore sono quelle di formare figure professionali capaci di operare a 360°, educare allo sport, trasmettere professionalità e carica emotiva. Il Fitness è sempre più in continua evoluzione e l'obiettivo principale del convegno è quello di fornire tutte le competenze specifiche che permetteranno al Professionista del Centro Fitness di distinguersi da qualsiasi altro istruttore o figura operante nel settore. L'allenamento nel centro fitness rappresenta il denominatore comune di tutti i tipi di sport, professionistici e non; da qui nasce la necessità di contribuire alla crescita di "PROFESSIONISTI DEL CENTRO FITNESS". Il Convegno è articolato in una serie di seminari che si svolgono in otto giornate nei mesi di Maggio e Giugno

19-20-21-26-27-28 Maggio / 10-11 Giugno 2017

Sarà rilasciato:

- Diploma e Patentino professionale di **PERSONAL TRAINER 1° Livello**
- **CERTIFICATO TECNICO** di Professionista del Centro Fitness
- inserimento nell'albo nazionale di Tecnici Sportivi Dilettanti riconosciuti CONI - MSP ITALIA

PROFESSIONISTA CENTRO FITNESS

27

U
C
M

Progettazione dell'allenamento per diversi tipi di costituzione

- U Le diverse tipologie di costituzione
- U I biotipi ed i relativi criteri di valutazione
- U Organizzazione della scheda di allenamento per i vari tipi di costituzione
- U Limiti e i vantaggi dell'allenamento per tipo di costituzione
- U Evoluzione delle tabelle di allenamento in relazione allo specifico biotipo

28

U
C
M

Il C.O.R.E. 3.0 - Armonizzare il corpo con il quotidiano attraverso le abilità funzionali

- U Tensegrità corporea
- U Le catene antero posteriori e le retrazioni quotidiane
- U Le catene miofasciali silenti
- U Il c.o.r.e.: anatomia e funzione
- U Il bacino: deragliatore di forze, differenze tra uomo e donna, ruolo dell'ileo psoas
- U Il piede: organo di senso e di moto, propriocezione integrata

10

U
C
M

Condizionamento muscolare e attività aerobica di gruppo

- U Attività aerobica one to one ed attività aerobica di gruppo
- U Utilizzo della musica nelle lezioni di tipo aerobico
- U Piccoli attrezzi e condizionamento muscolare nelle lezioni di gruppo
- U Pratica di gruppo

11

U
C
M

Il rapporto professionale con il cliente - gestione ottimale del tempo messo a disposizione del cliente

- U Il ruolo dell'istruttore e la comunicazione non verbale
- U Elaborazione e personalizzazione delle schede di allenamento in base agli obiettivi e al tempo disponibile del cliente
- U Evoluzione dell'allenamento ed incremento del lavoro in base al tempo messo a disposizione dal cliente

A tutti i partecipanti sarà rilasciato:

- U Diploma e Patentino professionale di PERSONAL TRAINER 1° Livello
- U CERTIFICATO TECNICO di Professionista del Centro Fitness e saranno inseriti nell'albo nazionale di Tecnici Sportivi Dilettanti riconosciuti CONI - MSP ITALIA



19

U
C
M

Allenamento per il principiante, per l'ipertrofia e per il dimagrimento

- U Circuito iniziale per uomo e donna
- U Test di valutazione iniziale: test cardio e test di forza
- U Progettazione della prima scheda di allenamento
- U Progettazione dell'allenamento per l'ipertrofia e principali tecniche d'intensità
- U Ipertrofia, forza e definizione
- U Metodiche di allenamento per il dimagrimento
- U Varie tipologie di circuiti per il dimagrimento (esercitazione pratica)

20

U
C
M

Gli allenamenti funzionali - metodi e tecniche di lavoro a corpo libero e con attrezzi

- U Metodi, tecniche, programmazione, periodizzazione e principi chiave
- U Suspension training e pratica degli esercizi
- U Kettlebell, med ball, loop bands, bosu, rope, corde da salto, pliometrie, esercizi a corpo libero e pratica degli esercizi
- U Come costruire un circuito allenante con attrezzi e a corpo libero
- U Tabata e test di valutazione (principianti, intermedi, avanzati)
- U Tecniche di correzione

21

U
C
M

Biomeccanica dell'esercizio fisico degli attrezzi nel centro fitness

- U Esercizi mono-articolari e poli-articolari, mono-planari e multi-planari, di base e ausiliari, a catena cinetica aperta e a catena cinetica chiusa, di spinta e di trazione, esercizi funzionali: implicazioni biomeccaniche
- U Classi di attrezzi, caratteristiche biomeccaniche e modalità di utilizzo (macchine selectorized e plate loaded, manubri e bilancieri, macchine a cavi, bande elastiche, macchine elettroniche e pneumatiche)
- U Anatomia funzionale integrata dei movimenti articolari e delle azioni muscolari: la chiave per comprendere come potenziare e mantenere/aumentare l'estensibilità di muscoli e catene muscolari

26

U
C
M

Biomeccanica dell'esercizio fisico: dimostrazioni e pratica degli esercizi

- U Dimostrazione e pratica degli esercizi (e delle loro varianti) per i diversi gruppi muscolari, con macchine, cavi, pesi liberi ed elastici
- U Muscoli che si inseriscono su arto superiore e cingolo scapolare (petto, spalle, dorso, braccia, avambraccio, mano)
- U Muscoli che si inseriscono sull'arto inferiore (regione glutea ed iliaca, coscia, gamba, piede)
- U Muscoli che originano e si inseriscono nel tronco (addome, muscolatura profonda del dorso)

maggiori informazioni su: www.mspumbria.it - www.mspercorsi.it