

## **PROGRAM KURSU NA TRENERA PERSONALNEGO ORAZ INSTRUKTORA KULTURYSTYKI**

### **CZĘŚĆ OGÓLNA:**

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
  - *Czym jest Anatomia?*
  - *Podział na okresy rozwojowe*
  - *Skład chemiczny człowieka*
  - *Budowa narządu ruchu*
  - *Fizjologia narządu ruchu*
  - *Organizm jako całość*
  - *Płaszczyzny ciała*
  - *Metabolizm*
  - *Budowa układu kostnego*
  - *Połączenia stawowe*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
  - *Podstawy fizjologii wysiłku dynamicznego*
  - *Metody pomiaru maksymalnego pochłaniania tlenu ( $v_{O_2max}$  .)*
  - *Podstawy fizjologii wysiłku statycznego*
  - *Znaczenie reakcji presyjnej*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
  - *Układ pokarmowy*
  - *Czynności układu pokarmowego*
  - *Podstawowe zasady żywienia w Sporcie*
  - *Błędy żywieniowe*
  - *Odżywianie a energia – doładuj baterie*

### **CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:**

- Rola trenera personalnego
  - *Zasady pracy trenera personalnego*
  - *Wywiad*
  - *Zalety bezpośredniej pracy z klientem*
  - *Jakie umiejętności powinien posiadać trener personalny*
- Core Stability
- Kontuzje – profilaktyka
- Bóle kręgosłupa
- Trening dla:
  - *Osób starszych*
  - *Sportowców*

- *Otyłych*
  - *Kobiet w ciąży*
- Trening:
  - *ze sprzętem*
  - *bez sprzętu*
  - *po urazach*
- Propriocepcja
- Stretching
- Trening funkcjonalny
- Kulturystyka – Podstawy
- Trening mięśni:
  - *Brzucha*
  - *Dwugłowych*
  - *Nóg*
  - *Grzbietu*
  - *Naramiennych*
  - *Klatki piersiowej*
  - *Trójgłowych ramion*
- Geneza kulturystyki:
  - *Historia kulturystyki*
  - *Definicje i podstawowe pojęcia*
  - *Teoria treningu*
- Dieta w kulturystyce rekreacyjnej
  - *Budowa masy i redukcja tłuszczu*
  - *Tendencje związane z żywieniem*
  - *Wiedza o muskulaturze*
- Pomoce treningowe
  - *Rodzaj sprzętu i akcesoria dla kulturystów*
  - *Trenowanie bez sprzętu*
- Przebieg treningu
  - *Typy sylwetek w kulturystyce*
  - *Planowanie treningu w kulturystyce*
  - *Popularne metody treningowe*
- Podstawowe ćwiczenia na poszczególne partie ciała
  - *Klatka piersiowa i kończyny górne*
  - *Kończyny dolne, plecy i brzuch*