

PROGRAM KURSU NA TRENERA PERSONALNEGO

CZEŚĆ 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 (vo 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*

CZEŚĆ 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*