

PROGRAM KURSU NA TRENERA PERSONALNEGO

CZĘŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

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*