

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA FITNESS DLA KOBIET W CIĄŻY

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:

- Fitness – podstawy
- Historia
- Podstawy treningu
 - *Formy treningu*
 - *Muzyka*
 - *Trening z przyborami*
- Budowa zajęć Fitness
 - *Rozgrzewka*
 - *Tworzenie choreografii*
 - *Stretching Aktywny*
- Ćwiczenia wzmacniające
 - *Rodzaje ćwiczeń*
 - *Rozliczanie ćwiczeń*
- Stretching końcowy
- Wiedza o ciąży
 - *Organizm kobiety w trakcie ciąży*
 - *Zmiany w ciele kobiety w I trymestrze ciąży*
 - *Zmiany w ciele kobiety w II trymestrze ciąży*
 - *Zmiany w ciele kobiety w ciąży w III trymestrze ciąży*
 - *Wpływ aktywności fizycznej na ciało ciężarnej*
 - *Zapobieganie dolegliwościom związanym z ciążą*
 - *Rozpadanie sygnałów zbliżającego się porodu i niepokojących symptomów*
- Żywnienie a ciąża
 - *Sposób żywienia w czasie ciąży*
 - *Kalorie i zapotrzebowanie energetyczne kobiet w ciąży*
 - *Składniki pokarmowe w diecie ciężarnych*
- Joga dla kobiet w ciąży
 - *Joga prenatalna i postnatalna*

- *Joga a planowanie ciąży*
- Fitness dla kobiet w ciąży
 - *Przeciwwskazania do fitnessu dla kobiet w ciąży*
 - *Wskazania do fitnessu dla kobiet w ciąży*
 - *Zalety ćwiczenia fitness dla kobiet w ciąży*
 - *Ćwiczenia w I trymestrze ciąży*
 - *Ćwiczenia w II trymestrze ciąży*
 - *Ćwiczenia w III trymestrze ciąży*
 - *Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy*
 - *Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup*
- Fitball dla kobiet w ciąży
- Aqua aerobik dla kobiet w ciąży
- Pilates dla kobiet w ciąży
 - *Definicja Pilates*
 - *Historia Pilates*
 - *Zestawy ćwiczeń*
- Taping kinezyjologiczny dla kobiet w ciąży
 - *Techniki plastrowania*
 - *Wyniki badań związanych ze skutecznością plastrowania*
- Metodyka prowadzenia treningów grupowych i indywidualnych