

PROGRAMMA

CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE **PERSONAL TRAINER OVER 65 SPECIALIST**

Il corso, articolato in **1 weekend di teoria online e 1 weekend di pratica in presenza**, ha per obiettivo la formazione di una figura professionale specializzata nel favorire stili di vita attivi e sani ispirati al movimento per le persone della Terza Età, in grado di diffondere un modello di vita sociale e relazionale idoneo a questa specifica categoria di persone e proporre metodi di allenamento in armonia con i criteri e le linee guida definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Al termine del corso verrà rilasciato ai partecipanti l'Attestato di Partecipazione "Personal Trainer Over 65 Specialist".

1° weekend – Lezioni di teoria online

| 1° weekend - GIORNO 1 | |
|-----------------------|--|
| 09:00 - 13:00 | Introduzione: l'importanza del Tecnico Specializzato "Over 65" |
| | La popolazione Over 65: caratteristiche peculiari. Profilo clinico e psicologico |
| | Movimento e Salute: i rischi della sedentarietà |
| | La relazione Tecnico-Cliente negli Over 65: ascolto, presenza, sostegno |

| 1° weekend - GIORNO 2 | |
|-----------------------|---|
| 09:00 - 13:00 | Elementi di marketing e comunicazione |
| | Home training per la Terza Età: il Trainer a domicilio, elementi operativi (relazione con il Cliente, Strumenti, allenamento in casa ed in autonomia) |
| | Consigli per una sana alimentazione |

2° weekend – Lezioni di pratica in presenza

| 2° weekend - GIORNO 1 | |
|-----------------------------------|---|
| 9:00 - 13:00 | Attività fisica negli Over 65: linee guida generali |
| | Terza Età e sedentarietà: come riattivare il Movimento nei soggetti sedentari. Esercizi adattati a corpo libero |
| | Prima parte - Degenerazioni fisiologiche muscolari: strategie di allenamento con sovraccarichi |
| 13:00 - 14:00 PAUSA PRANZO | |
| 14:00 - 18:00 | Seconda parte - Degenerazioni fisiologiche muscolari: strategie di allenamento con sovraccarichi |
| | Degenerazioni fisiologiche apparato scheletrico: osteoporosi e movimento |
| | La Respirazione: esercizi e tecniche per la Terza Età |

| 2° weekend - GIORNO 2 | |
|-----------------------------------|---|
| 9:00 - 13:00 | Capacità coordinative: la funzionalità sensoperceptiva. Strategie di allenamento |
| | Il Movimento e l'autosufficienza: mantenere Mobilità, Flessibilità, Forza e Stabilità funzionali ad una buona qualità della vita in totale autonomia. Esercizi e protocolli |
| 13:00 - 14:00 PAUSA PRANZO | |
| 14:00 - 18:00 | Allenare le capacità motorie funzionali alla vita quotidiana: identificare ed allenare gli schemi motori essenziali |
| | Alto o Basso Impatto: Allenamento e Metabolismo (sensibilità insulinica, lipemia, normalizzazione della pressione) |

Durante l'intero corso i partecipanti saranno chiamati a svolgere esecuzioni pratiche degli esercizi e delle tecniche presentate e dovranno mostrare un adeguato livello di competenza tecnica ed esecutiva.