

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.