

COMPOSIZIONE CORPOREA E METABOLISMO

MISURARE IL CORPO UMANO

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Misurare il corpo umano è una pratica molto diffusa, supportata da decine di protocolli e procedure che sono il risultato di un'ampia ricerca scientifica. Questa miriade di proposte ha però generato una notevole confusione negli operatori: molte tecniche sono poco conosciute ed altre sono applicate erroneamente. Due errori comuni sono si riscontrano proprio quando ci si trova a dover scegliere le misurazioni più adatte al soggetto e al suo obiettivo, perdendo sovente la disponibilità di parametri determinanti per poter effettuare corrette scelte metodologiche o quando, a misurazione effettuata, ci si trova a dover interpretare dati a volte addirittura contraddittori. Il corso ELAV è organizzato in maniera da approfondire tutte le tecniche di misurazione morfologica e metabolica di base adatte all'attività motoria e sportiva, studiandone la corretta scelta, applicazione ed interpretazione nel rispetto delle standardizzazioni internazionali.

Aspettative culturali e professionali

Approfondita e completa conoscenza sulle migliori tecniche di misurazione morfometrica e metabolica di base. Acquisizione delle necessarie capacità per poter scegliere le misurazioni adatte al soggetto e al suo obiettivo nonché saper interpretare i dati e monitorare le variazioni nel tempo.

Programma

TEORIA: compartimentalità del corpo umano e tecniche di valutazione della composizione corporea, valori ottimali e di riferimento, standardizzazione internazionale delle procedure, antropometria (lunghezze, diametri e circonferenze), plicometria (punti di repere, tecnica di esecuzione, interpretazioni innovative), phantom, diagramma di benke, morfotipia (meso, endo, ecto), analisi bioimpedenziometrica globale e analitica, pregi e limiti della BIA e comparazione con l'analisi antropo-plicometrica, stima dei compartimenti corporei, interpretazione dei dati e dei loro cambiamenti nel tempo, morfologia del soggetto e corretta scelta della tecnica di misurazione. Fisiologia del metabolismo basale e sua misura, interpretazione e concatenazione con i valori morfologici per una corretta programmazione dell'allenamento. **PRATICA:** prova pratica delle tecniche antropometriche, plicometriche e bioimpedenziometriche, misura del metabolismo basale e a riposo, analisi dei dati.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)