

# FITNESS AL FEMMINILE

*FOCUS SU PROGRAMMI AD ALTA SPECIFICITA'*

**ORARI: 9.30-18.30**

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m**

## **Presentazione**

La popolazione femminile rappresenta una vasta ed importante componente della clientela di ogni centro fitness. Le esigenze sia dal punto di vista fisiologico che motivazionale sono spesso differenti rispetto al sesso maschile e le differenze di genere condizionano la realizzazione di un piano di allenamento non soltanto dal punto di vista tecnico ma anche a causa di una diversa predisposizione verso l'esercizio fisico stesso. È curioso notare come l'attività fisica al femminile sia generalmente orientata ai soli corsi di gruppo quando, invece, le specifiche problematiche inviterebbero ad un lavoro altamente personalizzato.

## **Aspettative culturali e professionali**

Acquisire elevate competenze sulla fisiologia femminile e sulla costruzione di programmi di allenamento mirati alle tipiche problematiche richieste nei centri fitness. Conoscere metodiche innovative che possano aumentare la possibilità di successo nei casi difficili e andare incontro alle variazioni biologiche cicliche, tipiche del sesso femminile.

## **Programma**

**TEORIA:** differenze morfologiche e fisiologiche tra i due sessi, il dimorfismo sessuale, la triade della donna sportiva, risposte condizionali all'allenamento e sviluppo dello stato fitness nel sesso femminile, attività fisica e sistema ormonale, l'interferenza del ciclo mestruale, la cellulite e l'osteoporosi, l'allenamento post gravidanza, gli effetti dell'allenamento sulla donna, mezzi e metodi innovativi quali le vibrazioni meccaniche, la motivazione all'esercizio fisico e le differenze nella costruzione e programmazione dell'allenamento nella donna. **PRATICA:** esercitazioni specifiche e analisi di programmi di allenamento rivolti alle principali problematiche femminili.

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](#)