

FITNESS PER LA TERZA ETA'

IL PIU' POTENTE ANTI INVECCHIAMENTO

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

La popolazione invecchia e la sedentarietà incalza. Lo scenario che si prospetta per il prossimo futuro, attualmente già evidente, è piuttosto imbarazzante: spesa sanitaria in aumento, disagi sociali. L'unica arma che può contrastare seriamente questo preoccupante scenario è l'esercizio fisico. I professionisti delle scienze motorie specificatamente preparati hanno in questa direzione una straordinaria possibilità di lavoro che può dare grandi soddisfazioni umane ed economiche. Il corso organizzato dal gruppo ELAV vi darà un serio contributo per lavorare con la grande età (come è stata cordialmente ribattezzata), ponendovi come esperti dell'anti invecchiamento e della longevità. Più vita agli anni e più anni alla vita. Un corso da non perdere per la completezza e la modernità dei temi trattati.

Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni e competenze per lavorare con grande efficacia nei soggetti ultra sessantenni, abbattendo falsi miti e utilizzando anche tecniche studiate in ambito spaziale.

Programma

TEORIA: cambiamenti fisiologici dovuti all'invecchiamento (modificazioni tissutali di muscolo e osso, modificazioni endocrine), modificazioni dell'apparato cardiovascolare respiratorio e del sistema nervoso, decremento delle capacità fisiche (resistenza, forza, aspetti neurogeni e propriocettivi), effetti sommatori dell'associazione terza età e sedentarietà (quali effetti negativi sulle capacità motorie, possiamo evitare che ciò avvenga con una corretta prevenzione?), terza età ed esercizio fisico (contributo al controllo dei cambiamenti indotti dall'invecchiamento, benefici indotti da una pratica costante), teoria e metodologia dell'allenamento per la terza età (tempi e modalità di somministrazione dell'esercizio), note di psicologia della terza età. **PRATICA:** linee guida ed esercizi di allenamento per la terza età (forza e resistenza, rapidità e coordinazione, flessibilità e mobilità), mezzi speciali: vibrazioni meccaniche.

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](#)