

# ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO

*SCIENZA ED INTELLIGENZA PER CONQUISTARE IL PESO FORMA*

**ORARI:** 9.30-18.30

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI:** 7h30m

## Presentazione

Raggiungere il peso forma è oggi un problema che assilla una larga parte della popolazione occidentale ripercuotendosi pesantemente su aspetti non solo di tipo sanitario ma anche sociale. Motivazioni ben diverse, evidenziano come anche il settore sportivo soffra della condizione di sovrappeso dei propri atleti con conseguente ed inevitabile scadimento della loro capacità di prestazione. Il corso che vi propone il gruppo ELAV, è strutturato in modo tale da accompagnarvi in un affascinante percorso alla scoperta dei meccanismi di allenamento orientati al dimagrimento generale e localizzato.

## Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni e competenze teoriche e pratiche per poter lavorare con rigore scientifico e grande efficacia nel trattamento dell'adiposità generale e localizzata, abbattendo falsi miti e utilizzando tecniche innovative basate sulle più recenti scoperte scientifiche. Conoscenza di protocolli e metodologie inedite studiate e progettate da ELAV.

## Programma

**TEORIA:** moderne motivazioni scientifiche dell'allenarsi per dimagrire, novità scientifiche internazionali sull'allenamento per il dimagrimento, analisi dei vari tipi di allenamento potenzialmente adatti o adattabili al dimagrimento, valutazione ed analisi degli elementi critici (morfotipia, stato fisico, attività praticata, obiettivi desiderati), incidenza dei vari tipi di allenamento sul programma di dimagrimento (tipologia aerobica, anaerobica, combinata ed intermittente, con vibrazioni meccaniche, cardio-muscolare), la costruzione dell'allenamento per una intelligente e vincente personalizzazione, programmazione dell'allenamento per il dimagrimento, aspetti psicologici del dimagrimento. **PRATICA:** alcune metodologie di allenamento innovative.

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](#)