Il meccanismo di contrazione

Valutazione del soggetto

Valutazione antropometrica

Valutazione funzionale

Analisi della corretta postura e della corretta respirazione

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i principali gruppi muscolari

Esercizi di prevenzione e di compenso

Metodologia dell'allenamento

l meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero

Valutazione del volume e dell'intensità del lavoro con sovraccarichi

Gli effetti del sovrallenamento

La programmazione dell'allenamento

Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building

Tecniche e metodologie per una moderna ed efficace periodizzazione dell’allenamento in sala pesi

Protocolli di allenamento per specifiche tipologie di clientela: soggetti obesi, cardiopatici, over ‘50

Principi del controllo della Frequenza Cardiaca e formule cardiache

allenamenti a circuito

stretching statico attivo e passivo,PNF, C.R.A.C.

Basi di posturologia

Principi di bioenergetica

L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare

Cenni di alimentazione ed integrazione alimentare

Cenni sull'utilizzo dei principali integratori alimentari ad uso sportivo