



## Corsi Area Fitness

### Corsi previsti:

#### 1) Istruttore FITNESS di 1° Livello di Pesistica

Csi Campania in collaborazione con la palestra HappyLifeGym

**Sede del Corso : Happy Life Gym - Mugnano(Na)**

**Direttore del Corso : Prof. Luciano De Santis**

### Istruttore Fitness di 1° livello (Indirizzo Pesistica)

Durata : 4 giornate 32 ore di lezioni: 16 ore teoria + 8 ore pratica + 8 tirocinio

Data inizio : 13/03/2021

Quota di partecipazione : 250,00

Iscrizioni : link CSI entro il 11/03/2021

Partecipanti : maggiorenni

Programma lezioni :

#### Sabato 13/03/2021

Ore 8.30/9.30 **Area Associativa** : - Presentazione del Corso

( Presidenza Regionale CSI )

9.30/10.30 **Anatomia** : - I principali gruppi del corpo umano e le loro Funzio

( Dott. Avallone/ Rossi )

- Le fibre muscolari

- I meccanismi energetici dei Muscoli

11.00/12.00 **Allenamento** : - La Forza muscolare

( Dott. Andrea Barbarisi ) - Allenamento con carichi massimali e aumento di Massa

- Recupero di un atleta con ipertrofia pettorale e deltoidea

12.00/13.00 **Alimentazione** : - Le proteine:funzione e composizione

( Dott.ssa Daniela D'Agostino ) - Gli aminoacidi

15.00/17.00                      **Pratica :**                      - Formazione in sala pesi

( PT Francesco Cervino )

### Sabato 20/03/2021

Ore 8.30/9.30                      **Anatomia :**                      - La differenza tra iperplasia ed ipertrofia

( Dott. Avallone/ Rossi )                      - Le principali ossa del corpo umano  
- Le principali articolazioni

9.30/10.30                      **Allenamento :**                      - Allenamento per le tre tipologie somatiche

( Dott.Andrea Barbarisi )                      - Esercizi in caso di cifosi e spondilolistesi  
- Allenamento in caso di cellulite

11.00/12.00                      **Alimentazione :**                      - I grassi nella dieta

( Dott.ssa Daniela D'Agostino )                      - Vitamine e Minerali

12.00/13.00                      **Studi cognitivi :**                      - Comunicazione, Psicologia dello sport e allenamento mentale

( Prof. Luciano De Santis )

15.00/17.00                      **Pratica :**                      - Formazione in sala pesi

( PT Francesco Cervino )

### Sabato 27/03/2021

Ore 8.30/9.30                      **Anatomia :**                      - La colonna vertebrale

( Dott. Avallone/ Rossi )                      - Le principali deformazioni della colonna vertebrale  
- Anatomia e fisiologia del cuore

9.30/10.30                      **Allenamento :**                      - Alcune tecniche di allenamento

( Dott. Andrea Barbarisi )                      - La respirazione e l'allenamento

11.00/13.00                      **Integratori alimentari :**                      - La supplementazione nello sport

( Dott.ssa Daniela D'Agostino-PT Francesco Cervino)

15.00/17.00                      **Pratica :**                      - Formazione in sala pesi

( PT Francesco Cervino )

### Sabato 10/04/2021

Ore 8.30/9.30	<b>Anatomia :</b>	- L'apparato digerente: Anatomia e zone di assorbimento - La circolazione linfatica - L'insulina
9.30/12.00	<b>Area Medica :</b>	- Interventi di primo soccorso - Traumatologia di origine interna - Quando un impianto sportivo è sicuro
13.00/14.00	<b>Esami Finali</b>	

Modalità iscrizioni : online sul sito nazionale al link

<https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/10206/96c53e2cfd19b43182139f9904842a37>

pagamento delle quote di partecipazione tramite bonifico , intestato al CSI Campania IBAN :

**IT47K0538776173000001326213** . Gli iscritti dovranno consegnare presso la segreteria del corso la ricevuta del pagamento. Il saldo dovrà essere versato entro la data dell'esame finale, i partecipanti non in regola non saranno ammessi.

Al termine dei corsi, sarà rilasciato attestato di " Istruttore di 1° livello " con l'inserimento negli Albi nazionali del CSI , e diritto a crediti formativi riconosciuti dal MIUR.

La quota di partecipazione comprende : partecipazione e frequenza del corso, tesseramento , diploma finale di istruttore di Pesistica primo livello e polo.

