

# AKADEMIA ZDROFIT – KURS NA INSTRUKTORA FITNESS

## SOPOT, PROGRAM KURSU

### 1. Anatomia funkcjonalna z elementami biomechaniki + fizjologia wysiłku

– Michał Gala

#### **Anatomia**

- zarys anatomii prawidłowej ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących kości i stawów, mięśni oraz ich funkcji, a także układu sercowo-naczyniowego i nerwowego
- anatomia funkcjonalna dolnej części ciała (z elementami palpacji układu kostno-mięśniowego i szkicowania na ciele)
- anatomia funkcjonalna górnej części ciała (z elementami palpacji układu kostno-mięśniowego i szkicowania na ciele)
- rodzaje tkanki mięśniowej
- podział mięśni na fazowe i strukturalne

#### **Biomechanika**

- osie, płaszczyzny oraz normy zakresów ruchu
- rodzaje dźwigni, łańcuchy kinematyczne, momenty sił
- wprowadzenie koncepcji taśm anatomicznych
- koncepcja Joint by Joint Approach w kontekście budowy jednostki treningowej jako wstęp do części praktycznej

#### **Fizjologia wysiłku fizycznego**

- fizjologia układu mięśniowego i nerwowego
- wpływ aktywności fizycznej na inne układy i narządy człowieka
- podstawy metabolizmu podczas wysiłku fizycznego (procesy termoregulacji, przemiany energetyczne)
- fizjologiczne następstwa bezczynności ruchowej
- znaczenie aktywności fizycznej w procesie zapobiegania następstwom chorób cywilizacyjnych

---

### 2. Aerobik & Step – Sylwia Kamińska

#### **Aerobik:**

- praca z muzyką
- postawa i technika
- cueing werbalny i niewerbalny
- podstawowe kroki w lekcji aerobiku
- techniki budowy choreografii
- metody łączenia elementów choreografii
- zasady i przebieg lekcji aerobiku

#### **Step:**

- postawa i technika
  - cueing werbalny i niewerbalny w lekcji stepu
  - podstawowe kroki w lekcji stepu
  - techniki budowy choreografii
  - metody łączenia elementów choreografii
  - zasady i przebieg lekcji stepu
-

### **3. Wzmacnianie – Sylwia Kamińska**

#### **Wprowadzenie do wzmacniania:**

- odpowiednia postawa i technika
- podstawowe kroki bazowe
- praca z muzyką, różne rozliczenia tempa
- werbalny i niewerbalny cueing
- pierwsze doświadczenie w prowadzeniu lekcji z grupą - różne rodzaje rozgrzewki do zajęć

#### **Wzmacnianie:**

- odwołanie do anatomii i biomechaniki
- ćwiczenia wzmacniające konkretne mięśnie i grupy mięśniowe
- praca z ciężarem własnego ciała oraz z przyborami na sali fitness
- struktura lekcji wzmacniającej
- podstawowe ćwiczenia rozciągające po przeprowadzeniu lekcji wzmacniającej
- omówienie wszystkich rodzajów lekcji fitness, analiza grafiku zajęć

#### **Wprowadzenie i podstawowe zasady:**

- trening funkcjonalny, odwołania do różnych technik
  - trening interwałowy
  - tabata
  - trening obwodowy
- 

### **4. Wprowadzenie do zajęć mentalnych – Elżbieta Furman**

#### **Zdrowy kręgosłup**

część teoretyczna:

- wprowadzenie, cel ćwiczeń, warunki uczestnictwa, budowa lekcji
- teoria joint by joint w zastosowaniu (Gray Cook)
- zaburzenia napięcia nerwowego, zespół skrzyżowania dolnego i górnego
- prawidłowa postawa
- systemy stabilizacyjne kręgosłupa
- profilaktyka bólów kręgosłupa

część praktyczna:

- schemat rozgrzewki do zajęć zdrowy kręgosłup
- różne pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- ocena punktów kontroli w poszczególnych pozycjach
- ćwiczenia mobilizacyjne, stabilizacyjne oraz wzmacniające w pozycjach wysokich, średnich i niskich
- stretching w lekcji zdrowy kręgosłup
- ćwiczenia oddechowe, nauka prawidłowych wzorców oddechowych
- masterclass

## **Stretching i mobility**

część teoretyczna:

- pojęcie stretchingu, cele, korzyści, przeciwwskazania
- pojęcie gibkości i jej rodzaje
- metody treningu gibkości (balistyczna, dynamiczna, statyczna)
- metoda poizometrycznej relaksacji (PIR)
- metoda hamowania zwrotnego
- podział mięśni wg. Vlastimira Jandy

część praktyczna:

- rozgrzewka do zajęć stretching i mobility
  - masterclass
  - omówienie techniki wybranych ćwiczeń rozciągających
  - testy ruchomości
  - wybrane wiadomości z zakresu anatomii powięzi i taśm anatomicznych
  - podstawy pracy z rollerem
- 

## **5. Psychologia instruktora (budowanie kontaktu z grupą) – Kamila Karpińska**

- rodzaje komunikacji interpersonalnej
  - specyfika komunikacji instruktora z grupą: rola pierwszego wrażenia, intonacja głosu, operowanie językiem korzyści
  - skuteczne techniki komunikacyjne: narzędzia komunikacyjne, mowa ciała, nawiązywanie kontaktu z grupą, pozytywny styl w komunikacji, budowanie autorytetu
  - bariery w komunikacji: czego unikać w kontakcie z grupą
  - trudni klienci i trudne sytuacje: jak profesjonalnie i skutecznie rozmawiać z wymagającymi klientami i jak sobie radzić w niecodziennych sytuacjach
  - standardy obsługi klientów
  - zrozumienie i przestrzeganie procedur miejsca pracy
  - promocja zdrowej aktywności, promocja fitness
- 

## **EGZAMIN: Teoria i praktyka**

TERMINY ZJAZDÓW:

15/02 (12:00 – 19:00) - Anatomia i Fizjologia

16/02, 22/02, 23/02, 29/02 (12:00 – 17:00) - Aerobik & Step

1/03, 7/03, 14/03, 15/03 (12:00 – 17:00) - Wzmacnianie

21-22.03 (12:00 – 17:00)- Wprowadzenie do zajęć mentalnych (Zdrowy kręgosłup, Stretching i mobility)

08/03 (12:00 – 17:00) - Psychologia instruktora

28 marca 2020 - Egzamin (12:00-13:00 część teoretyczna, od 13:30 - część praktyczna)