



WORKSHOP TECNICO:

Diabete e Fitness Metabolico
Nuove misurazioni antropometriche
strumenti appropriati

Team didattico:

Dr Alessandro Lanzani

Dr Davide Girola

Francesco Capobianco, Personal Trainer

Michele Pitti, Personal Trainer

Torino - 31 gennaio, 2009

Genova - 14 febbraio, 2009

Bologna - 28 febbraio, 2009

Padova - 7 marzo, 2009

Firenze - 21 marzo, 2009

Riservato a: direttori tecnici di centri fitness,
personal trainer, titolari di palestre, fisioterapisti



ALESSANDRO LANZANI

Medico specialista in medicina dello sport.
Specialista in ortopedia.

Direttore della scuola di Professione Fitness
che dal 1986 ha formato migliaia istruttori e
personal trainer con corsi stage e master.

Da anni promotore dei contenuti relativi al
fitness metabolico in corsi e convegni scien-
tifici su tutto il territorio nazionale.

Autore di numerose pubblicazioni e libri di
formazione e supporto professionale come:

L'istruttore di fitness e body building

Casi clinici in palestra 1° serie

Casi clinici in palestra 2° serie

Casi clinici in palestra 5° serie

100 quiz di anatomia

100 quiz di biomeccanica

Punti motori di elettrostimolazione

Struttura multimediale del Corso per Operatore di Fitness Metabolico

8 cd-rom con contributi tecnici:

- Audio mp3 con registrazioni e approfondimenti verbali.
- Video con filmati didattici e tecnici.
- Immagini a supporto dei testi.
- Testi con documenti interi o recensiti.
- Presentazioni con grafici e tabelle.



Alea Edizioni, Via Orseolo 3, 20144 Milano
tel: 02 58112828, fax: 02 58111116
mail: professionefitness@professionefitness.com
www.professionefitness.com

Alea Edizioni, Via Orseolo 3, 20144 Milano
tel: 02 58112828, fax: 02 58111116
mail: professionefitness@professionefitness.com
www.professionefitness.com

Alea Edizioni, Via Orseolo 3, 20144 Milano
tel: 02 58112828, fax: 02 58111116
mail: professionefitness@professionefitness.com
www.professionefitness.com



WORKSHOP TECNICO: Diabete e Fitness Metabolico Nuove misurazioni antropometriche Strumenti appropriati

Team didattico:

Dr Alessandro Lanzani
Dr Davide Girola

Francesco Capobianco, Personal Trainer
Michele Pitti, Personal Trainer

- h: 10,00 - Sindrome metabolica e diabete.
Le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità
- h: 11,00 - Dalla diagnosi medica classificazione motoria per età sesso e impegno funzionale
- h: 12,00 - Strumenti operativi per il personal metabolico body fat index e l'indice globale di "rischio/ prevenzione": Global Risk Index. G.R.I.
- h: 13,00 - Break pranzo
- h: 14,00 - Fix funzionali: come misurare la riserva funzionale in assenza di rischi.
Eventuali accessori di monitoraggio scelti secondo il criterio dell'appropriatezza funzionale".
- h: 15,00 - Procedure e protocolli di attività motoria e il controllo dei risultati. Le unità motorie.
- h: 16,00 - Gestione dei rapporti con il medico curante.
Esempi pratici.
- h: 16,30 - Gli strumenti di misura e monitoraggio.
Valutazione dell'appropriatezza e modalità d'uso
Eventuali esami degli iscritti al corso multimediale su prenotazione.

Modalità Iscrizione:

Gratuita per gli iscritti al "Corso di formazione a distanza per gli Operatori di Fitness Metabolico"

Costi di iscrizione per i non iscritti al corso:

- **100 euro iva inclusa fino a 15 gg prima;**
- **120 euro iva inclusa fino a 2 giorno prima;**
- **130 euro iva inclusa iscrizioni all'ingresso prima dell'inizio**, previa disponibilità dei posti e prenotazione e mail.

Per coloro che **decideranno di iscriversi in giornata** al "Corso Multimediale a distanza per Operatori di Fitness Metabolico" **il costo della giornata verrà detratto dal costo del corso.**

II CORSO MULTIMEDIALE di formazione a distanza per OPERATORE DI FITNESS METABOLICO

Il corso a distanza per Operatore di Fitness Metabolico permette di raggiungere obiettivi operativi altamente specialistici, fornendo le basi necessarie teoriche e pratiche per realizzare percorsi motori personalizzati per la sindrome metabolica:

- **ipertensione e malattie cardiovascolari;**
- **soprappeso e obesità;**
- **diabete;**
- **artrosi e osteoporosi.**

Con questo corso il personal trainer metabolico sarà in grado di stilare programmi di attività motoria della durata di 3 o 6 mesi, con un numero di incontri che varia da 9 a 12, in base alle caratteristiche individuali. Il percorso formativo a distanza permette di programmare l'attività motoria per i soggetti metabolici con prudenza e in sicurezza, distribuendola nell'arco della giornata sia in palestra che a casa o all'aperto.

L'apprendimento sarà supportato da un'assistenza online e completato da una giornata di formazione frontale con il docente.

CONTENUTI DELL'OPERA Strumenti tecnici

- Accredito istituzionale: "attività motoria come prevenzione sociale". Le dichiarazioni e i documenti di: Organizzazione Mondiale della Sanità, Ministero della Salute, Ministero dello Sport, Associazioni mediche specialistiche.
- I soggetti metabolici: definizione delle principali parole chiave; sedentarismo e malnutrizione da eccesso, stili di vita.
- Alfabetizzazione motoria, Fitness metabolico e Fitness terapia: tre livelli per un nuovo stile di vita.
- Equilibrio funzionale, allenamento funzionale: la grande gara della vita quotidiana.
- Fitness metabolico e diabete.
- Fitness metabolico e obesità, sovrappeso, anoressia e bulimia (strategie integrative nel centro fitness).

- Fitness metabolico e ipertensione, malattie cardiovascolari.
- Fitness metabolico e apparato locomotore: artrosi e osteoporosi.
- Classificazione, approccio psicologico e fidelizzazione del soggetto metabolico.
- Classificazione e approccio dei soggetti sedentari, motori, sportivi, e agonisti.

- Selezione e abstract della più recente bibliografia scientifica internazionale sul fitness metabolico.



- Aspetti di marketing e gestionali: come si vende il fitness metabolico e con quali "pacchetti servizio".
- Formazione per lo staff di vendita: inquadramento generale.

STEP OPERATIVI

- Inquadramento del soggetto e anamnesi metabolica: un metodo di sicurezza per l'operatore e il soggetto metabolico;
- gli strumenti di misura: dai test tradizionali dello sport ai Fix metabolici specifici; il tempo zero;
- le misure sicure per la gestione dei metabolici;
- strumenti di lavoro: le unità motorie metaboliche;
- programmazione dell'attività motoria;
- insegnamento dell'attività motoria;
- strumenti di fidelizzazione: il passaporto metabolico;
- esempi pratici: come strutturare le prime ore di lavoro con i soggetti metabolici;
- monitoraggio e verifica dei risultati;
- Codice deontologico.
- Manifesto del fitness metabolico.

CERTIFICAZIONE IN OPERATORE DI FITNESS METABOLICO III SESSIONE

Certificazione singola

Serie completa di 8 DVD + 1 giorno di formazione frontale + esame finale (Milano): 720 euro

Due Certificazioni

Una serie completa di 8 DVD + 1 giorno di formazione frontale per 2 + esame finale (Milano) + possibilità di ripetere l'esame una volta: 1150 euro

Tre Certificazioni

Una serie completa di 8 DVD + 1 giorno di formazione frontale per 3 persone + esame finale (Milano) + possibilità di ripetere l'esame una volta: 1500 euro

Serie completa dei dvd senza certificazione

È possibile acquistare l'intera opera senza certificazione al costo di 480 euro

Modalità di invio e certificazione

L'esame potrà essere sostenuto gratuitamente dopo 4 mesi e non oltre un anno dall'invio. Sono proposte tre sessioni annuali sia della giornata formativa che della giornata di esami.

Gli esami possono essere ripetuti gratuitamente una volta.

Il calendario delle date aggiornate è consultabile sul sito www.professionefitness.com