

тренажеры, кардио-фитнес, классическая аэробика, силовой фитнес, пластический фитнес, фит-бол аэробика, фит-бол коррекция, тай-бо, хаду, йога, пилатес, йога-латес, и многие др.

- Тенденции различных направлений фитнеса в фитнес - клубах Украины - мода, посещаемость, приоритеты занимающихся.

- Возрастные и половые различия при выборе вида Фитнеса.
- Комплектование групп - индивидуальные тренировки.
- Организация мест занятий.
- Выбор музыки - в зависимости от вида Фитнеса.

2. Основы психологии

- Роль инструктора в обеспечении психологического комфорта тренировочных занятий.

- Уровень компетентности инструктора.
- Стимулирование мотивации клиента.
- Обратная связь с клиентом.
- Причины пропуска занятий. Комфортные и некомфортные тренировки.
- Профессиональные качества инструктора.
- Виды темперамента - проявление в различных видах Фитнеса.

- Возрастные отличия. Индивидуальный подход.
- Анкетирование

3. Основы анатомии. физиологии, биомеханики

- Костная система. Суставо - связочный аппарат.
- Общее строение мышечной системы и их роль в обеспечении двигательных функций.

- Нервная система.
- Система кровообращения и дыхания.
- Пищеварительная система.
- Эндокринная система.
- Обмен веществ.
- Расход энергии при физических нагрузках.

4. Основы спортивной медицины.

- Роль инструктора в обеспечении безопасности тренировочных занятий.
- Общая оценка физического развития и функционального состояния клиента.
- Переутомление, перетренированность, перенапряжение.
- Простейшие врачебно - педагогические наблюдения в процессе занятий.

5. Травматизм а различных видах Фитнеса

- Общие характеристики, анализ причин.
- Действия инструктора при травмировании клиента (болеутоляющие средства, применение мазей, гелей, кремов).
- Восстановление.

6. Теория и методика Фитнеса

- Понятие "выносливость". Тренировка выносливости. Виды выносливости (аэробный и анаэробный способ энергоснабжения).
- Понятие "гибкость". Тренировка гибкости. Виды гибкости.
- Понятие "сила". Тренировка силы, виды силы.
- Понятие "скорость". Тренировка скорости. Виды скорости
- Понятие "ловкость". Тренировка ловкости. Виды ловкости.
- Самый благоприятный (синтетивный) возраст для тренировки отдельно взятых физических качеств
- Тестирование физических качеств

7. Питаниею Режим.

- Понятие - диета
- Виды диет - их различия
- Что такое рациональное питание? Его составляющие
- Белки. Жиры. Углеводы
- Клетчатка □ Минералы. Вода
- Режим дня. Рекомендации для занимающихся Фитнесом

8. Набор и сброс веса

- Причины ожирения
- Рекомендации по питанию для снижения веса
- Факторы способствующие ожирению
- Фитнес и сброс веса. Затраты калорий во время тренировки в зависимости от вида Фитнеса
- Причины худобы
- Рекомендации по питанию для набора мышечной массы. Увеличение калорий
- Виды Фитнеса, способствующие набору мышечной массы
- Конструкция тела - Питание, Фитнес, рекомендации
- Биодобавки
- Методика употребления пищевых добавок

9. Вредные привычки: Рекомендации для занимающихся Фитнесом

- Курение. Как бросить курить. Рекомендации
- Умеренное потребление алкоголя. Алкоголь, его влияние на здоровье.

Алкоголь и Фитнес

- Наркомания. Накотические средства. Наркотики и Фитнес

10. Фитнес и Гармония.

- Примеры известных людей, изменения в их жизни
- Роль фитнеса на общие самочувствие

11. Практические занятия по выбранному направлению

12. □ Медико-физиологические основы и фитнес

13. Система фитнеса

- 14. Система шейпинга
- 15. Задача зачетов (24 зачета)
- 16. Написание курсовой по 2-м направлениям.(1. аэробное 2.Коррекционное)
- 17. Защита курсовой
- 18. Косметические основы
- 19. Основы массажа
- 20. Основы ведения бизнеса в сфере фитнеса.
- 21. Менеджмент фитнеса
- 22. Дополнительная прибыль при фитнес клубах
- 23. Экономика и фитнес
- И многое др.
- 24. Обучение 2-3 коррекционных фитнес направлений
- 25. Обучение 2-3 аэробных фитнес направлений

Если Вы прирожденный инструктор, то уже после первых занятий на курсах *обучения фитнес*

инструкторов в Киеве Вы поймете, что эта работа – то, чем Вы хотите заниматься всю жизнь. Обучение фитнес инструкторов дает не только отличную профессию, но и одновременно улучшить свою фигуру да и вообще изменить свою жизнь. У Вас уйдет 4 месяца на приобретение этой замечательной профессии. Какие плюсы в этой профессии:

1. Возможность дополнительного заработка – Вы можете вести тренировки в свободное время, вечером, после рабочего дня.
2. Все ваши проблемы с фигурой также легко решаются – обучение фитнес инструкторов Киев не только поможет Вам поддерживать себя в форме, но и даст знания, необходимые для постоянного самосовершенствования и достижения своего идеала

Курсы фитнеса в Киеве

Автор: Агентство праздников и свадеб Марины Лазоренко
12.08.2011 06:11



Ваше фото будет опубликовано на сайте [www.fitness.com.ua](#) и в журнале ["Фитнес"](#) за август 2011 года. Если вы не хотите, чтобы ваше фото было опубликовано, пожалуйста, напишите об этом в комментариях к этому посту.