

### BODY BUILDING & FITNESS (1° Livello)

AREA SALA ATTREZZI

Sei un istruttore di 1° livello che lavora in sala attrezzi con praticanti che non hanno problemi specifici né appartengono a categorie speciali, come terza età, minori, recuperi post trauma. I tuoi obiettivi principali sono tonificazione, dimagrimento ed estetica tramite tabelle fitness di base.

SCOPRI DI PIÙ

### PERSONAL TRAINER

AREA SALA ATTREZZI

Come personal trainer puoi lavorare da libero professionista anche a domicilio o online, non per forza in sala, e nell'ambito del turismo. Puoi offrire tabelle specifiche per categorie speciali o persone con squilibri muscolari per paramorfismi. Puoi lavorare anche in combinazione con un istruttore post trauma o ortopedico o fisiatra per il recupero funzionale.

SCOPRI DI PIÙ

### BODY BUILDING & FITNESS (2° Livello)

AREA SALA ATTREZZI

Sei un istruttore di 2° livello, puoi lavorare in sala attrezzi con praticanti che hanno particolari esigenze, avviare atleti al preagonismo e offrire tabelle fitness evolute.

SCOPRI DI PIÙ

### FITNESS FUNZIONALE & CROSS TRAINING

AREA FUNZIONALE

Sei un istruttore che fa migliorare le performance dei praticanti di fitness funzionale e di quello commercialmente noto come CrossFit. Puoi progettare circuiti a corpo libero o con Kettlebell, palla medica, TRX, bilanciere. Conosci anche le problematiche legate allo studio dell'anatomo-fisiologia di ossa, muscoli e articolazioni particolarmente coinvolte negli esercizi.

SCOPRI DI PIÙ

### GINNASTICA POSTURALE

AREA GINNASTICHE PREVENTIVE

Come istruttore diventi esperto nella risoluzione, tramite esercizi ginnici mirati, di problematiche algiche (dolori) localizzate prevalentemente sul rachide (colonna vertebrale). Conosci e sai applicare tecniche e metodologie atte a risolvere alterazioni scheletriche quali: cifosi, scoliosi, lordosi, scapole alate, ecc. che producono dolori localizzati risolvibili.

SCOPRI DI PIÙ

### MASTER TRAINER

MULTIAREA

Sei come un Maestro ma di tipo multidisciplinare infatti puoi spaziare a 360 gradi nel mondo degli attrezzi, delle ginnastiche mediche, di quelle funzionali e di quelle musicali, coordinando e gestendo gli altri istruttori delle diverse discipline.

SCOPRI DI PIÙ

