PERCORSI TIPICI: MASTER TRAINER

PERCORSO

ISTRUTTORE DI BODY BUILDING & FITNESS (1°Livello)

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

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

ISTRUTTORE DI BODY BUILDING & FITNESS (2°Livello)

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

ISTRUTTORE DI FITNESS FUNZIONALE & CROSS TRAINING

Sei un istruttore che fa migliorare le performance dei praticanti di fitness funzionale e di Cross Training. 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

ISTRUTTORE DI GINNASTICA POSTURALE

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

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