

I.T.

individual training

L'individual training é un percorso formativo sviluppato in 7 week ends distribuiti in 5 mesi con una frequenza di un fine settimana ogni tre.

Ha lo scopo di fornire agli istruttori di fitness e non solo, un insegnamento specifico per affrontare il lavoro di personal trainer con una metodologia che segue le ultime tendenze di mercato.

L' I.T. tiene in altissima considerazione i bisogni oggettivi delle persone spostando l'obiettivo della preparazione atletica da prestazione a benessere ricercando, attraverso programmi individuali, salute e serenità.

L' I. T. trainer é quindi non un allenatore ma un professionista del benessere, preparato ad affrontare i malesseri di una vita quotidiana spesso stressante e insana, con metodi efficaci e non invasivi.

Il metodo si basa sulla ricerca delle verità negate nel campo dell' attività fisica e dell' alimentazione indicando, a chi lo desidera, un percorso di sicuro successo.

INDIVIDUO: La persona considerata nella sua individualità.
Organismo vivente considerato distintamente da ogni altro della specie o del genere a cui appartiene.

L' individual training é la strada più naturale al benessere.

I.T é un programma di personal training che tratta ovviamente:

- l' allenamento più tradizionale come gli attrezzi isotonici e il cardiofitness abbinato alle più recenti tecniche introdotte nel fitness;
- Feldenkrais, Pilates ma anche Hata Yoga, Stretching fasciale, T'ai chi e non ultimo tutto quello che riguarda la posturologia e i trattamenti di normalizzazione del corpo;

- naturalmente l' alimentazione nel suo binomio più logico dimagrimento e salute, tracciando profili alimentari ottimali, logici e non restrittivi;
- una parte dedicata interamente alla decodificazione degli ingredienti riportati sulle etichette degli alimenti, ci darà finalmente la possibilità di comprendere il significato di "cibo sano".

Il punto di partenza del percorso formativo sarà il capitolo dedicato ai tests; a quelli più classici di natura fisiologica seguirà il famosissimo test del Wellness Energy System, circa 400 quesiti incrociati per poter disegnare in modo preciso il profilo del cliente (anche di noi stessi) nei 12 argomenti determinanti per la nostra vita.

L' I.T. tiene conto del particolare periodo storico che l' umanità sta vivendo e del chiaro bisogno di avvicinarsi ad uno stile di vita più sano, nonché della necessità di una nuova figura professionale che, oltre ad allenare, stimola e motiva tutte quelle persone che ricercano consapevolmente salute e serenità non per un istante, ma in ogni momento della vita a partire da adesso, raffinando progressivamente la mente e il corpo approdando al benessere più naturale e puro.

I.T. é un progetto di professionisti che operano nel settore benessere a tempo pieno.

Il bagaglio tecnico e esperienziale conferisce al gruppo un identità unica; la formula vincente della nostra coesistenza parte dalla condivisione dei fondamentali principi che regolano uno stile di vita sano.

Il programma di INDIVIDUAL TRAINING, per le sue specifiche peculiarità, é innovativo.

Da sempre l' attività fisica é strettamente collegata a quelle sensazioni fisiche come stanchezza, sudorazione e indolenzimento muscolare che ci inducono a pensare e a convincerci che stiamo facendo qualcosa di positivo per il nostro corpo.

L' INDIVIDUAL TRAINING si basa su concetti totalmente opposti. I profili da tracciare quindi sono fondamentalmente due:

1. IL TRAINER
2. IL CLIENTE

La figura del trainer nell' INDIVIDUAL TRAINING é metaforicamente quella del traghettatore cioé colui che trasporta il prezioso carico di merci (programmi) sull' argine opposto (cliente) controllando costantemente le insidie del fiume (stress della vita quotidiana) con grande esperienza e motivazione.

La figura del cliente invece é legata indissolubilmente ad un target sicuramente elevato culturalmente, inserito socialmente e consapevole di quale stress comporti esserlo.

L' INDIVIDUAL TRAINING si posiziona sul mercato là dove il fitness ha fallito; sono ormai molte migliaia le persone in tutto il mondo a essere disilluse dalle promesse mai mantenute dei programmi finora proposti nelle palestre.

Con l' INDIVIDUAL TRAINING si sconfigge finalmente quell' ignoranza che porta spesso l' essere umano a sottoporsi a programmi di allenamento aberranti che, non solo danneggiano il corpo, ma mortificano la mente e il tutto all' insegna della "salute".

L' INDIVIDUAL TRAINING é s“ un prodotto altamente tecnico ma soprattutto é un programma legato al buon senso di chi rispetta e valorizza i valori primari della vita.

Quindi respiriamo bene, mangiamo meglio e muoviamoci ascoltando ciò che il nostro corpo ci comunica: non può che funzionare.

I.T in poche parole é:

Riconoscere i nostri limiti e le nostre abitudini per superarne la soglia.

Considerare con chiarezza i sacrifici iniziali da affrontare.

Decidere di modificare alcuni aspetti della nostra vita.

Comprendere i principi fondamentali dell' allenamento e dell' alimentazione.

Praticare Dedicarsi una giusta porzione di tempo quotidiano per allenarsi e ascoltarsi.

Raggiungere il nostro traguardo principale: la salute del corpo e la serenità della mente.

I.T. PROGRAM

TEST DI VALUTAZIONE E TEST W.E.S.

ALIMENTAZIONE

POSTUROLOGIA

OSTEOPATIA E FITNESS

ALLENAMENTI PER IL TONO MUSCOLARE corpo libero

ALLENAMENTI PER IL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

STRETCHING

FELDENKRAIS

YOGA

THAI CHI

ON SITE MASSAGE

IL MARKETING DEL PERSONAL TRAINER

TEST W.E.S. (wellness energy system)

Il test del W.E.S. ancora oggi é uno dei test più completi e attendibili nell' ambito del fit & well nonostante abbia più di 30 anni.

Creato da J. Travis e R.S. Ryan integra in maniera semplice e intrigante gli aspetti della vita più profondi dando un quadro esplicito e significativo del concetto di wellness.

Fruga nei meandri del nostro stile di vita scoprendo le cause che generano i malesseri quotidiani.

Responsabilità e amore, respirare, sensazioni, mangiare, muoversi, sentimenti, pensare, lavoro e gioco, comunicare, sesso, ricerca, trascendere; questi i dodici argomenti trattati per quasi 400 domande. Divertente quasi fosse un gioco, ci lascia un segno tangibile, attraverso un semplice grafico, del nostro livello di equilibrio e di energia.

TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI DI BASE E DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

La necessità di un'anamnesi iniziale prima di cominciare qualsiasi attività motoria è una procedura necessaria per salvaguardare la salute di uno sportivo o di un semplice amatore. Valutare la condizione di partenza di un organismo che si accinge a subire diversi tipi di stress con la pratica di un'attività motoria, non è solo utile per prevenire qualsiasi tipo di complicazione, ma è importante per poter stabilire una base di partenza adeguata per poter incrementare gradualmente gli stimoli allenanti.

Tali misurazioni, diventano molto utili per poter verificare nel tempo, i cambiamenti verificatisi e poter quindi rimodulare una programmazione individualizzata. Inoltre, poter constatare che si sono ottenuti anche piccoli progressi, ha una ricaduta positiva sull'aumento della motivazione e quindi sul consolidamento dell'attività fisica come stile di vita.

Argomenti trattati:

- Conoscenza ed uso di test per la valutazione della capacità cardiorespiratoria
- Conoscenza ed uso di test per la valutazione della forza resistente di alcuni distretti muscolari
- Conoscenza ed uso di test per la valutazione della flessibilità e la mobilità delle principali articolazioni
- Conoscenza ed uso di test per la misurazione e la determinazione della massa magra, della massa grassa e dell'indice di massa cellulare

ALIMENTAZIONE COME, COSA E PERCHÉ MANGIAMO

L'uomo, come ogni organismo vivente, ottiene dagli alimenti l'energia necessaria per soddisfare il proprio fabbisogno energetico complessivo, cioè l'energia richiesta per il mantenimento della temperatura corporea, per le funzioni vitali, per il suo accrescimento e per lo svolgimento di tutte le più svariate attività, soprattutto quelle motorie. Ma se è vero che ognuno di noi è quello che mangia e quello che vediamo allo specchio e che sentiamo del nostro corpo non ci piace, forse bisognerebbe capire cosa e come mangiamo.

Allora, siamo sicuri di conoscere effettivamente la composizione dei cibi e delle bevande che consumiamo?

Quello che viene riportato in etichetta o nelle tabelle nutrizionali corrisponde sempre a quello che poi mangiamo?

Ed ancora, sappiamo "muoverci" nella selva sempre più fitta di "diete" che il "mercato", spesso più che gli specialisti, ci propone?

POSTUROLOGIA APPLICATA ALL' ESERCIZIO FISICO

La giornata prevede momenti didattici basici e specifici, inoltre prevede applicazioni pratiche dimostrative su vari soggetti.

Argomenti trattati:

1. principi di base posturali
2. le catene cinetiche
3. test e valutazione
4. valutazione soggettiva e oggettiva
5. applicazioni in ambito sportivo
6. possibili correzioni

OSTEOPATIA E IL FITNESS

Il programma del workshop:

1. principi di base dell' osteopatia
2. le fasce muscolari
3. cenni di anatomia
4. la respirazione primaria e autonoma
5. test e valutazioni
6. dimostrazioni e tecniche di trattamenti

ALLENAMENTO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA E DEL TONO MUSCOLARE

Nell'odierna pratica dell'attività motoria finalizzata al benessere totale del nostro corpo, migliorare la forza, il tono e la coordinazione neuromuscolare é ormai diventato un momento di fondamentale importanza. La necessità di inserire nella programmazione di allenamento anche questo tipo di attività, non nasce dalle aspettative effimere ed estetiche di un corpo "bello" e "trofico", ma dalla reale esigenza di avere una muscolatura allenata ed equilibrata per qualsiasi tipo di incombenza quotidiana e per un indispensabile controllo posturale. Inoltre é ormai accertato che migliorare questa capacità muscolare, porti indubbi vantaggi anche al mantenimento di una buona composizione corporea.

Quindi, anche poche sedute di lavoro mirato e personalizzato con esercizi a corpo libero e con l'ausilio di manubri, bilancieri e attrezzi isotonici, sono un passaggio essenziale per il raggiungimento di una buona salute psico-fisica.

Argomenti da trattare:

Conoscenza e pratica degli esercizi a corpo libero per i vari distretti muscolari

Conoscenza ed uso delle attrezzature isotoniche e degli esercizi con bilancieri e manubri

Analisi, studio e realizzazione di schede di allenamento individualizzato

Kinesiologia preventiva nell'esecuzione di tutti gli esercizi trattati

ALLENAMENTO PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CARDIORESPIRATORIE

Il presupposto fondamentale per preservare una buona salute è sicuramente quello di avere tutti gli apparati del nostro organismo sani ed efficienti, primi tra tutti il cuore con la sua circolazione del sangue ed i polmoni con i loro atti respiratori.

L'allenamento ed il buon funzionamento di questi organi sono anche alla base di qualsiasi disciplina sportiva e il punto di partenza per chi vuole iniziare un'attività motoria mirata a consolidare il proprio benessere e a migliorare il suo stile di vita.

Oggi, anche se non si ha la possibilità di potersi allenare all'aperto, i centri di fitness offrono una vasta gamma di attrezzi specifici per allenare la resistenza organica e poter incrementare gradualmente ed in modo individualizzato la propria capacità cardiorespiratoria.

Argomenti da trattare:

- Conoscenza ed uso delle attrezzature da cardiofitness
- Conoscenza ed uso del cardiofrequenzimetro per qualsiasi tipo di attività indoor o outdoor
- Cenni di biomeccanica specifica relativa alla pratica della corsa e della bicicletta
- Analisi, studio e realizzazione di piani di allenamento individualizzato
- Applicazione della metodica del circuit training con attrezzature da cardiofitness ed altri mezzi di allenamento

STRETCHING EDUCATIONAL SYSTEM

Lesioni, malattie, invecchiamento, tossine, stress emotivo e fisico, esercizi eccessivi o carenza di movimento, atteggiamenti posturali errati che si assumono durante la vita quotidiana per abitudine, pigrizia o lavoro, provocano disordine nella distribuzione del tono muscolare e tensioni distribuite lungo tutto il corpo; la conseguente perdita di equilibrio diventa evidente con la comparsa di asimmetrie corporee o contratture croniche che col tempo diventano fastidiosi dolori e vere e proprie patologie.

Il S.E.S. é un programma specifico per aumentare la flessibilità muscolare e la mobilità articolare e allo stesso tempo agisce sul miglioramento della postura.

METODO FELDENKRAIS CSM

Il Metodo Feldenkrais é un attività motoria che attraverso una pratica codificata, dolce e consapevole di qualsiasi movimento del corpo permette di incrementare notevolmente le nostre sensazioni propriocettive e cinestetiche, grazie alle quali é possibile ottenere:

- un miglioramento dell'assetto posturale
- una migliore flessibilità e coordinazione
- una migliore organizzazione motoria in chi ha problemi ortopedici
- una maggior benessere psicofisico e una riduzione del dolore
- una maggior efficacia ed efficienza nei movimenti di tutti i giorni

Nel week end studieremo lezioni per migliorare la funzionalità della colonna vertebrale, delle anche e delle spalle per ottimizzare le normali attività alle quali i frequentatori dei centri fitness si sottopongono ripetutamente.

YOGA EDUCATIONAL SYSTEM

Lo Y.E.S. utilizza posizioni differenti e percorsi specifici per permettere un approccio semplice a chi si accosta per la prima volta a questa affascinante ed antica disciplina.

Una serie di esercizi estremamente efficaci e salutari per il corpo e per la mente vi aiuteranno ad acquisire una maggiore consapevolezza nei movimenti.

Lo Yoga migliora la capacità di resistenza, la respirazione, la circolazione, la forza, la flessibilità, la postura e la concentrazione, ritardando il processo di invecchiamento, riducendo lo stress e favorendo il libero flusso dell'energia. Agisce sugli organi interni, sul sistema endocrino e sul sistema nervoso. Inoltre favorisce un atteggiamento sereno e positivo.

THAI CHI

Il termine T'ai chi ch'uan significa boxe(ch'uan) della suprema (t'ai) polarità (chi).

Trattasi dunque di un' arte marziale basata sulle leggi che regolano l' interazione di quelli che sono, secondo il pensiero cinese, i due poli o principi base dell' universo: il principio positivo, maschile Yang, e quello negativo, femminile Yin.

Il tai chi può venir praticato soprattutto da noi occidentali come una ginnastica morbida, meditativa, particolarmente indicata per la salute psicofisica perché stimola e potenzia l' energia vitale.

E' considerato una delle discipline migliori per la longevità e la salute.

ON SITE MASSAGE

Avete mai visto negli aeroporti fare dei massaggi su speciali sedie ergonomiche a clienti in transito che vestiti si fanno manipolare? Si tratta del ON SITE MASSAGE.

La sua particolare caratteristica sta nella mancanza totale di invasività, si riceve il massaggio vestiti, dura 10/15 minuti e può essere praticato ovunque grazie ad una specifica sedia, studiata appositamente per questo scopo.

L'obiettivo di questo speciale massaggio ovviamente non è curativo, ma è quello di intrattenere con una vera e propria coccola tutti coloro che lo desiderano.

Durante il workshop praticheremo, massaggiandoci, diverse tecniche studiate apposta per questa disciplina.

IL MARKETING DEL PERSONAL TRAINER

L' approccio con il cliente di per sè rappresenta un altro lavoro e molto spesso il trainer, sempre molto attento agli argomenti di natura tecnica, trascura una delle parti più delicate e determinanti di questo mestiere:

- Quanto farmi pagare?
- Quanto mi costa il lavoro?
- Quali programmi é meglio proporre per ottimizzare i guadagni?
- Come inquadrarmi fiscalmente?

Sono solo alcune delle molte domande analizzate e a cui verrà data risposta in questo fine settimana.

Praticheremo delle semplici simulazioni per meglio comprendere come relazionarci con i clienti e poi ancora programmazione, strategie e cifre per valorizzare economicamente la nostra professionalità.