

# Body Building Istruttore 1° Livello

---

## Body Building

Origini ed importanza

Benefici

Principali problematiche

Differenze tra body building, power lifting e allenamento funzionale

---

## Cenni di Anatomia e Fisiologia Umana

Apparato locomotore: la struttura ossea, le articolazioni, le cartilagini, i legamenti

Fisiologia del muscolo e meccanismi di contrazione

Sistemi energetici e metabolismo

---

## Teoria dell'Allenamento

Programmazione e periodizzazione dell'allenamento



## Body Building Istruttore 1° Livello

Allenamento per la forza e per l'ipertrofia

Meccanismo della supercompensazione e importanza del recupero

Intensità e volume di lavoro

Effetti del sovrallenamento

Prevenzione degli infortuni con sovraccarichi

Dolori muscolari e lesioni muscolari

Cenni di primo soccorso

Ruolo del riscaldamento e dello stretching

---

## Biomeccanica del Movimento

Principi di biomeccanica e terminologia

Leve, piani e assi di lavoro

Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari

Esercizi a catena cinetica aperta e chiusa

Esercizi fondamentali e complementari

Vantaggi e svantaggi pesi liberi e macchine isotoniche

Set-up degli esercizi



## Body Building Istruttore 1° Livello

Analisi teorica con pratica degli esercizi per i principali gruppi muscolari

---

### **Allenamento per biotipologia e morfologia**

Caratteristiche dei principali somatotipi: mesomorfo, ectomorfo, endomorfo,

Biotipo androide e ginoide, caratteristiche generali e linee guida per un programma di allenamento ottimale, esercizi utili ed esercizi sconsigliati

---

### **Tipo e schede di allenamento**

Dimagrimento – ipertrofia – forza

Lui - lei

Androide – ginoide

---

### **La figura professionale dell'istruttore di Body Building e Fitness**

Ruolo e caratteristiche

