



Presenta:

> **CORSI DI FORMAZIONE**  
Area Nord  
> **CSEN/WABBA ITALIA**



**CSEN**  
Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal  
C.O.N.I. (art. 31 DPR 2/8/1974 n°530)  
Ente Nazionale con Finalità Assistenziali  
riconosciuto dal Ministero dell'Interno  
(D.M. 559/C. 3206. (101) del 29 febbraio 1992)



## **CORSO ISTRUTTORE DI BODY BUILDING 1° LIVELLO**

10/11 > 24/25 Novembre 2007  
quota € 290,00

# **CORSO ISTRUTTORE DI BODY BUILDING 1° LIVELLO**

- > **Anatomia topografica: principi base di biomeccanica applicata agli esercizi**
- > **Fisiologia di base: supercompensazione - tipi di contrazione (isotonica e isometrica) rapporto forza/velocità - prevenzione degli infortuni con sovraccarichi**
- > **L'alimentazione per la massa e per la definizione nel Body Building ed in altri sport**
- > **Alterazioni scheletriche - limiti nei quali può operare l'istruttore di body building**
- > **Esercizi con manubri, bilancieri e macchine isotoniche per principianti**
- > **Avviamento all'agonismo - controindicazioni - errori e falsi miti**
- > **Principi di base di teoria dell'allenamento**
- > **Cenni di psicologia nel praticante il body building**
- > **Pronto soccorso**

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

*SI RACCOMANDA DI ISCRIVERSI ALMENO 15 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO PRESCELTO.*

Eventuali iscrizioni in ritardo saranno gravate del 10%.

In caso di ritiro dopo il termine ultimo di iscrizione al corso, la quota sarà restituita al netto del 20% a titolo di penale.

In caso di ritiro a corso già iniziato, la quota sarà trattenuta dall'Ente, ma sarà possibile terminare gratuitamente il corso nella sessione successiva.

**N.B.** - E' possibile iscriversi anche a più corsi, compatibilmente con le date. Le quote si intendono comprensive di : iscrizione, accesso alle lezioni, tassa d'esame, kit didattico, diploma nazionale, patentino- tessera, assicurazione.

**ULTERIORI INFO E DETTAGLI (ANCHE SU ALTRI CORSI) [www.csenitalia.it](http://www.csenitalia.it)**

**N.B.:** ACCREDITO PRESSO IL MINISTERO DELLA SALUTE

In data 5 marzo 2003 il CSEN con numero di registrazione 7522 è stato ufficialmente accreditato quale Ente Nazionale preposto alle attività formative di Educazione Continua in Medicina. Con tale importante riconoscimento il CSEN è in grado di potenziare la propria struttura quale organizzatore di corsi di formazione ed eventi rientranti nell'ambito dello sport e attività motoria relazionata alla salute.

Ne sono un esempio le problematiche connesse, alla terza età, al doping, all'alimentazione, ai traumi da sforzo, ai paramorfismi in genere, ecc.. Come stabilito dalla normativa ministeriale, qualora se ne faccia richiesta, sarà assegnato un credito formativo che varrà come punteggio ai fini lavorativi.