

LA FREQUENZA CARDIACA

IL SUO CONTROLLO NELLO SPORT E NEL FITNESS

DATA: 26 Gennaio 2008

ORARI: 9.30-19.00

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h45m

SEDE TEORICA: [HOTEL GARDEN](#), Via A. Bologni, 06012 Città di Castello (PG)

SEDE PRATICA: CLINIQUE CENTER, adiacente all'Hotel Garden

Presentazione

Capire la profonda intimità del comportamento della frequenza cardiaca per poterne cogliere tutte le potenzialità ed interpretarne il controllo. Il corso che vi propone il gruppo ELAV, è strutturato in modo tale da accompagnarvi in un affascinante percorso alla scoperta di questo indicatore, dalle ultime novità di fisiologia, dalla presentazione di ricerche inedite per lo sport e per il fitness, all'insegnare come si eseguono i tests, come si monitorizza, come si trattano ed interpretano i valori sui fogli elettronici, con prove pratiche specifiche.

Programma

TEORIA: anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare per l'allenatore con elementi base dell'ECG, la FC a riposo e massimale, il recupero della FC, la deriva cardiovascolare, la variabilità della FC, fattori fisiologici e climatici che influenzano la FC, il comportamento della FC durante l'allenamento (la FC durante l'allenamento aerobico, la FC durante l'allenamento di Repeated Sprint Ability, la FC durante l'allenamento di fitness, la FC durante diverse tipologie di circuit training con i pesi, la FC durante l'allenamento tradizionale con i pesi), metodi per l'impostazione dell'allenamento tramite il controllo della FC (tests diretti e indiretti, formule matematiche, tabelle di riferimento, monitoraggio, lo studio del carico cardiaco, le FC di recupero, quando usare la FC). **PRATICA:** esecuzione pratica di test per la valutazione dei parametri individuali di riferimento della FC, esecuzione pratica di monitoraggio della FC durante l'allenamento tradizionale con i pesi, esecuzione pratica di monitoraggio della FC durante l'allenamento a carico costante e durante l'allenamento intervallato, analisi dei dati mediante strumenti informatici, studio ed interpretazione.

Docenti

Docenti ELAV.

Rivolto a

Studenti o i laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per tale motivo consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV

Valido per i percorsi specialistici

Rieducatore Motorio	no
Posturologo	no
Fitness Specialist	si
Preparatore Atletico	si
Life Style Specialist	no

Quota di partecipazione

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
129,00€	149,00€	189,00€

www.elav.biz per conoscere tutte le nostre offerte per risparmiare

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente

www.elav.biz per conoscere le modalità d'iscrizione e pagamento