

## **Биомеханика и техника силовых упражнений**

**Целевая аудитория:** тренеры всех фитнес специализаций

**Содержание тренинга:**

### **1. Функциональная физиология нервно-мышечной деятельности**

- Электрическая среда работы нервной системы (потенциал покоя и действия)
- Проприорецепторы (мышечные веретёна, сухожильные органы Гольджи, суставные рецепторы)
- Мышечное волокно и двигательная единица
- Регуляция величины силы человека
- Механизм мышечного сокращения
- Классификация мощности физических нагрузок
- Факторы утомления при различных уровнях мощности

### **2. Техника выполнения силовых упражнений**

- движения человека и мышцы, осуществляющие эти движения;
- биомеханические характеристики движения;
- основные факторы силы человека
- режимы сокращения мышц;
- классификация отягощений.

### **3. Биомеханический анализ техники выполнения более 100 упражнений по мышечным группам: руки, плечи, ноги, живот, грудь, спина,**

используя шаблон:

- анатомия целевой мышцы (название, места прикрепления, функции);
- траектория движения при сокращении целевой мышцы (направление, амплитуда, форма)
- исходное положение;
- вид используемого отягощения.
- выявление эффективной и безопасной техники, исходя из целей клиента - сила, объём, тонус.

### **4. Преобразование полученных знаний в умения и навыки при выполнении упражнений; выявления технических особенностей (секретов) при выполнении упражнений.**

**Продолжительность:** 21 час

**Преподаватель** **Лапин Владимир**

Выпускник Российского государственного университета физической культуры спорта молодежи и туризма (РГУФКСМиТ).

• Опыт работы в фитнесе 20 лет, г. Москва.

14 лет персональным тренером и координатором ТЗ.

6 лет на управленческих должностях (управляющий клуба, фитнес-менеджер клуба, фитнес-директор сети клубов).

• Стаж преподавания с 2008 года в учебном центре сети фитнес-клубов «ФизКульт».

2010-2011 г. - эксперт тренажёрных залов сети фитнес-клубов Икс-Фит.

С 2012 года эксперт-преподаватель в Интернациональной Школе Фитнеса (IFS).

С 2014 года сотрудничает в качестве преподавателя с компаниями по обучению фитнес-персонала – лицей «Учёный фитнес» (Москва), StartFit (Москва), smART-FIT (Москва), FitStandart (Краснодар).

• Лектор фитнес конвенций: MIOFF-2015, MIOFF/WORLD CLASS-2013,

SUMMER IFS – 2015, SUMMER IFS – 2013, «FITNESS SUMMIT – 2014», «FIT URAL – 2015», МЕГА СЕЗОНЫ-2016, Крым.

• Лектор и эксперт круглого стола «Актуальные вопросы персонального тренинга - 2015» (РГУФКСМиТ).

• Спортивные достижения: Кандидат в Мастера Спорта по пауэрлифтингу

**Тренинг входит в сертификационный курс «Инструктор Тренажерного Зала» «Инструктор Групповых программ»**

**Стоимость тренинга \ порядок оплаты:**

- Необходима предварительная регистрация и оплата.
- 8000 р. \ Оплата в день семинара +10%

**Дата проведения:** **28-30 сентября 2017**

**Место проведения:** г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко 62, спортивный клуб «Fitness Unity»

<http://fitnessunity.ru/>

**Выдаваемый документ:** диплом\сертификат тренинговой компании SmArtFit

**Запись на тренинг:** +7 (928) 227 55 05 [Rostov.fitness@mail.ru](mailto:Rostov.fitness@mail.ru) <http://s-fit.ru/smartfit-rostov-gym>