



Курс повышения квалификации

Фитнес-реабилитация

Тема 1. Реабилитация в фитнесе: теоретические основы

- Профессия реабилитолог. Функции
- Отличие тренера - реабилитолога от врача-реабилитолога
- Юридические аспекты деятельности
- Основные принципы работы реабилитолога

Тема 2. Анатомия

- Скелет человека
- Суставы и связки
- Мышцы
- Анатомо-физиологические особенности заболеваний, имеющие значение в фитнесе

Тема 3. Диагностика основных заболеваний в зале

- Методы и способы диагностики и определения основных заболеваний

Тема 4. Теория и методика тренировочного процесса в реабилитационном фитнесе

- Методика построения персональной тренировки для клиента имеющего ограничения по здоровью

Тема 5. Психологическое сопровождение клиента. Как выстраивать общение с клиентом

- Психология общения с клиентом. Теоретические аспекты. Установление контакта, умение слушать и задавать вопросы. Основы коммуникативной психологии
- Психология общения с клиентом. Практическая сессия

Тема 6. Реабилитация в фитнесе: практическая часть

- Основные травмы клиентов. Зона ответственности реабилитолога
- Практические аспекты работы с клиентами, имеющими заболевания ОДА (сколиоз, гиперлордоз, кифоз, и др) в фитнес зале. ТОП-30 упражнений, которые можем дать клиенту (ТЗ и ФТ)
- Анатомо-физиологические особенности при травмах и заболеваниях суставов
- Построение персональной тренировки для клиентов с травмами и заболеваниями суставов: бурсит, артрит, артроз и другие (Упражнения, запреты)
- Анатомо-физиологические особенности при сердечно-сосудистых заболеваниях
- Персональный тренинг для клиентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Чем заменить запрещенные упражнения. ТОП-30 упражнений для клиентов с ССЗ

Итоговое испытание: Экзамен

- Тестирование
- Практический кейс

Итого: 77 часов занятий (теория+практика)

Выпускной документ: удостоверение\сертификат о повышении квалификации¹

¹ Выдается при наличии профильного образования (ВО/СПО физическая культура и спорт, медицинские специальности, диплома о профессиональной переподготовке (Инструктор тренажерного зала, инструктор групповых программ)