

Ramowy program szkolenia Technogym Personal Trainer

Moduł I: **Motywacja**

1. Personalizacja planu treningowego – skuteczna diagnoza predyspozycji i dobór treningu wpasowującego się w indywidualne preferencje zawodnika.
2. Skuteczne ustalanie celów treningowych i koncentracja na procesie osiągnięcia celów rozwojowych.
3. Rankingi, tabele, konkursy - jak wykorzystać rywalizację w procesie budowania zaangażowania Klienta.
4. Stwórz najlepszą wersję siebie – akceptacja swoich ograniczeń i wykorzystanie predyspozycji.

Moduł II: **Sprzedaż produktów i usług**

1. Sprzedaż zaczyna się od oczekiwań - jak skutecznie analizować potrzeby i oczekiwania Klienta.
2. Prezentacja oferty, czyli jak obiecać Klientowi coś, co będzie dla niego wartościowe, a jednocześnie możliwe do zrealizowania.
3. Prezentacja ceny – jak pokazać wartość usługi odróżniając się od tańszej konkurencji.
4. Obiekcje, czyli jak przewyższać zastrzeżenia i brak zainteresowania po stronie Klienta.

Moduł III: **Kreowanie własnej marki**

1. Jak zachować spójność pomiędzy tym kim jesteśmy, kim chcemy być oraz tym jak się pozycjonujemy.
2. Dużo nie znaczy dobrze, czyli jak ograniczyć liczbę komunikatów i zwiększyć jakość publikowanych treści,
3. Social media i marketing 2.0 – jak skutecznie wykorzystać siłę nowych mediów,
4. Marketing relacji, czyli co zrobić aby nasi Klienci stali się naszymi ambasadorami.

Moduł IV: Anatomia funkcjonalna

1. Podstawowe osie i płaszczyzny ludzkiego ciała, rodzaje kości, budowa szkieletu, stawy, więzadła, mięśnie szkieletowe.
2. Biomechanika – rodzaje dźwigni, łańcuchy kinematyczne, momenty sił.
3. Podstawowe kontuzje i urazy – przykłady i omówienie.

Moduł V: Analiza i ocena danych

1. Zbieranie i analiza informacji – co już wiemy o trenującym, a co możemy wywnioskować.
2. Ocena typów osobowości – czego oczekują od treningu poszczególne osoby.
3. Metody oceny funkcjonalnej – teoria i praktyka.

Moduł VI: Teoria treningu

1. Pojęcie adaptacji, planowanie i metody treningu.
2. Dobór środków i zastosowanie metod treningowych w praktyce.
3. Doskonalenie techniki ćwiczeń klasycznych – praktyka.

Moduł VII: CrossFit

1. Zrozumieć CrossFit – ruchy funkcjonalne, intensywność, ciągła zmienność treningu.
2. Standardy Fitness wg CrossFit – 10 cech motorycznych niezbędnych w harmonijnym rozwoju sportowca.
3. Grupy ćwiczeń wykonywanych w CrossFit – cardio, gimnastyka, podnoszenie ciężarów i rzuty.
4. Programowanie treningu – dwa podstawowe systemy.
5. Nauka 9 podstawowych ruchów CrossFit w praktyce.

Moduł VIII: Stretching

1. Przypomnienie podziału mięśni na fazowe i strukturalne.
2. Teoria i różne metody stretchingu.

Moduł IX: Trening kobiet w ciąży

1. Aspekt psychologiczny podczas treningu z ciężarną.
2. Jak zmienia się kobieta podczas ciąży.
3. Jakie ćwiczenia wykonywać w poszczególnych trymestrach – skuteczność i bezpieczeństwo dzięki dopasowaniu treningu do etapu ciąży.

Moduł X: Podstawy techniki biegowej w praktyce

1. Prawidłowa technika kroku biegowego – jak bezpiecznie i efektywnie biegać.
2. Jak oddychać podczas biegania – poprawienie wydajności dzięki odpowiedniej wentylacji organizmu.

Moduł XI: Budowa ciała i fizjologia

1. Budowa i funkcje układów fizjologicznych oraz systemy energetyczne.
2. Fizjologia wysiłku – wpływ wysiłku fizycznego na poszczególne układy fizjologiczne.
3. Typy budowy ciała – najważniejsze systemy podziału.
4. Ocena składu ciała – budowa somatyczna, proporcje ciała, zawartość tkanki tłuszczowej.

Moduł XII: Planowanie jadłospisu

1. Podstawowe składniki odżywcze – omówienie poszczególnych składników i ich znaczenia dla organizmu.
2. Źródła pokarmowe – jaka żywność zapewnia odpowiedni wzrost i rozwój organizmu.
3. Ogólne zasady planowania jadłospisu – optymalny rozkład energii, zbilansowanie, urozmaicenie i inne.

Moduł XIII: Fitness jako styl życia

1. Sposoby radzenia sobie ze stresem – jak sprostać momentom występowania stresu i czy fitness może być w tym pomocny.
2. Wpływ aktywności fizycznej na styl życia – korzyści wiążące się z aktywnością i jej wpływ na codzienne funkcjonowanie.