



Program modułowy STP Trener Personalny



Co Ciebie czeka?

PRAWIDŁOWE PODEJŚCIE

Nauczysz się prawidłowego podejścia do klienta, coś o czym większość trenerów zapomina – każdy jest inny! Dowiesz się, jakie kroki musisz wykonać z podopiecznym, zanim zaczniecie pracę na treningu!

FIZJOLOGIA

Dział ten obejmuje podstawową wiedzę o procesach życiowych organizmu ludzkiego (czynnościach i funkcjach jego komórek, tkanek i narządów oraz prawach, które tymi funkcjami rządzą) w szczególności związanych z wysiłkiem fizycznym i treningiem sportowym.

ANATOMIA

Dział który, pokazuje jak funkcjonuje ciało człowieka podczas treningu sportowego, objaśnia jak efektywnie pracować nad swoim ciałem. Aby to optymalnie realizować, należy wiedzieć, jakie mięśnie biorą udział podczas sesji treningowych, oraz jak efektywnie sterować mięśniami za pomoc układu nerwowego.

DIAGNOSTYKA

Bardzo ważnym elementem dobrego programu treningowego jest wstępna ocena, a później kontrola ustawienia i prawidłowej pracy ciała jako całości, a także jego poszczególnych elementów i o tym właśnie jest ten dział.

Dzięki bardzo dużemu doświadczeniu w pracy z osobami niepełnosprawnymi, rozbudowaliśmy ten dział o elementy diagnostyki u osób niepełnosprawnych.

PIERWSZA POMOC

Dział ten obejmuje szkolenie o tym jaki powinien być zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Będiesz w stanie podjąć działania związane z pierwszą pomocą również u osób niepełnosprawnych.

WSZYSTKO O PRZYSIADZIE

Cały dział poświęcony został najlepszemu ćwiczeniu jeśli chodzi o ilość i jakość zaangażowania mięśni. Jak go wykonać poprawnie? Jakich błędów unikać?

W tym dziale nauczymy Cię jak prawidłowo i efektywnie wykonywać przysiad – “Króla ćwiczeń”

PLANOWANIE TRENINGU

Cały dział poświęcony został najlepszemu ćwiczeniu jeśli chodzi o ilość i jakość zaangażowania mięśni. Jak go wykonać poprawnie? Jakich błędów unikać?

W tym dziale nauczymy Cię jak prawidłowo i efektywnie wykonywać przysiad – “Króla ćwiczeń” Podstawą świadomego treningu sportowego jest właściwe jego zaplanowanie. W tym dziale zawarliśmy informacje które pozwolą osiągnąć maksimum korzyści z dobrze zaplanowanego treningu:

osiągnięcie najlepszej formy w pożądanym czasie

osiągnięcie większej wydajności niż w przypadku przypadkowych treningów,

lepsze efekty przy mniejszym nakładzie czasu i sił,

mniejsze ryzyko kontuzji.



Co Ciebie czeka?

ATLAS ĆWICZEŃ

Ten dział umożliwi nam w łatwy sposób zapoznanie się z wieloma możliwymi ćwiczeniami, na różne partie ciała. W prosty sposób ćwiczenie jest zobrazowane, do większości z nich są specjalnie przygotowane filmiki, dzięki temu każdy początkujący ma ułatwione zadanie już na starcie. Warto poznać nazwy mięśni, jakie mamy, ale także, jakie ćwiczenia wykonywać na daną partię, aby dać nowy bodziec do rozwoju a, najważniejsze w jaki sposób wykonywać je poprawnie!

ATLAS ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH

Często nasz tryb życia i złe nawyki, powodują, że przeciążamy ciało i odczuwamy ból. Dlatego musisz pamiętać o tym, aby o nie odpowiednio zadbać stosując właściwe ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające, które pozwolą nam je utrzymać w formie. Ten dział, umożliwi nam w łatwy sposób, zapoznanie się z wieloma możliwymi ćwiczeniami, na różne partie ciała. Ćwiczenie jest w prosty sposób zobrazowane, do większości z nich są specjalnie przygotowane filmiki, dzięki temu każdy początkujący, ma ułatwione zadanie, już na starcie.

PODSTAWY DIETETYKI

Dział ten, to potężna dawka wiedzy, pozwalająca wejść w świat żywienia sportowców i zoptymalizować żywienie swoje i swoich podopiecznych, pod kątem wyników sportowych, efektywnej redukcji tkanki tłuszczowej, budowania masy mięśniowej a także zachowania szeroko pojętego zdrowia.

ROZCIĄGANIE

Dział obejmujący ćwiczenia rozciągające mięśnie, który są bardzo istotnym elementem treningu. Rozciąganie dynamiczne powinno być częścią prawidłowej rozgrzewki, a rozciąganie klasyczne, również sposobem na wyciszenia organizmu po treningu.

STP THERAPY TRAINING - TRENING MEDYCZNY

Dział ten zajmuje się planowaniem i właściwą realizacją treningu którego zadaniem jest zniwelowanie złych nawyków które powodują, że przeciążamy nasze ciało, a co za tym idzie, odczuwamy dyskomfort i ból. Dział ten zawiera również osobne kursy:

Zdrowy Kręgosłup

Zdrowe Biodra

TRENING KETTLEBELL

Jeszcze nie tak dawno mało kto o nich nie pamiętał. Dziś przeżywają swoją drugą młodość. Kettle pomimo swej prostoty oferuje ogromny zakres rozwoju dla ciała. Dzięki parze kettlebells jesteśmy w stanie wykonać trening na całe ciało! Kettlebells to prawdziwa gratka. Dział poświęcony treningowi z kettlebell obejmuje podstawowe ruchy wykorzystywane w treningu z odważnikami. Dzięki nim nabierzesz siły, szybkości i poprawisz gibkość.



Co Ciebie czeka?

TRENING SIŁOWY

Jedna z najpopularniejszych ostatnio form aktywności, nie znaczy to jednak, że wiedza o nim jest równie popularna. W tym dziale zapoznasz się z zasadami którymi rządzi się ten trening, oraz poznasz prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń.

TRENING SIŁY EKSPLOZYWNEJ

W tym dziale dowiesz się jak wykonywać treningu siły eksplozywnej, który rozwija takie elementy jak szybkość, dynamika, siła, a ostatecznie moc. Istotny element w większości dyscyplin sportowych. Powoduje on, że jesteśmy bardziej wszechstronni, ma również spore przełożenie na trening siłowy. Bardzo popularny w sportach walki oraz w BOX'ach Crossfit.

TRENING METABOLICZNO - REDUKCYJNY

Dział poświęcony temu jaki trening wybrać, aby przyspieszyć metabolizm i zredukować zbędną tkankę tłuszczową. Co to jest Cardio i jak nim skutecznie operować w pracy trenera? Czym jest HIIT (High Intensity Interval Training) jak i kiedy z niego korzystać? Jak zaplanować taki trening i jakie wersje treningów będą najlepsze dla Twojego klienta.

TRENING NARCIARSKI

W tym dziale, zawarliśmy ogromną dawkę informacji jak połączyć biegi terenowe z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi na świeżym powietrzu, które tworzą kompleksowy zestaw ćwiczeń usprawniających całe ciało. Dajemy też gotowe rozwiązania, które wzmocnią całe ciało, podnosząc wytrzymałość, zwinność, koordynację i wydolność organizmu Twojego Klienta, a wykorzystywane na treningu, naturalne przeszkody terenowe w znacznym stopniu podnoszą atrakcyjność zajęć.

TRENING GRUPOWY

Dział w którym, nauczymy jak postępować w przypadku, gdy trafisz na klientów którym trudno zmotywować się do treningu. Jeśli wiedzą, że ktoś na nas czeka i liczy, łatwiej ruszyć się z kanapy i wyjść z domu. Wiele osób, nie lubi ćwiczyć samotnie, bo woli sporty grupowe. Trening w grupie, jest dla nich rozwiązaniem. Najważniejszą cechą wspólnych treningów, jest mobilizacja do intensywniejszego wysiłku i do działania. Nauczmy Cię wypracowywać wspólny kompromis, co do intensywności treningu i objętości.



Co Ciebie czeka?

TRENING BIEGOWY

Wydawać by się mogło, że jest to jedna z najprostszych czynności... ale czy na pewno?! W tym dziale dowiesz się, od czego zacząć przygodę z bieganiem oraz jak prawidłowo biegać by nie szkodzić.

ODNOWA BIOLOGICZNA

Dział w którym dowiesz się jak świadomie działać na ustrój przy pomocy różnych metod wykorzystywanych w odnowie biologicznej i jakie z nich zalecić swojemu klientowi aby przyspieszyć i wspomóc fizjologiczne procesy wypoczynkowe, oraz poprawić zdrowie i wydolność klienta.

SYSTEM OCENY FMS

W tym dziale nauczymy Cię jak wykonywać z Klientami Test, umożliwiającą sprawdzenie ich formy. Kontuzje są zimą wszystkich osób uprawiających sport. Zarówno amatorzy, jak i wyczynowcy starają się jak mogą, by uniknąć urazów, które mogą wykluczyć ich z treningów swojej ukochanej dyscypliny. Narzędzie jakim jest Functional Movement Screen (FMS) umożliwia kompleksową analizę jakości podstawowych wzorców ruchowych, ocenę ryzyka kontuzji oraz stwierdzenie istnienia ograniczeń i asymetrii.

MARKETING TRENERA

W Tym dziale dowiesz się jak istotny jest marketing i wizerunek trenera. Większość klientów, słysząc nazwisko trenera, którego ktoś poleca, wpisze je w wyszukiwarkę lub będzie szukać na Facebooku. Jeśli trener nie istnieje w sieci, to tak jakby nie istniał w ogóle. Dowiesz się jak kreować swój wizerunek, jak reklamować swoje usługi, jak pozyskać nowych klientów i co najważniejsze jak ich utrzymać, aby dawali Ci stały dochód.

PRACA Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Dzięki bardzo dużemu doświadczeniu w pracy z osobami niepełnosprawnymi. Rozbudowaliśmy Kurs Trenera Personalnego o elementy diagnostyki u osób niepełnosprawnych.



Program modułowy kurs STP Trener Personalny

- 01 ANATOMIA
- 02 DIAGNOSTYKA
- 03 FIZJOLIGIA
- 04 PIERWSZA POMOC
- 05 PRZYSIAD - WSZYSTKO O PRZYSIADZIE
- 06 ATLAS ĆWICZEŃ - SIŁOWNIA
- 07 ATLAS ĆWICZEN Z PRZYRZĄDAMI
- 08 ATLAS ĆWICZEN - KALISTENIKA
- 09 ATLAS ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH
- 10 TRENING MEDYCZNY - STP THERAPY TRAINING



Program modułowy kurs STP Trener Personalny

- 11** | TRENING
TERAPEUTYCZNY OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- 12** | ROZGRZEWKA
- 13** | TRENING
- 14** | TRENING BIEGOWY
- 15** | TRENING SIŁOWY
- 16** | TRENING ZDROWOTNY I
REDUKCYJNY
- 17** | TRENING METABOLICZNY-
REDUKCYJNY
- 18** | TRENING W TERENIE
- 19** | TRENING NARCIARSKI
- 20** | TRENING SIŁY EKSPLOZYWNEJ



Program modułowy kurs STP Trener Personalny

- 21** | TRENING GRUPOWY
- 22** | ROZCIĄGANIE
- 23** | ODNOWA BIOLOGICZNA
- 24** | TRENING KETTLEBALL
- 25** | DIETETYKA
- 26** | PODSTAWY SUPLEMENTACJI
- 27** | SYSTEM OCENY FMS STARS
- 28** | MARKETING TRENERA
- 29** | TRENING MENTALNY
- 30** | STP THERAPY TAPING

