

Trener personalny - szkolenie

Opracowała: Katarzyna Boczar

Program szkolenia:

Moduł I - Anatomia

Moduł II - Podstawowe pojęcia ważne w pracy trenera personalnego

Moduł III - Rodzaje treningów z przykładowymi planami.

MODUŁ II

Podstawowe pojęcia:

Trening personalny

Indywidualnie dopasowany program , lub cykl treningowy do każdego uczestnika, jego możliwości, kondycji, stanu zdrowia czy samopoczucia.

Trener personalny

Osoba zajmująca się układaniem indywidualnego zestawu ćwiczeń oraz uczeniem ich prawidłowego wykonywania. Jego rolą jest również motywacja klienta i monitorowanie jego wyników. Współpracując z trenerem personalnym można znacząco skrócić odcinek czasowy niezbędny do uzyskania określonego celu sylwetkowego.

Kulturystyka

Amatorska lub zawodowa dyscyplina sportowa. Polega na kształtowaniu sylwetki ciała poprzez hipertrofię mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń fizycznych wykonywanych z obciążeniem; z jednoczesnym maksymalnie możliwym zredukowaniem tkanki tłuszczowej podskórnej w celu lepszego uwidocznienia mięśni.

Sporty siłowe

To rodzaj dyscyplin sportowych, do których zaliczane są m.in.: armwrestling, kulturystyka, podnoszenie ciężarów, strongman oraz trójbój siłowy. Trening w sportach siłowych ma na celu zwiększenie tężyzny fizycznej oraz powiększenie masy mięśniowej zawodnika.

Motoryczność człowieka

Całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka. Główne cele związane z motorycznością: dążenie do zwiększenia skuteczności ruchów człowieka; podniesienie efektywności nauczania ruchu; zastosowanie ruchu jako środka stymulacji rozwoju. Podział motoryczności: produkcyjna (związana z wytwarzaniem rzeczy i pracą); sportowa (służąca doskonaleniu ciała); wyrazowa (służąca przekazywaniu informacji).

Trening funkcjonalny

Rodzaj treningu z możliwością wykorzystania innych czynników zewnętrznych aniżeli siłowni , fitness itp.

Wysiłek fizyczny

Praca mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie.

Zmęczenie

Przejęciowe zmniejszenie zdolności do pracy spowodowane przez brak rezerw energetycznych. W czasie zamiany cukru w energię, organizm wytwarza też kwas mlekowy, który gromadzi się w mięśniu używanym w danej chwili i wywołuje uczucie zmęczenia. W wypadku odczuwania zmęczenia, należy położyć się i nie dopuścić do utraty ciepła przez ciało. Zmęczenie jest reakcją fizjologiczną chroniącą przed dalszą zbyt intensywną pracą.

Rodzaje zmęczenia

Wyróżnia się 2 rodzaje zmęczenia: **ośrodkowe (ogólne) oraz obwodowe (mięśniowe)**. Zmęczenie może być objawem wielu chorób i nie należy go bagatelizować. Występuje często w połączeniu z innymi symptomami, jak np. zmiany nastroju (niepokój, depresja, zaburzenia snu), może być też objawem braku odporności.

Fermentacja mleczanowa

Jest formą oddychania beztlenowego.

Reakcje fermentacji zachodzą w cytoplazmie.

Fermentacja ta odpowiada m.in. za efekt zakwaszania mięśni w czasie wzmożonego wysiłku fizycznego.

Fermentacja ta jest reakcją przekształcenia pirogronianu w mleczan. Jest to jednak proces mało efektywny, gdyż wówczas powstają jedynie 2 cząsteczki ATP podczas gdy w oddychaniu tlenowym około 30 cząsteczek ATP.

Glikogen

Należy do węglowodanów złożonych i stanowi skoncentrowane źródło energii dla organizmu. W trakcie wysiłku fizycznego jego rezerwy zmniejszają się, co przyczynia się do spadku energii i ogólnego osłabienia. Warto zatem bliżej przyjrzeć się temu związkowi i dowiedzieć się jak można odnowić jego zapasy w organizmie.

Biochemicznie glikogen podobny jest do występującej w roślinach skrobi, ponieważ powstaje przez syntezę cząsteczek glukozy, tworząc rozgałęziający się łańcuch. Gromadzony jest głównie w wątrobie (stanowi ok. 10% masy tego narządu), skąd organizm może go wykorzystać jako energię dla mięśni oraz mózgu. Zapasy glikogenu i jego uwalnianie z wątroby kontrolowane są poprzez hormony trzustki (insulinę i glukagon), a także przez hormon nadnerczy (adrenalinę).

Straty glikogenu

W trakcie intensywnego wysiłku fizycznego glikogen odłożony w mięśniach ulega rozpadowi do glukozy, która następnie zostaje w nich utleniona. W ten sposób zmniejszają się rezerwy