

## Plan praktyk trenerski – kurs trener personalny specjalizacja medyczna

### Zasady odbywania praktyk trenerskich:

- Praktyki są realizowane w trakcie trwania kursu trener personalny specjalizacja medyczna
- Terminy odbywania się praktyk są ustalane bezpośrednio z wykładowcami (kursanci otrzymują grafik)
- Praktyki odbywają się na siłowni, w której przeprowadzany jest kurs

### Zasady zaliczania praktyk trenerskich:

- Każdy z elementów praktyk poddawany jest ocenie w skali 1-10 (gdzie: 1 - brak kompetencji, 10- wysoki poziom kompetencji)
- Aby zaliczyć praktyki należy zdobyć łącznie 80% punktów tj. 528 punktów (łącznie do zdobycia – 660 punktów)
- Aby zaliczyć praktyki należy uzyskać minimum 8 punktów w ocenie przeprowadzenia indywidualnego treningu z klientem (patrz tabelka poniżej: „Praca samodzielna z klientem”, punkt 4)

### Po odbyciu praktyk:

- Uczestnik otrzymuje jako suplement do certyfikatu trenera personalnego specjalizacja medyczna, pisemne poświadczenie o odbyciu praktyk (PL i ENG), wraz ze szczegółowym wykazem punktów zdobytych w poszczególnych kategoriach, podpisany przez prezesów i członków zarządu Health Factory Sp. z o.o.
- Dokument odbycia praktyk, wraz z Certyfikatem stanowią potwierdzenie kompetencji trenera personalnego na rynku Polskim i Zagranicznym.

## Plan praktyk trenerski podczas kursów w Health Factory

	Pierwszy kontakt z klientem	Ocena 1-10	Czas	Uwagi
1.	Wywiad		60 min	Praktyki indywidualne
2.	Analiza celów i przedstawienie koncepcji pracy z klientem			
3.	Dopasowanie planu do rzeczywistych możliwości klienta			
	<b>Testy funkcjonalne na siłowni</b>			
1.	Test wznos przez zgięcie		120 min	Praktyki grupowe
2.	Test zespołu ciasnoty podbarkowej			
3.	Testy stożka rotatorów			
4.	Badanie ruchomości obręczy barkowej			
5.	Test ruchomości odcinka szyjnego			
6.	Testy rotacyjne odcinka piersiowego			
7.	Test Adamsa - "palce-podłoga"			
8.	Testy rotacyjne odcinka lędźwiowego			
9.	Test Patricka			
10.	Test 90/90			
11.	Test Thomasa			
12.	Test Renne			
13.	Testy rotacyjne m. gruszkowatego			
14.	Test Anvila			
	<b>Rozgrzewka</b>			
1.	Przeprowadzenie rozgrzewki ogólnej i dynamicznej (wskazać różnice?)		60 min	Praktyki w parach pod okiem wykładowcy i z udziałem <b>klienta</b>
2.	Kiedy wykorzystujemy akcesoria treningowe (roller, taśma)			
3.	Aktywizacja kluczowych grup mięśniowych (brzuch, pośladek, stożek rotatorów, czworoboczny i najszerzy grzbietu)			
4.	Wykorzystanie mobilizacji w rozgrzewce			

5.	Wy tłumaczenie różnicy pomiędzy Cardio, a HIIT			
6.	Monitoring pracy klienta pod kątem intensywności i stopnia zaawansowania klienta			
7.	Ocena wizualna postawy (kolana koślawe, garbienie się itp.)			
	<b>Trening medyczny</b>			
1.	Wyjaśnić czym jest trening medyczny i czemu ma służyć			
2.	Trening pod kątem dysfunkcji kończyny górnej			
3.	Trening pod kątem dysfunkcji obręczy ramiennej			
4.	Trening pod kątem dysfunkcji kręgosłupa szyjnego			
5.	Trening pod kątem dysfunkcji kręgosłupa piersiowego		300 min	
6.	Trening pod kątem dysfunkcji kręgosłupa lędźwiowego			
7.	Trening pod kątem dysfunkcji miednicy			
8.	Trening pod kątem dysfunkcji kończyny dolnej			
9.	Trening pod kątem dysfunkcji stawu skokowego			
	<b>Trening Siłowy</b>			
1.	Czym jest i po co trening siłowy, jakie są jego zalety			
2.	Wyjaśnić podstawowe metody, ile serii, powtórzeń, jakie przerwy, jak dobrać ciężar			
3.	Prezentacja i wykonanie martwych ciągów			
4.	Prezentacja i wykonanie przysiadów			
5.	Prezentacja i wykonanie "wiosłowań"			
6.	Prezentacja i wykonanie wyciskania na barki		120 min	
7.	Prezentacja i wykonanie wyciskania na klatkę			
8.	Prezentacja i wykonanie wznosów bioder ze sztangą			
9.	Dostosowanie stopnia trudności ćwiczenia do klienta			
10.	Dawanie wskazówek co do techniki wykonania i poprawianie klienta			

Praktyki w parach pod okiem wykładowcy i z udziałem **klienta**

Praktyki w parach pod okiem wykładowcy i z udziałem **klienta**

<b>Trening funkcjonalny i stabilizacja</b>			
1.	Czym jest i czemu służy trening funkcjonalny i trening stabilizacji		60 min
2.	Wyjaśnienie funkcji mięśni głębokich i ich opis w odniesieniu do stabilizacji centralnej		
3.	Metody treningowe - ile serii, powtórzeń itp		
4.	Prezentacja i wykonanie podstawowych ćwiczeń z odważnikiem kettlebell		
5.	Prezentacja i wykonanie podstawowych ćwiczeń z TRX		
6.	Prezentacja i wykonanie podstawowych ćwiczeń z bosu, fitball		
7.	Prezentacja i wykonanie podstawowych ćwiczeń z własnym ciałem (podciąganie, pompka)		
8.	Dawanie wskazówek co do techniki i poprawianie klienta		
9.	Dostosowanie stopnia trudności ćwiczenia do klienta		
10.	Prezentacja i wykonanie podstawowych ćwiczeń poprawiających stabilizację centralną (dead bug, plank itp)		
<b>Rozciąganie - Faza Cool Down</b>			
1.	Wyjaśnić rolę cool down i rozciągania		Realizowana podczas Treningu medycznego
2.	Wykorzystanie akcesoriów treningowych (wałek, floss band)		
3.	Rozciąganie statyczne asystowane (główne grupy mięśniowe)		
4.	Relaksacja poizometryczna		
5.	Rozciąganie funkcyjne		
6.	Wykorzystanie Rock Pods		
<b>Jakość prowadzonego treningu</b>			
1.	Komunikacja i motywowanie klienta		Oceniane podczas całych praktyk
2.	Organizacja i profesjonalizm		
3.	Reagowanie na mowę ciała i feedback od klienta		

Praktyki w parach pod okiem wykładowcy i z udziałem **klienta**

Praktyki w parach pod okiem wykładowcy i z udziałem **klienta**

Praktyki w parach pod okiem wykładowcy i z udziałem **klienta**

Praca samodzielna z klientem				
1.	Samodzielne poprowadzenie treningu		2h	Praktyka indywidualna z udziałem klienta, pod nadzorem wykładowcy
2.	Przygotowanie treningu na każdy trening personalny			
3.	Przygotowanie planu dietetycznego			
4.	Na ocenę trenera ma wpływ feedback od klienta			



*Powyższy dokument jest własnością intelektualną Health Factory Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Kopernika 30/418. Wszelkie rozpowszechnianie, kopiowanie, udostępnianie bez zgody w/w podmiotu gospodarczego jest zabronione.*

*Kontakt: kontakt@health-factory.pl*