

Курс тренер тренажерного зала “Основной”

1. группы мышц: грудь, спина, дельты
2. особенности работы инструкторов
3. цнс и бодибилдинг
4. группы мышц ноги, бицепс, трицепс, пресс
5. сердце и бодибилдинг
6. кровь и спорт
7. гормоны и бодибилдинг
8. дыхательная система и бодибилдинг
9. пищеварительная система и тренировки
10. костно мышечная система и бодибилдинг
11. органы чувств
12. кожа и тренировки
13. иммунная система и бодибилдинг
14. лимфатическая система и бодибилдинг
15. мочевыделительная система и тренинг
16. гистология мышц
17. набор массы для мужчин
18. мышечные волокна и тренировка
19. биомеханика
20. набор массы для женщин
21. тренировка на жиросжигание
22. атф и тренинг
23. бжу и тренинг
24. развитие силы
25. молочная кислота и крепатура
26. выносливость
27. тренировка гибкости
28. тренировка скорости
29. тренировка координации
30. тренировочные принципы Джо Вайдера
31. принципы составления тренировочных программ
32. суперкомпенсация в бодибилдинге
33. особенности темперамента человека и тренировка
34. характер человека и общение
35. тренажеры история создания
36. тренировка после 40 и подростков
37. тренировка при заболеваниях