



#IAMELAV

PROFESSIONAL \ TRAINERS \ COMMUNITY

RICERCA E SVILUPPO

Prima che una società di Alta Formazione, Servizi In autonomia o in collaborazione con Aziende, e Consulenza, ELAV è una società di Ricerca e Sviluppo.

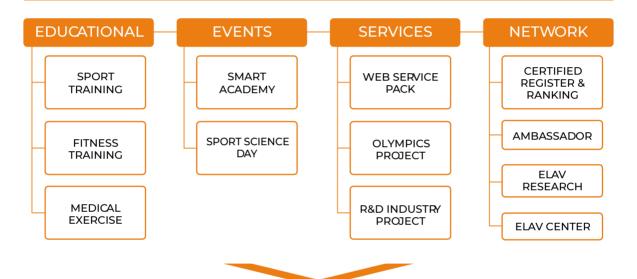
Direttamente dalla sede centrale o tramite il progetto Be Part of Sport Science, ELAV studia e progetta ininterrottamente nuove soluzioni per il mondo dell'allenamento.

L'ELAV Institute, centrale operativa con sede a Città di Castello nell'Alta Umbria, in abbinamento alla cittadella sportiva, è dotato di tutte le strumentazioni più avanzate di ricerca e dei necessari spazi sportivi.

Federazioni Sportive Nazionali o gli stessi Istituti Universitari in partnership, i progetti di ricerca vanno ad alimentare l'inediticità e l'innovazione dell'offerta formativa ELAV e lo sviluppo del settore delle Scienze Motorie nel pieno spirito di interscambio culturale, base della crescita e del progresso.

Questo modello, fondamento dell'intero progetto è ormai da tutti riconosciuto nella sua unicità e qualità, ponendo ELAV ai vertici internazionali di settore.

PROFILO DELL'OFFERTA



FONDAZIONE

Fortemente voluta dai fondatori di ELAV per un etico Per la realizzazione di tali scopi, Active Lifestyle "reverse" imprenditoriale, Active Lifestyle Foundation Foundation mira ad aggregare e riunire tutti i rappresenta il braccio filantropico dell'intero progetto. Si occupa di sostenere, in ogni modalità coerente, risorse l'Esercizio Fisico Organizzato (Allenamento) e lo Stile relativamente ai comparti dell'Industria e dei Servizi, di Vita Fisicamente Attivo, quali primi modelli a basso costo e ad alto risultato per la tutela e l'esaltazione della salute, dell'efficienza e dell'efficacia della vita della popolazione di qualsiasi grado, sesso ed età. Coltivare questo scenario tramite la popolazione rappresenta una delle più alte responsabilità sociali dell'individuo contemporaneo.

Professionisti dell'Esercizio Fisico e le migliori Stakeholders pubblici e dell'Amministrazione Pubblica locale e nazionale tramite le aree dell'Istruzione e della Ricerca, della Sanità e dell'Assistenza Sociale, dello Sport. dell'Arte e della Cultura, della Conservazione e della Valorizzazione del Territorio.

ctive Lifestyle SEGUI E SOSTIENI activelifestylefoundation.org

CERTIFICATION N

NON LAUREAT

LAUREAT

ELAV LIVELLO 1

PRE EQF

ELAV LIVELLO 2 PRE EOF

Primo Passo

BASIC CERTIFICATION (Gratuita)

vale univocamente per qualsiasi certificazione superiore

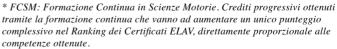
- •Certificazione indiretta tramite procedura online, senza la frequenza di corsi frontali
- •Competenze sulle materie fondamentali delle Scienze Motorie
- •Garanzia del possesso del potenziale culturale necessario per accedere ai successivi livelli di certificazione (Crediti *FCSM, **EQF)
- •Riconoscimento diretto per i Laureati in Scienze Motorie o Lauree affini
- •Durata ELAV illimitata

Perfezionamento Teorico

EXPERT CERTIFICATION (79,00 \in)

vale univocamente per qualsiasi certificazione superiore

- •Certificazione indiretta tramite procedura online, senza la frequenza di corsi frontali
- •Competenze specifiche e trasversali sulla Scienza dell'Allenamento
- •Garanzia del possesso del potenziale culturale necessario per accedere ai successivi livelli di certificazione (Crediti *FCSM, **EQF)
- •Durata ELAV illimitata



^{**}EQF: European Qualification Framework. Il quadro europeo delle qualifiche è un sistema che permette di confrontare le qualifiche professionali dei cittadini dei paesi europei attraverso certificazioni formali rilasciate da un'autorità competente a conclusione di un percorso di formazione come attestazione di aver acquisito delle competenze compatibili agli standard stabiliti dal sistema educativo

Gli EQF sono previsti dal livello 1 al livello 8.











CERTIFICATION MAP

OFFERTA FORMATIVA 2021



ELAV LIVELLO 3 EQF 3-4-5

ELAV LIVELLO 4 EQF UNIVERSITARI Focus di ELAV

SPECIALIST CERTIFICATION

TIFICATION ONLINE

SPORT TRAINING
Sport Performance

FITNESS TRAINING

Fitness Instructor

Personal Trainer MORFO Personal Trainer EVO

MEDICAL EXERCISE

Functional Recovery | Postural | Clinical Exercise

- •Masters di specializzazione erogati online in diretta, con modulo finale supplementare facoltativo in sede centrale ELAV dedicato alla pratica applicata
- •7 tematiche per altrettante certificazioni altamente caratterizzanti delle Scienze Motorie che rappresentano il cuore pulsante dell'offerta formativa di FLAV
- •Garanzia del possesso del potenziale culturale necessario per accedere all'ultimo livello di certificazione (Crediti *FCSM, **EQF)
- •Durata ELAV illimitata
- •Ottenimento delle specifiche qualifiche europee con EQF 3-4-5 ed iscrizione annuale al registro europeo EREPS assieme ad altri accreditamenti nazionali CSEN CONI

Entrare nell'ÉLITE

TOP CERTIFICATION

SPORT TRAINING

FITNESS TRAINING

CLINICAL EXERCISE

MEDICAL EXERCISE

- •Riservata esclusivamente ai possessori di Laurea in Scienze Motorie o lauree affini e delle specifiche ELAV Specialist Certification
- Numero chiuso a soli 20 posti l'anno per area tematica
- •Certificazione diretta tramite la partecipazione a corso frontale in full immersion di 7 giorni presso l'ELAV Institute
- •Possibile partecipazione dei non laureati con congelamento della certificazione fino ad eventuale conseguimento della necessaria Laurea
- •Durata ELAV illimitata
- •Ottenimento di ulteriori crediti *FCSM ed **EQF e del requisito fondamentale per il possibile ingresso nei progetti di ricerca ELAV













CERTIFICATION MAP

OFFERTA FORMATIVA 2021

LAUREATI

ELAV LIVELLO 5 co-Ricercatore ELAV

ELAV RICERCA E SVILUPPO

ELAV LIVELLO 6 Docente e Ricercatore ELAV

ELAV TEAM





Certificazione ISO 9001:2015 per il servizio di erogazione dei corsi di formazione.

Corsi certificati secondo la norma
UNI CEI EN ISO/IEC 17024 "Valutazione della
conformità - Requisiti generali per organismi
che eseguono la certificazione di persone" da
Organismo di terza parte accreditato
ACCREDIA con iscrizione n. 68C.















ONLINE IN DIRETTA
COME ESSERCI DAL VIVO

Grazie alle nuove soluzioni digitali ELAV



Il Partner Globale Made in Italy per le Scienze Motorie





SPORTTRAINING

EDUCATIONAL EXPERIENCE

SPORT PERFORMANCE

SPECIALIST CERTIFICATION



BIO-METHODOLOGY CONDITIONING

PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

Ritenuto uno dei migliori master al mondo per l'alta formazione professionale del Preparatore Atletico, accoglie da anni un crescendo inarrestabile e senza precedenti di innovazione e ricerca applicata. Ogni anno sold out, dopo il totale orientamento verso la BIO-METODOLOGIA ELAV, nel 2021 il master verrà ulteriormente arricchito dall'inserimento di nuovi contenuti dedicati alla Forza Metabolica, alla Bio-Metodologia applicata alla Forza Massima, all'allenamento cognitivo, alla programmazione e tanto altro. Le esperienze maturate in quattro anni dell'OLYMPICS PROJECT attuato a stretto contatto con decine di atleti di alta qualificazione e i rispettivi staff tecnici, continuamente monitorati e supportati dalla Ricerca e Sviluppo di ELAV garantiscono contenuti di valore inestimabile in svariate discipline sportive, alimentati da un database di informazioni biomeccaniche, fisiologiche e metodologiche a supporto delle innovazioni di ELAV.

In questo master, ogni modulo affronta in successione tutte le aree fondamentali della preparazione atletica, in una straordinaria miscela tra 50% di alta teoria e 50% di pratica applicata su campo e dimostrata con video in diretta. Con livello SPECIALIST di sofisticazione, saranno presentati approfonditamente mezzi, metodi e nuovi modelli di programmazione dell'allenamento con casi reali sport specifici delle principali discipline sportive e con soluzioni innovative applicate in pratica. A supporto di questo grande progetto formativo interviene per le dimostrazioni dal vivo tutta la strumentazione del laboratorio di ricerca dell'ELAV Institute, e a supporto della trasversalità delle tematiche tutta la cittadella sportiva e la sede di ELAV. Un master che metterà in grado di analizzare, progettare ed allenare atleticamente, con elevata competenza ed innovazione, tutte le principali discipline sportive agonistiche.

I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV, vengono arricchiti anche dall'accreditamento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo.

Al fine di garantire gli standards elevati di ELAV il master è rigorosamente a numero chiuso.

Il master ELAV Sport Performance 2021 non ha paragoni!



BIOMECCANICA TECNICA DIDATTICA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

Andature analitiche, tecniche di spostamento, balzi, sistemi variativi (piani inclinati, traino, zavorra, elastico), esercizi fondamentali con sovraccarichi, pesistica, pesistica adattata, core control.

21 | 22 MAGGIO

FUNZIONI TISSUTALI

Valutazione in vivo delle risposte fisiologiche all'allungamento miotendineo. Funzioni tissutali: biomeccanica e fisiologia, metodi ELAV per l'allenamento delle funzioni tissutali (postural flexibility, flexibility circuit, myofascial release, functional mobility, dynamic mobility). Programmazione integrata.

> 23 **MAGGIO**

VALUTAZIONE E ALLENAMENTO AVANZATO DELLA FORZA CONDIZIONALE

Fisiologia e biomeccanica avanzata della forza condizionale, nuova classificazione, nuovi test e profili decisionali, nuove soglie individuali e range di allenabilità. La nuova Bio-Metodologia applicata all'allenamento della forza condizionale: massima, dinamica massima, esplosivo reattiva, metabolica.

11 | 12 | 13 GIUGNO

VALUTAZIONE E ALLENAMENTO METABOLICO AVANZATO

Potenze e soglie metaboliche, profili decisionali, rapporto potenza/durata, costo energetico e ritmo gara, curve inidividuali di recupero, Repeated Action Ability, teoria della Potenza di Recupero, Bio-Metodologia.

2 | 3 | 4 LUGLIO

FUNCTIONAL & SYNAPSE REACTION TRAINING

Neuroscience training, abilità senso motorie (mobility, balance, x-link, special, climb, agility), abilità cognitive (Synapse Reaction), profilo individuale dei carichi di rottura individuali, programmazione funzionale integrata (control, force, power).

16 | 17 | 18 LUGLIO

PREVENZIONE DEL SOVRALLENAMENTO E DEGLI INFORTUNI

Prevenzione segmentale, organizzazione dell'allenamento preventivo (epidemiologia e caratteristiche individuali). Il sovrallenamento (prevenzione, diagnosi e cura), i decision makers.

3 SETTEMBRE

PERIODIZZAZIONE AVANZATA DELL'ALLENAMENTO

Bio-Programmazione ELAV: bio-modulazione del volume e dell'intensità assoluta, sommatoria microcicli e unità fondamentali, distribuzione simmetrica e combinazione dei metodi, cicli adattati.

4 | 5 SETTEMBRE

17-18-19 Settembre 2021, MODULO FACOLTATIVO FRONTALE IN SEDE CENTRALE ELAV

(Approfondimenti pratici e tirocinio applicato)

DURATION:

15 giornate in 5 week-end lunghi + 1 facoltativo frontale pratico in sede ELAV 105 ore effettive di lezione ONLINE IN DIRETTA (50% alta teoria, 50% pratica applicata)

ACCREDITATIONS: ELAV | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itinere ad effetto cumulativo con voto medio finale







PRICE: 1.299,00 € (rateizzabile +4%)









FITNESSTRAINING

EDUCATIONAL

EXPERIENCE

SPECIALIST CERTIFICATION



TRAINING FOR EVERYONE

PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

Il Fitness Instructor ha un ruolo professionale primario nei fitness club, dovendo seguire tecnicamente un'ampia percentuale dell'utenza che complessivamente frequenta gli spazi attrezzati chiedendo il raggiungimento di chiari obbiettivi senza dover ricorrere al servizio specializzato di personal training. In accordo con l'accreditamento europeo, **ELAV** conferma nella sua offerta un avanzato corso di formazione per la creazione di una figura professionale altamente specializzata nella gestione di allenamenti e servizi di alta qualità in modalità SMALL GROUP. Questo nuovo professionista avrà un'impostazione ad elevato rendimento, automatizzata e strutturata in perfetta sinergia ed integrazione con il raggiungimento degli obbiettivi dell'utenza e, se presente, con il lavoro del team dei personal trainer. Il modello didattico prevede l'acquisizione di competenze applicate su programmi pre-organizzati e programmati per un'intera stagione di allenamento tramite l'utilizzo avanzato della piattaforma ELAV Web Applications. Le aree di allenamento riguarderanno la Salute, l'Efficienza Fisica, il Cross Training, il Dimagrimento, l'Ipertrofia e la Preparazione Atletica amatoriale, a copertura delle principali richieste di routine degli utenti fitness. Nozioni approfondite di biomeccanica degli esercizi completeranno il bagaglio di competenze. Questa nuova generazione di professionisti deve essere altamente efficiente durante l'assistenza in sala attrezzata, fornendo la massima possibilità di accesso all'allenamento e ai suoi risultati a prezzi più vantaggiosi per tutti coloro che non possono o non vogliono usufruire del servizio specializzato di personal training. Il progetto tecnico verrà completato da strategie di management di ruolo e della logistica per la gestione dei piccoli gruppi.

I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento **ELAV**, vengono arricchiti anche dall'accreditamento **Europeo** (Europe Active) con conseguente accesso al **Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS** (EQF3) e dal riconoscimento CONI tramite **CSEN** con equipollenza del titolo di Istruttore Sportivo Dilettantistico. Il master ELAV Fitness Instructor 2021 non ha paragoni!

PLAN&KEYPOINTS

BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI PER IL FITNESS

Analisi biomeccanica e anatomo funzionale per modelli integrati dei principali esercizi di potenziamento. Didattica di insegnamento tecnico, individuazione e correzione degli errori. Ricerca scientifica applicata.

18-19 SETTEMBRE

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO APPLICATA PER IL FITNESS INSTRUCTOR

Valutazione del carico massimo e della frequenza cardiaca massima teorica. Metodi di allenamento applicati ai principali obbiettivi dell'allenamento fitness:

- Flessibilità e mobilità muscolo articolare
- Forza massima, dinamica massima ed esplosivo-reattiva
- Ipertrofia (piramidale, contrasto, mantieni carico, mantieni ripetizioni, rest pause, super set, stripping, double set)
- Forza funzionale
- Resistenza metabolica ciclica costante, variata e intervallata
- Circuiti cardio-muscolari
- Sovraccarichi in continuum
- Lipolitico localizzato
- Sport conditioning

9-10 OTTOBRE

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO APPLICATA PER IL FITNESS INSTRUCTOR

Programmi di allenamento integrati e loro programmazione multiciclica applicati ai principali obbiettivi dell'allenamento fitness:

- Pre-Training
- Health (per soggetti fortmente decondizionati)
- Physical Fitness (per soggetti di livello intermedio)
- Cross Training (per soggetti performanti)
- Slimming
- Hypertrophy
- Sport Conditioning

ROLE & LOGISTIC MANAGEMENT

Organizzazione, coordinamento e gestione della sala pesi con piccoli gruppi.

Utilizzo di ELAV Web Applications per adattare i programmi di allenamento alle specifiche del club.

Concatenazione e variazione progressiva dei programmi di allenamento.

Specifiche sull'integrazione con i Personal Trainers.

30-31 OTTOBRE

DURATION:

6 giornate in 3 week-end - Ore di lezione effettive: 28 online in diretta + 14 frontali in sede Elav (30% alta teoria, 70% pratica applicata)

ACCREDITATIONS: ELAV | EUROPE ACTIVE (EQF 3) | EREPS | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itenere ad effetto cumulativo con voto medio finale

LEVEL: Specialist |









PRICE: 599,00 (rateizzabile +4%)









PERSONAL TRAINER

SPECIALIST CERTIFICATION

SCEGLI IL TUO PERCORSO

INDIRIZZO MORFOLOGICO

Uno straordinario percorso
di alta formazione dedicato alla scienza
dell'allenamento per scolpire il fisico

INDIRIZZO MOTORIO EVOLUZIONISTICO

Un affascinante programma didattico per puntare al raggiungimento di livelli di salute, prestazione ed efficienza fisica mai visti in precedenza



PERSONAL TRAINER

INDIRIZZO MORFOLOGICO



PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

Il nuovissimo master PERSONAL TRAINER a indirizzo Morfologico di ELAV è totalmente dedicato ai meccanismi di allenamento orientati al dimagrimento e alla muscolazione, con argomenti innovativi e inediti frutto di un lungo e profondo lavoro di ricerca e sviluppo di ELAV. Nel 2021 l'area dimagrimento si arricchirà ulteriormente di strategie dedicate al controllo energetico e alla spinta metabolica, con ulteriori approfondimenti alle tecniche Ipertrofiche di Quinta Generazione recentemente introdotte. Questo straordinario percorso di alta formazione dedicato alla scienza dell'allenamento per scolpire il fisico, toccherà soluzioni per lavorare con rigore scientifico e grande efficacia nel trattamento:

- dell'adiposità generale
- dell'adiposità localizzata con metodiche inedite e validate
- · della cellulite, con tecniche di drenaggio innovative appositamente studiate per le Scienze Motorie
- della muscolazione con tecniche innovative avanzate completamente dedicate all'applicazione del biocontrollo del volume dalla seconda alla quinta generazione, una delle più grandi vittorie di ELAV nella metodologia dell'allenamento.

Il percorso viene completato dalla nuova proposta che vede ELAV entrare prepotentemente nel settore della nutrizione applicata con il rivoluzionario ELAV Energy Gap System, ovvero: timing energetici e concentrazione calorica contrapposta. Un condensato rivoluzionario di scienza dell'allenamento e della nutrizione, tarabile e applicabile senza limiti di età o condizione fisica di partenza, che fornisce strategie vincenti per trattare dal semplice sovrappeso fino agli obbiettivi estremamente ambiziosi del natural bodybuilding. I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV vengono oggi arricchiti anche dall'accreditamento Europeo (Europe Active) con conseguente accesso al Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS (EQF 4+5), e dall'accreditamento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo.

Il master ELAV Personal Trainer 2021 non ha paragoni!



BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI PER IL FITNESS

Analisi biomeccanica e anatomo funzionale per modelli integrati dei principali esercizi di potenziamento. Didattica di insegnamento tecnico, individuazione e correzione degli errori. Ricerca scientifica applicata.

18-19 SETTEMBRE

HYPERTROPHY ADVANCED TRAINING MODULO 1

Scienza dell'ipertrofia muscolare: stress meccanico, metabolico e ormonale. Scienza e metodologia applicata dell'allenamento ipertrofico: esecuzione, volume e recupero ottimali.

Tecniche di allenamento biocontrollate di II e III generazione.

9-10 OTTOBRE

HYPERTROPHY ADVANCED TRAINING MODULO 2

Scienza e metodologia applicata dell'allenamento ipertrofico: bio-tecniche sommatorie di IV generazione. Le nuove tecniche di V generazione. Programmazione multiciclica avanzata dell'allenamento ipertrofico. Biocontrollo dell'alternanza allenamento/recupero.

SLIMMING ADVANCED TRAINING MODULO 1

Scienza del tessuto adiposo ed eziopatogenesi dell'adiposità. Flessibilità metabolica e attività ormonale per il dimagrimento. Scienza e metodologia applicata dell'allenamento per il dimagrimento: fasce metaboliche ottimali, costo energetico diretto e indiretto (aerobica ciclica, circuiti cardio-muscolari controllati, HIIT, allenamenti lattacidi e trofismo muscolare).

30-31 OTTOBRE

SLIMMING ADVANCED TRAINING MODULO 2

Scienza e metodologia applicata dell'allenamento per il dimagrimento: dimagrimento localizzato, sovraccarichi in continuum e irrorazione localizzata, la cellulite 'non esiste' (release dei setti interconnettivali, liberazione + pompaggio vascolare). Composizione corporea: antropo-plicometria, BIA, metabolimetria. Programmazione avanzata dell'allenamento per il dimagrimento. Programmazione integrata per il massimo livello di body sculpting.

20-21 NOVEMBRE

BACK TO NUTRITION E PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO

Fondamenti evoluzionistici dell'alimentazione. Circadianità biologica dell'energia. Concentrazione calorica contrapposta. Timing energetici e loro sviluppo applicato. Scienza e strategie di psicologia del cambiamento applicate.

11 DICEMBRE

15-16 Gennaio 2022, MODULO FACOLTATIVO FRONTALE IN SEDE CENTRALE ELAV

(Approfondimenti pratici e tirocinio applicato)

DURATION:

9 giornate in 4,5 week-end + 1 facoltativo frontale pratico in sede ELAV 63 ore effettive di lezione online in diretta (50% alta teoria, 50% pratica applicata)

ACCREDITATIONS: ELAV | EUROPE ACTIVE (EQF 4+5) | EREPS | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itenere ad effetto cumulativo con voto medio finale

LEVEL: Specialist | |







PRICE: 999,00 (rateizzabile +4%)









PERSONAL TRAINER

INDIRIZZO MOTORIO EVOLUZIONISTICO



PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

ELAV ha vinto la sfida di dare origine alla più completa forma di allenamento e lifestyle mai proposta. Fiore all'occhiello dell'area Fitness Training di ELAV, ritenuto uno dei migliori master al mondo per l'alta formazione professionale del Personal Trainer, dopo 5 anni di duro lavoro nel 2021 viene ufficialmente confermata questa nuovissima generazione ad indirizzo motorio evoluzionistico. Lo scopo di questo affascinante programma didattico è quello di puntare al raggiungimento di livelli di salute, prestazione ed efficienza fisica mai visti in precedenza, senza limiti individuali di applicabilità.

In una perfetta alternanza tra rigorosi fondamenti scientifici e pratica applicata, modelli basati sulla genetica remota verranno combinati con soluzioni studiate per l'epigenetica prossimale, abbinando soluzioni di allenamento fondamentali con soluzioni altamente individualizzate.

Biomeccanica per modelli integrati, funzioni tissutali, forza funzionale evoluta e capacità cognitive, forza condizionale e metabolica, capacità metaboliche di durata, metodologie bio-controllate, test strumentali di profilazione basati su criteri crono-biologici orizzontali anziché verticali, monitoraggio tecnologico in tempo reale anche a distanza, risoluzione dei mismatch evolutivi, programmazione evoluzionistica di nuova generazione con modelli randomizzati e pulsati, timing energetici e concentrazione calorica contrapposta. Tutti argomenti inediti di ELAV per un condensato di innovazione senza paragoni. Ognuno dei modelli di allenamento può essere tarato e applicato su qualsiasi livello di condizione fisica di partenza e proiettato all'ottenimento del livello desiderato di potenziale motorio anche fino al massimo limite individuale. Questo nuovo scenario, con tutti i suoi potenziali sviluppi, è destinato a sostituire l'intera metodologia dell'allenamento esistente, preparando i Personal Trainer di nuova generazione all'affascinante compito di essere i primi della classe. I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV, vengono arricchiti anche dall'accreditamento Europeo (Europe Active) con conseguente accesso al Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS (EQF4) e dal riconoscimento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo. In perfetta sintonia con gli standards europei, questo master apre le porte del successo attuale e futuro a una delle più ambite ed attuali professioni delle Scienze Motorie... il Personal Trainer.

Il master ELAV Personal Trainer 2021 non ha paragoni!

PLAN&KEYPOINTS

BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI PER IL FITNESS

Analisi biomeccanica e anatomo funzionale per modelli integrati dei principali esercizi di potenziamento. Didattica di insegnamento tecnico, individuazione e correzione degli errori. Ricerca scientifica applicata.

18-19 SETTEMBRE

FUNZIONI TISSUTALI

Anatomia funzionale e biomeccanica tissutale. Scienza e metodologia applicata dell'allenamento tissutale: postural flexibility, flexibility circuit, myofascial release, functional mobility, dynamic mobility.

FUNCTIONAL FITNESS TRAINING

Analisi biomeccanica e anatomo funzionale dell'allenamento funzionale. Scienza e metodologia applicata dell'allenamento funzionale: balance, xlink, special, climb.

2-3 OTTOBRE

FUNCTIONAL & SYNAPSE FITNESS TRAINING

Scienza e metodologia applicata dell'allenamento funzionale cognitivo: agility e domini cognitivi fondamentali (funzioni esecutive, attenzione spaziale, attenzione divisa, abilità spaziali).

FORZA CONDIZIONALE PER IL FITNESS

Fisiologia e biomeccanica dei regimi di contrazione muscolare. Riclassificazione della forza condizionale. Scienza e metodologia applicata dell'allenamento: forza massima, forza dinamica massima, forza esplosivo-reattiva.

23-24 OTTOBRE

FORZA METABOLICA

Fisiologia e biomeccanica della forza metabolica. Test di profilazione della critical force e del range individuale di forza metabolica. Scienza e metodologia applicata dell'allenamento: forza metabolica, forza critica, anello debole, estensivo target.

RESISTENZA METABOLICA

Fisiologia e biomeccanica della resistenza metabolica. Frequenza cardiaca e nuove zone di intensità metabolica. Bio-Metodologia applicata all'allenamento metabolico: modelli progressivi e variativi, potenza aerobica, circuiti cardio-muscolari.

13-14 NOVEMBRE

TEST DI PROFILAZIONE

Test strumentali di profilazione basati su criteri crono-biologici orizzontali. Omeostasi e allostasi biologica a riposo, rapporto peso/potenza, misure tissutali, valutazione neuromuscolare funzionale e condizionale, valutazione metabolica.

PROGRAMMAZIONE EVOLUZIONISTICA DELL' ALLENAMENTO E MISMATCH

Evoluzione e allenamento. Programmazione evoluzionistica crono-biologica dell'allenamento. Risoluzione dei principali mismatch evolutivi: visivo, dentale, podalico, circadiano, climatico, energetico. Evolutionary matching model.

27-28 NOVEMBRE

BACK TO NUTRITION E PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO

Fondamenti evoluzionistici dell'alimentazione. Circadianità biologica dell'energia. Concentrazione calorica contrapposta. Timing energetici e loro sviluppo applicato. Scienza e strategie di psicologia del cambiamento applicata.

11 DICEMBRE

22-23 Gennaio 2022, MODULO FACOLTATIVO FRONTALE IN SEDE CENTRALE ELAV

(Approfondimenti pratici e tirocinio applicato)

DURATION:

11 giornate in 5,5 week-end + 1 facoltativo frontale pratico in sede ELAV 77 ore effettive di lezione online in diretta (50% alta teoria, 50% pratica applicata)

ACCREDITATIONS: ELAV | EUROPE ACTIVE (EQF 4) | EREPS | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itenere ad effetto cumulativo con vot

LEVEL: Specialist • •





PRICE: 999,00 (rateizzabile +4%)













MEDICALEXERCISE

EDUCATIONAL

EXPERIENCE

ONLINE IN DIRETTA 👀 **FUNCTIONAL RECOVERY**

SPECIALIST CERTIFICATION



BACK TO ACTIVITY

PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

Il ritorno alla completa funzionalità motoria dopo un infortunio a carico dell'apparato locomotore è un processo complesso e delicato, che vede nel Professionista delle Scienze Motorie un ruolo fondamentale in collaborazione con i Professionisti dell'Area Sanitaria. Il Master Functional Recovery Specialist targato ELAV è il percorso ottimale per acquisire conoscenze e sviluppare un'adeguata capacità operativa nel settore del recupero funzionale. Obiettivo del Master è formare Professionisti che, attraverso un approccio metodologico operativo e consapevole, siano in grado di elaborare specifici programmi di allenamento finalizzati a garantire il miglior recupero funzionale per i propri utenti. Il 'cuore' del percorso è il 'Processo Metodologico' che il Team ELAV ha elaborato cercando le strategie ottimali per un recupero funzionale non basato su 'rigidi' e restrittivi protocolli standardizzati, ma su un potente sistema di analisi ed azione in grado di definire le strategie ottimali per il recupero personalizzato. Elementi Chiave:

- · percorso studiato e costruito per i Professionisti delle Scienze Motorie che intendano occuparsi del Recupero Funzionale, integrandosi in maniera armonica, secondo le proprie specifiche competenze, con i Professionisti dell'Area Sanitaria
- · didattica ottimizzata per garantire l'acquisizione di solide conoscenze teoriche e di un notevole bagaglio di strumenti operativi (esercitazioni ed approcci metodologici) per la gestione del recupero e l'ottimizzazione della funzione motoria post-infortunio
- · utilizzo sistematico di strumentazioni per la valutazione e il monitoraggio oggettivo del soggetto
- · ampio spazio dedicato alla pratica guidata, con simulazione di specifici Casi di Studio.
- I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV, vengono arricchiti anche dall'accreditamento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo nell'area Allenamento Adattato. Il master ELAV Functional Recovery 2021 non ha paragoni!

PLAN&KEYPOINTS

PRINCIPI E FONDAMENTI DEL RECUPERO FUNZIONALE

Processo di recupero funzionale, biologia del processo di guarigione e tassonomia dei principali infortuni a carico dell'apparato locomotore. Biologia e proprietà fisiologiche del sistema fasciale, biotensegrità, elementi caratterizzanti e metodologia delle tecniche di allungamento, release miofasciale e mobilità. Management del recupero funzionale per il Professionista delle Scienze Motorie.

10-11-12 SETTEMBRE

PRIEDUCAZIONE FUNZIONALE DELL'ARTO INFERIORE (Modulo 1)

Richiami di anatomia funzionale, patologia, traumatologia e chirurgia di: Caviglia e Piede, Ginocchio, Anca. Analisi morfologico-funzionale dell'arto inferiore, test analitici-integrati, algoritmo decisionale per definire obiettivi e loro gerarchizzazione nel Recupero Funzionale.

24-25-26 SETTEMBRE

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE DELL'ARTO INFERIORE (Modulo 2)

Mezzi e metodi di allenamento adattati al recupero funzionale dell'arto inferiore.

Esperienze senso-percettive-motorie ed esercitazioni analitico-integrate finalizzate al ripristino della completa funzionalità dell'arto inferiore.

15-16-17 OTTOBRE

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE DELLA COLONNA VERTEBRALE

Richiami di anatomia funzionale e principali patologie e alterazioni funzionali. Test analitici-integrati. Algoritmo decisionale, mezzi e metodi di allenamento adattati al recupero funzionale del rachide. Esperienze senso-percettive-motorie ed esercitazioni Analitico-Integrate.

5-6-7 NOVEMBRE

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE DELL'ARTO SUPERIORE

Richiami di anatomia funzionale, patologia, traumatologia e chirurgia di spalla e gomito. Analisi morfologico-funzionale dell'arto superiore.

Test analitici-integrati.

Algoritmo decisionale, esercitazioni analitico-integrate, mezzi e metodi di allenamento adattati all'arto superiore.

26-27-28 NOVEMBRE

10-11-12 Dicembre 2021, MODULO FACOLTATIVO FRONTALE IN SEDE CENTRALE ELAV

(Approfondimenti pratici e tirocinio applicato)

DURATION:

15 giornate in 5 week-end + 1 facoltativo frontale pratico in sede ELAV 105 ore effettive di lezione online in diretta (50% alta teoria, 50% pratica applicata)

ACCREDITATIONS: ELAV | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itenere ad effetto cumulativo con voto medio finale

LEVEL: Specialist







PRICE: 1.299,00 (rateizzabile +4%)





POSTURAL

SPECIALIST CERTIFICATION



BODY REPOSITIONING

PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

Il Master Postural Specialist di ELAV trova la sua forza nella strutturazione di un modello di allenamento in chiave posturale che segue una logica di ottimizzazione della sfera motoria attraverso un processo inedito e ben definito. Il nuovo modello proposto è legato a momenti di valutazione e di somministrazione di mezzi e metodi, funzionali alle esigenze del professionista del settore fitness e sportivo che ricerca nella profilazione soggettiva posturale uno strumento in più per raggiungere obiettivi eccelsi. La trasversalità applicativa rende il Master Postural Specialist un tassello fondamentale nell'iter formativo ELAV. Elementi chiave:

- approfondimento dell'aspetto motricità in chiave di neurofisiologia e struttura del sistema posturale (analisi della complessità del sistema organico di movimento)
- lettura dell'espressione del comportamento motorio tramite indagine delle abitudini motorie, analisi posturale statica (indagine qualitativa e quantitativa di atteggiamento), analisi posturale dinamica (testing su funzionamento qualitativo e quantitativo: dal macro movimento al micro movimento, da test globali a test analitici)
- scrittura del movimento con analisi biomeccanica dei 5 metodi posturali ELAV (dalla funzione tissutale a quella integrata definita dynamic, passando per pattern respiratori, motor control e balance)
- acquisizione della capacità interpretativa delle 'esigenze motorie' di ogni soggetto (casi di studio e programma di allenamento).

Sapere individuare e correggere paramorfismi o dismorfismi è fondamentale non solo per il mantenimento dell'intergità muscolo-scheletrica ma anche per ottenere una maggiore efficienza ed efficacia in termini prestativi e funzionali, rendendo il movimento umano una straordinaria opera d'arte della natura.

I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV, vengono arricchiti anche dall'accreditamento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo nell'area Allenamento Adattato.

Il master ELAV Postural Specialist 2021 non ha paragoni!

PLAN&KEYPOINTS

ANALISI POSTURALE

Principi e fondamenti dell'allenamento posturale. Stato dell'arte dalla ricerca internazionale. Studio delle tecniche di valutazione posturo-funzionale statica e dinamica, profilazione posturo-funzionale del soggetto, ELAV postural score sheet e sua applicazione pratica.

9-10 OTTOBRE

PATTERNS RESPIRATORI E FUNZIONE TISSUTALE

Condizionamenti su statica e dinamica dei patterns respiratori, struttura e funzione dei tessuti nella gestione di un sistema integrato, adattamenti recettoriali, meccanismi di rimodellamento connettivale locale. Il sistema fasciale nell'allenamento posturale, tecniche di release miofasciale.

30-31 OTTOBRE

MOTOR CONTROL E BALANCE

Relazione controllo motorio e stabilità, sviluppo del controllo motorio segmentale ed intersegmentale, processi di apprendimento del controllo motorio globale, sistemi di controllo sensomotori dell'equilibrio, relazione equilibrio postura, classificazione degli esercizi specifici.

20-21 NOVEMBRE

DYNAMIC SPECIALIST

Caratteristiche dei comportamenti motori, patterns e strategie di finalizzazione motoria, movimento integrato per catene muscolari, biomeccanica e prove pratico-applicate degli esercizi specifici per il metodo 'Dynamic' con una nuovissima metodologia didattica.

PROGRAMMAZIONE PERSONALIZZATA DELL'ALLENAMENTO POSTURALE E CASI DI STUDIO

Concatenazione dei metodi (patterns respiratori, funzione tissutale, motor control, balance, dynamic), nuova programmazione metodo ELAV per l'allenamento posturale in relazione al profilo posturo-funzionale. Costruzione e analisi caso di studio in classe.

11-12 DICEMBRE

8-9 Gennaio 2022, MODULO FACOLTATIVO FRONTALE IN SEDE CENTRALE ELAV

(Approfondimenti pratici e tirocinio applicato)

DURATION:

8 giornate in 4 week-end + 1 facoltativo frontale pratico in sede ELAV 56 ore effettive di lezione online in diretta (50% alta teoria, 50% pratica)

ACCREDITATIONS: ELAV | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itenere ad effetto cumulativo con voto medio finale

LEVEL: Specialist







PRICE: 999,00 (rateizzabile +4%)





CLINICAL EXERCISE

SPECIALIST CERTIFICATION



PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

La prescrizione e la somministrazione dell'esercizio fisico adattato, richiedono un'approfondita conoscenza della condizione clinica del soggetto cronico e dei rischi a cui è esposto. Per tale motivo, ELAV ha creato un Master finalizzato alla conoscenza specifica delle principali patologie croniche e di come queste possano essere prevenute e trattate attraverso l'esercizio fisico mirato. Tutte le metodologie proposte sono caratterizzate da un alto rigore scientifico, attuate secondo le linee guida internazionali e concretizzate attraverso l'elevata esperienza della ricerca e sviluppo ELAV. Il percorso di studio è congegnato per formare un professionista specializzato in esercizio fisico clinico, che sappia operare in strutture dedicate all'attività fisica adattata, in grado di interfacciarsi con il personale sanitario e di progettare, implementare e supervisionare, con rigore scientifico esercizi fisici per soggetti con malattie croniche in condizioni stabili. Tale professionista si concentrerà sul miglioramento delle capacità fisiche allo scopo di:

- supportare con l'esercizio fisico il contenimento della patologia e, quando possibile, il progressivo miglioramento delle funzioni fisiologiche compromesse
- ridurre i rischi per lo sviluppo precoce di patologie o per l'insorgenza di recidive
- aumentare l'indipendenza fisica e l'autonomia sociale
- istruire i propri clienti sulle abitudini di vita finalizzate al miglioramento della salute.

I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV, vengono oggi arricchiti anche dall'accreditamento Europeo (Europe Active) con conseguente accesso al Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS (EQF5) e dall'accreditamento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo nell'area Allenamento Adattato.

L'ESTENSIONE ALLA CERTIFICAZIONE EUROPEA E' OTTENIBILE SOLO DAI POSSESSORI DI LAUREA E/O CERTIFICAZIONE EQF4. Il master ELAV Clinical Exercise 2021 è ad oggi uno dei più evoluti progetti di formazione in esercizio clinico a livello europeo.

PLAN&KEYPOINTS

CARDIOLOGICO E PNEUMOLOGICO

Fisiopatologia degli apparati cardiovascolare e polmonare, disfunzione endoteliale, valvulopatie, cardiopatie ischemiche, scompenso cardiaco, cenni di elettrocardiografia, asma, BPCO. Esercizio fisico e patologie cardiache e polmonari, relazione tra esercizio fisico e terapie farmacologiche.

25-26 SETTEMBRE

DIABETE E OBESITÀ PATOLOGICA

Fisiopatologia del diabete e dell'obesità, la sindrome metabolica, obesità e patologie correlate, complicanze del diabete (macro e microangiopatiche, neurologiche, metaboliche).

Esercizio fisico e patologie dismetaboliche, relazione tra esercizio fisico e terapie farmacologiche.

TEST SPECIFICI ADATTATI PER SOGGETTI CON PATOLOGIE CRONICHE

Indicizzazione fattori di rischio, composizione corporea, frequenza cardiaca massima indiretta e fasce di intensità metabolica, pressione sanguigna, glicemia, saturazione dell'ossigeno, metabolismo basale e qr. spirometria, test fisici adattati (metabolici, muscolari, strutturali), activity daily tracking.

16-17 OTTOBRE

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO ADATTATO ALLE PATOLOGIE CRONICHE

Valutazione del rischio di esercizio, impatto metabolico degli esercizi, allenamento adattato (aerobico continuo ed intervallato, HIIT, circuiti cardio-muscolari, il nuovo allenamento basato sul costo energetico, forza, whole body vibration, rebounding, allenamento respiratorio), monitoraggio, responsabilità del trainer, elementi di primo soccorso.

6-7 NOVEMBRE

ONCOLOGICO E ALLENAMENTO ADATTATO

Fisiopatologia oncologica, principali tumori (prostata, seno), fattori di rischio, problematiche derivanti dalla terapia anti cancro. Esercizio fisico e patologia oncologica: effetti, controindicazioni e proposte specifiche. Cenni sulle patologie reumatologiche e neurologiche.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO ADATTATO E CASI DI STUDIO

Programmazione dell'allenamento adattato alle patologie croniche, costruzione e analisi casi di studio in classe, applicazione pratica di sedute tipo di allenamento terapeutico.

27-28 NOVEMBRE

4-5 Dicembre 2021, MODULO FACOLTATIVO FRONTALE IN SEDE CENTRALE ELAV

(Approfondimenti pratici e tirocinio applicato)

DURATION:

8 giornate in 4 week-end +1 facoltativo frontale pratico in sede ELAV 56 ore effettive di lezione online in diretta (50% alta teoria, 50% pratica applicata)

ACCREDITATIONS: ELAV | EUROPE ACTIVE (EQ.F. 5) | EREPS | CSEN CONI

EXAMINATION: Esami modulari online in itenere ad effetto cumulativo con voto medio finale

LEVEL: Specialist





PRICE: 999,00 (rateizzabile +4%)









ELAV TOP CERTIFICATION

ENTRA NELL'ÉLITE



PRESENTAZIONE

Un percorso in full immersion di 7 giorni presso l'ELAV INSTITUTE, riservato esclusivamente a Laureati e possessori delle relative ELAV Specialist Certification di area. Durante questo super corso, verranno acquisite competenze uniche tramite una combinazione di quattro macro aree tematiche:

- 1. Monitoraggio giornaliero dei marcatori determinanti per la conservazione della salute e per la prestazione, interpretazione dei dati e studio delle azioni correttive.
- 2. Ricerca Scientifica Applicata, svolta in modalità laboratorio su tema assegnato dalla Divisione R&S di ELAV, con la possibilità di utilizzare in autonomia strumentazioni avanzate di misura e monitoraggio fino alla realizzazione di un lavoro scientifico-applicato, con la possibilità di presentarlo in contesti molto ambiti.
- 3. Sviluppo di casi di studio avanzati con l'esclusiva modalità di Programmazione Integrata.
- 4. Ulteriori avanzamenti e approfondimenti tematici del precedente livello Specialist di Certificazione. Verranno insegnate metodologie altamente avanzate, innovative ed inedite, esclusivamente in modalità laboratorio didattico anche al fine di acquisire alcuni requisiti fondamentali per future collaborazioni con la Divisione Ricerca e Sviluppo di ELAV.

La certificazione, con durata illimitata, aggiunge ulteriori crediti FCSM (Formazione Continua in Scienze Motorie), garantisce l'accesso riservato ad una serie di servizi e vantaggi appositamente individuati da ELAV nonché la possibilità di collaborare con importanti progetti di ricerca interni o in partnership con Istituti Universitari, Federazioni Sportive Nazionali o gli stessi Partners Tecnici.

SPORT PERFORMANCE TOP CERTIFICATION

REQUISITI DI AMMISSIONE:

- Laurea in Scienze Motorie o affini - ELAV Sport Performance Specialist Certification

FITNESS TOP CERTIFICATION

REQUISITI DI AMMISSIONE:

- Laurea in Scienze Motorie o affini - ELAV Personal Trainer indirizzo Morfologico - ELAV Personal Trainer indirizzo Motorio Evoluzionistico

MEDICAL EXERCISE TOP CERTIFICATION

REQUISITI DI AMMISSIONE:

Laurea in Scienze Motorie o affini
 ELAV Functional Recovery Specialist
 ELAV Postural Specialist

CLINICAL EXERCISE TOP CERTIFICATION

REQUISITI DI AMMISSIONE:

- Laurea in Scienze Motorie o affini - ELAV Clinical Exercise Specialist

DURATION:

7 Giorni in FULL IMMERSION | FINE GIUGNO 2022 (DATE ANCORA DA DEFINIRE) | ELAV Institute

ACCREDITATIONS: ELAV | EUROPE ACTIVE (EQF UNIVERSITARI) | EREPS







EXAMINATION: Esami modulari gionalieri in itenere ad effetto cumulativo con voto medio finale

LEVEL: TOP



PRICE: 999,00 (rateizzabile +4%)

NOTA BENE:



TECHNICAL PARTNERS

Le collaborazioni attivate con partners tecnici tra i più autorevoli e prestigiosi d'Europa, consentono di sviluppare progetti di ricerca di altissimo livello per lo sviluppo di soluzioni innovative di allenamento e del suo controllo, nonché per l'evoluzione tecnologica delle strumentazioni.

























LEGAL NOTICES

I corsi ELAV sono rivolti agli studenti o laureati in Scienze Motorie o lauree affini, nonché a tutte le altre figure professionali, quali ad esempio istruttori ed allenatori, dei settori della biologia, dello sport, del fitness e del medical exercise. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo si consiglia a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base tramite l'acquisizione online delle certificazioni Basic ed Expert, al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate e ottenere in progressione i necessari crediti formativi.

Le iscrizioni si effettuano esclusivamente tramite il sito www.elav.eu, non sono previste altre modalità. Il pagamento può essere eseguito tramite bonifico bancario, circuito paypal o carta di credito.

A seguito della regolare iscrizione l'utente riceverà una e-mail con i

dettagli dell'acquisto.

Le fatture elettroniche relative agli acquisti rimangono sempre a disposizione dell'utente anche in formato pdf nella propria area MyELAV. I corsi verranno attivati solamente al raggiungimento del numero minimo di iscritti previsto. In caso di annullamento, ELAV effettuerà rimborso immediato o garantirà il mantenimento del credito. In caso di assenza giustificata, ELAV garantirà il mantenimento del credito. Non è prevista alcuna forma di rimborso.

Tutti i prezzi presentati si intendono IVA inclusa.

Programmi, calendari e prezzi dei corsi sono puramente indicativi e possono subire modifiche senza preavviso.

Consultare il sito internet www.elav.eu per informazioni sempre aggiornate.



Viale Aldo Bologni 94/B - 06012 Città di Castello (PG) Infoline 075 8522 152 - info@elav.eu





