

Warszawa, 17 sierpnia 2016 r.  
Nr certyfikatu: 22290



# CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU

o specjalności  
MASTER PERSONAL TRAINER (MPT)

Pan/Pani

**Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska**

Program kursu obejmował:

1. Medical Training:

- anatomia funkcjonalna,
- omówienie funkcji poszczególnych grup mięśniowych i tańców funkcjonalnych,
- taśmy anatomiczne wg. Meyersa,
- dysfunkcje aparatu ruchu

2. Stretching PNF

3. FMS, TRENING CROSS, KETTLEBELL, GYMSTICK, TRX, INDOOR CYCLING, TAŚMY

4. Kontuzje a trening

5. Warsztat: Dieta i aktywność w walce z nadmiernymi kilogramami

6. Coaching, motywowanie, proces coachingu (kontrakt)

7. Psychologia pracy indywidualnej z klientem (komunikacja werbalna i niewerbalna)

8. Dietetyka i reguły żywieniowe w sporcie, redukcja masy ciała w sporcie

9. Promocja zdrowia, suplementacja, odżywki anaboliczne, antykataboliki, wspomaganie odporności psychicznej

Długość trwania kursu: 50 h

.....  
**Mariusz Jachacy**  
Dyrektor Generalny  
Akademia Dietetycznie Poprawni



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

