

KUJUNDA OMA TULEVIKKU

SAA IFBB SERTIFITSEERITUD PERSONAALTREENERIKS

Liitu IFBB Nordic Academyga ja muuda oma kirk fitnessi vastu maailmatasemel karjääriks.

Ülemaailmne IFBB sertifikaat 6–8 nädalaga – tunnustatud enam kui 204 riigis.

Teaduspõhine õppekava: üle 800 lehekülje materjali ja 60+ videotundi, mis on suunatud lihaskasvule ja rasvapõletusele.

Maailmatasemel IFBB õppejõud, eluaegsed kursuseuuendused ja juurdepääs ülemaailmsele eliittreenerite võrgustikule.



KULTURISMI JA FITNESS- KOOLITUSE KULDSTANDARD

IFBB Nordic Academy on juhtiv fitnessi- ja kulturismialane koolitusasutus Põhjamaades. Meie õppekava põhineb teaduslikel tõenditel ja praktilisel kogemusel ning seda juhivad valdkonna eksperdid, nagu doktorant ja IFBB College'i õppejõud Ville Isola. IFBB sertifikaat ei ole lihtsalt paber; see on rahvusvaheliselt tunnustatud tipptaseme sümbol.

Miks me eristume:



Maailmatasemel õpetajad

Õpi kogunud professionaalidelt ja teadlastelt, kes on sporditeaduse esirinnas.



Tõenduspõhine õppekava

Meie kursusematerjal on juurdunud uusimas teadusuuringus, tagades, et saate kõige ajakohasemad ja tõhusamad treeningmetoodikad.



Praktiline rakendus

Omanda põhjalikud kliendi hindamisprotokollid, sealhulgas pikaajalise testimine, ja õpi rakendama teaduslikke põhimõtteid reaalsetes treeneritöö olukordades.



Neuromuskulaarne upgrade (UUS 2025)

Õpi sünkroniseerima motoorseid üksusi, tõstma närviimpulsside sagedust (rate-coding) ja rakendama proprioceptiivset treeningut, et kasvatada jõudu rekordkiirusel.



Rahvusvaheline tunnustus

Teeni sertifikaat, mida austatakse ja väärtustatakse fitnessiorganisatsioonides üle maailma.



Põhjalik kursusematerjal

Saa juurdepääs enam kui 800 leheküljele süvitsiminevale materjalile, üle 60 salvestatud loengule ja spetsiaalsele mobiilirakendusele.



Tugev kogukond

Saa osaks ülemaailmsest IFBB perest ja kasuta ära võrratuid võrgustumisvõimalusi.

SINU OTSETEE FITNESSI TIPPTASEMELE

Ehita rahvusvaheline PT-karjäär vaid 8 nädalaga

IFBB Nordic Academy personaaltreeneri kursus on mõeldud mitmekesisele grupile inimestele, keda ühendab kirg fitnessi vastu ja soov silma paista. Olenemata sellest, kas alustad oma teekonda või soovid spetsialiseeruda, annab see kursus sulle vajalikud tööriistad edu saavutamiseks.



Tulevastele fitness- sportlastele ja kulturistidele

Tõsta oma sooritusvõime uuele tasemele. Saavuta sügav, teaduslik arusaam treeningust ja toitumisest, et optimeerida oma füüsis, ületada seisakuid ja võtta kontroll oma tulemuste üle.



Tulevastele personaaltreeneritele

Ehita maailmatasemel karjäär nullist. See kursus annab sulle laiahaardelise, rahvusvaheliselt tunnustatud sertifikaadi, mida vajad, et saada usaldusväärseks ja tõhusaks personaaltreeneriks konkurentsitihedas fitnessitööstuses.



Praegustele personaaltreeneritele

Spetsialiseeru ja eristu teistest. Kui oled juba personaaltreener, pakub see kursus ainulaadset võimalust süvendada oma teadmisi edasijõudnud kehakompositsiooni muutmises ning omandada teaduse maksimaalse lihaskasvu ja tõhusa rasvapõletuse taga.



**NORDIC
PERSONAL TRAINER COURSE**

SERTIFIKAATIDE MAAILMAS NAVIGEERIMINE

Fitnessitööstus on täis sertifikaate. Suuresti reguleerimata turul võib peaaegu igaüks luua programmi ja väljastada tunnistuse. See võib muuta keeruliseks kindlaks teha, milline tunnistus tõeliselt asjatundlikkust näitab. Kuidas valida sertifikaat, mis on austatud, usaldusväärne ja avab uksi kogu maailmas?

IFBB erinevus: Kogemusega sepistatud autoriteet

Erinevalt teistest sertifikaatidest, mis tuginevad kolmandate osapoolte akrediteerimisele, tuleneb IFBB sertifikaadi autoriteet selle ainulaadsest positsioonist kulturismi ja fitnessi ülemaailmse juhtorganina. Kohaloluga enam kui 200 riigis ei ole meie standardid teoreetilised; need on sepistatud aastakümnete pikkuse praktilise kogemusega eliittasemel sportlaste ja treenerite arendamisel.

Meie õppekava on koostanud maailmakuulsad eksperdid ja meistrid, tagades, et õpid tõenduspõhiseid meetodikaid, mis defineerivad spordi tippu. See ei ole lihtsalt järjekordne personaaltreeneri kursus; see on haridus otse allikast.

Võrratu rahvusvaheline tunnustus

IFBB on ainus personaaltreenerite koolitusorganisatsioon, mida tunnustab lai võrgustik juhtivaid rahvusvahelisi spordi- ja haridusasutusi. See ülemaailmne heakskiit on tunnistus meie kvaliteedist ja usaldusväärsusest. Meie sidusettevõtete hulka kuuluvad:

- European Union Sport Forum
- European College of Sport Science (ECSS)
- International Sport Press Association (AIPS)
- International Council for Coaching Excellence (ICCE)
- International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)
- International Pierre de Coubertin Committee (CIPC)
- Peace and Sport

Kui teenid IFBB sertifikaadi, on sul tunnistus, mida mõistetakse ja austatakse kogu maailmas, mis tähistab pühendumust füüsisespordi kõrgeimatele standarditele.



VALDA JÕU JA FÜÜSIKA TEADUST

Kasvata lihasmassi 25% kiiremini – avaldame teaduslikult tõestatud meetodid.

Meie kursus on jaotatud neljaks põhjalikuks mooduliks, mis on loodud andma sulle teadmisi ja oskusi, et silma paista IFBB personaaltreenerina.

I moodul: Fitnessi ja kulturismi alused

Süvene treeningfüsioloogia, bioenergeetika ja inimese anatoomia alustesse. Mõista, kuidas keha liigub, funktsioneerib ja kohaneb treeninguga.

II moodul: Toitumine ja toidulisandid

Omanda toitumispõhimõtted lihaskasvu, rasvapõletuse ja tippsoorituse saavutamiseks. Õpi kriitiliselt hindama ja soovitada toidulisandeid teaduslikele tõenditele tuginedes.

III moodul: Edasijõudnud treeningtehnikad

Õpi koostama tõhusaid jõutreeninguprogramme. Tutvu edasijõudnud kontseptsioonidega, nagu periodiseerimine, eritehnikad ja võistlusposeerimise kunst.

IV moodul: Kliendi hindamine, eetika ja turundus

Arenda eduks vajalikke kutseoskusi. Õpi läbi viima põhjalikke kliendihinnanguid, sealhulgas pikaealisuse testimist, jälgima täpselt edusamme, järgima eetilisi juhiseid ja looma tugevat isikubrändi.



TREENI SEDA, MIS LOEB: LIHASKASV & RASVAPÕLETUS.

Kuigi paljud personaaltreenerite kursused keskenduvad laialdaselt üldisele tervisele ja haiguste ennetamisele, pakub IFBB Nordic Academy spetsialiseeritud haridust. Meie õppekava on laserfookuses põhiprintsiipidel, mis on olulised **kehakompositsiooni muutmiseks**.

Adaptsiooni valdamine

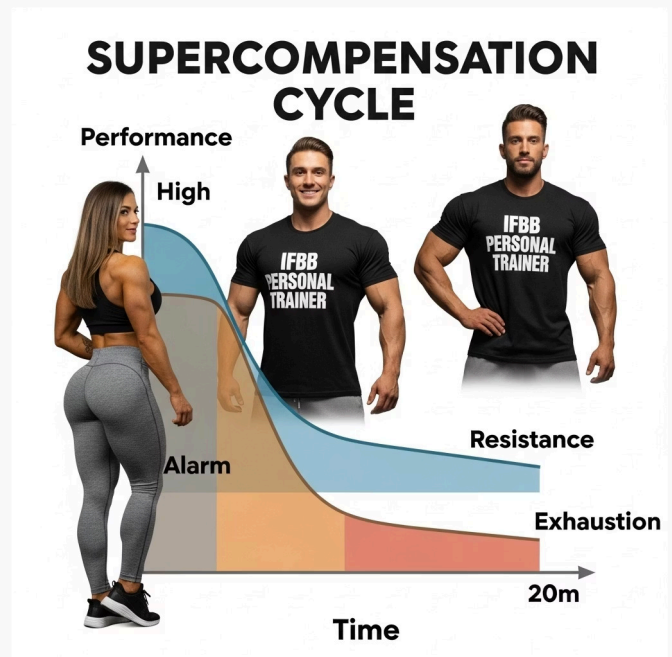
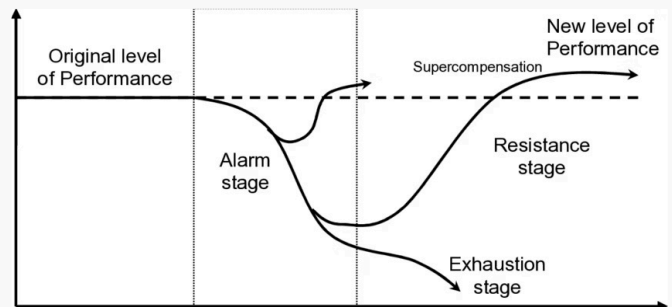
Õpid tundma kohanemise põhiprintsiipe, sealhulgas üldist kohanemissündroomi (GAS) ja superkompensatsiooni, et arukalt programmeerida treeningut ja taastumist.

Spetsialiseeritud lähenemine

See on rakenduslik treeninguteadus, mille eesmärk on anda sulle spetsiifilisi teadmisi inimkeha vormimiseks – mitte ainult üldisi heaolu nõuandeid.

Strateegiline vastupidavustreening

Käsitleme aeroobse vastupidavustreeningu põhitõdesid ja selle füsioloogilisi kohandusi, mis võimaldab sul kasutada kardiotreeningut strateegilise vahendina rasvapõletuse ja töövõime toetamiseks, ilma et see kahjustaks lihaskasvu.



Kulturisti treeningu fookus

Kulturisti eesmärk on muuta iga liigutus väljakutsuvaks, et lihas täielikult väsitada ja stimuleerida kasvu.



Jõutõstja treeningu fookus

Jõutõstja eesmärk on tõhusalt liigutada maksimaalset raskust jõu arendamiseks.

KÜTUS SINU EDUKS: TOITUMINE RASVAPÕLETUSEKS JA LIHASKASVUKS.

Toitumine ei ole järelmõte; see on alus, millele ehitatakse suurepäraseid füüsisid. Meie kursus lõikab läbi müra ja annab sulle tõendus põhiseid toitumisstrateegiaid.

Energiabilanss

Kalorid sisse vs. kalorid välja: kõige olulisem tegur kaalujälgimisel.

Makrotoitained

Valkude, süsivesikute ja rasvade optimeerimine vastavalt sinu eesmärkidele.

Mikrotoitained

Piisava vitamiinide ja mineraalide tarbimise tagamine tervise ja sooritusvõime jaoks.

Toitumise ajastamine

Strateegiline söögikordade ajastamine taastumise ja sooritusvõime toetamiseks.

Toidulisandid

Toidulisandite kasutamine hästi planeeritud toitumise täiendamiseks.

Põhilised toitumisjuhised:

- **Valk lihaskasvuks:** Eesmärgiks 1,6–2,2 g valku kehakaalu kilogrammi kohta päevas, et maksimeerida lihasvalkude sünteesi.
- **Süsivesikud sooritusvõimeks:** Mõista, kuidas manipuleerida süsivesikute tarbimisega, et anda kütust intensiivseteks treeninguteks ja täiendada glükogeenivarusid.
- **Tõendus põhised toidulisandid:** Keskendu toidulisanditele, millel on tugev teaduslik tugi, nagu kreatiin, vadakuvalk, beeta-alaniin ja kofeiin.
- **Käitumismuutuste tööriistakast:** Omanda iha kontrollimine, SMART-eesmärgid ja motiveeriv intervjuerimine, et suurendada klientide pikaajalist pühendumust.

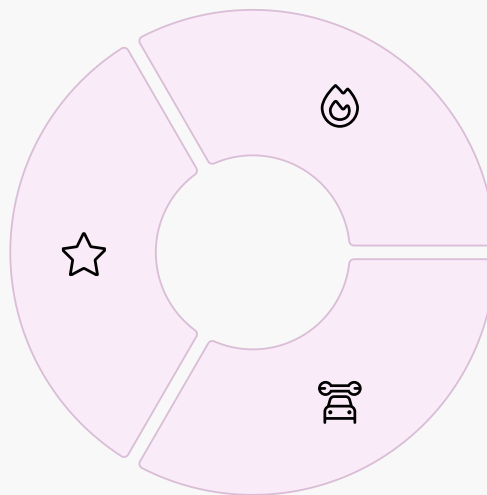


EHITA OMA PARIM FÜÜSIS: TÕENDUSPÕHINE TREENING

Lihaskasv on teadus. Anname sulle peamised muutujad, mida saad manipuleerida maksimaalse hüpertroofia saavutamiseks.

Mehaaniline pinge

Peamine lihaskasvu käivitaja. Tekib väljakutsuvate raskuste tõstmisel läbi täieliku liikumisulatuse.



Metaboolne stress

"Pump", mida tunned kõrge kordusega seeriate ajal. See metaboliitide kogunemine annab lihasele signaali kasvamiseks.

Lihaskahjustus

Mikroskoopilised rebendid lihaskiududes, mis tekivad intensiivse treeningu ajal ning mis seejärel parandatakse ja ehitatakse tugevamaks.

Põhilised treeningmuutujad:



Treeningmaht

Selge annus–vastus–seos lihaskasvuga. Siht: 10–20 + seeriat lihasgrupi kohta nädalas.



Sagedus

Kahe treeningkorra nädalas per lihasgrupp annab üldiselt parema hüpertroofia kui üks kord.



Intensiivsus (koormus)

Lai kordusvahemik stimuleerib kasvu, kuid 6–12 kordust pakub enamikule praktilise tasakaalu.



Pingutusaste (RIR/RPE)

Tööta 1–2 kordust varuks jättes, et värvata kõik lihaskiud ja maksimeerida ärritust.

SAA OSA GLOBAALSEST PEREST. ALUSTA OMA KARJÄÄRI

Kasuta IFBB 204 riigi võrgustikku ja leia kliente esimesest päevast alates

IFBB sertifikaat on sinu pass ülemaailmsesse fitnessiprofessionaalide kogukonda. Võrgustikuga, mis ulatub üle 204 riigi, saad ühendust kolleegide, mentorite ja valdkonna juhtidega.

Online-treening

Ehita üles edukas veebiäri ja treeni kliente üle kogu maailma.

Personaaltreening

Tööta üks-ühele klientidega jõusaalis või erastuudios.

Võistlussportlaste treenimine

Juhenda tulevasi kulturiste ja fitness-sportlasi võistluslavadele.

Jõusaali omamine

Ava omaenda saal ja loo oma fitness-kogukond.

Selge tee meisterlikkuseni: Sinu IFBB õpiteekond

Sinu sertifikaat on alles algus. IFBB Nordic Academy pakub selget haridusteed oma teadmiste süvendamiseks. Laienda oma teadmisi spetsialiseeritud programmidega, nagu meie **IFBB Advanced Nutrition Course** ja **IFBB Advanced Resistance Training Course**, mis juhatavad sind meie kõrgeima kvalifikatsioonini: **IFBB Master Coach Program**.

Pidevaks professionaalseks arenguks liitu **IFBB Nordic Academy Inner Circle**iga. Püsi valdkonna esirinnas, saades juurdepääsu meie ulatuslikule uurimisandmebaasile, igakuistele ekspertide veebiseminaridele ja pidevatele materjaliuendustele.



IFBB Nordic Academy

Treenerite Õppimise Teekond!



IFBB Nordic Academy Master Coach Program

Maailma kõige laialtlevitatud tõendus põhinev treenerikoolitus, mis on mõeldud kogunud treeneritele ja võistlussportlastele, kes on valmis spetsialiseeruma võistluskultuuri ja fitness-sportlase rahvusvahelisele juhendamisele. Õpid täiustama ja uuendama oma treenerimeetodeid, et vastata sportlaste individuaalsetele vajadustele. Koolitus sisaldab intensiivseid reaalajas veebimoduleid, ekspertjuhendamist ja üle 2000 lehekülje kursusematerjali.



IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course

Õpi tõendus põhinev sportitoitumise juhendamist kaasasõpete meetoditega. Suunatud personaaltreeneritele, treeneritele, sportlastele ja entusiastidele, kes soovivad sügavalt arusaama sportitoitumisest sooritusvõime ja kehaehituse optimeerimiseks. Õpid analüüsima kliendi vajadusi ja juhendama teaduspõhiste meetoditega. Sisaldab veebimoduleid, salvestatud loenguid ning üle 700 lehekülje kursusematerjali.



IFBB Nordic Academy Advanced Resistance Course

Omanda lihaskasvatuse suunatud jõutreeningu biomehaanilised rakendused, teaduslik alus ja praktika. Ideaalne personaaltreenerite ja kulturistitreenerite täienduskoolituseks või suurepärase sportlastele oma jõutreeningu täiustamiseks. Õpid valdama edasijõudnud praktilisi oskusi programme koostamisel, tehnika analüüsimisel ja individualiseerimisel biomehaanika abil. Sisaldab reaalajas veebipõhist nädalavahetust, loenguid ja üle 500 lehekülje kursusematerjali.



IFBB Nordic Academy Personal Trainer

Saa personaaltreeneriks, kellest oled alati unistanud, ja alusta rahvusvahelist karjääri kultuuri- ja fitnessis. Omanda baasteadmised treeninguteadusest, programme koostamisest, kliendisuhtlusest, äritegevusest ja turundusest ning toitumis- ja treeningkonseptsioonidest. Hõlmab anatoomiat, füsioloogiat, baastõetumist, levinumaid treeningtehnikaid ja programme koostamise aluseid. Sisaldab reaalajas veebipõhist nädalavahetust, loenguid ja üle 800 lk materjali.



IFBB Nordic Academy Inner Circle

Püsi fitness-juhendamise ja kultuuri alase kompetentsi esirinnas. Pühendunud sportlastele, treeneritele ja entusiastidele, kes otsivad pidevat, tõendus põhinev arengut ja oskuste täiustamist. Saate igapäraselt uuendatud materjali, igakuised ekspertveebiseminari, tehnilist tugi enda kasutusse ja kursuse oodustuseks. Arendage end professionaalselt, rakendage ekspertmeetodeid fitnessis ja kultuuri ning laiendage oma võrgustikku.



WWW.IFBBACADEMYNORDIC.COM/ET/

SINU TEEKOND ALGAB NÜÜD. MAKSA OMAS TEMPOS

Oled valmis astuma järgmist sammu? Kuigi võrreldavate personaaltreenerite kursuste turuhind jääb tavaliselt vahemikku 1899–2500 €, usume maailmatasemel hariduse kättesaadavaks tegemisse. IFBB Nordic Academy registreerumine on lihtne. Ametlikku kandideerimisprotsessi ei ole – vali lihtsalt oma makseplaani ja alusta.

999€

Ühekordne makse

Täielik juurdepääs kursusele ühe maksena

166,50€

/ kuus

Järelmaks (6 kuud)
Kokku 999€

83,25€

/ kuus

Järelmaks (12 kuud)
Kokku 999€

Mis sisaldub:

- **Koolituse maht:** Kursus on 135 akadeemilist tundi, mis vastab 5 EAP-le.
- **Paindlik veebiõpe:** Õpi omas tempos meie põhjaliku veebiplatvormi ja mobiilirakenduse abil.
- **Kick-Off nädalavahetus:** Alusta oma kursust rahvusvaheliste ekspertide live-loengutega.
- **Mitmekeelne kursusematerjal:** Üle 800 lehekülje üksikasjalikku sisu ja enam kui 60 salvestatud loengut. **Nüüd saadaval inglise, rootsi, norra, taani, eesti ja soome keeles.**
- **Paindlik lõpetamise ajakava:** Lõpeta kursus omas tempos.
 - **Kiirendatud:** 6–8 nädalat
 - **Standard:** 3–4 kuud
 - **Osalise ajaga:** 8 kuud
- **Eluaegne juurdepääs uuendustele:** Pärast registreerumist saad eluaegse juurdepääsu uusimatele kursusematerjalidele. Kui materjali uuendatakse, saad uusima versiooni automaatselt.
- **Lõpueksamid ja sertifitseerimine:** Soorita lõpueksamid ja teeni oma rahvusvaheliselt tunnustatud IFBB personaaltreeneri sertifikaat.

Kiirendatud

6-8 nädalat

Osalise ajaga

8 kuud

1

2

3

Standard

3-4 kuud

TAGASISIDE MEIE KURSUSTELE



"IFBB Nordic Academy kursus oli minu karjääri jaoks murranguline. Teadmiste sügavus ja õpetajate kvaliteet on võrratu. Nüüd tunnen end kindlalt võistlustasemel sportlasi treenides."

— Christopher,
IFBB-Certified PT



"Mind avaldas muljet õppekava tõendus põhine lähenemine. See lõi kogu 'bro-science'i' ja andis mulle tööriistad tõeliselt tõhusate programmide loomiseks oma klientidele. Soovitan soojalt."

- Karmen, Estonia,
IFBB-Certified PT



VÕTA MEIEGA ÜHENDUST



**Oled valmis saama kulturismi
ja fitnessi tipp-
professionaaliks?**

Veebileht: <https://education.ifbbacademynordic.fi>
or <https://www.ifbbacademynordic.com/et/>

Email: info@ifbbacademynordic.com

Külasta meie veebilehte ja alusta oma
registreerimist juba täna.

Kas juba jälgid meid sotsmeedias?



Facebook: [ifbbacademynordic](https://www.facebook.com/ifbbacademynordic)



Instagram: [@ifbbacademynordic](https://www.instagram.com/ifbbacademynordic)



TikTok: [@ifbbnordicacademy](https://www.tiktok.com/@ifbbnordicacademy)

Registreeru kohe!