

FORMA DIN FRAMTID

BLI EN IFBB-CERTIFIERAD PERSONLIG TRÄNARE

Gå med i IFBB Nordic Academy och förvandla din passion för fitness till en internationell toppkarriär.

Global IFBB-certifiering på 6–8 veckor – erkänd i över 200 länder.

Vetenskapligt baserad läroplan: Över 2000 sidor material och 60+ videolektioner med laserfokus på muskeltillväxt och fettförbränning.

IFBB-fakultet i världsklass, livstidsuppdateringar av kursmaterial och tillgång till ett globalt nätverk av elittränare.



DEN GYLLENE STANDARDEN INOM BODYBUILDING & FITNESSUTBILDNING

IFBB Nordic Academy är den ledande auktoriteten inom fitness- och bodybuildingutbildning i Norden. Vår läroplan bygger på vetenskaplig evidens och praktisk erfarenhet, ledd av branscheexperter som doktoranden och IFBB College-fakultetsmedlemmen Ville Isola. En IFBB-certifiering är inte bara ett papper; det är en internationellt erkänd symbol för excellens.

Varför vi sticker ut:



Instruktörer i världsklass

Lär dig av erfarna proffs och forskare i framkanten av idrottsvetenskap.



Evidensbaserad läroplan

Vårt kursmaterial är förankrat i den senaste vetenskapliga forskningen, vilket säkerställer att du får de mest aktuella och effektiva träningsmetoderna.



Praktisk tillämpning

Bemästra omfattande protokoll för klientbedömning, inklusive livslängdstestning, och lär dig att tillämpa vetenskapliga principer i verkliga coachingscenarier.



Internationellt erkännande

Få en certifiering som respekteras och värderas av fitnessorganisationer över hela världen.



Omfattande kursmaterial

Få tillgång till över 2000 sidor djuplodande material på svenska, mer än 60 inspelade lektioner och en dedikerad mobilapp.



Stark gemenskap

Bli en del av den globala IFBB-familjen och dra nytta av oöverträffade nätverksmöjligheter.

DIN VÄG TILL ELITKUNSKAP INOM FITNESS

Bygg en internationell PT-karriär på bara 8 veckor

IFBB Nordic Academys Personlig Tränare-kurs är utformad för en mångsidig grupp individer som förenas av en passion för fitness och en strävan efter excellens. Oavsett om du påbörjar din resa eller vill specialisera dig, ger denna kurs dig de verktyg du behöver för att lyckas.



För blivande fitnessatleter och bodybuilders

Höj din egen prestation. Få en djup, vetenskaplig förståelse för träning och kost för att optimera din fysik, bryta igenom plåtåer och ta kontroll över dina resultat.



För framtida personliga tränare

Bygg en karriär i världsklass från grunden. Denna kurs ger dig den omfattande, internationellt erkända certifiering du behöver för att bli en pålitlig och effektiv personlig tränare i den konkurrensutsatta fitnessbranschen.



För nuvarande personliga tränare

Specialisera dig och stick ut från mängden. Om du redan är en personlig tränare erbjuder denna kurs en unik möjlighet att fördjupa din expertis inom avancerad kroppskompositionsförändring och bemästra vetenskapen bakom maximal muskeltillväxt och effektiv fettförbränning.



**NORDIC
PERSONAL TRAINER COURSE**

ATT NAVIGERA I CERTIFIERINGSDJUNGELN

Fitnessbranschen är fylld av certifieringar. På en till stor del oreglerad marknad kan nästan vem som helst skapa ett program och utfärda ett intyg. Detta kan göra det svårt att avgöra vilken referens som verkligen visar på expertis. Hur väljer du en certifiering som är respekterad, trovärdig och öppnar dörrar globalt?

Skillnaden med IFBB: Auktoritet smidd av erfarenhet

Till skillnad från andra certifieringar som förlitar sig på tredjepartsackreditering, kommer auktoriteten hos en IFBB-certifiering från dess unika position som det globala styrande organet för bodybuilding och fitness. Med en närvaro i över 200 nationer är våra standarder inte teoretiska; de är smidda från årtionden av praktisk erfarenhet av att utveckla atleter och coacher på elitnivå.

Vår läroplan är byggd av världsberömda experter och mästare, vilket säkerställer att du lär dig de evidensbaserade metoder som definierar sportens höjdpunkt. Detta är inte bara ännu en personlig tränare-kurs; det är en utbildning direkt från källan.

Oöverträffat internationellt erkännande

IFBB är den enda utbildningsorganisationen för personliga tränare som är erkänd av ett brett nätverk av ledande internationella sport- och utbildningsinstitutioner. Detta globala stöd är ett bevis på vår kvalitet och trovärdighet. Våra samarbetspartners inkluderar:

- 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

När du erhåller en IFBB-certifiering har du en referens som förstås och respekteras över hela världen, vilket visar ett engagemang för de högsta standarderna inom fysiksporter.



BEMÄSTRA VETENSKAPEN BAKOM STYRKA OCH FYSIK

Öka muskelmassan 25 % snabbare – vi avslöjar de vetenskapligt bevisade metoderna

Vår kurs är uppbyggd i fyra omfattande moduler, utformade för att ge dig kunskapen och färdigheterna för att utmärka dig som en IFBB personlig tränare.

Modul I: Grunder i fitness och bodybuilding

Dyk ner i grunderna för träningsfysiologi, bioenergetik och mänsklig anatomi. Förstå hur kroppen rör sig, fungerar och anpassar sig till träning.

Modul III: Avancerade träningstekniker

Lär dig att utforma effektiva styrketräningsprogram. Utforska avancerade koncept som periodisering, specialtekniker och konsten att posera för tävling.

Modul II: Näringslära och kosttillskott

Bemästra principerna för näring för muskeltillväxt, fettförbränning och topprestation. Lär dig att kritiskt utvärdera och rekommendera kosttillskott baserat på vetenskaplig evidens.

Modul IV: Klientbedömning, etik och marknadsföring

Utveckla de professionella färdigheter som krävs för framgång. Lär dig att genomföra omfattande klientbedömningar, inklusive livslängdstestning, följa upp framsteg noggrant, följa etiska riktlinjer och bygga ett starkt personligt varumärke.

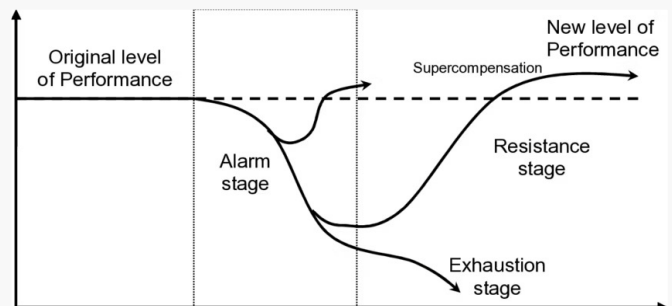


TRÄNA DET SOM RÄKNAS: MUSKELTILLVÄXT & FETTFÖRBRÄNNING

Medan många kurser för personliga tränare fokuserar brett på allmän hälsa och förebyggande av sjukdomar, erbjuder IFBB Nordic Academy en specialiserad utbildning. Vår läroplan är laserfokuserad på de kärnprinciper som är avgörande för **förändring av kroppssammansättningen**.

Bemästra anpassning

Du kommer att lära dig de grundläggande principerna för anpassning, inklusive General Adaptation Syndrome (GAS) och superkompensation, för att på ett intelligent sätt kunna programmera träning och återhämtning.

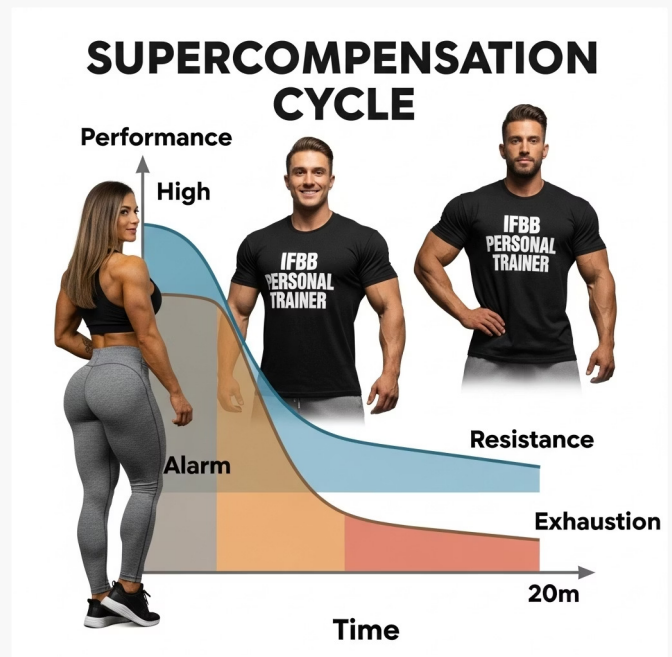


Ett specialiserat tillvägagångssätt

Detta är träningsvetenskap som tillämpas med ett syfte – att ge dig den specifika kunskap som behövs för att skulptera den mänskliga fysiken, inte bara allmänna hälsoråd.

Strategisk uthållighetsträning

Vi täcker grunderna i aerob uthållighetsträning och dess fysiologiska anpassningar, vilket gör att du kan använda konditionsträning som ett strategiskt verktyg för att stödja fettförbränning och arbetskapacitet utan att kompromissa med muskeltillväxt.



Fokus för bodybuilding-träning

En bodybuilders mål är att göra varje rörelse utmanande för att helt trötta ut muskeln och stimulera tillväxt.



Fokus för styrkelyft-träning

En styrkelyftares mål är att effektivt flytta maximal vikt för att utveckla styrka.

BRÄNSLE FÖR DIN FRAMGÅNG: NÄRING FÖR FETTFÖRBRÄNNING OCH MUSKELTILLVÄXT

Näring är inte en eftertanke; det är grunden på vilken fantastiska fysiker byggs. Vår kurs skär igenom bruset och ger dig evidensbaserade näringsstrategier.

Energibalans

Kalorier in vs. kalorier ut: den mest kritiska faktorn för viktkontroll.

Makronäringsämnen

Optimering av protein, kolhydrater och fetter för dina mål.

Mikronäringsämnen

Säkerställa ett tillräckligt intag av vitaminer och mineraler för hälsa och prestation.

Näringstiming

Strategisk timing av måltider för att stödja återhämtning och prestation.

Kosttillskott

Användning av kosttillskott för att komplettera en välplanerad kost.

Centrala näringsriktlinjer:

- **Protein för muskeltillväxt:** Sikta på 1,6–2,2 g protein per kilo kroppsvikt per dag för att maximera muskelproteinsyntesen.
- **Kolhydrater för prestation:** Förstå hur du manipulerar kolhydratintaget för att ge bränsle till intensiva träningspass och fylla på glykogenlager.
- **Evidensbaserade kosttillskott:** Fokusera på tillskott med starkt vetenskapligt stöd, som kreatin, vassleprotein, beta-alanin och koffein.
- **Verktyslåda för beteendeförändring:** Bemästra kontroll av sug, SMART-mål och motiverande samtal för att öka klienters långsiktiga följsamhet.

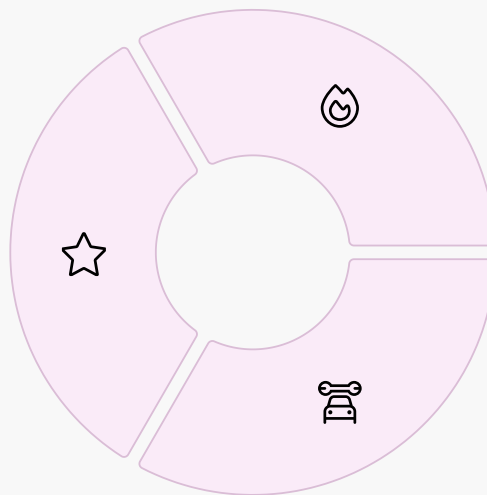


BYGG DIN BÄSTA FYSIK: EVIDENSBASERAD TRÄNING

Muskeltillväxt är en vetenskap. Vi ger dig de nyckelvariabler du kan manipulera för att uppnå maximal hypertrofi.

Mekanisk spänning

Den primära drivkraften för muskeltillväxt. Genereras genom att lyfta utmanande vikter genom ett fullständigt rörelseomfång.



Metabolisk stress

"Pumpen" du känner under set med höga repetitioner. Denna ansamling av metaboliter signalerar till muskeln att växa.

Muskelskada

Mikroskopiska bristningar i muskelfibrerna som uppstår under intensiv träning, vilka sedan repareras och byggs upp starkare.

Key Training Variables:



Volym

Det finns ett tydligt dos-responsförhållande mellan träningsvolym (set x reps x belastning) och muskeltillväxt. Sikta på 10–20+ set per muskelgrupp per vecka.



Frekvens

Att träna varje muskelgrupp två gånger i veckan är generellt sett mer effektivt för hypertrofi än att träna den en gång i veckan.



Belastning

Även om ett brett spektrum av repetitionsintervall kan stimulera tillväxt, erbjuder 6–12 repetitioner en praktisk och effektiv balans för de flesta.



Ansträngning

Att träna nära muskulär utmattningsnivå (t.ex. lämna 1–2 repetitioner i reserv) är avgörande för att rekrytera alla tillgängliga muskelfibrer och maximera tillväxtstimulansen.

BLI EN DEL AV EN GLOBAL FAMILJ. STARTA DIN KARRIÄR

Dra nytta av IFBB:s nätverk i 204 länder och skaffa klienter från dag ett

En IFBB-certifiering är ditt pass till en global gemenskap av fitnessproffs. Med ett nätverk som spänner över 204 nationer kommer du i kontakt med kollegor, mentorer och branschledare.

Onlinecoaching

Bygg en blomstrande onlineverksamhet och coacha klienter från hela världen.

Personlig träning

Arbeta en-mot-en med klienter på ett gym eller i en privat gym.

Coaching av tävlingsatleter

Vägledd blivande bodybuilders och fitnessatleter till tävlingsscenen.

Gymägande

Öppna din egen anläggning och skapa din egen fitnessgemenskap

En tydlig väg till mästerskap: Din IFBB-läranderes

Din certifiering är bara början. IFBB Nordic Academy erbjuder en tydlig utbildningsväg för att fördjupa din expertis. Utöka dina kunskaper med specialiserade program som vår **IFBB Advanced Nutrition Course** och **IFBB Advanced Resistance Training Course**, som leder dig mot vår högsta kvalifikation: **IFBB Master Coach Program**.

För kontinuerlig professionell utveckling, gå med i **IFBB Nordic Academy Inner Circle**. Håll dig i framkanten av branschen med tillgång till vår omfattande forskningsdatabas, månatliga expertwebinarier och kontinuerliga materialuppdateringar.



IFBB Nordic Academy Tränarnas Utbildningsresa!



IFBB Nordic Academy Master Coach Program

Verdens mest omfattande evidensbaserade coachutbildning, utformad för erfarna coacher och tävlingsidrottare redo att specialisera sig inom internationell coaching för tävlingsinriktad bodybuilding och fitness. Du lär dig att förfinas och förnya dina coachningsmetoder för att möta idrottarens individuella behov. Utbildningen inkluderar intensiva live online-moduler, expertinstruktion och över 2000 sidor kursmaterial.



IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course

Lär dig evidensbaserad coaching inom idrottsnutrition med moderna metoder. Riktat till personliga tränare, coacher, idrottare och entusiaster som söker en djupgående förståelse för idrottsnutrition för att optimera prestation och kroppssammansättning. Du lär dig analysera klienters behov och coacha med forskningsbaserade metoder. Inkluderar online-moduler, inspelade föreläsningar och över 700 sidor kursmaterial.



IFBB Nordic Academy Advanced Resistance Course

Bemästra de biomekaniska tillämpningarna, den vetenskapliga grunden och praktiken för styrketräning inriktad på muskeltillväxt. Perfekt för vidareutbildning av personliga tränare och bodybuildingcoacher, eller utmärkt för idrottare att förbättra sin egen styrketräning. Du kommer att bemästra avancerade praktiska färdigheter i programdesign, teknikanalys och individualisering genom biomekanik. En live online-helg, föreläsningar, över 500 sidor kursmaterial.



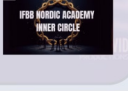
IFBB Nordic Academy Personal Trainer

Bli den personliga tränare du alltid strävat efter och starta din internationella PT-karriär inom bodybuilding & fitness. Få grundläggande kunskaper i träningsvetenskap, programdesign, klientinteraktion, affärsverksamhet & marknadsföring, plus nyckelkoncept inom nutrition och träning. Täcker essentiell anatomi, fysiologi, idrottsnutrition, vanliga träningstekniker och programdesignens fundament. En live online-helg, föreläsningar och över 800 sidor material.



IFBB Nordic Academy Inner Circle

Håll dig i framkant inom fitnesscoaching och bodybuildingexpertis. För dedikerade idrottare, coacher och entusiaster som söker kontinuerlig, evidensbaserad utveckling och kompetenshöjning. Få veckovis uppdaterat material, månatliga expertwebinarier, ett AI-verktyg till ditt förfogande och kursrabatter. Utvecklas professionellt, tillämpa expertmetoder inom fitness och bodybuilding, och utöka ditt nätverk.



WWW.IFBBACADEMYNORDIC.COM

DIN RESA BÖRJAR NU

Är du redo att ta nästa steg? Medan marknadspriset för jämförbara kurser för personliga tränare vanligtvis ligger mellan 1 899–2 500 €, tror vi på att göra utbildning i världsklass tillgänglig. Att anmäla sig till IFBB Nordic Academy är enkelt. Det finns ingen formell ansökningsprocess – välj bara din betalningsplan och börja.

999€

Engångsbetalning

Full tillgång till kursen med en enda betalning

166,50€

/mån (6 månader)

Delbetalning (Totalt 999 €)

83,25€

/mån (12 månader)

Delbetalning (Totalt 999 €)

Vad som ingår:

- **Utbildningens omfattning:** Kursen är på 135 akademiska timmar, vilket motsvarar 5 ECTS-poäng.
- **Flexibelt online-lärande:** Studera i din egen takt med vår omfattande onlineplattform och mobilapp.
- **Kick-Off-helg:** Starta din kurs med liveföreläsningar från internationella experter.
- **Flerspråkigt kursmaterial:** Över 2000 sidor detaljerat innehåll och mer än 60 inspelade lektioner. **Nu tillgängligt på engelska, svenska, norska, danska, estniska och finska.**
- **Flexibel tidsplan för slutförande:** Slutför kursen i din egen takt.
 - **Snabbspår:** 6–8 veckor
 - **Standard:** 3–4 månader
 - **Deltid:** 8 månader
- **Livstidstillgång till uppdateringar:** När du har anmält dig får du livstidstillgång till det senaste kursmaterialet. Om materialet uppdateras får du den senaste versionen automatiskt.
- **Livstidstillgång till uppdateringar:** När du har anmält dig får du livstidstillgång till det senaste kursmaterialet. Om materialet uppdateras får du den senaste versionen automatiskt.

Snabbspår

6-8 veckor

Deltid

8 månader

1

2

3

Standard

3-4 månader

OMDÖMEN FRÅN VÅRA KURSER



"IFBB Nordic Academys kurs var en game-changer för min karriär. Kunskapens djup och instruktörernas kvalitet är oöverträffad. Nu känner jag mig säker på att coacha atleter på tävlingsnivå."

— **Christopher,**
IFBB-Certified PT

"Jag var imponerad av läroplanens evidensbaserade tillvägagångssätt. Den skar igenom all 'bro-science' och gav mig verktygen för att skapa verkligt effektiva program för mina klienter. Rekommenderas starkt."

- **Karmen, Estonia,**
IFBB-Certified PT



KONTAKTA OSS



Är du redo att bli ett elitproffs inom bodybuilding och fitness?

Webbplats:

<https://education.ifbbacademynordic.fi> eller
<https://www.ifbbacademynordic.com/sv/>

E-post: info@ifbbacademynordic.com

Besök vår webbplats och påbörja din anmälan idag!

Följ oss på sociala medier!



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



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



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

Anmäl dig till kursen nu!