

The background of the poster is a photograph of a gym. In the foreground, a woman with dark hair is lying on a red exercise bench, holding a black dumbbell with both hands above her head. The dumbbell has '2.5' and 'AIR-FITNESS' printed on it. She is wearing a black long-sleeved shirt and a gold watch. Behind her, a man with a beard is also lying on a red bench, looking towards the right. In the background, other people are visible, including a man in a black hoodie holding a blue dumbbell. The gym has wooden walls and various exercise equipment.

**my
academy
pt.**

Programi

FITNESS TRAINER

Teori Online 17-18-19 Nëntor

Praktikë:

22 Nëntor Prishtinë

23 Nëntor Tiranë

www.myacademypt.com

Teori Online

17 Nëntor 20:00-22:00

Vlerësimi i Klientit dhe Parimet Praktike të Fitnesit

- **Vlerësimi fillestar i klientit:**

- Si të kryhet një anamnezë fizike dhe të vlerësohet gjendja e përgjithshme e klientit.
- Antropometria: Matjet dhe parametrat kryesorë (peshë, gjatësia, perimetri i trupit).
- Testet e fitnesit: Vlerësimi i forcës, fleksibilitetit, qëndrueshmërisë dhe lëvizshmërisë.

- **Krijimi i programeve të personalizuara të stërvitjes:**

- Identifikimi i qëllimeve të klientit dhe përshtatja e planit në bazë të nevojave të tyre (humbje peshe, hipertrofi, tonifikim).
- Përshtatja e programeve për fillestarë, të ndërmjetëm dhe të avancuar.

- **Strategjitë për parandalimin e mbipeshës dhe lëndimeve: Këshilla praktike për t'u zbatuar menjëherë në palestër.**

- Edukimi i klientëve mbi gabimet më të zakonshme që duhen shmangur gjatë stërvitjes me pesha.

- **Teknikat e monitorimit të përparimeve:**

- Përdorimi i testeve periodike dhe teknologjisë për të gjurmuar përparimin e klientëve.

Teori Online

18 Nëntor 20:00-22:00

Fiziologjia, Hipertrofia dhe Forca

- **Fiziologjia muskulare dhe kontraktimi**
 - Mekanizmat që qëndrojnë pas kontraktimit të muskujve, llojet e kontraktimit (izometrik, koncentrik, ekscentrik) dhe si t'i aplikoni në kontekstin e ushtrimeve në palestër.
- **Hipertrofia muskulare**
 - Çfarë është hipertrofia (rritja e muskujve), si ndodh dhe cilat janë parimet bazë për stimulimin e rritjes muskulore.
 - Faktorët që ndikojnë në hipertrofi: volumi i stërvitjes, intensiteti dhe ushqyerja.
- **Forca**
 - Çfarë është forca, si zhvillohet dhe cilat janë parimet themelore për të rritur forcën.
 - Lidhja midis forcës dhe hipertrofisë: Si përdorimi i peshave të rënda ndihmon në rritjen e muskujve dhe zhvillimin e qëndrueshmërisë.
- **Ngrohja dhe lëvizshmëria:**
 - Si të strukturohet një ngrohje efektive, me fokus në ushtrimet për lëvizshmëri.
- **Teknikat e frymëmarrjes gjatë ushtrimeve:**
 - Si të merret frymë në mënyrë korrekte gjatë ngritjes së peshave dhe gjatë kryerjes së ushtrimeve

Teori Online

19 Nëntor 20:00-22:00

Programimi i Stërvitjes dhe Strategjitë e Avancuara

- **Parimet e programimit dhe periodizimit të stërvitjes**
 - Si të strukturohen programe të stërvitjes afatshkurtra, afatmesme dhe afatgjata.
- **Teknikat e avancuara të stërvitjes:**
 - Stërvitja circuit training dhe HIIT: Struktura dhe aplikimi praktik.
 - Stërvitja e forcës vs qëndrueshmërisë: Si të modifikohen seancat në bazë të qëllimeve.
- **Mitet për t'u hedhur poshtë:**
 - Gabimet e zakonshme të lidhura me stërvitjen dhe si të shmanget dezinformimi me klientët.
- **Përshtatja për nevoja specifike fizike**
 - Si të modifikohen ushtrimet për klientët me kufizime fizike ose qëllime specifike.

Praktikë

22 Nëntor 10:00-13:00 Prishtinë

23 Nëntor 10:00-13:00 Tirane

Ngrohja dhe Lëvizshmëria

- Teknikat e ngrohjes dinamike: Ushtrime për të përgatitur trupin për stërvitje, me vëmendje të veçantë për parandalimin e lëndimeve.
- Ushtrime për lëvizshmërinë e artikolacioneve: Fokus mbi fleksibilitetin dhe parandalimin e lëndimeve.

Biomekanika e Lëvizjes dhe Ekzekutimi i Ushtrimeve

- **Analizë praktike e lëvizjeve funksionale:** Analizë e thelluar e lëvizjeve kryesore të përdorura në palestër si squat, deadlift, bench press etj.
 - Squat: Teknika e saktë dhe analiza biomekanike, me korrigjimin e qëndrimeve të gabuara.
 - Deadlift: Mekanika e lëvizjes dhe parandalimi i lëndimeve.
 - Bench press: Teknika e ekzekutimit dhe variacionet bazuar në qëllimet e klientit.
- **Grupet muskulore të përfshira:**
 - Analizë e detajuar e grupeve muskulore kryesore të përfshira në ushtrime: kuadricepsët, ischio-crurali, gluteus, dorsali, pectoralis, triceps dhe biceps.
- **Korrigjimi i qëndrimeve:**
 - Identifikimi dhe korrigjimi i gabimeve të zakonshme gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.

Praktikë

22 Nëntor 10:00-13:00 Prishtinë

23 Nëntor 10:00-13:00 Tirane

- **Asistimi i ushtrimeve në palestër:**
 - Si të asistohen klientët në mënyrë të sigurt dhe efektive gjatë kryerjes së ushtrimeve.
- **Përdorimi i pajisjeve të fitnesit**
 - Si të përdoren pajisjet e palestrës për të arritur qëllimet e stërvitjes, duke siguruar ekzekutimin korrekt dhe efikas të ushtrimeve me makineri specifike.
 - Zgjedhja e pajisjeve të duhura për nevojat dhe aftësitë e klientit, duke i përshtatur në mënyrë të sigurt dhe të efektshme.
- **Pesha të lira vs makineri:**
 - Analiza e ndryshimeve dhe si të zgjidhet pajisja në bazë të qëllimeve të klientit.
- **Stretching:**
 - Dallimet midis stretching dinamik dhe statik dhe aplikimi i tyre në procesin e rikuperimit.
- **Parandalimi i Lëndimeve dhe Menaxhimi i Klientit (1 orë)**
 - Teknikat për të reduktuar rrezikun e lëndimeve gjatë stërvitjes.
- **Komunikimi me klientin:**
 - Si të ofrohet feedback dhe motivim për të mbajtur klientët të angazhuar dhe të sigurt.