

Fitness Trainer

Programi i kursit

MYACADEMYPT

Tre mbrëmje teori online dhe një ditë praktikë në sallë. Nga vlerësimi i klientit te programimi i stërvitjes dhe teknika e ushtrimeve kryesore.

MBRËMJA 1 · 9 NËNTOR · 20:00-22:00 · ONLINE

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 (pesha, 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 (humbje peshe, hipertrofi, tonifikim) dhe përshtatja për fillestarë, të ndërmjetëm dhe të avancuar.
- **Strategjitë për parandalimin e mbipeshës dhe lëndimeve:** këshilla praktike për t'u zbatuar menjëherë në palestër dhe gabimet më të zakonshme gjatë stërvitjes me pesha.
- **Teknikat e monitorimit të përparimeve:** testet periodike dhe teknologjia për të gjurmuar përparimin e klientëve.

MBRËMJA 2 · 10 NËNTOR · 20:00-22:00 · ONLINE

Fiziologjia, hipertrofia dhe forca

- **Fiziologjia muskulare dhe kontraktimi:** mekanizmat e kontraktimit, llojet (izometrik, koncentrik, ekscentrik) dhe si t'i aplikoni në ushtrimet në palestër.
- **Hipertrofia muskulare:** si ndodh rritja e muskujve dhe parimet për ta stimuluar; volumi i stërvitjes, intensiteti dhe ushqyerja.
- **Forca:** si zhvillohet, parimet themelore për ta rritur dhe lidhja midis forcës dhe hipertrofisë.
- **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.

Programimi i stërvitjes dhe strategjitë e avancuara

- **Parimet e programimit dhe periodizimit të stërvitjes:** si të strukturohen programe afatshkurtra, afatmesme dhe afatgjata.
- **Teknikat e avancuara të stërvitjes:** circuit training dhe HIIT, struktura dhe aplikimi praktik; stërvitja e forcës kundrejt qëndrueshmërisë.
- **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 në sallë

- **Ngrohja dhe lëvizshmëria:** ngrohja dinamike dhe ushtrime për lëvizshmërinë e artikulacioneve.
- **Biomekanika e lëvizjes:** analizë praktike e squat, deadlift dhe bench press, me korrigjimin e qëndrimeve të gabuara.
- **Grupet muskulore të përfshira:** kuadricepsët, ischio-kruralët, gluteusi, dorsali, pektoral, tricepsi dhe bicepsi.
- **Korrigjimi i qëndrimeve:** gabimet e zakonshme gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.
- **Asistimi i ushtrimeve:** si të asistohen klientët në mënyrë të sigurt dhe efektive.
- **Përdorimi i pajisjeve të fitnesit:** ekzekutimi korrekt me makineri dhe zgjedhja e pajisjeve sipas klientit.
- **Pesha të lira kundrejt makinerive:** dallimet dhe si të zgjidhet pajisja sipas qëllimeve.
- **Stretching:** dinamik dhe statik, dhe aplikimi i tyre në rikuperim.
- **Parandalimi i lëndimeve dhe menaxhimi i klientit:** teknikat për të reduktuar rrezikun gjatë stërvitjes.
- **Komunikimi me klientin:** feedback dhe motivim për t'i mbajtur klientët të angazhuar dhe të sigurt.

CERTIFIKATA

Certifikatë profesionale nga Ministria e Ekonomisë, Kulturës dhe Inovacionit.

Opcionale: certifikatë ndërkombëtare EQF2 nga EurEthICS ETSIA.