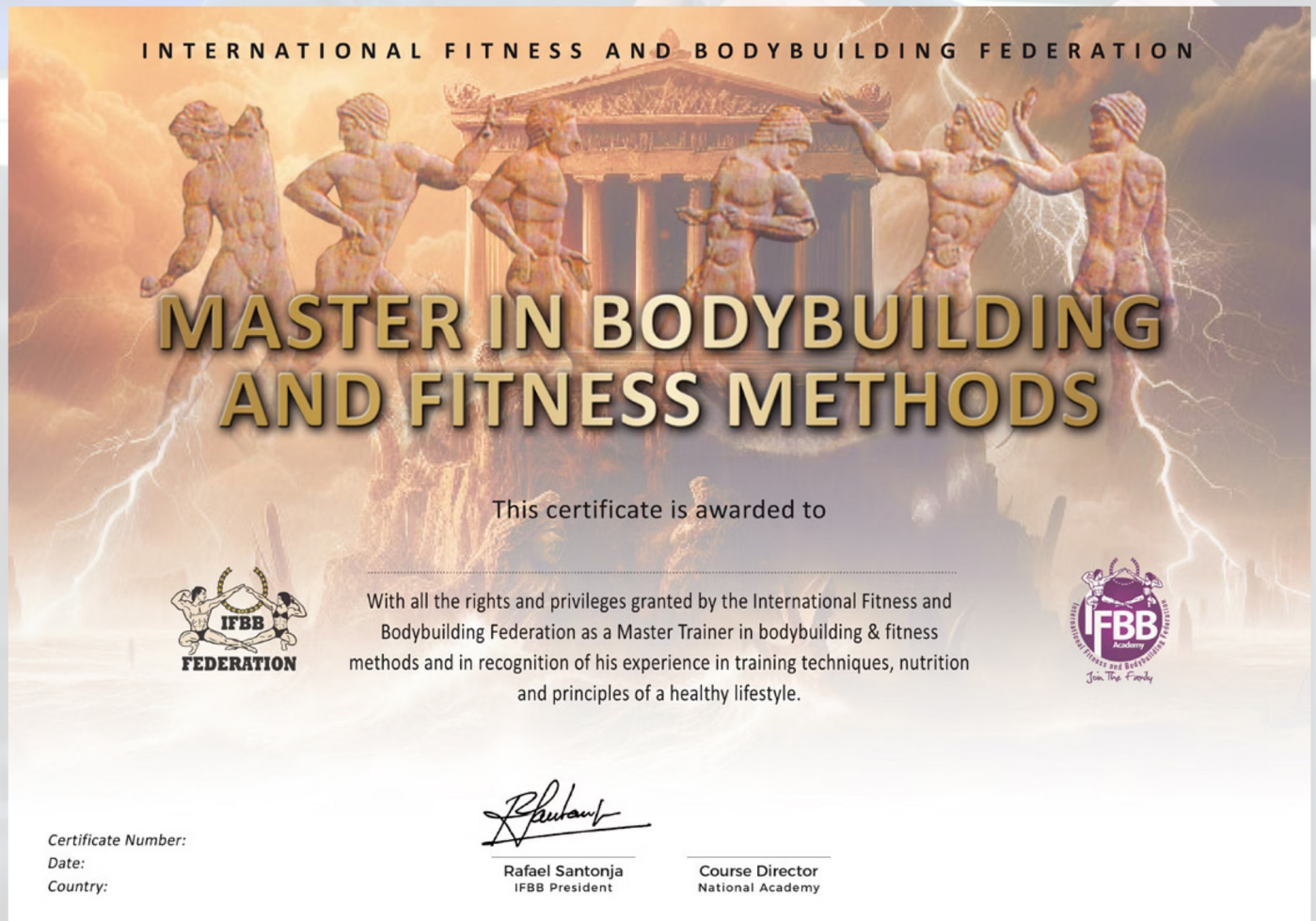


ÄLÄ OLE VAIN PERSONAL TRAINER – OLE ALASI JOHTAVA ASiantuntija

"Olet hyvä siinä mitä teet. Mutta hyvä ei enää riitä. Et halua olla yksi massasta. Haluat johtaa – ja tulla nähdyksi sellaisena."

IFBB Master Coach -ohjelma: Tie valmennuksen todelliseen mestaruuteen.

1. Erottaudu ylikyllästetyiltä markkinoilta - Syvennä osaamistasi ja nouse esiin massasta.
2. Nosta hinnat ja houkuttele vaativimmatkin asiakkaat - Rakennat uskottavuutta ja arvostusta.
3. Tee pysyvä vaikutus - Opi johtamaan asiakasta, et vain ohjaamaan harjoittelua tai ruokailua.



Maailman kattavin valmennuskoulutus fitness- ja kehonrakennusalalla alkaa joulukuussa 2025.

Lue, miten voit muuttaa urasi suunnan ja nousta alasi huipulle, valmensitpa sitten elämäntapamuuttujia tai kansainvälisen tason fitnessurheilijoita tai kehonrakentajia.

OLETKO URASI RISTEYSKOHDASSA?

Olet intohimoinen ja omistautunut valmentaja. Olet todennäköisesti suorittanut alan arvostetun auktorisoitu personal trainer tai vastaavan -pätevyyden – ja syystä, sillä se on edellytys uskottavalle uralle Suomessa. Mutta kuten monet kunnianhimoiset ammattilaiset, tiedät, että se ei ole päätepiste. Se on vasta lähtöviiva.

Tunnet sen joka päivä: markkina on ruuhkainen, ja erottuminen vaatii enemmän ja enemmän. Tutkimukset Suomen fitnessalasta vahvistavat sen, minkä jo aavistat:



Perustason osaaminen ei riitä.

Standardikoulutus (EQF 4) valmistaa sinut työskentelemään perusterveiden asiakkaiden kanssa, mutta jättää sinut vaille työkaluja haastavimpien ja monimutkaisempien tapausten, kuten erityisryhmien tai kilpaurheilijoiden, valmentamiseen.



Uskottavuudesta on taisteltava.

Koska "personal trainer" -nimike on Suomessa sääntelemätön, todellisen asiantuntijan on jatkuvasti todistettava arvonsa erottuakseen massasta ja rakentaakseen luottamusta.



Hintakatto tulee vastaan.

Ilman syvällistä erikoistumista on vaikea perustella korkeampaa hintaa ja siirtyä pois hintakilpailusta kohti premium-palveluita.

Siksi haluat enemmän. Haluat siirtyä perusohjelmien tekemisestä syvälliseen, kokonaisvaltaiseen valmentamiseen. Haluat itseluottamuksen käsitellä haastavimpiakin asiakkaita, auktoriteetin perustella hintasi ja taidot rakentaa ura, joka on sekä taloudellisesti että ammatillisesti palkitseva.

KENELLE KOULUTUS SOPII JA MITÄ VAADIMME?

Me emme vaadi tiettyä tutkintoa tai muodollista pätevyyttä. Tärkeintä on palava halu kehittyä ja sitoutuminen korkeaan laatuun. Jotta saat koulutuksesta parhaan mahdollisen hyödyn irti, odotamme sinulta kuitenkin seuraavia asioita:

- **Vankka perusta:** Suosittelemme vahvasti, että sinulla on kokemusta tavoitteellisesta kuntosaliharjoittelusta. Kokemus asiakkaiden valmentamisesta painonpudotuksessa tai lihaskasvussa on suuri etu.
- **Sitoutuminen:** Ennen kaikkea vaadimme sitoutumista. Tämä tarkoittaa aktiivista osallistumista live-luennoille ja työpajoihin, joissa todellinen oppiminen tapahtuu.
- **Toimivat välineet:** Tarvitset vain toimivan internetyhteyden ja opiskeluun soveltuvan laitteen.

Tämä ohjelma on sinulle, joka olet valmis panostamaan omaan kehitykseen ja nousemaan alasi huipulle.

SIIRRY HYVÄSTÄ MESTARIKSI – OLIPA LÄHTÖPISTEESI MIKÄ TAHANSA

Olet jo ammattilainen. Teet tuloksia ja olet rakentanut uraasi intohimolla. Mutta tiedät, että on olemassa seuraava taso – taso, jolla et enää kilpaile, vaan johdat.

IFBB Master Coach -ohjelma on suunniteltu nostamaan sinut tälle tasolle. Emme tarjoa vain uutta sertifikaattia, vaan syvällisen päivityksen koko ammatilliseen identiteettiisi.

Sinulle, Personal Trainer:

Olet auttanut lukemattomia ihmisiä voimaan paremmin, mutta silti sisimmässäsi tiedät, että voisit olla enemmän.. Tutkimukset Suomen liikunta-alasta osoittavat, että erottautuminen ja korkeamman hinnan perusteleminen vaativat syvempää erikoistumista. Tämä ohjelma antaa sinulle sen. **Opit ratkaisemaan monimutkaisia ongelmia ja rakentamaan kiistattoman auktoriteetin, jonka avulla siirryt hintakilpailusta premium-palveluiden tarjoajaksi.**

Sinulle, Online-valmentaja:

Olet rakentanut brändin ja tavoitat ihmisiä laajasti. Tiedät kuitenkin, että kestävä menestys vaatii enemmän kuin hyvää markkinointia. Asiakkaat kaipaavat syvempää ohjausta ja todellista muutosta, ei vain geneerisiä ohjelmia. **Annamme sinulle tieteellisen selkärangan ja kokonaisvaltaisen valmennusmallin, joka tekee brändistäsi synonyymin laadulle. Muutat seuraajat sitoutuneiksi asiakkaiksi ja rakennat liiketoiminnan, joka perustuu todelliseen asiantuntemukseen.**

Sinulle, Fitness- ja fysiikkavalmentaja:

Työskentelet tavoitteellisten urheilijoiden kanssa, joille tulos on kaikki. Tiedät, että vastuu on valtava ja virheisiin ei ole varaa. Vaaditaan syvällistä ymmärrystä fysiologiasta, palautumisesta ja henkisestä puolesta, joka ylittää peruskoulutuksen rajat. Tämä on maailman kattavin fysiikkavalmennuksen koulutus. Annamme sinulle ne työkalut ja sen tiedon, jolla rakennetaan mestareita – eettisesti ja kestävästi. Opit hallitsemaan kilpailuun valmistautumisen, kehityskauden ja palautumisen kaikki osa-alueet tavalla, joka asettaa sinut omaan luokkaasi.

Tämä on maailman kattavin fitnessurheilun ja kehonrakennusvalmennuksen koulutus. Annamme sinulle ne työkalut ja sen tiedon, jolla rakennetaan mestareita – eettisesti ja kestävästi. Opit hallitsemaan kilpailuun valmistautumisen, kehityskauden ja palautumisen kaikki osa-alueet tavalla, joka asettaa sinut omaan luokkaasi.

MESTARIKSI TYÖN OHESSA: NÄIN IFBB MASTER COACH -OHJELMA SOPII URAASI

Ymmärrämme, että olet sitoutunut ammattilainen, jonka aika on arvokasta. Siksi olemme suunnitelleet maailman kattavimman valmennuskoulutuksen sopimaan saumattomasti kiireiseen arkeesi. IFBB Master Coach -ohjelma ei ole vain kurssi – se on investointi, joka antaa sinulle työkalut, itsevarmuuden ja auktoriteetin nousta alasi johtavaksi asiantuntijaksi, joustavasti omaan elämääsi sovitettuna.

Joustava opiskelu, tinkimätön laatu

Ohjelma on rakennettu tukemaan työn ja opiskelun yhdistämistä:

- **Online Live -viikonloput:** Koulutuksen ydin on viisi intensiivistä live-viikonloppua, jotka alkavat joulukuussa 2025. Voit osallistua mistä tahansa.
- **Striimaukset ja tallenteet:** Et menetä hetkeäkään. Kaikki luennot ja työpajat tallennetaan, joten voit palata materiaaleihin ja opiskella silloin, kun se sinulle parhaiten sopii.
- **Kattavat materiaalit:** Yli 2000 sivua syvällistä, näyttöön perustuvaa materiaalia tukee itsenäistä oppimistasi ja toimii korvaamattomana tietopankkina myös tulevaisuudessa.

Syvällistä oppimista ja käytännön taitoja

Koulutusviikonloput ovat interaktiivisia ja täynnä korkeatasoista sisältöä. Päivät koostuvat asiantuntijaluennoista (esim. motivaation psykologia, valmennuspedagogiikka), käytännön työpajoista (esim. palaute- ja kommunikaatioskenaariot) sekä yhteisistä keskusteluista. Ohjelmaan sisältyvät myös lounas- ja treenitauot, jotka varmistavat, että pysyt virkeänä ja pystyt omaksumaan kaiken opin.

Miten koulutus muuttaa sinut mestariksi?

Tämä ohjelma on suunniteltu personal trainereille, jotka haluavat enemmän.

- **Syvennä erikoisosaamistasi:** Ylität perus-PT-koulutuksen tason syvällisellä tieteellisellä tiedolla harjoitusfysiologiasta, biomekaniikasta ja edistyneestä urheiluravitsemuksesta.
- **Opi valmentamaan kokonaisvaltaisesti:** Saat taidot kohdata ihminen, et vain kehoa. Opit tunnistamaan psykologisia haasteita, kuten kehonkuvan ongelmia ja stressiä, ja tukemaan asiakkaan mieltä kokonaisvaltaisesti.
- **Rakenna menestyvä liiketoiminta:** Saat konkreettiset työkalut brändisi rakentamiseen, markkinointiin ja talouden hallintaan, mukaan lukien tekoälyn hyödyntäminen.
- **Sovella oppimaasi välittömästi:** Ohjelma on vahvasti käytäntöön painottuva.

ENEMMÄN KUIN KOULUTUS – UUSI AMMATTITAITO TASE

Me emme ainoastaan opeta sinulle, **mitä** sinun tulee tehdä. Me opetamme sinulle, **miten** opetat tehokkaasti ja **miksi** menetelmäsi toimivat. Annamme sinulle kokonaan uuden tavan ajatella ja toimia valmentajana.

Tämä on ainutlaatuinen "Mitä, Miten, Miksi" -lähestymistapamme:

MITÄ: Vankka tieteellinen perusta

IFBB Master Coach ei voi perustaa toimintaansa vanhentuneisiin oppeihin tai olettamuksiin. Siksi ohjelmamme on ankkuroitu viimeisimpään tieteelliseen tutkimukseen. Koulutuksen johtaja, **tohtorikoulutettava Ville Isola, on ollut mukana kirjoittamassa yli 15 kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusartikkelia painonpudotuksesta, fitnessurheilusta ja kehonrakennuksesta.** Hänen kauttaan saat suoran yhteyden alan huippututkimukseen ja varmuuden siitä, että oppimasi tieto on paitsi näyttöön perustuvaa, myös käytännössä testattua.

MITEN: Pedagogiikka ja käytännön taidot

Tieto on voimaa vain, kun osaat soveltaa sitä. Tämä on ohjelmamme ydin. Annamme sinulle käytännön taidot, joiden avulla muutat tieteen tuloksiksi ja rakennat syvän yhteyden valmennettaviisi:

- **Pedagogiikka:** Opit, miten opetat ja ohjaat tehokkaasti. Et ole enää vain ohjeiden antaja, vaan opit luomaan oivalluksia ja edistämään pysyvää oppimista.
- **Vuorovaikutus ja psykologia:** Saat työkalut ihmismielen ymmärtämiseen. Opit kuuntelemaan, esittämään oikeita kysymyksiä, rakentamaan motivaatiota ja käsittelemään henkisiä esteitä.
- **Luottamussuhteen rakentaminen:** Mestaruus perustuu luottamukseen. Opit luomaan psykologisesti turvallisen valmennussuhteen, jossa asiakkaasi voi ylittää itsensä.

MIKSI: Johtajuus ja valmennusfilosofia

Kun hallitset "mitä" ja "miten", sinusta kehittyy johtaja. Tämä on päämäärämme.

- Rakennat oman, vankkumattoman valmennusfilosofiasi, joka toimii kompassinasi kaikissa päätöksissä.
- Opit inspiroimaan, ottamaan vastuuta ja toimimaan eettisesti.
- Tämä ei ole vain taito – se on identiteetti, joka erottaa mestarin kaikista muista.

SINUSTA TULEE OPETTAJA, EI VAIN OHJEIDEN ANTAJA

Tiede antaa sinulle työkalut, mutta todellinen mestaruus syntyy taidosta käyttää niitä. Tässä ohjelman osiossa opit sen, mikä erottaa pysyviä muutoksia aikaansaavan huippuvalmentajan tavallisesta ohjeiden antajasta: taidon johtaa ihmistä.

Et ainoastaan opi uusia tekniikoita, vaan opit ajattelemaan ja toimimaan kuin alasi johtava asiantuntija.

Opit lukemaan ihmistä – Et vain hänen kehoaan

Syvennyt motivaatiopsykologiaan ja opit tunnistamaan asiakkaasi todelliset ajurit ja esteet. Saat työkalut, joilla rakennat horjumatonta sisäistä motivaatiota ja autat asiakasta ylittämään henkiset haasteet, jotka sabotoivat tuloksia.

Rakennat vankkumattoman luottamuksen

Menestys perustuu luottamukseen. Opit rakentamaan syvän, psykologisesti turvallisen valmennussuhteen. Harjoittelet käytännössä, miten käsitellä vaativia tilanteita ja vaikeita keskusteluja tavalla, joka vahvistaa suhdetta ja sitoutumista.

Sinusta tulee mestarillinen opettaja

Annamme sinulle modernit pedagogiset menetelmät, kuten Adaptive Engagement Methodin. Et enää vain näytä liikkeitä, vaan opit luomaan oivalluksia ja kehittämään asiakkaastasi itsenäisen ja osaavan toimijan. Opit antamaan palautetta, joka aidosti kehittää, motivoi ja vie eteenpäin.

Kehityt inspiroivaksi johtajaksi

Opit soveltamaan muutosjohtamisen periaatteita. Et ole enää vain personal trainer, vaan roolimalli ja suunnannäyttäjä, joka inspiroi asiakkaitaan saavuttamaan enemmän kuin he uskoivat mahdolliseksi.

Tämä on se, mitä todellinen valmentaminen on. Se on taito, joka tekee sinusta korvaamattoman.



MESTARUUS ON VASTUUN KANTAMISTA

Todellinen ammattilainen ei ainoastaan tuota tuloksia, vaan tekee sen eettisesti ja kestävästi. Tämä on polkusi alan suunnannäyttäjäksi.



Rakenna oma valmennusfilosofiasi

Se toimii kompassinasi, joka ohjaa jokaista päätöstäsi ja rakentaa vankkumatonta luottamusta asiakkaidesi silmissä.



Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys

Opit näkemään asiakkaan kokonaisuutena – huomioiden hänen henkisen ja emotionaalisen hyvinvointinsa fyysisen kunnan rinnalla.



Eettinen päätöksenteko

Saat valmiudet toimia vastuullisesti ja ammattimaisesti alan harmailla alueilla.



Muutosjohtaminen

Opit olemaan johtaja, joka inspiroi, tukee ja saa aikaan pysyviä muutoksia ihmisten elämässä.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ: POLKUSI MESTARUUTEEN

IFBB Master Coach -ohjelma on muutosmatka, joka on suunniteltu antamaan sinulle edistyneimmät tiedot ja taidot noustaksesi alan johtavaksi asiantuntijaksi. Tämä on maailman kattavin kehonrakennus- ja fitness-alan valmennussertifikaatti, joka keskittyy eliittivalmennuksen tieteeseen ja taitoon. Tavoitteenamme on kehittää sinusta johtaja, opettaja ja refleктоiva ammattilainen, joka hallitsee urheilijan kehityksen suuren kuvan.



VALMENNUKSEN YDIN: FILOSOFIA JA RAKENNE

Ohjelma perustuu kokonaisvaltaiseen ja urheilijakeskeiseen lähestymistapaan. Koulutus toteutetaan joustavasti verkossa viiden interaktiivisen live-viikonlopun kautta, jotka kattavat fitnessurheilijan koko harjoitusvuoden. Moduulit: Kilpailuun valmistautuminen, siirtymäkausi, kehityskausi, seuranta ja arviointi sekä edistynyt viestintä, motivaatio ja johtajuus.



TIETEELLINEN PERUSTA: KEHO JA SUORITUSKYKY

Saat syvällisen tieteellisen perustan liikuntafysiologiasta, biomekaniikasta, edistyneestä voimaharjoittelusta sekä aerobisesta harjoittelusta (LISS, MICT, HIIT). Opit myös edistyneitä ravitsemussvalmennusmenetelmiä energiatasapainosta lisäravinteiden kriittiseen arviointiin.



KÄYTÄNNÖN MESTARUUS: KILPAILUVALMENNUS JA PSYKOLOGIA

Opit hallitsemaan urheilijan matkan kaikki vaiheet, kuten kilpailuvalmennuksen (peak week, hiilihydraattitankkaus, vesi- ja suolamanipulaatio) ja tärkeän kilpailun jälkeisen palautumisvaiheen. Syvennyt kehityskauteen, seurantaan ja arviointiin (objektiivinen data vs. subjektiivinen palaute) sekä urheilupsykologiseen osaamiseen, kuten motivaatiopsykologiaan ja henkisen hyvinvoinnin tukemiseen.



VALMENTAJAN TAIDOT: OPETUS, JOHTAJUUS JA LIIKETOIMINTA

Tekninen osaaminen ei riitä. Teemme sinusta opettajan, johtajan ja yrittäjän. Opit valmennuksen pedagogiikkaa, eettistä vastuuta ja antidoping-säännöksiä. Lisäksi saat yrittäjyyshaidot asiakashallintaan, markkinointiin, brändin rakentamiseen ja tekoälyn hyödyntämiseen liiketoimintasi tehostamisessa.



JATKUVA KEHITYS JA ARVIOINTI

Mestaruus on matka, ei päätepiste. Ohjelma korostaa elinikäisen oppimisen, mentoroinnin ja verkostoitumisen tärkeyttä. Osaamisesi arvioidaan live-sessioiden, erilaisten käytännön tehtävien kautta, joilla osoitat oppimiesi taitojen soveltamisen käytäntöön.

POLKU HUIPULLE

IFBB Master Coach -ohjelma on jäsenneltä 8 kuukauden matka, joka vie sinut askel askeleelta kohti valmennuksen huippua. Ohjelman ytimessä on viisi intensiivistä live-opetusviikonloppua, jotka antavat sinulle syvällisen osaamisen urheilijan koko vuosikierron hallintaan.

KOULUTUKSEN RUNKO

- **Kesto:** 8 kuukautta
- **Toteutus:** 100 % verkossa (Zoom)
- **Ydin:** 5 interaktiivista live-opetusviikonloppua

Koulutuksen moduulit on suunniteltu antamaan sinulle täydellinen ymmärrys muutosprosessin kaikkiin vaiheisiin:

1. **Tavoitteellisen muutosprojektin hallinta (12.–14. joulukuuta 2025):** Opit johtamaan asiakkaan intensiivisen painonpudotus- tai kehonmuokausprojektin läpi alusta loppuun, halliten niin fysiologiset kuin psyykkisetkin haasteet.
2. **Tulosten vakiinnuttaminen ja uudet rutiinit (23.–25. tammikuuta 2026):** Saat työkalut onnistuneen projektin jälkeiseen aikaan. Opit estämään repsahdukset, vakauttamaan aineenvaihdunnan ja rakentamaan kestäviä elämäntapoja.
3. **Fysiikan ja voiman kehittäminen (20.–23. maaliskuuta 2026):** Keskitytään pitkän aikavälin kehitykseen. Opit rakentamaan lihasmassaa ja suorituskykyä tehokkaimmilla, tieteeseen perustuvilla menetelmillä.
4. **Dataperusteinen seuranta ja arviointi (15.–17. toukokuuta 2026):** Siirryt arvailusta tietoon. Opit hyödyntämään dataa monipuolisesti asiakkaasi edistymisen objektiiviseen seurantaan ja ohjelman optimointiin.
5. **Valmennustaidon ja johtajuuden mestaritaso (12.–14. kesäkuuta 2026):** Yhdistät kaiken oppimasi. Hiota viestintä-, vuorovaikutus- ja johtamistaitosi tasolle, joka tekee sinusta todellisen vaikuttajan ja ihmisten muuttajan.

KATTAVA TUEN JA OPPIMISEN EKOSYSTEEMI

Emme ainoastaan tarjoa sinulle tietoa – tarjoamme kokonaisvaltaisen järjestelmän, joka on suunniteltu tukemaan kehitystäsi matkalla mestariksi.



Oma mobiilisovellus

Koko oppimisympäristö kulkee mukana. Pääset materiaaleihin ja luentoihin käsi kädessä puhelimesi, missä ja milloin vain.



Suljettu keskustelufoorumi

Jaa ajatuksia, syvennä oppimaasi ja verkostoidu muiden kunnianhimoisten opiskelijoiden kanssa omassa, luottamuksellisessa ympäristössä.



Elinikäinen pääsy materiaaleihin

Kaikki kurssimateriaalit (saatavilla suomeksi ja englanniksi) jäävät käyttöösi myös koulutuksen jälkeen, joten voit palata niihin aina tarvittaessa.



Oma Telegram-kanava

Pysyt aina ajan tasalla ja saat nopeasti vastauksia kysymyksiisi helpon ja reaaliaikaisen viestinnän kautta.



MENETELMÄT KAIKKIEN ASIAKKAIDESI HYÖDYKSI

Miten tavallisesta PT:stä tulee alansa ehdoton huippu? Ymmärtämällä ihmiskehon ääriolosuhteissa. IFBB Master Coach -ohjelma käyttää fysiikkalajien vaativaa maailmaa elävänä laboratoriona. Kun opit hallitsemaan periaatteet sen äärimmäisessä muodossa, voit soveltaa niitä ylivoimaisella tehokkuudella kenen tahansa asiakkaan kanssa.

Moduuli 1: PAINONPUDOTUKSEN HALLINTA (Konteksti: Fitnessurheilijan kilpailudieetti)

Opimme rasvanpoltosta sen vaativimmassa muodossa.

Kun ymmärrät, mitä ihmiskehossa ja -mielessä tapahtuu äärimmäisen energiavajeen aikana, osaat hallita minkä tahansa painonpudotusprosessin. Tämä moduuli antaa sinulle kokonaisvaltaisen ymmärryksen painonhallinnan fysiologiasta, psykologiasta ja käytännön haasteista. Avainaiheet: **Aineenvaihdunnan adaptaatio, tasannevaiheiden ylittäminen, syömiskäyttäytymisen ohjaus, sosiaalisen paineen hallinta.**

Moduuli 2: PALAUTUMINEN JA UUSI ALKU (Konteksti: Kilpailun jälkeinen palautumisvaihe)

Intensiivisen dieetin jälkeen keho ja mieli ovat hauraassa tilassa. Opit ohjaamaan asiakkaan turvallisesti ja hallitusti takaisin normaaliin, ehkäisten painon jojo-efektiä ja palauttaen aineenvaihdunnan sekä hormonitoiminnan terveen tasapainon. Tämä taito on kultaakin kalliimpi minkä tahansa elämäntapamuutoksen jälkeen. Avainaiheet: **Hormonitoiminnan normalisointi, aineenvaihdunnan elvytys, käänteinen dieetti (reverse diet), terveen ruokasuhteen palauttaminen.**

MENETELMÄT KAIKKIEN ASIAKKAIDESI HYÖDYKSI

Moduuli 3: LIHASKASVUN JA SUORITUSKYVYN OPTIMOINTI (Konteksti: Fysiikkalajien kehityskausi)

Tässä moduulissa opit, miten lihasta ja voimaa rakennetaan tehokkaimmilla, tieteeseen perustuvilla menetelmillä. Keskitymme strategioihin, joilla maksimoidaan kehitys ja rakennetaan vankka perusta niin urheilijoille kuin tavallisille kuntoilijoillekin, jotka haluavat muokata kehoaan.

Avainaiheet: **Kaloriylijäämän kalibrointi, harjoittelun periodisointi, hypertrofian mekanismit, hermostollinen adaptaatio.**

Moduuli 4: DATAPERUSTEINEN VALMENNUS: ARVAILUSTA TIETOON

Huippuvalmennus perustuu dataan, ei mielipiteisiin.

Opit keräämään ja tulkitsemaan oleellista tietoa asiakkaasi edistymisestä – kehonkoostumuksesta uneen ja stressiin. Nämä taidot tekevät sinusta tarkan ja analyyttisen ammattilaisen.

Avainaiheet: **Objektiiviset mittarit, subjektiivisen palautteen tulkinta, tekoälyn hyödyntäminen.**

Moduuli 5: MESTARIVALMENTAJAN TAIDOT: IHMINEN KESKIÖSSÄ

Tämä moduuli sitoo kaiken yhteen. Tieto on arvotonta ilman taitoa johtaa, kommunikoida ja inspiroida. Opit valmennuksen syvimmän olemuksen: miten saat aikaan pysyvän muutoksen ihmisessä.

Avainaiheet: **Valmentaja-asiakas-suhde, muutosjohtaminen, motivaatiopsykologia.**



INTENSIIVISTÄ, INTERAKTIIVISTA JA PALKITSEVAA

Live-viikonloppu on enemmän kuin luentojen kuuntelua – se on aktiivista oppimista ja verkostoitumista.

Tyypillinen live-viikonlopun päivä (la/su klo 10–20):

Aamupäivä

Asiantuntijaluentoja (mm. tohtorikoulutettava Ville Isola) uusimmasta tutkimustiedosta.

Työpaja 1

Käytännön harjoituksia pienryhmissä, esim. kommunikaatio- ja palaute-skenaarioita.

Lounas- ja treenitauko

Aikaa ladata akkuja ja hoitaa omat rutiinit.

Iltapäivä

Syventävät luennot ja ohjelmointilaboratoriot, joissa suunnittelet ohjelmia todellisiin case-esimerkkeihin.

Työpaja 2

Ryhmäkeskusteluja ja roolipelejä, jotka kehittävät ongelmanratkaisukykyäsi.

Kaikki sessiot tallennetaan, joten voit palata niihin myöhemmin.



HARJOITTELUN JA RAVITSEMUKSEN UUSIN NÄYTTÖ

Tiedät, miten rakennetaan ohjelma ja laaditaan ruokavalio. Nyt on aika siirtyä mestaritasolle ja ymmärtää periaatteet niin syvällisesti, että pystyt ratkaisemaan haastavimmatkin valmennustapaukset.

- Siirryt perusohjelmoinnista hypertrofian ja voimantuoton mekanismien syvälliseen hallintaan. Opit soveltamaan viimeisintä tutkimustietoa muun muassa autoregulaatiosta, alueellisesta hypertrofiasta ja hermostollisesta adaptaatiosta.
- Perusmakrojen sijaan opit hallitsemaan aineenvaihdunnan adaptaatiota, dieettitaukojen strategista käyttöä ja näyttöön perustuvien lisäravinteiden täsmäkäyttöä tulosten maksimoimiseksi.
- Yhdistät harjoittelun ja ravitsemuksen saumattomasti palautumisen, unen ja koko elämänhallinnan. Opit rakentamaan järjestelmän, joka tukee asiakkaasi kehitystä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Emme ainoastaan päivitä tietojasi – annamme sinulle tieteellisen etumatkan ja työkalut, joilla tuotat poikkeuksellisia tuloksia.

HUIPPUOSAAMINEN EI OLE VAIN HUIPPU-URHEILJOITA VARTEN – SE ON KAIKILLE ASIAKKAILLES

Vaikka ohjelma antaa ainutlaatuiset valmiudet fysiikkalajien kilpavalmennukseen, sen opit ovat suoraan sovellettavissa kaikkien asiakkaiden kanssa.

Mieti hetki: kuka olisi parempi opettamaan, miten syödä, harjoitella, palautua ja kehittyä kuin kansainvälinen fitness- ja kehonrakennuslajien kattojärjestö IFBB? Olemme järjestäneet kilpailuja ja luoneet maailmanmestareita sekä Mr. & Ms. Olympia -voittajia jo vuodesta 1946. Tiedämme, miten tuloksia tehdään, ja olemme vuosikymmenten aikana kohdanneet kaikki mahdolliset aineenvaihdunnan haasteet ja kehityksen pysähdykset.

Tämän ansiosta saat käyttöösi sellaiset työkalut kehonkoostumuksen muokkaamiseen, joita et saa mistään muualta.

Tämä koulutus tekee sinusta paremman valmentajan kaikille:



Psykologinen osaaminen

Opit ymmärtämään motivaatiota, stressiä ja kehonkuvan haasteita, jotka ovat arkipäivää jokaisen asiakkaan kohdalla.



Yksilöllistäminen

Opit arvioimaan ja ohjelmoimaan entistä tarkemmin yksilön tarpeiden mukaan, mikä takaa turvallisemman ja tehokkaamman valmennuksen kaikille.



Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Siirryt pelkän treenin ohjaamisesta kokonaisvaltaisen elämäntapamuutoksen tukemiseen.



Vankka tieteellinen perusta

Pystyt erottamaan faktan fiktiosta ja tarjoamaan asiakkaillesi vain parhaita, tutkittuja menetelmiä – olipa heidän tavoitteensa mikä tahansa.

EI KOULUTÖITÄ, VAAN TYÖKALUJA KASVUUN

Unohda raskaat ja teoreettiset koulutyöt. IFBB Master Coach -ohjelmassa emme usko turhaan työhön, vaan tekoihin. Jokainen koulutuksen aikana tehtävä harjoitus on suunniteltu relevantiksi työkaluksi, jota voit hyödyntää välittömästi omassa valmennustyössäsi ja liiketoimintasi kehittämisessä.

RAKENNA AMMATILLINEN IDENTITEETTISI JA FILOSOFIASI

Nämä tehtävät auttavat sinua määrittelemään, kuka olet valmentajana ja miten johdat.

- **Valmennusfilosofian kirkastaminen:** Et vain opiskele filosofiaa, vaan rakennat omasi. Määrittele periaatteesi ja kiteytät ne voimakkaaksi ydinviestiksi, joka ohjaa kaikkea tekemistäsi.
- **Mentorisuhteen luominen:** Opit hakemaan ja hyödyntämään mentorin tukea. Laadit konkreettisen suunnitelman, joka takaa, että saat parhaan mahdollisen hyödyn kokeneemman ammattilaisen opastuksesta.

HIO VALMENNUSTAITOSI HUIPPUUNSA

Nämä käytännön harjoitukset tekevät sinusta tehokkaamman ja vaikuttavamman valmentajan.

- **Motivaatioilmaston analysointi:** Opit arvioimaan omaa toimintaasi TARGET-mallin avulla ja tunnistamaan, miten voit luoda entistä motivoivamman ja tuloksellisemman ympäristön asiakkaillesi.
- **Kommunikaation ja palautteen tehostaminen:** Harjoittelet vaikeidenkin keskustelujen aloittamista rakentavasti ja analysoit omaa palautteenantoasi, jotta siitä tulee entistä vaikuttavampaa.

KEHITY JOHTAJANA JA YRITTÄJÄNÄ

Nämä tehtävät antavat sinulle valmiudet ratkaista haasteita ja rakentaa menestystä.

- **Johtajuustaitojen kehittäminen:** Opit soveltamaan transformationaalisen johtajuuden periaatteita käytännön tekoina, jotka inspiroivat sekä asiakkaitasi että itseäsi.
- **Näyttöön perustuva ongelmanratkaisu:** Laadit suunnitelman todellisen valmennushaasteen ratkaisemiseksi tieteelliseen näyttöön perustuen – taito, jota käytät koko urasi ajan.
- **Yhteisön rakentaminen:** Suunnittelet tapahtuman, joka ei ole vain harjoitus, vaan mallipohja oman yhteisösi ja brändisi vahvistamiseen.

Jokainen tehtävä on askel kohti omaa mestaruuttasi – suunniteltu sinua ja sinun menestystäsi varten.

VALMISTUMINEN ON VASTA ALKU: ELÄMÄSI IFBB MASTER COACHINA



IFBB Master Coach -sertifikaatti ei ole päätepiste, vaan lähtölaukaus uudelle ammatilliselle tasolle. Valmistumisen jälkeen matkasi todellisena asiantuntijana, johtajana ja alan suunnannäyttäjänä alkaa. Et jää yksin, vaan liityt osaksi eliittiyhteisöä ja jatkuvan kehityksen polkua.

Jatkuva kehitys ja mentorointi

- **Kehitä filosofiaasi:** Valmennusfilosofiasi on elävä työkalu, jota hiot jatkuvasti kokemuksen ja itsereflektion kautta.
- **Syvennä oppimistasi:** Sitoudut elinikäiseen oppimiseen ja pysyt tieteen eturintamassa soveltamalla ja kokeilemalla edistyneitä valmennustekniikoita.
- **Ryhdy mentoriksi:** Valmistuneet ovat tervetulleita osallistumaan seuraavan kurssin koulutukseen mentoreina ja voivat osallistua uudelleen live-luentoihin ja työpajoihin.

Uusi identiteetti ja vaikuttavuus

- **Mestarin rooli:** Et ole enää vain ohjaaja. Olet tiedemies, psykologi ja opettaja – kokonaisvaltainen johtaja, joka hallitsee valmennettavan kehityksen suuren kuvan.
- **Vahvista asiakkaitasi:** Tavoitteesi on opettaa asiakkaasi itsenäisiksi ongelmanratkaisijoiksi. Edistyneiden viestintä- ja empatiataitojesi avulla teet itsestäsi lopulta tarpeettoman.

Eliittiyhteisö ja modernit työkalut

- **Verkostoidu parhaiden kanssa:** Pääset osaksi tiivistä valmentajayhteisöä, joka tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuksia ammatilliseen yhteistyöhön.
- **Hyödynnä teknologiaa:** Opit käyttämään moderneja digitaalisia työkaluja ja tekoälyä (kuten Gemini ja ChatGPT) tutkimustyön nopeuttamiseen, sisällöntuotantoon ja valmennuksesi tehostamiseen.

IFBB Master Coach -sertifikaatti ei ole todistus seinällä – se on kutsu jatkuvan mestaruuden polulle, osana maailmanlaajuisia asiantuntijaverkostoa.

TÄMÄ ON INVESTOINTI, JOKA MAKSAA ITSENSÄ TAKAISIN

IFBB Master Coach -ohjelma ei ole vain uusi rivi ansioluetteloosi tai sertifikaatti toimiston seinällä. Se on loppuelämää muuttava toimenpide, joka muuttaa ammatillisen asemasi, tulopotentialisi ja tulevaisuutesi. Se on investointi, joka maksaa itsensä takaisin antamalla sinulle konkreettisia ja kestäviä kilpailuetuja muihin personal trainereihin verrattuna.

Kiistaton auktoriteetti ja uskottavuus

IFBB Master Coach -titteli on kansainvälisesti, maailmanlaajuisesti tunnustettu sertifikaatti, joka nostaa sinut Suomen ruuhkaisilla markkinoilla alan ehdottomaan valmentajien parhaimmistoon. Sinusta tulee ammattilainen, jonka puoleen käännytään parhaan osaamisen tarpeessa.

Siirry premium-hinnoitteluun

Koulutusohjelma antaa sinulle syvällisen erikoisosaamisen, jonka avulla voit tarjota korkeamman tason palvelua. Tämä oikeuttaa premium-hinnoittelun, houkuttelee vaativampia asiakkaita ja tekee urastasi taloudellisesti kestävämmän, erottaen sinut hintakilpailusta.

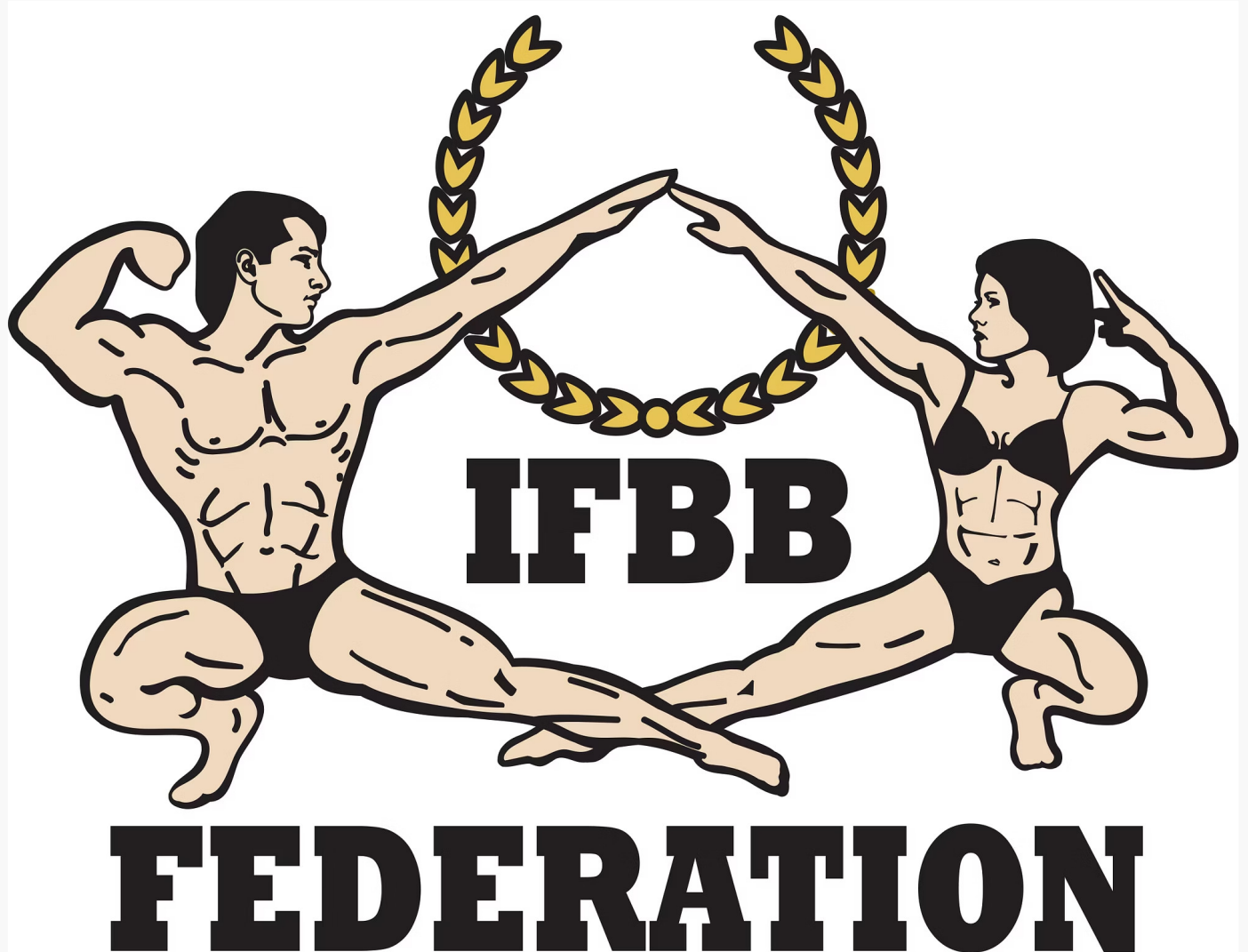
Luo erikoisalasi ja dominoi

Tämä ohjelma antaa sinulle äärimmäisen erikoistumisen fysiikan ja kehonkoostumuksen muokkaukseen ja suorituskyvyn optimointiin. Voit rakentaa oman, ainutlaatuisen brändisi tämän eliittiosaamisen ympärille, löytää oman markkinarakosi ja nousta sen johtavaksi nimeksi.

Muuta osaamisesi kannattavaksi liiketoiminnaksi

Integroidut liiketoimintataidot opettavat sinua markkinoimaan asiantuntemustasi, myymään palveluitasi tehokkaasti ja johtamaan toimintaasi menestyvänä yrittäjänä. Rakennat intohimostasi kannattavan ja kasvavan uran.

MAAILMANLAAJUINEN TAE LAADUSTA



Alan ollessa sääntelemätön, brändin voima korostuu.

Kansainvälinen kattojärjestö

IFBB on kehonrakennus- ja fitness-alan globaali auktoriteetti, joka toimii yli 204 maassa.

Tunnustettu standardi

Tämä ei ole minkä tahansa yksityisen yrityksen myöntämä todistus tai vaan Euroopassa tunnustettu sertifikaatti, vaan alan maailman korkeimman toimijan sertifiointi.

Verkosto

Pääset osaksi maailmanlaajuisia eliittivalmentajien verkostoa, joka avaa ovia ja tarjoaa vertaistukea.

ÄLÄ USKO VAIN MEITÄ – KUUNTELE HEITÄ, JOTKA OVAT JO KÄYNEET MATKAN

Tämä marraskuussa 2025 alkava koulutus on järjestyksessään toinen, entisestään parannettu IFBB Master Coach -ohjelma. Kuuntelimme tarkasti ensimmäiseltä, kesällä 2025 päättyneeltä kurssilta valmistuneiden palautteet ja hioimme maailman kattavimman valmennuskoulutuksen vieläkin paremmaksi.



Tieteellinen syvyys, joka erottaa sinut muista

Tutkimusten mukaan suomalainen PT-koulutuskenttä on kirjava, ja peruskoulutuksen (EQF 4) rajat tulevat nopeasti vastaan. Ammattilaiset hakevat syvempää, tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa erottuakseen ja palvellaakseen vaativia asiakkaita turvallisesti ja tehokkaasti.



Taito kohdata ihminen, ei vain keho

Todellinen mestaruus ei ole pelkkää ohjelmien suunnittelua, vaan vuorovaikutusta, psykologista ymmärrystä ja kokonaisvaltaista otetta. Valmentajat kaipaavat taitoja kohdata asiakas psykofyysisenä kokonaisuutena ja johtaa häntä pysyvään muutokseen.



Työkalut menestyvään liiketoimintaan

Tekninen osaaminen ei takaa menestystä yrittäjänä. Tutkimukset osoittavat, että monet PT:t kaipaavat lisää taitoja markkinointiin, myyntiin ja palveluiden hinnoitteluun, jotta he voivat rakentaa kannattavan uran.

Miksi ohjelma on saanut niin ylistävän vastaanoton? Koska se on suunniteltu vastaamaan suoraan niihin haasteisiin ja tavoitteisiin, jotka ajavat suomalaisia personal trainereita ja fitnessvalmentajia jatkokoulutukseen. Valmistuneet valmentajat kertovat, miten ohjelma on vastannut juuri näihin haasteisiin:

“

"Luulin tietäväni valmentamisesta paljon 10 vuoden jälkeen. Tämä ohjelma avasi silmäni täysin uudelle tieteellisen syvyyden tasolle. Tapa, jolla suunnittelen ohjelmia nyt, on valovuosia edellä entistä." Kokenut kehonrakennusvalmentaja, Ruotsi

”

“

"Ohjelman urheilupsykologian ja vuorovaikutustaitojen opit muuttivat kaiken. En valmenna enää vain kehoa, vaan ihmistä sen takana. Tämä on parantanut asiakkaideni tuloksia ja sitoutumista enemmän kuin mikään muu." PT-yrittäjä, Tanska

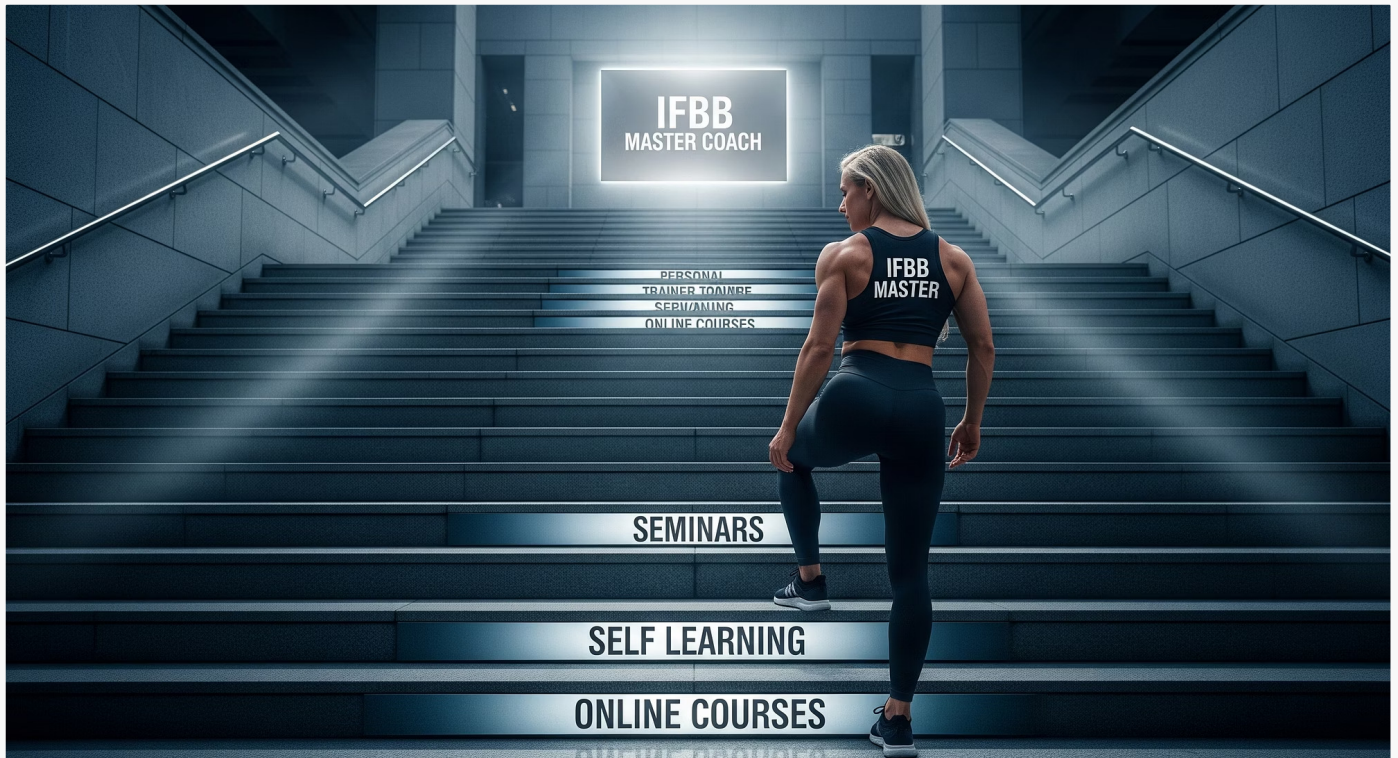
”

“

"Liiketoimintamoduulit olivat kultaakin kalliimpia. Sain vihdoin konkreettiset työkalut oman brändini rakentamiseen ja markkinointiin. Asiakasmääräni on kasvanut, ja voin vihdoin hinnoitella palveluni osaamistani vastaavalle tasolle." Fitnessvalmentaja, Suomi

”

NYT ON OIKEA AIKA TOIMIA



Tulevaisuuden menestys rakennetaan tänään. Valmennusala muuttuu nopeammin kuin koskaan. Digitalisaatio ja tekoäly luovat uusia vaatimuksia. Vain ne valmentajat, jotka panostavat syvälliseen, inhimilliseen ja kokonaisvaltaiseen osaamiseen, pärjäävät tulevaisuudessa.

Älä odota, että muut ajavat ohitsesi. Investoimalla itseesi nyt varmistat paikkasi alan huipulla.

EARLY BIRD -HINNOITTELU – SÄÄSTÄ 200 €

Voimassa 30. syyskuuta 2025 asti.

Valitse sinulle sopivin maksutapa ja hyödynnä etusi.

Kertamaksu

1499 €

Tai maksa osissa, täysin kuluttomasti ja korottomasti:

6 erässä

249,83 € / kk

12 erässä

124,92 € / kk

(Normaalihinta 1.10.2025 alkaen 1699 €)



SAAT TÄMÄN HETI KUN LIITYT:

VÄLITÖN PÄÄSY YHTEISÖÖN

Pääset heti mukaan suljettuun Master Coach -verkostoomme jakamaan ajatuksia, verkostoitumaan ja oppimaan yhdessä muiden kunnianhimoisten ammattilaisten kanssa.

MERKITTÄVÄ HINTAETU

Säästät 200 € koulutuksen kokonaishinnasta, kun toimit ajoissa.

RATKAISEVA KILPAILUETU

Ota paikkasi kehityksen kärjessä samalla, kun muut vielä harkitsevat. Varmistat, että osaamisesi on ajan tasalla alan muuttuessa.

PAIKKOJA RAJOITETUSTI

Aloituspaiikkoja vain 30 - toimi nyt sillä seuraava koulutus alkaa joulukuussa 2026

ILMOITTAUDU NYT

KYSY LISÄTIETOJA

Ota ratkaisevan askel kohti valmennuksen huippua – liity IFBB Master Coach -ohjelmaan tänään!

Hei sinä Suomen Fitnessurheilu ry:n virallinen valmentaja



Olet jo ammattilainen. Nyt on aika nousta mestariksi.

Olet suorittanut Suomen arvostetuimpiin kuuluvan fitnessvalmennuksen koulutuksen – I-tason, II-tason tai jopa fitnessvalmennuksen ammattitutkinnon. Olet tehnyt vuosia laadukasta työtä ja rakentanut vankan perustan uralle.

Mutta fitnessurheilun ja kehonrakennuksen valmennusmaailma on muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana enemmän kuin kenties koskaan aiemmin. Ja vauhti kiihtyy vaan muutoksessa kun tekoäly ja teknologian kehitys luo aivan uudenlaisia valmennuksen työkaluja

Tämä ei ole kertaus vanhasta, vaan täysin uusi standardi ammattivalmennukselle. **IFBB Master Coach -ohjelma** on suunniteltu sinulle, joka tiedät, että todellinen ammattitaito vaatii jatkuvaa kehittymistä. Se on seuraava, ratkaiseva askel urallasi.



Valmennusmaailma on muuttunut. Onko sinun osaamisesi?

Viimeisten viiden vuoden aikana tiede on mullistanut käsityksemme optimaalisesta valmennuksesta. Se, mikä oli huipputietoa II-tason tai VAT-koulutuksesi aikana, on tänään peruskauraa. Menestyäksesi sinun on hallittava modernit, tutkimusnäyttöön perustuvat menetelmät.

Harjoittelutiede on tarkentunut

Tiedämme nyt merkittävästi enemmän optimaalisesta harjoitusvolyyymista, tehokkaiden toistojen (RIR) merkityksestä ja autoregulaation soveltamisesta. Pelkkä ohjelman noudattaminen ei riitä – mestari osaa yksilöidä sen hetki hetkeltä.

Ravitsemustiede on syventynyt

Keskustelu on siirtynyt makrojen laskemisesta aineenvaihdunnan adaptaation hallintaan, energiatasapainon syklittämiseen ja strategiaan dieettitaukoihin. Ymmärrys siitä, miten keho reagoi energiavajeeseen, on täysin uudella tasolla.

Valmennuksen taito on noussut keskiöön

Tänään ymmärrämme, että parhaat tulokset syntyvät urheilijan kokonaisvaltaisen ymmärryksen kautta. Miten rakennetaan sisäistä motivaatiota (itseohjautuvuusteoria)? Miten johdetaan ihmistä muutoksen läpi (muutosjohtaminen)? Nämä ovat nykypäivän mestarivalmentajan tärkeimpiä työkaluja.

IFBB Master Coach -ohjelma on ainoa koulutus, joka integroi kaikki nämä modernin valmennuksen osa-alueet yhdeksi, kokonaisvaltaiseksi järjestelmäksi.

Enemmän kuin päivitys – Täysin uusi standardi ja konkreettiset hyödyt

Tämä ohjelma on suunniteltu kiireisen ammattilaisen elämään ja tarjoaa ratkaisuja aiemmissa koulutuksissa koettuihin haasteisiin.

1

Kansainvälinen auktoriteetti

vs. kansallinen pätevyys

Aiempi koulutuksesi antoi sinulle vahvan aseman Suomessa. **IFBB Master Coach -sertifikaatti** on globaali tae laadusta. Voit valmentaa asiakkaita ympäri maailmaa ja rakentaa brändin, joka on uskottava niin Helsingissä kuin Los Angelesissa.

2

Joustava ja moderni oppiminen

vs. vanhat lähijaksot

Unohda matkustaminen ja aikataulujen sovittaminen. Ohjelma on 100 % verkossa. Saat kaikki live-luennot tallenteina omaan oppimisympäristöösi, toisin kuin II-tasolla tai VAT:ssa, joissa sait vain luentomateriaalit PDF:nä. Voit kerrata oppeja juuri silloin, kun se sinulle sopii.

3

Elinikäinen tietopankki

vs. jaetut kansiot

Tämä ei ole vain kurssi, vaan investointi koko uraasi. Saat käyttöösi jatkuvasti päivittyvän, yli 2000-sivuisen suomen- ja englanninkielisen kurssimateriaalin. Se on korvaamaton resurssi, johon voit aina palata tarkistaaksesi suositellun toimintatavan missä tahansa valmennustilanteessa.

4

Globaali tieto, paikallinen tuki

Sisältö on rakennettu yhdessä maailman johtavien asiantuntijoiden (mm. Dr. Eric Helms, Dr. Brad Schoenfeld) kanssa. Koulutukseen on jo ilmoittautunut useita suomalaisia fitnessvalmentajia. Pääset osaksi suomenkielisiä pienryhmiä, joissa voitte keskustella ja työstää tehtäviä yhdessä, yhdistäen kansainvälisen tason tiedon paikalliseen verkostoon.

Syvennämälle kuin koskaan ennen: Mitä opit lisää?

Jos aiemmat koulutukset opettivat sinulle, mitä tehdä, tämä ohjelma opettaa, **miten ja miksi** valmennat.

Valmennuksen psykologia ja johtajuus

Emme käsittele vain psyykkistä valmennusta yhtenä osa-alueena, vaan sukellamme syvälle malleihin, kuten itseohjautuvuusteoriaan (SDT) ja muutosjohtamisen periaatteisiin (4 I's), jotka muodostavat kaiken valmennuksesi perustan.

Valmentajasta yrittäjäksi

Tämä on selkeä ero aiempiin koulutuksiin. Ohjelma antaa konkreettisia työkaluja ammattimaisen valmennustoiminnan pyörittämiseen. Käsittelemme aiheita, kuten taloushallintoa, asiakashankintaa ja tekoälyn hyödyntämistä valmennuksessa.

Edistynyt harjoitus- ja ravitsemustiede

Syvennämme käytännön osaamista viimeisimmällä tutkimustiedolla. Opit soveltamaan konsepteja kuten riittävän "tehokkaita" toistoja (RIR) sekä hyödyntämään edistyneitä ravitsemusmalleja, kuten "Dual Intervention Point" -teoriaa.

Teoriasta käytäntöön

Ohjelma sisältää runsaasti käytännön työpajoja, kuten roolipelejä haastaviin valmennuskeskusteluihin ja case-skenaarioiden analysointia, joissa pääset soveltamaan oppimaasi turvallisessa ympäristössä – suomeksi, oman pienryhmäsi kanssa.