

MUOVAA TULEVAISUUTESI

RYHDY IFBB-SERTIFIOIDUKSI PERSONAL TRAINERIKSI

Liity IFBB Nordic Academyyn ja tee fitnessurheilun ja kehonrakennuksen intohimostasi kansainvälinen huippu-ura.

Maailmanlaajuinen IFBB-sertifikaatti 6–8 viikossa – tunnustettu yli 200 maassa

Tieteeseen perustuva opetusohjelma: Yli 2000 sivua materiaalia (suomeksi) ja 60+ videoluentoja, joiden ytimessä on lihaskasvu ja rasvanpoltto.

Maailmanluokan IFBB-opettajat, elinikäiset kurssipäivitykset ja pääsy maailmanlaajuiseen huippuvalmentajien verkostoon.



JOHTAVA FITNESSURHEILUN JA KEHONRAKENNUKSEN KOULUTUSORGANISAATIO

IFBB Nordic Academy on johtava fitness- ja kehonrakennusalan kouluttaja Pohjoismaissa. Opetussuunnitelmamme perustuu tieteelliseen näyttöön ja käytännön kokemukseen, ja sitä johtavat alan asiantuntijat, kuten IFBB Collegen opettajakuntaan kuuluva tohtorikoulutettava Ville Isola. IFBB-sertifikaatti ei ole vain paperi; se on kansainvälisesti tunnustettu osoitus huippuosaamisesta.

Miksi erotumme joukosta?



Maailmanluokan opettajat

Opi kokeneilta ammattilaisilta ja tutkijoilta, jotka ovat urheiluvalmennustieteen huipulla.



Tieteeseen perustuva opetusohjelma

Kurssimateriaalimme pohjautuu uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen, mikä takaa, että saat ajantasaisimmat ja tehokkaimmat valmennusmenetelmät.



Käytännön soveltaminen:

Hallitse kattavat asiakkaan arviointimenetelmät, mukaan lukien toimintakyvyn testaus, ja opi soveltamaan tieteellisiä periaatteita todellisiin valmennustilanteisiin.



Neuromuskulaarinen harjoittelu

Opi hallitsemaan motoristen yksiköiden synkronointia, hermoston käskytystä (rate-coding) ja proprioseptiivistä harjoittelua nopeuttaaksesi voiman kehittymistä.



Kansainvälinen tunnustus

Ansaitse sertifikaatti, jota arvostetaan ja kunnioitetaan fitness- ja kehonrakennusorganisaatioissa ja kuntosaleilla maailmanlaajuisesti.



Kattava kurssimateriaali

Saat käyttöösi yli 2000 sivua syvällistä materiaalia SUOMEKSI, yli 60 tallennettua luentoa ja oman mobiilisovelluksen.



Vahva yhteisö

Tule osaksi maailmanlaajuisia IFBB-perhettä ja hyödynnä vertaansa vailla olevia verkostoitumismahdollisuuksia.

POLKUSI KOHTI FITNESSALAN HUIPPUOSAAMISTA

Aloita kansainvälinen PT-ura jopa 8 viikossa

IFBB Nordic Academyn Personal Trainer -kurssi on suunniteltu monipuoliselle joukolle ihmisiä, joita yhdistää intohimo kehonrakennukseen ja fitnessiin sekä halu menestyä. Olitpa aloittamassa uraasi tai erikoistumassa tai täydentämässä osaamistasi, tämä kurssi antaa sinulle tarvittavat työkalut.



Tavoitteellisille fitnessurheilijoille ja kehonrakentajille

Nosta oma suorituskypysi uudelle tasolle. Hanki syvällinen, tieteellinen ymmärrys harjoittelusta ja ravitsemuksesta optimoidaksesi fyysiikkasi, välttääksesi tasannevaiheet ja ottaaksesi kehityksesi omiin käsiisi.



Tuleville personal trainereille

Rakenna maailmanluokan ura alusta alkaen. Tämä kurssi tarjoaa kattavan, kansainvälisesti tunnustetun sertifikaatin, jonka tarvitset tullaksesi luotetuksi ja tehokkaaksi personal traineriksi kilpaillulla fitness ja kehonrakennus-skenessä.



Nykyisille personal trainereille

Erikoistu ja erotu joukosta. Jos olet jo personal trainer, tämä kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden syventää osaamistasi edistyneessä kehonkoostumuksen muokkauksessa ja hallita maksimaalisen lihaskasvun ja tehokkaan rasvanpolton taustalla oleva uusin tutkittu tieto ja valmennusmenetelmät.



**NORDIC
PERSONAL TRAINER COURSE**

SERTIFIKAATTIEN MAAILMASSA NAVIGOINTI

Fitness-ala on täynnä sertifikaatteja. Alan ollessa suurelta osin sääntelemätön, kuka tahansa voi luoda PT-koulutusohjelman ja myöntää sertifikaatin. Tämä tekee asiantuntemusta aidosti osoittavan koulutuksen tunnistamisesta vaikeaa. Miten valita sertifikaatti, joka on arvostettu, uskottava ja avaa ovia maailmanlaajuisesti?

IFBB:n eroavaisuus: Kokemuksen kautta ansaittu auktoriteetti

Toisin kuin muut sertifikaatit, jotka nojaavat kolmansien osapuolien akkreditointiin, IFBB-sertifikaatin auktoriteetti perustuu sen ainutlaatuiseen asemaan kehonrakennuksen ja fitnessurheilun maailmanlaajuisena kattojärjestönä. Toimimme yli 200 maassa, ja standardimme eivät ole pelkästään teoreettisia – ne on hiottu viimeisimmän tutkimustiedon sekä vuosikymmenten käytännön kokemuksella huippu-urheilijoiden ja -valmentajien kehittämisessä.

Opetussuunnitelmamme on maailmankuulujen asiantuntijoiden ja huippuvalmentajien rakentama, mikä takaa, että opit näyttöön perustuvat menetelmät, jotka määrittävät lajin huipputason.

Mutta tämä ei tarkoita, etteikö nämä menetelmät sopisi vaikka et valmentaisi fitnessurheilijoita. Kuka on parempi opettamaan kuinka syödä, treenata ja nukkua kuin IFBB?

Ainutlaatuinen kansainvälinen tunnustus

IFBB on ainoa personal trainer - koulutusorganisaatio, jonka laaja kansainvälisten urheilu- ja koulutusinstituutioiden verkosto tunnustaa. Tämä maailmanlaajuinen hyväksyntä on osoitus laadustamme ja uskottavuudestamme. Yhteistyökumppaneitamme ovat muun muassa:

- 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

Kun ansaitset IFBB-sertifikaatin, sinulla on tutkinto, jota ymmärretään ja arvostetaan maailmanlaajuisesti, osoittaen sitoutumisesi fyysikkalajien korkeimpiin standardeihin.



HALLITSE KEHONMUOKKAUS

Kasvata lihasta 25 % nopeammin – paljastamme tieteeseen perustuvat menetelmät.

Kurssimme koostuu neljästä kattavasta moduulista, jotka on suunniteltu antamaan sinulle tiedot ja taidot menestyäksesi IFBB-personal trainerina.

Moduuli I: Fitnessurheilun ja kehonrakennuksen perusteet

Sukella liikuntafysiologian, biomekaniikan ja ihmisen anatomian perusteisiin. Ymmärrä, miten keho liikkuu, toimii ja sopeutuu harjoitteluun.

Moduuli III: Edistyneet harjoittelutekniikat

Opi suunnittelemaan tehokkaita kestävyys- ja voimaharjoitteluohjelmia. Tutustu edistyneisiin konsepteihin, kuten periodisointiin, erikoistekniikoihin ja poseeraukseen liittyvän taitoharjoittelun menetelmiin.

Moduuli II: Ravitsemus ja lisäravinteet

Hallitse lihaskasvun, rasvanpolton ja huippusuorituskyvyn ravitsemusperiaatteet. Opi arvioimaan kriittisesti ja suosittelemaan lisäravinteita tieteelliseen näyttöön perustuen.

Moduuli IV: Asiakkaan arviointi, etiikka ja markkinointi

Kehitä ammatillisia taitoja menestykseen. Opi tekemään kattavia asiakasarviointeja, mukaan lukien toimintakyvyn testaus, seuraamaan edistymistä tarkasti, noudattamaan eettisiä ohjeita ja rakentamaan vahva henkilöbrändi.



OPIKESKELE SITÄ, MILLÄ ON MERKITYSTÄ: LIHASKASVU & RASVANPOLTTO

Vaikka monet personal trainer -kurssit keskittyvät laajasti yleiseen terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn liikunnan keinoin tai ryhmäliikuntaan, IFBB Nordic Academy tarjoaa erikoistunutta koulutusta. Opetussuunnitelmamme on suunnattu ydinasioihin, jotka ovat olennaisia **kehonkoostumuksen muokkaamisessa**.

Adaptaation hallinta

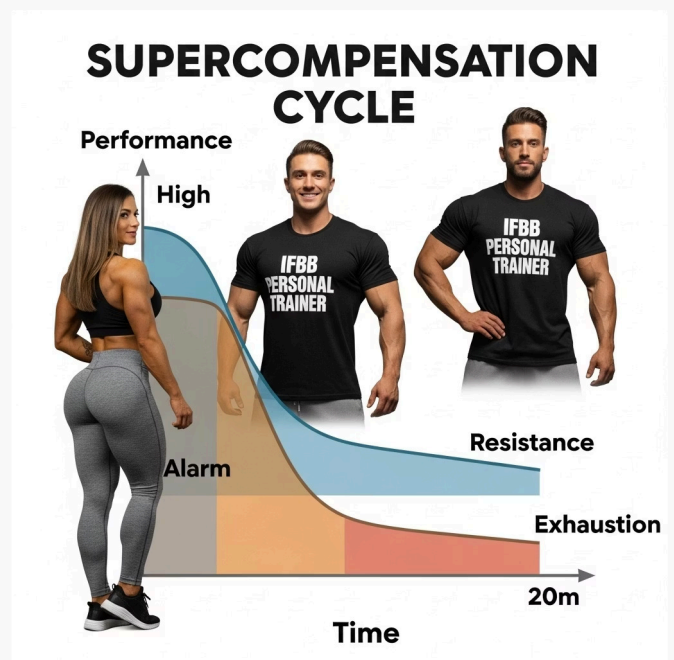
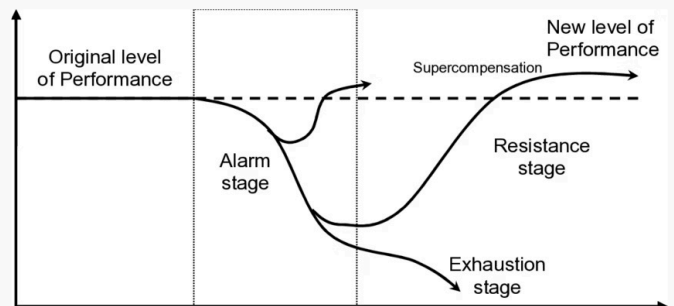
Opit adaptaation peruseriaatteet, mukaan lukien yleinen adaptaatio-oireyhtymä (GAS), jonka mukaan ihminen reagoi voimakkaaseen ärsykkeeseen kolmessa vaiheessa; hälytys, mukautuminen ja uupumus. Ymmärrät myös superkompensaatio-teorian, jotta osaat älykkäästi ohjelmoida harjoittelua ja palautumista. Tämä ylikuormitusperiaatteen lähtökohta.

Erikoistunut lähestymistapa

Tämä on sovellettua harjoittelutiedettä, jonka tarkoituksena on antaa sinulle erityisosaamista ihmiskehon muokkaamiseen – ei vain yleisiä hyvinvointineuvoja.

Strateginen kestävyysharjoittelu

Käsitlemme aerobisen kestävyysharjoittelun perusteet ja sen fysiologiset adaptaatiot, mikä antaa sinulle kyvyn käyttää kestävyysharjoittelua strategisena työkaluna rasvanpolton ja työkyvyn tukemiseen vaarantamatta lihaskasvua.



Fitnessurheilijan ja kehonrakentajan harjoittelu

Fitnessurheilijan ja kehonrakentajan tavoitteena on tehdä jokaisesta liikkeestä mahdollisimman haastava, jotta lihas väsy ja saa kasvuärsyksen.



Voimanostajan harjoittelu

Voimanostajan tavoitteena on liikuttaa maksimaalista painoa tehokkaasti voiman kehittämiseksi.

RAVINNOLLA TULOKSIA RASVANPOLTTOON JA LIHASKASVUUN

Ravinto on perusta, jolle upeat fysiikat rakennetaan. Koulutuksemme opettaa sinulle näyttöön perustuvat ravitsemusmenetelmät, jotka tutkitusti ja käytännössä todistetusti toimivat.

Energiatasapaino

Kalorit sisään vs. kalorit ulos:
tärkein tekijä
kehonkoostuksen
muokkaamisessa.

Makroravinteet

Proteiinin, hiilihydraattien ja rasvojen saanti ja optimointi tavoitteidesi mukaan.

Mikroravinteet

Riittävän vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin varmistaminen terveyden ja suorituskyvyn kannalta.

Ravinnon ajoitus

Strateginen aterioiden ajoitus palautumisen ja suorituskyvyn tukemiseksi.

Lisäravinteet

Lisäravinteiden käyttö täydentämään hyvin suunniteltua ruokavaliota.

Keskeiset ravitsemusohjeet:

- **Proteiini lihaskasvuun:** Tavoittele 1,6–2,2 g proteiinia painokiloa kohden päivässä maksimoidaksesi lihasproteiinisynteesi.
- **Hiilihydraatit suorituskykyyn:** Ymmärrä, miten säädellä hiilihydraattien saantia polttoaineeksi intensiivisiin harjoituksiin ja glykogeenivarastojen täydentämiseen.
- **Näyttöön perustuvat lisäravinteet:** Keskity lisäravinteisiin, joilla on vahva tieteellinen näyttö, kuten kreatiiniin, heraproteiiniin, beta-alaniiniin ja kofeiiniin.
- **Käyttötymisen muuttamisen työkalupakki:** Hallitse mielihaluja hallinta, SMART-tavoitteet ja motivoiva haastattelu parantaaksesi asiakkaiden pitkäaikaista sitoutumista.

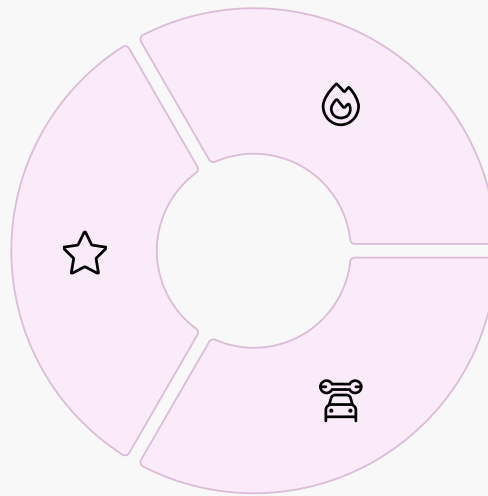


RAKENNA PARAS FYSIIKKASI: TUTKIMUSNÄYTTÖÖN PERUSTUVA HARJOITTELU

Lihaskasvu on tiedettä. Annamme sinulle keskeiset muuttujat, joita voit säädellä maksimaalisen lihaskasvun saavuttamiseksi.

Mekaaninen kuormitus

Tärkein lihaskasvun ajuri. Syntyy riittävän haastavien kuormien nostamisesta koko liikeradalla.



Aineenvaihdunnallinen stressi

"Pumppi", tunnet erityisesti korkean toistomäärän sarjoissa. Tämä aineenvaihduntatuotteiden kertyminen viestii lihakselle kasvusta.

Lihassoluvauriot

Mikroskooppiset repeämät lihassoluissa, jotka syntyvät intensiivisen harjoittelun aikana ja jotka korjataan sekä rakennetaan vahvemmiiksi.

Keskeiset voimaharjoittelun muuttujat:



Volyymi

Viikoittaisen harjoitusvolyymin (sarjat x toistot x kuorma) ja lihaskasvun välillä on selvä annosvastesuhde. Tavoittele 10–20+ työsarjaa lihasryhmää kohden viikossa.



Frekvenssi

Jokaisen lihasryhmän harjoittaminen kahdesti viikossa on yleensä tehokkaampaa lihaskasvun kannalta kuin kerran viikossa.



Treenissä käytetyt kuormat

Vaikka laaja toistoalue voi stimuloida kasvua, 6–12 toiston alue tarjoaa käytännöllisen ja tehokkaan tasapainon useimmille.



Suhteellinen intensiteetti

Harjoittelu lähellä uupumusta (esim. jättämällä 1–2 toistoa varastoon) on olennaista kaikkien saatavilla olevien lihassolujen rekrytoimiseksi ja kasvuärsyksen maksimoimiseksi.

LIITY GLOBAALIIN PERHEESEEN - KÄYNNISTÄ URASI

Hyödynnä IFBB:n yli 200 maan verkostoa ja hanki asiakkaita heti ensimmäisestä päivästä lähtien.

IFBB-sertifikaatti avaa ovet maailmanlaajuiseen fitnessammattilaisten yhteisöön. Yli 200 maan verkoston avulla saat yhteyden valmentajiin, urheilijoihin, mentoreihin ja alan johtajiin.

Online-valmennus

Rakenna kukoistava verkkoliiketoiminta ja valmenna asiakkaita kaikkialta maailmasta.

Personal Training

Työskentele henkilökohtaisesti asiakkaiden kanssa kuntosalilla tai omissa tiloissasi

Kilpaurheilijoiden valmennus

Opasta tavoitteellisia kehonrakentajia ja fitness-urheilijoita kilpailulavoille.

Kuntosalin omistaminen

Avaa oma salisi ja luo oma fitness-yhteisösi.

Selkeä polku mestariksi: IFBB-oppimismatkasi

PT-Sertifiointisi on vasta alkua. IFBB Nordic Academy tarjoaa selkeän koulutuspolun osaamisesi syventämiseen. Laajenna tietojasi erikoistumisohjelmilla, kuten **IFBB Advanced Nutrition Course** ja **IFBB Advanced Resistance Training Course**, jotka vievät sinut kohti korkeinta pätevyyttämme: **IFBB Master Coach** -ohjelmaa.

Jatkuvaa ammatillista kehitystä varten liity **IFBB Nordic Academy Inner Circleen**. Pysy alan eturintamassa pääsemällä käsiksi laajaan tutkimustietokantaamme, kuukausittaisiin asiantuntijawebinaareihin ja jatkuviin materiaali-päivityksiin.



IFBB Nordic Academy Valmentajien Oppimispolku!



IFBB Nordic Academy Master Coach Program

Maailman laajin tutkittuun tietoon perustuva valmennuskoulutus on suunniteltu kokeneille valmentajille ja kilpaurheilijoille, jotka ovat valmiita erikoistumaan kilpakehonrakennuksen ja fitnessurheilun kansainväliseen valmennukseen. Opi hiomaan ja uudistamaan valmennusmenetelmiäsi vastaamaan urheilijoiden yksilöllisiä tarpeita. Koulutus sisältää intensiivisiä online-livemoduleja, asiantuntijaopetusta ja yli 2000 sivua kurssimateriaalia.



IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course

Opi tutkimusnäyttöön perustuvaa urheiluravitsemusvalmennusta nykyaikaisilla menetelmillä. Suunnattu personal trainerille, valmentajille ja urheilijoille sekä harrastajille, jotka tavoittelevat syvällistä ymmärrystä urheiluravitsemuksesta suorituskyydyn ja kehonkoostumuksen optimoimiseksi. Opi analysimaan asiakkaan tarpeita ja valmentamaan tutkittuun tietoon perustuvilla menetelmillä. Sisältää online-moduleita, tallennettuja luentoja, yli 700 sivua kurssimateriaalia.



IFBB Nordic Academy Advanced Resistance Course

Hallitse lihaskasvuun tähtäävä voimaharjoittelu biomekaaniset sovellukset, tieteellinen perusta ja käytäntö. Täydellinen jatkokoulutus Personal trainerille ja fitnessvalmentajille tai erinomainen koulutus urheilijoille kehittämään omaa harjoittelua. Opi hallitsemaan edistyneet käytännön taidot ohjelmasuunnittelussa ja tekniikka-analyyseissä sekä yksilöllistämisen biomekaniikan avulla. Koulutus sisältää live online -viikonlopun, luentoja ja yli 500-sivua kurssimateriaalia.



IFBB Nordic Academy Personal Trainer

Toteuta unelmasi personal trainerina ja aloita kansainvälinen PT-urasi kehonrakennuksessa ja fitnessurheilussa. Opi perusteet liikuntatieteistä, ohjelmasuunnittelusta, asiakastyöstä, liiketoiminnasta & markkinoinnista sekä keskeisistä ravitsemus- ja harjoittelumenetelmistä. Sisältää olennaisen anatomian, fysiologian, ravitsemuksen, yleisimmät harjoitustekniikat ja ohjelmasuunnittelun. Sisältää live online -viikonlopun, luentoja ja yli 800 sivua materiaalia.



IFBB Nordic Academy Inner Circle

Pysy fitnessurheilun ja kehonrakennuksen valmennusosaamisen eturintamassa. Omistautuneille urheilijoille, PT:ille, valmentajille ja harrastajille, jotka etsivät jatkuva, tutkittuun tietoon perustuvaa osaamisen kehittämistä. Saat viikoittain päivitetyt materiaalit, kuukausittaiset webinaarit ja tekoälytyökalun käyttöösi sekä kehonrakennuslajeissa sekä laajenna verkostoa.



WWW.IFBBACADEMYNORDIC.COM

MATKASI ALKAA NYT!

Oletko valmis ottamaan seuraavan askeleen? Vaikka vastaavien personal trainer -kursien markkinahinta on tyypillisesti 1 899–2 500 €, me uskomme maailmanluokan koulutuksen saavutettavuuteen.

Ilmoittautuminen IFBB Nordic Academyyn on helppoa. Valitse maksusuunnitelmasi ja aloita nyt!

999€

Kertamaksu

166,50€

/ kuukaudessa

Osamaksu (6 kk)

Yhteensä 999€

83,25€

/ kuukaudessa

Osamaksu (12 kk)

Yhteensä 999€

Mitä sisältyy:

- **Koulutuksen laajuus:** Kurssi on 135 akateemista tuntia, mikä vastaa 5 ECTS-opintopistettä.
- **Joustava verkko-opiskelu:** Opiskele omaan tahtiisi kattavalla verkkoalustallamme ja mobiilisovelluksellamme.
- **Kick-Off-viikonloppu:** Aloita kurssisi live-luennoilla.
- **Monikielinen kurssimateriaali:** Yli 2000 sivua yksityiskohtaista sisältöä ja yli 60 tallennettua luentoja. **Kurssimateriaali nyt saatavilla englanniksi, ruotsiksi, norjaksi, tanskaksi, viroksi ja suomeksi.**
- **Joustava suoritusaikataulu:** Suorita kurssi omaan tahtiisi.
 - **Nopeutettu:** 6–8 viikkoa
 - **Standardi:** 3–4 kuukautta
 - **Osa-aikainen:** 8 kuukautta
- **Elinikäinen pääsy materiaaleihin:** Ilmoittauduttuasi saat elinikäisen pääsyn uusimpiin kurssimateriaaleihin. Jos materiaalia päivitetään, saat uusimman version automaattisesti
- **Loppukokeet ja sertifiointi:** Suorita loppukokeet ja ansaitse kansainvälisesti tunnustettu IFBB Personal Trainer -sertifikaattisi.

Nopeutettu

6-8 viikkoa

1

2

3

Osa-aikainen

8 kuukautta

Standardi

3-4 kuukautta

ILMOITTAUDU NYT!

PALAUTETTA KURSSEILTAMME



"IFBB Nordic Academyn kurssi oli käänteentekevä uralleni. Tiedon syvyys ja opettajien laatu ovat vertaansa vailla. Nyt tunnen itseni varmaksi valmentajaksi fitnessurheilijoita."

— Christopher,
IFBB-Certified
Personal Trainer

"Olin vaikuttunut opetussuunnitelman näyttöön perustuvasta lähestymistavasta. Se karsi pois kaiken 'bro-scienzen' ja antoi minulle työkalut todella tehokkaiden ohjelmien luomiseen asiakkaileni. Vahva suositus."

- Karmen, IFBB-Certified
Personal Trainer





PERSONAL FITNESS TRAINER CERTIFICATION

Be it known that the faculty of the International Fitness & Bodybuilding Federation confirms that

has successfully completed the examinations required to obtain this academic diploma as a Certified Personal Fitness Trainer (CPFT) and as such is entitled to all the honors and privileges of members in good standing.

In testimony whereof the Seal of the IFBB is affixed.


Dr. Rafael Santonja Gómez
IFBB President


Course Director
National Academy

Number: _____
Date: _____
Country: _____

OTA YHTEYTTÄ



NORDIC IFBB PERSONAL TRAINER

**Oletko valmis tulemaan
kehonrakennuksen ja
fitnessalan
huippuammattilaiseksi?**

Verkkosivut:

<https://education.ifbbacademynordic.fi> tai

<https://www.ifbbacademynordic.com/>

Email: info@ifbbacademynordic.com

Vieraile verkkosivuillamme ja ilmoittaudu jo
tänään!

Seuraathan meitä jo somessa!



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



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



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

ILMOITTAUDU NYT!