



Viltu verða framúrskarandi þjálfari?

ÍAK þjálfun byggir á þjálfunarhugmyndafræði sem er einstök á Íslandi. ÍAK þjálfarar læra að greina stoðkerfi einstaklinga út frá líkamsstöðu og hreyfingu. Í kjölfarið á niðurstöðum greininganna læra nemendur að skrifa einstaklingsmiðað æfingakerfi í styrktar- og liðleikaþjálfun með það að markmiði að hámarka árangur og lágmarka meiðsl.

ÍAK einkaþjálfun

ÍAK einkaþjálfun er ítarlegasta einkaþjálfaranámið sem er í boði á Íslandi og hefur einkunnarorðin fagmennsku og þekkingu að leiðarljósi. Námið miðast við að skila nemendum tilbúnum til starfa við þjálfun og því er mikil áhersla lögð á að tengja fræðina við verklega kennslu og atvinnulífið.

Námið er lánshæft hjá LÍN og kennt á tveimur önnum. Bóklegur hluti er kenndur í fjarnámi en verkleg kennsla er staðbundin eina helgi í mánuði. Boðið er upp á staðbundnar lotur bæði í Íþróttakademíu Keilis á Ásbrú og á Akureyri. Þannig gefst sem flestum kostur á að stunda námið óháð búsetu.

Námið er umfangsmikið og ítarlegt, t.d. hvað varðar næringarfræði, lífeðlisfræði, íþróttasálfræði, vöðvafræði, þjálfrafræði, meiðslafræði, hönnun æfingakerfa, framkvæmd æfinga, þol- og styrktarþjálfun og mælingar. Rík áhersla er lögð á verklega kennslu. Námið veitir 36 einingar á framhaldsskólastigi.

ÍAK íþróttþjálfun

ÍAK íþróttþjálfun er hagnýtt og hnitmiðað námskeið, ætlað metnaðarfullum þjálfurum sem vilja sérhæfa sig í styrktar- og ástandsþjálfun íþróttamanna.

Megináhersla er lögð á þjálfrafræði. Farið er meðal annars ítarlega í kraft-, hraða- og liðleikaþjálfun, mismunandi upp- hitunaraðferðir fyrir æfingar og leiki eftir eðli íþróttagreinar, gerð æfingakerfa fyrir mismunandi æfingátímabil einstaklinga og liða, hagnýt frammistöðupróf og mismunandi aðferðir lyftinga.

ÍAK íþróttþjálfun er skipulagt sem námskeið með vinnu. Kennir er frá september til febrúar í fjarnámi með staðbundnum vinnulotum. Lágmarks inntökuskilyrði í námskeiðið er fullnaðarpróf í ÍAK einkaþjálfun eða nám í íþróttfræði eða sjúkraþjálfun. Boðið er upp á inntökupróf fyrir þá sem hafa menntun úr annars konar þjálfaranámi.



Endurmenntun

Heilsuskóli Keilis býður upp á mikið úrval endurmenntunarnámskeiða fyrir fagfólk í líkamsþjálfun. Námskeiðin njóta mikilla vinsælda meðal sjúkraþjálfara, einkaþjálfara, íþróttfræðinga og íþróttþjálfara og taka ýmist á líkamsþjálfun almennings eða sérhæfðra hópa eins og þjálfun afreksmanna í íþróttum, barna, unglinga, aldraðra eða offeitra. Leiðbeinendur eru ýmist íslenskir eða erlendir og eiga það allir sameiginlegt að vera framúrskarandi á því sviði sem námskeiðið tekur á.



„Ég er þekktur fyrir að fara mína eigin leið í því sem ég hef tekið mér fyrir hendur og líkamsþjálfun er þar engin undantekning. Þegar ég hóf nám í ÍAK einkaþjálfun hafði ég ákveðnar hugmyndir um hvernig ætti að sinna líkamsþjálfun en námið hefur dýpkað þekkingu mína svo um munar og opnað á mér augun gagnvart því hvernig maður á að sinna líkamlegu hreysti. Eftir kennsluna sem ég hef fengið hef ég öðlast frábæran innblástur sem nýtist mér í atvinnumennskunni og þjálfun í framtíðinni. Ég mæli með ÍAK einkaþjálfaranáminu fyrir alla þá sem vilja ná árangri í íþróttum og þjálfun.“

Logi Geirsson, ÍAK einkaþjálfari



„Nám mitt í ÍAK einkaþjálfun við Keili var í senn ótrúlega magnað og krefjandi ferli. Námið hefur opnað fjölmargar dyr fyrir mig og mun án efa koma til með að nýtast mér vel í því sem ég tek mér fyrir hendur í framtíðinni, hvort sem það tengist beinni þjálfun, ráðgjöf eða öðru innan heilsugeirans. Ég treysti mér fyllilega til að fara að einkaþjalfa og sjá fræðina sem ég hef lagt stund á virka. Keilir byggir hugmyndafræði sína á nýjstu fræðum og ég veit því, að haldi ég áfram að sækja mína endurmenntun til Keilis, kem ég til með að fylgja hinni hröðu þróun eftir sem á sér stað í þessum geira. Ég ber titilinn ÍAK einkaþjálfari með stolti, ekki síður en ef um háskólagráðu væri að ræða!“

Anna Sæunn Ólafsdóttir, ÍAK einkaþjálfari

Nánari upplýsingar eru að finna á:
www.keilir.net/heilsa

„78% allra ÍAK einkaþjálfara sem starfa við þjálfun sjá fyrir sér að starfa jafn mikið eða meira við þjálfun á næstunni“

Félag ÍAK einkaþjálfara
www.iakeinkathjalfari.net

„ÍAK einkaþjálfaranámið er án efa besta einkaþjálfaranámið sem er í boði á Íslandi í dag. Mjög góðir kennarar og námið vel skipulagt svo það nýtist nemendum beint í starfi. Ekki nókkur spurning að við munum leita eftir því að ráða ÍAK einkaþjálfara til okkar.“

Ingi Páll og Þróstur Jón Sigurðssynir
eigendur Sporthússins



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs