



Vilt þú verða framúrskarandi einkaþjálfari?

ÍAK einkaþjálfun byggir á þjálfunarhugmyndafræði sem er einstök á Íslandi. Þekkt er að þjálfarar noti eitt æfingakerfi fyrir alla skjólstæðinga sína en í ÍAK einkaþjálfaranámi læra nemendur 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 einkaþjálfaranámið 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 uppá staðbundnar lotur annars vegar í Íþróttakademíu Keilis á Ásbrú og hins vegar á Akureyri. Þannig gefst sem flestum kostur á að stunda ÍAK einkaþjálfaranámið óháð búsetu.

Námið er umfangsmikið og ítarlegt, t.d. hvað varðar næringarfræði, lífeðlisfræði, íþróttasálfræði, vöðvafræði, þjálfrafræði, meiðslafræði, uppsetningu og hönnun æfingakerfa, framkvæmd æfinga, þol- og styrktarþjálfun og mælingar. Rík áhersla er lögð á verklega kennslu þar sem námið miðar að því að skila þjálfurum tilbúnum til starfa.

Að loknu námi munu nemendur útskrifast með 36 einingar á framhaldsskólastigi og viðurkenningu sem ÍAK einkaþjálfarar.

ÍAK módelið

ÍAK módelið var hannað með þjálfunarhugmyndafræði ÍAK einkaþjálfunar að leiðarljósi, að hámarka árangur og lágmarka meiðsl. Öll þjálfun hefst á neðsta þrepinu og svo er unnið upp á kerfisbundinn hátt í átt að hámarks árangri eftir því sem styrkur eykst.





Umsagnir ÍAK einkaþjálfaranema



„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
Atvinnumaður í handbolta



„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 einkaþjálfu og sjá fræðina sem ég hef lagt stund á virka. Keilir byggir hugmyndafræði sína á nýjustu fræðum sem sífellt eru sótt í gagnagrunn sem byggir á margreyndum rannsóknum. Ég veit því að haldi ég áfram að sækja mína endurmenntun til Keilis, komi 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

Könnun

„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



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs