

EĞİTİMLER

Tutkunu işe dönüştür.

Fitness ve Pilates kariyer hedeflerinize ulaşmak için doğru eğitim sistemi ile başlamak önemli. Kurslarda öğretilen içerik kadar katılımcılara egzersiz alanında vizyon kazandırmayı ve bilimsel temelli eğitim sistemi oluşturmayı da önemsiyoruz.

Bunu sağlamak için anatomi, antrenman bilimleri, biyomekanik ve egzersiz alanında yapılan son araştırmalardan yararlanarak eğitmenler için en iyi eğitim sistemini geliştirmiş olmaktan mutluluk duyuyoruz. Fitkon Academy 2010 yılından itibaren sertifika programları ve workshoplar yoluyla yüzlerce eğitmenin kariyerine katkıda bulunmuştur. Hedefimiz bilimi ön planda tutarak işinizi güvenle ve keyifle yapmanızı sağlayacak eğitim altyapınızı oluşturmaktır.

Neden Fitkon Academy?

Yüksek Standartlar

Fitkon Academy eğitim sistemi Üniversitelerde ders olarak okutulmaktadır. Kurucusu Dr. Nahit Baylan, PMA-CPT, CSCS, Türkiye’de Pilates alanında doktora yapmış tek master eğitmenidir.

Güçlü Sertifika Kolay Kariyer

Fitkon Academy güçlü altyapısı ile sektörüne öncülük eder. Fitkon Academy sertifikalı eğitmenlerin spor merkezleri ve Pilates stüdyolarında kariyerlerine başlaması çok daha kolay.

Uluslararası Kurumlarca Tanınan Eğitim Sistemi

Eğitimler American Council on Exercise tarafından kredilendirilir. Fitkon Academy’den aldığınız belgeler ile Uluslararası alanda çalışabilmenizi kolaylaştırır.

Kapsamlı Eğitim

Bilimsel temellerle yazılmış eğitim kitapları ve workshop manüelleri Türkçe olarak yazılmış en kapsamlı eğitim materyalleridir. Fitkon Academy Pilates, fonksiyonel antrenman, özel popülasyonda egzersiz gibi birçok alanda sertifika ve workshop düzenleyerek alt yapısı sağlam bir eğitmen olmanıza yardımcı olur.

Eğitim ve Ekipmanlarımız ile Kariyerinizi Planlıyoruz

Yüksek kalitedeki Pilates ekipmanları ile eğitim ve üretim yapan bir kurum olarak aldığınız ilk eğitimden stüdyo açmanıza kadar tüm süreçlerde yanınızdayız.

Eğitim Programları Kataloğumuzu İndir.

Yanda bir yerde ‘Eğitim Merkezi Olmak İçin Ara’ kutucuğu olsun

NEREDEN BAŞLAMALIYIM?

İyi bir eğitimlik kariyeri için insan vücudunu tanımak ve antrenman prensiplerini anlamak önemli. İster Pilates ister Barfit veya Fonksiyonel Antrenman eğitmeni olun Fitkon Academy 'Fonksiyonel Anatomi' ile 'Antrenman Bilgisi ve Prensipler' kursları işinizi bilinçli ve keyifli bir şekilde yapmanızı sağlayacak altyapıyı oluşturacaktır.

FONKSİYONEL
ANATOMİ

ANTRENMAN
BİLGİSİ VE
PRENSİPLER

KARİYER HARİTASI

Programını Seç

Pilates Eğitmenliği

Matwork Eğitmenliği
Reformer Eğitmenliği
Cadillac Eğitmenliği
Chair & Barrels Eğitmenliği

Fonksiyonel Antrenman Eğitmenliği

Barfit Eğitmenliği

Workshops

❖ Fonksiyonel Anatomi

Kurs süresi: 2 Gün (10 saat)

Fonksiyonel Anatomi diğer adıyla hareket anatomisi ile eğitimler herhangi bir hareket esnasında çalışan kas gruplarını analiz etme becerisi kazanırlar. Egzersiz anatomisi ile ilgili olarak kemikler, eklem hareketleri, kas kasılma çeşitleri, anatomik planları görerek egzersiz yaptırırken komut verme yeteneğiniz gelişecektir.

- 3 anatomik düzlemde hareket geliştirme
- Ders sırasında kassal vurgu yapabilme
- Postür çalışmalarında anatomik analiz yapabilme
- Geliştirmek istenilen bölgeye göre hareket seçimi

Kimler Katılabilir?

- Fitness, Pilates, Yoga eğitmenleri ve wellness alanındaki tüm antrenörler
- Diğer sektörlerde çalışıp kariyer değişikliği yapmak isteyen kişiler

Sertifikalandırma

Kurs sonunda katılım belgesi verilir.

Kredilendirme: 1.2 ACE; FITKON

❖ Antrenman Bilgisi ve Prensipler

Kurs süresi: 2 Gün (10 saat)

Pilates, Fitness veya Crossfit, hangi egzersiz metodunu uygularsanız uygulayın geliştirmek istediğiniz fitness parametreleri aynıdır. Bu parametreler antrenman bilgisinin konusudur. Bu kurs ile eğitmenler kuvvet, esneklik, dayanıklılık gibi parametrelerin ne olduğunu ve nasıl geliştirildiğini öğrenirler.

Hareket Biyomekaniği

Hareketleri kolaylaştırma ve zorlaştırma yöntemleri, açık ve kapalı zincir egzersizler, kaldırma kanunları ve egzersiz biyomekaniği ile hareketleri anlayarak farklı fitness seviyelerindeki kişilere egzersiz programlaması yapmanız daha kolay hale gelecek.

Temel Antrenman Bilgisi

Pilates, fitness, crossfit her biri bir egzersiz metodudur ve her birinin öncelikli amacı kuvvet, esneklik, dayanıklılık gibi fitness parametrelerini geliştirmektir. Fitkon Academy temel antrenman bilgisi ile bu parametrelerin hangi yöntemlerle geliştiğini öğreneceksiniz.

Fitkon Pilates Temel Prensipleri

Fitkon Academy 5 Temel Prensipleri olan Nefes, Nötr Pelvis, Nötr Omurga, Mobilizasyon ve Stabilizasyon Dengesi, Omuz Kemer Mobilizasyon ve Stabilizasyonu ile egzersizler daha güvenli ve etkili hale gelecek.

KÖPRÜ PROGRAMI

Bu kurs aynı zamanda bir farklı kurumlardan eğitim almış kişiler için Fitkon Academy sistemine geçiş yapılabilen bir köprü programıdır. Farklı eğitim kurumlarından eğitim almış olan eğitmenler bu kursa katılarak Fitkon Pilates sistemine geçiş yapabilirler. Bu kursu tamamlayan bir eğitmen tüm Fitkon Pilates programlarında tüm seviyelerde eğitimlere katılabilir.

Sertifikalandırma

Kurs sonunda katılım belgesi verilir.

Kredilendirme: 1.2 ACE; FİTKON

❖ Matwork Pilates Eğitmenliği

Pilates'in en temel eğitimi olan Matwork eğitmenlik kursunda tüm yer hareketleri varyasyonları ile birlikte öğretilmektedir. Bu kurs Fitkon Pilates temel prensipleri ile mat üzerinde farklı fitness seviyelerindeki kişiler için egzersiz programlama becerisini geliştirmektedir. 3 seviye olarak verilen bu kursta eğitmenler veya eğitmen adayları güvenli ve etkili ders verme tekniklerini görmektedirler.

Matwork Level 1

Başlangıç Seviye

Kurs süresi: 3 Gün (18 saat)

Bu kurs Pilates prensipleri, tarihi ve başlangıç seviyesi egzersizlerin öğretildiği bir kurstur. Katılımcılar ayrıca Fitkon Academy'nin geliştirdiği bireysel ve grup öğretme stratejilerini öğrenirler.

Katılım şartları: Level 1 öncesinde zorunlu olmamakla beraber Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilimleri & Prensipler kursları önerilmektedir. Bu kurslar online olarak da alınabilir.

- Fitkon Pilates temel prensipleri
- Başlangıç seviye (Level 1) egzersizler
- Efektif iletişim ve gözlemlenebilir becerisi
- Sözel ve görsel yönlendirme teknikleri
- Grup dersi öğretim metodolojisi
- Değişik postür ve vücut tipleri için modifikasyon geliştirme
- Flex-band, arc barrel, fitness circle ve softball varyasyonları

- Egzersizlerin amaçları, mekaniği, çalışan kas grupları ve hareket sırası

Kredilendirme: 1.8 ACE; FİTKON

Matwork Level 2

Orta seviye

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Öğretim becerilerinizi geliştirebileceğiniz bu kursta, farklı postür ve fitness seviyesine sahip kişilere egzersiz programlama becerisi kazanılmaktadır. Kurs sonunda orta seviye matwork hareketleri ile repertuarınızı geliştirip özel ve grup mat dersi verme becerilerinizi geliştireceksiniz.

Katılım şartları: Matwork Level 1. zorunlu olmamakla beraber Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilimleri & Prensipler kursları önerilmektedir. Bu kurslar online olarak da alınabilir.

- Orta seviye matwork egzersizleri
- Postür analizi ve egzersiz geliştirme
- Ders programlama yöntemleri
- Sözel ve görsel yönlendirme teknikleri
- Flex-band, arc barrel, fitness circle ve softball varyasyonları
- Egzersizlerin amaçları, mekaniği, çalışan kas grupları ve hareket sırası

Kredilendirme: 1.2 ACE; FİTKON

Advanced Matwork

İleri seviye

Kurs süresi: 1 Gün (7 saat)

İleri seviye öğrenciler ve sporcular için etkili program dizayn etme yeteneklerinizi geliştirebileceğiniz bu kurs ile dersleri kişiye özel hale getirebileceksiniz. Ayrıca grup dersleri için yüksek yoğunlukta power workout çalışmaları gösterilmektedir.

Katılım şartları: Matwork Level 1 ve 2. Zorunlu olmamakla beraber Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler kursları önerilmektedir. Bu kurslar online olarak da alınabilir.

- İleri seviye Matwork egzersizleri
- Spora özel egzersiz dizaynı
- Power workout
- Case Study
- Flex-Band, Arc barrel, Fitness Circle ve softball varyasyonları
- Egzersizlerin amaçları, mekaniği, çalışan kas grupları ve hareket sırası

Kredilendirme: 0.7 ACE; FİTKON

Sertifikalandırma

Her seviye kursu sonunda katılım belgesi verilir. Katılım belgeleri American Council on Exercise (ACE) tarafından kredilendirilir. Matwork sertifikasına sahip olmak için yazılı ve uygulama sınavına girip başarılı olmak gerekir.

Fitkon Academy Matwork Sertifika Sınavına Girmek için Tamamlanması Gerekenler:

- Matwork Level 1, Matwork Level 2 Kursları
- Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler Kursları (Online alınabilir)
- Çalışma ve Staj Saatleri; 20 saat gözlemleme, 40 saat fiziksel uygulama, 35 saat öğretme

Sınav Şekli ve Detaylar

❖ Reformer Pilates Eğitmenliği

Bulunuşu Joseph Pilates yaptığı bu benzersiz ekipman ile tüm vücut kaslarını etkin bir şekilde çalıştırmak mümkün. Pilates'in ana ekipmanlarından biri olan Reformer 'ın öğretildiği bu sertifika kursu 3 seviyeden oluşmaktadır.

Reformer Level 1

Başlangıç Seviye

Kurs süresi: 3 Gün (18 saat)

Reformer Pilates başlangıç seviye hareketlerinin öğretildiği bir kurstur. Reformer ekipmanının yapısı, güvenli kullanımı ve tüm fonksiyonları bu kurs içerisinde gösterilmektedir. Kurs sonunda katılımcılar farklı vücut tipleri için etkili egzersiz yöntemlerini uygulayarak özel ve grup dersi verebilme becerisi kazanırlar.

Katılım şartları: *Level 1 öncesinde zorunlu olmamakla beraber Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler kursları önerilmektedir. Bu kurslar online olarak da alınabilir.*

- *Anatomi tekrar*
- *Fitkon Temel Prensipler tekrar*
- *Başlangıç seviye reformer egzersizleri*
- *Efektif iletişim ve gözlemlene becerisi*
- *Sözel ve görsel yönlendirme teknikleri*
- *Bireysel ders öğretim metodolojisi*
- *Değişik postür ve vücut tipleri için modifikasyon geliştirme*
- *Egzersizlerin amaçları, mekaniği, çalışan kas grupları ve hareket sırası*

Kredilendirme: 1.8 ACE; FİTKON

Reformer Level 2

Orta Seviye

Kurs süresi: 2 Gün (14 saat)

Farklı postür ve fitness seviyesine sahip kişilere egzersiz programlama becerisi kazanmanın yanında orta seviye reformer hareketleri ile repertuarınızı geliştirebileceksiniz. Fitkon Reformer Level 2 kursunda etkin ders vermenizi sağlayacak programlama becerileri de gösterilmektedir.

Katılım şartları: *Reformer Level 1. Zorunlu olmamakla beraber Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler kursları önerilmektedir. Bu kurslar online olarak da alınabilir.*

- *Orta seviye reformer egzersizleri*
- *Postür analizi ve egzersiz geliştirme*
- *Ders programlama yöntemleri*
- *Sözel ve görsel yönlendirme teknikleri*
- *Egzersizlerin amaçları, mekaniği, çalışan kas grupları ve hareket sırası*

Kredilendirme: 1.4 ACE; FİTKON

Advanced Reformer

İleri seviye

Kurs süresi: 2 Gün (14 saat)

Bu kursta katılımcılar yüksek yoğunluktaki ileri seviye Pilates egzersizlerini öğrenirler. Kurs sonunda eğitmenler farklı şiddetteki egzersizler ile sporcular ve ileri seviyedeki üyeler için egzersizler dizayn edebilirler. Aynı zamanda grup dersleri için yüksek yoğunlukta power workout çalışmaları, ileri seviye antrenman yöntemleri öğrenerek üyelerinizin performansınızı geliştirebileceksiniz.

Katılım şartları: *Reformer Level 1 ve 2.*

- İleri seviye reformer egzersizleri
- Spora özel egzersiz dizaynı
- Power workout
- Case study
- Egzersizlerin amaçları, mekaniği, çalışan kas grupları ve hareket sırası

Kredilendirme: 1.4 ACE; FİTKON

Sertifikalandırma

Her seviye kursu sonunda katılım belgesi verilir. Katılım belgeleri American Council on Exercise (ACE) tarafından kredilendirilir. Reformer sertifikasına sahip olmak için yazılı ve uygulama sınavına girip başarılı olmak gerekir.

Fitkon Academy Reformer Sertifika Sınavına Girmek için Tamamlanması Gerekenler:

- Reformer Level 1 ve Reformer Level 2 Kursları
- Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler Kursları (Online alınabilir)
- Çalışma ve Staj Saatleri; 20 saat gözlemleme, 40 saat fiziksel uygulama, 35 saat öğretim

Sınav Şekli ve Detaylar

❖ Cadillac Pilates Eğitmenliği

Fitkon Cadillac /Trapeze Table Kursu ile hareket repertuarınızı geliştirin. Her yaş ve vücut kabiliyeti için dizayn edilmiş bu ekipman ile üyeleriniz için geniş egzersiz programlama imkânı bulacaksınız. Cadillac kursu 3 seviye şeklinde verilmektedir.

Katılım şartları: Reformer veya Matwork Level 1.

Cadillac Level 1

Başlangıç Seviye

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Başlangıç seviye trapez ve reformer tower egzersizleri, cadillac ekipmanının Pilates içerisindeki rolü ve kullanım alanları gösterildiği bir kurstur. Bu kursu bitiren Pilates profesyonelleri sakatlık sonrası ve ileri yaş grubu kişiler için cadillac egzersizleri programlama becerisi kazanırlar. Aynı zamanda cadillac üzerinde güvenli ve etkili atletik kabiliyetleri geliştiren hareketler de gösterilmektedir.

Katılım şartları: Reformer veya Matwork Level 1.

- Cadillac egzersizlerinin kullanım alanları ve biyomekaniği
- Başlangıç seviye cadillac egzersizleri
- Reformer tower egzersizleri
- Farklı vücut postür ve yetenekleri için varyasyon geliştirme
- Güvenlik ve ekipman kurulumu
- Roll-down bar, push-thru bar, trapeze, bacak ve kol yaylarının kullanımı
- Fitkon temel prensiplerinin cadillac hareketlerine uyarlanarak modifikasyon geliştirme

Kredilendirme: 1.2 ACE; FİTKON

Cadillac Level 2

Orta seviye

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Orta seviye Cadillac Pilates ve Reformer Tower hareketlerinin gösterildiği bir kurstur. Push-thru bar, trapez, roll-down bar egzersizleri ile üyelerinizin kuvvet, dayanıklılık gibi fitness kabiliyetlerini geliştirebileceksiniz.

Katılım şartları: Cadillac Level 1 kursu almış olmak.

- Cadillac Pilates egzersizlerinin kullanım alanları ve biyomekaniği
- Orta seviye Cadillac ve Reformer Tower egzersizleri
- Farklı vücut postür ve yetenekleri için varyasyon geliştirme
- Fitkon Temel Prensiplerinin Cadillac hareketlerine uyarlanarak modifikasyonlar geliştirme
- Cadillac ekipmanının Reformer ve diğer Pilates ekipmanları ile birlikte kullanımı ve program dizaynı

Kredilendirme: 1.2 ACE; FITKON

Advanced Cadillac

İleri seviye

Kurs süresi: 1 gün (7 saat)

İleri seviye üyeleriniz, sporcu ve dansçılar için advanced hareketlerden oluşan bir kurstur. Bu kurs sonunda eğitmenler Cadillac Pilates ekipmanı üzerinde üyelerinin atletik kabiliyetlerini geliştirebilecek ve spor spesifik hareketleri öğrenme imkânı bulacaklar.

Katılım şartları: Cadillac Level 1 & 2 kurslarını almış olmak.

- İleri seviye Cadillac ve Reformer Tower Egzersizleri
- Spora Özgü hareket geliştirme
- Fitkon Temel Prensiplerinin Cadillac hareketlerine uyarlanarak modifikasyonlar geliştirme

Kredilendirme: 0.7 ACE; FITKON

Sertifikalandırma

Her seviye kursu sonunda katılım belgesi verilir. Katılım belgeleri American Council on Exercise (ACE) tarafından kredilendirilir. Cadillac sertifikasına sahip olmak için yazılı ve uygulama sınavına girip başarılı olmak gerekir.

Fitkon Academy Cadillac Sertifika Sınavına Girmek için Tamamlanması Gerekenler:

- Cadillac Level 1, Cadillac Level 2 Kursları
- Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler Kursları (Online alınabilir)
- Çalışma ve Staj Saatleri; 20 saat gözlemlene, 40 saat fiziksel uygulama, 35 saat öğretme

Sınav Şekli ve Detaylar

❖ Chair & Barrels Pilates Eğitmenliği

Fitkon Academy Chair & Barrel kursu üyelerinizin omurga sağlığı, core kuvveti, eklem mobilizasyonu gibi birçok fitness hedefine ulaşmasını sağlayacak. Fitkon Temel Prensipleri ve bilimsel veriler kullanılarak etkili hale getirilmiş bu kurs ile eğitmenler Chair ve Barrel Pilates ekipmanlarını güvenli bir şekilde kullanmayı öğrenirler. Bu kurs 3 seviyeden oluşmaktadır.

Katılım şartları: Reformer veya Matwork Level 1. Zorunlu olmamakla beraber Pilates Anatomi & Foundation kursu önerilmektedir.

Chair & Barrels Level 1

Başlangıç Seviye

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Chair ve Barrel ekipmanları üzerinde yapılan başlangıç seviye hareket repertuarının gösterildiği bir kurstur. Eğitmenler bu kurs sonunda Pilates stüdyolarındaki ekipmanları bireysel veya grup derslerinde etkin bir şekilde kullanmayı öğrenirler.

- Fitkon Pilates Temel Prensipleri
- Ekipmanların anatomisi ve güvenlik
- Chair ve Barrels anatomisi
- Başlangıç seviye Chair ve Barrel egzersizleri
- Etkili öğretme, düzeltme teknikleri
- Split petal ile bilateral ve unilateral hareket etme becerisinin geliştirilmesi
- Farklı vücut tipleri için Ladder Barrel, Arc Barrel ve Spine Corrector kullanımı

Kredilendirme: 1.2 ACE; FITKON

Chair & Barrels Level 2

Orta Seviye

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Orta seviye Pilates Chair & Barrel hareketlerinin öğretildiği bu kursta eğitmenler stüdyo içerisinde diğer ekipmanlar ile birlikte ders dizayn etmeyi ve post-rehab çalışmalarını görürler.

Katılım şartları: Chair & Barrels Level 1.

- Orta seviye Chair & Barrel egzersizleri
- Dairesel antrenmanlar ile farklı ekipmanların aynı ders içerisinde kullanımı
- 3 Anatomik düzlemde hareket dizaynı
- Post rehabilitasyon dönemi ve postüral bozukluklarda Chair ve Barrel kullanımı

Kredilendirme: 1.2 ACE; FITKON

Advanced Chair & Barrels

İleri seviye

Kurs süresi: 1 Gün (7 saat)

Temel atletik kabiliyetleri kazanmış üyelerimizi ileri seviye Chair & Barrel egzersizleri ile geliştirmeye devam ediyoruz. Bu kurs ile ilerleme(progression) yöntemleri kullanarak farklı vücut kabiliyetleri için egzersiz geliştirebileceksiniz.

Katılım şartları: Chair & Barrels Level 1 & 2 kurslarını almış olmak.

- İleri düzey Chair & Barrel egzersizleri
- Ekipmanların bireysel ve grup dersi içinde kullanım yöntemleri
- Farklı fitness seviyeleri için hareket varyasyonları

Kredilendirme: 0.7 ACE; FİTKON

Sertifikalendirme

Her seviye kursu sonunda katılım belgesi verilir. Katılım belgeleri American Council on Exercise (ACE) tarafından kredilendirilir. Chair & Barrels sertifikasına sahip olmak için yazılı ve uygulama sınavına girip başarılı olmak gerekir.

Chair & Barrels Sertifika Sınavına Girmek için Tamamlanması Gerekenler:

- Chair & Barrels Level 1, Chair & Barrels Level 2 Kursları
- Fonksiyonel Anatomi ve Antrenman Bilgisi & Prensipler Kursları (Online alınabilir)
- Çalışma ve Staj Saatleri; 20 saat gözlemlene, 40 saat fiziksel uygulama, 35 saat öğretme

❖ Fonksiyonel Antrenman Eğitmenliği

Fonksiyonel Antrenman normal popülasyonda günlük yaşam kalitesini artıran, sporcuların ise sportif performanslarını geliştiren antrenman metodolojisidir. Bu amaçlara erişebilmek için günümüzde klasik fitness ekipmanları yerine kettlebell, halat, sağlık topu, halat, sıçrama kutusu çalışmaları gibi vücut işlevini ve fitness seviyesini geliştirecek çalışmalar uygulanmaktadır.

Fitkon Academy Fonksiyonel Antrenman Eğitmenliği Programı insan vücudunu ve hareket sistemini derinlemesine anlayıp hareket geliştirmek üzerine dizayn edilmiştir. Bu kurs Pilates, Fitness, Konsiyoner eğitmenlerini bir üst seviyeye çıkaracak hareket sistemleri ve antrenman yöntemlerini içermektedir.

FAZ 1

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Bu kursta hareket prensipleri, kuvvet, esneklik, power gibi antrenman parametreleri ve bu parametrelerin gelişim yöntemleri gösterilmektedir. Kursta ayrıca uygulamalı olarak başlangıç seviye kettlebell, halat, jump box, sağlık topu ve vücut ağırlığı egzersizleri gösterilmektedir.

- Squat, lunge, push up, pull up uygulamalı teknikleri
- Başlangıç seviye halat, kettlebell, sıçrama kutusu, sağlık topu, vücut ağırlığı ve core egzersizleri
- Uygulamalı hareket analizi
- Hareket gelişim modelleri(progression)
- Temel antrenman prensipleri
- Öğretim yöntemleri

Kredilendirme: 1.2 ACE; FİTKON

FAZ 2

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Bu kursta eklemlerin birincil görevleri ile mobilizasyon ve stabilizasyon çalışmaları yer almaktadır. Aynı zamanda orta seviye fonksiyonel çalışmalar, özel ve grup dersi programlaması gösterilmektedir.

- Orta seviye sandbag, halat, kettlebell, sıçrama kutusu, sağlık topu, vücut ağırlığı ve core egzersizleri
- Aerobik ve anaerobik çalışma prensipleri
- Olimpik kaldırışlar (Clean & Jerk, Snatch) level 1
- Fonksiyonel antrenmanlarda HIIT ve Tabata Training
- Eklem mobilizasyon teknikleri
- Enerji sistemeleri

Kredilendirme: 1.2 ACE; FİTKON

FAZ 3

Kurs süresi: 2 Gün (12 saat)

Sportif fitness yöntemleri ile sürat, çabukluk, güç çalışmaları gösterilmektedir. Ayrıca bu kurs ileri seviye fonksiyonel antrenman programlama becerisi kazandırmaktadır.

- İleri seviye sandbag, halat, kettlebell, sıçrama kutusu, sağlık topu, vücut ağırlığı ve core egzersizleri
- Olimpik Kaldırışlar (Clean & Jerk, Snatch) Level 2
- Fitness Testleri ve program dizaynı
- Sportif fitness çalışmaları
- Sakatlıktan korunma yöntemleri
- İleri seviye fonksiyonel antrenman teknikleri

Kredilendirme: 1.2 ACE; FİTKON

Sertifikalandırma

Her seviye kursu sonunda katılım belgesi verilir. Katılım belgeleri American Council on Exercise (ACE) tarafından kredilendirilir. Fonksiyonel Antrenman Eğitmenliği sertifikasına sahip olmak için yazılı ve uygulama sınavına girip başarılı olmak gerekir.

Fonksiyonel Antrenman Eğitmenliği Sertifika Sınavına Girmek için Tamamlanması Gerekenler:

- Module 1 & Module 2 Eğitimi
- Çalışma ve Staj Saatleri; 20 saat gözlemlene, 40 saat fiziksel uygulama, 35 saat öğretme

Sınav Şekli ve Detaylar

❖ Barfit Eğitmenliği

Kurs süresi: 2 Gün (14 saat)

Dünya’da hızla gelişen egzersiz metodu Barfit; temel bale, pilates, fitness ve dansı birleştiren bir metottur. Tempolu ve dinamik çalışmayı sevenler için eğlenceli bir kardiyovasküler çalışma alternatifi sunar. Fitkon Academy Barfit egzersizleri, Pilates eğitmenlerine tempolu bir grup dersi verme fırsatı sağlar. Ayrıca kendi içinde farklı bölümlerden oluştuğu için, üyelerin ihtiyaçlarına göre bölümler teker teker ele alınıp özel derslere eklenebilir ve derslere çeşitlilik katılmasını sağlar. Derslerinin ayakta geçirilmesi üyelerde denge, bası, duruş gelişimi sağlar.

Barfit Metodu beden farkındalığı ve esnekliği geliştirir. Güç ve dayanıklılığı içeren egzersizler ile genel kuvveti artırır. Koordinasyon ve denge çalışmaları ile çeviklik kazandırır. Barfit egzersizleri her yaşa ve her seviyeye uygundur ve egzersizleri uygulamak için bale veya Pilates deneyimi gerektirmez.

- Barfit metodunun temelleri
- Fitkon Academy Temel Prensipleri
- Barfit ve ideal postür
- Barfit egzersizleri

Kimler Katılabilir?

Pilates yapan, dans eden, aktif bir spor hayatı olan ve Barfit Metodu Eğitmeni olmak isteyen herkes ve bu metodu kariyerine eklemek isteyen Pilates Eğitmenleri, Fitness Eğitmenleri, Personal Trainerlar, Yoga Eğitmenleri ve tüm antrenörler katılabilir.

Sertifikalandırma

Kurs sonunda katılım belgesi verilir.

Kredilendirme: 0.6 ACE; FİTKON

