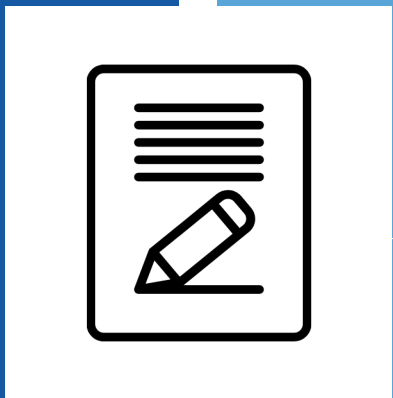


ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ Certified Personal Trainer



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

03.	NASM CERTIFICATION ADVISORY COUNCIL
06.	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
08.	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ
10.	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΑΣ
23.	ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

NASM

ΓΝΩΜΟΔΟΤΙΚΟ

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Το Γνωμοδοτικό Συμβούλιο πιστοποίησης της NASM (Certification Advisory Council(CAC)) είναι ένα κυβερνητικό όργανο διοίκησης το οποίο δημιουργεί ενεργά και στηρίζει όλες τις πολιτικές και τις διαδικασίες σχετικά με την απόκτηση και τη διατήρηση των διαπιστευτηρίων του Πτυχίου Προσωπικού Γυμναστή (CPT) της NASM.

Το παρών Εγχειρίδιο Υποψηφίου Πιστοποίησης CPT της NASM περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις επιλεξιμότητας για τις εξετάσεις (εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις), με την εγγραφή και διαχείριση των διαδικασιών, πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και την μορφή των εξετάσεων, καθώς και τι πρέπει να περιμένετε κατά την διάρκεια των CPT εξετάσεων. →

→ Θα πρέπει να κατέχουν μια τρέχουσα πιστοποίηση Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ και πιστοποίηση χρήσης Αυτοματοποιημένου Εξωτερικού Απινιδωτή(ΑΕΑ) και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Οι Πιστοποιημένοι Προσωπικοί Γυμναστές της NASM δεν κάνουν διάγνωση και / ή θεραπεία περιοχών πόνου ή ασθένειας και θα πρέπει να παραπέμπουν τους πελάτες τους σε άλλους επαγγελματίες υγείας όταν χρειάζεται.

Οι Προσωπικοί Γυμναστές οφείλουν να συμμορφώνονται με τον κώδικα Επαγγελματικής Δεοντολογίας της NASM και της HNFC πάντα.



- Ο/Η υποψήφιος/α πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 ετών και να έχει απολυτήριο λυκείου.
- Ο /η υποψήφιος/α πρέπει ιδανικά να έχει τρέχουσα ΚΑΡΠΑ/ΑΕΑ πιστοποίηση πριν τις εξετάσεις εάν θέλει να εργαστεί στο εξωτερικό.

ΠΕΛΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

Οι Προσωπικοί Γυμναστές είναι επαγγελματίες για την υγεία και την φυσική κατάσταση, οι οποίοι διεξάγουν εξατομικευμένες αξιολογήσεις και σχεδιάζουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα εξατομικευμένες ασκήσεις και ειδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης, τα οποία είναι επιστημονικά έγκυρα και βασίζονται σε κλινικά στοιχεία, για τους πελάτες τους οι οποίοι δεν έχουν ιατρικές ή/και ειδικές ανάγκες.

Οι Προσωπικοί Γυμναστές καθοδηγούν τους πελάτες με σκοπό να τους βοηθήσουν να έχουν όφελος στην προσωπική τους υγεία, την φυσική τους κατάσταση και τις επιδόσεις τους μέσω της εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης, διατροφικών συστάσεων και προτάσεων τροποποίησης του τρόπου ζωής.



ΑΡΧΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ

Η NASM και η HNFC Academy δεν κάνουν διακρίσεις σε βάρος οποιουδήποτε ατόμου λόγω ηλικίας, αναπηρίας, φύλου, εθνικής καταγωγής, φυλής, θρησκείας, σεξουαλικού προσανατολισμού, ιδιότητας βετεράνου ή οποιασδήποτε άλλης προστατευόμενης τάξης.

Η NASM και η HNFC Academy, υποστηρίζουν και τηρούν τις αρχές των ίσων ευκαιριών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

ΓΙΑ ΤΙΣ

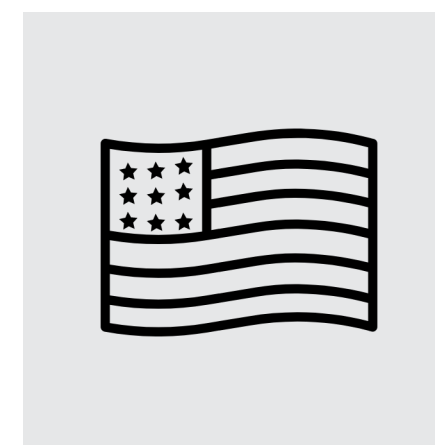
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



1. Διαβάστε το Εγχειρίδιο Υποψηφίου Πιστοποίησης CPT της NASM.
2. Αποκτήστε την πιστοποίηση Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ & Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, υποχρεωτικό για όσους/ες επιθυμείτε να δουλέψετε στο εξωτερικό.
3. Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στην ιστοσελίδα της NASM www.nasm.org και εξασκηθείτε στις δοκιμαστικές εξετάσεις.
4. Προγραμματίστε τις εξετάσεις σας με την HNFCA μέσα σε 1 χρόνο για την Διεθνή πιστοποίηση της NASM (USA) ICPT, ακολουθώντας την διαδικασία προγραμματισμού εξετάσεων.
5. Στις εξετάσεις θα πρέπει να έχετε μαζί σας, την καινούργιου τύπου ταυτότητα σας όπου αναγράφονται τα στοιχεία σας με λατινικούς χαρακτήρες ή διαβατήριο.

ΠΑΡΑΒΟΛΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ICPT (International Certification of Personal Training) Κόστος: 50 ευρώ ή προσπάθεια (έως 3)



ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗΣ

Σε περίπτωση που δεν ολοκληρωθούν οι εξετάσεις μέσα στο απαιτούμενο χρονικό διάστημα που έχει ορίσει η NASM ή εάν κάποιος αποτύχει 3 φορές, τότε το **παράβολο για την επανεξέταση ορίζεται στα 299€.**

Τα παράβολα για τις εξετάσεις θα πρέπει να πληρωθούν εκ νέου ανά περίπτωση.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ

Η επιστήμη της άσκησης και της υγείας συνεχώς εξελίσσεται, επομένως η παρακολούθηση νέων προγραμμάτων που βασίζονται σε έρευνες είναι απαραίτητη για την επιτυχημένη επαγγελματική πορεία.

Η ανανέωση ισχύει μόνο για το πτυχίο NASM CPT και NASM CNC απαιτεί την κατοχή 2 πόντων CEU's και πρέπει να γίνεται κάθε 2 χρόνια.

Η διαδικασία ανανέωσης γίνεται με την παρακολούθηση σεμιναρίων (από παγκόσμια αναγνωρισμένους οργανισμούς) για την απόκτηση των 1.9 πόντων CEU's. Το 0.1 προέρχεται από την πιστοποίηση Πρώτων Βοηθειών CPR/AED.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ 2 ΕΠΙΛΟΓΕΣ

- **Re-Certification** : Η επιλογή της υπηρεσίας Re-Certification γίνεται με την καταβολή των 190€ κάθε 2 χρόνια και την παρακολούθηση προγραμμάτων.
- **Certify for Life**: Η υπηρεσία Certify for Life γίνεται με την καταβολή 310€ και απλή παρακολούθηση σεμιναρίων για την κατοχή 2 πόντων.

Με το πακέτο Re-Certify for Life απαλλάσσετε από την καταβολή του ποσού των 190€, που απαιτείται κάθε δύο χρόνια. Θα πρέπει, όμως, να τηρείται η διαδικασία παρακολούθησης προγραμμάτων. **Η υπηρεσία αυτή σας παρέχει επιπλέον εκπτώσεις σε online προγράμματα και workshop.**

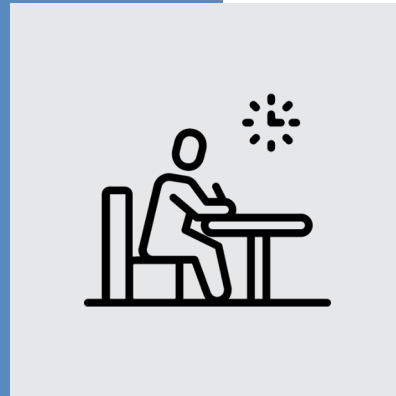
ΑΠΟΚΤΗΣΗ CEU'S

Οι εκπαιδεύσεις που σας δίνουν τους πόντους ανανεώνονται ανά τακτά διαστήματα.

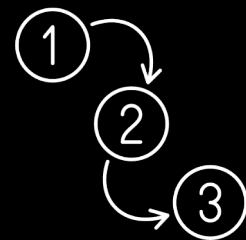
Η ανανεωμένη λίστα υπάρχει στην ιστοσελίδα της **NASM: nasm.org**
→ **PARTNERS & PROVIDERS** → **Course Providers**



ΗΜΕΡΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ



INTERNATIONAL CERTIFICATION OF PERSONAL TRAINING



1. Σύνδεση υποψηφίου 10 λεπτά πριν την προγραμματισμένη ώρα εξετάσεων πατώντας στον σύνδεσμο του email για σύνδεση μέσω της εφαρμογής ZOOM.
2. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να υποδείξουν στον/στην εξεταστή/στρια ταυτότητα ή διαβατήριο.
3. Να ακολουθήσουν τις οδηγίες του/της εξεταστή/στριας.
4. ΚΑΘΟΛΗ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ Ο/Η ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ/Α ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΑΝΟΙΧΤΟ ΤΟ ΜΙΚΡΟΦΩΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΜΕΡΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΗΣ HNFC ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι υποψήφιοι οφείλουν να βρίσκονται σε απομονωμένο χώρο, χωρίς την παρουσία τρίτων και φασαρίας.

Δεν επιτρέπεται η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την διάρκεια των εξετάσεων και η επίσκεψη σελίδων στο διαδίκτυο/Internet με σκοπό την αναζήτηση απαντήσεων.

Σε περίπτωση που ο/η υποψήφιος/α ενημερώσει τον/την διαχειριστή/στρια των εξετάσεων ότι δεν επιθυμεί να συνεχίσει τη λήψη των εξετάσεων, ο/η εν λόγω υποψήφιος/α δεν θα είναι σε θέση να ολοκληρώσει τις εξετάσεις για το υπόλοιπο της ημέρας. Ελλιπής συμμετοχή στις εξετάσεις θα ακυρώνεται.

Ημιτελής εξετάσεις θα ακυρώνονται. Τα αποτελέσματα θα θεωρούνται άκυρα.

Οι υποψήφιοι που δεν ολοκληρώνουν τις εξετάσεις τους, οφείλουν να προγραμματίσουν για την επανεξέτασή τους και να τακτοποιήσουν εκ νέου τις οικονομικές επιβαρύνσεις.



ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΥΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών φαινομένων οι υποψήφιοι που έχουν προγραμματισμένες δια ζώσης εξετάσεις, θα ενημερωθούν από την HNFC Academy για τις αλλαγές σχετικά με την τοποθεσία, ημερομηνία και ώρα των εξετάσεων πιστοποίησης.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ

Ηθική Συμπεριφορά

Α. Ερωτήσεις προς τρίτους ή επίσκεψη διαδικτυακών σελίδων θεωρούνται ανήθικες πρακτικές και δεν συμμορφώνεται με τα πρότυπα Επαγγελματικής Πρακτικής της HNFC και της NASM.

Β. Ο σκοπός της εξέτασης είναι να προστατεύσει το κοινό με την εξασφάλιση ότι οι πιστοποιημένοι επαγγελματίες έχουν αποδεδειγμένες ικανότητες.

Παραβιάσεις ασφαλείας

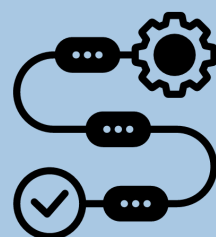
Απαγορεύεται η ανταλλαγή πληροφοριών κατά την διάρκεια των εξετάσεων, είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά. Οι υποψήφιοι θα αποβάλλονται από τις εξετάσεις.

Εμπιστευτικότητα κατά της εξετάσεις

Για να διατηρηθεί η ασφάλεια και η ακεραιότητα των εξετάσεων πιστοποίησης, η διδακτική ύλη και οποιοδήποτε άλλο υλικό δεν θα επιτρέπονται στον χώρο των εξεταζομένων και στην αίθουσα που τελούνται οι δια ζώσης εξετάσεις.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ



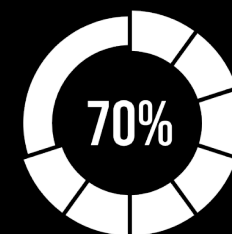
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Οι διαδικασίες του πιστοποιημένου εξεταστικού κέντρου της HNFC (διαδικτυακά και δια ζώσης) εμπεριέχουν την ηλεκτρονική αποθήκευση των αποτελεσμάτων του/της κάθε υποψηφίου και τα συγκρίνει με τις σωστές απαντήσεις όπως αυτές δόθηκαν από την NASM.



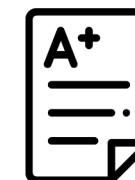
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Η βαθμολογία βγαίνει ηλεκτρονικά από την NASM.



SCORE

Οι υποψήφιοι πρέπει να επιτύχουν τουλάχιστον το 70% για να περάσουν τις εξετάσεις. Οι εξετάσεις έχουν πολλαπλή μορφή ανά πάσα χρονική στιγμή και γι' αυτό η βαθμολογία με κλίμακα παρέχει την απαιτούμενη συνέπεια στην σωστή βαθμολόγηση, η οποία σχετίζεται με τον βαθμό δυσκολίας της κάθε ερώτησης.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Άμεση Βαθμολόγηση και Ενημέρωση

- A. Αφού ολοκληρωθούν οι εξετάσεις πιστοποίησης, ο/η υποψήφιος/α ενημερώνεται άμεσα για την βαθμολογία του από τον/την εξεταστή/στρια της HNFC για το International Certification .
- B. Εάν ο/η υποψήφιος/α επιτύχει στις εξετάσεις πιστοποίησης, θα παραλάβει το πιστοποιητικό του/της (CPT) μέσω ταχυδρομείου από την NASM, σε δύο με τέσσερις (2-4) εβδομάδες από την ημέρα των εξετάσεων.
- Γ. Η NASM λαμβάνει τα αποτελέσματα των εξετάσεων από το πιστοποιημένο εξεταστή άμεσα.

ΑΝΑΙΡΕΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

- A. Οι υποψήφιοι έχουν τη δυνατότητα να αποστείλουν γραπτές παρατηρήσεις σχετικά με τις εξετάσεις, και / ή ειδικές ερωτήσεις που σχετίζονται με τα κριτήρια επιλεξιμότητας στην HNFC.
- B. Η HNFC θα επανεξετάσει όλα τα σχόλια που σχετίζονται με τις εξετάσεις, αλλά δεν οφείλει να δώσει γραπτή απάντηση σε αυτά τα σχόλια.

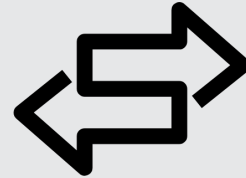
ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΤΙΣΜΟΣ

ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ –

ΑΠΟΥΣΙΑ ΣΤΙΣ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ (ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ)

Η HNFC και η NASM αναγνωρίζει τις ακόλουθες περιπτώσεις στις οποίες δεν υπάρχει έξτρα οικονομική επιβάρυνση:

1. Σοβαρή ασθένεια (είτε οι ίδιοι ή μέλος της οικογένειας)
2. Θάνατος στην άμεση οικογένεια
3. Τροχαίο ατύχημα
4. Υποχρεωτική παρουσία σε Δικαστήριο
5. Απροσδόκητη στρατιωτική κλήση

Για να λάβετε απαλλαγή από τις έξτρα χρεώσεις, θα πρέπει να στείλετε ηλεκτρονικά στο exams@hnfc.academy μία επιστολή μέσα σε 10 εργάσιμες ημέρες μετά την προγραμματισμένη εξέταση, αναφέροντας τον λόγο για το αίτημα.

ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

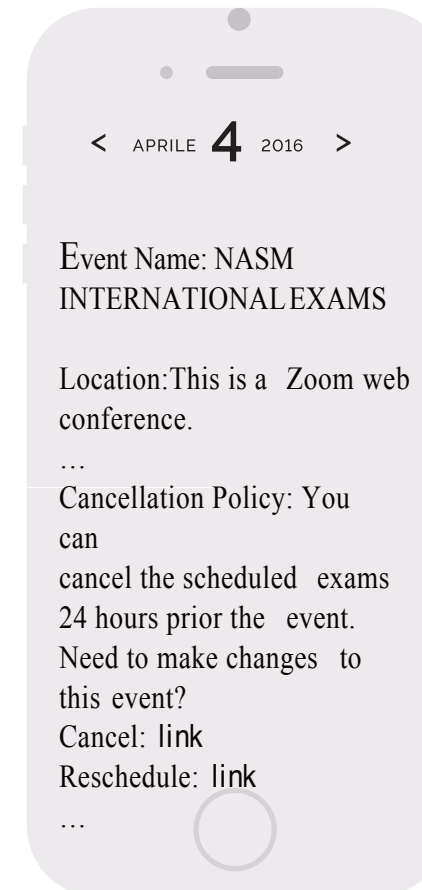
- Επαναπρογραμματισμός μιας επιβεβαιωμένης εξέτασης επιτρέπεται τουλάχιστον 24 ώρες πριν τις εξετάσεις χωρίς χρέωση. Διαχειριστείτε τον επαναπρογραμματισμό των εξετάσεων σας μέσα από το email επιβεβαίωσης των εξετάσεων σας.
- Αιτήσεις για επαναπρογραμματισμό εντός των 24 ωρών από την ήδη επιβεβαιωμένη ώρα εξέτασης χρεώνονται με επιπλέον κόστος.

ΑΠΟΥΣΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



Εάν ο/η υποψήφιος/α απουσιάσει την ημέρα των εξετάσεων, τότε:

- Η αίτηση του υποψηφίου θα διατηρηθεί για 1 χρόνο από την ενεργοποίηση του λογαριασμού του στην online πλατφόρμα της nasm.org
- Επιστροφές χρημάτων δεν γίνονται.
- Οι υποψήφιοι που επιθυμούν να επαναλάβουν την εξέταση σε μεταγενέστερη ημερομηνία, θα πρέπει να καταβάλουν όλα τα κόστη που ισχύουν για την νέα εξέταση.



ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

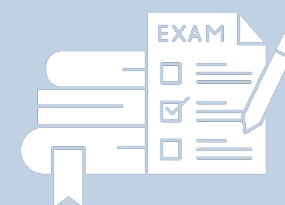


ΕΧΑΣΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η αποτυχία να δώσετε τις εξετάσεις πιστοποίησης εντός 1 χρόνου από την αρχική ημερομηνία εγγραφής θα έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια της αίτησης για εξετάσεις. Μετά από αυτό το διάστημα, μπορείτε να αγοράσετε μία επανεξέταση η οποία θα σας επιτρέψει να δώσετε την επανεξέταση στις επόμενες 180 ημέρες.

ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ

- Εάν αποτύχετε να δώσετε τις αρχικές εξετάσεις ή τις εξετάσεις επανελέγχου, το δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις πιστοποίησης θα ακυρωθεί.
- Εξετάσεις επανελέγχου μπορούν να αγοραστούν μετά από αποτυχία σε εξετάσεις και θα χρηγοούνται ακόμα 180 ημέρες για την επόμενη επανεξέταση.
- Υποψήφιοι που επιθυμούν να δώσουν εκ νέου τις εξετάσεις πιστοποίησης θα πρέπει να ακολουθούν την διαδικασία προγραμματισμού εξετάσεων.
- Οι υποψήφιοι θα πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον 3 ημέρες από την ημερομηνία των εξετάσεων πιστοποίησης πριν αγοράσουν εξετάσεις επανελέγχου.
- Μόλις αγοράσετε το πακέτο επανεξέτασης, θα πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον 5 εργάσιμες ημέρες πριν προγραμματίσετε εκ νέου τις εξετάσεις σας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η ανάλυση Μελέτης Εργασίας καθορίζει τις σημερινές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα πρέπει να αποδεικνύονται από τους κατόχους entry-level διαπιστευτηρίων για να ασκήσουν με ασφάλεια και επιτυχία το επάγγελμα.

Η μελέτη αυτή χρησιμεύει επίσης ως το «σχέδιο» για τον προσδιορισμό του περιεχομένου (τομείς απόδοσης) για τις εξετάσεις πιστοποίησης.

Τομείς Απόδοσης, πληροφορίες στον παρακάτω πίνακα:

ΠΙΝΑΚΑΣ

Πτυχίο Πιστοποιημένου Προσωπικού Γυμναστή (CPT)	
Τομείς Απόδοσης	Ποσοστό Ερωτήσεων
Βασικές και Εφαρμοσμένες Επιστήμες & Διατροφικές Έννοιες	15
Σχέσεις και Αλλαγή Συμπεριφοράς	15
Αξιολόγηση	16
Σχεδιασμός Προγράμματος	20
Τεχνική Άσκησης και Οδηγίες Προπόνησης	24
Επαγγελματική Ανάπτυξη και Υπευθυνότητα	10

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ

1. Βασικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών

A. Αρχές Κατανόησης & Δομές Ανατομίας

1. Νευρικό Σύστημα
2. Μυϊκό Σύστημα
3. Σκελετικό Σύστημα
4. Καρδιοαναπνευστικό

B. Κατανόηση των Λειτουργιών της Εργοφυσιολογίας

1. Νευρικού συστήματος (π.χ. motor units, action potential)
2. Μυϊκό σύστημα (π.χ. sliding filament theory, muscle action spectrum)
3. Σκελετικό σύστημα (π.χ. αρθροκινηματικής)
4. Ενδοκρινικό σύστημα (π.χ. μηχανισμοί ανατροφοδότησης, αντίδραση στην άσκηση)
5. Καρδιοαναπνευστικό σύστημα (π.χ. καρδιαγγειακή / καρδιοαναπνευστική φυσιολογία)
6. Βιοενέργεια (π.χ. συστήματα ενέργειας, αναερόβιος εναντίον αερόβιου μεταβολισμού)

Γ. Κατανόηση των Αρχών της Επιστήμης της Ανθρώπινης Κίνησης

1. Λειτουργική Βιομηχανική (π.χ. μοχλοί, δύναμη, ροπή, κινητικότητα συνδέσμων)
2. Κινησιολογία
 - α. Force couple relationships
 - β. Length tension relationships
 - γ. Reciprocal inhibition
 - δ. Synergistic dominance
 - ε. Kinetic chain
3. Κινητική Ανάπτυξη
 - α. Κινητική μάθηση (Motor learning) β. Κινητικός έλεγχος (Motor control)

2. Αξιολόγηση

A. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των υποκειμενικών αξιολογήσεων

1. Τύποι Υποκειμενικών Εκτιμήσεων

α. Ερωτηματολόγιο Ετοιμότητας για φυσική δραστηριότητα PAR-Q
(The Physical Activity Readiness Questionnaire)

β. Ιατρικό Ιστορικό

γ. Ιατρικοί παράγοντες κινδύνου (π.χ. φάρμακα, χειρουργικές επεμβάσεις, χρόνια ασθένεια, μεταβολικό σύνδρομο)

δ. Ερωτηματολόγιο τρόπου ζωής (Lifestyle) 2. Ειδικοί Πληθυσμοί

B. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των υποκειμενικών αξιολογήσεων

1. Καρδιοαναπνευστική Αξιολόγηση

α. Μέγιστη καρδιακή συχνότητα

β. Ζώνες ελέγχου καρδιακής συχνότητας κατά την άσκηση

γ. Μέγιστη Καρδιακή Πρόσληψη Οξυγόνου - Sub VO₂ max test
(π.χ. Step test, Rockport Walk test, συστήματα παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας, έλεγχος βασικού ρυθμού μεταβολισμού)

2. Αξιολόγηση Φυσικών Λειτουργιών του Ανθρώπινου Οργανισμού α.

Επαναφορά Καρδιακών Παλμών σε φυσιολογική λειτουργία β.

Πίεση

3. Λιπομέτρηση

4. Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης (π.χ. Μέγιστη, υπομέγιστη)

5. Αξιολόγηση Απόδοσης (σταθερότητα, ισορροπία, δύναμη, ταχύτητα, ευκινησία)

Γ. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των υποκειμενικών αξιολογήσεων

1. Βυθίσεις / καθίσματα τετρακεφάλων

2. Βυθίσεις / καθίσματα τετρακεφάλου στο ένα πόδι

3. Στρατιωτικές πιέσεις

4. Έλξεις

Δ. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των ορθοστατικών αξιολογήσεων

(Στάσεις Σώματος)

1. Πάνω Άκρα

2. Οσφυο πυρηνικό σύστημα (ισχίο, λεκάνη, μέση)

3. Κάτω Άκρα

3. Τεχνικές Εξάσκησης και Οδηγίες Προπόνησης

A. Εκτέλεση άσκησης ακολουθώντας μέρη της κινητικής αλυσίδας (π.χ. Θέση εκκίνησης, θέση τερματισμού)

1. Ολοκληρωμένοι μέθοδοι ευλυγισίας (Integrated flexibility) α.

Μυοπεριτονιακή Απελευθέρωση (SMR)

β. Στατική ευλυγισία

γ. Ενεργητική ευλυγισία

δ. Δυναμική ευλυγισία

2. Βασικά είδη προπόνησης

α. Προπόνηση Πυρήνα

β. Προπόνηση ισορροπίας

γ. Πλειομετρική προπόνηση

δ. Προπόνηση ταχύτητας, ευκινησίας και εκρηκτικότητας. ε.

Προπόνηση Αντιστάσεων

3. Προπόνηση κάτω και πάνω από το αναερόβιο κατώφλι.

B. Ειδικές τροποποιημένες ασκήσεις

α. Νευρολογικές

β. Μοτίβα μηχανικής / κίνησης γ. Βιοενέργεια

Γ. Εφαρμογή Ασφαλών μεθόδων εκπαίδευσης

1. Τεχνικές διόρθωσης, “Spotting” (Spotting techniques)

2. Περιβάλλον

3. Ρίσκο εναντίον όφελος (Exercise risk vs. Benefit)

4. Παρακολούθηση της έντασης της άσκησης

5. Ιατρικές ενδείξεις και συμπτώματα που απαιτούν τροποποιήσεις στην προπόνηση
6. Υπερβολική προπόνηση και τα αποτελέσματά της Δ.

Κατανοώντας τις τεχνικές Cueing

1. Κινησθητική
2. Ακουστική
3. Οπτική

4. Σχεδιασμός Προγράμματος

A. Κατανοώντας και Εφαρμόζοντας τις Βασικές Αρχές Σχεδιασμού Προγράμματος

1. Η Αρχή της Ειδικότητας
 - α. Μηχανική Ειδικότητα
 - β. Νευρομυϊκή Ειδικότητα γ. Μεταβολική
2. Η Αρχή της υπερφόρτωσης
3. Αρχή της Διακύμανσης
4. Περιοδισμός
 - α. Σταθεροποίηση (π.χ. Προπόνηση σταθεροποίησης αντοχής) β. Δύναμη (π.χ. Προπόνηση δύναμης-αντοχής, μέγιστη δύναμη, \ μυϊκή υπερτροφία)
 - γ. Ισχύς
5. Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής α. Alarm reaction β. Ανάπτυξη Αντίστασης γ. Εξάντλησης
6. Σημαντικές Μεταβλητές προπόνησης α. Επιλογή Άσκησης β. Σύνολα / sets γ. Επαναλήψεις δ. Ένταση

- ε. Τέμπο / tempo
- στ. Διαλύματα Ξεκούρασης
- ζ. Σειρά Εκτέλεσης των ασκήσεων η. Όγκος προπόνησης
- θ. Διάρκεια προπόνησης
- ι. Συχνότητα προπόνησης

7. Ολοκληρωμένο Προπονητικό Μοντέλο α.

Ζέσταμα (warm-up)

β. Προπόνηση Πυρήνα

γ. Προπόνηση Ισορροπίας

δ. Προπόνηση Αντιστάσεων

ε. Προπόνηση Ταχύτητας, Ευκινησίας και Εκρηκτικότητας - SAQ (Speed, Agility and Quickness training)

στ. Προπόνηση Αντίδρασης

ζ. Καρδιοαναπνευστική Προπόνηση η. Ξεκούραση

8. Συστήματα Προπόνησης με αντιστάσεις α.

Σετ Προθέρμανσης

β. Μονού Σετ

γ. Πολλαπλών σετ

δ. Πυραμίδας

ε. Superset

στ. Πολύπλοκη Προπόνηση - Complex Training ζ. Drops Sets

η. Giant Set

θ. Σύνολο Παύσης Ανάπαυσης

ι. Κυκλικής Προπόνησης

κ. Περιφερικής Δράσης της Καρδιάς

λ. Ρουτίνας Διαχωρισμού - Split Routine System μ.

Κατακόρυφη και Οριζόντια Φόρτωση

- B. Σχεδιασμός Προγράμματος προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε πελάτη και βασισμένο σε αποτελέσματα αξιολόγησης
- Γ. Δημιουργία Καρδιοαναπνευστικού Προγράμματος προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε πελάτη
- α. Συχνότητα Προπόνησης
 - β. Ένταση Προπόνησης
 - γ. Χρόνος Προπόνησης
 - δ. Τύπος Προπόνησης
- Δ. Κατανοώντας τους Ειδικούς Πληθυσμούς – Σκέψεις για τον Σχεδιασμό Προγράμματος
- 1. Διαβήτης
 - 2. Υπέρταση
 - 3. Αρθρίτιδα
 - 4. Στεφανιαία νόσος
 - 5. Παχυσαρκία
 - 6. Πνευμονική Ανεπάρκεια (π.χ. Άσθμα, Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια -COPD)
 - 7. Οστεοπόρωση
 - 8. Ασκούμενοι νεανικής ηλικίας (παιδιά)
 - 9. Άτομα Τρίτης Ηλικίας
 - 10. Προγεννητική και Μεταγεννητική
- Ε. Σχεδιασμός και Εφαρμογή Τροποποίησης Προπόνησης βασισμένο στην λεπτομέρεια (π.χ. Ελεύθερα βάρη, tubing, kettlebells)
- ΣΤ. Οδηγίες Κατανόησης Φυσικής Δραστηριότητας

5. Θέματα Διατροφής

A. Κατανοώντας Βασικές Διατροφικές Αρχές

1. Εισαγωγή στην Διατροφή
2. Πρωτεΐνη
3. Υδατάνθρακες
4. Λιπίδια
5. Μικροθρεπτικά Συστατικά και Ενυδάτωση
6. Διατροφικές Στρατηγικές
7. Ετικέτες Τροφίμων
8. Στρατηγικές Διατροφής Βάση Στόχων

B. Κατανοώντας τα οφέλη και το ρίσκο των Διατροφικών Συμπληρωμάτων και των Εργογενετικών παραγόντων βοήθειας

1. Εισαγωγή στα Συμπληρώματα
2. Οδηγίες και Ετικέτες Συμπληρωμάτων
3. Συμπληρώματα Υγείας
4. Εργογενή Βοηθήματα

6. Σχέσεις με τον Πελάτη & Συμπεριφορά στην Προπόνηση

A. Η Ψυχολογία της Άσκησης

1. Ο Ρόλος της Ψυχολογίας στη Φυσική Κατάσταση και την Ευεξία
 - α. Η επιστήμη της ψυχολογίας
 - β. Παρακίνηση
2. Συνηθισμένα Εμπόδια στην Άσκηση
 - α. Χρόνος
 - β. Μη ρεαλιστικοί στόχοι
 - γ. Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
 - δ. Κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης
 - ε. Ευκολία - Άνεση
 - στ. Αμφιθυμία
3. Κοινωνικές Επιρροές στην Άσκηση

4. Τα Ψυχολογικά Οφέλη της Άσκησης α.

Προωθώντας τη θετική διάθεση

β. Βελτίωση της αυτοετίμησης και της εικόνας του σώματος γ.

Βελτίωση του ύπνου

δ. Μείωση της κατάθλιψης και του άγχους

B. Συμπεριφορική Καθοδήγηση

1. Εισαγωγή στην Συμπεριφορική Καθοδήγηση

α. Προσδοκίες πελατών για το περιβάλλον

β. Εισαγωγή στις τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

γ. Καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση

δ. Καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση

ε. Καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής σε προπόνηση αντίστασης

2. Τα Στάδια Του Μοντέλου Αλλαγής

3. Σημασία των Αποτελεσματικών Δεξιοτήτων Επικοινωνίας

α. Μη λεκτική και λεκτική επικοινωνία

β. Ενεργητική ακρόαση και οικοδόμηση σχέσεων 4.

Παρακινητική Συνέντευξη

5. Στρατηγικές Ενίσχυσης της Προσκόλλησης στην Άσκηση α.

Ρύθμιση Έξυπνου Στόχου SMART

i. Συγκεκριμένος / Specific

ii. Μετρήσιμος / Measurable

iii. Εφικτός / Attainable

iv. Ρεαλιστικός / Realistic

v. Έγκαιρος / Timely

β. Αποτέλεσμα έναντι στόχων διαδικασίας γ.

Γνωστικές στρατηγικές

6. Η Αρχική Συνεδρία

α. Συζητώντας τις ανησυχίες για την υγεία

β. Αποσαφήνιση των στόχων φυσικής κατάστασης γ.

Αναθεώρηση προηγούμενων εμπειριών άσκησης δ.

Ολοκλήρωση του προγράμματος

ε. Βοηθήστε τους πελάτες να προβλέψουν τη διαδικασία

7. Επαγγελματική Ανάπτυξη και Υπευθυνότητα

A. Σύγχρονος Τρόπος Ζωής και Κατάσταση Υγείας και Φυσικής Κατάστασης

1. Καλώς ήρθατε στην NASM

2. Καθορίζοντας την υγεία και την ασθένεια

3. Η σύγχρονη κατάσταση της υγείας και της άσκησης

α. Η σωματική αδράνεια και η σχέση της με τις χρόνιες παθήσεις

i. Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία

ii. Καρδιακές παθήσεις

iii. Υπέρταση

iv. Χοληστερόλη

v. Διαβήτης

vi. Καρκίνος

vii. Αναπνευστική ασθένεια

viii. Άγχος-Στρες

4. Τύποι Δυσλειτουργιών του Σώματος

5. Το Συνεχές της Υγειονομικής Περίθαλψης

6. Πεδίο Εφαρμογής της Πρακτικής και Κώδικας Δεοντολογίας B.

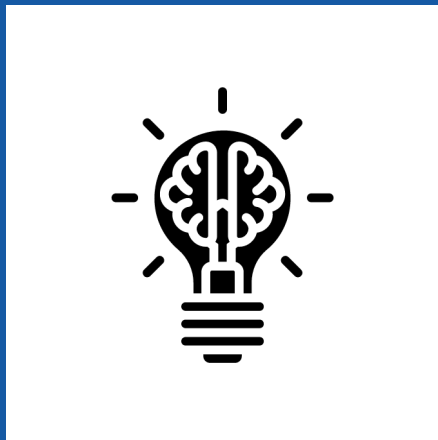
Ο Επαγγελματίας Προσωπικός Γυμναστής

1. Πεδίο Απασχόλησης Στην Βιομηχανία του Fitness

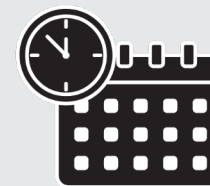
2. Ανάπτυξη Σταδιοδρομίας

3. Μια ημέρα στη ζωή ενός προσωπικού γυμναστή

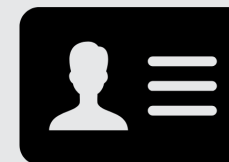
4. Marketing



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ



Προγραμματίστε τις εξετάσεις πιστοποίησης εντός 360 ημερών από την ημέρα εγγραφής σας στο πρόγραμμα.



Να έχετε μαζί σας την ταυτότητα σας - όπου τα στοιχεία σας αναγράφονται με λατινικούς χαρακτήρες - και πιστοποιήσεις σε ισχύ Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ και Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΑ), όσοι επιθυμείτε να εργαστείτε στο εξωτερικό.



Για να αγοράσετε την επανεξέτασή σας περιμένετε τουλάχιστον τρεις εργάσιμες ημέρες από την ημερομηνία που δώσατε τις τελευταίες σας εξετάσεις πριν τον προγραμματισμό της επόμενης.



Οι εξετάσεις δίνονται είτε από φορητό (laptop) είτε από σταθερό (desktop) υπολογιστή και ΟΧΙ από TABLET ή κινητό τηλέφωνο. Για την διεξαγωγή των εξετάσεων θα πρέπει οπωσδήποτε να λειτουργεί η κάμερα και το μικρόφωνο της συσκευής σας. Σε περίπτωση που δεν έχετε φορητό ή σταθερό υπολογιστή, ενημερώστε την HNFC ώστε να προγραμματίσετε τις εξετάσεις σας δια ζώσης, στο εξεταστικό κέντρο στο Μαρούσι.

Επικοινωνήστε μαζί μας τηλεφωνικά στο 210 677 1282

- 1. Δευτέρα – Παρασκευή: 10 π.μ. - 7 μ.μ.**
- 2. Σάββατο – Κυριακή: Κλειστά**
- 3. Αργίες: Κλειστά**

Επικοινωνήστε μαζί μας ηλεκτρονικά ηλεκτρονικά στο
contact@hnfc.academy

INSPIRE PEOPLE TO MAKE A CHANGE



[HTTPS://HNFC.ACADEMY/](https://hnfc.academy/)