

למי מיועד הקורס?

מיועד למאמני כושר או מטפלים בתחום השיקום שהשלימו קורס מאמני EMS רמה 1 וצברו ניסיון של 80-100 שעות באימון EMS. הקורס מקנה למשתתפים ידע מעשי ומחקרי עדכני ומעמיק בתחום ספורט, תזונה ובריאות וכן מקצועיים מתקדמים לפיתוח תכניות אימון ותזונה למתאמנים.

תכני הקורס:

- היכרות עם תאוריות מדעיות בעולם הספורט
- סקירה מעמיקה של מחקרים ומאמרים עדכניים העוסקים בתועלות EMS בהיבט האימוני ובהיבטים שונים שיקום וטיפול
- כלים מתקדמים לפיתוח תכניות אימון וביצוע שינויים במערכי אימון קיימים
- יסודות התזונה - הקניית מושגי יסוד בתזונה המאפשרים למאמנים להתאים לכל מתאמן על תכנית תזונה נכונה
- הכשרה לביצוע ולימוד תרגילי EMS מתקדמים

חומרי לימוד:

- חוברות הדרכה
- גישה למחקרים
- מצגות וסרטוני הדרכה

הסמכה:

- אימון EMS רמה 2.

היקף הקורס:

- הקורס מתפרש על פני 8 שעות. במהלך שנתיים שלאחר סיום הקורס וקבלת ההסמכה יעברו המאמנים תהליך של פיקוח ובקרה על ידי מומחים בינלאומיים

*המכון שומר לעצמו את הזכות לשנות מבנה הקורס תקופתית

