

קורס בסיסי



למי מיועד הקורס?

הקורס הבסיסי מתאים למאמני כושר המבקשים להכיר את תחום ה-EMS, לאנשים המעוניינים לפתוח מכוני EMS ייעודיים או למתאמנים המעוניינים להכיר את השיטה ולהתאמן באופן עצמאי. במהלך הקורס עורכים המשתתפים היכרות בסיסית עם טכנולוגיית EMS ורוכשים כלים להפעלת המכשור והאבזרים ולהרכבת תכנית אימון.

תכני הקורס:

- היכרות עם EMS כשיטת אימון
- הדרכה בהפעלת מכשירי EMS בטכנולוגיית Xbody -
- תפעול המכשור ושימוש בממשק האונליין של המערכת,
- שימוש חליפת האימון (תפעול ותחזוקה)
- היכרות עם תרגילי EMS לאימון בסיסי
- תחילת אימון והתאמת תכניות אימון למתאמן
- התועלות של EMS ומאילו מצבים כדאי להיזהר
- עקרונות לשיווק שיטת EMS כאימון גופני

חומרי לימוד:

- חומרי הדרכה
- מדריכי משתמש מודפסים
- סרטוני הדרכה

הסמכה:

- אימון EMS רמה בסיסית.
- אנשים שסיימו קורס ברמה בסיסית מוסמכים לאמן את עצמם.

היקף הקורס:

- 8 שעות

*המכון שומר לעצמו את הזכות לשנות מבנה הקורס תקופתית

