

Waarom NASM Personal Training?

In een tijd waarin 7 van de 10 mensen weinig of helemaal niet deelnemen aan fysieke activiteiten, als gevolg hiervan last krijgen van een slechte houding, onevenwichtigheden in de spieren, overgewicht en chronische pijn, zijn de fysieke eisen en vaardigheden voor sporters steeds veeleisender geworden.

De eisen die nodig zijn voor gecertificeerde personal trainers om sportprestaties van personen te laten voldoen aan de unieke behoeften moeten nog verder ontwikkeld worden. EFAA doet met de NASM PT opleiding meer dan alleen de studenten voorbereiden op een examen. EFAA bereidt studenten voor op een geslaagde en boeiende loopbaan als een gezondheids- en fitness professional op tal van gebieden.

In vergelijking met andere gezondheids- en fitness certificerende instanties, biedt NASM het meest toepasselijke onderwijs- en trainingssysteem op het gebied van gezondheid en fitness.



Het voordeel: In de hedendaagse dynamische clubomgeving willen klanten het beste. U kunt uw klanten hierin voorzien. Alle NASM-gecertificeerde trainers hebben kennis van de NASM systemen, programma's en oplossingen die worden getest in het lab en in de praktijk. NASM zorgt ervoor dat het voorziet in oplossingen gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke informatie van onderzoekers van het NASM Research Institute aan de Universiteit van North Carolina, Chapel Hill.

NASM Personal Trainers werken met resultaten van fitness en sportorganisaties die jarenlang onderzoek hebben gedaan om er zeker van te zijn dat ook elke oplossing effectief en realistisch is. De kennis die is opgedaan via het NASM leerplan biedt een systematisch en op maat gesneden aanpak voor ieder individu. Een ontwikkelingsmodel dat is getest in het lab en in de praktijk is bewezen. Dit model is slechts een van de unieke items die het NASM-leerplan toevoegt aan de geloofwaardigheid van de professionals.

De kern van het NASM-leerplan is de aanpak van fitness en sportieve prestaties die gebaseerd is op wetenschappelijk bewijs en het exclusieve Optimale Performance Training Model™ (OPT™). Deze revolutionaire aanpak van fitness is gemakkelijk toe te passen op alle individuele gevallen en bewezen is dat het de bio-motorische vaardigheden verbetert. Het bouwt op ieder niveau een hoge mate van flexibiliteit en dynamische, algemene functionele prestaties op. Zo worden mensen in de gelegenheid gesteld om te trainen, te 'spelen' en harder te werken.

Het voordeel: Omdat het OPT-model een systematische, veilige en effectieve manier is van trainen, heeft het de voorkeur van top gezondheidsclubs. Het is schaalbaar, geschikt voor alle doelgroepen en doelstellingen en reproduceerbaar in de opleidingen van het personeel. Als gevolg hiervan wordt de vraag naar NASM gecertificeerde Personal Trainers steeds groter binnen sportcentra en PT studio's en verdienen ze gemiddeld 20% meer dan de niet-NASM gecertificeerde trainers, volgens onderzoeksgegevens uit 2009 van Simplyhired.com.



NASM wordt geleid door Dr. Michael Clark, de industriële en visionaire leider op het gebied van fitness, sportprestaties en letselpreventie.

Het voordeel: Dr. Clark's methode, de schepper van het OPT-model, wordt gebruikt door duizenden professionals wereldwijd voor miljoenen klanten. De effectiviteit van deze aanpak is keer op keer bewezen en is aanpasbaar om zelfs aan de meest unieke klantbehoeften, ongeacht hun fitnessniveau, te kunnen voldoen.



In vergelijking tot andere certificeringen, is NASM gericht op de serieuze trainer.

Het voordeel: NASM biedt een systeem dat nodig is voor succes. Het OPT-model is praktisch, wetenschappelijk onderbouwd en werkt gemakkelijk en effectief. De NASM certificering is de meest gewaardeerde Personal Training certificering wereldwijd.

NASM biedt een complete benadering van gezondheid en fitness aan.

Het voordeel: NASM onderwijs en gezondheidsopleidingen bieden fitness professionals de mogelijkheid om geïntegreerde trainingen en complete programma's te geven. Terwijl de traditionele opleidingsprogramma's gebruik maken van een strategisch concept dat het verbeteren van de spierkracht benadrukt, is recent gebleken dat NASM's aanpak effectiever werkt dan de traditionele trainingen.

NASM biedt levenslange leerhulpmiddelen voor trainers en coaches op ieder niveau.



Het voordeel: Gezondheids- en fitness professionals op elk niveau zullen profiteren van de complete benadering van het NASM onderwijsproces. Specialisten zijn beschikbaar om trainers en coaches te helpen die werken met specifieke doelgroepen en met mensen met een specifiek doel. NASM-geaccrediteerde trainers en coaches hebben een complete kennis van wat er nodig is om succes te bereiken voor ieder lid van elke club.

De toenemende aanwezigheid van NASM in de academische wereld biedt studenten alternatieven bij de voorbereiding van een carrière als gezondheids- en fitness professional.

Het voordeel: NASM biedt tal van onderwijsmogelijkheden en opties om te voldoen aan de uiteenlopende behoeften van de huidige aspirant fitness professional. De waardevolle kennis die men opdoet, draagt bij aan een uitbreiding van het netwerk van de NASM-gecertificeerde trainers en heeft een positieve invloed op diegenen die een gezondere levensstijl willen volgen.

NASM hecht waarde aan het verheffen van het niveau van professionalisme in de gezondheids- en fitnessindustrie.



Het voordeel: Dit *engagement* werd nog meer versterkt toen de corporate NASM familie van Assessment Technologies Institute in 2009 toetrad. Door een partnership aan te gaan met de marktleider in online onderwijs en toetsing, is het NASM curriculum de meest gerespecteerde bron van onderwijs in deze branche.

EFAA staat voor het aanbieden van hoogwaardige opleidingen, die trainers, begeleiders en coaches opleiden om duurzaam resultaat te bereiken met klanten. Daarom heeft EFAA gekozen om de NASM opleiding in Nederland aan te bieden.

De combinatie tussen de Fitness A en B, de NASM PT en de Leefstijl coach opleiding, maakt de trainer tot volwaardig leefstijl en trainingsbegeleider en coach.