



GRAFTS
HELLAS

**YOUR
ONLY
LIMIT
IS *you***

Η GRAFTS

(Greek Athletic & Fitness Training School) αποτελεί τον ηγετικό ιδιωτικό εκπαιδευτικό πάροχο στον τομέα του Fitness στην Ελλάδα και την Κύπρο. Είναι ο πρώτος (2013) πάροχος στην Ελλάδα με πλήρως πιστοποιημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα από την **EuropeActive**.

Η GRAFTS είναι εγγεγραμμένη στο **Μητρώο Φορέων Διά Βίου Μάθησης του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων** με Αριθμό Μητρώου ΜΗΤ79 παρέχοντας τίτλους στους τομείς του Personal Training, Group Fitness, Pilates και Yoga.

Προσφέρει

ολοκληρωμένα προγράμματα επαγγελματικής εξειδίκευσης, μη τυπικής εκπαίδευσης στο ευρύτερο πεδίο της Μαζικής Άθλησης, αναγνωρισμένα από το Ευρωπαϊκό Μητρώο Επαγγελματιών Άσκησης (EREPS) και εναρμονισμένα με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF) στον τομέα του Fitness (SQF).

Accredited Training Provider
by
europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

**EUROPEAN
STANDARDS**
europaactive

RADICAL FITNESS

Όραμα

Να καθιερωθεί η άσκηση, ο ενεργός δραστήριος τρόπος ζωής, το κίνημα της Μαζικής Άθλησης, αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του κάθε ανθρώπου στην Ελλάδα, Κύπρο και τη ΝΑ Ευρώπη. Μέσα από άρτια εκπαιδευμένους επαγγελματίες του Fitness, να ενισχύσουμε την εκστρατεία καθοδήγησης του σωματικά αδρανούς πληθυσμού προς τα ευεργετικά οφέλη της ασφαλούς άσκησης.

Αποστολή

Να αποτελέσουμε τον Εκπαιδευτικό Πάροχο πρότυπο στη ΝΑ Ευρώπη, παρέχοντας υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικές υπηρεσίες και προϊόντα στους Επαγγελματίες του Fitness, επενδύοντας ταυτόχρονα στην ανάπτυξη του εκπαιδευτικού μας προσωπικού, εξασφαλίζοντας την βιωσιμότητα και την εταιρική ισορροποίηση της GRAFTS.

Αξίες

Αναπτύσσουμε τις δεξιότητες και τις ικανότητες των ανθρώπων μας, απελευθερώνουμε το δυναμισμό τους και πορευόμαστε σε ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού, παρέχοντας τους την αναγνώριση και την προοπτική που τους αξίζει. Θέτουμε υψηλούς στόχους σε προσωπικό και εταιρικό επίπεδο, με στόχο να κάνουμε τη διαφορά.

**Ως Εταιρεία
απευθύνεται**
σε όλους τους
συντελεστές της
συγκεκριμένης αγοράς

- Επαγγελματίες του Fitness
- Ασκούμενους & Μέλη Γυμναστηρίων
- Αθλητικά Κέντρα - Γυμναστήρια
- Εταιρείες και Οργανισμούς
με αντικείμενο το Fitness

**Ως Εκπαιδευτικός Πάροχος
απευθύνεται** σε όλους
όσους επιθυμούν να εξειδικευτούν
στο πεδίο του Fitness

- Απόφοιτοι Λυκείου που αναζητούν επαγγελματική σταδιοδρομία
στο χώρο της άσκησης και ιδιαίτερα των γυμναστηρίων
- Φοιτητές και απόφοιτοι των ΣΕΦΑΑ που επιζητούν εξειδίκευση
στο τομέα του Fitness
- Φοιτητές και απόφοιτοι ΑΕΙ - ΑΤΕΙ - Κολλεγίων που επιθυμούν να γνωρίσουν
επιστημονικά το πεδίο του μαζικού αθλητισμού
- Επαγγελματίες της άσκησης που αναζητούν ολοκληρωμένη κατάρτιση
- Μέλη γυμναστηρίων και μη που θέλουν να μετατρέψουν το Fitness
σε επάγγελμα

TO GETHER WE CAN

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Είναι καινοτόμο, πρωτοποριακό και ευέλικτο. Προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε Σπουδαστή και Επαγγελματία του Fitness ενώ είναι πλήρως εναρμονισμένο με τα Διεθνή και Ευρωπαϊκά Πρότυπα (Standards) του Fitness.

Λειτουργεί σε τρεις κύριους άξονες

Βασική Επαγγελματική Κατάρτιση Vocational Training

Συνεχιζόμενη Κατάρτιση Continuing Education

Ακαδημαϊκή Κατεύθυνση Academic Education μέσω του προγράμματος «FITNESS PRO»

4 Βασικές Κατευθύνσεις

Personal Training
Group Fitness
Pilates Teacher Training
Yoga Teacher Training

δομημένες σε:

Εκπαιδευτικούς Κύκλους Ειδικότητων Primary Certification Courses

Ανεξάρτητους Κύκλους Εξειδικεύσεων Specialty Certifications

Εργαστήρια Workshops

Υλοποιείται & Διεκπεραιώνεται με δυο τρόπους

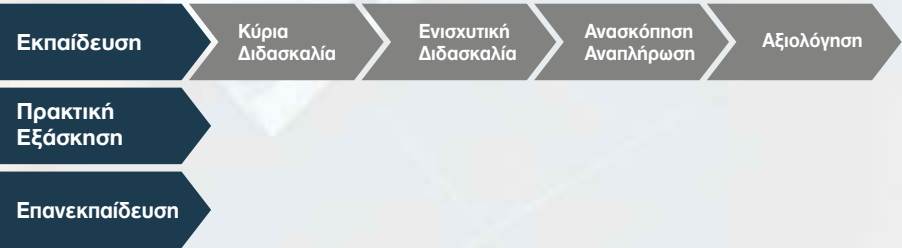
Διαζώσης e-learning (σύγχρονα - ασύγχρονα)



Το Εκπαιδευτικό Σύστημα

Περιλαμβάνει στο σύνολο του, την εκπαιδευτική μεθοδολογία και τις οργανωτικές διαδικασίες που εφαρμόζονται προκειμένου να επιτευχθεί ο γνωστικός στόχος του εκάστοτε σπουδαστή αλλά και να διαμορφωθούν οι κατάλληλες συνθήκες για την ομαλή εισαγωγή του στον επαγγελματικό στίβο στον τομέα του Fitness. Κύρια χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού συστήματος που εφαρμόζει η GRAFTS HELLAS αποτελούν, ο συνδυασμός διαζώσεων και εξ αποστάσεως υποστηρικτικών διδασκαλιών (μοντέλο Μικτής Μάθησης - Blended Learning), η βιωματική μάθηση, η ενεργητική συμμετοχή και η αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των συντελεστών οι οποίοι συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία (εκπαιδευτικός πάροχος - εκπαιδευτής - εκπαιδευόμενος - επιχείρηση).

περιλαμβάνει 2 διαδοχικά βασικά στάδια:



Βασική Κατάρτιση

Εκπαιδευτικοί Κύκλοι Ειδικοτήτων	Ενίπνεδα	PERSONAL TRAINING	GROUP FITNESS TRAINING	PILATES TEACHER TRAINING			YOGA TEACHER TRAINING
				Mat	Props	Equipment	
	Professional Level 1	ereps EQF Level 2					
	Advanced Level 2	ereps EQF Level 3	ereps EQF Level 3	ereps EQF Level 4	ereps EQF Level 4		
	Elite Level 3	ereps EQF Level 4					
	Specialized Level 4	ereps EQF Level 4					
	Specialized Level 5						

Συνεχιζόμενη Κατάρτιση

Ανεξάρτητοι Κύκλοι Εξειδικεύσεων	Σύγχρονη Στρατηγική Σωματικής Διάπλασης	Dance Aerobic	
	Functional Cross Training		
	Suspension Exercise		
	Kettlebells Training		
	Olympic Weightlifting		

Συνεχιζόμενη Κατάρτιση

Εργαστήρια	Άσκηση & Παχυσαρκία		Pilates Pre & Postnatal	Standing Asanas
	Προπόνηση Αθλητικής Απόδοσης	 	Spine Corrector	Arm Balances
	Άσκηση για Παιδιά & Εφήβους	 		Inversions
Συνέδρια				

PERSONAL TRAINING

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες μελέτες σημαντικών οργανισμών παγκοσμίως βεληνεκούς (ACE, ACSM, IHRSA) σχετικά με τις κορυφαίες τάσεις στη βιομηχανία του Fitness, το **Personal Training** αποτελεί ξεκάθαρα τη δημοφιλέστερη όλων την τελευταία δεκαετία.

Η εξατομικευμένη άσκηση με προσωπική επίβλεψη του ασκούμενου κοινού από εξειδικευμένο προσωπικό, αποτελεί πλέον μια από τις πιο ελκυστικές επιλογές παροχής υπηρεσιών στο χώρο της μαζικής άθλησης για υγεία και αναψυχή.

Η επαγγελματική εκπαίδευση στην ειδικότητα του Personal Training θέτει τους επαγγελματίες της άσκησης στην πρώτη γραμμή μιας παγκόσμιας αγοράς με πολύ μεγάλη δυναμική και προοπτική, καθώς και σημαντικές ευκαιρίες καριέρας τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Εκπαιδευτικοί Κύκλοι Ειδικοτήτων Pro Level 1 > Fitness Assistant EREPS EQF Level 2 120h

Ο Βοηθός Εκπαιδευτή Fitness (Assistant Fitness Instructor) δραστηριοποιείται κάτω από την επίβλεψη του Εκπαιδευτή Fitness (Fitness Instructor). Ο ρόλος του είναι να διασφαλίζει την καθοδήγηση μιας ασφαλούς εκγύμνασης, την παροχή της βοήθειας (spotting, την επίβλεψη και επεξήγηση προγραμμάτων και ασκήσεων, υγιών ενηλίκων ατόμων στην αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης και αερόβιας άσκησης των γυμναστηρίων, αθλητικών κέντρων, ξενοδοχειακών μονάδων κ.α. Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται περισσότερο στο ευρύτερο πεδίο της **ευεξίας (wellness)**, στο προπονητικό φάσμα που σχετίζεται με το σύνολο του **ασκησιολογίου αντιστάσεων (resistance training)** όπως τα ελεύθερα βάρη, συμβατικά μηχανήματα, σωματικό βάρος, ελαστικές αντιστάσεις, ιατρικές μπάλες, υδρογυμναστική κλπ. και τη βελτίωση της ευλυγισίας - ευκαμψίας (διατάσεις).

- > Ορισμός του Fitness
- > Μυθολογία του Fitness
- > Είδη εξοπλισμού
- > Ονοματολογία, περιγραφή & επιλογή ασκησιολογίου
- > Ορθοσωμία
- > Οφέλη & προσαρμογές άσκησης αντιστάσεων
- > Είδη ασκήσεων & φορτίων
- > Σωματότυποι
- > Επιστήμη των σετ & των επαναλήψεων
- > Επαγγελματισμός & εργασιακές υποχρεώσεις
- > Κορυφαία & συνήθη λάθη εκγύμνασης
- > Καρδιοαναπνευστική άσκηση (εξοπλισμός, παράμετροι άσκησης)
- > Φορητή καρδιοσυχνομετρία
- > Προθέρμανση - αποθεραπεία
- > Πρόγραμμα αρχαρίων - προσαρμογής
- > Διατάσεις & ευλυγισία
- > Ασκήσεις με αντιστάσεις (ελεύθερα βάρη, μηχανές, τροχαλίες)
- > Ασκήσεις με ελαστική αντίσταση
- > Ασκήσεις εδάφους με το βάρος του σώματος
- > Άσκηση με μεγάλη μπάλα σταθερότητας (stability ball intro)
- > Τεχνική βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων (spotting)

Adv Level 2 > Fitness Instructor EREPS EQF Level 3 110h

Ο Εκπαιδευτής Fitness (Fitness Instructor) διασφαλίζει όχι μόνο την καθοδήγηση μιας ασφαλούς εκγύμνασης και την επίβλεψη ασκήσεων αλλά κυρίως τη **σχεδίαση προγραμμάτων** για υγιείς ενήλικες ασκούμενους στην αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης και καρδιοαναπνευστικής άσκησης ενός γυμναστηρίου. Επιπλέον, σε ειδικές περιπτώσεις παραπέμπει τους ασκούμενους σε προσωπικό γυμναστή (Personal Trainer) ή ειδικό άσκησης (Exercise Specialist). Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται περισσότερο στο ευρύτερο πεδίο της **φυσικής κατάστασης (physical fitness)** και στο προπονητικό φάσμα που σχετίζεται με την μεθοδολογία και τα συστήματα προπόνησης για κάθε στόχο.

- > Κατηγορίες & ταξινόμηση ασκήσεων
- > Προπόνηση δύναμης, υπερτροφίας, ισχύος, μυϊκής αντοχής
- > Προπονητικές αρχές
- > Παράγοντες επιρροής προπονητικού στόχου
- > Ατομικό δελτίο υγείας
- > Επίσης προγραμματισμός άσκησης
- > Συστήματα & μέθοδοι προπόνησης αντιστάσεων
- > Συστήματα & μέθοδοι καρδιοαναπνευστικής άσκησης
- > Εβδομαδιαίοι μυϊκοί διαχωρισμοί (split routines)
- > Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων
- > Ανάλυση υποθετικών περιπτώσεων (case studies)
- > Ειδικές & αμφιλεγόμενες ασκήσεις
- > Εργασιακά προβλήματα επικοινωνίας και συμπεριφοράς
- > Άσκηση στη νεαρή ηλικία (παιδιά, έφηβοι) & τρίτη ηλικία (υπερήλικες)
- > Συστάσεις σωματικής δραστηριότητας και άσκησης για υγιείς ενήλικες
- > Άσκηση με ιμάντες αιώρησης (suspension exercise intro)
- > Άσκηση με δράμια (kettlebell training intro)
- > Άσκηση με δονήσεις (vibration training intro)
- > Λειτουργική προπόνηση (functional cross training intro): κυκλική και διαλειμματική προπόνηση με 12 φορητά όργανα

Elite Level 3 > Personal Trainer EREPS EQF Level 4 60h

Ο Προσωπικός Γυμναστής (Personal Trainer) απασχολείται ως ο επαγγελματίας άσκησης που επιβλέπει εξατομικευμένα τον ασκούμενο σε ατομικές συνεδρίες. Ο ρόλος του διασφαλίζει κυρίως την καθοδήγηση μιας ασφαλούς και αποτελεσματικής εκγύμνασης μέσω αποκλειστικά προσωπικής επίβλεψης. Σχεδιάζει πλήρως προσαρμοσμένα προγράμματα άσκησης για υγιή άτομα, αλλά και άτομα **ειδικών πληθυσμών** (χαμηλού ή μετρίου κινδύνου) κατόπιν ιατρικής έγκρισης. Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται περισσότερο στο ευρύτερο πεδίο της **φυσικής απόδοσης (physical performance)** και στο προπονητικό φάσμα που σχετίζεται με προχωρημένο σχεδιασμό προγραμμάτων, εξειδικευμένη μεθοδολογία, ειδικά συστήματα προπόνησης για κάθε στόχο και προχωρημένη περιοδικότητα προπόνησης.

Εισαγωγή

> Personal training: σύγχρονη επιστήμη, νέα μόδα, επίκαιρη ανάγκη ή τρόπος ζωής;

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

> Ανάλυση σύστασης σώματος (μέθοδος δερματοπτυχών)

> Βιωματικό εργαστήριο και εξάσκηση της μεθόδου των δερματοπτυχών

> Δοκιμασίες μέτρησης αθλητικών ικανοτήτων

Προπονητική & μεγιστοποίηση απόδοσης

> Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT)

> Βιωματικό εργαστήριο και εξάσκηση σε HIIT με χρήση φορητού καρδιοσυχνομέτρου

> Περιοδικότητα προπόνησης και προτεινόμενα μοντέλα προχωρημένου σχεδιασμού

> Υπερπροπόνηση και αποφυγή στασιμότητας

Πρόληψη - παρέμβαση - αποκατάσταση

> Προπόνηση ιδιοδεκτικότητας και ασκήσεις ισορροπίας

> Προπόνηση κιναισθησης και ασκήσεις συντονισμού

Άσκηση αντιστάσεων

> Προχωρημένα προπονητικά συστήματα μυϊκής δύναμης, υπερτροφίας και αντοχής

> Η αρχή του μεγέθους στην μυϊκή επιστράτευση και η ολιστική προπόνηση

> Οξείες ορμονικές αποκρίσεις με την άσκηση αντιστάσεων

Ειδικοί πληθυσμοί

> Σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιοαναπνευστικές, πνευμονικές, μεταβολικές, μυοσκελετικές)

> Άσκηση κατά την προγεννητική και μεταγεννητική περίοδο της γυναίκας

(κύηση, θηλασμός)

Αθλητική διατροφή

> Εργαγόνα βοηθήματα

> Αγωνιστική διατροφή αθλητών σωματικής διάπλασης

Management - marketing - self improvement

> Επιχειρηματικό μοντέλο, διαχείριση και οργάνωση πωλήσεων, επικοινωνιακή πολιτική

> Αποκρυπτογράφηση προφίλ του προσωπικού γυμναστή διεθνούς εμβέλειας

> Διαχείριση ψυχολογίας και χαρακτήρων πελάτη

Περιπτώσιολογία

> Ανάλυση υποθετικών εξατομικευμένων περιπτώσεων

> Εργαστήριο εξάσκησης στο σχεδιασμό προγραμμάτων (στρογγυλή τράπεζα)

Sp Level 4 > Weight Management Exercise Specialist 60h

Ο Ειδικός Άσκησης (Exercise Specialist) στη διαχείριση βάρους απασχολείται ως ο εξειδικευμένος προσωπικός γυμναστής (Personal Trainer) που επιβλέπει εξατομικευμένα περιπτώσεις σωματικά αδρανών και υπέρβαρων ατόμων ή ατόμων με παχυσαρκία. Παρέχει τις υπηρεσίες του αποκλειστικά σε ατομικές συνεδρίες και λειτουργεί ως μέλος μιας ευρύτερης πολυεπιστημονικής ομάδας. Ο ρόλος του διασφαλίζει τόσο την καθοδήγηση μιας ασφαλούς εκγύμνασης όσο και τη συμβούλευση και παρακολούθηση της πορείας των ατόμων που στοχεύουν αποκλειστικά στη **διαχείριση του σωματικού βάρους**. Αξιολογεί, σχεδιάζει και προσαρμόζει προγράμματα άσκησης με προσωπική επίβλεψη για άτομα που αντιμετωπίζουν την παχυσαρκία, ενώ οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται στο ευρύτερο πεδίο της άσκησης και υγείας.



- > Ο ρόλος του ειδικού άσκησης στη διαχείριση του σωματικού βάρους
- > Ο ειδικός άσκησης ως μέλος μιας πολυεπιστημονικής ομάδας
- > Ορισμός και διαγνωστικά κριτήρια για υπέρβαρους και παχύσαρκους
- > Επιδημιολογικά στοιχεία σε εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο
- > Απολογία παχυσαρκίας
- > Παθοφυσιολογία παχυσαρκίας
- > Παρέμβαση στον τρόπο ζωής υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων
- > Διατροφή για υπέρβαρους και παχύσαρκους
- > Ψυχοκοινωνικές πτυχές και διαχείριση υπέρβαρων / παχύσαρκων
- > Δοκιμασίες αξιολόγησης της υγείας και της φυσικής κατάστασης για υπέρβαρους και παχύσαρκους άτομα
- > Εργαστήριο και πρακτική εφαρμογή στις διαδικασίες αξιολόγησης της υγείας και φυσικής κατάστασης υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων
- > Προπονητικές προσαρμογές στη διαχείριση του σωματικού βάρους
- > Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για διαχείριση σωματικού βάρους
- > Μεθοδολογία και περιοδικότητα προπόνησης για διαχείριση βάρους
- > Περιπτώσιολογία: ανάλυση υποθετικών εξατομικευμένων περιπτώσεων & στρογγυλή τράπεζα

Sp Level 4 > Diabetes Mellitus Exercise Specialist 45h

Το πιο πρωτοποριακό και εξειδικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παγκοσμίως για τον επαγγελματία της άσκησης για πρώτη φορά στην Ευρώπη και στην Ελλάδα!

Ο Ειδικός Άσκησης (Exercise Specialist) στην αντιμετώπιση του Σακχαρώδη διαβήτη απασχολείται ως ο εξειδικευμένος Προσωπικός Γυμναστής (Personal Trainer) που επιβλέπει εξατομικευμένα περιπτώσεις ατόμων που παρουσιάζουν σακχαρώδη διαβήτη, αποκλειστικά σε ατομικές συνεδρίες λειτουργώντας ως μέλος μιας ευρύτερης πολυεπιστημονικής ομάδας. Ο ρόλος του διασφαλίζει τόσο την καθοδήγηση μιας ασφαλούς εκγύμνασης όσο και τη συμβούλευση και παρακολούθηση της πορείας των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Αξιολογεί, σχεδιάζει και προσαρμόζει προγράμματα άσκησης με προσωπική επίβλεψη για άτομα που αντιμετωπίζουν σακχαρώδη διαβήτη, ενώ οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται στο ευρύτερο πεδίο της άσκησης και υγείας.

- > Ορισμός και διαγνωστικά κριτήρια για το Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Επιδημιολογικά στοιχεία σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο
- > Απολογία Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Παθοφυσιολογία Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Θεραπεία Σακχαρώδη Διαβήτη μέσω παρέμβασης στον τρόπο ζωής
- > Διατροφή για ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Άμεσες και χρόνιες προπονητικές προσαρμογές στη διαχείριση του Σακχάρου στο αίμα
- > Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για τον ασθενή με Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Μεθοδολογία και περιοδικότητα προπόνησης σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Αξιολόγηση της υγείας ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη
- > Ανάλυση υποθετικών εξατομικευμένων περιπτώσεων
- > Εργαστήριο και πρακτική εφαρμογή στις διαδικασίες αξιολόγησης της υγείας και φυσικής κατάστασης ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη

Sp Level 5 > Exercise for Health Specialist
70h

Ο **Ειδικός Άσκησης και Υγείας (Exercise for Health Specialist)** απασχολείται ως ο εξειδικευμένος Προσωπικός Γυμναστής (Personal Trainer) που επιβλέπει εξατομικευμένα περιπτώσεις ατόμων με κίνδυνο ή με χρόνιες παθήσεις μέσω ατομικών συνεδριών που καλύπτουν τις ανάγκες τους. Ο ρόλος του διασφαλίζει τόσο την καθοδήγηση μιας ασφαλούς εκγύμνασης όσο και τη συμβούλευση και παρακολούθηση της πορείας των ατόμων αυτών. Αξιολογεί, σχεδιάζει και προσαρμόζει προγράμματα άσκησης με προσωπική επίβλεψη για τα παραπάνω άτομα, ενώ οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται στο ευρύτερο πεδίο της άσκησης και υγείας.

Άσκηση και μεταβολικά νοσήματα
> Διολιπιδαιμία
> Μεταβολικό σύνδρομο

Άσκηση και αναπνευστικά - καρδιαγγειακά νοσήματα:
> Άσθμα
> Υπέρταση
> Στεφανιαία νόσος
> Κολπική μαρμαρυγή
> Καρδιακή ανεπάρκεια
Άσκηση και μυοσκελετικά νοσήματα:
> Οστεοπόρωση
> Οστεοαρθρίτιδα
> Χρόνιος πόνος στη μέση
Άσκηση και νευρολογικά νοσήματα:
> Σκλήρυνση κατά πλάκας
> Άνοια/Αλτςχαιμερ
> Πάρκινσον
Άσκηση και εγκυμοσύνη
Άσκηση και καρκίνος



Ανεξάρτητοι Κύκλοι Εξειδικεύσεων
Η Σύγχρονη Στρατηγική της Σωματικής Διάπλασης
67h

Ο εκπαιδευτικός κύκλος που έχει ως αντικείμενο του την ανάλυση της μεθόδου και του τρόπου άσκησης του αθλητή της Σωματικής Διάπλασης κάθε επιπέδου. Η επίτευξη της μυικής υπετροφίας, η μέγιστη απώλεια λίπους με σκοπό ακόμη και την συμμετοχή σε αγώνες, τα στάδια της προετοιμασίας, ο σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων σε συνδυασμό με την αθλητική διατροφή που πρέπει να ακολουθηθεί, αποτελούν τους βασικούς άξονες εξειδίκευσης σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο.

Απευθύνεται σε όλους όσους ενδιαφέρονται να γνωρίσουν τα μυστικά της επίτευξης της πολυπόθητης σωματικής μεταμόρφωσης που επιθυμούν. Σημαντικό εργαλείο για τον **Personal Trainer**, τον αθλητή του **Bodybuilding** αλλά και του απλού ασκούμενου.

- > Το άθλημα της Σωματοδόμησης
- > Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη έως και σήμερα
- > Προπόνηση υπετροφίας - κανόνες, παράμετροι και τρόπος επίτευξης
- > Προπονητική συχνότητα και όγκος προπόνησης ανά ημέρα και μυική ομάδα

- > Ερέθισμα - ανάρρωση - προσαρμογή ανά μυική ομάδα
- > Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων για αρχάριο, μέσο και προχωρημένο επίπεδο και ρεαλιστικοί στόχοι
- > Εύρεση BMR και θερμικής δαπάνης
- > Συστάσεις διατροφής για αύξηση μυικής μάζας
- > Συστάσεις διατροφής για απώλεια λίπους χωρίς απώλεια μυικής μάζας
- > Κετονική δίαιτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του αθλητή Σωματικής Διάπλασης
- > Γράμμωση και αγωνιστική προετοιμασία - κορύφωση για αγώνες
- > Συμπληρώματα και εργογόνα βοηθήματα - ποιά είναι - τι κάνουν - τρόπος χρήσης
- > Ανάλυση και πρακτική εφαρμογή εξειδικευμένων για υπερτροφία προπονητικών προγραμμάτων και συστημάτων.



Suspension Exercise 38h

Ο Εκπαιδευτής στην άσκηση με Ιμάντες Αιώρησης (Suspension Exercise Instructor) αναλαμβάνει την εκγύμναση υγιών ενήλικων ατόμων με τη χρήση των ειδικών ιμάντων τόσο σε ατομικές συνεδρίες όσο και σε ολιγομελείς ομάδες (small group training). Ο ρόλος του επιτρέπει την ασφαλή εκγύμναση μέσω επαρκούς καθοδήγησης και προπονητικού σχεδιασμού. Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται αποκλειστικά στη μεθοδολογία της άσκησης με ιμάντες αιώρησης και την εφαρμογή της στο πλαίσιο προγραμμάτων λειτουργικής προπόνησης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.

- > Ορισμός
- > Ιστορική αναδρομή
- > Φιλοσοφία & εξοπλισμός
- > Βασικές αρχές προπόνησης
- > Πλεονεκτήματα & οφέλη
- > Κίνδυνοι & θέματα ασφάλειας
- > Ασκησιολόγιο δύναμης & ευλυγισίας αρχάριου - μέσου - προχωρημένου
- > Επίδειξη, επεξήγηση και πρακτική εφαρμογή τεχνικής σε 100 ασκήσεις
- > Τρόποι προσαρμογής της επιβάρυνσης στο επίπεδο του ασκούμενου
- > Τρόποι προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης των ασκήσεων
- > Οδηγίες καθοδήγησης, επίβλεψης και διόρθωσης ασκούμενου κοινού
- > Σχεδιασμός προγραμμάτων & προτεινόμενα προγράμματα
- > Εφαρμογή ως μοντέλο personal training & small group training



Functional Cross Training 38h

Ο Εκπαιδευτής στη Λειτουργική Προπόνηση (Functional Cross Training Instructor) αναλαμβάνει την εκγύμναση υγιών ενήλικων ατόμων με τη χρήση έως και 12 διαφορετικών φορητών εξαρτημάτων λειτουργικής άσκησης τόσο σε ατομικές συνεδρίες όσο και σε ολιγομελείς ομάδες (small group training). Ο ρόλος του επιτρέπει την ασφαλή εκγύμναση μέσω επαρκούς καθοδήγησης και προπονητικού σχεδιασμού προγραμμάτων κυκλικής, διαλειμματικής και λειτουργικής προπόνησης. Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται αποκλειστικά στο ευρύτερο πεδίο της λειτουργικής προπόνησης συμβάλλοντας στην ολιστική βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

- > Ορισμός
- > Ιστορική αναδρομή
- > Φιλοσοφία & εξοπλισμός
- > Βασικές αρχές προπόνησης
- > Πλεονεκτήματα & οφέλη
- > Λειτουργική, κυκλική & διαλειμματική προπόνηση
- > Κίνδυνοι & θέματα ασφάλειας
- > Βασικό ασκησιολόγιο σε 12 φορητά όργανα λειτουργικής προπόνησης (ιμάντας αιώρησης, δρόμι, μπάλα ισορροπίας, μπάλα σταθερότητας, ιατρική μπάλα, σκάλα ταχύτητας, λειτουργικό σχοινί, ράβδος με ελαστική αντίσταση, σάκος γυμναστικής, καλλισθενικές ασκήσεις)
- > Σχεδιασμός ατομικών & ομαδικών προγραμμάτων
- > Προ-δομημένα προγράμματα
- > Εφαρμογή ως μοντέλο personal training & small group training
- > Προτάσεις σχεδιασμού υπαίθριων προγραμμάτων (outdoor boot camp)





Kettlebells Training 34h

Ο Εκπαιδευτής στην Προπόνηση με Δράμια (Kettlebells Training Instructor) αναλαμβάνει την εκγύμναση υγιών ενήλικων ατόμων με τη χρήση των δραμιών τόσο σε ατομικές συνεδρίες όσο και σε ολιγομελείς ομάδες (small group training).

Ο ρόλος του επιτρέπει την ασφαλή εκγύμναση μέσω επαρκούς καθοδήγησης και προπονητικού σχεδιασμού. Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται αποκλειστικά στη μεθοδολογία της άσκησης με δράμια και την εφαρμογή της στο πλαίσιο προγραμμάτων λειτουργικής προπόνησης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.

- > Ορισμός
- > Ιστορική αναδρομή
- > Άθλημα & φιλοσοφία
- > Fitness & βασικές αρχές προπόνησης
- > Πλεονεκτήματα & οφέλη μεθόδου
- > Κίνδυνοι & θέματα ασφάλειας
- > Βασικό & προχωρημένο ασκησιολόγιο
- > Τρόποι προσαρμογής της επιβάρυνσης στο επίπεδο του ασκούμενου
- > Τρόποι προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης των ασκήσεων
- > Σχεδιασμός εξατομικευμένης συνεδρίας
- > Μοντέλο personal training & small group training
- > Προτεινόμενα προγράμματα βάσει στόχου & επιπέδου

Olympic Weightlifting Training 38h

Ο Εκπαιδευτής στις Ολυμπιακές Άρσεις (Olympic Weightlifting Training Instructor) αναλαμβάνει την εκγύμναση υγιών ενήλικων ατόμων και αθλητών, με τη χρήση των τεχνικών ολυμπιακής άρσης βαρών καθώς και όλων των προασκήσεων τους. Διδάσκει και καθοδηγεί τις συγκεκριμένες τεχνικές στο πλαίσιο ατομικών συνεδριών ή ολιγομελών ομάδων. Ο ρόλος του επιτρέπει την ασφαλή εκγύμναση μέσω επαρκούς επίβλεψης και προσαρμοσμένου προπονητικού σχεδιασμού. Οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται αποκλειστικά στη μεθοδολογία της ολυμπιακής άρσης βαρών και την εφαρμογή της στο πλαίσιο προγραμμάτων μαζικής άθλησης ή αθλητικής προπόνησης για βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.

- > Ορισμός
- > Ιστορική αναδρομή
- > Αναγκαιότητα εφαρμογής στον αθλητισμό και τη μαζική άσκηση
- > Βασικές τεχνικές ολυμπιακών άρσεων
- > Πλεονεκτήματα & οφέλη μεθόδου
- > Κίνδυνοι & θέματα ασφάλειας
- > Βασικό & προχωρημένο ασκησιολόγιο
- > Εκμάθηση βασικών κινήσεων και προασκήσεων (βαθύ κάθισμα, άρση θανάτου, επωμισμός, εκτίναξη από τους ώμους, εκτίναξη)
- > Τρόποι προσαρμογής της επιβάρυνσης στο επίπεδο του ασκούμενου
- > Τρόποι προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης των ασκήσεων
- > Προπονητικός σχεδιασμός & περιοδικότητα
- > Προτεινόμενα προγράμματα βελτίωσης μυϊκής ισχύος



GROUP FITNESS TRAINING

Το Group Fitness Training θεωρείται ο δεύτερος βασικός τομέας δραστηριότητας ενός Επαγγελματία του Fitness. Σύμφωνα με στοιχεία του Αμερικανικού Συμβουλίου Άσκησης (ACE) προσελκύει περισσότερους από 22,1 εκατομμύρια ασκούμενους ετησίως. Δεδομένου του μεγέθους υπάρχει τεράστια ανάγκη για εξειδικευμένους Group Fitness Instructors.

Μέσα από τους εκπαιδευτικούς κύκλους της ειδικότητας Group Fitness Training θα αποκτήσετε τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να καταστείτε ένας αποτελεσματικός Group Fitness Instructor. Θα αποκτήσετε τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να καθοδηγήσετε με ασφάλεια μια μεγάλη ομάδα ασκούμενων προς το στόχο του μαθήματος (μυϊκή ενδυνάμωση, καρδιοαναπνευστική αντοχή, ευλυγισία).

Εκπαιδευτικοί Κύκλοι Ειδικοτήτων Pro Level 1 > Body Conditioning Instructor 135h

Ο Group Fitness Instructor Pro Level 1 εκπαιδεύεται στην ασφαλή και αποτελεσματική καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων **μυϊκής ενδυνάμωσης** και αερόβιας άσκησης. Οι θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που αποκτά, εστιάζονται κυρίως στην ομαδική καθοδήγηση, σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων, παράγοντες αύξησης και μείωσης έντασης, μουσική επένδυση, βασικές κινήσεις, διατατικές ασκήσεις, ασκησιολόγιο με το σωματικό βάρος και φορητό εξοπλισμό.

- > Βασικές Έννοιες και Ορισμοί GF
- > Λειτουργικά συστήματα GF
- > Μουσική Επένδυση - Καθοδήγηση GF
- > Μέθοδοι διδασκαλίας GF
- > Σχεδιασμός Ομαδικών Προγραμμάτων GF
- > Βασικές αρχές Ομαδικών Προγραμμάτων GF
- > Το προφίλ ενός Ιδανικού Group Fitness Instructor
- > Sports - Athletic Confitioning (ηλεονεκπήματα, μεθοδολογία, δομή, ασκησιολόγιο, σχεδιασμός προγραμμάτων)
- > Body Conditioning (προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, προπονητικά μέσα/εξοπλισμός, ασκησιολόγιο, δομή)
- > Βασικοί κανόνες ασφάλειας - Διατατικές Ασκήσεις
- > Κυκλική Προπόνηση (circuit training)
- > Διαλειμματική Προπόνηση (interval training)
- > Μέθοδοι παρακολούθησης της έντασης
- > Ειδικές Ενότητες - Intros: Pilates, Yoga, Cycling, Power by Radical Fitness, Fight Do by Radical Fitness, Fitball, Aqua Fitness, Functional Cross Training, Suspension Exercise, Kettlebells

Adv Level 2 > Group Fitness Instructor EREPS EQF Level 3 130h

Ο Group Fitness Instructor στη συγκεκριμένη εκπαίδευση αποκτά όλες τις απαραίτητες γνώσεις έτσι ώστε να μπορεί να καθοδηγήσει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τάξεις ομαδικών προγραμμάτων **Cardio & Step Aerobic** σε **μεσαίο** και **προχωρημένο επίπεδο** (χορογραφία).

Οι θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που αποκτά ο σπουδαστής εστιάζονται κυρίως σε μεθόδους διδασκαλίας, τεχνικές καθοδήγησης, δημιουργίας και ανάπτυξης χορογραφίας, καθώς και σε σημαντικά στοιχεία επαγγελματικού προφίλ ενός επιτυχημένου επαγγελματία.

- > Δημιουργία Συνδυασμών - Combinations σε Cardio & Step
- > Είδη Συνδυασμών (alternate - single)
- > Μέθοδοι διδασκαλίας (pyramid, substitution, add on, layer)
- > Holding Pattern - Smooth Transition
- > Δημιουργία Χορογραφίας - Creativity in Choreography σε Cardio & Step
- > Είδη Χορογραφίας (alternate - single)
- > Μέθοδοι ανάπτυξης (building blocks, link, california)
- > Alternate teaching - Absolutely balanced choreography
- > Face to Face Teaching
- > Group Fitness Instructor profile and Professional image
- > Ειδική Ενότητα - Intro: Dance Aerobic



Elite Level 3 > Aerobic Trainer 80h

Η κορυφαία κλίμακα εκπαίδευσης ενός Aerobic Instructor. Σε αυτό το επίπεδο εκπαίδευσης ο Elite Aerobic Trainer αποκτά όλα τα απαραίτητα εφόδια έτσι ώστε να μπορεί να καθοδηγεί και να παρακινεί έως και τους πιο απαιτητικούς ασκούμενους ομαδικών προγραμμάτων, στο κομμάτι της **εξελιγμένης χορογραφίας** (Aerobic & Step). Οι θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που αποκτά εστιάζονται στα μυστικά της επιτυχημένης διδασκαλίας, σε ανεπτυγμένους τρόπους εξέλιξης και ανάπτυξης χορογραφίας, σε στοιχεία που θα τον κάνουν ξεχωριστό και μοναδικό στο αντικείμενό του, με τελικό στόχο την κατάλληλη προετοιμασία ενός μελλοντικού International Aerobic Presenter.

- > Παρουσίαση νέων στοιχείων και εξελίξεων στο Aerobic
- > Εξελιγμένες μέθοδοι διδασκαλίας σε Cardio & Step
- > Ανατομία μουσικής (pre-choreography & pre-structure system, final songs)
- > Νέα βήματα - κινήσεις
- > Μέθοδοι Διδασκαλίας Κινήσεων (διαφοροποίηση ρυθμού, χρονικός μετασχηματισμός βημάτων, break down a move)
- > Kinetic flow
- > Μεθοδολογία - Διδασκαλία Combination (alternate teaching, cross phrasing, units, split, asymmetric, transition, no taping)
- > Dance Aerobic Teaching Skills
- > Επαγγελματισμός Elite Aerobic Instructor
- > From Instructor to Presenter - Μυστικά για μια επιτυχημένη καριέρα
- > Master Classes & Workshops από διακεκριμένους εισηγητές
- > Video Analysis & Feedback

Ανεξάρτητοι Κύκλοι Εξειδικεύσεων

Dance Aerobic

60h

Dance & Fitness μαζί λοιπόν! Η νέα τάση είναι γεγονός! Αν θέλετε να συνδυάσετε το κλασικό aerobic με τα διάφορα είδη χορού (jazz, house, street, latin) και να δώσετε μια νέα πνοή στα μαθήματα σας, κάνοντας τους ασκούμενους σας να διασκεδάζουν, να γυμνάζονται και να χορεύουν ταυτόχρονα, τότε βρίσκεστε στον κατάλληλο κύκλο εκπαίδευσης. Το Dance Aerobic υπάγεται στις πλέον διαδεδομένες τάσεις παγκοσμίως, στο κομμάτι Free Choreography εθίζοντας μεγάλο ποσοστό του ασκούμενου πληθυσμού. Και ο λόγος είναι απλός. Γυμναζόμαστε χορεύοντας!

Προαπαιτούμενη η κατοχή πιστοποίησης Group Fitness Instructor Adv Level 2

- > **Εισαγωγή στο χορό - Dance** (δεξιότητες, συναρμογή, κιναισθηση, tips for dance composition)
- > **Basic moves**
- > **Isolations**
- > **Body language**
- > **Different styles** (funky, jazz, house, latin, afro, street, contemporary, disco)
- > **Δομή μαθήματος Dance Aerobic**
- > **Pre structure and pre choreography system**
- > **Dance aerobic teaching skills and technique**
- > **Symmetric - asymmetric combinations**
- > **Cardio dance system**
- > **Μουσική επένδυση ανάλογα με το είδος μαθήματος**
- > **Finale - cool down** (pre choreography)
- > **Dance aerobic masterclasses**
- > **Προφίλ και επαγγελματισμός Dance Aerobic Trainer**



Aqua Fitness

50h

Η άσκηση στο νερό θεωρείται από τις πιο προσαρμόσιμες και αποτελεσματικές δραστηριότητες εκγύμνασης. Η φυσική αντίσταση του νερού και η άνωση εξασφαλίζουν υγιή και ισορροπημένη εξάσκηση με πολύ μικρό κίνδυνο τραυματισμού, καθώς δεν προκαλούνται κραδασμοί στις αρθρώσεις. Επιπλέον οι ιδιότητες του υδάτινου περιβάλλοντος παρέχουν την ευκαιρία στους ασκούμενους να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και την κινητική τους ικανότητα μέσα και έξω από το νερό.

Η επιτυχία του aqua training οφείλεται στο πλήθος και την ποικιλία των ασκήσεων και κινήσεων οι οποίες μπορούν να εκτελεστούν, τόσο από φαινομενικά υγιείς ασκούμενους ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης (αρχάριοι, μεσαίοι, προχωρημένοι), όσο και από κατηγορίες ειδικού πληθυσμού (υπέρβαρα άτομα, έγκυες, πάσχοντες από μυοσκελετικές κακώσεις, αρθρίτιδα κλπ).



- Γνωρίστε την άσκηση στο νερό καθώς και τον τρόπο οργάνωσης ενός μαθήματος υδρογυμναστικής:
- > Βασικές αρχές άσκησης στο νερό - ιδιότητες του νερού
 - > Πλεονεκτήματα και οφέλη της άσκησης στο νερό
 - > Ασκησιολόγιο με το βάρος του σώματος
 - > Ασκησιολόγιο με φορητό εξοπλισμό
 - > Ασκησιολόγιο με σταθερό εξοπλισμό
 - > Μεθοδολογία - Διδακτική
 - > Δομή μαθήματος
 - > Παρουσίαση
 - > Ασφάλεια





RADICAL FITNESS

Η RADICAL FITNESS είναι μια παγκόσμια εταιρεία με έδρα την Αργεντινή που δημιουργεί και διανέμει προϊόντα και υπηρεσίες πρωτοποριακές, καινοτόμες και υψηλής ποιότητας για τη βιομηχανία του Fitness με σκοπό την εφαρμογή τους σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ιδρύθηκε το 2004 από τους Gabriela και Nathaniel Leivas, Fitness Professionals με πάνω από 25 χρόνια αδιάκοπης παρουσίας σε διεθνές επίπεδο και πάνω από 60 χώρες επαγγελματικής δραστηριοποίησης.

Σήμερα έχει υιοθετηθεί από 45 χώρες εξαιτίας του πρωτοποριακού συστήματος Intelligence Music Format που εφαρμόζει, ενώ κάθε 5' σε κάποιο σημείο ανά τον κόσμο μια τάξη της RADICAL FITNESS ξεκινά.

Σκοπός και αποστολή της RADICAL FITNESS είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους χρησιμοποιώντας τη Radical Fitness Life Formula, να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους μέσα από άμεσες και δραστικές αλλαγές που μπορεί να απαιτούνται, έτσι ώστε να ζήσουν περισσότερο και πιο ευτυχισμένα.

Στο πλαίσιο των Εργαστηρίων - Workshops της ειδικότητας Group Fitness και ειδικότερα για την εξειδίκευση σε προσχεδιασμένα ομαδικά προγράμματα, η GRAFTS HELLAS συνεργάζεται με τη RADICAL FITNESS παρουσιάζοντας στην Ελληνική και Κυπριακή αγορά του Fitness, τα παγκόσμια πρωτοποριακά προγράμματα της.

FIGHT DO
RADICAL FITNESS

FACTOR F
RADICAL FITNESS

RADICAL YOGA
RADICAL FITNESS

ELEVEN
RADICAL FITNESS

MEGADANZ
RADICAL FITNESS

UBOUND
RADICAL FITNESS

X55
RADICAL FITNESS

RADICAL AERO
RADICAL FITNESS

POWER
RADICAL FITNESS

RADICAL ONE
RADICAL FITNESS

OXIGENO
RADICAL FITNESS

HYPER C
RADICAL FITNESS

RADICAL STEP
RADICAL FITNESS

KIMAX
RADICAL FITNESS

TOP RIDE
RADICAL FITNESS



RADICAL
TRAINERS

RADICAL
FITNESS

RADICAL
SCREEN

RADICAL
RADIO

RADICAL
HOME

RADICAL
VIRTUAL



PILATES TEACHER TRAINING

Η μέθοδος που επινόησε στις αρχές του 20ου αιώνα ο Joseph Pilates με σκοπό τη σωστή τοποθέτηση του σώματος, την ενδυνάμωση ολιστικά όλων των μυϊκών ομάδων, καθώς επίσης και την εφαρμογή της επικουρικά στην αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων. Αποτελεί μια ανοδική τάση της δεκαετίας που διανύουμε, καθώς και ένα σημαντικό εφόδιο για τον κάθε επαγγελματία του Fitness. Γίνε επαγγελματίας δάσκαλος της μεθόδου Pilates αποκτώντας διαμέσου της GRAFTS, πιστοποίηση από την EuropeActive σε επίπεδο EREPS EQF Level 4.



Η εκπαίδευση της GRAFTS στη μέθοδο οργανώνεται σε τρεις επιμέρους εφαρμογές:

MatWork

Εφαρμογή της μεθόδου στο έδαφος με το σωματικό βάρος

Props

Εφαρμογή της μεθόδου με φορητά όργανα

(Mini ball, Elastic bands, Fitball, Pilates ring, Foam roller)

Equipment

Εφαρμογή της μεθόδου με σταθερά όργανα

(Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector)

Εκπαιδευτικοί Κύκλοι Ειδικοτήτων Pro Level 1 > Mat Pilates Instructor 65h

Ο Mat Pilates Instructor πρώτου επιπέδου αποκτά τις θεμελιώδεις γνώσεις σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, καθώς και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή της μεθόδου με το σωματικό βάρος. Μπορεί να καθοδηγήσει τους ασκούμενους σε προσωπικό ή ομαδικό μάθημα σε αρχάριο ή μεσαίο επίπεδο, εφαρμόζοντας τη μέθοδο με ασφάλεια. Γνωρίζει και εφαρμόζει το βασικό ασκησιολόγιο, καθώς και τις παραλλαγές του, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλούμενου.

- > Ιστορία της μεθόδου
- > Βασικές αρχές
- > Βασικά στοιχεία της μεθόδου
- > Τα οφέλη της άσκησης από τη μέθοδο Pilates
- > Ασκησιολόγιο PrePilates
- > Ασκησιολόγιο Basic & Intermediate της μεθόδου Pilates
- > Δομή μαθήματος

Pro Level 1
> Props Pilates Instructor
50h

Ο Props Pilates Instructor πρώτου επιπέδου επεκτείνει την εξειδίκευσή του στη μέθοδο αποκτώντας πρόσθετες διδακτικές δεξιότητες. Εξειδικεύεται στο να χρησιμοποιεί στα μαθήματά του πέρα από το βασικό ασκησιολόγιο με το σωματικό βάρος επιπλέον 6 μικρά φορητά όργανα (Pilates ring, Foam roller, Elastic bands, Mini ball, Fitball) χρησιμοποιώντας πάντα τις βασικές αρχές της μεθόδου και τα στοιχεία που ορίζουν αυτή. Η χρήση φορητού εξοπλισμού μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει το βαθμό δυσκολίας εκτέλεσης μιας άσκησης και παράλληλα να μεγιστοποιήσει τη συμμετοχή των μυϊκών ομάδων.

- > Ιστορία της μεθόδου
- > Βασικές αρχές
- > Βασικά στοιχεία της μεθόδου
- > Τα οφέλη της άσκησης από τη μέθοδο Pilates
- > Ασκησιολόγιο PrePilates
- > Τα οφέλη και τα στοιχεία της άσκησης με τα μικρά όργανα του Pilates

- > Ασκησιολόγιο Mini Ball
- > Ασκησιολόγιο Elastic bands
- > Ασκησιολόγιο Pilates ring
- > Ασκησιολόγιο Foam roller
- > Ασκησιολόγιο Fitball
- > Δομή μαθήματος

Pro Level 1
> Equipment Pilates Instructor
65h

Ο Equipment Pilates Instructor πρώτου επιπέδου εκπαιδεύεται στο να εφαρμόζει τη μέθοδο Pilates στα τρία πρώτα σταθερά όργανα Reformer - Cadillac - Chair. Αξιοποιεί την εξειδικευμένη γνώση και την «άλλη» διάσταση που προσφέρει το ενόργανο Pilates, για να εκτελέσει ένα ιδιαίτερο ασκησιολόγιο σε αρχάριο και μεσαίο επίπεδο. Τα συγκεκριμένα όργανα σχεδιάστηκαν από τον Joseph Pilates για να βοηθήσουν ή να αυξήσουν το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, με στόχο την περαιτέρω ενδυνάμωση.

- > Ιστορία της μεθόδου
- > Βασικές αρχές
- > Βασικά στοιχεία της μεθόδου
- > Τα οφέλη της άσκησης από τη μέθοδο Pilates
- > Ασκησιολόγιο PrePilates
- > Basic & intermediate ασκησιολόγιο Reformer
- > Basic & intermediate ασκησιολόγιο Cadillac
- > Basic & intermediate ασκησιολόγιο Chair & Barrel
- > Δομή μαθήματος

Adv Level 2 > Mat Pilates Teacher
EREPS EQF Level 4
65h

Ο Mat Pilates Teacher δευτέρου επιπέδου επεκτείνει το ασκησιολόγιό του και εξειδικεύεται στο να εφαρμόζει όλες τις προχωρημένες ασκήσεις της μεθόδου έτσι ώστε να ικανοποιήσει και τους πιο απαιτητικούς ασκούμενούς του, διατηρώντας πάντα τις βασικές αρχές του Pilates. Το πρόγραμμα εξειδίκευσης εστιάζει στο σωματικό βάρος σε προχωρημένο πλέον επίπεδο. Απευθύνεται σε επαγγελματίες που έχουν προηγούμενη εμπειρία στις βασικές ασκήσεις Mat Pilates, ενώ συνίσταται η ολοκλήρωση της παρακολούθησης των εκπαιδευτικών κύκλων πρώτου επιπέδου Mat Pilates Instructor Pro level 1.

- > Ασκησιολόγιο Advanced Mat
- > Δομή μαθήματος



Adv Level 2 > Props Pilates Teacher
EREPS EQF Level 4
15h

Ο Props Pilates Teacher δευτέρου επιπέδου εξειδικεύεται στο να εφαρμόζει όλες τις προχωρημένες ασκήσεις της μεθόδου με πρόσθετα συμπληρωματικά φορητά όργανα σε προχωρημένο πλέον επίπεδο. Απευθύνεται σε επαγγελματίες που έχουν προηγούμενη εμπειρία στις βασικές ασκήσεις Props Pilates, ενώ συνίσταται η ολοκλήρωση της παρακολούθησης των εκπαιδευτικών κύκλων πρώτου επιπέδου Props Pilates Instructor Pro level 1.

- > Ασκησιολόγιο Advanced Mini ball
- > Ασκησιολόγιο Advanced Elastic bands
- > Δομή μαθήματος



Adv Level 2

> Equipment Pilates Teacher 65h

Ο Equipment Pilates Teacher δευτέρου επιπέδου, αναβαθμίζει το ασκησιολόγιό του στα Reformer και Cadillac στο προχωρημένο επίπεδο. Παράλληλα αποκτά επιπλέον ασκησιολόγιο γνωρίζοντας το τέταρτο σταθερό όργανο της μεθόδου, το Barrel, εμβαθύνοντας ακόμα περισσότερο στη μέθοδο. Απευθύνεται σε επαγγελματίες που έχουν προηγούμενη εμπειρία στις βασικές ασκήσεις Mat, Props & Equipment Pilates ενώ συνίσταται η ολοκλήρωση της παρακολούθησης όλων των εκπαιδευτικών κύκλων πρώτου επιπέδου Mat, Props & Equipment Instructor Pro level 1.

- > Ασκησιολόγιο Advanced Reformer
- > Ασκησιολόγιο Advanced Cadillac
- > Ασκησιολόγιο Advanced Chair & Barrel
- > Δομή μαθήματος

Elite Level 3

> Equipment Pilates Teacher 40h

Ο Equipment Pilates Teacher τρίτου επιπέδου (Elite level 3) ολοκληρώνει την βασική του κατάρτιση με μια ενότητα υψηλής εξειδίκευσης. Απευθύνεται σε δασκάλους με διδακτική εμπειρία, που θέλουν να εμβαθύνουν ολοκληρωτικά τις γνώσεις και τις διδακτικές δεξιότητες τους στην μέθοδο Pilates σε όλες τις εφαρμογές (Mat - Props - Equipment). Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η επιτυχής παρακολούθηση των εκπαιδευτικών ενοτήτων Mat - Props - Equipment level 1 & 2.

- > Ασκησιολόγιο Elite level 3 Pilates Mat
- > Ασκησιολόγιο Elite level 3 Pilates Reformer
- > Ασκησιολόγιο Elite level 3 Chair
- > Ασκησιολόγιο Elite level 3 Cadillac
- > Ασκησιολόγιο Elite level 3 Barrel

Sp level 4

> Pilates Health Specialist 40h

Ο Ειδικός Άσκησης και Υγείας (Pilates for Health Specialist) απασχολείται ως ο εξειδικευμένος Προσωπικός Δάσκαλος Pilates που επιβλέπει εξατομικευμένα εφαρμογές της μεθόδου Pilates σε περιπτώσεις ατόμων με κίνδυνο ή με χρόνιες παθήσεις μέσω συνεδριών που καλύπτουν τις ανάγκες τους. Ο ρόλος του διασφαλίζει τόσο την καθοδήγηση μιας ασφαλούς εφαρμογής όσο και τη συμβούλευση και παρακολούθηση της πορείας των ατόμων αυτών. Αξιολογεί, σχεδιάζει και προσαρμόζει προγράμματα άσκησης με προσωπική επίβλεψη για τα παραπάνω άτομα, ενώ οι θεωρητικές γνώσεις και οι πρακτικές δεξιότητες που αποκτάει εστιάζονται στο ευρύτερο πεδίο της άσκησης και υγείας.

- > Ειδικές Ομάδες (Παιδιά και Έφηβοι - Εγκυμοσύνη - Τρίτη ηλικία)
- > Κλινικές Ομάδες (Αρθρίτιδα - Σακχαρώδη διαβήτης - Δυσλιπιδαιμία - Υπέρταση - Παχυσαρκία - Οστεοπόρωση - Καρδιαγγειακά νοσήματα - Αναπνευστικά νοσήματα - Μεταβολικό σύνδρομο - Καρκίνος - Ινομυαλγία - Χρόνια Κόπωση)
- > Παθοφυσιολογία - Επιδημιολογία
- > Κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης
- > Προσαρμογή οδηγιών άσκησης στη μέθοδο του Pilates
- > Ασκησιολόγιο

Εργαστήρια Pre & Postnatal 10h

Σκοπός του εργαστηρίου αποτελεί να κατανοηθούν οι ιδιαιτερότητες της κατάστασης που βιώνουν η έγκυος γυναίκα και το έμβρυο, όπως επίσης να αναλυθούν οι επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης που πρέπει να εφαρμοστούν. Παρουσιάζεται πλήρες προσαρμοσμένο ασκησιολόγιο Matwork, Props και Equipment, έτσι ώστε να μπορέσει ο/η επαγγελματίας της άσκησης να λειτουργήσει σε όλο το φάσμα της μεθόδου.

Spine Corrector 4h

Η εκπαίδευση στο Spine Corrector σας φέρνει σε επαφή με το ασκησιολόγιο του Pilates με το ομώνυμο όργανο, το οποίο θα σας βοηθήσει να δουλέψετε όλες τις ασκήσεις της μεθόδου με τον πιο ασφαλή τρόπο ακόμα και με ασκούμενους που υποφέρουν από μυο-σκελετικά προβλήματα.

YOGA TEACHER TRAINING

Οι ρίζες της Yoga ξεκινούν πριν 5.000 χρόνια στην ιστορία του ανθρώπου. Η Yoga όπως την ξέρουμε σήμερα είναι αποτέλεσμα μιας πολύπλοκης εξέλιξης κατά τη διάρκεια των αιώνων. Τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει μεγάλη δημοτικότητα και θεωρείται ότι είναι το πιο γοργά αναπτυσσόμενο κίνημα υγείας. Είναι ένα ολιστικό σύστημα προσέγγισης της ανθρώπινης ύπαρξης και ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.

Αντιλαμβανόμενη την ανάγκη της ελληνικής αγοράς για εκπαίδευση στον τομέα της Yoga και ιδιαίτερα τις ανάγκες των επαγγελματιών άσκησης και των γυμναστηρίων, η GRAFTS προχώρησε και δημιούργησε για πρώτη φορά στα ελληνικά δεδομένα τρία καινοτόμα επίπεδα εκπαίδευσης Yoga.



Εκπαιδευτικοί Κύκλοι Ειδικοτήτων Pro Level 1 > Yoga Instructor 100h

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης δασκάλων Yoga απευθύνεται σε επαγγελματίες του χώρου αλλά και σε ασκούμενους που θέλουν να γνωρίσουν καλύτερα τη Yoga και να εμβαθύνουν την προσωπική τους πρακτική. Δίνει στους σπουδαστές την επάρκεια για την ασφαλή διδασκαλία ενός μαθήματος Yoga, προσεγγίζοντας τον άνθρωπο με ολιστικό τρόπο και παράλληλα στοχεύει να οδηγήσει στην προσωπική ολοκλήρωση του σπουδαστή δημιουργώντας του την ανάγκη για περαιτέρω αναζήτηση στα μονοπάτια της Yoga.

«Η Yoga είναι ένα ταξίδι... αρχίστε το και ποτέ δεν ξέρετε που θα σας οδηγήσει»

- > Εισαγωγή στη Yoga
- > Yoga και σημερινή πραγματικότητα
- > Τι είναι Yoga
- > Είδη Yoga, στυλ Yoga, οφέλη της Yoga
- > Ιστορικές και φιλοσοφικές ρίζες της Yoga
- > Hatha Yoga - Ashtanga Yoga - Iyengar Yoga: ανάλυση των τριών στυλ πάνω στα οποία στηρίζεται το σύστημα εκπαίδευσης της GRAFTS
- > Asanas / στάσεις του σώματος
- > Ανάλυση Σανσκριτικής ονομασίας των Asanas
- > Μελέτη και πρακτική των Asanas
- > Οφέλη και αντενδείξεις των Στάσεων
- > Βασικές αρχές ευθυγράμμισης
- > Παραλλαγές των Asanas
- > Sun Salutation A & B (χαιρετισμός στον ήλιο)
- > Pranayama (τεχνικές αναπνοής)
- > Μεθοδολογία διδασκαλίας: δομή μιας τάξης, αρχές διδασκαλίας
- > Οργάνωση μαθήματος
- > Μέθοδοι εντοπισμού και ελέγχου (διόρθωσης) της τεχνικής των ασκούμενων
- > Η ορθή χρήση της φωνής και του σώματος για μια αποτελεσματική διδασκαλία
- > Συμπεριφορά και ηθική ενός δασκάλου Yoga

Adv Level 2 > Yoga Teacher 200h



Στα πλαίσια συνεργασίας με το YogaWorks (Greece) η GRAFTS έχει υιοθετήσει και προτείνει στους αποφοίτους τη συμμετοχή τους στα προγράμματα εκπαίδευσης του YogaWorks που διοργανώνονται στην Ελλάδα με βασική καθηγήτρια την Άννα Ζώρζου, έτσι ώστε να προχωρήσουν στην αναζήτηση τους στον τομέα της Yoga.

Ολοκληρώνοντας το εκπαιδευτικό πρόγραμμα των 200 ωρών οι απόφοιτοι αυτού του επιπέδου πιστοποιούνται από την GRAFTS σε επίπεδο Yoga Teacher Adv Level 2 και μπορούν να υποβάλλουν το Δίπλωμα που τους απονέμεται από το YogaWorks στο Yoga Alliance® (USA) και να εγγραφούν (register) άμεσα στο επίπεδο **RYS200**.



Elite Level 3 > Yoga Teacher 300h



Οι απόφοιτοι του δεύτερου επιπέδου μπορούν να συνεχίσουν την αναζήτησή τους στον τομέα της Yoga με το Επαγγελματικό πρόγραμμα των επιπλέον 300 ωρών που διοργανώνεται από το YogaWorks στην Ελλάδα και να πιστοποιηθούν ταυτόχρονα από τη GRAFTS σε επίπεδο Yoga Teacher Elite level 3 ενώ μπορούν να υποβάλλουν το Δίπλωμα που τους απονέμεται από το YogaWorks στο Yoga Alliance® (USA) και να εγγραφούν (Register) άμεσα στο επίπεδο **RYS300**.

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, έχει σχεδιαστεί με στόχο την αναβάθμιση δασκάλων Yoga σε επαγγελματίες ανώτατου επιπέδου. Μέσα από έναν συνδυασμό ενός χρόνου μαθητείας με έναν μέντορα, μια σειρά εργαστηρίων και μια σειρά πρακτικής διδασκαλίας, οι εκπαιδευόμενοι βελτιώνουν τις διδακτικές τους δεξιότητες, προσδιορίζουν τους τομείς της τεχνογνωσίας και θέτουν τα θεμέλια για την πλήρη ενσωμάτωση της Yoga στη πορεία της ζωής τους.



Ανεξάρτητοι Κύκλοι Εξειδικεύσεων Aerial Yoga Arts 65h

Η Aerial Yoga αποτελεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα άσκησης, διδασκαλίας και χαλάρωσης. Κάτω από το πρίσμα της φιλοσοφίας και των στάσεων (asanas) της Yoga, συνδυάζεται το παιχνίδι και η χαρά των Aerial Arts με την δυναμική του Fitness. Η Aerial Yoga έχει σαν βάση τις κλασσικές στάσεις και αναπνοές της yoga, που όμως τώρα γίνονται στον αέρα με τη βοήθεια μιας αιώρας, σε συνδυασμό με ακροβατικές κινήσεις. Η αιώρηση προσφέρει μια μοναδική αίσθηση υπερνίκησης της βαρύτητας, αυτοπεποίθησης, γαλήνης και ευφορίας, ενώ οι μύες διατείνονται και δυναμώνουν. Η Aerial Yoga Arts απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Δίνει μια νέα προοπτική στους σπουδαστές καθώς η δημοτικότητα της Aerial Yoga Arts συνεχώς μεγαλώνει (Yoga studios και χώροι άσκησης το προσθέτουν στα προγράμματα τους).

Μετά την αποφοίτηση από το πρόγραμμα εκπαίδευσης οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ικανότητα να δημιουργήσουν και να διδάξουν μαθήματα με ασφάλεια με σκοπό να βοηθήσουν τους ασκούμενους να κατανοήσουν καλύτερα το σώμα τους μέσα από τη σωστή ευθυγράμμιση, να βελτιώσουν τη δύναμη και την αντοχή και ταυτόχρονα να διδασκαλεύουν.

Προτεινόμενη η κατοχή πιστοποίησης Yoga Instructor Pro Level 1
Προηγούμενη εμπειρία στη Yoga είναι χρήσιμη, αν και δεν είναι απαραίτητη

- > Εισαγωγή
- > Βασικές αρχές της Yoga & Aerial Yoga
- > Asanas & aerial asanas (θέσεις & στάσεις)
- > Sun salutation A&B (χαιρετισμός στον Ήλιο)
- > Pranayama
- > Μεθοδολογία διδασκαλίας
- > Τεχνικές χαλάρωσης και διαλογισμού
- > Εξοπλισμός



Fun Kids Yoga 65h

Το πρόγραμμα Fun Kids Yoga είναι ένα μοναδικό, εξειδικευμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης για όλους όσους ασχολούνται και αγαπούν τα παιδιά. Προσφέρει τη γνώση και όλα τα κατάλληλα εφόδια για να εντάξετε, αποτελεσματικά και με διασκεδαστικό τρόπο, τη yoga στην καθημερινότητα των παιδιών (στο σχολείο, στο γυμναστήριο, σε εξειδικευμένα studios) αξιοποιώντας παράλληλα, πλήρως τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους.

Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά βιώνουν όλες τις ευεργετικές ιδιότητες της yoga, βελπώνουν την επαφή με το σώμα και τις δυνατότητές τους και θέτουν τις βάσεις για έναν καλύτερο τρόπο ζωής!



- > Ιστορία της yoga
- > Τα οφέλη της yoga για τα παιδιά
- > Παιδί, ψυχολογία και ψυχική υγεία
- > Βασικές αρχές παιδαγωγικής
- > Παιδαγωγικά παιχνίδια
- > Asanas

Εργαστήρια Aerial TFD 5h

Το εργαστήριο Aerial TFD (Tricks-Flips-Drops), έχει ως στόχο του την επίτευξη της ακροβατικής πειθαρχίας, αναβαθμίζοντας τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις στο αντικείμενο των Hammocks.

Απευθύνεται αποκλειστικά σε ήδη επαγγελματίες Aerial Yoga & Aerial Pilates.

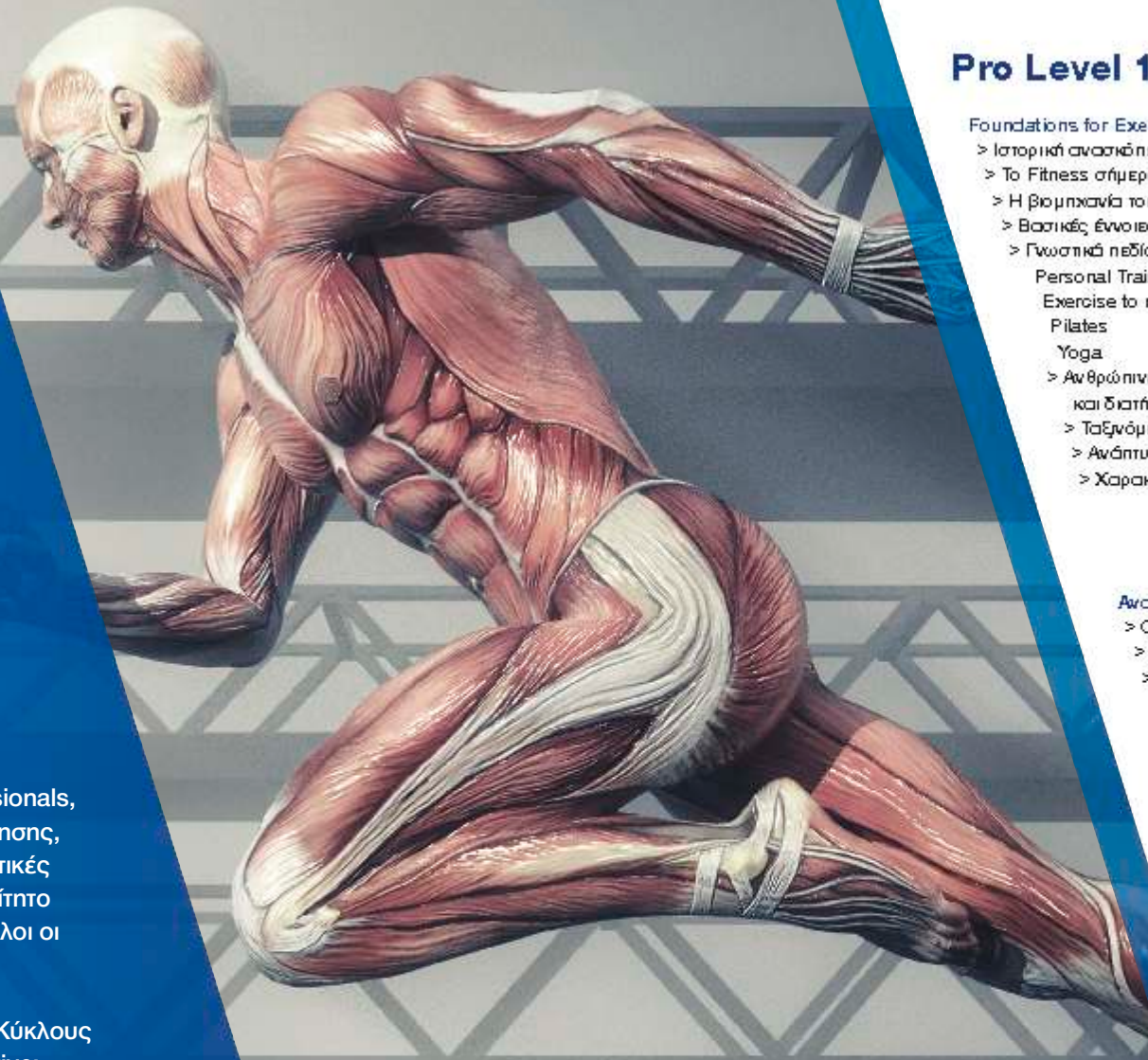
Με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου ο Instructor θα κατέχει τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες έτσι ώστε να διδάξει με ασφάλεια εναέριες πτώσεις, περιστροφές και δεσίματα με τη βοήθεια του Hammock.

Η εκμάθηση τους θα δώσει τη δυνατότητα εκτέλεσης προχωρημένων, θεαματικών και δυναμικών ασκήσεων, αναβαθμίζοντας το επίπεδο των ασκουμένων. Το εργαστήριο διάρκειας 5 διδακτικών ωρών χωρίζεται σε 3 μέρη, Tricks, Flips & Drops (TFD).

CORE KNOWLEDGE ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ

Τα Μαθήματα Κορμού (Foundations for Exercise Professionals, Διατάσεις, Ανατομία - Κινησιολογία, Φυσιολογία της Άσκησης, Διατροφή Άσκηση και Υγεία) αποτελούν κοινές εκπαιδευτικές ενότητες των 4 κατευθύνσεων διασφαλίζοντας το απαραίτητο βασικό θεωρητικό υπόβαθρο, που πρέπει να διαθέτουν όλοι οι επαγγελματίες της άσκησης.

Είναι υποχρεωτικά και εξεταστέα στους Εκπαιδευτικούς Κύκλους Ειδικοτήτων που είναι πιστοποιημένοι από την EuropeActive: Personal Training (επίπεδα 1 έως 4), Group Fitness (επίπεδα 1 & 2), Mat & Props Pilates Training (επίπεδο 2) ενώ λειτουργούν ενισχυτικά και συμπληρωματικά σε όλους τους υπόλοιπους, καθώς και στους Ανεξάρτητους Κύκλους Εξειδικεύσεων.



Pro Level 1

Foundations for Exercise Professionals

- > Ιστορική ανασκόπηση
- > Το Fitness σήμερα
- > Η βιομηχανία του Fitness
- > Βασικές έννοιες του Fitness
- > Γνωστικά πεδία:
 - Personal Training
 - Exercise to music / Group Fitness
 - Pilates
 - Yoga
- > Ανθρώπινη συμπεριφορά και υγεία - αφορμές για αλλαγή και διατήρηση συμπεριφοράς
- > Ταξινόμηση ασκούμενου & λειτουργικό μοντέλο
- > Ανάπτυξη ενός προγράμματος άσκησης
- > Χαρακτηριστικά του Επαγγελματία της Άσκησης

Ανατομία - Κινησιολογία I

- > Ορισμός ανατομικής θέσης
- > Ανατομικοί όροι για περιγραφή σώματος
- > Ανατομικοί όροι περιγραφής των κινήσεων και ο ρόλος των μυών
- > Οστεολογία και ανατομία αρθρώσεων
- > Σύνδεσμοι και τένοντες
- > Παράγοντες που επηρεάζουν κινητικότητα
- > Προσανατολισμός του σώματος
- > Μυϊκό σύστημα
- > Ανατομική και κατηγοριοποίηση μυών
- > Μηχανική του ανθρώπινου σώματος
- > Βασική μυολογία

Διατροφή Άσκηση και Υγεία I

- > Εισαγωγή στη διατροφή και υγεία
- > Θρεπτικά συστατικά
- > Πρόσληψη υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών
- > Αλκοόλ
- > Βιταμίνες
- > Ανώργανα συστατικά
- > Αναπλήρωση υγρών
- > Θερμιδικό περιεχόμενο θρεπτικών συστατικών
- > Ενεργειακές ανάγκες ανθρώπου
- > Θερμιδικό ισοζύγιο
- > Μύθοι της διατροφής
- > Βασικές οδηγίες προς τους ασκούμενους διατροφή και υγεία

Διατάσεις

- > Φυσιολογία μαλακών ιστών
- > Ευλυγισία - Ευκαμψία
- > Φυσιολογία της διάτασης
- > Τύποι και μέθοδοι διατάσεων
- > Στατικές διατάσεις - δυναμικές διατάσεις
- > PNF (Ιδιοδεκτική Νευρομυϊκή Διευκόλυνση)
- > Μέθοδοι και στόχοι διατάσεων
- > Διάρκεια διατάσεων
- > Άσκηση αντιστάσεων vs ευλυγισία
- > Διατάσεις, μυϊκός πόνος και τραυματισμοί
- > Αντενδείξεις διατάσεων

Φυσιολογία της Άσκησης I

- > Μυϊκό κύτταρο
- > Μεταβολικό σύστημα
- > Αερόβια και αναερόβια άσκηση
- > Επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα
- > Επίδραση της άσκησης στο μυϊκό σύστημα
- > Επίδραση της άσκησης στο νευρομυϊκό σύστημα
- > Μυϊκός κάματος
- > Μεταβολισμός πρεμίας
- > Σύνθεση μυϊκών ινών
- > Είδη μυϊκής συστολής
- > Τύποι μυϊκών ασκήσεων

Adv Level 2

Ανατομία - Κινησιολογία II

- > Νευρικό σύστημα
- > Αγγειακό σύστημα
- > Αναπνευστικό σύστημα
- > Μυολογία-οστεολογία-κινησιολογία κάτω άκρων
- > Μυολογία οστεολογία-κινησιολογία άνω άκρων
- > Μυολογία-οστεολογία-κινησιολογία κορμού
- > Πρακτική εφαρμογή κινησιολογίας
- > Ανατομία του μυϊκού κυττάρου

Φυσιολογία της Άσκησης II

- > Φυσιολογία κυττάρου
- > Μυϊκό κύτταρο
- > Μυϊκή σύσπαση
- > Σύνθεση και ιδιότητες μυϊκών ινών
- > Ενεργειακά συστήματα - μεταβολισμός άσκησης
- > Επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα
- > Γαλακτικό οξύ και επίδοση
- > Προσαρμογές αερόβιας προπόνησης και αντιστάσεων
- > Μηχανική μυός
- > Νευρομυϊκές προσαρμογές άσκησης αντιστάσεων

Διατροφή Άσκηση και Υγεία II

- > Ρύθμιση σωματικού βάρους
- > Πυραμίδα της διατροφής στον κόσμο
- > Ενεργειακή ισορροπία
- > Άμεση και έμμεση θερμιδομετρία
- > Δείκτης μάζας σώματος
- > Μεταβολικό σύνδρομο συστάσεις-οδηγίες
- > Διαχείριση σωματικού βάρους
- > Μέθοδοι μέτρηση σωματικής μάζας
- > Ο ρόλος της λεπτίνης
- > Γλυκαιμικός δείκτης, δείκτης ινσουλίνης, δείκτης κορεσμού
- > Διαβήτης τύπου II
- > Σίδηρος, αιμοχρωμάτωση, ελεύθερες ρίζες
- > Διατροφικές διαταραχές



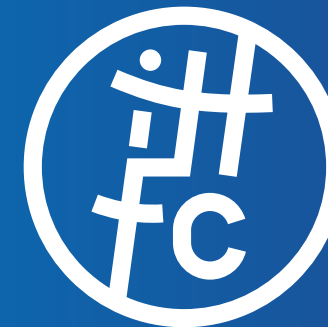
ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Η **Συνεχιζόμενη Κατάρτιση (Continuing Education)** αποτελεί τον δεύτερο βασικό πυλώνα του εκπαιδευτικού προγράμματος της GRAFTS.

Έπεται της Βασικής Κατάρτισης ή της ένταξης στην εργασία, στοχεύει στην αναβάθμιση και επικαιροποίηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, την απόκτηση νέων και την συνεχιζόμενη επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη του επαγγελματία της άσκησης.

Πραγματοποιείται μέσα από:

- **Ανεξάρτητους Κύκλους Εξειδικεύσεων**
- **Εργαστήρια (Workshops)**
- **Συνέδρια (Congress & Summit)**



**INTERNATIONAL
HEALTH
& FITNESS
CONGRESS
THESSALONIKI**

**GRAFTS
FITNESS
SUMMIT
ATHENS**

Τα Συνέδρια GRAFTS Fitness Summit και International Health & Fitness Congress, αποτελούν κύριο μέρος της Συνεχιζόμενης Κατάρτισης (Continuing Education).

Η GRAFTS HELLAS αποτελεί τον μοναδικό εκπαιδευτικό πάροχο στον τομέα του Fitness σε Ελλάδα και Κύπρο, που πραγματοποιεί δυο κορυφαία Συνέδρια ετησίως σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη αντίστοιχα.

Παγκοσμίως διακεκριμένοι εισηγητές έχουν διδάξει στα αντικείμενα του Personal Training, Group Fitness, Pilates και Yoga, στα μεγαλύτερα Fitness events, που διοργανώνονται από την GRAFTS HELLAS από το 1992 έως και σήμερα.

FITNESS PRO

Το πρόγραμμα **“Fitness Pro”**, από το 2010 οπότε και δημιουργήθηκε, αποτελεί τον τρίτο άξονα του εκπαιδευτικού προγράμματος της GRAFTS.

Πραγματοποιείται μέσα από συνεργασίες με εκπαιδευτικούς παρόχους του εσωτερικού και του εξωτερικού που παρέχουν προγράμματα **αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης** (ΣΑΕΚ) και **ακαδημαϊκών σπουδών** (Πανεπιστήμια - Κολέγια) σε Ελλάδα και Κύπρο.

Παρέχει την καθοδήγηση προς τον σπουδαστή που επιθυμεί να προχωρήσει στην απόκτηση επιπρόσθετης **κρατικής πιστοποίησης** εξασφαλίζοντας παράλληλα **άδεια ασκήσεως επαγγέλματος**, εάν αυτή απαιτείται στην εκάστοτε χώρα όπου ο σπουδαστής επιθυμεί να απασχοληθεί επαγγελματικά.

Στόχοι του προγράμματος αποτελούν:

- > Η αναβάθμιση του επιπέδου των σπουδών των αποφοίτων με εκπαιδευτικά προγράμματα ανωτέρου και ανωτάτου επιπέδου των επιστημών της άσκησης και της υγείας
- > Η δυνατότητα απόκτησης άδειας ασκήσεως επαγγέλματος και η κατοχύρωση των αποφοίτων επαγγελματικά σε οποιοδήποτε θεσμικό πλαίσιο σε παγκόσμια κλίμακα (Ελλάδα, Κύπρος, υπόλοιπη Ευρώπη, ΗΠΑ).



Το πρόγραμμα e-GRAFTS έχει ως **κύρια αποστολή** του, την εξ αποστάσεως υποστήριξη του εκπαιδευτικού συστήματος της GRAFTS σε σύγχρονη και ασύγχρονη μορφή.

Παρέχει τα απαραίτητα τεχνολογικά προηγμένα συστήματα (πλατφόρμες) και τις αντίστοιχες διαδικασίες με τις οποίες μπορεί να εφαρμοσθεί μεγάλο μέρος της μαθησιακής μεθοδολογίας.

Αυτό δίνει τη δυνατότητα σε όλους όσους ο χρόνος, η απόσταση αλλά και το κόστος αποτελούσαν μέχρι τώρα περιοριστικούς παραμέτρους για την συμμετοχή τους στα προγράμματα επαγγελματικής εξειδίκευσης της GRAFTS, να το πράξουν χωρίς τους παραπάνω περιορισμούς.



ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Εκπαιδεύσου από τους Καλύτερους και γίνε ο Καλύτερος!

Η εκπαιδευτική ομάδα της GRAFTS HELLAS απαρτίζεται από 50 καθηγητές, εισηγητές και επιστημονικούς συνεργάτες.

Το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσής τους, αποτυπώνεται στο σύνολο των βασικών τυπικών προσόντων που συγκεντρώνουν (5 Διδακτορικούς τίτλους, 13 Μεταπτυχιακούς, 36 τίτλους Πτυχίων Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού).

Ενεργοί επαγγελματίες της άσκησης στην Ελληνική και Κυπριακή αγορά του Fitness, κορυφαίοι στο τομέα τους με Διεθνείς Διακρίσεις και Παγκόσμια εκπαιδευτική δραστηριότητα σε όλες τις Ηπείρους (Ευρώπη - Αμερική - Ασία - Ωκεανία - Αφρική).

Η εξειδίκευση τους τεκμηριώνεται από πλήθος Επαγγελματικών Πιστοποιήσεων Κατάρτισης (Vocational Training) από όλους τους κορυφαίους Διεθνείς Οργανισμούς της Άσκησης (ACE, ACSM, AFAA, NASM, NSCA, EuropeActive).

Επισκέψου το www.grafts.gr για να γνωρίσεις περισσότερα για τους ανθρώπους που μπορείς να εμπιστευτείς την εκπαίδευσή σου!

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

Τα Πιστοποιητικά της GRAFTS όλων των ειδικοτήτων (Personal Training, Group Fitness, Pilates & Yoga Training) έχουν δώσει τη δυνατότητα επαγγελματικής απασχόλησης στην πλειοψηφία των αποφοίτων της, σε Ελλάδα, Κύπρο, Ευρωπαϊκή Ένωση αλλά και σε όλες τις χώρες παγκοσμίως όπου αυτά αναγνωρίζονται μέσα από τις Διεθνείς Συνεργασίες και Διαπιστεύσεις, που η GRAFTS έχει επιτύχει.

Accredited Training Provider
by
europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Τα GRAFTS Certificates παρέχουν σε όλους τους Αποφοίτους, 3 μοναδικά προνόμια:

> Να κατέχουν Πιστοποιητικό με Διεθνή Αναγνώριση στο Fitness



> Να εγγραφούν στο Ευρωπαϊκό Μητρώο των Επαγγελματιών Fitness



> Να διαθέτουν τη μέγιστη Επαγγελματική Επάρκεια για την Αγορά Εργασίας

Οι απόφοιτοι της GRAFTS εργάζονται ως **Στελέχη - Συνεργάτες** επιχειρήσεων ή ως **Ελεύθεροι Επαγγελματίες** ανάλογα με την ειδικότητά τους, τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα τους.



GRAFTS NET

Βρες και εσύ το δικό σου σημείο προσωπικής ενημέρωσης και επικοινωνίας με τη GRAFTS μέσα από το δίκτυο των επίσημων αντιπροσώπων, GRAFTS NET.

Το GRAFTS NET περιλαμβάνει επαγγελματικούς χώρους και επαγγελματίες που είναι συνδεδεμένοι με τη GRAFTS σε Ελλάδα και Κύπρο.

Περιλαμβάνει τέσσερις άξονες:

Πόλεις - έδρες

10 παραρτήματα σε όλη την επικράτεια καλύπτουν τις ανάγκες εξειδίκευσης και περαιτέρω κατάρτισης με Διαζώσης & Online μαθήματα των ενδιαφερομένων επαγγελματιών του Fitness. Αθήνα - Θεσσαλονίκη - Κομοτηνή - Λάρισα - Τρίκαλα - Πάτρα - Σέρρες - Ρόδος - Ηράκλειο - Λευκωσία αποτελούν τις πόλεις όπου δραστηριοποιούνται οι εκπαιδευτικές ομάδες και παρέχονται όλα τα εκπαιδευτικά προγράμματα.

Εκπρόσωποι πόλεων

Απόφοιτοι, συνεργάτες πλέον της GRAFTS σε πόλεις εκτός των παραρτημάτων, οι οποίοι έχουν ως κύρια αρμοδιότητα τους την ενημέρωση, εξυπηρέτηση και υποστήριξη, όλων όσων ενδιαφέρονται ή συμμετέχουν στην πολύπλευρη δραστηριότητα της GRAFTS.

Πρεσβευτές - Ambassadors

Διακεκριμένοι επαγγελματίες του Fitness που συμπορεύονται με την GRAFTS λειτουργώντας πλέον ως πρεσβευτές της αποστολής της.

Συνεργαζόμενοι Επαγγελματικοί Χώροι

Γυμναστήρια - Fitness Studios - Pilates & Yoga Studios - Ξενοδοχεία - Αθλητικά Κέντρα από όλη την Ελλάδα και Κύπρο, συνεργάζονται και επικοινωνούν με τη GRAFTS καθημερινά μέσα από τα προγράμματα επιχειρηματικής και εκπαιδευτικής υποστήριξης που έχει αναπτύξει.



YOUR STORY

**DON'T
LET
ANYTHING
STOP
YOU**



GRAFTS MEMBERS CLUB

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Το **GRAFTS Members Club** απευθύνεται στους αποφοίτους της GRAFTS, αναλαμβάνοντας μετά την εκπαίδευσή τους, τη σκυτάλη της επαγγελματικής τους υποστήριξης. Αποτελεί την κοινότητα των Fitness Professionals με κύρια αποστολή να εξασφαλίζει στα μέλη του ένα προνομιακό σύστημα υπηρεσιών και παροχών αναγκών για το επάγγελμά τους, έτσι ώστε να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των εξελίξεων του κλάδου.

Το GRAFTS Members Club αναπτύσσεται με τρία βασικά προγράμματα:

GMC Career

Online πρόσβαση στη βάση δεδομένων του GMC με διαθέσιμες θέσεις εργασίας σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο, σε γυμναστήρια, ξενοδοχεία, studios, αθλητικά κέντρα κλπ, που αντιστοιχούν στα προσόντα και τις ανάγκες των Αποφοίτων.

GMC Partners

Ειδικές προσφορές και εκπώσεις από το Δίκτυο συνεργαζόμενων εταιρειών για όλα τα απαραίτητα εφόδια (σταθερός & φορητός εξοπλισμός, τεχνολογία, ένδυση & υπόδηση κ.ά.) που ένας επαγγελματίας του Fitness χρειάζεται για την άσκηση του επαγγέλματός του.

GMC Education

Εκπαιδευτικές συμμετοχές στα εκπαιδευτικά γεγονότα της GRAFTS (Συνέδρια, Εργαστήρια, επιπρόσθετοι Εκπαιδευτικοί Κύκλοι), στο πλαίσιο της Συνεχιζόμενης Κατάρτισης.

Ανακαλύψτε το **GMC** στο www.grafts.gr





GRAFTS
HELLAS

☎ 2114080912
☎ 6937315131

✉ info@grafts.gr
🌐 www.grafts.gr

📘 Grafts Hellas
📸 grafts_hellas