

Bölüm 1 – Sağlık, Zindelik ve Kişisel Antrenman

Hedef

Kişisel antrenörlerin ne yaptığını ve kimlere yardımcı olabileceğini açıklayın.

Başarılı bir kişisel antrenörün eğitim alması gereken konuları listeleyin.

Egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilgili olarak kişisel antrenmanın genel faydalarını açıklayın.

I.) Kişisel Antrenmanın Tarihi

- a. Kişisel antrenmanın köklerini kesin olarak belirlemek zordur. Bazıları, kişisel antrenmanın 1950'lerde, kişisel antrenörlerin ilk kez aktif olarak sertifikalandırılmaya başladığı dönemde başladığını söylerken, diğerleri kişisel antrenmanın kayıtlı tarihin başlangıcına kadar uzandığını iddia eder. 1800'lü yıllara kadar uzanan, sağlık ve zindeliğe adanmış tatil köyleri tespit edilmiştir.
- b. Kişisel antrenmanla ilgili meslek ve terminoloji henüz mevcut olmasa da, optimal sağlık kavramı (mesleğin ardındaki motivasyon) eski filozoflar tarafından zaten savunuluyordu. MÖ 400 civarında Hipokrat şöyle yazmıştır:
- c. Sadece yemek yemek insanı sağlıklı tutmaz; egzersiz de yapmalıdır. Yiyecek ve egzersiz, zıt özelliklere sahip olsalar da, birlikte çalışarak sağlık sağlarlar... ve görünüşe göre, doğal ve yapay çeşitli egzersizlerin gücünü ayırt etmek, hangilerinin vücut kütlelerini artırdığını ve hangilerinin azalttığını bilmek gerekir; ve sadece bu da değil, egzersizi yiyecek miktarına, hastanın yapısına ve bireyin yaşına göre ayarlamak da gerekir.

II.) Kişisel Antrenörlük Tanımı

- a. Kişisel antrenörlük mesleği, sınırlarını genişletmeye ve kendini yeniden tanımlamaya devam eden nispeten yeni bir alandır. 1980'lerin başından önce, bir kişiyi kişisel antrenör olarak nitelendirmek veya tanımlamak için asgari bir gereklilik yoktu. Eğitime katılan insanlar oldukça nadirdi. Birçoğu, eğitim hakkında yalnızca spor salonundaki kişisel deneyimleriyle bilgi ediniyordu. Standartlaşma ve güvenilirlik ihtiyacının farkına varan Dr. Sal Arria ve Dr. Frederick Hatfield, spor salonu deneyimini pratik ve uygulamalı bilimlerle birleştiren bir kişisel fitness eğitimi programının öncülüğünü yaptı.
- b. **Günümüzde kişisel fitness eğitmeni, müşterilere güvenli ve uygun egzersizleri öğreterek onları etkili bir şekilde optimal sağlığa ulaştırmak için eğiten ve antrenman yaptıran kişi olarak tanımlanabilir.** Kişisel antrenörler serbest meslek sahibi olabilir (evde ve özel) veya sağlık kulüplerinde, doktor muayenahanelerinde, fizik tedavi kliniklerinde, sağlık merkezlerinde, okullarda, hastanelerde, rehabilitasyon tesislerinde ve özel stüdyolarda çalışabilir.

III.) Kişisel Antrenörün Bildikleri

- i. Sektör sınırlarını genişletmeye devam ederken ve egzersize insan tepkisi ve adaptasyonu ile ilgili bilimsel bilgi alanı büyümeye devam ederken, kişisel antrenörlerin aşağıdaki konu ve alanlarda yetkin olmaları çok önemlidir:
 1. Egzersiz programlama
 2. Egzersiz fizyolojisi
 3. Fonksiyonel anatomi ve biyomekanik
 - a. Biyomekanik - Canlı organizmaların hareketlerini yöneten mekanik yasaların incelenmesi.
 4. Fitness değerlendirmeleri
 5. Beslenme ve takviyeler
 6. Yaygın kronik hastalıklar
 - a. Kronik Hastalıklar - Günlük aktiviteleri kısıtlayan ve/veya sürekli tıbbi bakım gerektiren, bir yıl veya daha uzun süren rahatsızlıklar.
 7. Temel acil durum ve güvenlik prosedürleri
 8. Yaşamın tüm aşamalarında karşılaşılan psikolojik ve fizyolojik zorluklar
 9. İnsan davranışı ve motivasyon
- ii. **Motivasyon ve davranış değişikliği bilimi, başarılı bir sağlık ve zindelik programının en önemli unsurlarıdır.** Ancak, birçok fitness uzmanı, müşterilerinin kalıcı değişiklikler yapmasına etkili bir şekilde yardımcı olmak için bu konular hakkında yeterince bilgi sahibi değildir.
- iii. **Bir fitness uzmanının müşterilerini eğitme ve onları fitness yaşam tarzına ve optimal sağlığa etkili bir şekilde çekme becerisi, yukarıda belirtilen alanlara dayanan bir planın yanı sıra kas, kardiyovasküler ve metabolik adaptasyonlar hakkındaki bilgilerden kaynaklanır.** Bu adaptasyonlar, antrenman etkisi olarak bilinir. Antrenman etkisi, vücudun fiziksel aktiviteyle uygulanan öğrenilmiş ve beklenen strese adaptasyonudur. Vücut antrenman etkisini yaşadığında, hücresel düzeyde değişmeye başlar ve daha az oksijenle daha fazla enerji salınmasına olanak tanır. Kalp ve kılcal damarlar daha güçlü ve daha dağınık hale gelir, böylece oksijen ve besinlerin daha verimli bir şekilde akışı sağlanır. Bu aktiviteye dahil olan kaslar, tendonlar ve kemikler de güçlenerek daha yetkin hale gelir. Zamanla vücut, gereksiz yağları yakar ve hareketler daha verimli hale gelir. Ayrıca, dinlenme kalp atış hızı (RHR) ve kan basıncı düşer.
 1. Antrenman Etkisi - Vücudun fiziksel aktiviteyle uygulanan öğrenilmiş ve beklenen strese adaptasyonu.
 2. Dinlenme Kalp Atış Hızı (RHR) - Tamamen dinlenme halindeyken kalp atış hızının ölçüsü.
 3. Kan Basıncı - Kalp döngüsünün iki aşamasında kanın arter duvarlarına uyguladığı basınç.
- iv. Bu adaptasyonlar, çoğu kişi için uygun bir fitness ve sağlık planı geliştirebilen eğitimli bir antrenörün yardımıyla sağlanabilir. Etkili olabilmesi için bu plan, fitness antrenmanının temel ilkelerini dikkate almalıdır: aşırı yükleme, özgüllük, bireysel farklılıklar, tersine çevrilebilirlik, periyodizasyon, dinlenme, aşırı

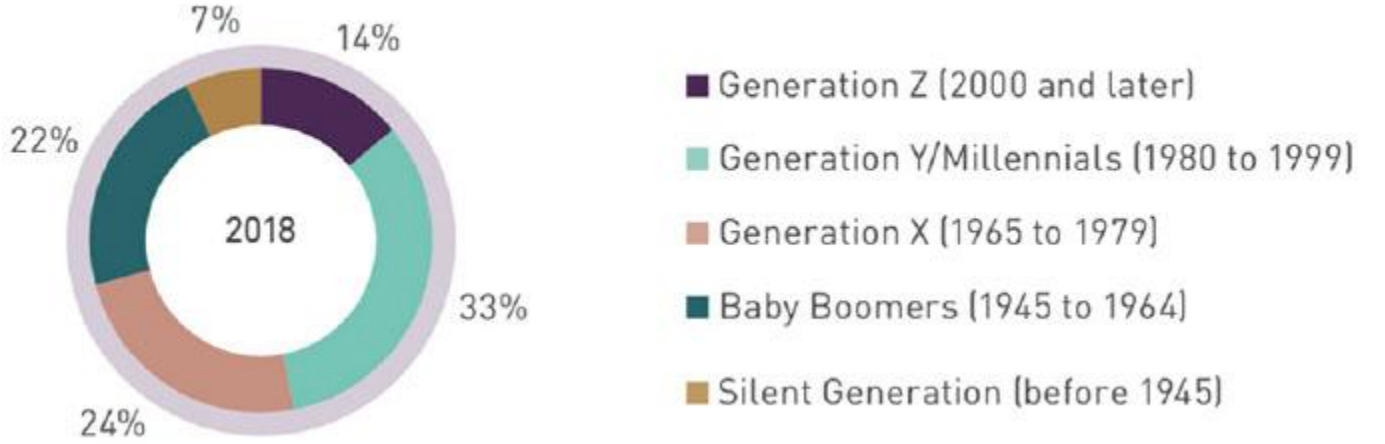
antrenman ve uyarı değişkenliği. Plan, vücudun ana kaslarının ve bunların nasıl çalıştığıının yanı sıra metabolizmanın, yani vücudun yiyecekleri diğer enerji biçimlerine nasıl dönüştürdüğünün de iyice anlaşılmasını gerektirir. Ayrıca, antrenörler dinlenme ve egzersiz sırasında akciğerlerin, kalbin, kan damarlarının, hormonların, beynin ve sinirlerin işlevleri ve düzenlenmesi hakkında bilgi edinmelidir. Bir fitness uzmanı, antrenman etkisini etkili bir şekilde ortaya çıkaran kapsamlı, kişiselleştirilmiş ve periyotlanmış planlar geliştirmek için gerekli bilgi ve desteğe sahip olduğunda, müşterilerinin yaşamları ve sağlıkları üzerinde büyük bir etki yaratabilir. Ayrıca, antrenörler dinlenme ve egzersiz sırasında akciğerlerin, kalbin, kan damarlarının, hormonların, beynin ve sinirlerin işlevleri ve düzenlenmesi hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Bir fitness uzmanı, etkili bir antrenman etkisi yaratan kapsamlı, kişiselleştirilmiş ve dönemsel planlar geliştirmek için gerekli bilgi ve desteğe sahip olduğunda, müşterilerinin yaşamları ve sağlıkları üzerinde büyük bir etki yaratabilir.

IV.) İnsan Sağlığının Mevcut Durumu

- i. ABD Sağlık Bakanı'nın Fiziksel Aktivite ve Sağlık raporu, fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam ve hastalıkların önlenmesindeki rolünü desteklemektedir. Ulusal Sağlık Enstitüleri, kardiyovasküler sağlık için fiziksel aktivitenin önemi konusunda bir konsensüs bildirisi yayınladı. Ayrıca, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), fiziksel aktivite, fitness ve beslenmeyi 22 öncelikli alanın en üstünde listeleyen Sağlıklı İnsanlar girişimini başlattı. Son olarak, Amerikan Kalp Derneği, fiziksel hareketsizlik ve düşük fitness seviyelerini, sigara, hipertansiyon ve yüksek kolesterol ile birlikte hastalıkların birincil risk faktörleri olarak dahil etti.
 1. Hipertansiyon - 140/90 mm Hg'den yüksek kan basıncı değeri.
 2. Risk Faktörleri - Hastalık veya enfeksiyon riskinin artmasıyla ilişkili değişkenler.
- ii. Ne yazık ki, fiziksel aktivite ve zindeliğin çarpıcı faydaları övülüp rapor edilse de, Amerika Birleşik Devletleri şu anda bir obezite salgını yaşıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde, insanların yüzde 25 ila 35'i hareketsiz (inaktif) kalmaktadır. Daha da kötüsü, fiziksel aktivite programları için federal kaynaklar ve fonlar, sağlığın diğer yönlerinin çok gerisinde kalmıştır. Okullarda sağlık ve beden eğitimi düşük önceliklidir ve okul bölgeleri bütçelerini kısmak istediklerinde, sağlık ve beden eğitimi programları ilk olarak azaltılan veya tamamen kesilen harcamalar arasındadır.
 1. Obezite - Ek sağlık risklerine neden olabilecek anormal veya aşırı vücut yağ birikimi.
- iii. Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl sağlık hizmetlerine 2,5 trilyon dolardan fazla para harcanmaktadır. Bu muazzam rakam, ABD nüfusunun her bir üyesi için yaklaşık 7.000 dolarlık bir harcama anlamına gelmektedir. Ne yazık ki, bu mali taahhüt, çeşitli kronik sağlık sorunlarının tedavisi konusunda ne azalma belirtisi göstermiş ne de tatmin edici sonuçlar vermiştir.
- iv. Bu sanal tıbbi sorun salgınına en büyük katkıda bulunan faktörleri belirlemeye yönelik girişimler, bu kadar çok sayıda insanın bu kadar sağlıksız olmasının muhtemel nedenlerini ortaya koymuştur. Bu nedenler arasında kötü beslenme alışkanlıkları, hareketsiz yaşam tarzı, stres ve kötü sağlık alışkanlıkları (örneğin sigara içme) sayılabilir. Aynı zamanda, halkı etkileyen tıbbi sorunların sayısını veya ciddiyetini azaltmak için neler yapılabileceğini belirlemek amacıyla bir dizi çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, egzersiz ve fiziksel aktivitenin artırılmasının her yaşta insan için önemli tıbbi faydaları olduğuna dair önemli kanıtlar sunmuştur.

- a. IHRSA'ya göre, 2019 itibariyle, 2030 yılına kadar dünya çapında sağlık kulübü üyeliklerinin 230 milyona ulaşması öngörülmektedir ve 18 yaşın altındaki çocukların sağlık kulübü üyelikleri 1987'den bu yana yüzde 187 artmıştır. Kişisel antrenman hizmetlerini düşünen kişilerin sayısı artmaya devam etmektedir. IHRSA'nın yıllık Sağlık Kulübü Tüketici Raporu'na (2019) göre, 6 yaş ve üstü 52,9 milyon Amerikalı sağlık kulübü üyesidir. Bu üyelerin yüzde 12'sinden fazlası kişisel antrenör hizmetleri için ödeme yapmaktadır ve geçen yıl 6 milyondan fazla sağlık kulübü üyesi kişisel antrenör için ödeme yapmıştır. Evde yapılan seanslar, parkta yapılan boot camp seansları ve diğer geleneksel olmayan antrenman seansları spor salonu verilerine dahil edilmemiştir.

Health Club Members by Generation in 2018



- b. Rapordan bazı istatistikler:
- Kişisel antrenman müşterilerinin beşte üçü kadındır.
 - Müşteriler, bir antrenörle ortalama 18 seans yaptıklarını belirtmektedir.
 - Kişisel antrenörler saat başına ortalama 15 ila 100 dolar arasında ücret almaktadır; ortalama ücret saat başına 50 dolardır.

iv. 12 ayda kullanılan ortalama antrenman seansı sayısı aşağıdaki gibidir:

SESSIONS	PERCENTAGE
1-6 sessions	47 percent
7-11 sessions	12 percent
12-24 sessions	11 percent
25-49 sessions	8 percent
50+ sessions	11 percent
Not reported	11 percent

v. Farklı yaşlardaki müşterilerin kullandığı antrenman seanslarının sayısı aşağıdaki gibidir:

AGE RANGE	SESSIONS
6-11 years old	22 sessions
12-17 years old	26 sessions
18-34 years old	15 sessions
35-54 years old	14 sessions
55+ years old	24 sessions

c. Bu istatistikler, kişisel antrenman hizmetlerine olan talebin ve ihtiyacın arttığını göstermektedir. Kişisel antrenman hizmetleri satın alan 6 milyon kişi, kişisel antrenman ihtiyacının farkındadır , ancak sağlık ve fitness hedeflerinden bağımsız olarak kişisel antrenör tutmanın faydalarını bilmeyen veya anlamayan milyonlarca kişi daha vardır. Bu

nüfus, fitness profesyonelleri için büyüme ve gelir açısından en büyük fırsatı temsil etmektedir.

- a. Egzersiz ve hastalık arasındaki olası ilişkiyi araştırmak için en çok duyurulan iki çalışma, her biri 10.000'den fazla deneği içeren uzunlamasına araştırmalardı. 17.000 Harvard mezunu üzerinde yapılan ünlü bir çalışmada, Dr. Ralph Paffenbarger, günde yaklaşık 300 kalori harcayan erkeklerin (45 dakika hızlı yürüyüşe eşdeğer) tüm nedenlerden kaynaklanan ölüm oranlarını olağanüstü bir şekilde yüzde 28 azalttığını ve hareketsiz sınıf arkadaşlarına göre ortalama iki yıl daha uzun yaşadıklarını buldu. Dallas'taki Cooper Aerobik Araştırma Enstitüsü'nden Dr. Steven Blair tarafından yürütülen başka bir çalışma, nispeten mütevazı miktarda egzersizin hem erkeklerin hem de kadınların ölüm oranları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belgelemiştir. Fitness seviyesi ne kadar yüksekse, ölüm oranı o kadar düşük olmuştur (bu sekiz yıllık araştırmada 13.344 deneğin yaş farkları dikkate alınarak veriler düzeltildikten sonra). Her iki araştırmanın da ortaya koyduğu kapsamlı verilerin analizi, kaçınılmaz bir sonuca işaret etmektedir: egzersiz ilaçtır!
- b. Düzenli egzersizin tıbbi sorunların riskini azaltmada ve sağlık bakım maliyetlerini düşürmede önemli bir rol oynayabileceği öncülünü kabul etmek çok önemlidir. Hareketsiz bir yaşam tarzı süren çok sayıda kişi olmasına rağmen, düzenli egzersiz yapmanın gerekliliği ve değeri, yaşamın (ve ölümün) yadsınamaz bir gerçeğidir. Örneğin, uzun süreli araştırmasının sonuçlarını ayrıntılı bir şekilde inceledikten sonra Dr. Paffenbarger, egzersiz yapmamanın bir kişinin sağlığı üzerinde günde bir buçuk paket sigara içmekle eşdeğer bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Neyse ki, birkaç istisna dışında, çoğu insan aşırı sigara içerek sağlığını mahvetmeyi düşünmeyecek kadar mantıklıdır. Ne yazık ki, bu insanların çoğu, tıbbi sorunların önlenmesinde egzersizin olağanüstü faydalarını fark edememektedir.
- c. Egzersizle en azından kısmen tedavi edilebilen ve kontrol altına alınabilen tıbbi sorunların ve sağlıkla ilgili durumların listesi oldukça uzundur. Bu sağlık sorunlarının en önemlilerini inceleyerek, egzersizin her bir durumu hafifletmeye nasıl yardımcı olduğu konusunda ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir:
- i. Alerjiler: Egzersiz, burun tıkanıklığını (ve buna eşlik eden burun kan akışının kısıtlanmasından kaynaklanan rahatsızlığı) kontrol etmenin vücudun en etkili yollarından biridir.
 - ii. Anjina: Düzenli aerobik egzersiz kan damarlarını genişletir, kan akışını artırır ve böylece vücudun kan dolaşımından oksijen alma yeteneğini geliştirir.
 - iii. Anksiyete: Egzersiz, beyinde ruh halini değiştiren kimyasalların salınmasını tetikler.
 - iv. Artrit: Egzersiz, iskelet eklemlerini hareket ettirerek sinovyal sıvının (sinovyal eklem boşluklarında bulunan sıvı) üretimini tetikler, bu sıvının kıkırdak üzerinde dağılmasını sağlar ve eklem boşluğu boyunca dolaşmasını sağlar.
 1. Eklem - Vücuttaki iki kemik arasındaki bağlantı noktası.
 2. Kıkırdak - Eklemleri ve vücudun yapısal bileşenlerini destekleyen ve koruyan sert, esnek bağ dokusu.
 - v. Sırt ağrısı: Egzersiz, karın kaslarını, bel ekstansör kaslarını ve hamstring kaslarını (bacağın üst arka kısmındaki kaslar) güçlendirmeye yardımcı olur.
 - vi. Bursit ve tendinit: Egzersiz, tendonları güçlendirerek yaralanmadan daha fazla yük taşıyabilmelerini sağlar.

1. Tendonlar - Kasları kemiğe bağlayan, kolajenden oluşan güçlü, lifli kordonlar.
- vii. Kansere: Egzersiz, ideal vücut ağırlığını korumaya ve vücut yağının minimumda tutmaya yardımcı olur.
- viii. Karpal tünel sendromu: Egzersiz, bilek ve ön kol kaslarını güçlendirerek kollara, dirseklere ve ellere binen yükü azaltır.
- ix. Kolesterol: Egzersiz, kandaki HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein, "iyi" kolesterol) düzeylerini yükseltmeye ve LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein, "kötü" kolesterol) düzeylerini düşürmeye yardımcı olur.
- x. Depresyon: Egzersiz, metabolizmayı hızlandırır ve beyne daha fazla oksijen ulaştırır; beyindeki kan dolaşımının iyileşmesi ruh halini iyileştirir.
 1. Metabolizma - Vücutta yiyecekleri enerjiye dönüştüren kimyasal süreçler.
- xi. Diyabet: Egzersiz, kan şekeri düzeylerini düşürmeye, iskelet kaslarını ve kalbi güçlendirmeye, dolaşımı iyileştirmeye ve stresi azaltmaya yardımcı olur.
 1. Diyabet - Kandaki glikoz seviyesinin yükselmesiyle karakterize bir durumdur.
- xii. Yorgunluk: Egzersiz, stres, zayıf dolaşım ve kan oksijenlenmesi, kötü duruş ve kötü nefes alma alışkanlıklarının yorgunluğa neden olan etkilerini hafifletmeye yardımcı olabilir.
- xiii. Glukom: Egzersiz, göz içi hipertansiyonunu (glukomun başlangıcını haber veren göz küresinde basınç artışı) hafifletmeye yardımcı olur.
- xiv. Baş ağrısı: Egzersiz, beyin vücutun opiat benzeri, ağrıyı hafifleten kimyasalları (örneğin endorfin ve enkefalin) daha fazla salgılamasını sağlar.
- xv. Kalp hastalığı: Egzersiz, vücut yağında azalma, LDL kolesterolünde azalma, kalp ve akciğerlerin verimliliğinde artış, kan basıncında azalma ve kalp atış hızında düşüş gibi birçok değişikliği teşvik ederek kalp hastalığı riskini toplu olarak azaltır.
 1. Kalp Hastalığı - Birkaç farklı kalp rahatsızlığını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.
- xvi. Yüksek tansiyon: Egzersiz, kan dolaşımında arterleri ve damarları daraltan stresle ilişkili kimyasalların seviyesini düşürür, endorfin salınımını artırır, kan dolaşımındaki HDL seviyesini yükseltir, dinlenme kalp atış hızını (zamanla) düşürür, kan damarlarının tepki kabiliyetini (zamanla) iyileştirir ve vücut ağırlığının korunması yoluyla kan basıncının düşürülmesine yardımcı olur.
- xvii. Diz sorunları: Egzersiz, dizle ilgili yapıları (kaslar, tendonlar ve bağlar) güçlendirmeye yardımcı olur ve böylece dizlerin strese dayanma yeteneğini artırır.
 1. Bağlar - İki kemiği veya kırıkdağı birbirine bağlayan veya bir eklemi bir arada tutan, sert ama esnek lifli bağ dokusundan oluşan kısa şeritler.
- xviii. Akciğer hastalığı: Egzersiz, solunumla ilgili kasları güçlendirmeye ve kandaki oksijen seviyesini artırmaya yardımcı olur.
- xix. Hafıza sorunları: Egzersiz, beyne giden kan ve oksijen akışını artırarak bilişsel yeteneklerin gelişmesine yardımcı olur.

- xx. Adet sorunları: Egzersiz, beta-endorfin salınımını artırarak adet öncesi sendromu (PMS) ile sıklıkla ilişkili hormonal dengesizlikleri kontrol etmeye yardımcı olur.
- xxi. Osteoporoz (kırılgan kemikler): Egzersiz kemik yoğunluğunu artırarak kişinin kemik kırığı riskini azaltır.

- a. Kişisel antrenman hizmetlerine olan ihtiyaç giderek artmaktadır. Fitness uzmanlarının, fitness programları ve egzersiz önerileriyle doğrudan ilgili olan sağlık ve fiziksel zindelik konusundaki gelişen önerileri takip etmeleri zorunludur. En son teknolojilerin ortaya çıkmasıyla, sağlık ve zindelikle ilgili bilgilere kolayca erişilebilir hale gelmiştir. Ancak, mevcut sağlık ve fitness önerilerinin çokluğu ve çelişkili olması nedeniyle, fitness uzmanlarının müşterilerine, arkadaşlarına ve aile üyelerine bilimi basitleştirmelerine, güvenilir kaynakları belirlemelerine ve sayısız fitness ve beslenme mitini anlamalarına yardımcı olmaları önemlidir.
- b. Sağlık ve fitness alanında uzun vadeli bir kariyere kendini adanmış kişiler olarak, kişisel antrenörler, müşterilerinin fitness yaşam tarzını elde etmelerine ve sürdürmelerine daha iyi hizmet verebilmek için düzeltici egzersiz, kurumsal sağlık, gençlik fitness, yaşlı fitness, beslenme ve doğum öncesi ve sonrası uzmanlık alanlarında ek kurslar alarak bilgilerini genişletmeye devam edeceklerdir. Öğrenmeye yönelik bu ömür boyu bağlılık, sektörde bir standart olarak kalan kişisel antrenörlük yeniden sertifikalandırma gerekliliklerine de yansımaktadır. Kişisel antrenörler, bireysel ve toplu olarak, çevrelerindeki kişilerin sağlık ve fitness tutumlarını olumlu yönde etkilemek ve yönlendirmek gibi doğal bir sorumluluğa sahiptir.

VIII.) ISSA Sertifikalı Kişisel Antrenör Etik Kuralları

- a. ISSA sertifikasını alan üyeler, fitness sertifikasyon sektörünün liderinin temsilcileri haline gelirler ve bu nedenle her zaman en yüksek onur, etik ve profesyonel davranış standartlarına göre davranmaları beklenir. Bu ilkeler, ISSA üyelerinin müşterilerine ve topluma mümkün olan en yüksek kalitede hizmet sunma hedeflerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.
- b. Sertifikasyon Gereklilikleri
 - i. Sertifikasyon, ilgili tüm nitelikleri başarıyla tamamlamayan veya karşılayamayan ya da ilgili ISSA sınavlarında geçer not alamayan hiçbir öğrenci/üye/aday için verilmeyecektir.
 - ii. Güncel ve geçerli bir CPR/AED kartı ile kanıtlandığı üzere, kardiyopulmoner resüsitasyon (CPR) ve otomatik harici defibrilatör (AED) sertifikasını başarıyla tamamlamayan hiçbir öğrenci/üye/aday sertifika almayacaktır.
 1. Kardiyopulmoner Resüsitasyon (CPR) - Kalp durması geçiren bir kişide kan dolaşımını sağlamak ve beyin fonksiyonlarını korumak için göğüs kompresyonu ve genellikle suni solunum içeren acil bir prosedürdür.
 2. Otomatik Eksternal Defibrilatör (AED) - Kalp aritmileri, ventriküler fibrilasyon ve taşikardiye tanımlayabilen ve elektriksel olarak düzeltebilen taşınabilir bir elektronik cihaz.
- c. Etik Kurallar
 - i. 1. ISSA sertifikalı fitness uzmanı, her zaman profesyonel bir müşteri-eğitmen ilişkisi sürdürmelidir. Fitness uzmanları, müşterileri doğru bir şekilde değerlendirmek, ihtiyaçlarına göre program hazırlamak ve müşterinin yararına gerektiğinde sağlık hizmetleri yönlendirmeleri sağlamakla yükümlüdür. Müşterinin kendi sağlığıyla ilgili seçim ve kararlarına saygı duymalı ve doğru, gerçeklere dayalı bilgiler sağlamalıdır. Eğitimlerini veya sertifikalarını yanlış beyan etmemeli veya uygulama alanlarının dışında çalışmamalıdır.
 - ii. ISSA sertifikalı fitness profesyonelleri cinsiyet, ırk, din, ulusal köken, renk veya yasadışı kabul edilen diğer herhangi bir temele dayalı ayrımcılık yapmamalıdır.
 - iii. ISSA sertifikalı fitness profesyonelleri, işlerini yapmak için gerekli olan tüm birincil ve ek sertifikaları (gerekli olan CPR sertifikası dahil) muhafaza etmelidir. ISSA'ya, müşterilere veya işverenlerine sertifika veya yeterlilik durumları hakkında yanlış beyanda bulunmamalıdır.
 - iv. ISSA sertifikalı fitness profesyonelleri, kapsama dahilinde kapsayıcılığı teşvik etmek, eğitmek ve bilgilendirmek için sosyal sorumluluklarını yerine getirmelidir.
 - v. ISSA sertifikalı fitness uzmanı, müşteriler için güvenli bir eğitim ortamı sağlamak için en iyi kararını vermelidir. Bu, kullanılan alan ve gerçekleştirilen hareketleri de içerir. Hiçbir zaman başkalarına zarar verme niyeti olmamalıdır.