



BERGOVIST
UTBILDNINGAR



IDROTTLABBET
PERFORMANCE CENTER

FYSTRÄNARE BASIC

Lär dig grunder inom träning som krävs för att börja träna lag och individer

Våren 2025
Linköping



GRUNDLÄGGANDE FYSTRÄNING

En professionell fystränare har kunskap om olika träningsmetoder, tekniker och övningar som är optimala för att förbättra kondition, styrka, flexibilitet och andra träningsbara egenskaper. De kan skapa skräddarsydda träningsprogram som passar individuella behov och mål.

Den här utbildningen är ett första steg mot att bli en professionell fystränare. Vi lär ut de grunder som krävs för att träna lag och individer och förstå förutsättningarna för utveckling inom idrott genom hela livet.

UNGDOMSTRÄNARE

Utbildningen lämpar sig mycket bra för ungdomstränare inom idrottsföreningar och föräldrar till barn som tränar. Det är mycket vanligt inom ungdomsidrotten att föräldrar agerar tränare och det är många som inte har några egentliga kunskaper inom fysträning.

Denna utbildning blir då en rejäl nivåhöjare!

TRÄNINGSPROGRAM

Som avslutning på utbildningen kommer deltagarna få göra ett eget träningsprogram under handledning av våra lärare.

Du kommer alltså lämna utbildningen med ett riktigt träningsprogram anpassat för just ditt lag eller dina träningsadepter!

TVÅ ERFARNA AKTÖRER

BERGQVIST UTBILDNINGAR

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist, idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Medlem i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - EuropeActive
 - FRISK
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller:
 - Massageterapeut
 - Personlig tränare
 - Spaterapeut
 - Kost- och näringsrådgivare
- Anordnar ett flertal fortbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning.

IDROTTSLABBET

- Idrottslabbet har funnits i över 15 år och jobbar med kvalificerade fystester i ett avancerat labb.
- Mätningar görs av alla fysiska grundegenskaper så som uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination.
- Idrottslabbets coacher har som vision att optimera prestation snarare än att bara maximera den.
- Utbnyttjandet av den senaste tekniken och möjligheten att göra avancerade fystester i labbet gör att en nivå av precision och noggrannhet som vanligtvis är ouppnåelig faktiskt uppnås.

KURSPLAN FÖR FYSTRÄNARE BASIC

Utbildningen består av 6 heldagar.

Utbildningen är indelad i följande kursdelar:

Muskelanatom:

- Stabiliserande muskler
- Rörelseskapande muskler

Idrottsfysiologi:

- Grundläggande fysiologi
- Träning genom livet

Konditionsträning:

- Aerob / anaerob träning
 - VO2Max
 - Maxpuls
 - Aerob/anaerob tröskel

- Konditionstester

Idrottsmedicin:

- Idrottsskador
- Akut omhändertagande

Träning av rörelse / styrka:

- Funktionell styrka
- Gymträning

Träning av rörelse / styrka:

- Funktionell styrka
- Gymträning

MUSKELANATOMI

Målet med denna del av utbildningen är att ge en inblick i hur muskler fungerar och kunskap om de viktigaste musklerna för stabilitet och prestation.

Ett huvudmål med denna utbildning är just att förstå hur viktigt det är att alla länkar i kroppen fungerar bra för att prestationsförmågan ska bli maximal.

Stabiliserande muskler

Vissa muskler har som sin huvuduppgift att stabilisera viktiga zoner i kroppen vid rörelse. Vi går igenom de olika zonerna och vilka muskler som har till uppgift att stabilisera dessa.

Rörelseskapande muskler

Dessa muskler ska framförallt användas för att skapa rörelse. Vi går igenom hur samverkan mellan de stabiliserande musklerna och de rörelseskapande musklerna ska fungera, och vad som händer om de stabiliserande musklerna inte riktigt gör sitt jobb (ett mycket vanligt problem...).

IDROTTSFYSIOLOGI

Under denna del fokuserar vi på grunderna bakom hur kroppen fungerar och utvecklas genom livet.

Vi kommer på en grundläggande nivå beröra träningsfysiologi för att förstå hur träning fungerar och hur kroppen påverkas av träning. Vi går igenom skillnader beroende på ålder.

KONDITIONSTRÄNING

Målet med denna del är att ge grundläggande teoretisk och praktisk kunskap gällande konditionsträning

Aerob och anaerob träning

Vi går igenom vad kondition är och de fysiologiska förhållanden i kroppen vid fysisk aktivitet. Deltagarna får lära sig skillnaden mellan aerob och anaerob träning. Vi kommer gå igenom följande begrepp:

- VO2Max
- Maxpuls
- Mjölksytratröskeln

Konditionstester

Vi går igenom några vanliga konditionstester som kan användas för att utvärdera en persons konditionsstatus.



IDROTTSMEDICIN

Målet med denna del av utbildningen är att ge dig grunderna inom hantering av enkla skador. Vi lär också ut hur skador ska hanteras akut vid uppkomsten. Följande huvudblock ingår:

Idrottsskador

Vi går igenom ett antal skador av enklare art som ofta inträffar. Exempel på skador som går igenom är följande:

- stukningar
- muskelbristningar
- krosskador (som till exempel en lårkaka)

Du får lära dig vad dessa skador beror på och vad i kroppen som blivit skadat. Vi tar också upp hur de olika skadorna kan behandlas för att få så effektiv läkningsprocess som möjligt.

Akut omhändertagande

Hur många har inte sett hur till exempel en kylsprej används för att lindra smärta vid en skada. Men är kylsprejen ett bra sätt att behandla själva skadan? I den här kursdelen får du lära dig hur man ska ta hand om skador när de uppkommer. Vi går igenom frågeställningen som ofta dyker upp inom idrotten gällande om en skada är så allvarlig att den aktive ska bryta, eller om det är möjligt att med eventuell snabb behandling fortsätta. Att kunna detta är ovärderligt för den som jobbar inom idrotten och har ansvar för aktiva. Det är dock inte ovanligt att denna kunskap saknas! Vi går igenom vilket material man alltid bör ha med sig för att kunna utföra det vi kallar akut omhändertagande på ett säkert och effektivt sätt. Rehabiliteringstiden efter en skada kan kortas markant om det akuta omhändertagandet utförs korrekt!

TRÄNING AV RÖRELSE/STYRKA

Rörelseträning och styrketräning innebär kunskap kring kroppens rörelser och hur de effektiviseras och kan utveckla styrka och kraft i olika riktningar. Vi kommer prata om kroppens grundförmågor och hur de spelar in i varandra och samarbetar för att prestera i olika aktiviteter och idrotter. Vi går igenom följande två huvudområden:

Funktionell styrka

Här går vi igenom de olika grundrörelser man kan träna. Vi går också igenom de olika träningsbara egenskaper vi kan träna. Målet med denna del är att förstå hur träningsövningar kan konstrueras för att uppnå rätt effekter och träning av de muskler man är ute efter att träna.

Gymträning

Träning av rörelse och styrka kan absolut göras även om man inte har tillgång till ett gym. Det är dock viktigt att känna till grunder i vilka övningar man kan göra på ett gym och vilka redskap man kan använda. I denna del görs en genomgång av träningsövningar i gymmiljö.

TRÄNINGSPLANERING

Vi kommer i denna del fokusera på hur man bygger ett träningsprogram som balanserar intensitet, volym och återhämtning för att skapa förutsättningarna för en hållbar prestationsutveckling. Deltagarna får lära sig hur man ska tänka när man lägger upp program både på kort och lång sikt och hur man kan styra träningsbelastning över tid. En viktig del i denna kursdel är att deltagarna kommer konstruera en träningsplanering med handledning och hjälp från utbildningens lärare. Deltagarna kommer alltså få med sig ett träningsprogram från kursen som är anpassat till just deras behov!

LÄRARTEAM

Våra två huvudlärare under utbildningen är Tim Kannerstål och Dan Davis.



Tim Kannerstål

Tim har gått vår egen YH-utbildning till Massage- och Friskvårdsterapeut och har även kandidatexamen i beteendevetenskap. Han är nu huvudansvarig för vår PT-utbildning.

Tim har en gedigen träningsbakgrund och har bland annat tävlat på elitnivå i crossfit.



Dan Davis

Dan har över 20 års erfarenhet inom elitidrotten, både som aktiv och som fystränare. Han har drivit Idrottslabbet i 7 år där han bland annat utfört och analyserat ca 7500 avancerade fystester i labbmiljö. Han tränar också aktivt ett flertal elitidrottare på toppnivå i flera olika sporter.

Dan älskar prestationsutveckling och att jobba med människor!



ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

Kursupplägg

Utbildningen är uppdelad i två omgångar på 3 + 3 dagar som ligger i anslutning till helg. Du kan därmed genomföra kursen samtidigt som du jobbar.

Utbildningen ges i Linköping.

Kurs våren 2025

7-9 februari plus 21-23 februari.

Förkunskapskrav

Du behöver inga förkunskaper inom området för att gå denna utbildning.

Diplom

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Aktivt deltagande på lärarledd undervisning.
- Hela kursavgiften betald.

Kostnad

Vårt normala betalningsupplägg av kursavgiften är att den delas upp i två delbetalningar under utbildningens gång. För denna utbildning har vi 2 delbetalningar på 4988 kronor styck, med ett totalpris på 9976 kronor.

Du kan också välja att betala kursavgiften i förskott innan utbildningen börjar. Priset blir då 9500 kronor.

Priserna ovan anges inklusive moms. I priset ingår allt kursmaterial. Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas innan kursstart, eller enligt en avbetalningsplan under utbildningens gång.

Finansiering av kursavgift

Om du vill ha en avbetalningsplan som sträcker sig förbi utbildningens slutdatum rekommenderar vi att du tar kontakt med Human Finans. Där finns möjlighet att ta lån för utbildning med olika avbetalningsplaner. Mer information om detta kan du få på hemsidan www.humanfinans.se.

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.

Kostnad för fortsatt utbildning

Om du efter att ha gått denna utbildning märker att du skulle vilja läsa vidare inom området och bli Personlig tränare får du tillgodoräkna dig 7000 kronor som räknas av från kursavgiften på vår PT-utbildning.

Bergqvist Utbildningar

Adress Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping

Adress Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress Stockholm: Gustavlundsvägen 151H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: info@bergqvistutbildningar.se

Hemsida: www.bergqvistutbildningar.se

ANSÖKAN TILL FYSTRÄNARE BASIC

Personnummer	
Förnamn	Efternamn
Utdelningsadress	Postnummer och ort
Mobiltelefon	E-mail

VÄLJ ORT OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLE

Linköping, start 7:e februari 2025.

VÄLJ BETALNINGSMODELL

- 2 stycken delbetalningar på 4988 kronor styck. Totalpris 9976 kronor. Första delbetalningen sker innan kursstart och sista delbetalningen görs innan sista kursgången.
- Hela kursavgiften i förskott. Totalpris 9500 kronor.

Sista anmälningsdag för utbildningen är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 500 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping:
Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping