

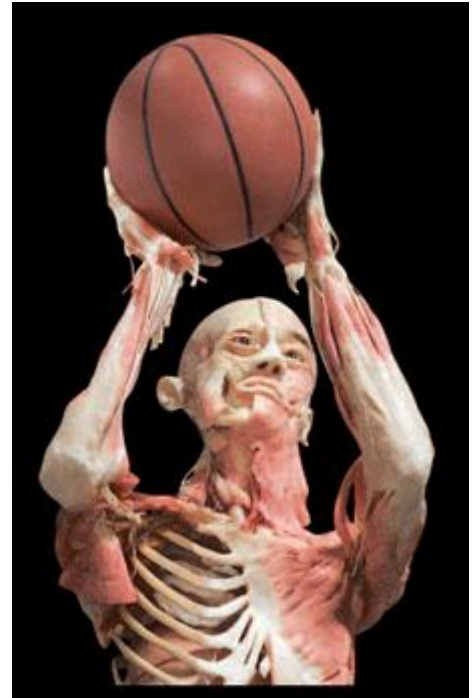
Utbilda dig till- **FUNKTIONELL FYSTRÄNARE:**

Glöm den traditionella "likanatomin" som grundar sig på muskelfunktioner hos döda kroppar.

Vid träning arbetar vi med levande kroppar - ofta i andra positioner än liggande och på stabilt underlag. Den funktionella fystränarutbildningen bygger på 5 utbildningsdagar där två är fyllda med praktisk teori och tester. Temat under dessa dagar är individuell funktion och rörelsebiomekanik.

Under de tre återstående dagarna ligger inriktningen på praktik och träning. Vi tittar på vilka rörelser som kan behöva stärkas för att skapa en balanserad och starkare kropp, och på vilka delar i en hel rörelsekedja som kan vara efter satt och därmed en svag länk. Något som kan bidra till skador och sämre prestationsförmåga.

Efter utbildningen får du med dig övningar och tester som hjälper dig att stärka kroppen där det behövs och gör nytta – allt från specifik lokal stabilitet via mer generell stabilitet till stora och funktionella rörelser som du bland annat använder i vardagen och som idrottsman oavsett nivå.

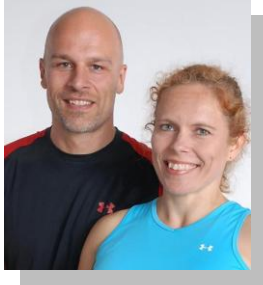


Bland redskapen som används i utbildningen finner du:

- Olika typer av bollar
- Olika typer av gummiband
- REDCORD
- Free motions maskiner
- Kettlebells
- Hantlar
- Stänger

UTBILDNINGSLEDARE:

Katarina Woxnerud & Jose Nunez



TEORI:

Teoridagarna är främst utvecklade av Katarina Woxnerud som med sina dryga 20 år i branschen är en av de mest sakkunniga i ämnet. Hon har bland annat bidragit till att framställa utbildningsmaterial till SAFE och The Academy, skrivit hela 14 böcker inom ämnet träning och hälsa. Idag är hon mycket eftertraktad föreläsare och hon skriver regelbundet i tidningen Må bra, samt i kvällstidningarna. Och bli inte förvånad om hon dyker upp i Tv rutan under hösten.

PRAKTIK:

Huvudansvarig för de praktiska dagarna är Jose Nunez som även han har samlat på sig drygt 20 år i träningsbranschen som personlig tränare och fystränare åt olika idrottslag. Jose har fram till idag utvecklat 4 träningskoncept inom funktionell fysträning som riktar sig mot gruppträningen. Han anlitas av en rad företag och föreningar för att inspirera och utveckla ledare inom den varierade och funktionella träningen. Bland kunderna finns försvaret, friskis & svettis, Polisen, SATS, TV4. Jose har medverkat i en rad träningsprogram på TV samt skriver regelbundet om träning ibland annat Sport guiden.

Nästkommande Teoriblock är 30 november-1 december.

Du kan gå teorin som en separat kurs utan att gå praktiken. Dock är teorin en förutsättning för att gå de tre praktiska dagarna.

Fram till vår UNIQ-hemsida är klar finner mer info och anmälmöjligheter på www.bodiesinmotion.se för kontakt: info@bodiesinmotion.se