

– utbildning för Instruktörer och Terapeuter

FLOWIN® Friction Training™ är ett nytt helsvenskt träningsredskap och träningskoncept för personlig, cirkel- och gruppträning samt rehabilitering. Produkten och konceptet är utvecklat av experter inom fysträning och rehabilitering. Konceptet bygger på att man arbetar i rörelsebanor och kroppen arbetar i alla tre rörelseplanen. FLOWIN® konceptet fokuserar alltså på rörelser i stället för isolerade muskelgrupper.

FÖRDELAR

FLOWIN® konceptet ger en unik kombination av fördelar. Redskapet ger allsidig, tidseffektiv och funktionell träning för hela kroppen. Träningen är enkel och passar alla oavsett träningsbakgrund, samtidigt som det hela tiden går att finna utmaningar. Med enbart kroppsvikten som belastning erbjuds hundratals övningar varav många är helt unika för FLOWIN® plattan. Träningen går smidigt att anpassa utifrån olika syften och målsättningar.

FLOWIN® PT

erbjuder dig som personlig tränare enorma möjligheter att individanpassa träningen och skräddarsy programmen för varje kund. FLOWIN® plattan finns både som transportabelt redskap och som en kraftigare platta för träningsanläggningar och ger dig på så sätt möjligheten att arbeta i olika miljöer.

FLOWIN® GT

är en rolig, intensiv och krävande gruppträning som ger deltagarna inte bara en härlig träningsupplevelse utan också fantastiska resultat. Träningen lämpar sig som 30-45 minuters klasser och ger en allsidig funktionell träning för hela kroppen.

FLOWIN® CT

erbjuder oändliga variationsmöjligheter i cirkelträningsformat. Som instruktör anpassar du enkelt övningar, träningstid och vilopausar utifrån kundernas behov och önskemål. Även om du leder en grupp får du ökade möjligheter att korrigerar varje individ. Du peppar, leder, entusiasmerar och ges möjlighet och ork att leda flera cirkelträningspass per dag. Lika effektiv som rolig.

FLOWIN® REHABILITERING

Som terapeut är FLOWIN® ett oerhört allsidigt verktyg som kan integreras i den kliniska verksamheten inom många kompetensområden. Genom att nyttja de parametrar som styr belastningen kan korrigerande, hållningsfrämjande och stabiliserande övningar göras både säkert och skonsamt på rätt nivå. FLOWIN® är också ett utmärkt sätt att identifiera asymmetriska rörelsemönster och kompensationer.



FLOWIN® BAS

INNEHÅLL

Under kursen går vi igenom:

- » The Friction Training™ concept
- » Vilka parametrar som styr svårighet och belastning
- » Fördelarna med denna typ av träning sett ur ett funktionellt perspektiv
- » Nivå, övningsval och träningsupplägg utifrån "klienten"
- » Upplägg av cirkelträning och gruppträning (klasser)
- » En stort antal övningar med teknikråd och instruktioner för rätt position och utförande

MÅL

Kursdeltagarna ska efter kursen:

- » Ha goda kunskaper om produkten och träningskonceptet Friction Training™
- » Kunna tillämpa kunskaperna för att anpassa övningar till rätt träningsnivå
- » Kunna visa övningar med god teknik och instruera tränande till korrekt utförande
- » Kunna sätta samman individuella träningsprogram samt träningsprogram för cirkel- och gruppträning enligt konceptet Friction Training™

FÖRKUNSKAPER

Vi rekommenderar instruktörsutbildning eller motsvarande kunskaper/utbildning inom anatomi, fysiologi, träningslära och kost.

OMFATTNING

1 dag

INTYG

Certifikat delas ut efter godkänd genomförd utbildning.

PRIS

1 900 kr exklusive moms. Fika och lunch ingår.



FLOWIN® BAS

AGENDA - UTBILDNINGSPROGRAM

- » FLOWIN® - Bakgrund och användning.
- » Friction Training™ - Principer
- » FLOWIN® - Gruppträning (Praktik)
- » FLOWIN® - Övningar (Praktik)
- » Friction Training™ - Fördelar ur ett funktionellt perspektiv
- » FLOWIN® - Övningar (Praktik)
- » Program design – Grupparbete och presentation (Praktik)
- » FLOWIN® - Cirkelträning (Praktik)
- » Repetition och sammanfattning

ANMÄLAN

Till Stefan Ljung, tel. 036-39 57 52 eller stefan.ljung@concept.se
www.ctr.se

