

Certifierad Fyscoach för gravida

MODUL 1

Anatomi
Musklernas uppbyggnad
Musklernas funktion
Bälens muskulatur
Inre magmuskler
Yttre magmuskler
Fysiologi del 1
Träningslära
Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlets uppbyggnad
Blodkärlets anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning

MODUL 2

Vad händer i kroppen?
Hormonella förändringar
Fysiska förändringar
Kostråd under graviditet
Kostens påverkan
Kosttillskott
Core musklernas funktion
Rörelse och balans
Funktionell träning
Förebyggande träning innan graviditet
Träning under graviditeten
Träning efter förlossningen
Mamma & barn träning

MODUL 3

Specialiserade träningsprogram
Före graviditet
Under graviditet
Efter graviditet
Träningsupplägg
Individuell träning
Gruppträning
Styrketräning
Konditionsträning
Stabilitets övningar
Knipövningar
Coreövningar
Funktionella övningar
Pulshöjande övningar
Balans övningar
Statiska övningar
Inlämningsuppgift skriftlig

MODUL 4

Din roll som coach
Coaching modeller
Kommunikation
Kommunikationskanaler
Kommunikativt samtal
Kommunikation och sinnena
Planering
Visioner
Mål
Resultat
Inlämningsuppgift



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Fyscoach för gravida

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 6 veckors heltidsstudier