

Certifierad Gyminstruktör

MODUL 1

Allmän Anatomi
Fysiologi del 1
Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlens uppbyggnad
Blodkärlens anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Fysiologi del 2
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning
Styrketräning
Konditionsträning
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter

MODUL 2

Kosttillskott
Proteinpulver
Kasein pulver
Pre Workout
BCAA
ALA
CLA
Aminosyror
Doping
Anabola Steroider
Bloddoping
Injektioner
Dopings fritt gym
Anmäla villkor för doping
Misstanke av doping
Skadelära
Akuta skadetillstånd
112
RICE
Muskelskador
Inflammationer
Sträckningar
Rupturer
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter

MODUL 3

Gymintroduktion
Rollen som Instruktör
Kundbemötande
Individuell gymintroduktion
Grupp introduktion
Instruktioner i gym
Maskin inställningar
Kroppsövningar
Hygienrutiner
Maskiner
Redskap
Lokaler
Kläder
Uppförandekoder
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter



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 Gyminstruktör

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 3 veckors heltidsstudier