



FÖRDJUPNINGSKURSER IDROTTSFYSIOLOGI MED INRIKTNING PRESTATIONSFÖRBÄTTRING

RIKSGRÄNSEN

4/5 - 8/5 2019

**"Att välja rätt träningsupplägg med hänsyn till träningsgrad och ambitionsnivå -
vid förebyggande träning och när skadan varit framme"**

Syftet med kurserna är att ge en fördjupad kunskap i idrottsfysiologi för att kunna hjälpa patienterna att optimera deras träning.

KURS 1 AVANCERAD

Mål: deltagarna skall efter avslutad kurs ha en fördjupad kunskap i:

- Omgivningsfysiologi - värme, kyla & hög höjd
- Konditionsträning och uthållighetsträning (inkl pulsträning)
- Respiration - När blir andningen begränsande?
- Återhämtning
- Alkoholens effekter vid träning
- Genetik
- Framtidens träningsplanering teknologi, monitorering och beräkningar

I kursen ingår även:

- Lavinkunskap
- Bestigning av Nordalsfjället
- Topptur
- Detta med guider från Riksgränsen

KURS 2 PÅBYGGNAD

För deltagande i denna kurs måste man ha deltagit i del 1 (alternativt gått GIH:s arbets-idrottsfysiologikurs på 15 hp avancerad nivå)

Mål: denna kurs går vi vidare med påbyggnad av ämnena i del 1 och fler case:

- Styrketräning
- Formtoppning
- Kvinnor och idrott
- Cancer och idrott
- Nutrition
- Framtidens träningsplanering teknologi, monitorering och beräkningar

I kursen ingår även:

- Lavinkunskap praktiskt ute
- Bestigning av Nordalsfjället
- Topptur
- Detta med guider från Riksgränsen

Nordalsfjället och Toppturen görs ihop för kurserna och indelas så att de passar både nybörjare och avancerade skidåkare.

Idrottsfysiologiföreläsningarna ges av Mikael Mattsson och Jessica Norrbom

Mikael Mattsson; Medicine doktor i fysiologi. Mikael är forskare vid Stanford University i San Francisco och KI i Sverige. Mikael har skrivit böckerna "Pulsträning" och "Kondition och uthållighet", "Träningsplanering" "Att träna för klassikern" samt kunskapsöversikten "Alkohol och idrott".

Jessica Norrbom; Medicine doktor i fysiologi. Jessica forskar på KI samt driver egna företaget Fortasana. Jessica har skrivit böckerna "Frisk utan flum – en vetenskaplig väg till bättre hälsa" och "Extremernas fysiologi". Båda är väl anlitade föreläsare inom fysiologi och träning.

OBS! BEGRÄNSAT DELTAGARANTAL – ANMÄL DIG FÖRE 18/1 2019

Kursort: Riksgränsen.

Kursdatum: kursen inleds lördag 4/5 kl 16.00 och avslutas med frukost onsdag morgon 8/5.

Boende: Skidåkarrum på hotell Riksgränsen från lördag-onsdag 4/5 - 8/5.

Kursavgift: 13.000 kr för medlem och 14.000 kr för icke medlem. Detta inkluderar kurs och boende med **hempension**.

Kursansvarig: Anna Lundeberg 070 – 524 23 71.

Anmälan som är BINDANDE skickas till: anatomical.danderyd@gmail.com

ANMÄLNINGSBLANKETT RIKSGRÄNSEN 4 - 8/5 2019

(enklast är att scanna denna blankett och sedan maila)

ANMÄLAN TILL

KURS 1 AVANCERAD **KURS 2 PÅBYGGNAD**

Namn: _____

Företag: _____

Fakturaadress: _____

Postnummer: _____

Ort: _____

Mobil: _____

E-post: _____

Yrke: _____

Medlem i SFAIM moderförening:

Ja Nej

Allergier: _____

Vill dela skidåkarrum (enkelrumstillägg 2000 kr):

Ja Nej

Om ja: namnge personen du vill dela rum med:

Namnunderskrift (anmälan är bindande)
