



# 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 20/3 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)

\_\_\_\_\_