

Hvorfor denne uddannelse?

Overvægtige børn er et stigende og blivende problem. I Danmark findes der over 200.000 overvægtige børn i alderen 6-18 år, og der kommer nye til hver dag. Man mener at der kommer ca. 8.000 nye tilfælde til i Danmark, hvert år. Problemet er det samme i resten af Norden. Det menes at der er op imod 1 mio. overvægtige børn i hele Norden!

Hvad skal der til?

Det er påvist at når voksne dyrker styrketræning, er det effektivt i kampen mod overflødig fedt. Dette skyldes bl.a. en øgning af muskelmassen. Så hvorfor skal børn ikke have muligheden for at prøve? Styrketræning til børn er ganske nyt i Danmark. I U.S.A har dette fænomen været kendt siden 80'erne. Myterne omkring børn og styrketræning er mange. Årsagen kan være uvidenhed, måske angsten for at gøre noget forkert, eller det kunne være at udvalget af seriøst trænings udstyr bygget til børn har manglet. Dette har måske været nogle af de væsentlige årsager til at det endnu ikke er særligt udbredt i Danmark. Men spørgsmålet er ganske enkelt:

HAR VI NOGET ANDET VALG end at lade børn dyrke styrketræning? Vores hensigt er helt enkelt: Uddannelse af nogle kompetente instruktører er vejen frem. Vejen frem fordi fitnesscentrene eller andre så får en mulighed for at tilbyde denne form for træning til børnene.

Hvem kan deltage?

Alle kan blive optaget på KIDZ instructor® uddannelsen. Det kræves ingen forkundskaber at deltage.

Hvad er det for en uddannelse?

- Børne Fitness instruktør uddannelse.
- Fysioterapeut eksamineret uddannelse
- Uddannelsen er en certificeret uddannelse
- Undervisning af fysioterapeuter, personlige trænere, kidz instructors®
- Eksamenspensummet er udformet af personlige trænere, fysioterapeuter, KIDZ instructors®

Hvad betyder certificeret uddannelse?

- Høj faglig standard
- Før eksamen skal alle kursister have udført 1 stk. personlig prøvetime med en af vores personlige trænere.
- Senest 4 uger efter endt uddannelse, skal kursisten have udført min. 10 stk. prøvetimer med og for børn. Inden start af eksamen.
- Efter udstedt eksamens bevis skal kursisten en gang om året efterses for sin faglige viden og teoretiske kunnen ved aflæggelse af en prøve. Når prøven er blevet godkendt vil kursisten få forlænget sit certificeret KIDZ instructor® bevis.

Sammenarbejdspartnere / undervisere

- Fysioterapeuter
- Personlig træner, coach og kidz instructor® Rene Budahl Hansen
- Personlig træner, coach og kidz instructor® Guin Hansen

Kompetencer efter endt uddannelse

- At kunne træne børn i "øjnehøjde"
- Lære at forstå børns kropssprog, også psykologisk
- En viden om børns motoriske udvikling
- En viden om Børns sansemotoriske udvikling
- En viden Børns anatomi
- Kan lave fitness prøvetimer med børn
- Kan lave fitness træningsprogrammer til børn
- En viden om fitnessudstyr til børn
- Kan lave holdtrænings planlægning for børn
- En viden om træning og aktivering af overvægtige børn
- En viden om børns følgesygdommen pga. af overvægt
- Mulighed for at erhverve sig som selvstændig
- Selvstændig: Arbejde i et fitnesscenter, egen klinik, kundebesøg osv.

Uddannelses indhold

Kursisten vil modtage ca. 8 timers anatomi & fysiologi under uddannelsen.

Fysiologi

Hjerte, Kredsløb, Veneklapper, Venepumpen, Puls, Lunger, Ilt, Vejrtrækning, Hjerne Nervesystemet, Lever, Nyrer, Bugspytkirtlen, Tarmsystem, Fordøjelsessystem, Kroppens funktion, Sygdomslære. Også set i forhold til børn.

Anatomi

Skelet, Knogler, Vækstzoner (epifyseskiven), Led, Rygsøjle, Ryghvirvler, Disci, Muskler Musklernes opbygning, Musklernes funktion, Antagonister, Sygdomslære, Biomekanik Bevægelseslære, Bevægeanalyse, Lidt praktiske øvelser. Også set i forhold til børn.

Teori

- Børns udvikling: Fysisk vækst, motorisk / sansemotorisk udvikling
- Børn og overvægt
- Psykiske lidelser
- Sociale problemer
- Fysiske gener / smerter
- Livsstil sygdomme, herunder overvægt, stress, diabetes
- Myter / fordomme ved fitnessstræning af børn
- Børns anatomi
- Bevægelseslære
- Skader / forebyggelse
- Videnskabelige udsagn
- Fremtiden?

Praktik

- Udstyr: Maskiner, cardio, fri vægt
- Valg af udstyr / maskinpark
- Træning med egen kropsvægt?
- Makker træning uden maskiner
- Træningsprogram / planlægning – for: Genoptræning, Træning med egen kropsvægt, fitness, makker træning uden maskiner