

Uddannelse med Charles Poliquin

BioSignature

Søndag den 6. september – 10. september 2009. (Kl. 9-17 hver dag)

Det foregår i www.well-come.dk i Hellerup. (Det foregår på engelsk).

BioSignature er en non-invasiv analysemetode, der har til hensigt at skabe et overblik over din krops hormonelle balance. Hvor du deponerer fedt, er en indikator for funktionen af dine indre organer, som er ansvarlige for hormonproduktionen. F.eks. ses en sammenhæng mellem mængden af stresshormonet cortisol, og mængden af fedt på maven. Idéen med BioSignature er, at ved at normalisere hormonbalancen, kan fedtforbrænding gøres specifik.

Livsstiletskonceptet anvendes af mange topatleter samt erhvervsledere i forhold til at optimere deres kropsfunktioner, så de har lettere ved at præsterere til vigtige begivenheder. En optimal hormonal balance har mange fordele, herunder:

- øget fedtforbrænding
- øget muskelopbygning
- øget kongnitiv funktion
- forbedret søvn
- optimeret sexdrive
- forbedret beslutningsevne

Metode

Hudfoldstykkelserne måles ved hjælp af en hudfoldstang, der anvendes i forskningssammenhænge. Ligeledes får du målt omkredsen udvalgte steder på din krop, hvilket gør det let at følge din udvikling undervejs. Tallene bliver efterfølgende bearbejdet af BioSignature coachen, hvorefter de gennemgås detaljeret med dig.

Din individuelle livsstilsanalyse

Alle dine målinger sammenfattes i en overskuelig rapport, som gennemgås med dig af certificeret BioSignature Coach. Herved får du en forståelse for, hvad du bør fokusere på set ud fra en sundhedsmæssig vinkel, samt redskaber til at tabe fedt dér, hvor du har mest brug for det. Yderligere får du en dybdegående indsigt i, hvordan din krop reagerer i forskellige sammenhænge, herunder:

- Søvn og restitution
- Hvordan optimeres din søvn
- Vejrtrækningsøvelser
- Hvordan minimerer du både ude- og indefrakommende stressfaktorer
- Fysisk træning
- Hvilken træningsform er bedst for din profil
- Hvor ofte skal du træne
- Hvor hårdt skal du træne
- Ernæring
- Din specifikke ernæringsprofil skræddersys
- Hvilke fødevarer hhv fremmer og modarbejder din hormonelle balance

- Hvordan tilpasser du din ernæring din fysiske træning
- Hvordan booster du dit immunforsvar

Charles Poliquin

Charles Poliquin is a native of Ottawa, Canada. While completing graduate studies in Exercise Physiology in Canada, Charles began coaching athletes, a career move that has resulted in hundreds of medals, wins and personal bests of many elite athletes. He is known worldwide for producing faster athletes. When a country wants a Gold medal, they come to Charles.

Coach Poliquin has been hailed as the most successful strength coach in the world. He has spent years-researching European journals (he is fluent in English, French and German) and speaking to other coaches and scientists in his quest to optimize training methods. He has perfected the art of writing routines that produce results, and his books and courses are the culmination of his theories and knowledge.

Charles Poliquin has lectured extensively on practical and theoretical aspects of physical conditioning in eight different countries and in 3 different languages. Charles has also written over 500 articles for various web sites, magazines and journals. His work has been translated in 7 different languages. English, Swedish, German, French, Italian, Dutch and Japanese.

Charles Poliquin is recognized as one of the Worlds most successful strength coaches, having coached Olympic medalists in 17 different sports and world record holders in 10 sports.

PREconvention

Fredag den 11. september kl. 11.00-18.00

Charles Poliquin

Optimal program design i muskeltræning

En optimal eller håndtering af loadingsparametre i træningsprogrammer skaber hurtigere og bedre resultater indenfor muskeltræning. Charles Poliquin har produceret olympiske medaljevindere og verdensrekorder i mere end 10 forskellige sportsgrene. Han afslører sine genveje til enestående program design, der sparer tid og energi og skaber optimale resultater. I denne pre-convention vil du lære:

- Hvordan du fastsætter det mest optimale antal reps baseret på din klient kropstype.
- Hvilke faktorer der bestemmer det optimale antal sæt for din klient.
- Hvordan en hensigtsmæssig eller håndtering af tempoet i øvelserne kan skabe fremgang hurtigere og i større omfang.
- Hvordan du udvælger de rette øvelser på det rigtige tidspunkt for din klient.

Dette seminar vil bringe dig helt i front indenfor programlægning, og bestemt hjælpe dig med at skille dig ud indenfor træningsbranchen.

Pre-convention

Fredag den 11. september kl. 11.00-21.15

Birgitte Nymann

Energi nu og for altid + maksimal forbrænding

Dagen består af 2 elementer; et foredrag – og en masterclass. Foredraget handler om hvordan du kan hente energi eller miste for meget af den – og masterclass'en giver inspiration til muskeltræningsøvelser og sammensætning af muskeltræningstimer, hvor der er fokus på højt energiforbrug.

Hvad er energi? Og hvorfor er der så mange der mangler den? Hvordan ved du har "du har masser af energi" og hvordan får du mere af den, når du mangler? Hvilke faktorer i vores livsstil stjæler mest energi og hvilke giver os energi? Vi kigger på en lang række emner som ernæring, søvn, stress, sukker, kondition og styrke, blodsukker, vejrtrækning, latter og vores tanker om os selv – og ser på hvordan vi kan miste eller hente energi ved at justere på de forskellige områder.

Maksimal forbrænding - med muskeltræning (masterclass)

Her gives et eksempel på funktionel og super-effektiv muskeltræning med de traditionelle træningsredskaber, som vi bruger til gruppetræning: håndvægte, bodybars, elastikker og redondobolde.

Du får masser af inspiration til at variere de velkendte muskeltræningsøvelser – og du får inspiration til at bruge de velkendte redskaber på en anderledes måde, så energiforbruget holdes højt.

Program:

Kl. 11.00-12.15	Foredrag: Energi nu og for altid
Kl. 12.15-13.00	Frokost
Kl. 13.00-14.00	foredrag forsat
Kl. 14.30-16.45	Maksimal forbrænding
Kl. 16.45-17.00	Afrunding og afslutning

EFFEKT – her og nu!

EFFEKT er en træningsform med 354 forskellige øvelser, som er funktionelle og/eller holdningskorrigerende. Øvelserne udføres udelukkende med kroppens egen vægt som belastning og kan laves hvor som helt og når som helst. Der findes et utal af måde at tilpasse øvelserne til enhver målgruppe. På denne aften-workshop introducerer vi dig til nogle af de forskellige dele som EFFEKT indeholder:

- EFFEKT basis
- EFFEKT balance
- EFFEKT flows
- EFFEKT puls

EFFEKT basis indeholder de grundlæggende muskeltræningsøvelser og her prøver du nogle af dem. **EFFEKT balance** er træning med måtten som et aktivt træningsredskab til at forbedre balance og stabilitet i hele kroppen. **EFFEKT flows** er sammensatte serier af langsomme flydende muskeltræningsøvelser i takt til musik og **EFFEKT puls** er funktionel konditionstræning med høj puls uden at løbe og hoppe. Dvs. du får øvelser

Program

Kl. 18.00-18.45	Introduktion til træningssystemet og de grundlæggende teknikker
Kl. 18.45-19.15	EFFEKT basis
Kl. 19.15-19.45	EFFEKT puls
Kl. 20.00-20.30	EFFEKT balance
Kl. 20.30-21.00	EFFEKT flows
Kl. 21.00-21.15	Opsamling og afslutning

Funktionel trainingscoach (foregår på engelsk)

Panos Pantos

International fitness presenter, Master educator for TOGU siden 2000, specialiseret i funktionel træning, ejer af REBODY center i Barcelona, Spanien. Chemistry degree og PhD, 15 års erfaring som fitness professional, marketing konsulent og manager. International fitness presenter, Master educator for TOGU since 2000, specialized in functional sports training, ejer af REBODY center in Barcelona, Spain.

Fredag den 11. september kl. 11.00-18.00

Functional Training er en træningsmetode, der træner forskellige muskelgrupper i integrerede bevægelsesmønstre. Led og muskler bevæges i alle retninger/planer og dette giver dem bedre udgangspunkt for at arbejde optimalt til daglig. Alle bevægelsesmønstrene på denne PREconvention kan let bruges i det daglige arbejde for dig der træner begyndere og til atleter.

Du vil træne hele kroppen igennem. Redskaber som benyttes er medicinbolde, elastikker, aerostep, multiroller, Dynair og TOGU jumperen.

PREconvention

Mindfulness og Yoga.

PREconvention den 11. september. Kl. 11.00 – 18.00

Simon Krohn

Som den eneste i landet er Simon registreret på det højeste yogalærerniveau indenfor Yoga Alliance (verdens største yogaorganisation). Han underviser på adskillige yogalæreruddannelser i Danmark og i udlandet og underviser til daglig på Hamsa Yoga Studio i København, samt gennem sit eget firma: MindYourself.

Simon er cand.mag. i filosofi fra Københavns Universitet og Banaras Hindu University i Indien. Han har primært studeret indisk filosofi og er en af landets førende eksperter indenfor Yogafilosofi.

For Simon handler yoga og meditation om at leve livet autentisk, nærværende og med så meget nydelse som muligt. Han lægger vægt på, at eleverne får en grundig træning af både krop og sind, ud fra tanken om at Yoga er meget mere end blot fysisk styrke- og smidighedstræning. Som underviser er Simon kendt for at være entusiastisk, legende og glad for at udfordre sine elever både fysisk og mentalt.

Mindfulness er en samlebetegnelse for en række teknikker hentet fra Buddhisme og Yoga. Teknikkerne har alle til fælles, at de arbejder med koncentration og bevidsthed og skaber en følelse af ro, nærvær og rummelighed. Mindfulness er meget populært for tiden og kan i høj grad bruges som et krydderi til de fleste andre typer undervisning/behandling, som fokuserer på træning af krop og sind. Denne dag vil fungere som en introduktion til mindfulness med henblik på at give deltagerne:

- En række simple mindfulness-teknikker som de efterfølgende kan benytte på egen hånd.
- En grundlæggende forståelse for, hvad mindfulness er, og hvordan teknikkerne påvirker krop og sind.
- Tips og tricks til selv at kunne benytte mindfulness i deres egen undervisning.

I løbet af dagen vil deltagerne blive introduceret til en række klassiske mindfulness teknikker: En kroppsafspænding, en sekvens med vejrtrækningsteknik, en kort mindfulness-yoga sekvens, samt tre klassiske meditationsteknikker. Der vil dagen igennem blive vekslet mellem teori og praksis.

I løbet af en halvanden times yogaklasse vil jeg desuden vise deltagerne forskellige måder at benytte mindfulness i en trænings/behandlingsituation. Efter klassen vil vi opsummere og undersøge, hvordan den enkelte deltager vil kunne benytte teknikkerne i sin undervisning

PREconvention

Fredag den 11. september kl. 11.00-18.00

Morten Dithmer

Morten er dansk men bosiddende i Japan. Uddannet indenfor professionel dans, Aikido, Osteopathic Bodywork og Franklin Method. Han er Director of the Franklin Method Asia Office, hvorfra han rejser verden rundt og underviser. Internationalt underviser Morten på mange berømte institutioner, herunder blandt andet Juilliard New York, Royal Danish Ballet, Ecole de Danse I Quebec, Wien's konservatorie, Tai Pei's Universitet for Kunst. Morten underviser også i Osteopathic Bodywork og har haft privat praksis i Tokyo i 12 år. Han har sjette grad sort bælte i Aikido. Morten har også en karriere på langt over 20 år indenfor optræden med bl.a. sang, dans og jonglering. Morten er en ægte kapacitet indenfor bevægelsens kunst.

Franklin Method - Stærk, fleksibel og dynamisk via stabilisering.

Franklin Method, Morten Dithmer

Hvad er god fysisk træning? Er det det samme for dig, som for mig? Hvornår kom den første træningsform, og bruger vi kun vores krop når vi træner? Hvornår bliver en bevægelse træning? Hvad får man ud af træning: Ved du hvordan din krop i virkeligheden fungerer, bruger du den designmæssigt korrekt? Ved du for eksempel hvordan simple ting, som du foretager dig hele tiden egentlig hænger sammen, såsom holdning, åndedræt, hverdags bevægelser, gang og bare det at sidde - og hvad du kan gøre for at blive god til disse ting?

Hvordan kan jeg i det hele taget fokusere på at have en god form, holdning, åndedræt, koordination etc., når min workout kører på 140 i timen? Hvilke forskellige muligheder og redskaber har jeg til rådighed? Hvorfor er det overhovedet en god ide at være god til noget, man gør hele tiden (hverdagens bevægelser)?

Franklin metoden udmærker sig ved at have sammenbragt mange strømninger indenfor fysisk træning. Sammenført det med "Dynamic Imagery" og en pædagogisk stil, der gør det let tilgængeligt, praktisk og sjovt at lære en helt ny måde at forholde sig til krop træning og sundhed på.

Franklin metoden underviser i kropsbevægelse baseret på kropsarkitektur og biomekanik. Enhver helstøbt form for træning skal forbedre din funktion, holdning, åndedræt og bevægelse. Det vil skabe en god basis for al anden aktivitet. Optimal brug af kroppen fører til generelt velbefindende, graciøs aldring og andre positive bivirkninger.

Enhver træningsform kunne være ideel, hvis den var baseret på, hvordan kroppen er designet til at fungere, og ved godt brug af dette design.

Franklin metoden anvender "Dynamic Imagery" som det primære redskab til at facilitere ønsket forandring. Det har videnskabeligt vist sig at være den mest effektive samt hurtigste måde at skabe forandring på. "En sund sjæl i et sundt legeme" sagde de gamle grækere.

Du vil få en række redskaber til, hvordan du bedst kan bruge Dynamic Imagery til at forbedre bevægelse, sundhed og motivation.

Det er de færreste, der har god kropsholdning - de fleste af os er nødt til at arbejde på sagen. Fysisk træning er desværre ikke nok, idet der er mange mennesker, der træner dagligt og stadig har en dårlig holdning. Træning gør ikke mester. Træning gør noget permanent. Hvad? Det du gør. Så er det kreative spørgsmål: hvad er det, jeg gør. For at besvare det spørgsmål har vi brug for lidt information.

Nej, jeg er ligeglad med hvordan min krop fungerer, jeg har bare lyst til at svede, føle mig bedre tilpas og se sexet ud. Og det er jo fint nok.

Der er også faktorer som fx når kroppen siger fra i form af skader, eller når vi efter mange års dårlig brug af kroppen bliver en samfundsmæssig belastning pga. nedsat evne til at klare os selv. Kunne vi måske fremelske et mere harmonisk og bedre fungerende menneske ved korrekt brug? Er jeg en bedre ven, forældre, elsker, partner, kollega hvis jeg har det bedre? Svaret er åbenlyst ja.

Du er den vigtigste brik i at skabe egen sundhed og velbefindende, og det bør være motiverende for enhver. Desværre er emnet "Hvordan kan vi organisere os selv til at fungere godt" udeladt af normal undervisning. Igen helt praktisk hvordan kroppen hænger biomekanisk sammen, hvordan vi gør de ting vi foretager os hele tiden godt, og hvad vi kan gøre for at forbedre os. Kroppen har en utrolig evne til at genskabe og korrigere sig selv. Vi viser hvilke faktorer, der indvirker på processen, og hvordan vi kan være med til at skabe vores egen helse i en bred forstand. Og som professionel formidler indenfor bevægelse, som træner, instruktør, fysioterapeut mv. er det en grundlæggende forudsætning for ansvarligt at kunne udøve sit virke.

Som underviser i bevægelse bør man være i stand til at identificere bevægelsesmæssige ubalancer i deres tidlige stadier. Og som terapeut er det vigtigt at holde sig for øje, at de fleste besøg hos en læge eller fysioterapeut har smerter som et af symptomerne. Smerter er primært forbundet med led og muskler, men bedre brug af disse er ofte ikke en del af den normale behandling. Man kan undre sig over dette.

Trænings skader er ofte overbelastningsskader, som kan oversættes til ikke at have brugt kroppen optimalt over tid. At bruge kroppen mere effektivt er også lettere, mere flydende dynamisk og sjovere. Så det at holde kroppen i form bliver ligefrem legende let.

Vi vil skabe et grundlag for en bedre forståelse for, hvordan kroppen arbejder biomekanisk sammen, og det vil styrke din evne til at formidle og instruere indenfor bevægelse og terapi.

Kurset er praktisk med masser af bevægelse og erfaring gennem egen krop.

PREconvention

Fredag den 11. September kl. 11.00-18.00

Marco Cojlin og Susan Cojlin.

Peak Pilates® MVe® Introduktion til "Chair"

(foregår på engelsk)

Oplev det populære pilates-equipment MVe-Chair. Her er tale om helt unikke programlægninger og et øvelsesrepertoire, der skaber synlige resultater. Få et indgående kendskab til principperne og lær de 10 bedste øvelser på MVe Chair. Få indblik i hvordan du sammensætter et program målrettet dine deltagere – på hold og enetimer. Få indsigt i principperne og fokuspunkterne i hver enkelt øvelser. Målgruppen for denne workshop er personlig trænere, pilates-instruktører og holdundervisere.

Susan Colijn (Peak Pilates)

Susan is a fitness professional since 1995, where she started as a group fitness trainer. On her way she discovered Pilates for herself in 2001 where she started to be a Pilates teacher for several education institutes. Peak Pilates became in her life during an intensive education led by Zoey Trap and Clare Dunphy in 2003. Since then she became Teacher-Trainer and provides educations around Europe, Susan is leading her own pilates studio in Erlangen, Germany since 2006.

Marco Colijn (Peak Pilates)

Marco is a fitness professional since 1996, where he started as a group fitness trainer with focus on Cardio like Aerobic, Step Aerobic and Indoor cycling. Pilates became in his life since 2006 where he discovered the perfect balance between cardio and Pilates on his own body, The Peak Pilates MVe programme helped him to bring these 2 methods together and since 2007 he became MVe Teacher-Trainer and provides educations around Europe.