



FysiTrainer® -koulutus

Personal trainer -lisäkoulutus fysioterapeuteille

Miksi kouluttautua FysiTraineriksi®?

Yhä useampi haluaa henkilökohtaisen valmentajan, personal trainerin, apua liikuntaharrastuksen aloittamisessa, elämäntapamuutoksen toteuttamisessa, kiusallisten kolotusten ja ryhti-ongelmien poistamisessa tai ruokavalion kuntoon laittamisessa.

Personal training on koko ajan kasvavaa toimintaa liikunta-, terveys- ja hyvinvointialan toimintakentällä. FysiTrainer® -koulutuksen kautta fysioterapeutti pystyy tarjoamaan asiakkailleen uusia palveluita ja monipuolistamaan ja kehittämään liiketoimintaansa.

Fysioterapeuteilla on omassa asiakaskunnassaan henkilöitä, jotka etsivät jatkokuntoutukseensa personal traineria. Myös yhä suurempi joukko perusterveitä etsii turvallista tukea elämäntapamuutokseen, painon pudottamiseen ja kunnon kohottamiseen.

Moni fysioterapeutti on asiakkaansa tuki- ja liikuntaelinongelman hoidettuaan saatellut hänet harjoittelemaan personal trainerin ohjauksessa. Nyt fysioterapeutti voi hankkia käytännön valmennusosaamisen itselleen omalle ammattikunnalle suunnitellussa räätälöidyssä koulutuksessa.

Koulutuksen osallistumisen edellytyksenä on fysioterapeutin tutkinto sekä FYSI ry:n jäsenyys. FysiTrainer® -koulutuksen suorittanut saa käyttää FysiTrainer® -nimikettä ja oikeuden hakeutua Suomen Auktorisoitujen personal trainereiden rekisteriin, jota ylläpitää Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry.



Uutta osaamista FysiTrainer® -koulutuksesta!

FysiTrainer® on FYSI ry:n rekisteröimä tavaramerkki fysioterapeuttien personal trainer -koulutukselle. Fysioterapeuteille räätälöity FysiTrainer® -koulutus on suunniteltu täydentämään fysioterapeuttien vahvaa ammattiosaamista. Käytännönläheiseen koulutukseen on tiivistetty personal trainer -toiminnan osaamisalueet.

FysiTrainer® -koulutuksen pääpaino on suunnitelmallisen ja tavoitteellisen liikuntaharjoittelun, ravitsemusohjauksen ja kokonaisvaltaisen elämäntapamuutoksen ohjaamisessa. Yksi keskeisistä osa-alueista on monipuolisen ja tuloksellisen lihaskuntoharjoittelun ohjaaminen.

Koulutuksessa opitaan suunnittelemaan ja toteuttamaan myös tavoitteiden ja tarpeiden mukaista hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa harjoittelua erilaisille asiakasryhmille ja hankitaan työkalut paljon kysytyn ravintovalmennuksen ja ruokavalio-ohjeistuksen toteuttamiseen.

Koulutuksessa toteutettava harjoitusasiakassuhde harjoituttaa personal trainer -toiminnan ytimeen. Osaamisen taso varmistetaan koulutuksen lopuksi käytännön näyttökokeilla.

FysiTrainer® -koulutus valmistaa erilaisiin valmennus- ja asiakastilanteisiin, joita henkilökohtaista valmennusta osana palveluvalikoimaansa tarjoava fysioterapeutti työssään kohtaa. Koulutus tarjoaa työkalut ja työskentelymallin menestyksekkään personal training -toiminnan toteuttamiseen osana fysioterapeutin ammattia. FysiTrainer® tavoittaa asiakaskunnan, johon personal trainer pääsee vain harvoin vaikuttamaan. Passiivisimpaan 20 prosenttiin kuuluvien ihmisten aktivoimisen mahdollisuus luo fysioterapeuteille poikkeuksellista liiketoimintapotentialiaa yksinomaan liikunta-alalla toimiviin verrattuna. Personal training mahdollistaa kestävät asiakassuhteet, sekä valmennuksen luontevan jatkamisen fysioterapian jälkeen asiakkaan toimintakyvyn palaututtua.

FysiTrainer® -koulutuksen osaava kouluttajakunta koostuu eri osa-alueiden asiantuntijoista, joilla on vahva kokemus asiakkaan ohjaamisesta.



"FysiTraineriksi® kouluttaneet fysioterapeutit ovat saaneet uutta osaamista asiakastyöhönsä erityisesti fyysisen harjoittelun toteuttamisen sekä ohjaamisen osalta. Koulutus antaa hyvät työkalut myös elämäntapamuutosten tukemisessa, erityisesti ravitsemusohjauksen osalta."

–koulutussuunnittelija
Katja Tonteri, Fysi ry

FysiTrainer® -koulutuksen rakenne ja sisältö

Koulutuksen rakenne:

- » 14 lähiopetuspäivää (4 x pe-su ja 1 x pe-la), kokonaiskesto noin 6 kk
- » Näyttökoejakso (pe-la): seminaaripäivä + käytännön näyttökokeet
- » 2 teoriakoetta (sähköisen oppimisalustan kautta)
- » Käytännön personal trainer -harjoitusasiakkuus (kesto 12 vkoa) ja siitä raportointi
- » Itseopiskelua ja oppimistehtäviä

Koulutuksen sisältö:

1. Jakso

Tavoitteen mukaisen voima- ja kuntoharjoittelun toteuttaminen sekä ohjaamisen hallitseminen. Toiminnallisen anatomian kertaus ja lihasvoimaharjoittelun kohdistaminen tiettyihin lihasryhmiin tai kehon alueisiin. Kuntosalilaiteliikkeiden opettelu sekä ohjaaminen.

Tavoitteen mukaisten saliohjelmien suunnittelu. Monipuolisten vapaapainoliikkeiden opettelu sekä opettaminen. Erilaiset variaatiot sekä liikesuoritusten korjaaminen ja tehokkaasti suorittaminen.

Monipuolisesti kehoa kuormittavat, oman kehon painolla tehtävät harjoitteet. Terveys- ja kuntokartoituksen periaatteet sekä testitulosten käytännönläheinen ymmärtäminen sekä tulkinta.

2. Jakso

Ammattimaisen personal trainer -toiminnan vaatimukset. Asiakassuhteet, personal trainerin asiakastaidot. Elämäntapamuutoksen ohjaaminen, asiakkaan motivointi.

Terveys- ja kuntokartoituksen käytännön testit ja niiden suorittaminen. Näyttökoe kuntosaliharjoittelu: käytännön näyttö (kuntosaliliikkeiden opettaminen).

Personal trainerin tavoitteellisen ravitsemusohjauksen osa-alueet sekä ravitsemusohjaus käytännössä.

3. Jakso

Lihasvoimaharjoittelun tehostamisen mahdollisuudet asiakkaan mukaisesti. Tavoitteellisten, monipuolisten personal trainer -ohjelmien suunnittelu. Harjoitusasiakassuhteen käynnistäminen.



Tavoitteellisen ravitsemusohjauksen käytännön harjoitukset. Erityisesti ylipaino, painonpudotus, painonhallinta ja niihin liittyvät asiat. Ruoka ja terveys. Valtimosairaudet ja diabetes.

Aerobinen harjoittelu (kestävyysharjoittelun eri muodot, syke harjoittelun seurannan tukena) sekä monipuolinen liikunta osana kokonaisvaltaista valmennusta. Toiminnallinen harjoittelu osana kokonaisvaltaista valmennusta. Toiminnallisen harjoittelun käytännön harjoitteet.

4. Jakso

Personal training pienryhmille, ryhmävalmennus ja siihen sopivat harjoitteet eri asiakasryhmille. Terveys- ja kuntotestauksen käytännön harjoittelu ja soveltaminen.

Lihaskuntoharjoittelun erikoisliikkeet edistyneille asiakkaille sekä monipuolinen harjoittelu eri pienvälineitä käyttäen. Suoritusliikkeen analyysi ohjaamisen perusteena sekä tukena harjoitteiden ja harjoittelun suunnittelussa.

Erityishuomiota vaativat asiakkaat ja harjoittelun erityispiirteet. Ikäihmiset, raskaana olevat, ylipainoiset, sydän- ja verisuonitautia sairastavat sekä diabetes-asiakkaat.

Liikkuvuuden, ryhdin ja lihastasapainon analyysi sekä sopivien harjoitteiden valitseminen tarpeen mukaisesti. Korjaava, aktiivinen ja toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu. Faskian merkitys ja toiminta. Foam rollaus liikkuvuuden ja harjoittelun tukena.

5. Jakso

Kokonaisvaltaisen personal trainer -palvelun myynti, käytännön harjoitteet. Personal trainerin verkostot ja tarvittavat ”työkalut”.

Personal trainer -toiminta yrityksen toimintaa tukevana sekä palveluiden markkinointi ja tuotteistaminen.

Käytännön harjoitus: PT-ohjelman suunnittelu ja käytännön valmennus.

6. Jakso:

Seminaaripäivä: Harjoitusasiakassuhteen raportointi

Näyttökokeet: Teoriakoe, käytännön näyttökokeet: kuntotestaus sekä käytännön kuntosalivalmennus

”Koulutuksiemme kautta on kouluttautunut jo jonkin verran fysioterapeutteja personal traineriksi, mutta FysiTrainer®-koulutus antaa Fysi ry:n jäsenille ainutlaatuisen mahdollisuuden kouluttautua moniosaajaksi fysioterapeuteille räätälöidyssä koulutuksessa huippuammattilaistemme kouluttamina”.

–koulutuspäällikkö
Eero Simojoki, Fysioline/FAF



FysiTrainer® -koulutuksen tavoitteet

- » Täydentää monipuolisesti fysioterapeutin osaamista mm. tavoitteellisessa harjoittelun ja ravitsemuksen ohjaamisessa sekä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnin valmentamisessa
- » Tarjota asiakkaalle mahdollisuus turvalliseen, tavoitteelliseen, ohjelmoituun harjoitteluun FysiTrainer® -erikoisosaamisen hankkineen fysioterapeutin ohjauksessa
- » Lisätä fysioterapiayritysten liiketoimintaosaamista ja kilpailukykyä.
- » Vahvistaa fysioterapeuttien ammatillisen osaamisen statusta liikunta- ja hyvinvointialan toimintaympäristössä.
- » Monipuolistaa fysioterapeutin osaamista ja asiakaskuntaa.

"Auktorisoitu koulutusorganisaatio FAF tuottaa standardin ja yleiseurooppalaisen viitekehysten (EQF) mukaista koulutusta, joka on todennettavää ja vertailukelpoista. APT®:t ovat suorittaneet vaaditun määrän opintoja ja osaaminen on todennettu määritettyjen standardien mukaisesti. Koulutettu FysiTrainer®, auktorisoitu personal trainer, on liikunta- ja hyvinvointialan ammatillinen moniosaaja".

–toiminnanjohtaja

Riitta Hämäläinen-Bister, SKY



FysiTrainer® -koulutukset

FysiTrainer® -koulutus toteutetaan yhteistyössä FYSI ry:n sekä Fysioline-yritykseen kuuluvan Fitness Academy of Finlandin kanssa. FYSI ry:n yhtenä tehtävänä on tukea fysioterapiaa ja kuntoutusta harjoittavien yritysten sekä yksittäisten ammatinharjoittajien asiantuntijuutta tuottamalla koulutuspalveluja.

Fitness Academy of Finland, FAF, on käynnistänyt personal trainer -koulutustoiminnan Suomessa vuonna 1997 ja on siitä lähtien toiminut liikunta-alan koulutuspalveluiden suunnannäyttäjänä ja edelläkävijänä jo kohta 20 vuoden ajan. FAF:n vahvuuksia ovat pitkä kokemus personal trainereiden kouluttamisesta, huippuasiantuntevat kouluttajat sekä kuuluminen Fysioline-yritykseen, joka on yksi Suomen suurimmista toimijoista liikunnan, kuntoutuksen ja hyvinvoinnin alueilla. FAF toteuttaa FysiTrainer® -koulutukset Fressin liikunta- ja hyvinvointikeskusten ensiluokkaisissa tiloissa.

Koulutuksen hinta:

FysiTrainer® -koulutuksen hinta on 2500 € + alv. 24 %

Koulutushintaan sisältyy:

- » opetus
- » sähköisen oppimisolun käyttö (itslearning)
- » laadukkaat koulutusmateriaalit (yhteensä 600 sivua)
- » harjoitusohjelmien suunnittelutyökalu: PTStudio ilmainen käyttö 6 kk
- » Movendos: kokonaisvaltaisen valmennuksen työkalu. Ilmainen käyttö 6 kk
- » 15 % alennus Wrange nettikaupan tuotteista.

Ilmoittautuminen:

Koulutuksen lisätiedot, tarkat päivämäärät sekä ilmoittautuminen FYSI ry:n koulutuskalenterin kautta osoitteessa www.fysi.fi/koulutus

Osallistumisen edellytyksenä on fysioterapeutin tutkinto sekä FYSI ry:n jäsenyys

Lisätiedot:

Koulutussuunnittelija Katja Tonteri
katja.tonteri@fysi.fi
Puh. 040 551 4386





Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

www.fysi.fi

Puh. 010 279 3300

fysi.info@fysi.fi

Yhteistyössä:



www.faf.fi
Puh. 010 439 7603
info@faf.fi



www.apr-personaltrainer.fi
Puh. 040 515 4449
toimisto@sky-ry.fi