



3D RPT

**3 Dimensional Running
and Physical Training**

Med Peter Fröberg

Vill du som PT tränare bli attraktivare och få fler kunder under hela året?

Vill du som PT tränare få tillgång till ett träningskoncept som på ett enkelt sätt utvecklar löptekniken?

Vill du som PT tränare få redskap att utveckla löpare såväl i gymmets som utomhus?

Vill du som PT tränare få tillgång till alla människor som springer och även ge fler löpare möjlighet att njuta av löpning?

Programpunkter

- Löptekniken och fysikens nycklar i löpning.
- Hur samverkar kroppens olika fysiska och löp tekniska delar med varandra.
- Den stegvisa metodiken vid utveckling av fysiken och löptekniken.
- Coachtekniker, hur lära ut rörelser och löpteknik.
- Träna rörelser och löpteknik PT eller stor grupp.
- Hur håller man en löpare frisk.
- Presentation av världens ledande analysinstrument inom löpteknik Full Body Running Analysis.

Ni får:

- Kompendie innehållande kunskaper inom 3D RPT samt träningsprogram.
- Intyg på genomförd utbildning.

Kunskapskrav:

PT tränare eller intresserad av löpning

Datum/tid:

Lördag 22 - Söndag 23 april kl. 9.00-17.00

Plats:

Qualisys lokaler, Kvarnbergsgatan 2, Göteborg centrum

Pris:

5995 kr inkl moms - lunch och fika ingår

Föreläsare och utbildare



Peter har jobbat med idrott hela sitt liv och var i unga år landslagsman i stavhopp. När han avslutat sin egen friidrottskarriär så fortsatte han som tränare och under åren som friidrottstränare så tränade han aktiva i friidrottens alla grenar. Som coach representerade Peter landslaget under Sveriges mest framgångsrika period någonsin, det blev många mästerskap med fantastiska upplevelser och två OS som de absoluta höjdpunkterna.

De sista sex åren har han tillsammans med Qualisys AB jobbat med att ta fram det mest avancerade teknikanalysprogrammet inom löpning som idag finns på marknaden.

Under sommarmånaderna tränar han hemvändande hockeyproffs och under resterande året så är han personlig tränare med inriktning mot löpning samt utbildar löpcoacher i löpteknik i Sverige och i andra delar av världen i egen regi och som konsult åt Qualisys och Salming.

Anmälan:

OTR – Fredrik.steen@otrsweden.com

I anmälan ska det framgå fullständigt namn, adress, kontaktuppgifter samt arbetsgivare. När anmälan är mottagen får ni en bekräftelse.

3D RPT

Efter ett långt liv inom friidrotten som landslagsman och som coach i Svenska friidrottslandslaget i OS, VM och EM har jag fått tillfälle att syna om mina teorier om hur man bör springa stämmer.

För 6 år sedan fick jag möjlighet att tillsammans med Biomekanik företaget Qualisys vara med i Projektet Full Body analysis som expert coach inom löpning. Uppbyggandet av ett 3D analys verktyg för löpning har under dessa år utvecklats till att bli ledande i världen, mina gamla kunskaper som skaffats genom åren har synats. En minst sagt intressant resa att göra och 1500 utförda tester senare så har mina insikter om hur en effektiv löpning ska utföras klarnat.

Från att enbart varit i elitvärlden till att också testa på alla nivåer av löpare från pensionär till världselit och verkligen se skillnader och likheter på dessa har varit lärorikt och spännande. Jag måste säga att jag älskat dessa möten på alla nivåer, träffa dessa trevliga och passionerade löpare har gjort att jag gått hem efter dagens arbete med ett leende på läpparna.

Från att enbart varit i idrotten till att möta forskare, doktorer och professorer har varit omtumlande. Världarna är verkligen olika, sättet att tänka är annorlunda men vi har fått ge och ta och lärt av varandra och när jag utvärderar i efterhand så blev det otroligt bra och det har varit en lärorik resa för oss alla i teamet.

Var jag den erkänt duktiga tränaren med det förträffliga ögat som många sagt till mig, svaret är nej. Jag var sämre än jag trodde och såg mer fel än jag trodde, från början trodde jag det var fel utrustningen men det var det inte det var jag som såg fel. Idag vet jag bättre, jag tror inte längre jag vet hur kroppen rör sig. Det mest intressanta har varit att kunna se hur höften rör sig i alla plan, samt se hur kropp och ben roterar.

3D RPT är ett koncept som utifrån dagens verklighet där kunskaper inom biomekanik, tester som gjorts med Qualisys analysverktyg över hela världen växt fram till ett starkt redskap för att utveckla löpning. Detta tillsammans med beprövade erfarenhet och kunskaper ligger till grund för utvecklingen av den tekniska och fysiska träningen i 3D RPT.

Under utbildningen får ni ta del av erfarenheter vi gjort, vad tester har visat och hur vi gått till väga fysiskt och tekniskt för att utveckla löparen.



Nycklarna

”Jag får ofta frågan går det att ändra teknik när man är äldre? Mitt svar är absolut, det handlar bara att hitta nycklarna och jobba med kvalitet på de nycklar du vill förbättra. Nycklarna kan antingen vara fysiska eller tekniska, vi kommer under utbildningen succesivt gå igenom kroppen del för del och succesivt kommer dina redskap för att utveckla en löpares löpteknik växa fram. Med nycklarna som utgångspunkt kommer du att få tillgång till ett träningsredskap du direkt kan använda på dina kunder”

Peter Fröberg



I samarbete med:

QUALISYS
SPORTS PERFORMANCE

SALMING.
no nonsense.