

Gymvärd

KURSPLAN

Kapitel 1 – Kroppens uppbyggnad och funktion

I detta kapitel får du grundläggande och fördjupade kunskaper om hur kroppen är uppbyggd och fungerar – centralt för att kunna arbeta säkert och professionellt i en träningsmiljö.

➤ **Grundläggande anatomi och fysiologi**

Vi går igenom människokroppens struktur och funktioner, med fokus på hur de påverkar träning och fysisk aktivitet.

➤ **Cirkulation och andning**

Du får lära dig om hjärtats funktion, blodets väg genom kroppen (lilla och stora kretsloppet), lungornas roll i syresättning och hur blodkärlen är uppbyggda och samverkar i blodomloppet.

➤ **Blodet och dess funktioner**

Fokus på blodkroppar, transport av näring och syre samt immunförsvar.

➤ **Rörelseapparaten**

Genomgång av skelettets uppbyggnad, olika muskelgrupper, leder och kroppens rörelsemönster. Du lär dig också om god kroppshållning och hur nervsystemet styr våra rörelser.

➤ **Träningslära**

Du får kunskap om hur kroppen påverkas av styrketräning och konditionsträning – grunderna i en aktiv livsstil och gymmiljö.

Gymvärd

Kapitel 2 – Kosttillskott, doping och skador

Detta kapitel fokuserar på vanliga ämnen inom gymmiljön som kräver kunskap och ansvar. Du får verktyg att ge korrekt information, agera vid misstanke och hantera akuta situationer.

➤ **Kosttillskott i träningsvärlden**

Vad är proteinpulver, kasein, BCAA, Pre Workout och andra vanliga tillskott? Vi går igenom deras användningsområden, effekter och risker.

➤ **Doping och gymkultur**

Du lär dig om olika typer av doping, exempelvis anabola steroider och bloddoping, samt vilka regler och riktlinjer som gäller på ett dopingfritt gym. Vi tar upp hur du hanterar misstanke om doping och när det är dags att agera.

➤ **Skador och första hjälpen**

Grundläggande skadelära där vi behandlar akuta skador som muskelbristningar, sträckningar, inflammationer och hur du använder RICE-metoden. Du får även kunskap om när och hur man larmar 112.

Gymvärd

Kapitel 3 – Gymvärdens roll och det dagliga arbetet

I det sista kapitlet fokuserar vi på den praktiska rollen som **gymvärd** och hur du skapar en trygg och välkomnande miljö för medlemmarna.

➤ Yrkesrollen och kundbemötande

Vad innebär det att vara gymvärd? Vi går igenom hur du ger service, möter kunder professionellt och skapar ett bra första intryck. Du lär dig hantera både individuella introduktioner och gruppintroduktioner.

➤ Gymintroduktion och maskininstruktioner

Hur man visar nybörjare hur maskiner fungerar, gör korrekta inställningar och instruerar i kroppsövningar med redskap. Du får även insikt i vanliga frågor och behov hos nya medlemmar.

➤ Utrustning, lokaler och hygien

Du lär dig vikten av goda hygienrutiner, hur man sköter redskap och maskiner samt hur kläder och uppförande påverkar upplevelsen på gymmet.