Massagekurs för idrottsledare och aktiva

med inriktning på långdistanslöpning

30/6-2/7 2010 i Adak

Ämne:

Idrottsmassage, greppen och tekniken.
Stretching, ett effektivt komplement i din behandling.
Grundläggande anatomi och fysiologi.
Idrottsskador, ett förebyggande synsätt.

Upplägg:

Teoretiska genomgång av benens och bålens muskulatur, funktionella rörelsemönster och grundläggande fysiologi varvas med praktiska övningar i massage och stretching.

14 tim under 3 dagar

Onsdag	30/6	13.00 – 17.00
Torsdag	1/7	9.30 – 16.00
Fredag	2/7	9.30 – 12.00

Anordnare:

SISU i Skellefteå

Utbildare:

Friskvårdspartner Rehabmassören i Skellefteå
Sören Södermark, certifierad massör.

Onsdag 30/6
Presentation och introduktion
Teori
- Massagens effekter.
- Kontraindikationer, när man inte ska massera.
- Grundläggande anatomi av ben och bål.
-

Rast

Praktiska övningar
- Massagegreppen.

Torsdag 1/7
Teori
- Grundläggande anatomi och rörelselära.
- Säte och lår.

Praktiska övningar.
- Massage, säte och lår.

Rast.

Praktiska övningar fortsätter.

Lunch

Teori
Vanliga skador och problem.
- Ljumsksmärta, löparknä mm

Rast

Praktiska övningar.
- Specifik skadebehandling

Fredag 2/7
Repetition.
Praktiska övningar.

Rast

Frågor och svar
Avslutning