

## Mål:

Studenten ska ha grundläggande kunskap i människans anatomi med fokus på rörelseapparaten. Studenten ska ha grundläggande kunskaper i rörelsemekanik, kroppshållning och vanliga hållningsavvikelser. Studenten ska ha grundläggande kunskaper om begrepp inom konditionsträning, styrketräning och stretching. Studenten ska ha grundläggande kunskaper om de fysiologiska effekterna av träning samt grundläggande kunskaper i näringslära. Studenten ska kunna utforma individanpassade träningsupplägg för ryttaren. Studenten ska ha grundläggande kännedom om vanliga skador i rörelseapparaten. Studenten ska ha grundläggande kunskaper om sitsanalys och vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas. Studenten ska ha omfattande praktiska kunskaper och färdigheter att utföra palpation och massage. Studenten ska ha grundläggande kunskaper i triggerpunkter och kinesio-tejp. Studenten ska kunna bedöma när läkarvård krävs.

## Innehåll:

Utbildningen består av **sex delar**;

**Anatomi och fysiologi:** Grundläggande kunskaper i invärtes anatomi, osteologi, myologi och andra viktiga strukturer som hör till rörelseapparaten.

**Funktionell anatomi:** Rörelsemekanik, kroppshållning och vanliga hållningsavvikelser.

**Träningsfysiologi:** Grundläggande begrepp inom konditionsträning, styrketräning och stretching. Grundläggande näringslära, näringsbehov och energiomsättning vid träning och dagligt arbete.

Utformning av individanpassade av träningsprogram.

**Skador i rörelseapparaten:** Vanliga skador i rörelseapparaten

**Sitsoptimering:** Sitsanalys, kunskaper i korrekt sits, vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas.

**Praktik:** UPH massage, triggerpunkter och kinesio-tejp

## Efter avslutad utbildning ska den studerande:

-ha grundläggande kunskap i invärtes anatomi

-ha grundläggande kunskaper i osteologi; skelett, leder och ligament samt dess uppbyggnad och funktion

-ha grundläggande kunskaper i myologi; skelettmuskulaturens ursprung, fäste och funktion

- Ha kännedom om vad som händer i kroppen vid träning samt kännedom om relevanta begrepp inom konditionsträning, styrketräning stretching.

- Kunna göra enklare individanpassade träningsprogram

- ha grundläggande kunskaper inom vanliga skador i rörelseapparaten

- ha grundläggande kunskaper i sitsanalys, vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas.

- kunna utöva massage på människa enligt UPH: s metod

- kunna bedöma när läkarvård krävs

- kunna föra journal

## Undervisning, kunskapskontroll:

5,5 v lärarledd lektionstid och föreläsningar av sakkunniga. Teoretiskt prov, praktiskt moment.

10,7 v självstudier med kursmaterial, arbetsuppgifter samt journalföring av praktiskt arbete.

Hemtentamen i träningsfysiologi.



**Diplomering:**

Godkända inlämnade journaler, 25 stycken. Teoretiskt prov, minst 70 % rätt. Praktiskt moment.  
Godkänd hemtentamen i träningsfysiologi.

**Upplägg:**

6 st seminarier á 4 dagar. Start i februari 2020

COPYRIGHT-UPH

