

Seminariesammanfattning

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 kinesiotejp

Seminarie 1	Dag 1 Invärtes anatomi Dag 2 Invärtes anatomi Dag 3 Invärtes anatomi och osteologi (stora skelettdelar) Dag 4 Praktik
Seminarie 2	Dag 1 Osteologi Dag 2 Osteologi/ ligament Dag 3 Myologi Dag 4 Praktik
Seminarie 3	Dag 1 Myologi Dag 2 Myologi Dag 3 Funktionell anatomi Dag 4 Praktik
Seminarie 4	Dag 1 Träningsfysiologi Dag 2 Träningsfysiologi Dag 3 Praktik Dag 4 Praktik
Seminarie 5	Dag 1 Träningsfys Dag 2 Träninfys Dag 3 Skador i rörelseapparaten Dag 4 Praktik
Seminarie 6	Dag 1 Sitsoptimering Dag 2 Sitsoptimering Dag 3 Tejpning Dag 4 Praktik och diplomering

Vi reserverar oss för ev ändringar i upplägget

