



**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.

**Träningslära:** Grundläggande träningsfysiologi, träningslära, begrepp inom konditionsträning, styrketräning och stretching, fokus på ryttarens behov. Grundläggande näringslära, näringsbehov och energiomsättning vid träning och dagligt arbete. Utformning av individanpassade av träningsprogram.

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

**Sitslära:** sitsanalys, vad är en korrekt sits, vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas.

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

**Seminarie 1-6**

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 Träningslära Dag 2 Träningslära Dag 3 Skador i rörelseapparaten Dag 4 Praktik
Seminarie 6	Dag 1 Sitslära Dag 2 Sitslära Dag 3 Tejpning Dag 4 Praktik och diplomering