



PFF

STYRKETRENING OG BIOMEKANIKK

Ved Tron Krosshaug, professor ved Senter for idrettsskedeforskning og Seksjon for idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole.

Dato:	28. og 29. februar 2020, kl: 09.00-16.00
Sted:	Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, Oslo
Kursavgift:	PFF-medlem: 4.900,- Andre: 5.900,-
Kursplasser tilgjengelig:	20-25
Påmelding:	pff@fysioterapi.org/kurs
Avbestillingsfrist:	29. januar 2020

KURSINNHold:

Forelesers beskrivelse av kurset: Kurset er basert på unik kunnskap om styrketreningsøvelser som i liten eller ingen grad finnes i lærebøker. Likevel er det på ingen måte noe hokuspokus - det er simpelthen et faktum at forståelsen for grunnleggende biomekaniske analyser er begrenset. Da tenker jeg ikke bare på fysioterapi, men blant alle styrketreningseksperter.

Kurset tar utgangspunkt i at deltakerne har lastet ned og gjennomgått to av våre apper på forhånd:

MA Biomek (gratis) og **MA Basis4** (50kr). Det blir lagt opp slik at slik at deltakerne får godt utbytte selv om de ikke har lastet ned appene. Det vil underveis bli mange kombinerte praktiske og teoretiske gruppeoppgaver, der fasiten kommer i form av intuitive 3D-animasjoner.

Jeg kommer til å se kritisk på bl.a. publisert forskning innen styrketreningsøvelser og diskutere etablerte konsepter som f.eks. "støttemuskulatur" og "open/closed chain" øvelser.

FORMÅL:

Det vil være mye som deltakerne kan ta med seg videre i klinikken både av praktiske øvelser og teknikker, samt nytt tankegods

Vi ønsker dere velkommen!