

Rygtræning (udvidet)

(1-dags kursus, varighed ca. 10 timer)

Uddannelsen "Rygtræning (udvidet)" har til hensigt at lære instruktører og trænere, hvordan de bør forholde sig i forhold til kunder, der har rygproblemer. Dette gøres bl.a. ved læring om forskellige rygproblematikker, hvordan rygproblemer behandles og om hensigtsmæssig træning. Dette kan være med til at sikre at både træner og træningsudøver føler sig trygge, når udøveren kommer til træning.

Underviser:

Ildrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Undervisningssted:

Endnu ikke fastlagt.

Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

Medbring:

Træningstøj og indendørssko.
Håndklæde.
Drikkedunk.
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Bevis:

Efter endt kursus vil der blive udleveret bevis som dokumentation for deltagelse på kurset.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "Rygtræning (udvidet)" på uddannelsen.

Kursuspris:

Pris: 999,-
(max 14 deltagere).

Booking:

Jeppe Smed Nielsen
Strandvejen 74, 2. sal.
7120 Vejle Øst
Mail: info@sportfys.dk

Pensum:

🌿 **Rygproblemer og danskerne (teoretisk).**

Forekomst af rygproblemer hos danskerne.
Rygproblemer – konsekvenser for samfundet og den enkelte.

🌿 **Ryggens anatomi (teoretisk).**

Ryggens led og knogler.
Ryggens muskler.
Nervesystemet og ryggen.
Smerter og rygproblemer.

- ✔ **Lidelser i ryggen (teoretisk).**
Hvilke lidelser er de mest almindelige forekommende?
Gennemgang af ryggens lidelser.
Sundhedssystemet – behandling af ryglidelser.

- ✔ **Stabilitets- og styrketræning (teoretisk/praktisk).**
Hvad er stabilitetstræning?
Hvad er tankerne bag stabilitetstræning til ryggen?
Forslag til stabilitets- og styrketræning til udøvere med rygproblemer.
Stabilitets- og styrketræning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

- ✔ **Bevægetræning og rygproblemer (teoretisk/praktisk).**
Mekanisk diagnostik og terapi (McKenzie-øvelser).
Forslag til bevægetræning til udøvere med rygproblemer.
Bevægetræning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

- ✔ **Konditionstræning og rygproblemer (teoretisk/praktisk).**
Forslag til konditionstræning til udøvere med rygproblemer.
Konditionstræning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

- ✔ **Introduktion til træningsprogrammet "10 ugers-rygtræning" (praktisk).**
Oplæring i programmet "10 ugers-rygtræning" (praktisk).