



OCH



NAPRAPATSEKTION

BJUDER IN TILL EN 2-DAGARS KURS I REHABILITERINGSTRÄNING FÖR RYGGEN 24-25 SEPTEMBER 2021

Charlotta Alavaara har under många års tid arbetat fram ett koncept där styrka, rörlighet och koordination för bålen står i centrum. Tanken bakom detta träningsupplägg är att stärka muskulaturen kring bålen och få dess muskler att samarbeta på ett optimalt sätt vilket ger en korsett för de dagliga påfrestningarna. För att nå detta resultat arbetas det med redskap så som balansbollar, gummiband och små vikter. Konceptet passar personer med långvariga ryggbesvär likaså de som vill försäkra sig om att skapa en stark rygg; idrottsman likväl som "vanlig" patient. Det är uppbyggt kring gruppträning med en progression över fjorton veckor men går självklart bra att överföra till individuellt upplägg för patienterna på kliniken.

Vi kommer blanda teori med praktik där du själv får testa övningarna samt lära dig hur du skall instruera dina patienter.

Föreläsare Charlotta Alavaara Leg. naprapat

Charlotta Alavaara har 26 års erfarenhet inom området. Redan tidigt under sin yrkesutövning började hon att inkludera specifik bålträning som en del av behandlingsupplägget. Hon har jobbat som naprapat sedan 1995 och är vidareutbildad inom ibland annat Pilates, idrottsmedicin och rehabträning och har drivit en tränings- och rehabstudio i Örnsköldsvik. De senaste åren har Charlotta arbetat med yngre idrottsutövare i ishockeyföreningen, Jung Adler, i Mannheim, Tyskland. Där hon haft ansvaret för skadeförebyggande och rehabiliterande träning. Charlotta har själv en idrottsbakgrund inom konståkning, gymnastik och dans men idag är löpning och skidåkning den fysiska utmaningen.

BEGRÄNSAT DELTAGARANTAL - FÖRST TILL KVERN!

Anmäl dig nu så att du är säker på att få en plats på kursen!

Tid: Fredag 24 september 10.00-17.45 samt lördag 25 september 9.00-16.45.

Plats: Balettakademin, Birger Jarlsgatan 70, 1tr ned sal 2 och 3, Stockholm.

Pris: 2950 kronor medlem SFAIM eller medlem SNF Idrottsmedicinsektion, 3850 kronor för icke medlemmar (fika och lunch ingår i priset).

Anmälan: är bindande och görs genom att skicka namn och faktureringsadress till anatomical.danderyd@gmail.com. Då coronapandemin gör alla arrangemang osäkra 2021 så blir din anmälan bindande först den 15 augusti då vi är säkra på att politikerna låter oss arrangera kursen.

Kursansvariga är: Anna Lundeberg 070-524 23 71 & Anna Taube 070-588 73 63.

Välkomna önskar SFAIM's naprapatsektion & SNF's Idrottsmedicinsektion