

WORKSHOPS SFAIMs VÅRMÖTE tors-fre 23-24 maj 2024 – Antal individer / session: max 25 st

Obs! Endast för konferensdeltagare som föränmält sig till respektive workshop.

Torsdag kl 11.00-12.00 Workshop Yoga: **Danssalen** (=via *lilla GIH-ingången* gå rakt fram & längst bort till höger i gatuplanet). Bara för föränmälda konferensdeltagare.

*** Titel: "Pranayama Yoga - Andning – de bortglömda verktygen och kunskaperna för kroppen, knoppen och hälsan - vetenskap och erfarenhet – praktiskt pass."**

Fysioterapeut, med dr i Idrottsmedicin Anna From, Bosön.

Torsdag kl 17.15-18.00 Workshop 1: **GIHs Tre Fystestlabb** (BMC-labb våning 3 = en trappa ned från *huvudentrén*; Åstrandlabbet våning 2 = två trappor ned från *huvudentrén*; LTIV-labbet = via *lilla GIH-ingången* gå längst bort till vänster i korridoren. Ni anmälda: Gå först till valfritt labb – byt lokal efter ca 20 minuter, = 3 x 20 min.)

*** Rörelseanalys, muskelstyrkemätning & fNIRS & muskelbiopsier – BMC-labbet & Åstrandlabbet inkl. maximalt syreupptagningstest på löpband/cykel - LTIV-labbet**

Docent, fysioterapeut Anna Bjerkefors, GIH & Ingenjör, doktorand Olga Tarassova, GIH

Lektor, PhD Marcus Moberg, GIH & BMA Marjan Pontén, GIH

Doktorand, hälsopedagog Manne Godhe, GIH

Fredag kl 9-10 Workshop 2: **Danssalen** (=via *lilla GIH-ingången* gå rakt fram & längst bort till höger i gatuplanet). Bara för föränmälda konferensdeltagare.

*** Titel: "Medicinska team/resurser i olika lag/landslag" - utmaningar, styrkor och hur kan vi bli bättre?** Deltagande:

- Martin Balsvik - Lagläkare, IF Brommapojkarna Herr/Dam.
- Petra Källman Navier - Fysioterapeut, Trampolinlandslaget, Svenska gymnastikförbundet.
- Marcus Bystedt - Fysioterapeut, Svenska Skidkytteförbundet.

Fredag kl 14.05-15.05 Workshop 3: **Danssalen** (=via *lilla GIH-ingången* gå rakt fram & längst bort till höger i gatuplanet). Bara för föränmälda konferensdeltagare.

*** Titel: "Hur man kan använda massagekoppor för idrottare i återhämtning och rörlighetssyfte."**

- Företaget Curam har denna interaktiva workshop med fysioterapeut Jenny Larsson (som arbetar med Östersunds fotbollsklubb och damfotbollslandslaget). Hon berättar om sina erfarenheter och du får testa på hur du kan använda massagekoppor i rörlighetsövningar och i mjukdelsbehandling.

#