



## WORKSHOP INOM SKIVSTÅNGSTRÄNING

Den 7:e november kl 16.00-20.00 anordnar IFK Kliniken Rehab en workshop inom skivstångsträning.

Detta är ett tillfälle för dig som är medveten om fördelarna med skivstångsträning för utveckling av stabilitet, styrka & power och som önskar bli säkrare i din roll som instruktör. Vi tar utgångspunkt i praktisk träning med inslag av teoretisk bakgrund. Vi kommer att gå igenom:

- Teknik
- Inlärningspedagogik
- Identifiering av "farliga" rörelsemönster och möjliga bakomliggande orsaker
- Korrigeringsövningar

De övningar som vi kommer att träna på att analysera och instruera är olika varianter av knäböj, marklyft samt frivändningar.

### Målgrupp

Kursen vänder sig i första hand till leg. fysioterapeuter och andra yrkeskategorier som skulle ha nytta av denna kunskap i sitt dagliga yrkesutövande.

### Instruktör

Elvir Rakovic är leg. fysioterapeut med en master inom idrottsvetenskap. Han har under det senaste decenniet i huvudsak arbetat som fysioterapeut på IFK Kliniken Rehab samt som fysiskt ansvarig för IK Sävehofs elitlag (dam och herr). Han har lång erfarenhet av rehabilitering och coaching av idrottare från olika idrotter och på olika nivåer.



*"Det verkar finnas en rädsla där ute hos kollegor när det kommer till implementering av skivstångsträning i träningsprogram. Det är synd, där finns en outnyttjad potential."*

Workshopen kommer att hållas i **Prioritet Serneke Arena**.

**Kostnad: 795 kr, exkl moms.** Fika ingår. OBS, maximalt 15 deltagare, först till kvarn gäller. Anmälan är bindande och görs på följande länk [anmälan](#)