

Kursbeskrivning Mårsta Kiropraktik



Styrketråning med inriktning tråningslára och basövningar

| | |
|----------------------|--|
| Målgrupp | Ledare/trånare Idrottare Aktivt trånande individer |
| Kunskapskrav | Ingen förkunskap kråvs |
| Tidsåtgång | 90min |
| Syfte och mål | Syftet är att lára sig grunderna inom styrketråning samt teori för basövningarna knåböj, bånkpress och marklyft |
| Innehåll | Teoretisk del: Principer för styrketråning Fysik och biomekanik Inlårningsmetoder Planering Praktisk del: Analys Knåböj, Bånkpress, Marklyft |
| Förelåsare | Emanuel Pierong Leg. Kiropraktor Eleiko strength coach lv. 3 |

Styrketråning med inriktning på olympiska lyft

| | |
|----------------------|--|
| Målgrupp | Ledare/trånare Idrottare Aktivt trånande individer |
| Kunskapskrav | Ingen förkunskap kråvs |
| Tidsåtgång | 90minuter |
| Syfte och mål | Syftet är att lára sig teoretiska grunder för de olympiska lyften ryck och stöt |
| Innehåll | Teoretisk del: Principer för olympiska lyft Fysik och biomekanik Assistansövningar Planering Praktisk del: Analys av ryck och stöt |
| Förelåsare | Emanuel Pierong Leg. Kiropraktor Eleiko Strength Coach lv. 3 |