

PFF

STYRKETRENING OG BIOMEKANIKK

Ved **Tron Krosshaug**, professor ved Senter for idrettsskedeforskning og Seksjon for idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole.

Dato:	28. og 29. februar 2020 09.00-16.00
Sted:	Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, Oslo
Kursavgift:	PFF-medlem: 4.700,- Andre: 5.700,-
Kursplasser tilgjengelig:	20-25
Påmelding:	pff@fysioterapi.org/kurs
Avbestillingsfrist:	29. januar 2020

Presentasjon av foredragsholder og kursbeskrivelse

Navn: Tron Krosshaug, Tlf: 45660046



Bakgrunn/utdannelse:

Tron er professor ved Norges idrettshøgskole og Senter for idrettsskedeforskning. Han har jobbet på NIH med forskning og undervisning siden 2000 og fullførte doktorgrad i biomekanikk i 2006 på emnet «Videoanalyse av korsbåndskader». De primære forskningsområdene er relatert til idrettsskader og biomekaniske analyser av styrketreningsøvelser. Har utdannet studentkull (fulltids og deltidsstudenter) på NIH i styrke-, utholdenhets- og bevegelighetstrening siden 2007.

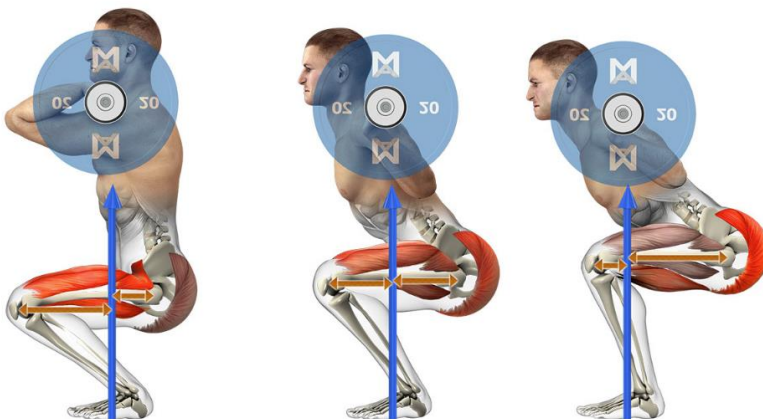
Tron startet selskapet Muscle Animations AS sammen med sin kollega Oliver Faul i mars 2013. Muscle Animations utvikler banebrytende 3D-animasjoner av styrketreningsøvelser der muskelbruk og biomekaniske analyser blir forklart på en enkel og intuitiv måte. Se også <https://www.muscleanimations.com/>

Kursbeskrivelse

En god forståelse for hvordan ulike øvelser og teknikker påvirker belastning på muskelskjelett-systemet krever biomekanisk forståelse. Dette kurset vil gi deg en grundig innføring i biomekaniske analyser av styrketreningsøvelser. Vi vil benytte ulike tilnærminger, inkludert praktiske og teoretiske gruppeoppgaver og diskusjoner. Analysene vil bli visualisert med våre banebrytende 3D-animasjoner, basert labmålinger. Du vil få best utbytte av kurset ved å laste ned og gå gjennom appen MA Biomek på forhånd: <https://www.muscleanimations.com/produkter/> Det kan også være lurt å ta en nærmere titt på de to andre appene.

I kurset vil vi ta for oss

- De grunnleggende prinsippene for biomekaniske analyser – en enkel oppskrift
- Analyser av grunnleggende og spesialiserte øvelser
- Teknikkvariasjoner
- Belastningsprofiler og optimalisering mtp prestasjon, forebygging og rehab
- Analyser av øvelser i åpen/lukket kinetisk kjede
- Hvordan vi kan utføre effektiv styrketrening uten tradisjonelle apparater
- «Mythbusting». Et kritisk blikk på forskning og vanlige antakelser om styrkeøvelser
- Analyser av grunnleggende idrettsbevegelser og tilpassede styrkeøvelser
- Hvordan antropometri påvirker biomekanikk og muskelbelastning
- Diskusjon av det dere er interessert i. Send gjerne spørsmål/tema i forkant, eller still spørsmålene på kurset.



Godkjent 7 timer for opprettholdelse av «Spesialist i Muskel- Skjelett Fysioterapi»

Vi ønsker dere velkommen!