

PFF

STYRKETRENING OG BIOMEKANIKK

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

Dato: 24. og 25. mai 2025 kl. 09.00-16.00
Sted: Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, Oslo
Kursavgift: PFF-medlem kr. 6000
Andre: kr. 7500
Kursplasser: 30
Påmelding: pff@fysioterapi.org/kurs
Avbestillingsfrist: Før 3 uker før kurset – gebyr på kr. 100.
Fra 3 til 1 uke før kurset – 50 % refunderes.



Trond Krosshaug er professor ved Norges idrettshøgskole og Senter for idrettsskadeforskning. 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 bevegelsestrening siden 2007.

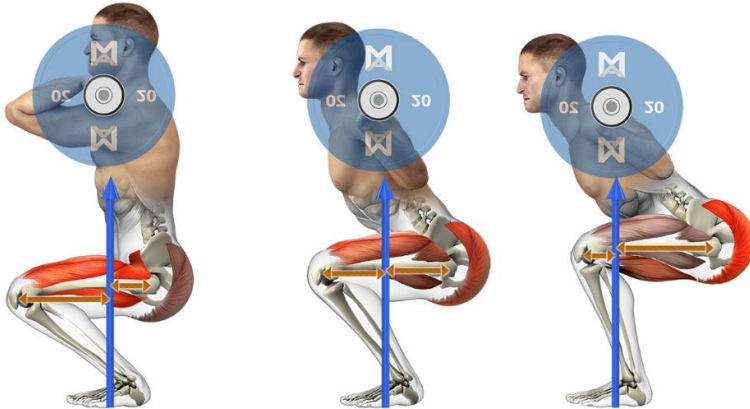
Tron startet selskapet Muscle Animations AS sammen med sin kollega Oliver Faul i mars 2013. Muscle Animations utvikler banebrytende 3D-animasjoner av styrketreningsøvelser der muskelbruk og biomekaniske analyser blir forklart på en enkel og intuitiv måte. Se også <https://www.muscleanimations.com/>

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
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.



- 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»