



Skivstångsträning på ett säkert och effektivt sätt

Skivstångsfys är ett samlingsnamn för flertalet olika övningar och utgör oavsett idrott en av grundpelarna för att utveckla styrka, explosivitet, koordination och stabilitet. Skivstångsteknik är dock inte alltid så enkelt och bristande teknik kan många gånger vara orsaken bakom utebliven effekt av träning utöver skador.

I denna kurs går vi igenom:

- Varför styrketräning är bra.
 - Hur styrketräning kan användas för att utveckla styrka, explosivitet, snabbhet och koordination för såväl vuxna som barn.
 - Grunderna avseende styrketräning för barn och såklart grunderna i teknik gällande de vanligaste lyften
 - Frivändning, benböj, ryck, marklyft (på förfrågan kan även ytterligare lyft-övningar presenteras).
 - Grunderna kring säker lyftning, de vanligaste felen och vad man ska tänka på för att undvika skador.
- Kursen kombinerar teori med praktik och du som deltagare får möjlighet att själv öva tekniken och att träna på att lära ut till andra.

Våra utbildare är alla aktiva inom tyngdlyftning och är samtliga licensierade tränare inom tyngdlyftning.

► 10 oktober kl 09.00 -12.30

Utbildare: Licensierade instruktörer från Visby Atletklubb

Plats: Visby Atletklubbs klubblokal, Stenkumlaväg (F.d Harry Carlssons)

Kostnad: 200 kr per person
100 kr för medlemmar i Idrottsmedicinska föreningen

Målgrupp: Tränare och ledare. Idrottare och motionärer i mån av plats

Anmälan Senast 2 oktober genom länken nedan:

<https://www.rfsisu.se/Gotland/utbildningfolkbildning/aktuella/utbildningarochmoten/>



RF-SISU Gotland
gotland@rfsisu.se, 0498 -20 70 50



Gotland

