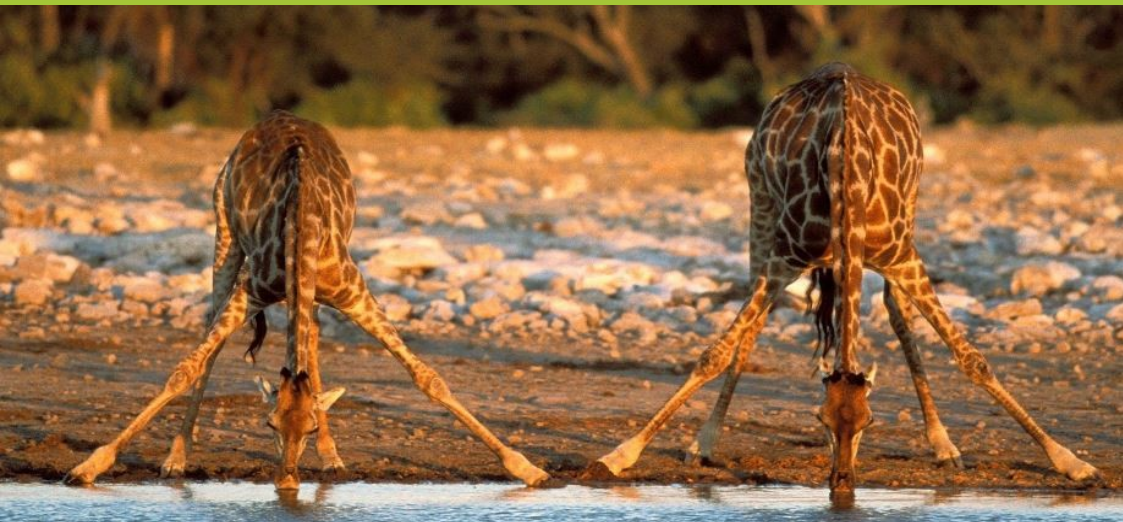


ERGONOMI TEORI



Vill du öka din kroppskänedom och bli mer medveten om hur du kan undvika skador vid lyft och förflyttningar i ditt arbete och privat? Denna kursen hjälper dig att få en ökad kunskap om hur man förebygger belastning på leder och muskler i rygg, axlar och nacke och förstå vad som händer om du belastar fel eller "tar i" för mycket.

Kursen ger dig praktisk kunskap som du har användning för i ditt arbete liksom i andra vardagliga situationer.

Kursen innehåller:

- Grundläggande anatomi med fokus på nacke och rygg.
- Praktiska övningar
- Grundläggande träningsfysiologi



DATUM:
2021-11-30



TID:
13:00 - 16:00



PLATS:
Teams



KURSLEDARE:
GBG Rehab Center



ANMÄL SENAST:
2021-11-23