

Nike PRE Convention 10. september 2010.

Fredag den 10. september kl. 11.00-18.00

MAT TOWER POWER PILATES et genialt og effektivt redskab til træning og genoptræning. Denne PREconvention er målrettet fysioterapeuter/personlige trænere etc.

Hvordan kan og bør man anvende pilates metoden for at opnå de bedste resultater i rehabilitering og i træning.

I Danmark synes det overvejende kendskab til Pilates, at bestå i en opfattelse af at Pilates er en række gulvøvelser med fokus på vejrtræning og træning af mavemusklerne.

Dette er langt fra den hele sandheden og vi ønsker med dette kursus at give dig ny viden og inspiration til hvordan du kan anvende denne fantastiske trænings form i det daglige.

Du vil få redskaber til at kunne udfordre dine patienter/kunder på sikker, rolig og meget inspirerende måde.

Bruger man Pilates metoden rigtigt - ved at træne både på gulv og i de tilhørende Pilates maskiner vil man opnå forbedringer i kroppen, som dækker smidighed, styrke, stabilitet og udholdenhed. Den overordnede filosofi bag Pilates er, at give vores rygsøjle de bedste betingelser for at forblive sund og stærk. Med dette for øje er det vigtigt, at man altid i sin rehabilitering / træning har øvelser der går fra horisontale positioner til vertikale positioner. Dvs. træne i både liggende, siddende og stående stilling.

Dagen vil indeholde lige dele teori og praktik og med rig mulighed for at afprøve flere forskellige Pilates maskiner. Der vil blive taget udgangspunkt i forskellige skader i bevæge apparatet som feks.

- Ryg / Bækken
- Hofte / Knæ
- Idrætsrelaterede skader

Undervisningen vil blive varetaget af 2 erfarne behandlere som gennem flere år har brugt Pilates med stor succes i deres daglige rehabilitering og træning af deres kunder/klienter.

Lotte Roerup

- Fysioterapeut gennem 16 år og fuld certificeret i system træning i Power pilates.
- Arbejder til daglig i AP sundheds center med rehabilitering.
- Tilknyttet Fysio teamet i Well Come fitness center som fysioterapeut og Pilates instruktør.

Petra Karlson

- Dr in Ortopedic Manuell Medicin (Dr of Naprapathy), Teacher Trainer, Power Pilates inc NY
- Owner of Naprapat kliniken and Studiopilates in Helsingborg, Sweden
- With more than 10 years of experience from both parts my Clientel today varies from older popularity to high athletes with a sound and healthy status to special case with low back fusions, hip/knee replacement, osteoporoses and many more.

Fredag den 10. september kl. 13.00-18.30

Slip Sukkeret

Incl. en middag lavet med masser af naturlig sødme, men helt uden tilsat sukker. Så du får lov til at smage mad der er medicin forklædt som naturligt søde himmerigsmundfulde.

Alt det tilsatte sukker i kosten er et problem. Det feder, det giver højt kolesteroltal, det ødelægger din appetitregulering, det giver problemer med overdreven inflammation og det rammer endda din mentalfunktion. Faktisk er sukker også vanedannende og afhængighedsskabende i en hvis omfang. Alt dette står nu helt klart. Samtidig kæmper mange med at slippe sukkeret, der er den hæmsko, der forhindrer lige dem i at få mere vitalitet, mere energi og mere sundhed.

What to do?

Hvordan virker sukker afhængighedsskabende? Hvornår og hos hvem?

Hvor slemt er sukker egentlig? Hvor meget skade gør det i forhold til fedme, forhøjet kolesterol, hjertekar- og kredsløbsproblemer, mentalfunktion, humør og endda immunfunktion samt inflammation?

Hvordan får man sukkeret til at slippe sit tag i sig selv og andre? Hvad skal de spise i stedet for? Hvordan tilbereder man maden uden alt sukkeret? Hvordan sørger man for at den nye kost ikke bare er uden tilsat sukker, men faktisk også er sundere? Hvordan finder man naturlig sødme?

Få alle svarene til dig selv og dine klienter, kunder og patienter på denne 5-timers workshop med teori og masser af praksis.

Underviser:

Umahro Cadogan

Umahro Cadogan er ekspert i ernæring, gastronomi og funktionel medicin. Han er bl.a. forfatter til bestseller-kogebogsserien 'Køkkenrevolution', og ekspert i at omsætte teori og viden til praksis og himmerigsmundfulde. Han er en efterspurgt underviser blandt de bedste, både herhjemme og internationalt, og står bag uddannelsen til Sundhedsrevolutionær. [www. umahro.dk](http://www.umahro.dk)

