



Šola za
maseže in
terapevte

ŠPORTNA MASAŽA

45 - URNI TEČAJ

LJUBLJANA,
15. - 24. maj 2020



Kaj je športna masaža?

Športna masaža je specializirana masaža, namenjena tako **rekreativcem kot vrhunskim športnikom**. Tehnike športne masaže se osredotočajo na **posebne mišične skupine, aktivne v posameznem športu**.

Zgodovina športne masaže



Na prvih olimpijskih igrah v **antični Grčiji** (leta 776 pr. n. št.) so športnike masirali pred nastopom. Uradno so bile metode športne masaže prvič predstavljene v **finski šoli masaže leta 1900**. Leta 1980 je s prvo knjigo o športni masaži pomembno prispeval k njenemu razvoju nekdanji atlet in maser **Jack Meagher**.

Delovanje športne masaže

Tehnike športne masaže so oblikovane tako, da **segrevajo in mehčajo** mišična tkiva, **ravnajo** mišična vlakna, **pomagajo pri hitrejšem celjenju** poškodb in **pospešujejo izločanje** odpadnih snovi iz mišice.

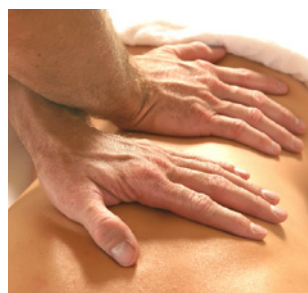
Namen športne masaže

Športna masaža je namenjena **prilagoditvi in ohranjanju športnikove forme, preprečevanju in odpravi možnih**

poškodb ter **izboljšanje psihofizičnega stanja**. Cilj terapije je tudi **vzpostaviti normalno, neboleče gibanje in koordinacijo** ter **povrniti funkcionalno stanje** pred poškodbami.

Vsebina tečaja

- Anatomija mišic ter sklepov:**
 - rama,
 - koleno,
 - gleženj.
- Nevrofiziologija kontrakcije skeletne mišice:**
 - mehanizem skrčenja skeletne mišice,
 - receptorji,
 - energijski sistemi (aerobni, anaerobni).
- Pregled mišic skozi različne športne panoge.**
- Športne poškodbe:**
 - prepoznavanje in ravnanje pri poškodbah,
 - tipične poškodbe (vnetna stanja, izpah, zvin, zlom).
- Masažne tehnike:**
 - pripravljalne,
 - tekmovalne,
 - regenerativne.
- Osnove teorije in pravilnega izvajanja raztezanja.**



Udeleženci tečaja se med seboj izmenjujejo, tako da vsak udeleženec masira in je masiran.

Certifikat in vpis v register



Na koncu tečaja prejmete **certifikat** o pridobljenem znanju.

Vsi udeleženci ste vpisani v **register izvajalcev športne masaže**, voden v Higeji.

Predavatelj na tečaju



Mitja Surina, magister športnih in gibalnih znanosti, diplomant Akademije za manualno terapijo, tuinolog, manualni terapevt trigger točk, NLP Master coach, Bownov terapevt.

Dela kot manualni terapevt, obenem pa je zaposlen kot strokovni sodelavec na italijanski OŠ v Kopru, poučuje klasično masažo na Higeji in je asistent na Akademiji

za manualno terapijo.

Po šolanju na **Fakulteti za šport** Univerze v Ljubljani je zaključil **magistrski študij** iz športnih in gibalnih znanosti na **Inštitutu za šport** v Grazu (Avstrija), nato pa še študij manualne terapije na **Akademiji za manualno terapijo**. Je trener fitnesa, učitelj smučanja, nordijskega teka in plavanja. Bil je terapevt ženske rokometne ekipe (Ž.U.R.D.) Koper, delal je tudi s košarkaši KK Portorož, trenutno pa dela z jadralkama olimpijskega razreda 470 Tino Mrak in Veroniko Macarol.

Datum in kraj tečaja

Tečaj bo potekal **6 dni** (2 vikenda):

I. MODUL:

- petek, 15. maj 2020 od 17. do 21. ure,
- sobota, 16. maj 2020 od 9. do 16. ure,
- nedelja, 17. maj 2020 od 9. do 16. ure.

II. MODUL:

- petek, 22. maj 2020 od 17. do 21. ure,
- sobota, 23. maj 2020 od 9. do 16. ure,
- nedelja, 24. maj 2020 od 9. do 16. ure.



Tekom tečaja in po njem bodo vsako sredo med 12. in 18.30 uro **samo-stojne in neobvezne vaje**.

Tečaj in vaje bodo potekale **v naših učilnicah na Ptujski ulici 19 v Ljubljani** (Bežigrad, srednji

vhod). Pred stavbo je dovolj brezplačnih parkirnih mest. Opis poti z avtomobilom in avtobusom iz različnih smeri si oglejte na www.higeja.si v rubriki **Ostalo, Kako do nas**.

Oprema na tečaju

Na tečaj pridite v udobni obleki ali trenirki, s seboj prinesite natikače, rjuho, brisačo, zvezek, svinčnik in malico. Med odmori vam bo na voljo sveže sadje, v priložnosti stavbe je tudi avtomat s prigrizki in napitki.

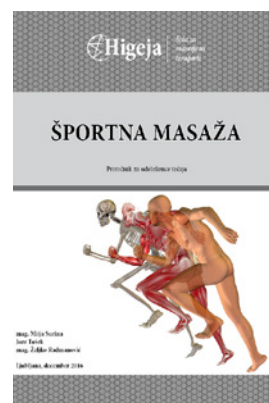
Tečaj po ugodni ceni!

Tečaj športne masaže znaša **385 €**.

V ceno so všteti prijavnina, učbenik, delovni material, certifikat, sveže sadje in 22 % DDV.

POPUSTI:

- **5 %** popusta za udeležence tečajev klasične masaže in kitajske masaže tuina,
- **30 €** popusta ob nakupu vrhunskih masažnih miz Higeja.



Način plačevanja tečaja

1. PRIJAVNINA



Ker je število udeležencev omejeno, upoštevamo prijavo na tečaj šele takrat, ko vplačate **prijavnino**. S tem **rezervirate svoje mesto** na tečaju.

Prijavnino je treba poravnati **do roka prijave oz. do zasedbe mest**. *Pred vplačilom nas obvezno pokličite, da preverimo, če je še kakšno prosto mesto!*

Prijavnine ne vračamo. Če se izbranega tečaja ne morete udeležiti, lahko vplačani znesek uporabite **kadarkoli za katerikoli tečaj**, če nas o neudeležbi **pisno** obvestite vsaj 3 dni pred začetkom tečaja, v primeru bolezni (dokazovati z zdravniškim potrdilom!) pa najkasneje 1 dan pred začetkom tečaja.

Prijavnina znaša 100 € in se poravnava na transakcijski račun podjetja Higeja d.o.o., Ptujška ulica 19, 1000 Ljubljana, št. 03135 – 1000024735, sklic na številko 00 08. Potrdilo o vplačilu **obvezno** prinesite s seboj na tečaj.

2. KONČNO PLAČILO

Po vplačilu prijavnine preostali znesek poravnajte na transakcijski račun Higeje **do začetka tečaja**. Potrdilo o vplačilu **obvezno** prinesite s seboj na tečaj. Možno je tudi gotovinsko plačilo ob prihodu na tečaj.

Za ta tečaj omogočamo tudi **obročno plačevanje po individualni pogodbi**, ki jo sklenete v pisarni Higeje pred začetkom tečaja.



Zakaj se udeležiti tečaja? Ker ...

1. smo **vodilni** na tem področju ter imamo **tradicijo, znanje in izkušnje**;
2. smo **registrirani izvajalec za NPK maser in NPK refleksoterapevt z uradnim pooblastilom** Ministrstva za delo;
3. čeprav je lahko športna masaža osnovna masaža in kot taka **primerna tudi za začetnike**, je predvsem dopolnilna masaža, **koristna za maserje**, ki obvladajo **vsaj eno od masaž**;
4. tečaj športne masaže je **nujen za maserje, ki delajo v športnih klubih, fitness centrih ipd.**, dobrodošel pa tudi za maserje, ki bodo **z novim znanjem pridobili nove stranke** - rekreativne in profesionalne športnike;
5. dobite **odlično delovno gradivo**;
6. tečaj vodi **Mitja Surina**, ki ga odlikuje bogato teoretično in praktično znanje s področja športa in terapij ter profesionalno in študentu prijazno vodenje tečaja;
7. skrbimo za vas tudi po koncu tečaja, saj sta vam na voljo **pomoč strokovnjakov in neomejena vadba** v naših prostorih ob uporabi naših masažnih miz, olj, brisač ipd. – vse brezplačno;
8. imate možnost **obročnega odplačevanja po individualni pogodbi**;
9. imate udeleženci tečajev klasične masaže in tuina masaže ob vpisu na tečaj **5 % popusta**;
10. imate ob nakupu vrhunskih masažnih miz Higeja **30 € popusta!**

pooblastilo
MINISTRSTVA
ZA DELO

Postopek in rok prijave

Če se za tečaj odločite, **izpolnite prijavnico**, nam jo pošljite in **vplačajte prijavnino**.

Prijavnico lahko izpolnite tudi na naši spletni strani **www.higeja.si** v rubriki **Tečaj športne masaže** ter nam jo izpolnjeno pošljete na **info@higeja.si**.

Prijavite se lahko do **13. maja 2020**.

Kontakt

Sedež in pisarna Higeje:
PTUJSKA ULICA 19, LJUBLJANA

Tečaj športne masaže izvajamo:
v naših učilnicah na Ptujski 19 v Ljubljani.

Telefon: **01 / 54 63 201**
GSM: **041 / 540 942**

E-pošta za informacije in vpis:
info@higeja.si

Transakcijski račun pri SKB banki:
03135-1000024735

WWW.HIGEJA.SI



www.facebook.com/higeja

Veselimo se srečanja z vami!

Pred besedo je bil dotik.

