

ŠPORTNA MASAŽA

LJUBLJANA,
2. – 10. marec 2024



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**.



Delovanje in namen 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.

Športna masaža je namenjena **prilagoditvi in ohranjanju športnikove forme, preprečevanju in odpravi možnih poškodb** ter **izboljšanju psihofizičnega stanja**. Cilj terapije je tudi **vzpostaviti normalno, neboleče gibanje in koordinacijo** ter **povrniti funkcionalno stanje** pred poškodbo.

Vsebina tečaja in certifikat

1. Anatomija mišic in sklepov:

- rama,
- koleno,
- gleženj.

2. Nevrofiziologija kontrakcije skeletne mišice:

- mehanizem skrčenja skeletne mišice,
- receptorji,
- energijski sistemi (aerobni, anaerobni).

3. Pregled mišic skozi različne športne panoge.

4. Športne poškodbe:

- prepoznavanje in ravnanje pri poškodbah,
- tipične poškodbe (vnetna stanja, izpah, zvin, zlom).

5. Masažne tehnike:

- pripravljalne,
- tekmovalne,
- regenerativne.

6. Osnove teorije in pravilnega izvajanja raztezanja.

Udeleženci tečaja se med seboj izmenjujejo, tako da je vsak udeleženec v vlogi stranke in vlogi maserja.

Ob koncu tečaja prejmete **certifikat** o pridobljenem znanju na tečaju športne masaže.



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.

Kot manualni in športni terapevt ima **samostojno prakso** v Medicinskem centru Šalara v Kopru, poučuje klasično in **športno masažo v Higeji** ter predava 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 Gradcu** (Avstrija), nato pa še **študij manualne terapije na Akademiji za manualno terapijo**. Med leti 2011 in 2017 je deloval kot strokovni sodelavec in terapevt ženske rokometne ekipe (Ž.U.R.D.) Koper, v sezoni 2013/14 pa je sodeloval tudi s košarkarji KK Portorož. Med leti 2018 in 2021 je delal z jadralkama olimpijskega razreda 470 Tino Mrak in Veroniko Macarol.

Pri svojem delu išče vzroke za težave pri posamezniku, kar je osnova za uspešno terapevtsko delo in dolgoročnega odpravljanja bolečin. Odlikujeta ga bogato teoretično in praktično znanje s področja terapevtskega dela.

Datum in kraj tečaja

45-urni tečaj bo potekal v **2 modulih** (2 vikenda):

I. MODUL:

- sobota, 2. marec 2024, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 3. marec 2024, od 9. do 18. ure.

II. MODUL:

- sobota, 9. marec 2024, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 10. marec 2024, od 9. do 18. ure.

Med tečajem in po njem bodo vsako sredo med 12. in 18.30 uro **samostojne in neobvezne vaje**.



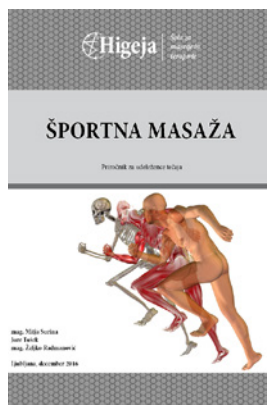
Tečaj in vaje bodo potekali v **naših učilnicah na Ptujski ulici 19 v Ljubljani** (Bežigrad, srednji vhod). Pred stavbo je dovolj brezplačnih parkirnih mest. Opis poti z

avtomobilom in avtobusom iz različnih smeri si ogledajte 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 bodo na voljo sveže sadje in prigrizki, v pritličju stavbe je tudi avtomat.

Tečaj po ugodni ceni!



Tečaj športne masaže znaša **385 €**.

V ceno so všteti:

- prijavnina,
- učbenik,
- delovni material,
- certifikat,
- sveže sadje in prigrizki ter
- 22 % DDV.

POPUSTI IN UGODNOSTI:

- **5 % popusta** za udeležence tečajev klasične masaže in kitajske masaže tuina,
- **10 % popusta** ob nakupu vrhunskih lesenih prenosnih masažnih miz Sofia, s prenosno torbo in dodatki za podaljšanje ter razširitev (glej www.galen.si).

Tečaj, plačan v celoti ali delno, je lahko tudi lepo darilo. Razveselite svoje bližnje!



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 **kadar koli za kateri koli tečaj**, če nas o neudeležbi **pisno** obvestite vsaj 3 dni pred začetkom tečaja, v primeru bolezni (dokazovati z zdravniškim potrdilom!) pa najpozneje 1 dan pred začetkom tečaja.

Prijavnina znaša 100 € in se poravna na TRR 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. vodi tečaj **Mitja Surina**, ki ga odlikujejo 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 **10 % popust** ob nakupu vrhunskih masažnih miz Sofia.

**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** in nam jo izpolnjeno pošljete na **info@higeja.si**.

Prijavite se lahko do **29. februarja 2024**.

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.

