



# SUPERSOLE

*w a l k t h i s w a y*

## Kurstrinn 1: grundig undersøkelse og tilpasning av dynamiske innleggssåler

### Lørdag 23 mai 2020

09:00	Samlet velkomst og dagens program
09:15	Introduksjon til konseptet
10:00	Funksjonell anatomi i underekstremitetene Biomekanikk under gange og løp
10.30	Demonstrasjon av undersøkelse av føtter og biomekanikk
11.30	Teoretisk gjennomgang i bruken av innleggssåler
12.30	Lunsj
13:00	Praktisk: i mindre grupper undersøkes føttene og biomekanikken grundig
14:30	Konkret fremstilling av innleggssåler
17:00	Slutt for i dag

### Søndag 24 mai 2020

09:00	Gjennomgang av gårsdagens program, gjennomgang av diverse såletyper
10:00	Foten og trening. Gjennomgang av spesifikke øvelser.
11:00	Når og i hvilke tilfeller bruker vi støtdempning og korreksjon av mediale lengdebue, også med gjennomgang av når vi anvender ekstra støtte for mediale lengdebuen og andre add-ons
12:00	Lunsj
12:30	Fremstilling av innleggssåler med ekstra add-ons
14:30	Kurstest
15:00	Fremtiden med hensyn til videre kurs, undervisning og supervisjon
16:30	avrunding/spørsmål – liten eksamen
17:00	Slutt

Programmet er kun veiledende, og det vil garantert forekomme endringer med bakgrunn i deltagerens ønsker. Vi legger inn kaffepauser når det passer.

---

**Medbring:** Egen knokkel fot (hvis tilgjengelig)

**Underviser:** Idrettsfysioterapeut, Hege Erichsen Godheim

**Assisteres av:** Fysioterapeut, Erik Christopher Holtnaes

**Pris:** 3.700 kroner. Inkluderer kursmateriell, 2 par såler, lunsj/snacks og kaffe begge dager.

**Hvor:** Løp- og Idrettsklinikken. Knud Askervei 26, 1383 Asker.

**Påmelding eller mer informasjon:**

<https://www.kongresspartner.no/no/kongresser/supersole-kurstrinn-1-23-24-mai#registration> eller ring på 93097913.