

Mer info – Massagekursen

Förberedelser inför de lärarledda dagarna

Eftersom den praktiska delen av massageutbildningen sker under fyra sammanhängande dagar är det bra om du är förberedd. Vi rekommenderar att du tittar på massagefilmerna som du får tillgång till via vår hemsida, i god tid innan kursstart. Repetera också skelettets och de stora muskelgruppernas anatomi. Du bör kunna de vanligaste musklernas ursprung, fäste, funktion samt latinska benämning.

De fyra lärarledda kursdagarna

Under de fyra praktiska kursdagarna går vi igenom den svenska klassiska massagens grund- och specialgrepp (ca 65 st) samt de teoretiska och praktiska grunderna i aktiverande idrottsmassage och avslappningsmassage. Vi arbetar oss igenom kroppens muskelgrupper under de tre första dagarna. Gott om tid finns tillgänglig för repetition vilket gör att du efter kursens slut kommer att behärska massagegreppen ordentligt.

Varje genomgång inleds med att läraren visar massagegreppet och diskuterar med deltagarna om vad som är viktigt att tänka på under greppets utförande. Deltagarna får därefter tid att öva på egen hand under vägledning av läraren.

Den fjärde dagen gör alla deltagare ett praktiskt kunskapsprov. Du ska då ge din kund (annan kursdeltagare) en helkroppsmassage baserad på de kunskaper du inhämtat under kursens gång. Viktiga delar här är grepptekniken, respekten och bemötandet mot din kund samt din arbetsställning. Om en deltagare inte blir godkänd i det praktiska momentet den sista kursdagen går vi först noggrant igenom vad som behöver förbättras. Sedan får deltagaren träna på de momenten, återkomma vid ett senare kurstillfälle och på nytt utföra en helkroppsmassage.

Massageboken tar upp ämnen som massagens effekter, kontraindikationer, lagar, hygien, etik, arbetsställningar, utförande av en helkroppsmassage och kundbemötande. Vissa viktiga delar tas upp extra noggrant under den lärarledda delen av kursen.

Efter de fyra praktiska kursdagarna

När den lärarledda delen är slutförd ska alla deltagare utföra 20st helkroppsmassager på vänner och bekanta samt svara på en hemtentamen som tar upp frågor kring anatomi, fysiologi, massage, etik, hygien osv. Mer information om detta får du under utbildningen.

Målbeskrivning

Efter kursen ska du kunna utföra en helkroppsmassage på ett för dig och kunden tryggt och professionellt sätt. Du ska känna till och kunna praktisera de vanligaste greppen inom svensk klassisk massage samt vara väl införstådd med kontraindikationer, hygien, etik och lagar.