



Løb og Skader

Foredrag om sport på den rigtige måde

24 Februar kl 20.00

Af Christian Neergaard

Sted: Atletikhuset

Program:

Varighed 1½ timer.

- Generelt om udvikling af overbelastnings-skader og de typiske symptomer.
- De typiske årsager til at man bliver skadet
- Hvilke forholdsregler, man derfor skal tage, for at minimere risikoen for at blive skadet.
- En gennemgang af de typiske løbeskader og de typiske behandlingstiltag for disse.
- Og meget mere

Afrunding og spørgsmål.

Om Christian Neergaard

- Christian Neergaard, Fysioterapeut fra 1995 og Master i Idræt og Velfærd fra Københavns Universitet. Christian behandler udelukkende sportsskader i sin klinik, og har specialiseret sig indenfor behandling af løbeskader og løbestilsanalyse.
- Underviser i Fysioterapi på Fysioterapiuddannelsen i København, bl.a. i idrætsfysioterapi og løbestilsanalyse.
- Fysioterapeut for Københavns Universitets Idrætsforening (USG). Har tidligere været fysioterapeut for Team Danmark atletik.
- Medforfatter til Gyldendals Løbebog (Gyldendal, 2002), redaktør og medforfatter på bogen Sportsskader (Munksgaard, 2008) og skribent for flere tidsskrifter. Sidder i magasinerne I Form og Aktiv Trænings ekspertpanel.
- Afholder foredrag om løbeskader og løbestil og er bl.a. tilknyttet Dansk Atletik Forbund som fast foredragsholder.
- Er indehaver af Sundsport.
- Christian Neergaard har været aktiv løber siden 1978 og har en personlig bedste tid på 10km. på 31.54 min.

Vigtigt:

Der vil være noget at drikke,
men madpakken skal man selv medbringe

