

# MAQ steg 1, 22–23 oktober 2011, kursinformation

## Tider

### Lördag 22 oktober (dag 1):

Kl 9.00-11.30: teori/lektionssal.

Kl 11.30-12.30: lunch.

Kl 12.30-14.00: praktiska övningar/idrottssal.

Kl 14.00-14.30: eftermiddagsfika.

Kl 14.30-16.00: praktiska övningar/idrottssal.

Kl 16.00-17.00: teori/lektionssal.

### Söndag 23 oktober (dag 2):

Kl 9.00-10.00: teori/lektionssal.

Kl 10.00-11.30: praktiska övningar/idrottssal.

Kl 11.30-12.30: lunch.

Kl 12.30-14.30: praktiska övningar/idrottssal.

Kl 14.30-15.00: eftermiddagsfika.

Kl 15.00-16.00: avrundning/lektionssal.



Varje kursdag ingår lunch samt eftermiddagsfika. Alla tider, förutom dagliga start- och sluttider, är preliminära och lärarna kan komma att justera dem.

## Kursinnehåll

Teoretisk och praktisk utbildning i träningsmodellen **Muscle Action Quality**, samt genomgång av MAQ-träningsprogram A och B. Kursen är speciellt riktad till tränare och ledare, men alla träningsintresserade personer är välkomna.

Kursens mål är att du ska lära dig hur träningsmodellen Muscle Action Quality (MAQ) är uppbyggd och fungerar, för att du själv ska kunna tillämpa den i din yrkesvardag, i din roll som tränare eller för din egen träning.

MAQ-träningsmodellen handlar om att åstadkomma ett minimum av begränsningar och ett maximum av möjligheter genom att lägga upp fysisk träning långsiktigt och systematiskt. Modellen är alltså till för att maximera prestationen och minska skaderisken. Under kursen får du lära dig hur man bygger upp god funktion och teknik i träningen, något som praktiskt illustreras av övningarna i MAQ-träningsprogram A och B. Du får dessutom en praktisk, grundlig genomgång av A- och B-programmens övningar.

## Kursledare

Kursledare för MAQ-kursen är MAQ-modellens skaparare, träningsrådgivare Leif Larsson och sjukgymnast Pierre Johansson.

**Leif Larsson** har tjugo års erfarenhet som testledare och instruktör vid Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum på Bosön och är idégivare till träningsredskapen Bromsman, Brutalbänken och Twister. Under tio år var han ansvarig för Djurgården Hockeys fysiska träning och har även arbetat som fysisk rådgivare till de alpina landslagen. Leif arbetar aktivt som rådgivare till många av landets främsta elitidrottare, idag inom ramen för SOK, Sveriges Olympiska Kommitté.

**Pierre Johansson**, legitimerad sjukgymnast, är utbildad i ortopedisk manuell terapi och mekanisk diagnostik (McKenziemetoden). Han arbetade 1993-1999 med idrottsmedicinsk rehabilitering i USA och var 2000-2005 verksam vid Riksidrottsförbundets idrottsmedicinska avdelning på Bosön. Pierre Johansson var under många år ansvarig sjukgymnast för Swedish Golf Team och arbetar kontinuerligt med ett flertal framstående golfare. Han har också arbetat med svenska damlandslaget i fotboll och en mängd idrottare inom sporter som amerikansk fotboll, baseball, friidrott, simning och orientering.

## Kurslitteratur

I kursavgiften ingår boken Muscle Action Quality, som du får vid första samlingen. Läs mer om boken här: [www.miroforlag.se/bok/muscle-action-quality-maq/](http://www.miroforlag.se/bok/muscle-action-quality-maq/)

## Plats

Vackstanäs i Södertälje, söder om Stockholm är en gymnasieskola med inriktning på idrott, hälsa och mat. Vackstanäs arrangerar även evenemang och läger, ofta med idrottsinriktning.

## Vägbeskrivning till Vackstanäs

### Kommunala färdmedel

Du som reser längre ifrån tar fjärrtåg till Stockholms central eller direkt till Södertälje station. Från Stockholms central tar du pendeltåg till Södertälje och därifrån buss 789 som går från bussgatan vid pendeltågstationen i Södertälje Centrum, hållplats K. Bussen är skyltad Vackstanäs (ibland bara skolbuss). Bussen är anpassad till de tider då skolan har lektioner som startar eller slutar.

### Med bil

Om du kommer från E4, sväng av vid avfart nummer 143 mot Södertälje Centrum, kör E20 ca 100 m, följ skylt mot Centrum tills du kommer ner till rondellen. Kör rakt fram genom rondellen mot Tveta. Vid nästa T-korsning (OK/Q8 till vänster) sväng vänster ut på Tvetaleden. Fortsätt i ungefär 8 km till skylt Vackstanäs 2. Där svänger du vänster.

Om du kommer från E20, sväng av E 20 mot Nykvarn, men kör inte in mot Nykvarns Centrum. Fortsätt istället mot Järna någon kilometer tills du ser skylten mot Södertälje. Kör mot Södertälje till skylten Vackstanäs 2, där du svänger höger.

Mer information hittar du här: <http://www.vackstanas.se/115.html>

## Boende

Vackstanäs har 16 enkelrum för uthyrning med toalett och dusch på rummet. Kostnaden är 450 kr per natt. Om ni reser i grupp går det bra att dela ett rum på två personer. Då ställs en extrasäng in och kostnaden blir 300 kr per natt och person.

Enklaste sättet att boka boende är genom att skicka ett mejl med ditt namn och önskade övernattningsdatum till [marten.lindqvist@vackstanas.se](mailto:marten.lindqvist@vackstanas.se) men du kan också ringa 070 2345830.

Boendet betalar du helst kontant på plats. Är du företagare/anställd och vill ha faktura på boendet, meddela Miro på [kurs@miroforlag.se](mailto:kurs@miroforlag.se)

## Mat

Varje kursdag ingår lunch samt eftermiddagsfika. Lunchen är en buffé med två rätter varav en oftast är vegetarisk, samt sallad, dryck och kaffe/te. Eftermiddagsfikat kan bestå av exempelvis smoothies, frukt och hemgjorda bars samt kaffe och te.

Frukost och middag finns att köpa på plats för 60 respektive 125 kr. Medtag kontanter för detta.

På Vackstanäs satsar man mycket på att göra maten god och hälsosam, såväl för din kropp som för miljön. Nyttigt, ekologiskt och närproducerat är honnörsord.

Om du är vegetarian, eller har någon matallergi alternativt önskemål som du tycker att vi ska känna till, meddela oss det på [kurs@miroforlag.se](mailto:kurs@miroforlag.se)

## Kursvillkor

Du är garanterad en plats på kursen när du gör en anmälan genom att betala in anmälningsavgiften (531 kr), som motsvarar 10% av kursavgiften (5.310 kr), till bankgironr 5918-8706, Miro förlag. Märk inbetalningen med ditt namn.

Vänligen skicka samtidigt ett meddelande till oss på [kurs@miroforlag.se](mailto:kurs@miroforlag.se) och uppge ditt namn, adress, telefonnummer och mejladress där du vill bli nådd. Vi meddelar dig när din betalning är noterad hos oss.

Anmälan är bindande och anmälningsavgiften är inte återlösningsbar. Betala in resterande summa (4.779 kr) senast 30 september. Gör även den inbetalningen till bankgironr 5918-8706, Miro förlag. Märk inbetalningen med ditt namn.

Minsta antal deltagare för att kursen ska bli av är 20 personer. Om inte tillräckligt många deltagare anmäler sig kan Miro komma att ställa in kursen två veckor före kursstart. I så fall får du omedelbart tillbaka alla eventuellt inbetalda avgifter.

Om du måste avboka din plats får du tillbaka 90% av avgiften mot uppvisande av läkarintyg.

När du har genomgått kursen får du ett skriftligt intyg signerat av lärarna.

## Kontakt

För frågor, hör gärna av dig på [kurs@miroforlag.se](mailto:kurs@miroforlag.se) eller 08 650 12 27 alternativt 0704 800 988.