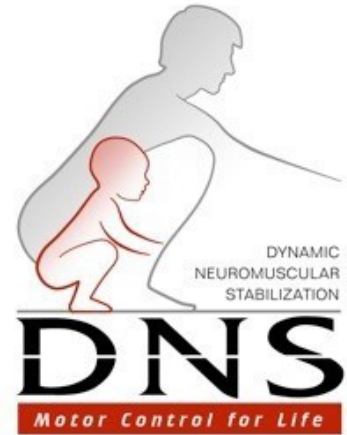


## En unik chans att lära dig DNS – ett nytt sätt att arbeta, tänka & träna!

DNS står för Dynamic Neuromuscular Stabilization och är en metod som går att applicera på både rehabilitering och träning. Genom vad som kan tyckas vara små förändringar i bl.a. rörelsemönster och andning får man fram avgörande skillnader som ökar intensiteten i träningen, förhindrar överbelastning och minimerar skaderisken. DNS kan praktiseras både på patienter med kroniska besvär och på träningskunder som vill öka prestationsförmågan utan att riskera skador.



Kursledare är Hans Lindgren som sedan många år är bosatt och verksam i Australien. Hans har lång erfarenhet som Leg. Kiropraktor, DNS-instruktör samt tävlande i både bodybuilding och styrkelyft. Kursen anordnas i samarbete med Leg. Naprapat Catarina Lindh, Forma Stockholm och Leg Naprapat Magnus Bergström, Plan B.

Kursen i Stockholm hålls på svenska och fokuserar på att ge deltagarna en förståelse för grunderna i DNS, för att kunna använda metoden med olika typer av övningar för patienter eller träningskunder. Under två dagar kommer vi att gå igenom:

- Hur man testar och utvärderar stabilitets- och rörelsemönster samt hur man korrigerar och förekommer de vanligaste problemen.
- Bålstabilitetens principer och betydelse för styrketräning
- Diafragmans roll i träningen
- Avancerade bålstabilitetsövningar
- Ledpositioner och sensori-motorkontroll i styrketräning

---

**Kursen** som beskrivs ovan heter ”DNS Exercise 1” och riktas främst till verksamma naprapater, kiropraktorer, sjukgymnaster och personliga tränare. Denna kurs inkluderar även hur man applicerar DNS principerna till styrketräning.

**När:** DNS Ex-1: 26-27 Augusti- kl 8.30-16.00

**Var:** Plan B, Gjørwellsgatan 12, 112 60 Stockholm (Kungsholmen)  
(lunch ingår ej men Hemköp runt hörnet har bra sallader)

**Hur:** Du anmäler dig till kursen genom att betala in registreringsavgiften på €100 till Prague School of Rehabilitation, via länken på kurssidan:

Ex-1: [https://www.rehabps.cz/rehab/course.php?c\\_id=2639](https://www.rehabps.cz/rehab/course.php?c_id=2639)

Därefter skickas en faktura för kursavgiften på 6000 SEK (inkl. moms) till dig.

**Frågor?** Välkommen att kontakta:

Hans Lindgren, International Back Care Program: [hans.lindgren@bigpond.com](mailto:hans.lindgren@bigpond.com)

Catarina Lindh, Forma Stockholm: [catarina@formastockholm.se](mailto:catarina@formastockholm.se)

Magnus Bergström, Plan B Stockholm: [magnus\\_bergstrom@yahoo.com](mailto:magnus_bergstrom@yahoo.com)