

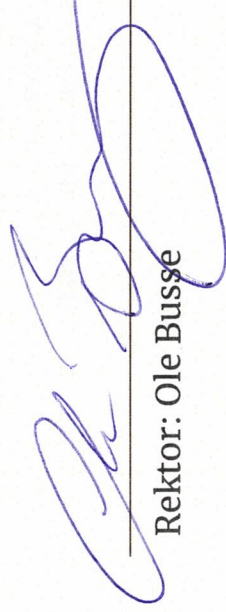
Certifikat

Certifierad massör

Caroline Tornåker

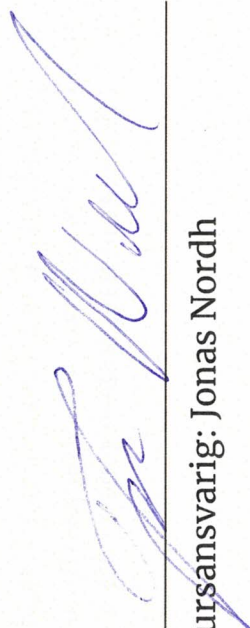
1990 08 21 -




Rektor: Ole Busse

Ädelfors Folkhögskola

2026-06-05


Kursansvarig: Jonas Nordh

Certifierad massör

Krav för certifiering är att deltagaren har godkända studier från vår ettåriga utbildning Hälsocoach -personlig tränare och massör distanskurs.

Den certifierade har såväl övergripande som specialiserade teoretiska kunskaper samt praktiska färdigheter inom adekvata ämnesområden så som anatomi, beteendevetenskap, folkhälsa, fysiologi, kost och näringslära samt träningslära.

För detaljerad beskrivning - se bilagan till kursbevis.

Den certifierade har genomgått grundläggande utbildning inom samtalsmetodik som bygger på ett samarbetsinriktat förhållningssätt och med motiverande samtalsteknik som verktyg. Metoden utgår från att alla människor har inneboende resurser för att hantera och lyckas med sina utmaningar eller för att genomföra förändringar.

Yrkeskvalifikationer

En certifierad Massör enligt Ädelfors folkhögskola har kompetens att utifrån specialiserade kunskap inom anatomi, fysiologi, basmedicin samt sjukdomslära utföra:

- klassisk svensk massage i friskvårdande, avslappnande och förebyggande syfte.
- genomföra lämplig typ av utredning och behandling av smärtor i rörelseapparatus muskler, senor, ledband och bindväv.
- rekommendera och instruera klienter om lämpliga stretch och styrkeövningar
- ger råd vid vanligt förekommande skador och hur skaderisker vid fysiska aktiviteter kan förebyggas och minimeras.
- förstå hur olika överbelastningssymtom, fysiska och mentala, kan ta sig muskulärt uttryck hos klient
- utifrån grundläggande ergonomiska kunskaper informera klienter om enklare prevention av arbetsskador.