

Tavoitteena terve ja menestyvä nuori urheilija

Koulutusta nuorten urheilijoiden valmentajille

Vahva lihas on myös joustava lihas

– toiminnallisen liikkuvuuden taustaa ja käytännön harjoittelua

Onnistunut urheilusuoritus edellyttää vahvaa ja riittävän joustavaa lihasta. Toiminnallisella liikkuvuudella tarkoitetaan hallittua ja vahvaa liikettä lajin vaatimuksiin perustuen. Nivelten liikkuvuus ja lihasten joustavuus on tärkeä työpari, joka tulee huomioida harjoittelussa. Terve Urheilija –ohjelman iltaseminaarissa perehdytään toiminnallisen liikkuvuuden periaatteisiin sekä käytännön harjoitteluun.



Kuva Anssi Mäkinen

Aika	Tiistai 10.5.2011 klo 18.00-21.00
Paikka	Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere
Kohderyhmä	Nuorten urheilijoiden valmentajat ja ohjaajat
Hinta	40 eur/hlö (sis. ohjelma, mehu- ja hedelmätarjoilu)
Varusteet	Sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet, muistiinpanovälineet
Ilmoittautuminen	26.4.2011 mennessä www.hlu.fi/ilmoittaudu tai p. 0207 482 600 70 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan

Ohjelma

Teoriaa

- Lihastoiminnan perusteet
- Sensomotorinen harjoittelu
- Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu: miksi ja miten?

Käytännön harjoittelua, johon jokainen voi halutessaan osallistua

- Selkärangan ja lantion hallintaharjoitukset venyttelyn perustana
- Dynaamisia liikkuvuusharjoituksia
 - olkapään alue: lapaluun stabilointi lihasten venytyksessä
 - lonkan alue: lantion stabilointi lihasten venytyksessä
 - alaraajan venytys ja toiminnallinen linjaus

Kouluttajana toimii fysioterapeutti Jarmo Ahonen

Jarmo Ahonen on fysioterapeutti, tietokirjailija, kouluttaja ja Pilates-opettaja. Hän on työskennellyt 24 vuotta Suomen Kansallisbaletin konsultoivana fysioterapeuttina. Lisäksi hän on toiminut Suomen olympiajoukkueen fysioterapeuttina kuusissa olympialaisissa (1988-2008) ja on jäsen Suomen Olympiakomitean lääkintävaliokunnassa.

Tällä hetkellä Ahonen toimii tennis-pelaajien Jarkko Niemisen, Henri Kontisen ja Robert Lindstedtin, kehonhallinta- ja fysiikkavalmentajana. Lisäksi hän on ollut mukana purjehtija Sari Multalan valmennuksessa 10 vuotta.



Kuva Tero Takalo-Eskola

