



Juha Mäkinen



Mika Hiltaka



antti.net

Tavoitteena terve ja menestyvä nuori urheilija

Palautu ja kehity

Kehittävän ja tehokkaan harjoittelun päämääränä on järkyttää elimistön tasapainotilaa. Harjoitusten välisenä palautumisaikana elimistö sopeutuu harjoitusärsykkeeseen ja harjoituksen kohteena ollut ominaisuus kehittyy. Kehittymisen kannalta huoltavat ja palautumista edistävät toimenpiteet ovat ensiarvoisen tärkeitä.

Iltaseminaarissa perehdytään kehon kuormittamisen oikeaan annosteluun sekä palautumista edistäviin keinoihin. Käytännön osuudessa keskitytään huoltavaan voimaharjoitteluun, loppujäähdyttelyyn sekä venyttely- ja liikkuvuusharjoitteluun.

Aika	Tiistai 4.5.2010 klo 18–21
Paikka	UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere
Kohderyhmä	Valmentajat, ohjaajat ja urheilijat
Hinta	35 €, sisältää ohjelman sekä mehu- ja hedelmätarjoilun
Varusteet	Sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet

OHJELMA

Johdantoa

- Mitä huomioin kuormituksen ja palautumisen optimoinnissa

Käytännön harjoituksia

- Huoltava voimaharjoittelu
- Loppujäähdyttely
- Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu

Kouluttajina toimivat

Susanna Haarala, taitoluistelun vastuuvallmentaja, Tappara Taitoluistelu

Jaakko Kailajärvi, painonnosto- ja voimavallmentaja

Juha Koskela, fysioterapeutti ja vallmentaja, Tampereen Urheilulääkäri-
asema

Eira Taulaniemi, fysioterapeutti ja vallmentaja, UKK-instituutti

Kati Pasanen, kehittämispäällikkö ja vallmentaja, Tampereen Urheilulääkäri-
riasema

Hannele Hillooskorpi, koordinaattori ja vallmentaja, Tampereen Urheilu-
akatemia

Ilmoittaudu 21.4.menessä

www.ukkinstituutti.fi > koulutus > ilmoittaudu

sähköposti: ukkoulutus@uta.fi

puh. 03 282 9600

80 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.