



Auron

Urheilufysioterapia

Yksilöllisesti toteutettavat urheilufysioterapiapalvelut:

Urheilijan fysioterapeuttinen tutkimus

Urheilufysioterapeutin tekemä kartoitus, jonka tarkoituksena on jakaa urheilijalle ja valmennukselle sellaista tietoa urheilijan tilasta, mikä antaa hyödyllisiä vinkkejä harjoittelun kohdentamiseen ja ennen kaikkea loukkaantumiseriskin vähentämiseen.

Oheisharjoittelun ohjaus

Urheilufysioterapeutin kanssa harjoittelemalla varmistetaan liikkeiden oikea suoritustekniikka. Ohjauksessa valitaan yksilöllisesti tarpeen mukaiset harjoitteet ja edetään nousujohteisesti. Voidaan toteuttaa Auronin tiloissa tai muussa sopivassa harjoitteluympäristössä.

Ryhmässä toteutettavat urheilufysioterapiapalvelut:

Auron Urheilijakartoitus

Kartoitus on suunniteltu ensisijaisesti urheiluseurajoukkueelle tai joukkueena harjoitteleville yksilölajin harrastajille. Joukkueen kartoitus sisältää urheilufysioterapeutin suorittaman yksilöllisen fysioterapeuttisen tutkimuksen jokaiselle joukkueen jäsenelle, yksilöllisten tulosten raportoinnin urheilijalle ja valmennukselle, yhteenvedon joukkueen tilasta sekä luentotilaisuuden tuloksista. Voidaan toteuttaa Auronin tai muissa tiloissa.

Demoharjoitukset

Demoharjoituksissa huomioidaan kyseisen lajin harrastajien tarpeet tavoitteena saada lisäinnostusta harjoitteluun ja antaa vinkkejä valmennukseen. Demoharjoituksissa huomioidaan valmennuksen toiveet, vetäjänä toimii urheilufysioterapeutti.



Luennot/koulutus

Urheilufysioterapeutin pitämä luento voidaan suunnitella yhdessä valmennuksen kanssa. Luennot soveltuvat sisällöstä riippuen urheilijoille, nuoren urheilijan vanhemmille ja valmentajille. Tilaisuuteen voidaan yhdistää myös käytännön harjoittelua. Luentojen aiheita esim.:

- Tukilihas – ja liikkuvuusharjoitteet
- Lajin tyyppivammat ja ennaltaehkäisy
- Aktivoiva alkuverryttely
- Oheisharjoittelun merkitys
- Fysioterapian keinot urheilussa
- Urheilu ja nuori