



**SAVONIA**  
AMMATTIKORKEAKOULU



# VOIMAHARJOITTELUN PERUSTEITA KOULUTUS FYSIOTERAPEUTEILLE

Huippukouluttaja Tuomas Rytkösen kahden päivän koulutuksessa käydään läpi käytännönläheisesti miten voimaharjoittelua voidaan hyödyntää fysioterapeutin työssä.

[Esite](#)

## Ajankohta ja Paikka:

8.-9.11.2019

Pohjolan Sairaala

Osoite: Leväsentie 1, Kuopio

Kohderyhmä: fysioterapeutit

## Sisältö:

Perjantai 8.11.

- kuormituksen lait kehittävän fyysisen harjoittelun taustalla
- voimatuoton kehittäminen
- yleisvoiman ja lajivoiman erot hermostollisen adaptaation kuin lihasjännekompleksin näkökulmat
- palautumisen ja kehittymisen ero voimaharjoitteluun liittyvät perusteet
- eksentrisen harjoittelun vaikutukset lihaksen rakenteeseen ja ennaltaehkäisyyn eri liikuntalajeissa (juoksulajit, iskutuslajit ja suunnanmuutoslajit)
- nopeusvoimaharjoittelun perusteita
- plyometrinen harjoittelu ym.

Demoharjoittelussa mm. eksentrisiä harjoitteita eri lihaspituuksille (alaraajat) sekä maksimivoimaharjoittelun erikoistekniikoita (erilaiset vastuskumit, vapaat painot, isometriset pidot sekä funktionaaliset isometriset harjoitteet)

Lauantai 9.11.

- kestävyyskunnan osaset ja niiden kuormitusfysiologinen tausta: maksimaalinen hapenotto- ja hapenottoaerobisuus, hermolihasjärjestelmän suorituskykyisyys ja pitkäaikainen kestävyys
- aerobisen kunnan kehittäminen
- yhdistetyn voima- ja kestävyys harjoittelun optimointi
- voimantuoton kehittäminen kestävyyslajeissa
- fyysisen harjoittelun ohjelmointimallit periodisaatio
- ohjelmointimalleja maksimivoiman, nopeusvoiman sekä yhdistetyn voima- ja kestävyysvoiman harjoittamiseen ym.

## Hinta

220 € + alv 24 % / hlö

## Kouluttaja

Tuomas Rytönen, Trainer4You

Lisätietoa Tuomaksesta meriitteen esitteestä.

## Ilmoittautuminen

14.10.2019 mennessä

*Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen tapahtuvasta perumisesta tai peruuttamatta jättämisestä laskutetaan koko koulutuksen hinta. Sairastapauksessa laskutettuja erää ei palauteta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa. Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutus toteutetaan, jos on riittävä määrä osallistujia, tieto toteutuksesta sähköpostitse kaksi viikkoa ennen koulutusta.*

### Lisätiedot:

Savonia-ammattikorkeakoulu, Terveysala Kuopio

p. 044 785 6420

[terveysalan.taydennyskoulutus@savonia.fi](mailto:terveysalan.taydennyskoulutus@savonia.fi)

[www.savonia.fi/taydennys](http://www.savonia.fi/taydennys)