

Pilates ja Somatic Training Fysioterapeuteille / Aikataulut

Kaksi ensimmäistä päivää: Tervetuloa Pilateksen maailmaan!

<p>1.) Perjantai 25.8.2023</p>	<p>08.00 – 09.30 Esittely ja ryhmäytyminen Oppilaiden odotukset ja tavoitteet</p> <p>09.45 – 12.00 Tervetuloa Pilates-maailmaan Miksi Pilates-harjoittelu on nykytutkimuksen valossa niin hyvä tuki- ja liikuntaelimestön kuntouttaja? Pilatesin 6 periaatetta ja liikeharjoittelun 6 periaatetta</p> <p>12.00 – 12.45 Lounas</p> <p>12.45 – 13.30 Pre-Pilates Demo ja harjoitus</p> <p>13.45 – 14.30 Mattoharjoittelun esittely</p> <p>14.30 – 16.00 Laiteharjoittelun esittely</p>	<p>Hanna Kanerva Jarmo Ahonen</p>
<p>2.) Lauantai 26.8.2023</p>	<p>09.00 – 10.30 Biomekaniikan perusteet 3D ja Pilates / Contrology Liiketasot ja liikeakselit Mekaniikan peruslait ja liikunta</p> <p>10.45 – 13.00 Jatkuu, Johdanto kävelyn haasteisiin</p> <p>13.00 – 13.45 Lounas</p> <p>13.45 – 16.00 Kehon käyttö ja perusliikkeet; kävely, istuminen, nostaminen, kurottaminen, taivutukset, kierrot</p> <p>16.10 – 17.00 Alustus faskian merkitykseen ja manuaalinen terapia osana kokonaiskuntoutusta</p>	<p>Jarmo Ahonen</p>

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Pilates ja Somatic Training Fysioterapeuteille / Aikataulut

<p>5.) Perjantai 20.10.2023</p>	<p>08.00 – 09.30 Olkapään ja käsivarren palpatiivinen anatomia ja tutkiminen</p> <p>09.45 – 12.00 Myofaskiaalinen hoito yläraajan alueella</p> <p>12.00 – 12.45 Lounas</p> <p>12.45 – 14.15 Edelliset jatkuvat harjoitteluna</p> <p>14.30 – 16.00 Edelliset jatkuvat harjoitteluna</p>	<p>Jarmo Ahonen</p>
<p>6.) Lauantai 21.10.2023</p>	<p>Kolmen päivän kokonaisuus: Keskivartalo, selkä, vatsa. Tutkiminen, haasteet, harjoitusterapia Pilatesta soveltaen, manuaalinen terapia.</p> <p>09.00 – 10.30 Selkärangan toiminta ja haasteet Tutkiminen ja liikehäiriöt Liikekontrolliharjoittelu ja Pilates</p> <p>10.45 – 13.00 Pilates Power House / Core Miten keskivartaloa harjoitetaan</p> <p>13.00 – 13.45 Lounas</p> <p>13.45 – 15.15 Raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen harjoittelu</p> <p>15.30 – 17.00 Jatkuu harjoitteina</p>	<p>Jarmo Ahonen</p> <p>Hely Järvinen</p>

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Pilates ja Somatic Training Fysioterapeuteille / Aikataulut

Neljän päivän kokonaisuus: Lantio, lonkka ja alaraaja.

Tutkiminen, haasteet, harjoitusterapia Pilatesta soveltaen, manuaalinen terapia.

<p>9.) Perjantai 15.12.2023</p>	<p>08.00 – 09.30 Lantion ja lonkan anatomia, palpaatio, tutkiminen ja harjoittaminen</p> <p>09.45 – 12.00 Lantion ja lonkan alueen harjoittelu Pilates-periaatteiden mukaisesti</p> <p>12.00 – 12.45 Lounas</p> <p>12.45 – 14.15 Lantion ja lonkan yleiset haasteet kuntoutuksessa: SI-nivelen ongelmat, lonkan kuluma, labrum-vauriot, FAI, faskiaaliset haasteet</p> <p>14.30 – 16.00 Pilates-tunti matolla huomio lonkka-lantioalueilla</p>	<p>Jarmo Ahonen</p> <p>Hanna Kanerva</p> <p>Jarmo Ahonen</p> <p>Hanna Kanerva</p>
<p>10.) Lauantai 16.12.2023</p>	<p>09.00 – 10.30 Lantion ja lonkan seudun manuaalinen faskiahoito</p> <p>10.45 – 13.00 Jatkuu</p> <p>13.00 – 13.45 Lounas</p> <p>13.45 – 15.15 Lantion ja lonkan merkitys Pilates-harjoittelussa, demo ja harjoitteet</p> <p>15.30 – 17.00 Jatkuu harjoitteina</p>	<p>Jarmo Ahonen</p> <p>Hanna Kanerva</p>

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Pilates ja Somatic Training Fysioterapeuteille / Aikataulut

<p>11.) Perjantai 19.1.2024</p>	<p>08.00 – 10.15 Polven alueen haasteet ja kuntoutuksen perusteet</p> <p>10.30 – 12.00 Jatkuu</p> <p>12.00 – 12.45 Lounas</p> <p>12.45 – 14.15 Alaraajan harjoitteet Pilateksen periaatteiden mukaan</p> <p>14.30 – 16.00 Jatkuu</p>	<p>Jari-Pekka Keurulainen</p>
<p>12.) Lauantai 20.1.2024</p>	<p>09.00 – 10.30 Alaraajan alaneljänneksen haasteet fysioterapiassa eli sääri, nilkka ja jalka</p> <p>10.45 – 13.00 Harjoitteet jalalle ja nilkalle</p> <p>13.00 – 13.45 Lounas</p> <p>13.45 – 15.15 Säären, nilkan ja jalan myofaskiaalinen hoito ja mobilisointi</p> <p>15.30 – 17.00 Jatkuu harjoitteina</p>	<p>Jarmo Ahonen</p>

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Pilates ja Somatic Training Fysioterapeuteille / Aikataulut

13.) Perjantai 16.2.2024	<p style="text-align: center;">JUOKSU JA URHEILU FYSIOTERAPEUTTISENA HAASTEENA</p> 08.00 – 09.30 Juoksun biomekaniikan perusteet 09.45 – 12.00 Juoksun harjoittelun kuormittavuus 12.00 – 12.45 Lounas 12.45 – 14.45 Juoksuun liittyviä ongelmia, niiden syy-seuraussuhteen selvittäminen 15.00 – 16.00 Pilates-tunti huomioiden juoksun haasteet	Pia Nirikko Pia Nirikko
14.) Lauantai 17.2.2024	<p style="text-align: center;">YHTEENVETO ja TODISTUSTEN JAKO</p> 09.00 – 10.30 Koulutuksen kertaus 10.45 – 13.00 Oppilaiden vapaat kysymykset 13.00 – 13.45 Lounas 13.45 – 15.45 Lopputöiden palautteet 16.00 – 17.00 Party Time! Onneksi olkoon valmistuville oppilaille!	Hanna Kanerva Jarmo Ahonen Pia Nirikko Kaisa Saarinen

Pidätämme oikeudet muutoksiin.