

SPIRAALISTABILAATIO (SPS) -METODIN KEHITTÄJÄ RICHARD SMIŠEK KOULUTTAMASSA SUOMESSA SOLLALLAN URHEILUOPISTO, ESPOO, 28.-31.3.2019

Spiraalistabilaatio (Spiral Stabilization, SPS) -metodin kehittäjä tsekkiläinen tuki- ja liikuntaelämistön ongelmiin erikoistunut lääkäri Richard Smišek tulee jälleen kouluttamaan Suomeen.

Aihe: "HOW TO USE SPIRAL STABILIZATION EXERCISES IN SPORTS AND CONDITION TRAINING"

SPS-koulutusohjelman "Sport"-kurssit 7A ja 7B.

Koulutuspaikka: Solvallon Urheiluopisto, Espoo.

Aikataulu: klo 9.00-17.00 joka päivä, välissä tunnin lounastauko ja kahvitauko iltapäivällä.

Kurssipäivien rakenne:

- aamuisin 90 min teoriaa
- iltapäivisin 60 min teoriaa
- muu osa päivistä koostuu käytännön harjoitteista

Koulutuksen sisältö:

Neljän kurssipäivän aikana saat omakohtaisen kokemuksen pidemmän Spiraalistabilaatio -harjoitusjakson vaikutuksista kehoon ja opit 50 harjoitusta, jotka etenevät perustasosta kohti urheilijoille ja aktiiviliikkuville sovellettuja liikesarjoja. Osana käytännön harjoittelua ovat myös manuaalinen liikkeiden korjaus ja avustusotteet, selkärangan mobilisointi sekä suorituksen laadun tarkistus palpoiden.

Kurssin aikana saat esimerkkejä 5, 10, 20 ja 60 minuutin harjoittelukokonaisuuksista, perusohjelmaa tukevista ylä- ja alaraajan harjoitteista sekä terapeuttisesta harjoittelusta (kompensaatio eri urheilulajeissa).

Teoriaosuuden sisältö:

- Liikkeen koordinaatio ja hallinta: lihastasapaino ja tasapainoinen ryhti
- Dynaaminen stabiileetti
- Syventävää tietoa lihasketjujen anatomiasta
- Lihasten kemiallinen aineenvaihdunta ja energiantuotanto
- Edellytykset lihasten, nivelten ja välilevyjen elpymiselle
- Spiraalistabilaation periaatteiden soveltaminen eri liikuntamuotojen harjoitteluun
- Ylirasituksesta ja ryhtimuutoksista johtuvat kehon rakenteiden ja sisäelinten ongelmat:
 - selkäranka: Schmorlin keräset, välilevytyrät, spondyloosi, spondylolisteesi, instabiileetti;
 - hartiarengas: huono lapaluun liikehallinta, impingement sydrooma, instabiileetti, rotator cuffin -jännetulehdukset jne.
 - hengitys- ja verenkiertohäiriöt;
 - lihasten aineenvaihdintahäiriöt;
 - jalkaterän toimintahäiriöt jne.
- Urheilulajit, jotka tarvitsevat tasapainottavaa ja palauttavaa harjoitusta
- Tapauskohtaisia esimerkkejä eri lajeista: jalkapallo, jääkiekko, pikaluistelu, tennis, laskettelu, uinti, soutu, melonta jne.
- Juoksun elementit ja koordinaatio: liikeakseli, selän keskiasennon hallinta lonkan ojennuksen aikana, lantio- ja hartiarengas dynaaminen stabiileetti, jalkaterän toiminta, vartalon kierrot.



Richard Smišek,
Spiral Stabilization -metodin kehittäjä



Antonin Barak
Udinese, Serie A, Italia

SPIRAALISTABILAATIO (SPS) -METODIN KEHITTÄJÄ RICHARD SMIŠEK KOULUTTAMASSA SUOMESSA SOLVALLAN URHEILUOPISTO, ESPOO, 28.-31.3.2019

Koulutuksen hinta (sis. alv. 24%):

- kaikki neljä päivää (kurssit 7A+7B): 28.-31.3.2019: **780,00 €**
- kaksi ensimmäistä päivää (kurssi 7A): 28.-29.3.2019: **398,00 €**

Hintoihin sisältyy lounas sekä iltapäiväkahvi/tee jokaisena koulutus-päivänä. Erikoisruokavaliotioiveet ilmoittautumisen yhteydessä.

Kouluttaja: Richard Smišek, SPS-metodin kehittäjä.

Järjestäjä: Tiina Arrankoski, metodin vastaava kouluttaja Suomessa, Askel International Oy.

Avustajat: suomalaisia SPS-terapeutteja.

Opetuskieli: englanti, tulkkausapua tarvittaessa.

Kenelle: Koulutus on tarkoitettu vähintään SPS-ohjaajatason (4 pv, 32 koulutustuntia) saavuttaneille ja sopimuksen mukaan lääkäreille, valmentajille ja yleensä liikunta- ja hoitoalan ammattilaisille.

Majoitus (varattava etukäteen): 40,00 €/hlö/yö 2 hengen huone, 50,00 €/hlö/yö yhden hengen huone. Aamiainen sisältyy hintaan.

Päivällinen yöpyjille: 9,90 €/hlö (varattava etukäteen).

Ilmoittautumiset: info@askelinternational.com

Ohjeet ilmoittautumiseen ja peruutusehdot nettisivulla:

<http://www.askeleducation.com/ilmoittautuminen-smisekin-koulutukseen-.html>

Viimeinen ilmoittautumispäivä: 31.1.2019 - tai niin kauan kuin paikkoja riittää.

Lisätietoja:

Tiina Arrankoski
Askel International Oy
info@askelinternational.com
www.spiraalistabilaatio.fi



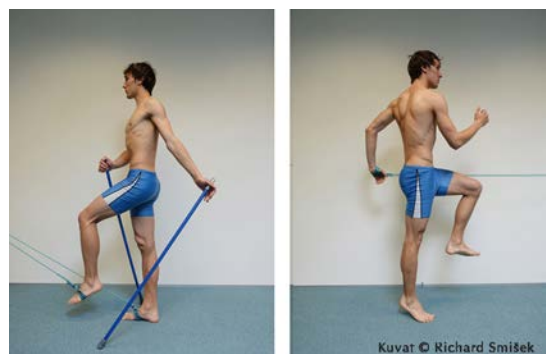
Kuvat © Richard Smišek



František Hofman
World Champion in natural bodybuilding



Turun Pyrkivä Gymnastics
Naisten telinevoimistelun joukkue-SM pronssia
(joukkueella, jossa kaikki alle 17-vuotiaita!)



Kuvat © Richard Smišek

Jan Kuf
European and World Champion in modern pentathlon



Richard Smišek ja Tiina Arrankoski

www.spiraalistabilaatio.fi