

Hei kaikki Elisen valmennusryhmien voimistelijat,

Elise tiivistää yhteistyötä FTK:n kanssa. Fysioterapia-konsultit FTK Oy on tuki- ja liikuntaelin (TULE)-ongelmien kuntoutukseen erikoistunut yksityinen fysioterapiaklinikka Helsingin Töölössä (www.ftk.fi).

Yhteistyön tavoitteena on terveempi voimistelija ja puhtaampi voimistelutekniikka. FTK:ssa voimistelijoitamme hoitavat lajiin perehtyneet fysioterapeutit Jukka Kangas, Riikka Viitanen ja Jolanda Ehrström-Kangas.

Elise suosittelee lajisuuntautunutta lihastasapainokartoitusta kaikille valmennusryhmien voimistelijaille 10 ikävuodesta alkaen.

Mikä on lajisuuntautunut lihastasapainokartoitus?

Lajisuuntautuneessa lihastasapanokartoituksessa etsitään mahdolliset lihasheikkoudet ja –kireydet sekä kiinnitetään huomio mahdolliseen toispuoleisuuteen. Näin pyritään ennakkoon paikallistamaan mahdolliset heikkoudet ja vamma-alttiudet. Mahdolliset puutteet pyritään korjaamaan henkilökohtaisin harjoittein ja näin ennalta ehkäisemään niin rasitus- kuin tapaturmaperäisiäkin vammoja. Lihastasapainokartoitus sisältää kaksi vastaanottokäyntiä, joista ensimmäisellä tehdään kartoitus ja toisella ohjataan harjoitteet.

Valmentajan havaitsemien puutteellisten liikeratojen korjaamiseksi FTK tarjoaa mahdollisuuden myös Henkilökohtaiseen liikekontrollin kartoitukseen. Henkilökohtaiseen liikekontrollin kartoitukseen tarve tulee yleensä esiin lajiharjoittelussa ja valmentaja voi suositella kartoitusta. Tällöin vastaanotolle mentäessä tulee olla mukana valmentajan ja voimistelijan yhdessä laatima kysymys itse ongelmasta sekä tieto millä tavoin valmennuksessa ongelmaa on yritetty ratkaista. Liikekontrollin kartoitus sisältää 2-4 vastaanottokäyntiä, joista ensimmäisellä tehdään kartoitus (valmentajan ja voimistelijan kysymyksenasettelun pohjalta) ja jatkokäynneillä ohjataan henkilökohtaiset harjoitteet. Tarvittaessa voidaan käyttää myös manuaalista terapiaa.

FTK:n ajanvaraus numerosta 020 7798 740. Mainitkaa aikaa varatessa, että kyseessä on Elisen voimistelija. Ensikäynnistä Elisen voimistelijat saavat FTK:lla 10 % alennuksen.

Valmentajien puolesta
Laura Ahonen 040-7333903