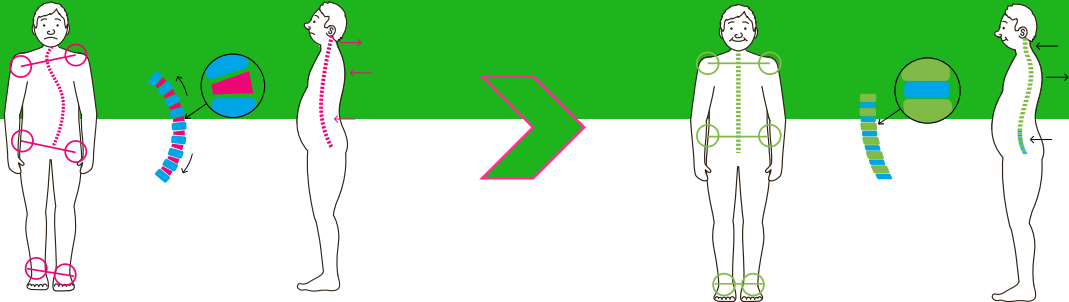


Liikunnan ammattilaisten täydennyskoulutus

Valmius-metodi osaksi työtä



Kuormitusperäisten tuki- ja liikuntaelinoireiden vähentäminen ja ehkäiseminen

- **Syvennä osaamistasi ja laajenna liiketoimintaasi**

Kun asiakkaan keho on kivuttomampi, mahdollistat paremmat liikkumisen, ravitsemuskäytäntöjen, painonhallinnan ja kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen tulokset! Tässä koulutuksessa saat konkreettiset ja käytännönläheiset ohjeet kehon ergonomian ja keskilinjaisuuden parantamiseksi.

Haluatko olla osa Team Valmiutta, jonka tavoitteena on fyysisen toimintakyvyn edistäminen laajalla rintamalla ja tuki- ja liikuntaelinterveyden tuloksellisen edistäminen? Osatavoitteena on mm. tekonivelleikkausten tarpeen vähentäminen. Pääset parantamaan oman työn terveystuloksia ja tuottavuutta. Valmius-metodista on palautetta, tutkimuksia ja vahva näyttö tuloksista.

Team Valmius saa mm. taustatukea työhönsä, valmiita asiakasmateriaaleja käyttöönsä, yhteiset tapaamiset kaksi kertaa vuodessa, tukimateriaalit asiakasorganisaation työterveyshuollon kanssa tehtävään yhteistyöhön, verkoston vertaistuen, tukea haastaviin tilanteisiin ja mahtavia asiakassuhteita.

TASKU
Valmius

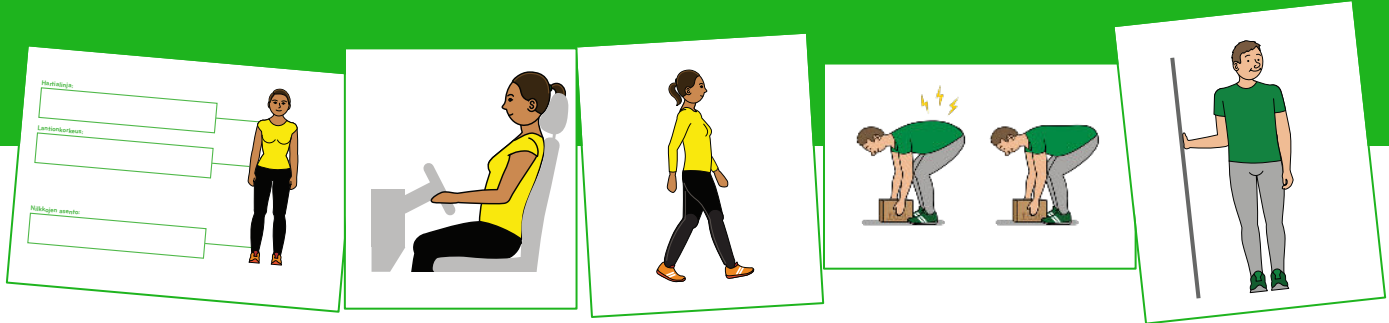
Taskuvalmius® on puhelinsovellus, jonka saat koulutuksen hintaan omaan käyttöösi ja edullisesti edelleen myytäväksi asiakkaillesi. Taskuvalmius® sisältää arviointiosiot ja jatkosuositukset selkokielellä, sekä paljon muuta hyödyllistä asiakkaittesi ja Sinun hyväksi!

Valmius®
ergonomiaohjaaja

Koulutuksesta saat Valmius-ergonomiaohjaaja® -todistuksen. Pääset vahvistamaan osaamistasi kehon ergonomian ohjaamisessa asiakaslähtöisin työkaluin. Saat valmiuksia tehdä sujuvaa moniammatillista yhteistyötä terveydenhuollon kanssa asiakkaiden fyysisen työn ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Liikunnan ammattilaisten täydennyskoulutus

Kehon ergonomia kohdalleen



1. Staattinen seisoma-asento

Seisoma-asennon linjaukset ovat perusta ja avainasemassa kaikkeen jalkeilla tapahtuvaan, koska liikumme nykyään niin paljon tasaisella kovalla alustalla. Nivelten linjauksilla ei olisi merkitystä, jos liikkuisimme vain luonnossa...

2. Asentotottumukset

Tiedostamattomat tavat istua ja seistä ovat suuressa roolissa erilaisten kuormituskipujen taustalla.

3. Liikkuminen

Tapa nousta tuolista, kävellä portaissa tai tasamaalla on myös usein tiedostamatonta. Pienillä korjauksilla voi saada paljon hyvää aikaan.

4. Fyysisen kuormittumisen ergonomia

Kehon ergonominen käyttö fyysisesti kuormittavissa tilanteissa ehkäisee parhaimmillaan selän venähdyksiä.

5. Kohdennettu kehon huolto

Aktivoivat ja palauttavat harjoitteet valitaan yksilöllisen tarpeen mukaan ohjaamaan kehon kuormitusta ergonomiseksi.

Valmius-metodin tavoitteena on mahdollisimman kivuton keho, jotta omaa fyysistä suorituskykyä pääsee parantamaan itselle mieluisalla tavalla ilman turhia rasitusvammoja.

Valmius-ergonomiaohjaaja® -koulutus 3 x 2pv, 890€ + alv 24%

Kurssi 1/2024, Varalan Urheiluopisto, Tampere
17-18.5, 14-15.6 ja 9-10.8. **Ilmoittaudu ennen 16.4.24.**

Kurssi 2/2024, Peurunka, Laukaa
27-28.6, 15-16.8 ja 20-21.9. **Ilmoittaudu ennen 25.5.24.**

Valmius®
ergonomiaohjaaja

- Team Valmius-jäsenyys 15€ + alv 24% / kk
- Lisäksi Taskuvalmius® -puhelinsovellus asiakasmyyntiin edullisesti tukemaan asiakkaiden sitoutumista ja omaa vastuunottoa, sekä Sinun liiketoimintaasi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

OmaValmius Oy, Helena Pahkajarvi, työfysioterapeutti ja työnohjaaja

p. 040 549 4651, helena.pahkajarvi@valmius.fi <https://valmius.fi>

Copyright © OmaValmius Oy