



## **Dynaaminen teippaus (3 t)**

**Keskiviikko 6.11.2017 klo 18.00-21.00 Turku  
viim. ilm.pvä 23.10.**

Dynaaminen teippaus on uudenlainen teippausmuoto kehon toiminnan optimoimiseksi, ja se eroaa oleellisesti ominaisuuksiltaan sekä soveltamistavoiltaan esimerkiksi kinesioteippauksesta. Dynaaminen teippaus on biomekaaninen teippausmenetelmä, joka hyödyntää elastista energiaa jarruttaakseen liikettä ja suojataksaan hoidettavaa kehon aluetta, mutta toisaalta tehostaakseen liikkeen tuottamista. Se keventää kehon kuormitusta hoidettavilla alueilla ja ominaisuuksiensa kautta absorboi kuormitusta kehosta.

Dynaamista teippausta käytetään laajalti muun muassa huippu-urheilussa, sillä se ei rajoita kehon toimintaa vaan ennemminkin optimoi sitä sekä vaikuttaa kehon eri alueiden ja toimintakokonaisuuksien kuormitukseen.

Koulutuksessa opitaan dynaamisen teippauksen käyttö- ja soveltamisperiaatteet suorissa ja epäsuorissa tekniikoissa. Koulutus on käytäntöpainotteinen.

**Koulutuksen hinta: 90 €**

**Kouluttaja:** Marko Grönholm, LiikUn kouluttaja, fysioterapeutti. Marko Grönholm on turkulainen fysioterapeutti, joka työskentelee pääasiallisesti urheilijoiden sekä ortopedisten ja tuki- ja liikuntelinpotilaiden parissa Terveystalossa. Päivätyönsä lisäksi Marko toimii koulutustehtävissä ympäri Suomea. Hän on suomentanut teoksen "Faskia vapaaksi – keho tasapainoon" sekä kirjoittanut kollegoineen kinesioteippausosion teokseen "Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus".

