

Suomen Terveystopisto Salus järjestää
yhdessä Suomen Fitnessurheilu ry:n
päävalmentajien kanssa
ENERGIAMETABOLIAN KURSSIN
17-18.6. + 19(-20).8.2017
Helsingissä



Kahden viikonlopun, la-su, koulutuspaketti
Fitness-lajin ammattilaisten vetämä

Opi välttämään karikat – maksimoi kehitys!

Kurssi on tarkoitettu kaikille liikunnasta,
kuntosaliharjoittelusta ja fitness-urheilusta
sekä kehon metaboliasta ja muokkauksesta
kiinnostuneille.

Osallistu kahden viikonlopun kurssikokonaisuuteen, jonka aikana luomme "suuren kuvan" missä energia piilee ja miten sen käyttö optimoidaan. Tarkastelemme ravinnon ja harjoittelun tuottamia reaktioita, jotka säätelevät lihaksen rakentamista ja purkua. Perehdymme miten dieetit vaikuttavat lihasta rakentavaan ja purkavaan tilaan, joihin esim. fitnesslajeissa joudutaan sopeutumaan.

Avainsanoja kurssilla: ravitsemustila, energia- ja suojaravintoaineet biokemiassa, energiametabolia, energiantuotannon pääperiaatteet, ATP-biologiasta energiaa, metaboliaa säätelevät hormonit, lihasmassan kasvu, rasvanpoltto, kaikki tärkeimmät dieetit ja niiden fysiologiset vaikutukset, ketoosi, termodynamiikan pääsäännöt, säästöliekkitila, kilpirauhashormonit, metabolic damage / burn-out, harjoittelu- variaatiot, palautuminen, liian vähäinen energiansaanti, lihaskasvun nousujohteisuus, riittävä lepo, dieetiltä palautuminen, oikeat energiaravintoaineet, urheilijan toimivat ravintolisät.

Kurssin sisältö:

Teoriaosuus la-su 17-18.6. sekä la 19.8.

Tavoitteet: Opiskelija hallitsee ihmisen energia-aineenvaihdunnan periaatteet sekä pääpiireittäin energia-aineenvaihdunnan hormonaalisen ja ravitsemuksellisen säätelyn. Opiskelija ymmärtää kehonkoostumuksen muokkauksen, lihasmassan kasvattamisen perusteet sekä tuntee tehokkaan laihduttamisen ruokavaliomallit ja niiden vaikutuksen ihmisen psykofyysiseen kokonaisuuteen. Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen painonhallinnassa ja laihdutuksessa. Hän osaa hyödyntää tietokoneavusteista ravintolaskenta-ohjelmaa ravinnon tarpeen ja kulutuksen arvioinnissa. Hän tuntee tärkeimmän urheiluravintolisät.

Sisältö: Miten energia esiintyy kemiassa. Miten ihmisen aineenvaihdunta purkaa entsyymattisten reaktioiden avulla kemiallista energiaa tuottaakseen entsyymien tarvitsemää ATP:ta. ATPtuotannon ja lämmöntuotannon suhde sekä näiden hormonaalinen säätely. Ruokavalioiden vaikutus ATP:n ja lämmöntuotantoon. Liikunnan energettiset ja hormonaaliset vaikutukset eri ruokavalioiden aikana. Säästöliekki-tilan vaarat ja korjaavat toimenpiteet. Miten kehittyä turvallisesti ja tehokkaasti vaikean lajin urheilijaksi, esimerkkinä fitness-urheilu. Eri-tyisruokavaliot ja liikunta. Energia-, suojaravinto-aineet sekä ravintolisät urheilusuoritusten parantamisessa.

Suoritustapa: Luennot, harjoitukset

Opettaja: Timo Kosonen

Käytännön soveltaminen su 20.8.

Kokoava, käytännönläheinen opetuspäivä

Opettajat: Maija Jouhki & Aikku Halmo (vahvistuu myöhemmin)



Kurssin hinta:

17-18.6. + 19.8. (3 pv.) 375 €

17-18.6. + 19-20.8. (4 pv. *) 500 €

**) 4. päivä: käytännön osio ja tämän toteutuminen on riippuvainen kurssiin osallistuvien fitnekseen suuntautuneiden osallistujien lukumäärästä. 4. päivän opettajina toimii kaksi Fitness-alan ammattilaista.*

Kurssimaksu sisältää 3 tai 4 kahdeksan tunnin koulutuspäivää, luentomateriaalit ja tehtävät.

Kurssin vetäjinä toimivat **Suomen Terveysopisto Saluksen** ravitsemustiedon opettaja Timo Kosonen sekä **Suomen Fitnessurheilu ry:n** kokeneet päävalmentajat:

Timo Kosonen, ravintoartikkeleita ja –valmennusta yli 25 v., opetustyötä 10 v.

Koulutuspaikkakuntana Helsinki. Paikka ilmoitetaan myöhemmin osallistujamäärän selvittyä.

Kurssin järjestelyistä vastaa Suomen Terveysopisto Salus.

Lisätietoja kurssista antaa *Timo Kosonen*
timo.kosonen@terveysopisto.fi

Sitovat ilmoittautumiset yhteystietoineen
pe 28.4.2017 mennessä:
Minna Hansen
minna.hansen@terveysopisto.fi
www.terveysopisto.fi

Ilmoittautumisen jälkeen peritään ilmoittautumismaksu 50 €, jolla osallistuminen on sitova, maksu palautetaan vain jos kurssi peruuntuu tai sairastumisen johdosta. Kurssimaksu tulee olla suoritettuna kokonaisuudessaan ennen kurssin alkua.

