



Ohjeita urheilijan liikeanalyysiin saapuvalle

Urheilijan liikeanalyysi on suunniteltu ennaltaehkäisemään urheilu- ja rasitusvammoja. Testissä katsotaan liikelaajuuksia, liikkumista ja ennen kaikkea liikkeenlaatua, testin tekee aina fysioterapeutti tai AMK osteopaatti. Liikeanalyysin jälkeen urheilija saa omat henkilökohtaiset ohjeet, joilla puutealueita pyritään parantamaan. Muistutamme, että säännöllinen kotiharjoiteohjelman noudattaminen on edellytys onnistuneelle testikäynnille.

Testit tehdään Suomen Urheiluhierontakeskus Leppävaarassa, osoite Lintuvaarantie 2 02600 Espoo. Rakennus sijaitsee noin kolmen minuutin kävelymatkan päässä kauppakeskus Sellosta, suoraan radan vastakkaisella puolella. Pääoven ollessa lukittuna, sisään pääsee painamalla oven vieressä olevaa summeria. Tilamme sijaitsevat rakennuksen toisessa kerroksessa. Talon edessä ilmainen pysäköinti, joten saapuminen on helppoa autolla tai julkista liikennettä käyttäen.

Testit eivät ole fyysisesti raskaita, joten urheilija voi samana päivänä treenata normaalisti. Varusteiksi suosittelemme pojille polvet näkyviin jättäviä urheilushortseja ja tytöillä urheilushortsit, sekä lapaluut näkyviin jättävää urheilutoppia.

Alaikäisen vanhemmalta tarvitsemme luvan palautteen antamiseen valmentajalle. Olettehan yhteydessä meihin jussi.kurronen@suhk.fi, jos ette halua meidän antavan valmentajalle palautetta testin tuloksista. Nuorimmilla testattavilla suosittelemme vanhemman läsnäoloa testin aikana.

Jos olet estynyt saapumaan testiin varattuna ajankohtana voit peruuttaa aikasi joko sähköpostilla leppavaara@suhk.fi tai 010 29 22 024, jos numero ei vastaa voit jättää vastaajaan viestin. **Peruutathan aikasi viimeistään testipäivänä klo 9:00 mennessä, käyttämättömät peruuttamattomat ajat laskutamme normaalisti.**