

Harrastussportlastele algab kevadine loengusari Treeni teadlikult, lektoriteks arstid, treenerid jt

8. märtsist algab teispäeva õhtuti loengusari Treeni teadlikult, mis kevadel keskendub teemadele toitumine, seljavalud, soojendus, jooksmine ja uute valdkondadena orienteerumine ja rulluisutamine.

Tallinna Ülikoolis toimuvatel õhtustel loengutel on lektoriteks pikaajalise kogemusega **toitumisspetsialist dr Adik Levin, Kristjan Port, ortopeed dr Taavi Toomela, füsioterapeut Indrek Tustit, laboriarst dr Anneli Raave-Sepp, professor Vahur Ööpik** jt.

Märtsist maini kestvatesse loengutesse on oodatud spordiga alustavad ja sportivad inimesed, treenerid, füsioterapeudid, perearstid ja -õed, lapsevanemad jt, kes on huvitatud praktilistest teadmistest, kus on fookuses tervis, toitumine mitmekülgsest, vitamiinid, rasvhapped, selja vigastused; soojendus treeningul, une ja puhkuse mõju töövõimele, treeningute planeerimisele, tervisekontrollidele ning soovitud spordiala valikutel jne. Iga nädal on loeng erineval teemal.

Avaloengu lektor räägib individuaalsest õigest toitumisest, toiduteraapiast ja -talumatusest tõenduspõhise meditsiini seisukohalt. Loengu lektor, staažikas lastearst ja tunnustatud toitumisspetsialist **Adik Levin sõnab:** „Eriti hoolikad peavad olema oma toidulauaga sportlased. Koormuste talumine ja organismi taastumis protsessid vajavad väga hoolikat lähenemist. Sportlased on see tänuväärne kontingent, kes väga kiiresti annab vastuse, kas valitud toitumismudel töötab või ei tööta.“

10 loengu seast saavad osalejad valida meelepärased. Loengutes saab praktilisi nõuandeid funktsionaalsete testide kasutusest enesetestimisel ning mida saadud teadmistest saab järeldada. Dr Taavi Toomela käsitleb sagedasemaid vigastusi, nende ravi ja naasmist spordi juurde. Tunnustatud jooksureener Harry Lemberg jagab nõu jooksuhooaja treeningutega alustamisest, mahtude planeerimisest ja võistlusvormi ajastamisest. Indrek Tustit räägib soojenduse mõjust organismile, treeningule ja saavutustele. Professor Vahur Ööpik räägib vitamiinide, toidulisandite ja mineraalainete vajalikkusest treenija tervisele. Laboriarstilt saab teadmisi erinevate rasvhapete mõjust ja kuidas nendega mõjutada sooritusvõimet. Loengusarja üks algataja Kristjan Port jagab teadmisi, mis toimub meie kehas une ja puhkuse ajal ning mõjust töövõimele. Kevadise loengusarja lõpetavad 2 uut teemat: orienteerumise ja rulluisutamise tehnika ja treeningplaani ülesehitusest.

Loengute ajakava:

- 08.03 Individuaalsest õigest toitumisest, toiduteraapiast ja -talumatusest tõenduspõhise meditsiini seisukohalt – toitumisspetsialist dr Adik Levin
- 15.03 Funktsionaalne testimine ja mida sellest järeldada? - TLÜ tervisespordi lektor Kirsti Pedak
- 22.03 Seljavigastused sportlastel - ortopeed dr Taavi Toomela
- 29.03 Valmistume jooksuhooajaks targalt ja tervislikult - jooksureener Harry Lemberg
- 05.04 Soojendus, treeningu vältimatu osa - miks?! - füsioterapeut Indrek Tustit
- 12.04 Milleks tervise nimel treenijale vitamiinid? - TÜ professor Vahur Ööpik
- 19.04 Rasvhapped, toitumine ja treening - laboriarst dr Anneli Raave-Sepp
- 26.04 Töövõime versus puhkus ja taastumine - TLÜ dotsent Kristjan Port
- 03.05 Eduka orienteerumise tagamaad - nipid tehnika ja taktika arendamiseks- Eesti orienteerumiskoondise treener Elo Saue
- 10.05 Rulluisutamine - tehnika, trenn ja võistlustel osalemine - rulluisutamise treener Jaanus Ritson

Loengute algus kell 18:00, orienteeruv kestvusaeg 1,5h. Toimumiskohaks Räägu 49, Tallinn.

Ühest loengust osavõtumaks on 6 €. Registreerumine ja lisainfo: www.tlu.ee/lti või katrin.soidra-zujev@tlu.ee.

Loengusarja korraldavad TLÜ Loodus- ja Terviseteaduste Instituut koostöös Liikumistervise innovatsiooni klustriga SportEST.

Lisainformatsioon, intervjuude ja soovi korral teemadest artiklite kirjutamise kokkuleppimine:

Katrin Soidra-Zujev, Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut, Täiendusõppe koolitusjuht, e-post: katrin.soidra-zujev@tlu.ee, telefon 372 5647 3623