



Hei!

Olen Nea Lehtovaara, turkulainen fysioterapeutti ja 2 tason yksinluisteluvallmentaja. Oman urani olen luistellut TRT:ssä yksinluistelijana sm-junioritasolle asti ja myöhemmin myös kokeillut isosiskoni innoittamana muodostelmaluistelua seuran Masters-joukkueessa. Kilpauran jälkeen luistelin yhden kauden Disney On Ice jääshowssa kiertäen Euroopan kenttiä ja sen jälkeen olen jatkanut Riennossa sekä STR:ssä valmentajana. Yli 10-vuotisen

valmennusurani aikana olen toiminut mm. päätoimisena yksinluistelun vastuuvallmentajana, neljä kautta 150 luistelijan luistelukoulun vastuuvallmentajana, muodostelmaluistelijoiden yksilötaitovallmentajana jäällä sekä oheisharjoittelussa.

'Olen toiminut fysioterapeutina Apexissa pian kahden vuoden ajan ja teen töitä kaikenikäisten tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsivien asiakkaiden kanssa. Vastaanotollani käy paljon urheilijoita, mm. luistelijaita, voimistelijaita ja jalkapalloilijoita hakemassa neuvoja fyysisten ominaisuuksien, kuten liikkuvuuden tai voiman kehittämiseen. Valitettavan usein näen kuitenkin nuoria urheilijoita, jotka kärsivät rasitusvammoista.

Rasitusvamma on aina ehkäistävässä oikeanlaisella ja oikein mitoitettulla harjoittelulla. Pyrin työssäni urheilijoiden kanssa erityisesti vammojen ennaltaehkäisyyn ja opettamaan urheilijaa kuuntelemaan kehoaan sekä käyttämään sitä taloudellisesti ja turvallisesti, jotta hän saa mahdollisimman paljon terveitä harjoituspäiviä.



Fysios

NYT NAANTALI VG LUISTELIJOILLE fysioterapiapalvelut Nean vastaanotolla alennettuun hintaan!

45min fysioterapia 66€ sis. toimistomaksun (norm. hinta 72,50€ 1.8.2020 alkaen)

Varaa aikasi soittamalla 010-2377026 tai netistä www.fysios.fi

Nea Lehtovaara

Fysioterapeutti AMK, II tason yksinluisteluvallmentaja (STLL)

puh. 010- 2377026

Fysios Apex Turku

Yliopistonkatu 19 A 20100 Turku