

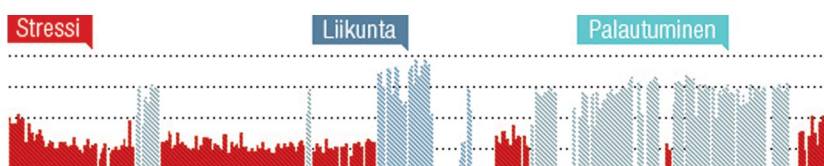
# Vilmankämmen

## Rakenna itse omaa hyvinvointiasi! Hyvinvointikartoitus, selkärankasi kunnan mittaus ja yksilöllinen liikkeenohjaus.

Hyvinvointikartoitus auttaa sinua tunnistamaan arjen jaksamiseen liittyviä haasteita, kehityskohteita ja yksilöllisiä vahvuusalueitasi. Emme tyydy ainoastaan hyvinvoinnin analysointiin, vaan tarjoamme konkreettisia toimenpide-ehdotuksia miellyttävämmän elämän saavuttamiseksi. Hyvinvointikartoitus auttaa sinua ymmärtämään, kuinka:



- Hallitset paremmin stressiä
- Parannat suorituskykyäsi työssä
- Kehität fyysistä kuntoasi
- Parannat elämänlaatua omilla päivittäisillä valinnoillasi



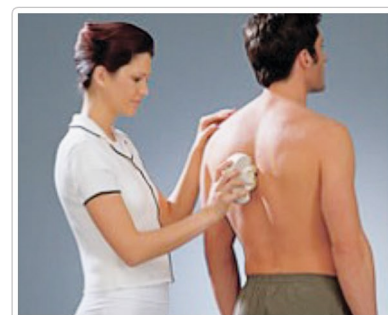
Stressin ja palautumisen tasapaino on hyvinvoinnin lähtökohta.

## Selkärankasi kunnan mittaus

Tiesitkö, että krooninen selkäkipu aiheuttaa selän lihasten surkastumisen ja muutaman päivän vuodelepo voi vähentää selkää tukevien lihasten massaa puolella?

SpinalMouse mittauksen avulla saadaan tieto selkärankasi kunnosta. Kehonhallinnan ammattilaisen antama havainnollinen ja helposti ymmärrettävä kirjallinen palaute motivoi hoitamaan oman selän kuntoa.

Luotettava mittausmenetelmä voidaan toteuttaa myös työpaikalla.



## Vapaudu liikkumaan ilman kipuja

**Liikkeenohjaus: Selkäkuvauksen tulosten pohjalta Method Putkisto Pilates – kehonhallinnan ammattilainen antaa käytännön neuvot ja harjoitteet ongelmakohtien itsehoitoon.**

Kun kehon kireydet tai heikkoudet poistuvat, vapautuu keho liikkumaan oikealla, luonnollisella tavalla.

