

## SELKÄKOULU SINUN HYVINVOINTISI LISÄÄMISEEN!

Ke 5.9. -19.12.2018

*"Vuonna (2016) Kela maksoi sairauspäivärahoja selkäsairauksien takia noin 103 miljoonaa euroa. Korvattuja päiviä oli yli 1,7 miljoona."*

Eiköhän laiteta stoppi tälle kehitykselle. Tule mukaan uuteen selkäkouluun!

Nyt yhdistän vuosien kokemukseni Sinun selkäsi parhaaksi. Saat toki muutakin apua koko kehoosi, mutta sehän on vain positiivinen asia. Kun selkäsi voi hyvin, voit todennäköisesti kokonaisuudessa paljon paremmin.



### ALKUKARTOITUS

Teen Sinulle ennen ryhmätuntien alkua 3D *Spinal Mouse* –mittaus, mikä kertoo selkärankasi rakenteesta ja liikkuvuudesta lähes röntgen -kuvan tarkkuudella. Saat henkilökohtaisen palautteen mittauksesta ja mittaustulosteet itsellesi. Näin Sinulla on dokumentti, jolla voit nähdä, mitä selkäsi kunnossa on tapahtunut selkäkoulun aikana.



### SELKÄKOULUN RYHMÄTUNNIT

Keskiviikkoisin klo 19.30 - 20.30

Yhdistin hyväksi havaitut menetöt selkäkoulun harjoitetunneiksi. Pienryhmässä on alle 12 osallistujaa, joten ohjaus on hyvin henkilökohtaista. Laadukas tekeminen ajatuksella tuo parhaat mahdolliset tulokset.



**Method Putkisto tunnit 6 kpl.** Pelkällä suorittamisella selkäsi ei tervehdy. Tarvitaan rauhallista kireyksien avaamista, jotta hermosto vapautuu toimimaan oikein ja saavutat lihastasapainon ja vapaudut liikkumaan ilman kipua.

**MP Pilates tunnit 6 kpl.** Kun kehon kireydet ovat antaneet periksi, voit aloittaa lihasten vahvistamisen. MP pilates rakentaa vahvat lihakset kehoa sisältäpäin tukien ja näin selkäsi saa hyvän tuen ja voit paremmin.

### **SPS- metodin tunnit 3 kpl.**

Spiraalistabilaatio (SPS) -harjoittelussa käytän menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Harjoittelussa vartaloa pidennetään ylöspäin spiraalimaisten lihasketjujen aktiivisella käytöllä.

Spiraalistabilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja rentoutetaan selän pitkittäisten ojentajalihasten jännittyneisyyttä. Paine välilevyissä vähenee ja niiden aineenvaihdunta paranee ja luo tilaa selkänikamien väliin. Saat mukaasi koti-ohjeet.

### **LOPPUKARTOITUS**

Lopuksi teen uudestaan selän 3D Spinal Mouse- mittauksen ja toteamme, mitä saatiin aikaan.

Selkäkoulun hinta 365€. Meille käy myös liikuntasetelit.

Tervetuloa mukaan!

### **Vilmankämmen/ Tampereen Pilates Studio**

**Armi Lundán**, selkäkoulun ohjaaja

Ilmoittautumiset : [info@vilmankammen.fi](mailto:info@vilmankammen.fi) , varauspiste.fi tai puh. 010-8356500.

### **Peruutusehdot:**

Peruutus tehty 1kk ennen alkua maksusi palautetaan.  
Perutus 30-14 pv ennen, toimistokulut 30€. 13 pv- 7 pv  
ennen 50€. 6pv- 2pv ennen 100€. Alle 2 pv ennen alkua  
peritään 50% maksusta.

Ihmeitä ei ole, niitä tehdään!



*Vilmankämmen*