

NYT ORTONISSA

SPIRAALISTABILAAATIO-TUNNIT



- 1. AKTIVOI**
- 2. OJENTAUDU**
- 3. RENTOUTA**

Selän toimintakykyä ja palautumista edistävä spiraalistabilaaatioharjoittelu!

SPS-harjoituksissa käytetään kevyttä kuminauhavastusta: vartaloa "pidennetään" ylöspäin spiraalimaisten lihasketjujen aktiivisella käytöllä. Samalla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja rentoutetaan selän ojentajalihaksia. Näin saadaan "tilaa" selkänikamien väliin, mikä vähentää painetta välilevyissä ja lisää niiden aineenvaihduntaa. Harjoitukset tehdään pääosin seisten, mutta ne voidaan soveltaa myös istuen tehtäviksi. Lisätietoa orton.fi-sivuilta (hakukenttään: spiraalistabilaaatio)

Tunti soveltuu kaikille omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille ikään, sukupuoleen tai liikuntataustaan katsomatta. **Tervetuloa!**

Aika Tunnit alkavat to 8.10. klo 16-17 jatkuen 10.12. asti

Paikka Orton, Tenholantie 10, pohjakerros, E-siiven iso liikuntasali.

Hinnat SPS-tunti 15€, 5x kortti 60€.
Kortin voit ostaa 1.krs D-siiven ilmoittautumisaulasta: ma-to klo 7:45-18, pe klo 7:45-16

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Fysioterapeutti Päivi Härkönen
puh. 040 351 1622
paivi.harkonen@orton.fi