



FYSIOTUNNIT

Leena Kiviluoman yrityksille, yhdistyksille ja yksilöasiakkaille suunnittelemat fysiotunnit ovat monipuolisia, tehokkaita ja turvallisia kunto- ja terveysliikunnan ja terapeutin harjoittelun yhdistelmiä.

Tavoitteena on kunnan kohennus ja ylläpito ja tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisy tai niistä kuntoutuminen.

FYSIODESIGN VENYTTELY & KEHONHUOLTO™

1 Venyttely & kehonhuoltotunnilla kehitetään ja ylläpidetään lihasten ja sidekudosten joustavuutta ja nivelten liikkuvuutta selkeillä ja helpoilla venytys- ja liikkuvuusharjoituksilla. Lisänä muutama vahvistava liike lonkkia, olkapäitä ja selkää tukeville lihaksille.

Venyttely & kehonhuolto edistää palautumista, ehkäisee ja hoitaa lihasperäisiä kiputiloja ja parantaa lihasten tehoa. Soveltuu hyvin myös tosi jäykille eikä vaadi mitään etukäteistaitoja.

FYSIODESIGN SELKÄHUOLTO™

2 Selän toimintakykyä parantavaa terapeutista harjoittelua, sisältäen alaselkää tukevien lihasten vahvistusta, selkärangan eri osien ja lantion hienosäätöistä hallinta- ja liikkuvuusharjoittelua ja alaselkäkipuun liittyvien lihas-sidekudosjärjestelmien elastisuutta ja rentoutta edistäviä venytyksiä.

FysioDesign Selkähuolto soveltuu alaselkäongelmien omatoimiseen kuntoutukseen, sekä kaikille, jotka haluavat hioa selän ja lantion liikehallintaa, mistä on hyötyä arjen askereissa ja liikuntaharrastuksissa.

FYSIODESIGN LIIKEKLINIKKA™

3 Liikeklinikalla harjoitellaan kehon asentojen, liikkeiden ja kehon eri osien hallintaa ja niiden yhteistyötä. Saat yksilöllistä liikkumisesi analysointia ja ohjausta, jossa keskitytään erityisesti alaraajalinjauksiin ja alaselän, lantion ja niska-olkapääseudun hallintaan.

Hyvä kehonhallinta tekee liikkumisesta sujuvaa, tarkoituksenmukaista ja vähentää tuki- ja liikuntaelimestölle haitallista virhekuormitusta. Liikehallintataitojen kohentaminen on hyödyllistä kaikille liikkujille.

FYSIODESIGN SENIORIN TEHOKEHONHUOLTO™

4 Vetreyttä ja voimaa seniori-ikäisille. Tehokehonhuollon harjoitukset yhtä aikaa sekä vahvistavat lihaksia että kehittävät ja ylläpitävät lihas- ja sidekudosten joustavuutta ja nivelten liikkuvuutta. Välineinä käytetään vastuskuminauhoja ja käsi- ja nilkkapainoja. Mikäli sinulla on jokin liikkumista haittaava terveysongelma, saat tunnilla yksilölliset liikevaihtoehdot.

FYSIODESIGN NISKA-SELKÄ™

5 Selän toimintakykyä parantavia ja niska-hartiaseutua vetreyttäviä harjoituksia. Välineinä kuminauhat ja pienet painot.

FYSIODESIGN NISKA-OLKAPÄÄ™

6 Liikkuvuutta olkapäille, yläselälle ja kaularangalle, vahvistusta niitä tukeville lihaksille, rentouttavia venytysharjoituksia sekä ryhdin kohennusta.

FYSIODESIGN LONKKAHUOLTO™

7 Harjoituksia lantion seudun lihasten vahvistamiseksi, lihaskireyksiensä poistamiseksi ja lonkkanivelten liikkuvuuden parantamiseksi.

FYSIOALLAS™

8 Tehokasta ja turvallista harjoittelua altaassa hyödyntäen veden liikkeitä vastustavaa ja avustavaa vaikutusta, tavoitteena vahvistaa etenkin olka-, lonkka- ja polvinivelten toiminnan kannalta tärkeitä lihaksia ja lisätä liikkuvuutta.

FYSIODESIGN KUNTOTUNTI™

9 Monipuolisia, tehokkaita ja turvallisia koko kehoa vahvistavia harjoituksia, välineinä painot ja vastuskuminauhut. Liikkeet tehdään laajalla liikeradalla, jolloin ne samalla ylläpitävät liikkuvuutta.

FYSIOBALETTI

10 Leena Kiviluoman kehittämä baletin perusharjoituksiin pohjautuva terveysliikuntamuoto, joka parantaa liikkeiden hallintaa ja tasapainoa, kohentaa ryhtiä ja lisää lantion seudun ja alaraajojen lihasten voimaa ja nivelten liikkuvuutta.

Fysiobaletin harjoitukset tehdään pääosin balettitangolla, rauhallisesti ja huolellisesti, hyvällä tekniikalla. Tunnille osallistuminen ei edellytä mitään tanssitaustaa.

FYSIODESIGN LATTIATANKO™

11 Lattiatanko on alunperin tanssijoiden oheisharjoittelu- ja kuntoutusmenetelmä. Ohjaamassani muodossa se on kaikille sopivaa kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelua. Lattiatanko koostuu lattiatasossa tehtävistä baletinomaisista liikkeistä, jotka ovat liikkuvuusharjoittelua lonkille, nilkoille ja jalkaterille ja vahvistavat lantion seutua, alaraajoja ja keskivartaloa.

FYSIOLATTARIT

12 Fysiolattareissa liikutamme lantiota ja rintakehää hallitusti eri suuntiin. Selkäsi vetreytyy, keskivartalosi vahvistuu ja opit latinalais-tansseihin perustuvaa rentoa liikkumista ja kehon käyttöä. Tunnille osallistuminen ei edellytä mitään tanssitaustaa.

FYSIODESIGN KUNTOTANSSI & KEHONHUOLTO™

13 Kuntotanssitunnilla tanssimme helppoja koreografioita latinalaistansseista showtanssiin, lisänä ripaus balettia. Kuntotanssin kehon huolto-osuus koostuu tanssitekniikoihin perustuvasta liikehallinta-, tasapaino-, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelusta.

Kaikissa liikkeissä kiinnitetään huomio hyvään ja turvalliseen suoritustekniikkaan.

MimiLift™ KASVOLIHASHUOLTO

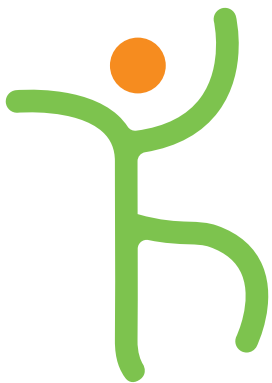
14 MimiLift Kasvolihahuolto on Leena Kiviluoman kehittämä kasvojen terveys- ja hyvinvointiohjelma. Se koostuu ilme- ja purentalihaksiin kohdistuvista venytyksistä ja hierontatekniikoista sekä rentouttavista ja vahvistavista liikeharjoituksista. Kasvojen lihahuoltoa tukevat menetelmän sisältämät koko pään alueen ja niskahartiaseudun lihasten huoltokeinot.

Tavoitteena on rento, hyväkuntoinen ja hyvin toimiva kasvojen lihaksisto, mikä vaikuttaa myönteisesti niin terveyteen kuin ulkonäköön.

MimiLift Kasvolihahuolto soveltuu muun muassa bruksismin ja lihasjännityspäänsäryn hoitoon ja stressin oireiden lievitykseen.

HENKILÖKOHTAINEN FYSIOVALMENNUS

15 Kuntovalmennuksen ja terapeuttisen harjoittelun yhdistelmä, jossa henkilökohtaisena valmentajana toimii terveyttä edistävän liikunnan ammattilainen.



Apollonkatu 10 a 7 00100 Helsinki
www.leenakiviluoma.com
leena.kiviluoma@mimilift.com
0400 718 368

