

# PALVELUT

- Fysiatrian erikoislääkärit
- Fysioterapia, Työfysioterapia
- Hieronta
- Akupunktio
- Ravintovalmennus
- LPG imurullaushoito lihasten rentoutukseen, kivun ja arpikudosten hoitoon
- Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia; virtsankarkailun hoito, vatsalihasten erkauman kuntoutus, äitiysfysioterapia, arpikäsittelyt
- Kuntosaliohjaus
- Kuntotestit, kehoanalyysimittaus, hyvinvointimittaus
- Yrityksille terveys- ja hyvinvointiluennot ja -kurssit
- Henkilökohtainen liikuntavalmennus, Treenix Treiner
- NLP- valmennus, Mindfulness

*Fysioterapia asiakkaille fysioterapiahoidon aikana 1kk:n kuntosalin ja liikuntaryhmien käyttöoikeus 20€*

## Treenix terveystklubi kurssit:

- Terve olkapää
- Niskaselkä
- Alaraaja
- Ryhti Treenix
- Tasapainokoulu
- StarttiX
- Naiseuden ydin - Lantionpohja
- Painonhallinta, Rentoutus ja voimavara

*Kaikkiin kursseihimme kuuluu veloituseton liikuntaryhmien ja kuntosalin käyttö kurssin ajan.*

*Kaikkien kurssiemme aikana mahdollisuus fysiatrin / lääkärin arvioon ja fysioterapeutin hoitoon.*

**TreeniX**  
Hyvän olon tukikohta.



[www.treenix.fi](http://www.treenix.fi) info@treenix.fi, puh. 0400 304 211,  
Teollisuuskatu 8–12 C, Lappeenranta (Lappeenrannan  
Prisman kiinteistössä)

## TREENIXIN

# NISKASELKÄ KURSSI

- Kurssi on tarkoitettu pitkäaikaisten niska- ja selkäongelmien aktiiviseen kuntoutukseen sekä niiden ennaltaehkäisyyn.
- Kurssi soveltuu myös huonon vartalon ryhdin korjaamiseen sekä heikon keskivartalon ja ylävartalon vahvistamiseen.

### Kurssin vastaava:

Fysioterapeutti Anni Hupli  
anni.hupli@treenix.fi

P. 044 092 2642 / 0400 304 211  
Facebook: Tmi Anni Laihanen

**TreeniX**  
Hyvän olon tukikohta.

FYSIATRIA- JA FYSIOTERAPIAPALVELUT  
LIIKUNTARYHMÄT | YKSILÖVALMENNUS | KUNTOSALI

# NISKASELKÄKURSSI

## Opi kantamaan kehoa, selkä on tehty liikkuvaksi

- Kurssi on tarkoitettu pitkäaikaisten niska- ja selkäongelmien aktiiviseen kuntoutukseen sekä niiden ennaltaehkäisyyn.
- Kurssi soveltuu myös huonon vartalon ryhdin korjaamiseen sekä heikon keskivartalon ja ylävartalon vahvistamiseen.
- Kurssilta löydät rohkeutta käyttää kipeää selkää ja opit siihen oikean tavan.
- Kurssin pääpainona on tasapainoisen ja hallitun ryhdin löytäminen ja sen ylläpitäminen asteittain etenevien harjoitteiden avulla.
- Lisäksi keski- ja ylävartalon tukilihasten vahvistaminen sekä monipuolisen vartalonhallinnan ja tasapainon kehittäminen ovat avainasemassa. Tavoitteena on saavuttaa vahva ja toimiva keho.
- Ergonomian ja oikeiden työskentelyasentojen etsiminen kuuluvat oleellisena osana kurssiin.
- Kurssilla tutustutaan keskivartalon tukilihaksia vahvistaviin liikuntamuotoihin, kuten pilates- ja Kinesis -harjoitteluun. Myös kuntosaliharjoittelu tulee kurssilla tutuksi.
- Oikea venyttelytapa, rentoutuminen sekä painonhallinnan huomioiminen kuuluvat kurssiohjelmaan.

## Kurssiohjelma

- vko 1** Tasapainoisen ryhdin etsintä, tietopaketti niskan ja selän toiminnasta
- vko 2** Alkutestit. Tasapainoisen ryhdin ja keskivartalon tukilihasten löytäminen
- vko 3** Hyvän perusasennon hallinta ja turvallinen kuntosaliharjoittelu
- vko 4** Tukilihasten harjoittelun syventäminen ja turvallinen venyttely
- vko 5** Tukirangan liikkuvuusharjoittelu sekä alaraajojen lihasvoima selän tukena
- vko 6** Kehonhallinta liikkeessä ja tasapaino
- vko 7** Koko kehon hallinta vaativimmissa liikkeissä, voimaharjoittelu
- vko 8** Hengityksen ja rentoutumisen merkitys kivun hallinnassa
- vko 9** Opitun siirtäminen käytännön elämään, ergonomia
- vko 10** Opitun siirtäminen käytäntöön, lopputestit, palaute

## Niskaselkäkurssi sisältää:

- Alku- ja loppututkimus + testaus ja palaute lääkärille
- 10 x 1h/vko ohjattu ryhmätunti fysioterapeutin ohjaamana
- TreeniXin kuntosalin ja liikuntaryhmien vapaa käyttö kurssin ajan
- Kirjalliset kotiharjoitusohjeet
- Kysy mahdollisuutta työnantajan maksusitoumukseen

**Kurssin hinta 400 € + alku- ja loppututkimus a' 70 €**

**TreeniX**  
Hyvän olon tukikohta.