

SYNTTÄRIVIIKON LIKKUVUUSKARTOITUKSET **KE 14.10. KLO 17-18:30**

Keskellä synttäriviikkoa hierojamme Apolo tekee 15min liikkuvuuskartoituksia veloituksetta keskiviikkona 14.10. klo 17-18:30

Hyvä liikkuvuus on tärkeää kehon toimintakyvylle. Sen vaikutukset näkyvät ja tuntuvat niin arkiaskareissa kuin myös kuntoillessa.

Mikäli liikkuvuutta ei ylläpidetä ja oireisiin regoida, se voi:

- Aiheuttaa vaivoja tuki- ja liikuntaelimistölle
- Vaikeuttaa liikkumista
- Aiheuttaa haitallisia virheasentoja ja liikeratoja
- Johtaa lihasjumeihin ja kiputiloihin
- Nostaa loukkaantumisriskiä
- Hidastaa kehitystä treeneissä

Liikkuvuuskartoituksen liiketesteissä käydään läpi yleisimmin haasteelliseksi osoittautuneita liikeratoja, paikannetaan jumittavat kohdat ja etsitään juurisyitä ongelman syntyyn. Kartoituksen avulla pääset kiinnittämään ongelma-alueen vetreyttämiseen jatkossa paremmin huomiota treeniesi yhteydessä.

Kartoitukset toteutetaan jonotusperiaatteella ilman ennakkoajanvarausta. Puethan päälle joustavat vaatteet kartoitukseen saapuessasi.