

TYKY-toimintaa YRITYKSILLE

Yrittäjä, olet varmaan panostanut työntekijöidesi työergonomiaan erilaisin työtä helpottavin välinein. Mahdollisesti työterveysfysioterapeutti on tarkistanut / säätänyt työpisteitä ergonomisiksi. Hyvä näin!

Mutta oletko tullut ajatelleeksi, että ergonomian puute onkin ”tuolin ja työpöydän” välissä? Siis työntekijän oman kehon käytössä, jolloin kehon tasapuolinen, ergonominen käyttö on häiriintynyt. Yleensä ns. syvät, ryhtiä tukevat lihakset ovat laiskistuneet, jolloin pinnalliset lihakset joutuvat liian koville, jännittyvät ja alkavat oireilla, hengityskin pinnallistuu ja lopulta ryhti painuu kasaan ja oireilu lisääntyy.

Kuinka paljon yrityksessänne on sairauslomia tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia – ja mitä ne maksavat?

Voisiko yrityksenne satsata työntekijöiden hyvinvointiin, esim. tyky-toimintana – SPS Spiraali Stabilaatioon, Pilatekseen tai kehonhuoltoon pallolla. Noin kolmen päivän sairausloman hinnalla saisitte 5 kerran alkeiskurssin yhdelle 12 hengen ryhmälle.

Mitä on SPS Spiraali Stabilaatio? Se perustuu lihasketjujen toimintaan. Meillä on kehossa vertikaali- eli suoria lihasketjuja ja spiraali- eli vartaloa kiertäviä lihasketjuja. Vertikaaliketjut painavat meitä kasaan (istuminen!) ja spiraaliketjut kannattelevat kehoa, saaden aikaan selän ojennuksen / pidennyksen, jolloin paine välilevyissä vähenee ja aineenvaihdunta paranee, siis ranka elpyy. Jokaisessa harjoituksessa haetaan keskivartalon syvä tuki ja harjoitellaan seisten hengityksen tahdissa erityistä kuminauhaa vastuksena käyttäen. Harjoittelu vaatii hyvää keskittymistä – kuuluu ryhmään body-mind metodeja.

Pilates-harjoittelu? siinä lähdetään liikkeelle syvien ”ryhti”lihasten harjoittelusta hengityksen tahdissa ja kun syvät lihakset saadaan aktivoitua, niin ylikuormittuneet pinnalliset lihakset alkavat rentoutua, jolloin kehon käyttö tasapuolistuu ja toiminnalliset häiriöt katoavat.

Kehonhuolto pallolla? siinä saadaan kireitä lihaksia rentoutumaan ja venymään normaali pituuteen, jolloin kehon keskilinja löytyy nopeammin ja esim. Pilates- tai SPS Spiraali Stabilaatio-harjoittelussa päästään nopeammin eteenpäin. Kun keho saadaan toimimaan tasapuolisesti, ergonomisesti, niin silloin myös esim. kuntosaliharjoittelu tai mikä tahansa liikuntaharrastus antaa enemmän.

SPS Spiraali Stabilaatiosta ja Pilateksesta hyötyvät kaikki – ja Kehonhuolto pallolla tukee SPS ja Pilates harjoittelua!

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan teidän henkilöstölle oma SPS Spiraali Stabilaatio-, Pilates- tai pallorullaus-ryhmä tai näiden yhdistelmä.

Hinnasto

- **SPS Spiraali Stabilaatio- tai Pilates-tutustuminen ryhmä 60 min** / max 12 henkilöä: hinta 165 €
- **SPS Spiraali Stabilaatio- ja kehonhuolto tai Pilates- ja kehonhuolto tutustumis-ryhmä 90 min** / max 12 henkilöä: hinta 230 €
- **Pilates-alkeet-, SPS- tai Kehonhuolto- ryhmä, 5 x 60 min** / max 12 henkilöä: hinta 750 €