

ISTUMATYÖN HAASTEET -WORKSHOP KEHON JA MIELEN HUOLLON UUSI MAAILMA

Workshopin aiheet muodostavat kokonaisuuden, jotka ovat enemmän kuin osiensa summa.

Kehon ja mielen hallinnan osatekijöiden merkitys tunnetaan jo hyvin, mutta vain yhdistämällä kokonaisuuden osat voimme saada aikaan tuntuja vaikutuksia, nopeasti.

Länsimainen ihminen istuu kahdeksan tuntia päivässä ja vastaanottaa valtavan määrän informaatiota.

Tämä kuormittaa sekä kehoa että mieltä: ryhdin, selkärangan ja nivelten ongelmien lisäksi autonominen hermosto voi kuormittua liikaa, mikä johtaa myös kehon kemian epätasapainoon.

Workshopissa käymme läpi tärkeimpiä tasapainottavia ja huoltavia keinoja: miten lihaksistoa vahvistetaan ja venytetään oikein, jotta ne kestävät istumatyön haasteet.

Käymme myös läpi informaatiotulvan vaikutukset autonomisen hermoston toimintaan ja aivoihin ja tätä kautta mm. vatsaan, uneen, immunitettiin sekä ongelmanratkaisukykyyn ja luovuuteen.

Tutustumme keinoihin, joilla voimme jaksaa paremmin, pitää kehomme kunnossa ja pysyä energisinä.

ISTUMATYÖN HAASTEET -WORKSHOP SISÄLTÄÄ SEURAAVAT OSIOT

1. Fitroller - maailman kenties paras itsehoitoväline:

- Tehokas työkalu lihasten, sidekudoksen ja trigger-pisteiden tehokkaaseen avaamiseen
- Tavoitteena kehon kiputilojen ennaltaehkäisy ja elastisuuden parantaminen sekä palautumisen nopeuttaminen, verenkierron parantaminen ja liikkuvuuden lisääminen
- Fysioterapeuttien ja ammattiuheilijoiden suosittelma

Katso lisää www.hefysio.fi/fitroller

2. Dynaaminen, toiminnallinen venyttely:

Toiminnallisesta lihaskuntoharjoittelusta on puhuttu jo pitkään, ja sen edut tunnetaan jo melko hyvin. Myös liikkuvuutta voi harjoittaa monilla tavoilla.

Keskitymme yksittäisten lihasten sijaan toiminnallisten liikkeiden ja asentojen liikkuvuuteen. Harjoitusten pohjana on lihastoimintaketjujen ja fasciameridiaanien huomioiminen.

Käytämme pääosin dynaamisia venytyksiä, joihin yhdistämme muita erikoistekniikoita. Tavoitteena on työhön, arkeen ja eri urheilulajien haasteisiin valmis keho.

3. Aktiivinen rentoutus:

Autonomisen hermoston toiminta on ammattilaisille perustietoa, mutta tiedon hyödyntäminen on vielä lapsenkengissä.

Tässä workshopissa keskitymme kehon ja mielen yhteyteen. Tätä kautta opimme tasapainottamaan hermostomme, mikä mahdollistaa tehokkaan palautumisen, laadukkaat unet, paremman ongelmanratkaisukykyyn ja luovuuden.

**TILAA WORKSHOP NYT OMALLE HENKILÖSTÖLLESI JA
LOPETA TASOITUKSEN ANTAMINEN MUILLE!**



HYPPÄÄ KYytiIN!

HE FYSIO

info@hefysio.fi

+358 50 354 1952

www.hefysio.fi