



Mitä sinun yrityksesi toiminnalle merkitsisi se, että tuki- ja liikuntaelin vaivoista johtuvat sairauspoissaolot puolitettaisiin?

Osallistujien kommentteja

“En ollut pystynyt juoksemaan pitkään aikaan jatkuvan polvikivun takia - Kivuton keho -sysäyksen aikana polveni teipattiin Kinesioiteipillä ja kipu poistui miltei kokonaan välittömästi! Tämä on aivan uskomatonta!”

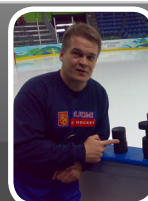
“Olin luovuttanut jo toivosta päästä pelaamaan seurani kisoihin polvikipujeni takia. Aten tekemän Kinesioiteippauksen jälkeen kipu vain yksinkertaisesti poistui ja pystyin heti kävelemään normaalisti. Kisat menivät seuraavana päivänä loistavasti!”

“Miten sitä näin yksinkertaisilla ohjeilla mm. kipuikipin ja foamrollerin käyttöön liittyen pystyykään itse hoitamaan omia kiputilojaan!”

Osallistumalla Kivuton keho -valmennukseen:

- Saat tietoa miten lihasepätasapainon aiheuttamista kiputiloista voi päästä kokonaan eroon
- Opit miten lihahuollon tukitoimilla pystyt nauttimaan kivuttomasta elämästä ja parannat omaa suorituskykyäsi!
- Opit miten voit toimia itse omana hierojanasi / fysioterapeuttinasi
- Kivuton keho antaa sinulle informaatiota, ohjeita ja motivaatiota kehon toimintakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen
- Opit käyttämään mm. Kipukeppiä, Foamrolleria ja Kinesioiteippiä oman kehosi kiputilojen poistamiseksi

Valmentaja:



Atte Kärnä

Mitä valmennus tarjoaa osallistujille?

Kivuton keho -valmennuksen anti kivusta tai liikkuvuusrajoitteista kärsivälle on lyhyesti tämä: päästä eroon turhasta kivusta ja parantaa esimerkiksi nivelten liikkuvuutta. Mitä tämä sitten merkitsee kellekin on täysin omasta tilanteesta kiinni. Joku voi pystyä menemään ensimmäisen kerran pitkään aikaan kyykkyn. Toinen voi päästä eroon päänsäryistä tai vain todella yleisistä niska- ja hartiasseudun kivuista. Suuria muutoksia on kuitenkin luvassa.

Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Voidaan sanoa, että päivä on tarkoitettu aivan kaikille. Meistä ei taida kovinkaan montaa sellaista ihmistä löytyä, joilla olisi keho siinä kunnossa etteikö sen kuntoa voisi parantaa. Kolotukset tai muut kivut johtuvat yleisimmin kahdesta eri tekijästä: liian vähäisestä liikunnasta ja todella liian vähäisestä kehon huollosta.

Kivuton keho -valmennus antaa meille kaikille helpot ja yksinkertaiset välineet oman kehon huollon tehostamiseen.

Mikä on Kivuton keho -valmennuksen tavoite?

Valmennuspäivän tavoitteena on tarjota osallistujille tiedot, taidot ja välineet kivun poistamiseen ja kehon hoitoon. Ja tämän lisäksi aktivoida ja motivoida osallistujat viemään nämä uudet opit myös käytäntöön.

Sillä onhan täysin totta, että mikään menetelmä, tieto tai väline ei tee meistä ketään vielä yhtään sen kivuttomammaksi. Toiminta luo vasta tulokset.

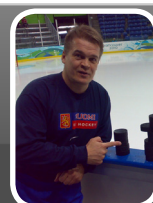
Miksi puhutaan kivuttomasta kehosta?

Kivuton keho -valmennuksen yhtenä pääteemana on kinesioiteippaus. Tämä teippausmenetelmä on jo yli 25 vuotta sitten Japanissa kehitetty menetelmä, mutta se on vasta nyt saavuttanut suuren suosion mm. huippu-urheilijoiden keskuudessa. Viime kesän yleisurheilun MM-kisat ja Vancouverin talvi-olympialaiset olivat suuri läpimurto kinesioiteippaukselle.

Kivuton keho -valmennuksen vetäjä Atte Kärnä on jo pelkästään viimeisen puolen vuoden aikana auttanut useita erilaisten kipu- ja vammatilojen kanssa kärsiviä ihmisiä. Eräs nainen sai polvensa 10 minuutin hoidon aikana siihen kuntoon, että kaikista ennakko-odotuksista huolimatta pystyi osallistumaan seuransa Golf-kisoihin seuraavana päivänä. Lonkkaleikkaukseen menossa ollut mies pääsi eroon jo useita vuosia vaivanneista kivuista kinesioiteippauksen avulla. Rumpali sai ranteensa kuntoutuskuntoon kinesioiteipin avulla.

Näitä esimerkkitapauksia löytyy tällä hetkellä jo todella paljon. Ja nämä samat esimerkkitapaukset pätevät täysin myös työyhteisöissä. Väitämme, että Kivuton keho -valmennuksen avulla pystytään vähentämään tuki- ja liikuntaelin vaivoista johtuvia sairauspoissaoloja niin merkittävästi, että et tahdo uskoa sitä todeksi.

Valmentaja:



Atte Kärnä