

**BACK PAIN, GOOD BYE!  
HYVÄSTI SELKÄKIPU!**

Selkäkipu on suurimmalle osalle tuttu. Jos selkäkipu pitkittyy tai kivut toistuvat, on hyvät toimintatavat tarpeen. Good bye, pack pain -ohjelmamme auttaa.

Jos et ohjelmallamme saa selkäkipuun parannusta, saat lisäpalveluna 5 harjoitekertaa veloitusetta Studiomme viikotunneille 1).

Me sitoudumme, jos sinäkin sitoudut!

**Ohjelma kestää 8 viikkoa sisältäen:|**

- 4 kpl Yksityistunteja
- 2 kpl Spinal Mouse- mittausta tulosteineen 2)
- 1 kpl Kotiharjoite-ohjelma ja liikkeiden ohjaus
- 10 kpl Harjoitetunteja Method Putkisto Pilates Studiolla

**Yksityistuntien sisältö:**

1. Alkutilanteen kartoitus Spinal Mouse- menetelmällä. Ohjaus keuhonhallinta - menetelmiin.
2. Koti-ohjeiden läpikäynti ja harjoitetunnin jälkeiset haasteet
3. Syventävät harjoitteet
4. Spinal Mouse testaus lopussa; miten on edistytty. Verrataan alkutilanteen mittauksiin.





## Tampereen Method Putkisto Pilates studio

Esimerkki harjoiteohjelmasta:

1. viikko: yksityistunnilla alkumittaus Spinal Mouse ja harjoitetunti Studiolla
  2. viikko: yksityistunti ja harjoitetunti Studiolla
  3. viikko: 2 kpl harjoitetunteja Studiolla
  4. viikko: harjoitetunti Studiolla
  5. viikko: yksityistunti ja harjoitetunti Studiolla
  6. viikko: 2 kpl harjoitetunteja Studiolla
  7. viikko: harjoitetunti Studiolla
  8. viikko: harjoitetunti ja yksityistunnilla Spinal Mouse-mittaus, mitä muuttui.
- Tämän lisäksi tehdään koti-ohjeiden mukaisia harjoitteita vähintään 2 x /viikko.

- 1) Veloitukseton lisäpalvelun saaminen edellyttää, että olet noudattanut ohjelmaa 8 viikon aikana.
- 2) SpinalMouse® on tietokonepohjainen mittausmenetelmä, jolla saadaan helposti ja nopeasti luotettavaa tietoa selän asennosta ja liikkuvuudesta.

Hinta: 475€

Meille käy myös liikuntasetelit.

Varaa **Back pain, good bye** -ohjelmamme **varauspiste.fi** tai **info@vilmankammen.fi**  
sekä puh. 010-835 6500