



Hyvä lihastasapaino mahdollistaa optimaaliseen suoritukseen ja ennaltaehkäisee vammoja

Lihastasapainokartoitus ja harjoitusohjeet

Lihastasapainokartoitus on fysioterapeutin tekemä yksilöllinen tutkimus, missä arvioidaan nivelten liikkuvuuksia, lihaskireyksiä, keuhonhallintaa sekä -kuormittumista ja ryhtiä. Hyvän lihastasapainon avulla varmistetaan kehon optimaalinen kuormitus ja ehkäistään rasitusvammoja sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia.

Lihastasapainokartoituksessa selvitetään mm. seuraavat tekijät

- Ryhti
- Lihaskireydet
- Nivelten liikkuvuudet
- Nilkkojen ja polvien linjaukset
- Lantion hallinta
- Syvien keskivartalolihasen toiminta

Kartoitus kestää noin 60 minuuttia. Kartoitus sisältää kirjallisen palautteen ja harjoitteluohjeet.

Tarjoushinta SeuraDiili – jäsenille 79,00 € (normaalihinta 97,00 €)

Huom! Yhdessä maksimivoimatestauksen kanssa lihastasapainokartoituksesta saadaan paras hyöty, koska maksimivoimatestauksen tuloksia pystytään yhdistämään lihastasapainokartoituksen tuloksiin.