

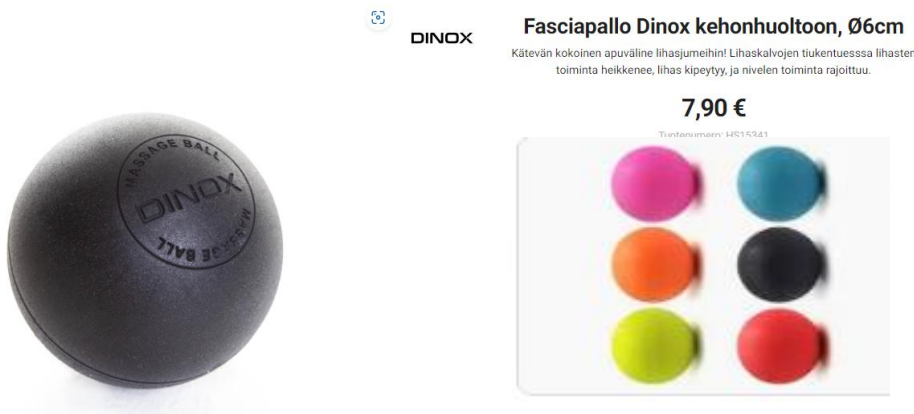
Tervetuloa FasciaMethod tunneille!

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä ryhmäliikuntaan ja yksilövalmennukseen. FasciaMethod -konseptissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittelyä pallolla.

Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin.

Tunnille tarvitset jooga/jumppamaton sekä fasciapallon. Palloja saa tilattua netistä, ohessa kuvakaappaus Dinoxin verkkokaupasta. Palloja löytyy varmaan Tokmanniltakin...?

Pallon halkaisija on 6 cm. Värillä ei ole väliä, kaikki värit ovat samaa vahvuutta!



Emme käytä tunnilla kenkiä mutta liukuestesukat soveltuvat hyvin. Nesteytys on tunnin aikana tärkeää, joten muista myös juomapullo.

Mukavat väljät vaatteet ja tarvittaessa pitkähihaista tunnin loppuosaan, missä fasciapisteitä hierotaan pallolla.

Lämpimästi tervetuloa tälle ihanalle tunnille!

Terveisin Tuula-Riitta Mutanen

