

PYSY LIIKKEESSÄ JA VOI HYVIN



Tarjoamme sinulle liikunnan tuomia hyötyjä, iloisia ilmeitä ja nautintoja. Löydä monipuolisesta tarjonnastamme oma juttusi tai testaa vaikka kaikki. Toki voimme liikuttaa myös koko työ- tai ystäväporukkaasi. Massatuntien sijaan järjestämme laadukkaita, tehokkaita ja yksilöllisiä liikuntahetkiä. Kaikki ryhmätuntemme ovat erityiskoulutettujen fysioterapeuttien suunnitteleamia ja ohjaamia. Pienryhmätunneillamme voit hyödyntää yleisimmät liikunta- ja tykysetelisi. Katso liikuntakalenterimme nettisivuilamme ja innostu kokeilemaan.

Palvelutarjontaamme

Fysioterapiapalvelumme

Alaraajatutkimukset
Käsiterapia
Leikkauksiin liittyvä fysioterapia
Neurologinen fysioterapia
OMT, MDT
Terapeuttinen harjoittelu
Työfysioterapia
Urheilufysioterapia

Muut palvelumme

Akupunktio
Kuntosali
Kuntotestaukset
Lymfaterapia
Personal Training
Ravitsemusterapia
Ryhmät
Sydäntuntoutus
Tukipohjalliset
Yrityspalvelut

Tutustu tarkemmin nettisivuilamme tai pistäydy luonamme paikan päällä:

www.kuopionomtkeskus.fi

Kuopion OMT-Keskus Oy

Suokatu 23 · 70100 KUOPIO
P. 017 265 7700 · F. 017 265 7719
etunimi.sukunimi@kuopionomtkeskus.fi
asiakaspalvelu@kuopionomtkeskus.fi
www.kuopionomtkeskus.fi

*Kehosi toimintakyvyn ja
hyvinvoinnin ammattilaiset*

RYHTIÄ RYHMISTÄ 2012



*Kehosi toimintakyvyn ja
hyvinvoinnin ammattilaiset*

HAE NOSTETTA KUNTOILUUN TAI ELÄMÄNTAPAREMONTTIIN!

Kuntotestaukset

Testaa itsesi ja hae oikea suunta treeniin. Kuntotesteillä selvitämme monipuolisesti fyysistä suorituskykyä, rangan asentoa ja liikkuvuutta sekä lihastasapainoa. Testaaminen auttaa jatkosuunnitelman laatimisessa ja motivoi tavoitteelliseen kuntoiluun. Tuki- ja liikuntaelämisen kunnan selvitämme kattavasti Kropan Katsastuksessa (BPM-mittaus, Best Performance Mapping). Hengitys- ja verenkiertoelämisen kunnan testaamiseen oikea paketti on Pumpun Testaus (ErgoPro-polokupyröäergometritesti). Varaa aika henkilökohtaiseen katsastukseen ja jatkotoimenpiteisiin.

Selkävoitto® ja Niskalenkki®

Jos arkeasi piinaavat selän tai niskan alueen kolotukset ja kivut, hae niihin helpotusta ohjatuista täsmäryhmistämme. Tunneilla paneudutaan hyvän asennon löytämiseen ja asennon hallintaan erityiskoulutetun fysioterapeutin johdolla. Lopputuloksina rangan liikkuvuus ja sitä tukevien lihasten toiminta kehittyvät, selkärangan kuormitus normalisoituu, kudosparaneminen nopeutuu ja kipu lievittyy. Erityisen hyvä tuote henkilöille, joilla on toistuvia ja / tai pitkäaikaisia niska- / alaselkäkkipuja, kehonhallinnan ongelmia tai läpikäyty selkä- / kaularankaleikkaus. Ryhmäkoko 6 – 8 henkilöä. Kesto 6 x 55 min.

Personal Training

Personal Training ei ole vain filmitähtien ja huippu-urheilijoiden juttu. Valtaosa asiakkaistamme on arjen ahertajia, jotka haluavat löytää omat varpaansa, juosta maratonin, kokeilla erilaisia liikuntamuotoja tai saada lisää virtaa arjen haasteisiin. Yhdessä henkilökohtaisen valmentajan (Personal Trainerin) kanssa voit asettaa itsellesi parhaiten sopivat tavoitteet. Mikä tahansa onkaan motivaatiosi, saat valmentajalta asiantuntevaa tietoa ja ohjausta, käytännöllisiä neuvoja ja rohkaisevaa kannustusta.

Kimppajumppa

Pistä lihakset ja pumpu kuntoon ohjatussa ryhmässä. Kimppajumppa on tehokasta ja monipuolista lihasten kestovoimaa ja hapenottokykyä kehittävää ryhmäliikuntaa. Vaihtuvien tuntiteemojen myötä voima sekä aineenvaihdunta kehittyvät ja sinun on helpompi suoriutua kehonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota vaativista tehtävistä. Harjoitteluun kuuluvat alkulämmittely, lihaskuntoharjoitteet vaihtuvilla välineillä, tasapainoa kehittävät harjoitukset ja loppuvenyttely. Ryhmäkoko 6 – 8 henkilöä. Kesto 55 min.

Kehonhuolto

Kehonhuoltotunnit tekevät liikkumisestasi hallittua, rentoa ja miellyttävää. Tukkoisen ja raskas olotila voi aiheuttaa lyhentyneistä ja kiristävästä lihaksista. Yksipuolinen kuormitus, staattiset työasennot, stressi, raskas fyysinen harjoittelu tai yksilöllinen kehon rakenne voivat altistaa kehoa lihasepätasapainolle. Kehonhuoltotuntien tavoitteena on vaikuttaa lihasten, sidekudosten ja jänteiden elastisuuteen. Nivelten liikkuvuudet ja lihasten aineenvaihdunta paranevat. Alkulämmittelyn jälkeen ovat vuorossa monipuolinen venyttely ja loppurentoutuminen. Ryhmäkoko 6 – 8 henkilöä. Kesto 55 min.

PhysioPilates®

Unohda selkä- ja hartiakivut ja hanki itsellesi upea ryhti. Pilates on Joseph Pilatesin luoma tehokas kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoitteilla syvät lihakset vahvistuvat, kehonhallinta ja ryhti paranevat sekä kehoon kohdistuva kuormitus tasapainottuu. PhysioPilates-ohjaajilla on pilatesohjaajakoulutuksen lisäksi fysioterapeutin tutkinto. Ryhmässä saat yksilöllistä ohjausta mahdolliset tuki- ja liikuntaelämäsi vaivasi huomioiden. PhysioPilates-ryhmiä järjestetään aloittelijoille ja kokeneemmille harrastajille. Peruskurssi kestää 10 tuntia, jonka jälkeen harrastaja siirtyy jatkoryhmään. Ryhmäkoko 6 – 8 henkilöä. Kesto 55 min.

Sydänkuntoutus

Meiltä saat liikunnallista täsmälääkettä sydämellesi ja erityiskoulutetun fysioterapeutin oppaaksesi. Lääketieteelliseen näyttöön ja teknologiseen huippuosaamiseen perustuva CorusCardio™-konsepti on ohjattua, turvallista ja yksilöllistä sydänvalmennusta pienryhmissä. Liikunnallinen valmennus ennaltaehkäisee ja hoitaa todettuja sekä leikattuja sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin 2 diabetestä. Ennaltaehkäisevänä valmennuksena soveltuu henkilöille, joilla on kohonnut riski sairastua sepelvaltimotautiin tai halu kohottaa kuntoansa nousujohteisesti. Tunnin mittaisilla harjoituskerroilla sisäpyöräillään syke-seurannassa ja tehdään ohjattuja lihaskuntoharjoitteita kuntosalilla. Kun harjoittelet säännöllisesti ja ohjatusti kahdesti viikossa, voit nähdä tuloksia jo 3 – 6 kuukauden jälkeen.

Ravitsemusterapia ja painonhallinta

Monipuolinen, sopiva ja terveellinen ruokavalio pitää sinut vireessä työssä ja vapaalla. Ravitsemusterapeuttimme kertoo mielellään ajankohtaisista ja mielenkiintoisista ravitsemusasioista. Hän vastaanottaa yksilöasiakkaita ja kouluttaa ja ohjaa erilaisia ryhmiä asiantuntemuksella. Olisitko kiinnostunut hyvinvointiryhmistämme, jonka aiheita ovat ravitsemus ja liikunta sekä tavoitteiden asettaminen, saavuttaminen ja hallinta?

Salitreffit

Entäpä jos tulisit treenaamaan matalan kynnyksen kuntosalille? Tarjoamme käyttösi uuden, nykyaikaisen ja helpokäyttöisen harjoituslamin, joka mahdollistaa tehokkaan ja turvallisen kuntosaliharjoittelun sekä harjoittelun seurannan ja tilastoinnin. Fysioterapeutin ohjaamassa treeniryhmässä harjoitat monipuolisesti, tavoitteellisesti ja oikein eri lihasryhmiä. Treeni alkaa lämmittelyllä, jatkuu opastetulla laite- ja liikeharjoittelulla ja päättyy palauttavaan loppuverryttelyyn. Ryhmäkoko 6 – 8 henkilöä. Kesto 55 min.