

# PALVELUT

- Fysiatrian erikoislääkärit
- Fysioterapia, Työfysioterapia
- Hieronta
- Akupunktio
- Ravintovalmennus
- LPG imurullaushoito lihasten rentoutukseen, kivun ja arpikudosten hoitoon
- Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia; virtsankarkailun hoito, vatsalihasten erkauman kuntoutus, äitiysfysioterapia
- Kuntosalihjous
- Kuntotestit, kehoanalyysimittaus, hyvinvointimittaus
- Ravintovalmennus
- Yrityksille terveys- ja hyvinvointiluennot ja -kurssit
- Henkilökohtainen liikuntavalmennus, Treenix Treiner
- NLP- valmennus, Mindfulness

*Fysioterapia asiakkaille fysioterapiahoidon aikana 1kk:n veloitukseton kuntosalin ja liikuntaryhmien käyttöoikeus.*

## Treenix terveystklubi kurssit:

- Ahdas olkapää
- Niskaselkä
- Naiseuden ydin – Lantionpohja
- Ryhti Treenix
- Alaraaja
- Painonhallinta
- Rentoutus ja voimavara

*Kaikkiin kursseihimme kuuluu veloitukseton liikuntaryhmien ja kuntosalin käyttö kurssin ajan.*

*Kaikkien kurssiemme aikana mahdollisuus fysiatriin / lääkärin arvioon ja fysioterapeutin hoitoon.*

**Treenix**  
Hyvän olon tukikohta.



[www.treenix.fi](http://www.treenix.fi) info@treenix.fi, puh. 0400 304 211,  
Teollisuuskatu 8–12 C, Lappeenranta (Lappeenrannan  
Prisman kiinteistössä)

## TREENIXIN

# ALARAAJA KURSSI

### Aktiivinen kurssi, joka soveltuu:

- Lonkan, polven ja nilkan toimintahäiriöiden kuntoutukseen
- Leikkausten jälkikuntoutukseen (aktiivinen liike sallittua)
- Lonkan, polven ja nilkan nivelrikko potilaille

### Ennaltaehkäisyä riskiryhmille:

- Virheellinen askellustekniikka
- Alaraajojen liikekipu
- Seisomatyö
- Toistuvat lonkka,- polvi tai nilkkakivut

### Kurssin vastaava:

**Fysioterapeutti Anni Hupli**  
anni.hupli@treenix.fi

**P. 044 092 2642 / 0400 304 211**  
**Facebook: Tmi Anni Laihanen**

**Treenix**  
Hyvän olon tukikohta.

FYSIATRIA- JA FYSIOTERAPIAPALVELUT  
LIIKUNTARYHMÄT | YKSILÖVALMENNUS | KUNTOSALI

# ALARAAJAKURSSI

- Kurssi on tarkoitettu alaraajakipujen aktiiviseen kuntoutukseen
- Sopii myös alaraajojen ja keskivartalon lihasvoiman parantamiseen

*Nivelrikkovaivojen aiheuttamat liikehäiriöt, tasapaino-ongelmat tai lihasvoiman ja nivelten liikelaajuuksien heikkeneminen vaativat aktiivista kuntoutusta.*

- Kurssi on turvallinen tapa aloittaa liikuntaa pitkän tauon jälkeen
- Kurssilta löydät myös rohkeutta liikkua ja käyttää kehoa

*Kurssin pääpainona on löytää alaraajojen tasapainoinen asento, oppia vahvistamaan alaraajoja ja saada riittävät työkalut alaraajojen venyttelyyn ja nivelten liikkuvuusharjoitteluun.*

- Kurssilla löydät koko kehon hyvän ryhdin ja keskivartalon hallinnan

## Kurssiohjelma

- vko 1** Tervetuloa kurssille, tietoisu: mikä meitä liikuttaa? Tasapainoisen ryhdin etsintää.
- vko 2** Alkutestit: lihasvoima + tasapaino. Alaraajojen hyvä ryhti ja linjaus.
- vko 3** Voimaa alaraajoihin, perusasennon säilyttäminen ja turvallinen kuntosaliharjoittelu
- vko 4** Keskivartalon tukilihasten etsintä ja yhteys tasapainoon
- vko 5** Tasapainoharjoittelu ja alaraajojen lihasvoima
- vko 6** Kuinka kävellään, liikkuko nilkka?
- vko 7** Pihtipolvet vai länkisääret. Nopeus ja notkeus.
- vko 8** Vahvat pakarat lonkan tukena. Tukirangan liikkuvuusharjoittelu (foam roller)
- vko 9** Alaraajojen työergonomia, hengitys ja rentoutuminen
- vko 10** Koko kehon hallinta liikkussa, opitun siirtäminen käytäntöön. Lopputestit, palaute

## Alaraajakurssi sisältää:

- 10 x 1h/vko ohjattu ryhmätunti fysioterapeutin ohjaamana
- TreeniXin kuntosalin ja liikuntaryhmien vapaa käyttö kurssin ajan
- Kirjalliset kotiharjoitusohjeet
- Alku- ja lopputestit + kirjallinen palaute lääkärille
- Kysy mahdollisuutta työnantajan maksusitoumukseen
- Mahdollisuus yksilölliseen tukipohjallis- ja askellustekniikka-arviioon

**Kurssin hinta 400 € + alku- ja loppututkimus a' 70 €**

**TreeniX**  
Hyvän olon tukikohta.