

Laaja kehonkartoitus

# Kipulihakset

Ammattilaisen tekemä  
laaja kehonkartoitus  
ja  
harjoitusohjelma

Kehonkartoituksen tavoitteena on ennaltaehkäistä lihasvammoja ja loukkaantumisia!

*Laaja kehonkartoitus ja harjoitusohjelma pitävät sisällään:*

- Kehonkoostumuksen mittaus (sisältää esimerkiksi rasvaprosentin, lihasmassan, metabolisen iän)
- Ryhti, liikkuvuus ja lihasvoimat
- Kivun kartoitus ja mahdollinen kinesioiteippaus
- Henkilökohtainen keskustelu (esim. ravinto-ohjaus, nukkuminen)
- Harjoitusohjelma, jossa kehitetään löydettyjä epäkohtia sekä pyritään ennaltaehkäisemään vammojen syntymistä

kesto  
90 min

**HINTA vain  
85 €**

Varaa aikasi nyt  
osoitteesta  
[www.kipulihakset.fi](http://www.kipulihakset.fi) tai  
puhelimitse numerosta  
0440 836 834

**Postiosoite:**  
JR Kipulihakset Oy  
Kuorimokatu 6 b  
90520 Oulu

**Puhelin:**  
044-0836838

**Ajanvaraus:**  
044-0836 833

**Internet:**  
<http://www.kipulihakset.fi>