

# Fysios

---

Antti Mustalahti

# Yhteistyö EspTan kanssa

- Olen urheilufysioterapeutiksi erikoistuva fysioterapeutti
- Olen vanha EspTan urheilija ja ohjaaja
- Tarjoan fysioterapia palveluita alennetuilla seurahinnoilla
- Yhteistyö alkaa tänään 10.10.2018
- Toimipisteet: Tapiola, metsänpojankuja 3 (Laurea)

Pikku Huopalahti, Taavetti Laitisen katu 4 (Wilhelmiina)

# LPG-terapia

- Motoristen rullien ja alipaineen avulla toimiva terapiamuoto
- Perinteiseen hierontaan verrattuna tehokkaampi, monipuolisempi, kivuttomampi ja kudostähtävällisempi
- Mahdollisuus harjoitella tarvittaessa vielä samana päivänä
- Pystytään hoitamaan lihaskireyksiä, lihaskipuja, revähdyksiä, venähdyksiä, rasitusvammoja sekä tehostamaan palautumista
- Tutkimusten mukaan anaerobisesta suorituksesta palautuminen kuusi kertaa nopeampaa LPG-hoidon avulla

# Firstbeat-mittaus

- Suomalaisen hyvinvointiteknologian kehittämä mittari, joka mittaa sydämen sykevaihtelua
- Vuorokauden ympäri kestäväällä mittauksella saadaan selville päivän aikainen kuormittuminen ja palautuminen
- Perustuu laskennalliseen sykkeen erotteluun
- Mittauksen suosituskesto kolme vuorokautta



# Lihastasapainokartoitus

- Yleinen kuntotestauksen muoto, jota käytetään erityisesti urheilijoilla
- Lihastasapainolla tarkoitetaan elimistön tilaa, jolloin kehoon kohdistuva fyysinen kuormitus on mahdollisimman vähäistä ja liike tehokasta
- Kartoituksen avulla pyritään vähentämään loukkaantumisriskiä
- Tulosten avulla pystytään muokkaamaan harjoittelua ottaen testattavan laji huomioon
- Testattavia ominaisuuksia ovat lihasvoima, ryhti, liikehallinta ja tasapaino

# Hinnasto EspTalaisille

- LPG-terapia 60 min 50e (91€)
- Firstbeat-mittaus 99e (239€)
- Lihastasapainokartoitus 30 min 30e (58€)
- Fysioterapia paketti 160e (388€)
- Kaikille uusille asiakkaille valitsemassasi Easyfit-kuntosalissa viikon ilmainen premium-passi + personal trainer käynti (ikäraja 15v ja alle 18v huoltajan luvalla)
- Ajanvaraus: <https://www.fysios.fi/henkilokunta/antti-mustalahti> (ajanvarauksen lisätietokenttään "espta") tai soittamalla 0403543502