

# Spiraalistabilaatio -kurssi

SPS-Spiraalistabilaatio on tsekkiläisen lääkärin Richard Smisekin kehittämä liikunta- ja terapiamenetelmä, jolla tasapainotetaan kehon kierteisten ja suorien lihasketjujen toimintaa. Menetelmä sopii kaikille, jotka haluavat parantaa niskan ja selän toimintaa ja oppia kävelemään, niin että ranka pysyy kunnossa. Menetelmä on alkujaan kehitetty välilevyjen ja skolioosin kuntouttamiseksi, mutta samat periaatteet pätevät kaikille vahvan terveen selkärangan harjoittamisessa.

Selkäkipujen pääsyyinä on usein jännittyneisyys ja yliaktiivisuus suorissa vertikaali -lihasketjuissa ja heikkous kierteisissä spiraali -lihasketjuissa. Mm. istuessa ja monissa urheilulajeissa työ siirtyy suorille linjoille ja kiristyessään ne aiheuttavat kipu- ja jännitystiloja. Selkäranka ja vartalo nousevat hyvään ryhtiin, kun lihasketjujen välille palautetaan tasapaino. Oikein harjoittelemalla on mahdollista parantaa selän ja niskan jännitys- ja kiputiloja.

Säännöllisellä harjoittelulla tavoitellaan koko kehon hallittua, optimaalista liikesuoritusta spiraalimaisten lihasketjujen aktivoimisen avulla jokapäiväisessä kävelyssä ja liikkumisessa kuin myös erilaisissa urheilu suorituksissa.

Spiraalistabilaatio soveltuu myös raskaana oleville sekä synnyttäneille ja palauttavana treeninä urheilulle.

Kurssilla pääset tutustumaan menetelmään ja kokeilemaan harjoitteita pitkän SPS-kuminauhan sekä keppien kanssa. Kurssin alussa valmistelemme kehoa pilatesharjoitteilla. Kurssi soveltuu kaiken kuntoisille liikkujille.

Kurssin ohjaaja Sanna Tirri on fysioterapeutti, pilates ohjaaja (STOTT PILATES) ja SPS - Spiral Stabilization Trainer. Hän tekee päätyökseen fysioterapiaa sekä pitää Espoossa PilatesTapiola studiota.

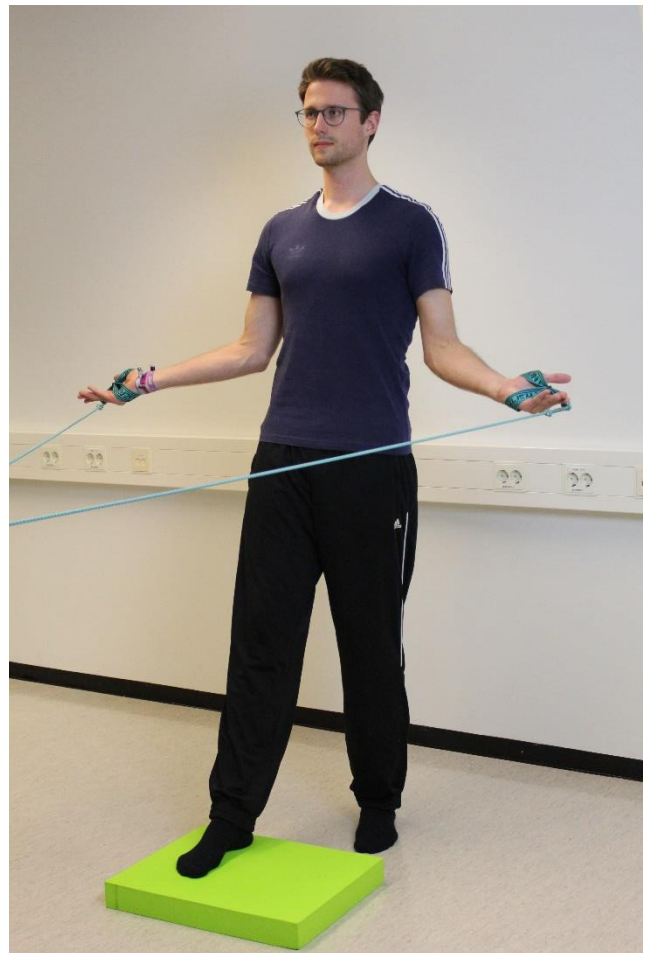
**Paikka:** Tammisaari Raaseporin Fysioterapia

**Aika:** pe 2.2.klo: 17.30-19.00

**Hinta:** 15e

**Varustus:** mukavat liikuntavaatteet ja sukat

**Ilmoittautumiset:** [info@pilatestapiola.fi](mailto:info@pilatestapiola.fi)



**Lämpimästi tervetuloa  
löytämään hyvä olo Spiraloitumalla!**