

Fysioterapian ja kuntoutuksen valtakunnallinen uutislehti FYSI



Hanna-
Maria
Seppä-
lästä
tulee fy-
sio-tera-
peutti
s. 17



Aku
salapoliisina!
s. 15

.....
Keho on
balettianssija
Kirsi Tiiliharjun
työväline
s. 5

www.bwell.fi

Helsinki
Oulu
Pori
Tampere
Turku
Vantaa



Mikä on Laatatuko® ?

Bwell Laatatuko on uusi optimaalinen tapa rentoutua ja samalla kerätä uutta voimaa suoriutua haastavastakin työpäivästä.

Bwell tuoli ja sitä varten kehitetyt rentoutus CD-levyt antavat mahdollisuuden tehokkaaseen henkiseen ja fyysiseen rentoutukseen jopa 15 minuutissa.

Tiedämme, että tuolin fyysiseen rentoutukseen lisätty ohjattu henkinen rentoutus moninkertaistaa rentoutuksen tehon. Tämä on tärkeää, sillä kehon lisäksi myös aivojen täytyy saada rentoutua ja palautua.



Miksi kuunnella rentoutusharjoituksia?

Kuten lihasten, myös aivojen täytyy saada työskennellä pysyäkseen kunnossa. Aivot kestävät paineita ja työskentelevätkin parhaiten pienen paineen alaisena. Mutta, kuten lihaksetkin, myös aivot tarvitsevat lepoa tasaisin väliajoin.

Tästä syystä ryhdyimme yhteistyöhön erään johtavan pohjoismaisen rentoutusasiiantuntijan kanssa. Yhteistyön tuloksena syntyi CD-levyiltä kuunneltavat rentoutusohjelmat. Henkinen valmistus ja fyysinen rentoutus tarkasti yhteen sovitettuna mahdollistavat nopean ja tehokkaan palautumisen.

Kuunneltavat ohjelmat perustuvat ns. autogeeniseen rentoutustekniikkaan, jonka Saksalainen lääkäri J.H. Schultz kehitti 1900-luvun alkupuoliskolla. Tekniikalla on terveyttä edistävien vaikutusten lisäksi välitön myönteinen vaikutus aivojen keskittymiskykyyn ja muistiin.

Autogeeninen harjoittelu on tunnettu kauan Suomessakin. Nykypäivänä sitä käytetään paljon mm. urheilussa, täydennyksenä lääketieteellisille hoidoille, sekä työkaluna stressinhallintaan.

TILAA VIIKON VELOITUKSETON KOEKÄYTTÖ!
Hinnat alk. 148,-/kk (alv. 0%)*

*36kk vuokrasopimus

Miksi rentoutua kesken työpäivän?

Työn vaatimukset ja -tahti kiristyvät ja pakottavat työntekijät usein luopumaan luonnollisista tauoistaan. Ilman mahdollisuutta palautumiseen stressin aiheuttamat oireet pahenevat.

Bwell Laatatuko® : henkinen ja fyysinen rentoutus

Helppojen harjoitusohjelmien avulla opit rentoutumaan henkisesti. Tämä antaa tasapainon toiminnalle ja levolle, jota tarvitset saavuttaaksesi henkisen terveyden.

Bwell tuolin hieronta stimuloi lihaksia ja lisää verenkiertoa. Tämä fyysinen rentoutuminen kasvattaa vastustuskykyä stressiä vastaan ja ennaltaehkäisee samalla rasitusvammoja selässä, niskassa ja hartioissa. Hieronta luo perustan fyysiselle hyvinvoinnillesi.

Henkinen rentoutuminen, eli ohjatun rentoutuksen ja hieronnan tuottaman fyysisen rentoutumisen yhdistelmä, antaa kehollesi mahdollisuuden kaikkien tarvitsemaan palautumiseen. Seurauksena keskittymis- ja toimintakyky paranevat, pulssi alenee ja nuket jopa yösi paremmin.

BWELL®
Työuupumuksen vähentämiseen ja
työssäjaksamisen parantamiseen