



LIHAKSISTO

1. Kaikki **niskan** ja **yläraajan** lihakset normalisoituvat. **Liikeradat** lisääntyvät ja lihakset alkavat tuntua normaaleilta.

Oletko huomannut?

2. **Rintakehän, vatsan** ja **selän** lihasten hermojen toiminta normalisoituu. Selkää vääristävät lihaskireydet alkavat helpottaa. Lihaksiin palautuu normaali vire, joka puolestaan palauttaa selkärankaan normaaliin asentoonsa. Kipu hellittää ja olostasi tulee vaivaton. Huomaat myös lisääntyneen voiman ja notkeuden.

Tunnetko lihasten rentoutumisen?

3. **Lantion** ja **reisien** lihakset palautuvat normaaliksi. Kävely muuttuu vaivattomaksi ja voima lihaksiin alkaa olla ilmeistä.

Joko olet huomannut?

4. Kaikki lihakset reisistä alaspäin normalisoituvat. Kipu hellittää ja huomaat alaraajasi rennoiksi.

Joko tämä on tapahtunut?

Tämän lukeminen yhä uudelleen on osa hoitoasi ja parantaa mahdollisuuttasi hyvään tulokseen.

1

2

3

4

5

6

7