

Uusin Method Putkisto -kirja ja -video nyt Suomessa

Kansainvälisesti tunnettu liikuntapedagogi Marja Putkisto vieraillee Suomessa julkistamassa tuoreimman kirjansa ja esittelemässä uutta 30 päivän teho-ohjelmaansa.

30 päivän teho-ohjelma perustuu Marja Putkiston vuosien työhön ja erinomaisiin tuloksiin Method Putkiston parissa. Väsymys, stressi ja kehon epätasapaino johtuvat usein lyhyistä, kiireistä lihaksista ja niiden aiheuttamasta huonosta ryhdistä sekä tehottomasta hengitystekniikasta. Näiden ongelmien ratkaisemiseksi Method Putkisto tarjoaa ohjelman, joka vaikuttaa kolmella tasolla; pidentää lyhyitä lihaksia, jolloin keho vapautuu ylimääräisestä jännityksestä, voimistaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia ja parantaa hengitystekniikkaa.

Method Putkisto sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille terveydentilasta ja aikaisemmasta liikunnan harrastamisesta riippumatta. Tavoitteena on mielen ja kehon yhteys, terveys ja hyvä olo, vartalon linjojen ja ryhdin parantaminen, rentoutuminen, stressistä toipuminen, hyvän energiatason ylläpito, parempi liikkuvuus ja tietoisuuden lisääntyminen omasta kehosta. Ohjelman myötä keho saa niin henkistä kuin fyysistäkin "hengitystilaa". Neljän viikon teho-ohjelman jälkeen tulokset ovat näkyvissä ja mitattavissa.

- Venytysharjoitusten tekeminen kerran viikossakin on parempi kuin ei mitään. Ihannellassa pystyt sisällyttämään harjoitukset jokapäiväiseen elämääsi. Oli miten oli -tulokset, jotka saavutit näiden 30 päivän aikana, säilyvät lihasmuistissa lopun elämääsi, kertoo Marja Putkisto.

Method Putkisto Instituutti on kasvanut merkittäväksi kouluttajaksi Englannissa ja Suomessa, jossa ohjaajia on tällä hetkellä seitsemänkymmentä. Suomen ensimmäinen Method Putkisto Pilates Studio, joka aloitti toimintansa syyskuussa 2003, sijaitsee Hakaniemessä Helsingissä.

Yksi maailman arvostetuimmista aikakauslehdistä Harpers & Queen on valinnut Method Putkiston maailman 100 parhaan kauneus & terveystuotteen joukkoon.

Englannissa lokakuussa 2003 julkaistu 30 päivän teho-ohjelma The Body Lean & Lifted esitellään suomalaisena huipputuotteena Kensington Palace Gardenissa Lontoossa 25.3.

Method Putkisto on menestyksekkäs tuoteperhe, joka tarjoaa syvävenytystä, pilatesta ja kasvokoulun. Jokaisen kirjan tukena on myös oma video. Method Putkisto -kirjoja ja -videoita on myyty Suomessa yli 89 000 kappaletta, joten ne ovat fitness- ja kuntoilualan ylivoimaisesti myydyimmät julkaisut Suomessa.

Lisätiedot vierailusta ja Marja Putkiston haastattelupyynnöt:

Karita Taura, Viestintätoimisto Taitomyly Oy, puh. (09) 5860 8114, karita.taura@taitomyly.fi

Lisätiedot Method Putkisto -kurseista ja -ohjaajakoulutuksesta:

Pirjo Nevalainen, toimitusjohtaja, Method Putkisto Instituutti, puh. (09) 2796 7530, pirjo.nevalainen@mpinstit.inet.fi, www.methodputkisto.com

Lisätiedot Suomessa julkaistuista Method Putkisto -kirjoista ja -videoista:

Risto Väisänen, kustannuspäällikkö, Gummerus Kustannus, puh. (09) 5843 0214, risto.vaisanen@gummerus.fi

Method Putkisto – Syvävenytyksellä solakaksi (1997)

Method Putkisto – Syväjumpalla notkeaksi (2000)

Method Putkisto – Pilateksella vahvaksi (2001)

Method Putkisto – Kasvokoulu (2003)

Method Putkisto – Kaunis & solakka vartalo, 30 päivän teho-ohjelma (2004)