

LIIKE ON SELÄN PARAS HOITO

LIIKETEHOSTIN

Mukavempaa istumista parempaa vointia

- Istuimelle asetettava ohut ja kevyt liiketehostin moninkertaistaa istujan jokaisen liikahtuksen ja auttaa näin alaselän verenkiertoa.
- Verenkierto ja ainevaihunta paranevat, olo on virkeämpi ja keskittyminen työhön paranee.
- veritulppien riski jaloissa pienenee sekä jalkojen turvotus vähenee.
- selkävaivat helpottuvat
- vähentää stumisen aiheuttamaa puutumista
- tasainen liike istuessa soveltuu myös hyvin tarkkaan istumatyöhön
- liiketehostin on etätyöntekijän ”paras kaveri”, mahtuu matkalle mukaan, menee läppärilaukkuun, helppo käyttää kahviloissa-kotona – töissä – kokouksissa- lentokoneessa, missä vain istutaan.
- vähentää todetusti selän oireilua ja kiputiloja
- Selkäydinkanavan laskimot tyhjäntyvät eikä istumisesta usein aiheutuva jomotus ja jäykkyys vaivaa.

Istu ja liiku

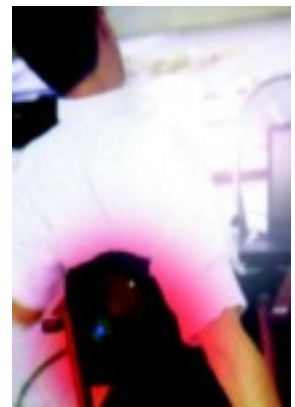


Ota liiketehostin avuksesi

Työtuoliin, pöydän ääreen, kokoukseen, autoon, valvomoon, hotelliin, pilkille, urheilukilpailuun, lentokoneeseen tai mihin tahansa missä joudut istumaan pidempään. Esim. lentomatkoilla liiketehostin vähentää myös jalkojen turvotusta ja pitkillä automatkoilla sen vaikutus edesauttaa kuljettajaa pysymään pirteämpänä.



Tuote: 728
Väri: sininen
Takuu: 5v



Liike on selän paras lääke istumatyössäkin. Tohtori Heikki Vanharanta on kehittänyt liiketehostimen, joka auttaa istujan selkää voimaan hyvin.

Miksi sitten selkä väsy?

“Istumisen aiheuttamaa puutumista, kipeytymistä ja väsymystä on yleensä pyritty estämään selkää entistä paremmin tukevien, ergonomisten selkänojiin avulla. Vasta 90-luvun alulla tieteelliset tutkimukset kuitenkin osoittivat, että näiden oireiden takana ei olekaan rangan välilevyjen tuen puute vaan liikkeen puute. Istuminen nimittäin vähentää selän liikkumista ja tämä johtaa siihen, että hermojen ympärillä olevat laskimoverisuonet eivät tyhjene normaalisti. Näin laskimoverenpaine hermojen ympärillä nousee. Hermot taas eivät kestävähitellen istumisen aikana kasvavaa painetta ja näin alamme saada oireita. Liikkeen avulla laskimoverenpaine saadaan alenemaan ja oireet vähenemään. Liiketehostimen avulla saadaan lantioon ja selkärankaan jatkuva pieni liike, joka ei kuitenkaan häiritse keskittymistä työhön tai autolla ajoon.”

KÄYTTÖOHJEITA

Aseta tyyny istuimelle **poikittain**. Tarkoitus on, että liike tapahtuu istuinkyhmyjen kautta.

Oikea syvyys on tärkeää:

- Voit etsiä syvyyssuunnassa sopivaa kohtaa siirtämällä hieman tyynyä eteenpäin.
- Mikäli istuin on kovin pehmeä suosittelimme tyynyn alle jotain kovaa esim. aikakauslehteä.
- Jos tyyny tuntuu kovalta, voit myös vaihtaa ilmakammioiden huovan paikkaa keskenään.

Käytä tyynyä aina, kun joudut istumaan pidempään. Näin selkäsi pysyy paremmassa kunnossa.