

## Tasapaino on turvallisen liikkumisen takuu

Vartalon hallinnasta huolehtivat keskivartalon lihakset, jotka toimivat yhteistyössä toisiinsa nähden. Keskivartalon hallinta tukee selkärankaa, niveliä ja työskentelee vartaloon liikkeessä kohdistuvia voimia vastaan. Yksipuolinen kehon kuormittaminen vaikuttaa kehon hallintaan negatiivisesti ja haittaa elämänlaatua.

Tehokas/toimiva liikekoordinaatio tuo turvallisuutta päivittäisen elämän yllättäviin tilanteisiin. Hyvä liikekoordinaatio auttaa ennaltaehkäisemään loukkaantumisia ja tekee liikkeistä tarkoituksenmukaisia ja taloudellisia. Siten liikkumiseen tarvitaan vähemmän energiaa, mikä parantaa hyvinvointia ja fyysistä tehokkuutta.

Tasapainoista kuormitusta pidetään terveen, kivuttoman selän edellytyksenä. Se suojaa selkärangan ja nivelien ylikuormitukselta ja vartalon yksipuoliselta kulumiselta.

### OMFT S3 tasapainotesti

MFT S3 tasapainotesti laskee tasapainohallinnan seisten instabiililla alustalla ottaen huomioon kehon symmetrian ja sensomotorisen reaktiokyvyn.

Mittauksista näkee:

- kumpi puoli kehosta on dominoiva (etu/taka ja oikea/vasen)
- >tietoisuus oman kehon käytöstä lisääntyy
- nähdään tulos suhteessa vastaavan ikäisiin, mikä usein motivoi parantamaan tulosta.

Palaute auttaa:

- Poistamaan esteet kehon tasapuolisesta käytöstä
  - Vahvistamaan keskivartalon lihaksia kehonhallinnan parantamiseksi
- Motivoitumaan harjoitteiden tekemiseen

### Seuranta

Seurantamittauksella saadaan mitattua kehitys. Seurantamittaus yhdistettynä ”porkkanaan” saa kilpailuhenkiset työntekijät osallistumaan. Seuranta motivoi myös kontrollia tarvitsevia ja tieteellisesti suuntautuneita harjoitteiden suorittamiseen.

HINTA Alkaen 10 hlö 400€