

## Digilaudan käyttäjän keho ohjaa peliä

Tunturi on tuonut markkinoille innovatiivisen "digilaudan". Tunturi by MFT Challenge Disc -tasapainolauta on USB-liitännällä tietokoneeseen yhdistettävä kotikuntoilulaite, jolla voi harjoitella lihasvoimaa, koordinaatiota ja reaktionopeutta. Tuotteen mukana tulee pitkä USB-johto sekä havainnollinen cd, joka sisältää harjoitusohjelmat ja kuusi erilaista peliä. Ohjelma toimii sekä Windows- että Mac-käyttöjärjestelmissä.

Harjoittelu alkaa 20 sekunnin tasotestillä, jolla käyttäjä löytää sopivan harjoittelutason. Vaikeustasoa on viisi, aloittelijasta aktiivurheilijan tarpeisiin. Aloitustesti, treenipalautte sekä laitteen mataluus tekevät harjoittelusta turvallisen.

Monissa lajeissa harjoitellaan pääosin isoja lihasryhmiä, voimaa ja nopeutta pienten lihasryhmien jäädessä heikommalle. Tällöin alttius urheilu- ja rasitusvammoihin lisääntyy.

– Esimerkiksi juostessa polvinivel hakee tasapainon joka askeleella ennen ponnistusta seuraavaan. Jos jalan lihasryhmät eivät ole tasapainossa, polveen kohdistuu sivuttaisliikettä ja epävakautta. Polvi altistuu revähdyksille ja rasitusvammoille. Lihastasapainon kehittyessä saadaan dynaaminen ja vakaa askellusliikerata, jolloin juoksuvahtikin kasvaa, kiteyttää Tunturin kotikuntoilulaitteiden Brand Manager **Henri Kuivala** lihastasapainoharjoittelun etuja.

Tasapainoharjoittelu aktivoi ja harjoittaa tehokkaasti kehon syviä lihaksia, jotka ylläpitävät kehon asentoa. Hyväkuntoiset syvät keskivartalon lihakset auttavat myös pitämään selkärankaa terveempänä ja ryhdin hyvänä.

Tunturi by MFT -tuotteet on kehittänyt alppilajien valmentaja **Ewald Aigner** yhteistyössä Innsbruckin yliopiston kanssa.

Lisätietoja: [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)



**ICE PATCH ON SUOMALAINEN KYLMÄGEEELILAASTARI JOKA ON KEHITETTY KIPEYTYNEIDEN LIHASTEN HOITOON.**

### ICE PATCH:

- ▶ Lievittää kipua heti
- ▶ Vaikuttaa kuuden tunnin ajan
- ▶ Vaikuttaa suoraan kipukohtaan
- ▶ Lisää pintaverenkiertoa
- ▶ Ei tahraa
- ▶ Kiinnittyy hyvin niveliin



Ice Patch on turvallinen lääkeaineeton tuote kivunlievitykseen.

ARIXIN tuoteryhmän Ice Patch ja uusi Power Patch tuotteet esittelyssä

**Kauneus- ja terveystessuilla** 13 – 15.11.2009 Messukeskuksessa. Tervetuloa osastollemme 6n16.

**ARIXIN** FinnAsia Oy • Myllärintie 4 B 24 • 01800 Klaukkala • puh. 045 265 3288 • sähköposti: [info@arixin.fi](mailto:info@arixin.fi)

**terveys**