



## Näin saat istumisesta terveellistä!

Syksy 2018

- **Keskivartalon alueen lihakset avainasemassa selän alueen hyvinvoinnissa**
- **Oikea työasento korostuu erityisesti silloin, kun liikunta jää vähäiseksi**
- **Paljon liikkuvilla henkilöillä on myös runsaasti selän alueen ongelmia**
- **Paranna työ hyvinvointia helposti**

***Keskivartalon alueen lihasten harjoittaminen on avainasemassa selän alueen hyvinvoinnissa. Oikea työasento korostuu erityisesti silloin, kun liikunta jää vähäiseksi. Humantool kehittää lihaksia istuessa.***

Väärästä istuma-asennosta ja sen aiheuttamasta liikkeen puutteesta johtuvat selkävaivat ovat suomalaisten yleisimpiä terveysongelmia ja toiseksi suurin yksittäinen syy työ poissaoloihin. Suomalaisen innovaation Humantool satulan pallomainen rakenne pitää selän sen tarvitsemassa liikkeessä ja pakottaa pitämään keskivartalon aktiivisena.

– Humantool eroaa satulatuolista juuri kuperan pohjan osalta. Kun istuin asetetaan tuolille, se pitää selän jatkuvassa liikkeessä. Näin ryhti pysyy hyvänä ja selkä saa kaipaamansa harjoituksen itsestään, selvittää tuotteen kehittäjä **Antti Limingoja**. Humantool on myös erinomainen keino ennaltaehkäistä selän alueen ongelmia.

– Olemme säännöllisesti yhteistyön Suomen Selkäliiton kanssa. Tähtäimessämme on panostaa yhdessä ennaltaehkäisevään valistustyöhön, ja tässä Humantool on erinomainen apuväline, Limingoja linjaa.

### **Humantoolin tutkittuja terveysvaikutuksia ovat mm:**

- Keskivartalon syvät lihakset ja lantionpohjanlihakset vahvistuvat, mikä auttaa mm. hallitsemaan virtsankarkailua.
- Aineenvaihdunta ja verenkierto paranevat, olo on virkeämpi.
- Liike vapauttaa selän jännitystiloja ja hermojen välinen paine laskee liikkeen ansiosta.
- Hartia- ja niskanseudun lihasten jännittämisen tarve pienenee, kun alaselän asento paranee.
- Syvien lihasten joutuminen työhön lisää energian eli kalorien kulutusta.
- Istuin toimii myös kuntoiluvälineenä, joten vartalo kiinteytyy ja hoikistuu istujan aktiivisuudesta riippuen.
- Istuin toimii erinomaisesti myös urheilijoilla, joilla usein syntyy jännitystiloja alaselän alueelle liian kovan harjoittelun seurauksena. Istuin rentouttaa ja venyttää juuri näitä alaselän alueen lihaksia.

Messuilla esittelemme Humantool **satulat verhoiltuna uusilla raikkailla ja laadukkailla kankaillamme**. Ihastuttavat ja kiehtovat värit houkuttelevat ja koukuttavat istumaan.

Samalla esittelemme myös **dynaamisen Humantool Pilot Spot –selkätuen sekä Seisontamaton ja Seisontalaudan**. Humantool tuotteet on kaikki suomalaisia innovaatioita sekä valmistetaan Suomessa, ja meille on aina hyvin tärkeää kaunis design.

**Lisätietoja ja testipyynnöt:** Humantool Oy / tuotteen keksijä Antti Limingoja  
[info@humantool.fi](mailto:info@humantool.fi) , puh. 010 666 75 00 , [www.humantool.fi](http://www.humantool.fi)

**Humantool Oy** on vuonna 1984 perustettu yritys, joka sijaitsee Perämeren pohjukassa Pyhäjoen rannikolla. Yli neljännesvuosisadan kokemus terveystuotteiden kehittäjänä ja yhteistyö Suomen terveysalan ammattilaisten kanssa on antanut perspektiiviä ja tietoa ihmisen kehon toiminnasta ja tarpeista.

Kehomme tarvitsee liikettä ja harjoitusta länsimaisen staattisen elämäntyylin vastapainoksi. Humantool tuotteet tukevat ja aktivoivat kehomme luontaista toimintaa, kuten liikkeen säilymistä ja ylläpitoa selän rakenteissa

---

### **HUMANTOOL OY**

Lohitie 8 C, 02170 Espoo, Finland

Tel. +358-(0)10-666 7500, [info@humantool.fi](mailto:info@humantool.fi)

[WWW.HUMANTOOL.FI](http://WWW.HUMANTOOL.FI)