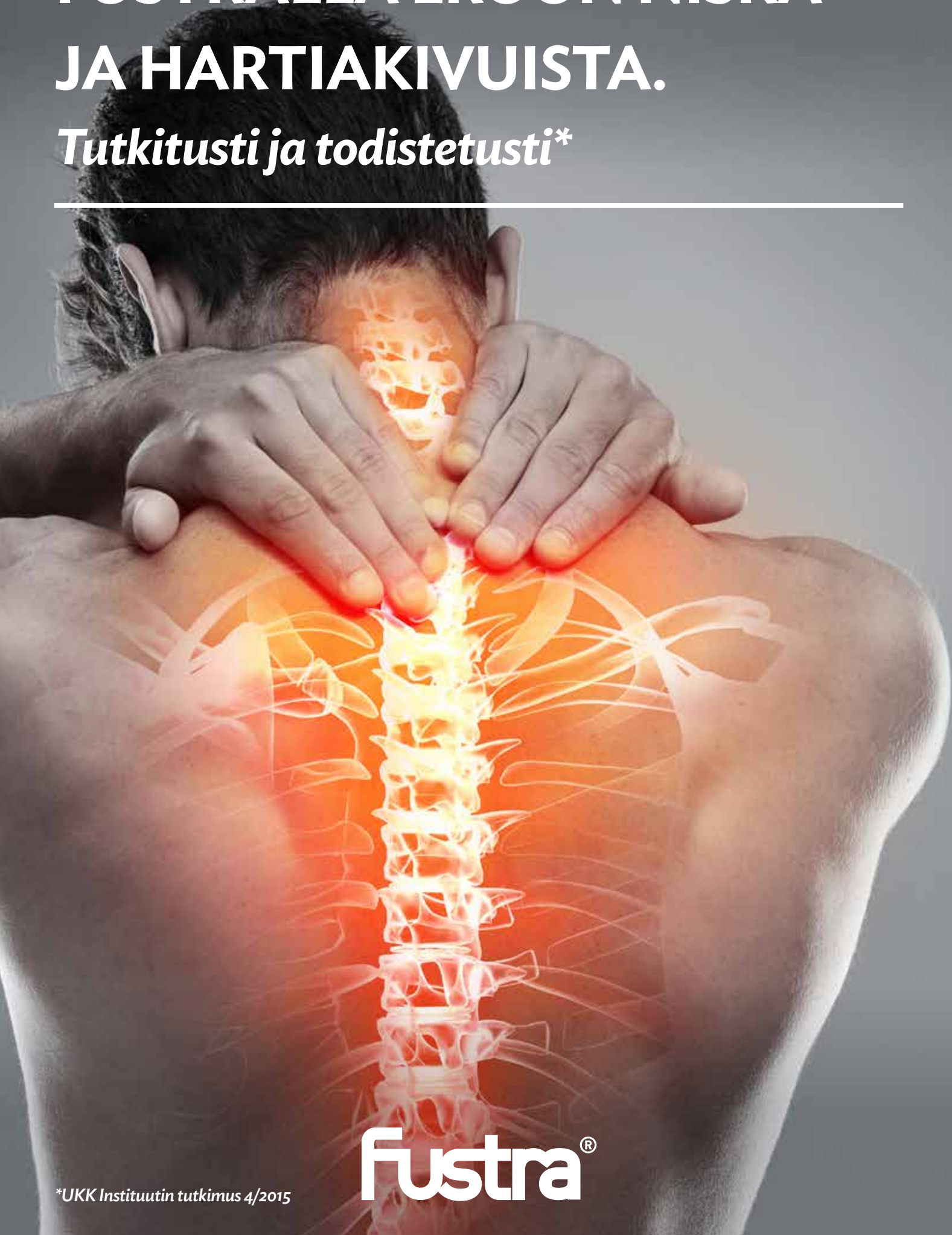


FUSTRALLA EROON NISKA- JA HARTIAKIVUISTA.

*Tutkitusti ja todistetusti**



*UKK Instituutin tutkimus 4/2015

fustra[®]

VIHDOINKIN LÄÄKE NISKA- JA HARTIAKIPUIHIN

Niska- ja hartiakivut ovat olleet jo vuosikymmeniä etenkin istumatyötä tekevien henkilöiden suuri ongelma. Kipujen vähentämiseksi on yritetty syödä relaksantteja, annettu fysioterapiaa ja hierottu. Myös liikuntahoidolla on yritetty päästä tuloksiin siinä kuitenkin onnistumatta.



NYT ONGELMAAN ON RATKAISU: FUSTRAN NISKA- JA HARTIAOHJELMA

Fustra20 Niska- ja hartiaohjelma on täysin konseptoitu harjoitusohjelma. Jokainen harjoite on tarkasti mietitty ammattilaisten toimesta. Fustran avulla avataan lihaskireyksiä, lisätään nivelten liikkuvuutta sekä vahvistetaan kehon heikkoja lihaksia. Tavoitteena on ryhdikäs keho, joka on kivuton, tasapainoinen, liikkuva ja kestää staattista ja dynaamista rasitusta.

Fustra valittiin myös vuoden 2012 liikuntatuotteeksi Suomessa

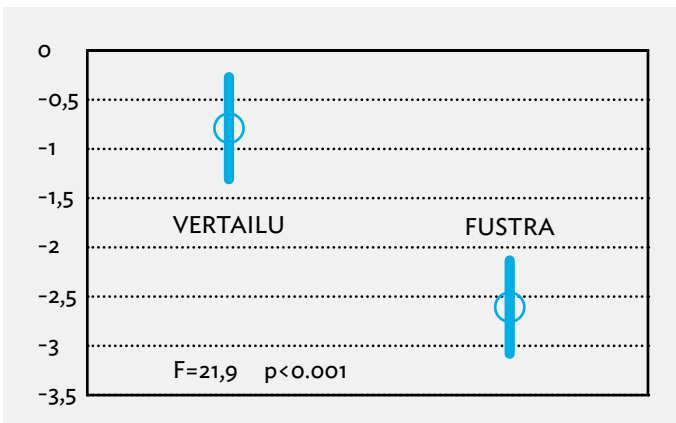


UKK INSTITUUTIN TEKEMÄ TUTKIMUS SEN VAHVISTI: FUSTRA AUTTAA NISKA- JA HARTIAKIPUIHIN.

UKK Instituutti tutki 9/2014 – 5/2015 välisenä aikana Fustra20 -ohjelman vaikuttavuutta niska- ja hartiaongelmiin. Tutkimusryhmässä oli 170 henkilöä, jotka edustivat eri sukupuolta, ikää, siviilisäätystä ja koulutustasoa. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli kipujen voimakkuus asteikolla 0-10 vähintään 3.

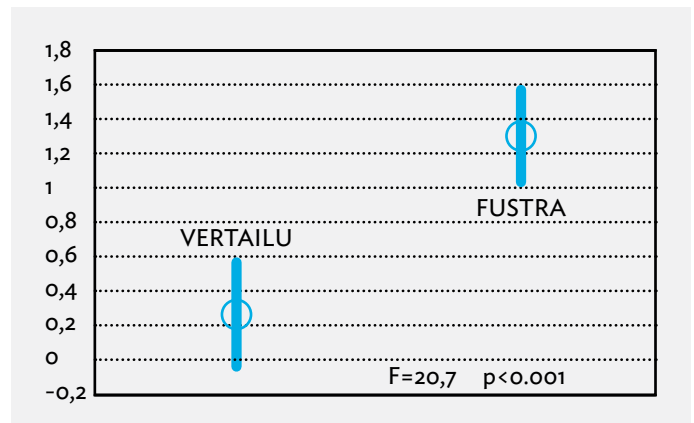
NISKAKIPUJEN VOIMAKKUUS VÄHENI MERKITSEVÄSTI

Ryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero, joka on myös kliinisesti merkittävä.



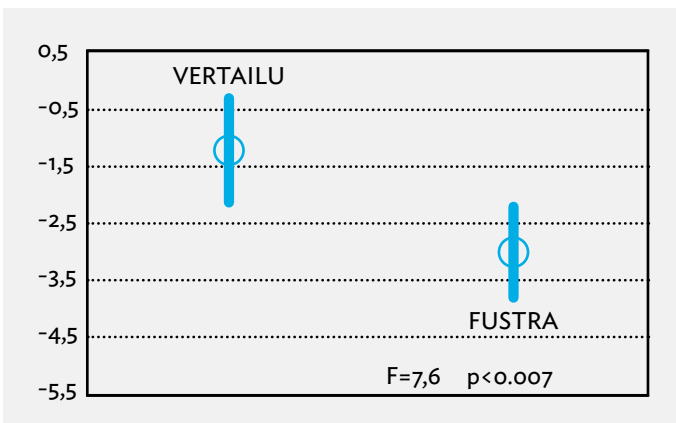
HARTIASEUDUN LIKKUVUUS LISÄÄNTYI MERKITSEVÄSTI

Ryhmien välillä oli erittäin merkitsevä ero, joka on myös kliinisesti merkittävä.



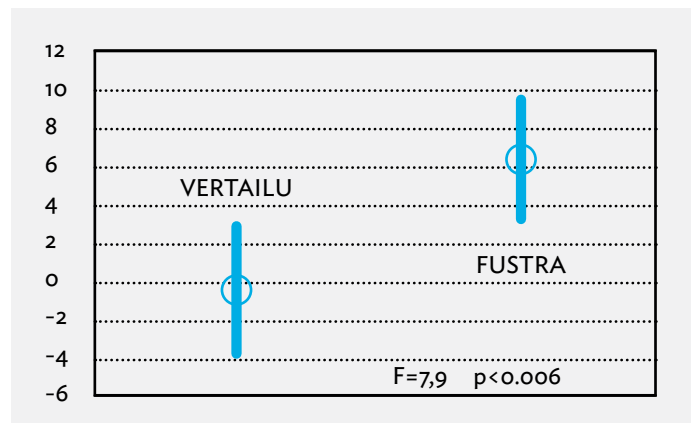
NISKA-HARTIA-OLKAPÄIDEN RASITTUNEISUUS VÄHENI SELVÄSTI

Fustra-ryhmässä rasittuneisuuden tunne väheni selvästi enemmän kuin vertailuryhmässä.



ENERGISYYS LISÄÄNTYI SELVÄSTI

Fustra-ryhmässä energisyys lisääntyi selvästi enemmän kuin vertailuryhmässä.



Lue koko tutkimus osoitteesta: www.fustra.fi



YHTEENVETO

UKK-instituutin tutkimuksen mukaan Fustra-harjoittelu vähentää merkittävästi niska- ja hartiakipuja. Fustra20 on täysin konseptoitu harjoitusohjelma, kuten kaikki muutkin Fustra -ohjelmat. Sen ansiosta asiakas saavuttaa tuloksia ohjaajasta ja paikkakunnasta riippumatta.

”Fustran avulla niska- ja selkävaivat katosivat. Jatkuvat tensiopäänsärkyni loppuivat ja migreenit vähenivät. Olen harrastanut liikuntaa säännöllisesti yli kolmekymmentä vuotta, mutta en ole koskaan voinut näin hyvin.”

Hanna Sumari
toimittaja ja juontaja

”Jos Suomi olisi täydellinen paikka, niin jokaiselle pitäisi tarjota mahdollisuutta kokeilla Fustra-harjoittelua. Siinä työperäiset sairaudet, poissaolot vähenisivät ja elämänlaatu paranisi ratkaisevasti.”

Petri Keskitalo
huippu-urheilija

Fustra-kaupungit 2015. Yli 60 toimipistettä:



Katso lähin Fustra-toimipisteesi: www.fustra.fi

Helsinki
Vantaa
Espoo
Hamina
Hyvinkää
Hämeenlinna
Joensuu
Jyväskylä
Kajaani
Kalajoki
Karkkila
Kerava
Klaukkala
Kokkola
Kotka
Kouvola
Kuopio
Lahti
Lappeenranta

Lohja
Nokia
Nummela
Oulu
Pori
Porvoo
Rauma
Riihimäki
Rovaniemi
Salo
Seinäjoki
Sotkamo
Tampere
Turku
Uusikaupunki
Vaasa
Valkeakoski
Veikkola
Vihti

Tunnistat Fustra-
valtuutetun
toimipisteen tästä
merkistä.

