

Mitä Fustra on?

Fustra-metodi on funktionaalinen harjoitusmetodi, jota käytetään tasapainottamaan kehon lihaksistoa, kehittämään kehonhallintaa sekä parantamaan ryhtiä ja liikkuvuutta.

Fustra-harjoittelun perustana on kehon vahvistaminen oikean asennon ja liikeratojen löytämisen kautta. Fustran avulla jokainen voi oppia tuntemaan, huoltamaan sekä käyttämään kehoaan hyvinvointia edistävällä tavalla.



Suomalaisten yleinen ongelma on lihasepätasapaino eli vartalon etupuolella sijaitsevat lihakset ovat vahvempia kuin selkäpuolella olevat lihakset. Lihasepätasapaino aiheuttaa nivelille, selkärangalle ja lihaksistolle vääränlaista rasitusta. Tämä on yksi merkittävä syy, miksi suuri osa suomalaisista kärsii eriasteisista niska- ja selkävaurioista. Tämä yhdistettynä huonoon ruokavalioon ja stressaavaan elämäntyyliin, on käsissäsi todella kokonaisvaltaisesti yllirasittunut ihminen.

Fustra-metodin lähtökohtana on ensin aukaista dynaamisia venytyksiä käyttäen lihakset, jotka estävät hyvän ryhdin. Sen jälkeen ryhdytään vahvistamaan heikkoja lihaksia, jotka aiheuttavat epätasapainon vartalossa. Kun vartalossa olevat "lukot" on saatu avattua ja heikot lihakset ovat voimistuneet oikeaoppisen kuntoharjoittelun avulla, saadaan aikaiseksi hyvä ryhti, tasapainoinen lihaksisto ja kivuton arkipäivä.

Fustra Tyky – ryhdikkäämpi yritys

Fustra-harjoittelu vähentää huomattavasti työperäisiä sairauspoissaoloja.

"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*

Ruokavalio-opastuksen, testien ja Fustra-harjoitusohjelmien avulla varmistamme työyhteisönne muutosprojektin onnistumisen. Viikoittaiset tapaamiset tiiviissä rytmissä auttavat tavoitteiden saavuttamisessa ja motivoivat jaksamaan töissä sekä arjessa.

Jos kärsitte työperäisistä selkä- ja hartiakivuista tai tiedätte riskin, että työnne tulee aiheuttamaan sellaisia, on Fustra-metodi monipuolisuudessaan teitä varten. Opi käyttämään kehoasi oikein Fustrassa ja siirrä tämä ryhtiliike työpaikallasi!