

TE3 LIIKKUVUUSANALYYSI

MATALAN KYNNYKSEN TYHYTOIMI JOKA MOTIVOI
LIIKKUMAAN JA PIENIIN ARJEN MUUTOKSIIN

Nuorekas, energinen,
ryhdikäs ja hyvinvoivaa
keho...

Pidempi golflyönti, kevyempi juoksu,
parempi voimantuotto...

Jännitys- ja kiputilojen
poistaminen

Haasteena ymmärryksen puute ja motivaatio pieniin muutoksiin

Mitä Liikkuvuus on?

Kehon pitäisi pystyä tuottamaan helposti liikettä ääriasennosta toiseen ilman ulkopuolista apua tai lihasjännitystä.

Saatko esimerkiksi nostettua kätesi suoraan ylös ilman, että selkä menee notkolle tai pääsetkö kyykkyyyn ilman, että kantapäät irtoavat lattiasta? Pystytkö kiertämään rankaasi vaivatta ja ovatko liikkeesi symmetriset?

Puutteelliset liikeradat ja kehon puolierot vaikuttavat oleellisesti kehon jännitystilojen syntyyn ja esimerkiksi niska ja hartiasseudun ongelmiin.

Kehon liikeradoille ei aiemmin ollut "mittaria" joten sen hyötyjä ei ymmärretty

TE3

Liikeradat (UUSI)



Uni



MOTIVAATIO



Kehon
paino/
koostumus

Syke /
Aktiivisuus



Stressi /
Palautuminen



"TE3 Liikkuvuusanalyysin etu on erityisesti se, että se havaitsee selkeästi kehon kehitettävät osa-alueet ja suosittelee tulosten perusteella korjaavia harjoituksia. Saadun selkeän tiedon ansiosta ihmiset alkavat kiinnittää enemmän huomiota kehonsa liikkuvuuteen ja motivoituvat sen kehittämiseen."

Kirsi Töyrylä-Aapio
Executive Director at the Finnish Spinal Health Association

- On jo yli kuusi vuotta edistänyt sekä asiakasorganisaatioiden että yksittäisten käyttäjien hyvinvointia ja suorituskykyä
- Edelläkävijä kehon liikeratojen analysoinnissa ja syys-seuraussuhteissa mm. jännitys- ja kiputiloihin
- Yrityksen patentoimalla TE3 älykepillä & applikaatiolla on autettu ja innostettu tuhansia ihmisiä ja TE3 Analyysijä on takana +16 000kpl



Kätevät ohjeet: 4 liikettä ja alle 10 minuuttia päivässä riittää

NÄIN HELPOSTI PARANNAT LIKKUVUUTTASI

Sopii jokaiselle

Vetreyttää ja kuntouttaa

TÄÄLTÄ LÖYDÄT SUOMEN PARHAAT RANNAT Katso lista

Ellen Jokikunnas selvisi vuoden 2004 tsunamista
KOKEMUS TOI PAHAT TRAUMAT
Toipuminen vei vuosia

USEITA ROKOTETTUJA KORONAN VUOKSI SAIRAALAN
"Ei voi luottaa, että yksi rokotuskerta vielä suojaisi!"

ILTALEHTI 17.8.2021 **MUISTA MYÖS ERÄMAASOTA**



Ari Laakkonen

- 41 vuotta, avopuoliso ja lapsi, asuu Porvoossa
- Tuotekehitysinsinööri
- 15 vuotta operatiivista johtamista
- Teknologian ja datan yhdistäminen "vanhoihin" toimintatapoihin



Jarkko Kortelainen

- 43 vuotta, kaksi lasta, asuu Göteborgissa
- Liikunnanohjaaja AMK
- 20 vuotta ammattivalmentajana ja liikuntapalveluiden kehittäjänä
- Fustra Oy, yli 500.000h myytyä yksilövalmennusta ja tutkimus
- World of Shape Ab, yli 45.000 online asiakasta

Ongelma 1.: Rajoittunut liikkuvuus

- Liike on mahdotonta suorittaa oikein
- Liike tulee väärästä paikasta
- Kehon kuormitus ja stressi kasvavat sekä suoritus- ja toimintakyky heikkenevät



Katkoviivalla merkattu takareisi on liian lyhyt. Tästä syystä esim. esineen nostaminen on hankalaa, epämiellyttävää ja kuormittavaa

Lyhyt liikerata vaikeuttaa toimintakykyä ja aiheuttaa jatkuvan jännitystilaa kehoon, jopa istuessa mm.

ISTUMINEN



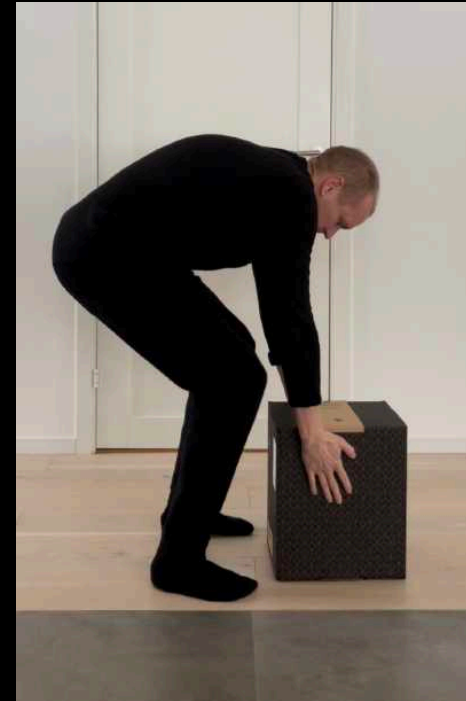
- Ryhti
- Lantion asento
- Pään, niskan ja hartioiden asento

KÄVELY



- Ryhti
- Lantion asento
- Askelen pituus

NOSTOT



- Kyykkyyyn pääseminen
- Selän asento
- Lantion asento

KÄÄNNÖKSET



- Pään kierto
- Ylävartalon kierto
- Lantion asento



Ongelma 2.: Puolierot eli epäsymmetria

- Opitut tavat aiheuttavat puolieroja, esim. istuminen jalka toisen päällä ja harrastukset
- Puolierot kuormittavat kehoa epätasaisesti ja lisäävät jännitystiloja
- Jännitystilat voivat kroonistua kivuksi
- 15.000:ssa TE3-analyysissä selvinneet suurimmat puolierot:
 - Selkäranka 47%
 - Takalinja 41%
 - Etulinja 25%

Esimerkki puolierosta

PUOLIERO = VÄÄRISTYNYT LIIKE



JÄNNITYSTILA HARTIOISSA JA
PÄÄKIPU 2-3KRT VIIKOSSA



ALENTUNUT SUORITUSKYKY

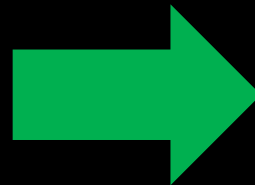
SYMMETRIA = OPTIMAALINEN LIIKE



EI JÄNNITYSTÄ HARTIOISSA,
EI PÄÄKIPUA



KASVANUT SUORITUSKYKY



20° puoliero ylävartalon rotaatiossa

Ylävartalon rotaatio symmetrinen

Liikkuvuuksien mittaaminen TE3 Analyysillä



- Mittaus kestää 20 min/henkilö ja voidaan suorittaa vaikka työhuoneessa kesken työpäivän
- Kertoo uudella tavalla motivoiden, kuinka hyvät edellytykset kehollasi on on selvitä työn ja arjen vaatimista fyysisistä kuormituksista
- Mistä löytyvät kehon toimivat osa-alueet sekä "pullonkaulat" jotka aiheuttavat jännitystiloja ja jarruttavat toiminta- sekä suorituskykyä
- Tapaamisen aikana henkilö saa suullisen palautteen, ensimmäiset harjoitteet sekä kirjallisen raportin

Raportti ja ohjeistus

- Selkeä suomenkielinen raportti auttaa ymmärtämään mitä kehon alueita meidän tulisi kehittää ja miksi
- Tulosta voit vertailla mm. omaan ikäryhmääsi
- Tuloksen pohjalta jokainen saa video-ohjatut, korjaavat mikroharjoitteet, joilla voi omatoimisesti korjata haasteellisimmat alueet.
- Uusintamittauksella voidaan todennataa tulos ja lisätä entisestään motivaatiota jatkaa muutosta

TE3

J-K

Date: 01/01/2020

TE3 Mobility Analysis - TE3 Testitulokset

Test executed by a certified:
TE3 Head Trainer

Kehon kaikki toiminto perustuu optimaalisiin kehon liikeratoihin. Tässä analyysissä pääset tutustumaan kehon 14 tärkeimpään aktiiviseen liikerataan, joista kehonliike muodostuu.



Liikeratojen tulkinta on tehty helpoksi. Tulokset on esitetty graafisesti ja saat myös jokaisen tehdyn testin tarkan arvon. Mikäli arvo on vihreällä, on arvo viitearvon sisäpuolella. Jos arvo on punaisella, on se viitearvojen ulkopuolella. Punaisien arvojen liikeratoja on hyvä kasvattaa suuremmiksi, jolloin keho rasittuu vähemmän ja suorituskyky kasvaa arjessa, sekä urheilussa.

9 tulosta viitearvojen sisällä

15 tulosta alle viitearvon

Rintarangan Kierto



Rintarangan kierto on yksi selkärangan kolmesta liikesuunnasta. Rajoittunut liikerata vaikuttaa mm.

Arjessa on haasteellista käyty katsomaa taakse tai kurkottaa turvavyötä

Urheilussa hidastaa lyöntiä/heittoa/laukaisua sekä heikentää havainnointia, ulottuvuutta ja tasapainoa

*[31% ihmisistä saavuttaa kohdealueen.]
Perustuu yli 10 000 TE3 suorituskyky mittaukseen.



TE3

Mittauksen tuloksena

- Ymmärryksen ja motivaation lisääminen ja pienet muutokset omaan toimintaan
- Suorituskyvyn kasvattaminen: Tasapaino, ryhti, nopeus, voimantuotto, räjähtävyys, tekniikka, koordinaatio...
- Jännitys- ja kiputilojen poistaminen ja ennaltaehkäisy

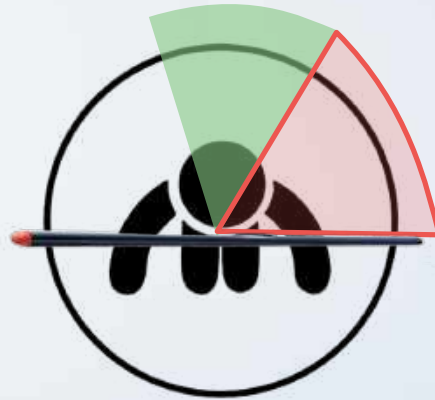


	<p>1. RINTARANGAN KIERTO TAVOITE: 60° 20% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>2. SIVUTAIVUTUS TAVOITE: 50° 31% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	
	<p>3. NILKAN KOUKISTUS TAVOITE: 20° 29% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>4. JALAN NOSTO NILKKA KOUKISTETTUNA TAVOITE: 80° 24% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	
	<p>5. JALAN NOSTO NILKKA RENTONA TAVOITE: 80° 33% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>6. LONKAN LOITONNUS TAVOITE: 45° 33% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	
	<p>7. LONKAN OJENNUS TAVOITE: 10° 3% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>8. LONKAN OJENNUS, ETUREISI TAVOITE: 80° 3% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	
	<p>9. LONKAN ULKOKIERTO TAVOITE: 45° 43% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>10. LONKAN SISÄKIERTO TAVOITE: 45° 20% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	
	<p>11. LONKAN LÄHENNYS TAVOITE: 10° 54% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>12. KÄDEN NOSTO TAVOITE: 95° 41% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	
	<p>13. OLKAPÄÄN ULKOKIERTO TAVOITE: 90° 22% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	<p>14. OLKAPÄÄN SISÄKIERTO TAVOITE: 70° 17% IHMISISTÄ SAAVUTTI TAVOITTEEN*</p>	

Mitattavat alueet

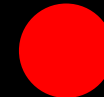
- Hyväksytty globaalisti fysioterapiassa ja urheilussa
- 14 tärkeintä aluetta joista kehon liike pääosin muodostuu
- Voidaan suorittaa lähtötasosta riippumatta

Esimerkki 1. Rintarangan Kierto

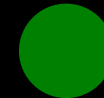


**Kohdealue
60°**

20%
Ihmistä
saavuttanut
kohdealueen

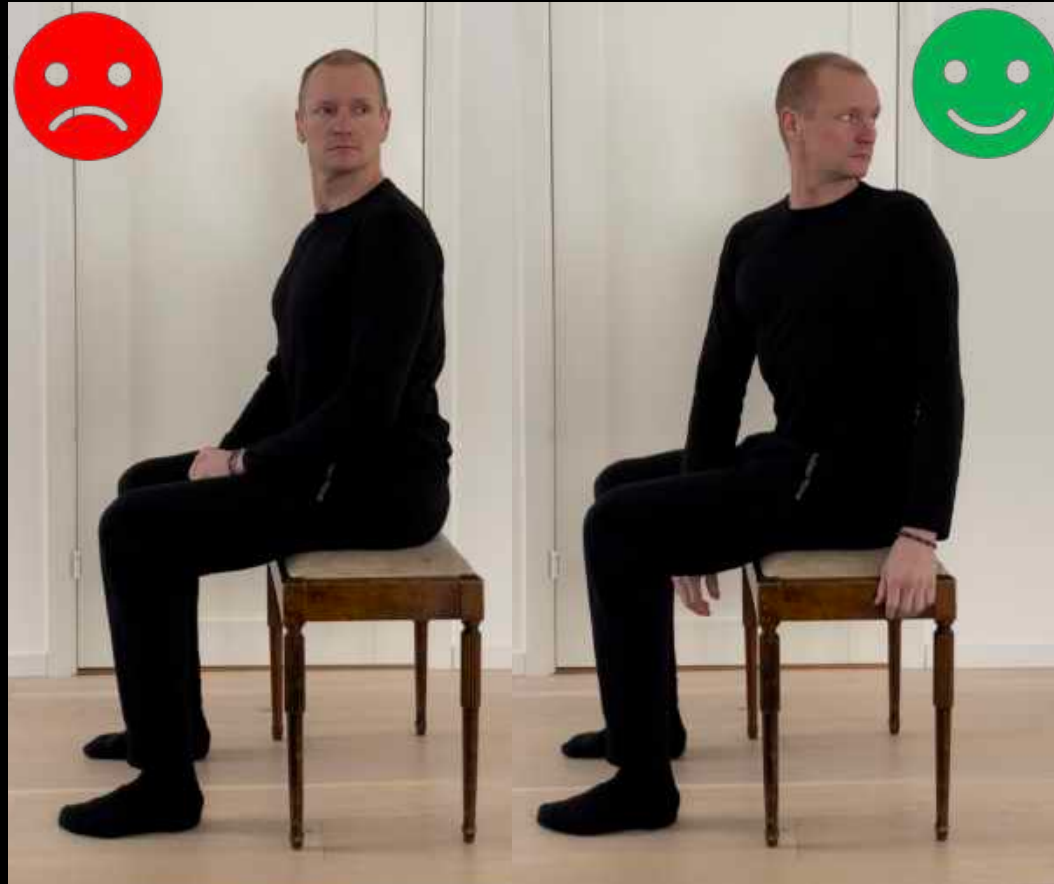


PUNAINEN ALUE
Rajoittunut liikkuvuus



VIHREÄ ALUE
Optimaalinen liikkuvuus

Esimerkki 1. Vaikutus toimintakykyyn



80% ei pysty kääntämään ylävartaloa ja katsomaan taakse

Vaikutus arkeen : selkäranka rajoittaa kääntymistä



Heikko suorituskyky



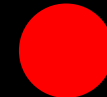
Hyvä suorituskyky

Esimerkki 2. Nilkan Koukistus

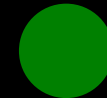


Kohdealue
20°

29%
Ihmistä
saavuttaa
kohdealueen



PUNAINEN ALUE
Rajoittunut liikkuvuus



VIHREÄ ALUE
Optimaalinen liikkuvuus

Esimerkki 2. vaikutus toimintakykyyn



71 % Ei pääse kyykkyyyn ja nostettaessa selkä kuormittuu

Vaikutus harrastuksissa : nilkka rajoittaa kyykkyliikettä



Heikko suorituskyky

Hyvä suorituskyky

TE3 TYÖHYVINVOINTI

- **Kick-off webinaari, 30min**
Ymmärrät liikeratojesi merkityksen hyvinvointisi ja suorituskyvyn kasvattamisen näkökulmasta
- **Lähtötasomittaus ja henkilökohtainen palaute, 20min/hlö**
Henkilökohtainen TE3 Liikkuvuusanalyysi ja palaute
- **Palautewebinaari, 30min**
Tuloksien ja harjoitteiden läpikäynti sekä hyödyntäminen omassa hyvinvoinnissa
- **Pääsy TE3 Harjoitekirjastoon, 2kk**
Harjoitekirjasto josta löytyy harjoitteet omien "pullonkaulojen" avaamiseen

1749eur / mittauspäivä (alv 0%)
Max. 20 osallistujaa/mittauspäivä
Matkakustannukset Uudellamaalla sisältyvät hintaan

Esimerkki 2kk tyhy-projektista

1. Aloituseruento
antaa
ymmärryksen

30 min
aloituseruennossa
kerrotaan
konkreettisin
esimerkein mitä
tehdään ja miksi

2. Mittaus luo
tavoitteen ja
motivaation

20 min
Henkilökohtaiset TE3
liikkuvuusanalyysit ja
palaute

3. Palauteluento
opastaa tuloksen ja
siihen perustuvat
harjoitteet

Kaksi päivää mittauksista
järjestetään 30 min
palauteluento. Osallittajat
saavat omiin tuloksiin
perustuvat omat
harjoitusliikkeet

4. Harjoitusjakso -
tuo tuloksen

Suosittellemme 6-8 vkon
harjoitusjaksoa ennen
uusintamittausta

5. Uusintamittaus
todentaa tekemisen
luo uskoa ja
kannustaa
jatkamaan

20 min/hlö. Tuloksien
todentaminen, vertailu
ja harjoitusohjelman
tarkennus

Projektin kesto~2kk

Näin onnistumme yhdessä!



1. MOTIVOIVA MITTAUS:

OPITAAN YHDESSÄ YMMÄRTÄMÄÄN
LIIKERATOJEN VAIKUTUKSET HYVINVOINNIN
KANNALTA



2. MATALAN KYNNYKSEN HARJOITTELU:

PARANNETAAN LIIKKUVUUTTA JA NOSTETAAN
TOIMINTAKYKYÄ



3. TULOKSET:

TUODaan OMAAN ARKEEN PIENIÄ PYSYVIÄ
MUUTOKSIA