

TE3 Liikkuvuusanalyysi

Annamme uudella kehon analyysillä motivaation liikkumiseen ja hyvinvoinnin kasvattamiseen

27.4.2023

TE3

Kuka keksisi oikeasti toimivan keinon

työkyvyn ylläpitämiseen
ja sairauspoissaolojen
vähenemiseen?

//

Vaikka budjetoimme joka vuosi lisää rahaa henkilökunnan liikuntaan, työterveyshuollon kustannukset kasvavat ja sairauspoissaolot lisääntyvät.

Olemme tehneet eri tahojen kanssa pitkään yhteistyötä ennaltaehkäisyä eteen. Silti emme ole löytäneet oikeasti toimivaa ratkaisua.

*Keskisuuren kaupan alan yrityksen
henkilöstöjohtaja*

//

Liikkumattomilla on tutkitusti enemmän sairauspoissaoloja

Koska liikunta

- on paras keino huolehtia tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnista.
- voi hoitaa masennusta ja ahdistusta paremmin kuin terapia tai lääkehoidot. Teho on jopa puolitoista kertaa suurempi.
- edistää nukahtamista, unen pituutta sekä syvän unen vaiheita.
- suojaa unihäiriöiltä, väsymiseltä ja uupumiselta.
- ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja.

Lähteet:

Työterveyslaitos,

UKK-instituutti,

British Journal of Sports Medicine

**Mikä motivoi
liikkumaan myös ne,
jotka eivät juuri
koskaan liiku?**

TE3 - liikkuvuus- analyysi



TE3

Mittaaminen avaa yksilölle
ymmärryksen ja tekee
edistymisen näkyväksi.

Liikerata on keino motivoida liikkumaan.
Arkipäivän muutokset ovat homman ydin.
Kun epämiellyttävä tila kehosta poistuu,
**eliminoituu arjesta liikeratoja
kaventavia asioita ja motivaatio
liikkumiseen kasvaa.**

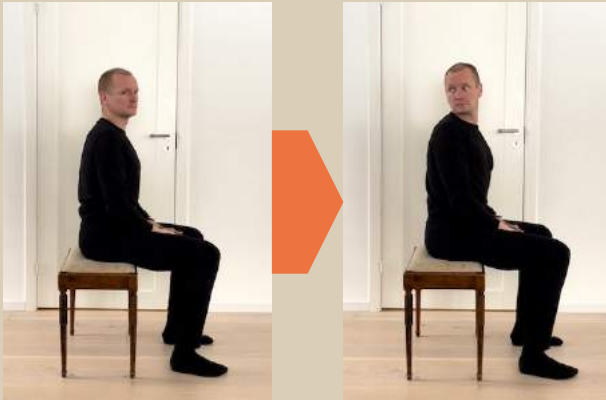
En olisi uskonut, että näin yksinkertaisella tavalla
saadaan tällaisia muutoksia. Miksei kukaan ole
aiemmin kertonut tätä niin konkreettisesti ja
yksiselitteisesti?

- Liisa, 60

TEED

TE3 on ratkaisu työelämän ja arjen haasteisiin

Pään kääntäminen



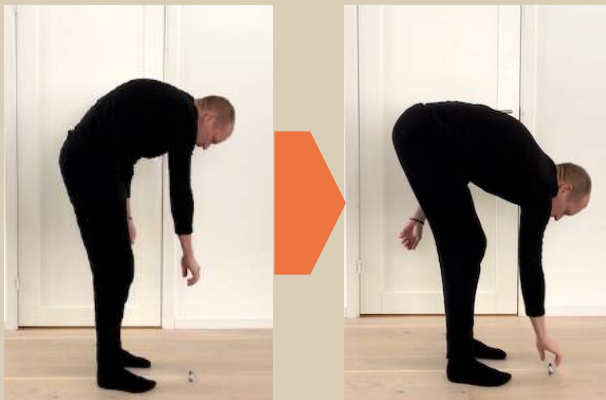
Sukat jalkaan



Kädet ylös



Eteen taivuttaminen



Istuminen



Kyykistyminen



TE3 on ratkaisu työelämän ja arjen haasteisiin

Kävely



Juoksu



Kehonhuolto



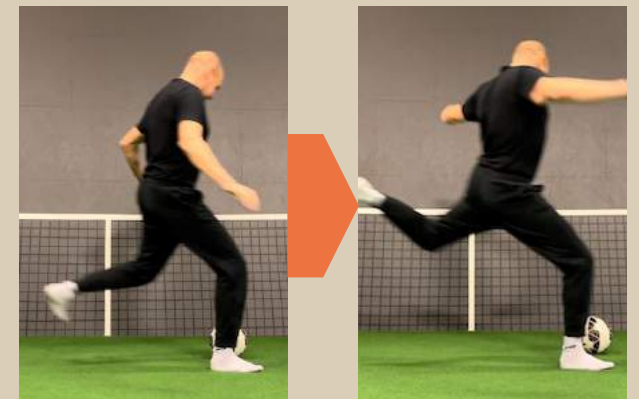
Kuntosali



Mailapelit



Pallopelit



Olemme todennetusti
pystyneet luomaan
motivaation liikkumiseen
mittaamalla

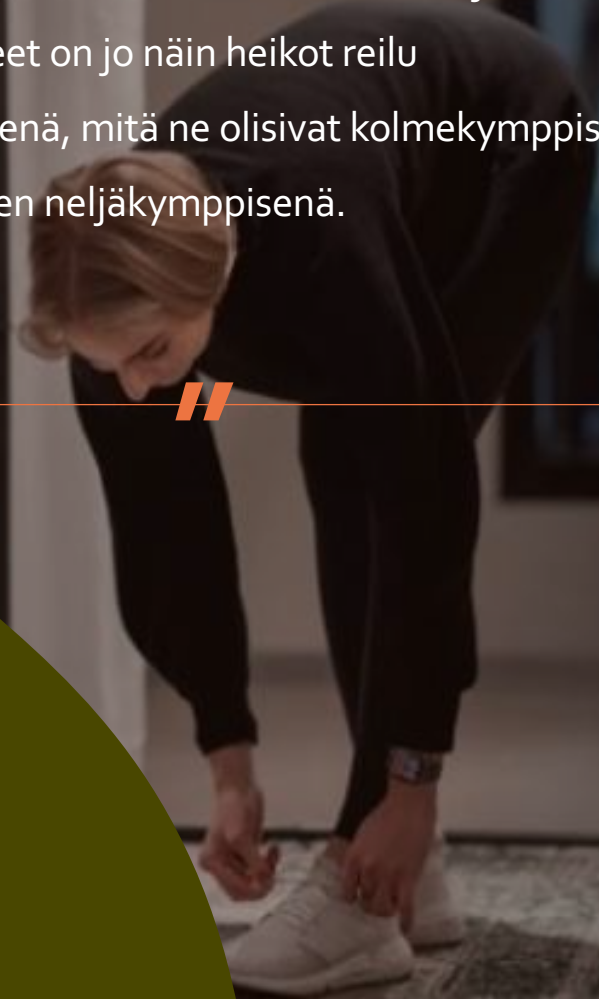
TE3

Jo 17.000 tehtyä TE3 -analyysiä

- 100 % kokee hyödylliseksi
- 95 % sai keinoja omasta kehosta huolehtimiseen
- 94 % ymmärrys kehon liikkuvuudesta kasvoi
- 96 % motivaatio omatoimiseen harjoitteluun parani
- 96 % suosittelee TE3-analyysiä

En ole ikinä liikkunut. Itse koin testit todella hyödyllisinä, sillä se sai minut oikeasti tajumaan, että jos pisteet on jo näin heikot reilu parikymppisenä, mitä ne olisivat kolmekymppisenä saattikka sitten neljäkymppisenä.

- Juho, 22



Mistä tässä oikein on kyse?

1

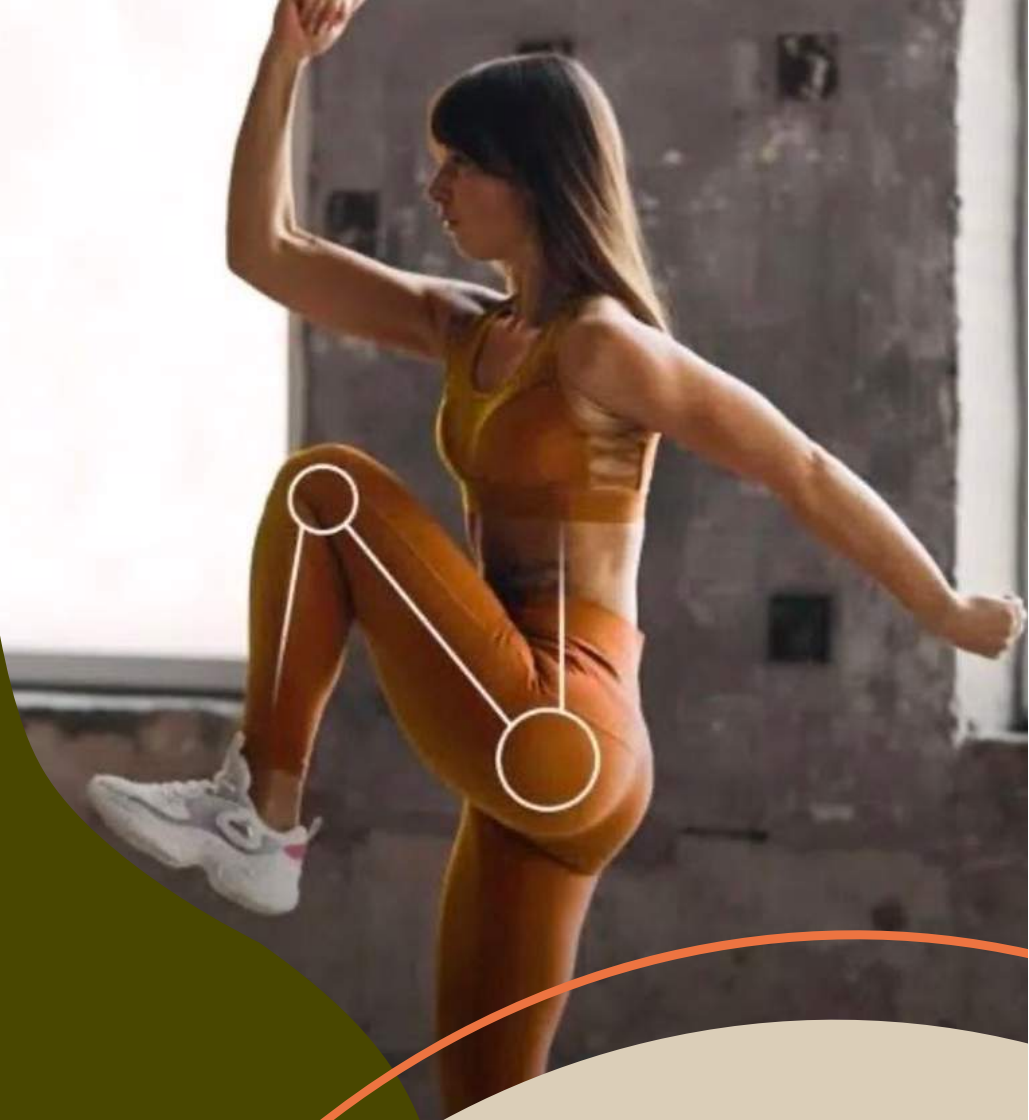
TE₃-liikkuvuusanalyysi on ensimmäinen ja ainoa tapa mitata kehon liikeratoja.

2

Digitaalinen mittaus on patentoitu. Se antaa tietoa, mitä kukaan muu ei pysty tarjoamaan.

3

Kokemus on asiakkaalle energisoiva.



TE₃

Vain 5 minuuttia päivässä

- 20 minuutin mittaus ja palaute
- Vain 4 liikettä ja 5 minuuttia päivässä
- Näkyviä tuloksia jo 2 viikossa
- Merkittäviä tuloksia 6-8 viikossa

//

Näitä jaksaa tehdä, kun liikkeet ovat huomattavasti yksinkertaisempia kuin fysioterapeutin liikkeet. Nämä on myös helppo toteuttaa, kun tekeminen ei ole paikasta tai välineistä riippuvaista. Saatte koko perheen liikkeelle

- Leena, 42

//

TE3

Sopii ihan jokaiselle

- Olemme matalan kynnyksen starttereita.
- Tulemme yksilöidyn työkalupakin kanssa.
- Kohtaamme, kuuntelemme ja olemme läsnä.
- Luomme onnistumisia, nostamme esiin positiivisia asioita mukavalla tavalla.
- Annamme mahdollisuuksia ja ratkaisuja, emme tuomioita.
- Saamme kropan toimimaan ja pään kääntymään.

Olipa todella energisoiva kokemus tuo mittaustapahtuma. Tämä ei lokeroi ihmisiä. Ei hikeä, ei pyyhettä. Lähtötasolla ei ole väliä. Tämä on oikeasti motivoiva, ja lisää yhteisöllisyyttä töissä. On tullut hyvää pohinää kahvipöytäkeskusteluihin.

-Tero, 55

TE3

Case OP Suomenselkä, 7 paikkakuntaa

Mika Korkia-Aho, Toimitusjohtaja

Miksi investoitte henkilöstönne hyvinvoinnissa TE3 Liikkuvuusmittauksiin?

Tänä vuonna teemaksi nousi työn ergonomia sekä uni ja palautuminen. Ergonomia nousi esille sen vuoksi, että myös meillä tehdään jonkin verran etätöitä ja valitettavasti työskentelyolot eivät kotitoimistossa aina ole samanlaiset kuin pankin konttorilla. TE3 liikkuvuusmittaukset olivat tähän teemaan hieno jatkumo. Jotta pystymme toimimaan niin töissä kuin vapaa-ajallakin mahdollisimman hyvin, niin työ- ja harrastusolosuhteiden lisäksi on tärkeää, että keho ja sen liikeradat toimivat mahdollisimman hyvin. Yksi avaintekijä oli myös menetelmän helppous.

Miten koette että yrityksenne hyötyy TE3:n tuottamasta palvelusta? Uskon, että varsin helppojen harjoitteiden avulla moni meistä huoltaa kehoaan saamallaan ohjeilla. Omaa liikkuvuuttaan voi kehittää pienin palasin vaikka työpäivän aikana. Liikkuvuuden lisääntyessä hyvinvointi lisääntyy, mikä välittyy myös parempaan jaksamiseen töissä.

Miten koette että työntekijänne hyötyvät TE3:n palveluista?

Paras anti jokaiselle on varmasti se, että jokainen sai omat, yksilölliset ohjeet ja matalan kynnyksen harjoitteet, joilla voi parantaa omaa liikkuvuuttaan. Liikkuvampi keho ja pidemmät liikeradat auttavat meitä niin arkisissa askareissa kuin liikuntaharrastuksissa. Lisäksi uskon, että parempi liikkuvuus ehkäisee myös loukkaantumisia, joita voi sattua niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

TE3

Mitä tämä maksaa ja paljon tähän menee aikaa?



Kustannukset

- Hallitsemme kustannukset: aloitus pilottiryhmällä, ja kun näemme tulokset, etenemme vaiheittain tuloksia seuraamalla
- 1 749 €/ mittauspäivä (alv 0 %), 20 osallistujaa/ mittauspäivä
- Alle 90 €/ työntekijä

Ajankäyttö

- Järjestelyt eivät kuormita asiakasyrityksen henkilökuntaa: tarvitsemme vain tilan, hoidamme kaiken muun
- Mittaus, aloitus- ja lopetuswebinaarit: 1,5 h/ nuppi
- Harjoittelu: 4 liikettä, 5 min/ pv
- Tulokset: 2–8 vk

Miten homma käytännössä etenee?

1

Aloitusewebinaari
30 min

Teams-webinaarissa kerrotaan konkreettisin esimerkein, mitä tehdään ja miksi. Pääsy webinaari-tallenteeseen.

2

Mittaus
20 min

Henkilökohtainen TE3-
liikkuvuusanalyysi ja palaute.
Selkeä raportti konkretisoi
mittauksen palautteen.

3

Palautewebinaari
30 min

Teams-webinaarissa
vahvistetaan harjoittelun
merkitystä, käydään läpi
tulokset ja opastetaan
harjoitteet. Pääsy webinaari-
tallenteeseen.

4

Neljä liikettä
5 min per pv

TE3-harjoituskirjastosta löytyy
harjoitteet omien "pullon-
kaulojen" avaamiseen.
4 liikettä, 5 minuuttia päivässä.
Pieniä muutoksia arkeen.
Näkyviä tuloksia jo 2 viikossa.
Merkittäviä tuloksia 6-8 viikossa.

Merkittäviä muutoksia 2 kuukaudessa

Edelläkävijä kehon

liikeratojen analysoinnissa.

Jo 17 000 tehtyä koko kehon analyysiä. Pystyy näyttämään syy-seuraussuhteita mm. jännitystilojen syntyyn ja suorituskyvyn kasvattamiseen.



Luotettava suomalainen terveysteknologiayritys

Perustettu vuonna 2015.



Vuosien kehitys-

ja tutkimustyö taustalla:

Miten ihmiskehon saa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla?

Miten erilaiset vammat, jumit ja vajaa-toiminnot korjataan ja toisaalta ehkäistään?



Vahva kokemus

hyvinvointipalvelujen luomisesta:

Fustra-menetelmä

World of Shape –elämäntapamuutosohjelma

Liikkuvuusharjoittelu Maajoukkue-tason urheilijoiden fysiikkavalmennukseen



Silmiä avaava kulttuurimuutos

TE3

Vaikutus koko loppuelämään



Ajatella, että nuo tulivat ja korjasivat vaivani. Nyt ei ole enää alaselkä lukossa. Pääsen kyykkyyyn ja käsi nousee taas reippaasti ylös asti. Sain liikunnan takaisin elämääni.

Parasta tässä on se , että mikäli vaivat jostain syystä uusivat, tiedän millä saan ne itse kuntoon. Enää ei tarvitse juosta työterveydessä kipujen takia.

- Judy, 36



TE3

1

Kulttuuri muuttuu

Kun toimintatavat muuttuvat, tapahtuu muutos sairauspoissaoloista ja työterveyskäynneistä ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hyvään työkykyyn.

2

Helppo toteuttaa

Emme kuormita asiakasyrityksen henkilökuntaa mittausjärjestelyillä. Tarvitsemme vain tilan ja hoidamme kaiken muun.

3

Rahaa säästyy

Mittauskustannukset pysyvät hallinnassa, kun aloitamme pilotilla ja etenemme tulosten perusteella. Tulokset alkavat näkyä säästöinä muutoksen edetessä.



TE3

**Yhden sairauspäivän
hinta n. 350 €**

**Yhden työntekijän TE3-liikkuvuusanalyysin
hinta n. 90 €**

Koska voimme aloittaa?

Kiitos

Liikettä kaiken ikää

Ari Laakkonen

Perustaja, toimitusjohtaja

ari.laakkonen@te3mobility.com

Jarkko Kortelainen

Perustaja, konseptijohtaja

jarkko.kortelainen@te3mobility.com



TE3