

TIETOJA HUMANTOOL –ISTUIMESTA:

HUMANTOOL -istuin on nerokas suomalainen keksintö.

Ergonomia tuotteiden keksijä Antti Limingoja on kehittänyt HUMANTOOL –istuimen. Istuin on uusi keksintö eikä se ole vielä tavoittanut läheskään kaikkia suomalaisia. Istuin esiteltiin 2007 loppu vuodesta lääkärpäivillä. Tämän jälkeen istuin on saanut erittäin hyvän maineen fysioterapeuttien, pilates-opettajien ja nyt ratsastuksen ammattilaisten parissa. HUMANTOOL –istuin on yksinkertaisuudessaan nerokas, ja usein kuultu lause onkin, miksi minä en tätä ole keksinyt.

HUMANTOOL –istuin valmistetaan Suomessa käsityönä!

Istuimet valmistetaan Suomessa käsityönä korkealaatuisista ja kestävästä materiaaleista. Tehdas sijaitsee Pyhäjoella, Pohjois-Suomessa. Istuimet valmistaa HUMANTOOL OY. Valmistaja antaa tuotteelle yhden vuoden takuun koskien valmistus- ja materiaalivirheitä.

HUMANTOOL –ISTUIMESTA HYÖTYVÄT KAIKKI, VARSINKIN RATSASTAJAT:

SELKÄRANGAN ALUEEN HYVINVOINTI LISÄÄNTYY –Liike on lääketä!

HUMANTOOL –istuimen käyttö aktivoi selkärangan alueen syviä lihaksia, jotka huolehtivat alueen aineenvaihdunnasta. Tätä ei normaalissa työtuolissa tai satulatuolissa tapahdu. Tutkimusten mukaan istuminen selkäranka neutraaliasennossa liikkuvalla alustalla aktivoi lantionpohjan lihaksia ja muita selänalueen syvästi lihastukikorsein lihaksia. HUMANTOOL -istuimen käyttö vahvistaa lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjan lihasten kunto vaikuttaa myös selän hyvinvointiin, lisäksi lantionpohjan lihasten heikkous aiheuttaa kiusallisia vaivoja varsinkin iäkkäimmillä naisilla.

HUMANTOOL –istuimen luoma pieni liike vapauttaa selänalueen jännitystiloihin, joita väärät työasennot tai joskus ratsastuskin aiheuttaa.

ISTUIN OHJAA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN ASENTOON – ”ryhtilihakset” vahvistuvat.

Ratsastajan tulee istua hevosen selässä neutraaliasennossa mukautuen hevosen liikkeisiin. Mikäli keho ei luonnostaan ole oikealla lailla ryhdikäs, niin ratsastaja istuu myös hevosen selässä tässä asennossa. Virheasentoina voivat olla joko yliryhti, jolloin ratsastajan selkä on liian notkolla, tai kumararyhti, jolloin ratsastaja pyöristää selkäänsä liikaa. Ratsastuksen opettaja joutuu korjaamaan tätä asentoa, jotta ratsastaja pystyy mukautumaan hevosen liikkeisiin oikein. Miksi käyttää kallista treenausaikaa tähän, kun voit vahvistaa keskikehon lihaksiasi ja ohjata kehoasi hyvään ryhtiin HUMANTOOL -istuimen avulla esimerkiksi työpäiväsi aikana?

HUMANTOOL -istuin ohjaa yläkehon istuinluiden päälle, kuten ratsastuksessa kuuluisi olla. HUMANTOOL -istuin antaa kuitenkin mahdollisuuden liikkua eri asentoihin, jolloin keho saa hakea rauhassa uutta tasapainoa keskivartaloon lihaksistoon. HUMANTOOL -istuimen käytön myötä ja ajan kuluessa tarpeelliset lihakset vahvistuvat ja väärään ryhtiin ohjaavat lihakset antavat periksi. Tällöin hyvästä ryhdistä alkaa tulla luonnollinen tapa käyttää omaa kehoa, hyvä ryhti tarttuu myös ratsastukseen ja kaikille muulle.

Tällöin opettajan ei tarvitse keskittyä ratsastajan ryhdiin korjaamiseen, vaan voidaan harjoituttaa itse ratsastustaitoa.

Kun keho hakeutuu uudelleen asentoon, istuimen käyttäjällä saattaa aluksi olla tuntemuksia niskasta-pakariin välisellä alueella. Tämä hankalaltakin vaikuttava tunne häviää käytön myötä riippuen lihasten kireydestä ja uusien lihasten vahvistumisesta.

Tutkimusten mukaan istuma-asennolla on merkitystä lantionpohjalihasten ja kehon syvien tukilihasten toimintaan. Dynaaminen, keinuva istuminen neutraaliasennossa aktivoi sekä kehon syviä tukilihaksia että lantionpohjalihaksia, tämä parantaa selän hyvinvointia.

KESKIKEHO VAHVISTUU – Ratsastuksessa tarvittavat lihakset työskentelevät istuessa.

HUMANTOOL –istuimella istuminen harjoituttaa keskikehon lihaksistoa, jota ratsastaja tarvitsee oikeaoppisen istunnan saavuttamiseksi. Onko helpompaa tapaa treenata, kuin istua ja treenata? HUMANTOOL –istuin treenaa kehoasi koko ajan käyttäessäsi istuinta.

HUMANTOOL –ISTUIN ON MONIPUOLINEN

HUMANTOOL –istuin on helppo kuljettaa sinne missä istutkin. Istuin on kevyt ja kulkee mukana näppärässä pussissa. Ratsastuksen opettajat ja valmentajat voivat hyödyntää HUMANTOOL –istuinta istunnan opetuksessa. HUMANTOOL –istuimella saadaan vanhasta tuolista ergonomisesti laadukas.

HANKI HUMANTOOL –istuimesi jälleenmyyjän kautta.

