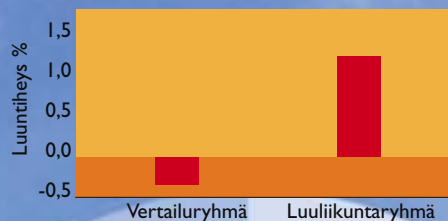


## Luuliikunta tehoaa, luuliikuntamittari tehostaa!

Oulun yliopiston ja Diakonissalaitoksen tekemässä tutkimuksessa testattiin luuliikunnan vaikutusta luun tiheyteen vuoden aikana. Tutkimukseen osallistui 120 naista, 35–40 -vuotiaita. Osallistujat satunnaistettiin luuliikuntaa harrastavaan ryhmään ja vertailuryhmään. Luuliikuntaryhmässä havaittiin tilastollisesti merkittävä reisiluun, lannerangan sekä kantaluun luuntiheyden nousu. Seuranta ja analyysi tehtiin Newtest Impact luuliikuntamittarilla.

### Luuliikunnan vaikutus reisiluun kaulan luuntiheyteen, 12 kk seuranta.



Lähde: Vainionpää et al. Osteoporosis Int. 2005;16:191-7. Published Online 17 June 2004

### Katso lisää:

[www.luuliikuntamittari.fi](http://www.luuliikuntamittari.fi)  
NEWTEST OY, Kiviharjuntie 11, 90220 Oulu  
Puh: (08) 537 2277 Fax: (08) 537 2270  
Email: [info@newtest.com](mailto:info@newtest.com)



**NEWTEST IMPACT®**  
Luuliikuntamittari - Bone Exercise Monitor

Varmista  
päivittäisen  
luuliikuntasi  
riittävyys.

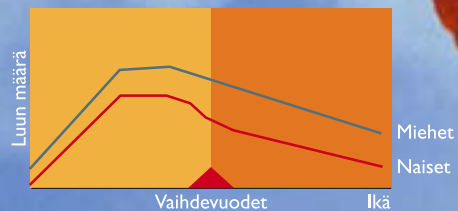


**NEWTEST IMPACT®**  
Luuliikuntamittari - Bone Exercise Monitor



Varmista päivittäisen luuliikuntasi riittävyys.

Oikeanlainen liikunta lujittaa luustoa. Naisilla luumassa alkaa luontaisesti huveta jo 30 ikävuoden jälkeen.



Tähän kehitykseen voit nyt itse iloisesti vaikuttaa: ota käyttöösi täysin uudenlainen, henkilökohtainen ja patentoitu, suomalainen Newtest Impact Luuliikuntamittari.



# NEWTEST IMPACT®

Luuliikuntamittari - Bone Exercise Monitor

## Ensimmäisenä maailmassa: suomalainen luuliikuntamittari.

Newtest Impact Luuliikuntamittari seuraa henkilökohtaisella tasolla päivittäistä liikuntaasi, myös arkiaskareita. Mittarin selkeä näyttö kertoo, kuinka monta prosenttia tarvittavasta luuliikunnasta olet tänään jo saavuttanut ja kannustaa jatkamaan. Tulokset saat myös viikkotasolla.

## Mitkä ovat luuliikuntamittarin hyödyt?

Newtest Impact Luuliikuntamittarin avulla varmistat, että liikuntasi on oikeanlaista luuston kunnon vahvistamiseksi. Samalla saavutat liikunnan muut positiiviset vaikutukset: painonhallinta helpottuu, lihasvoima kasvaa ja tasapaino kehittyy.

## Millainen liikunta on luuliikuntaa?

Luuliikunnaksi sopii kaikki päivittäinen liikkuminen, jossa kehosi saa kunnolla vauhtia ja vastusta. Hypi, juokse, palloile, liisää sauvakävelyysi kunnon töminää... Luuliikunta on hyvällä mallilla aina, kun liikunta saa posket täriseämään!



## Kenelle luuliikuntamittari sopii?

Newtest Impact Luuliikuntamittari on kehitetty erityisesti 30–50-vuotiaille hyvästä olostaan huolehtiville naisille. Mittari on pieni ja kevyt; se kulkee vyötäröllä helposti mukana puuhasta toiseen.

