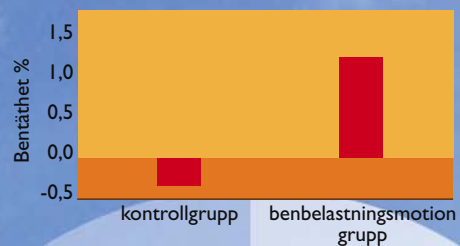


## Motion för benstommen är effektivt!

I en undersökning gjord av Uleåborgs Universitet och Dia-konissanstalten testades benbelastningsmotionens inverkan på bentätheten under ett års tid. I undersökningen deltog 120 kvinnor i åldern 35–40. Deltagarna uppdelades två grupper: Den ena bestod av kvinnor som utförde motion för benstommen och den andra gruppen var en kontroll-grupp. I gruppen som utförde motion för benstommen kunde man upptäcka en betydande ökning i bentätheten i lårbe-net, ländkotorna samt hälbenet. Uppföljning och analys gjor-des med hjälp av Newtest mätaren.

## Motionens inverkan på lårbenshalsens bentäthet, uppföljning 12 mån.



Källa: Vainionpää et.al. Osteoporosis Int, Published Online 17 June 2004

## Mer information:

www.boneexercisemonitor.com www.newtest.com  
NEWTEST OY, Kiviharjuntie 11, FIN-90220 Oulu  
Phone: +358-8-537 2277, Fax: +358-8-537 2270  
Email: info@newtest.com



# NEWTEST

Bone Exercise Monitor

Försäkra dig om  
en tillräcklig motion  
för benstommen.



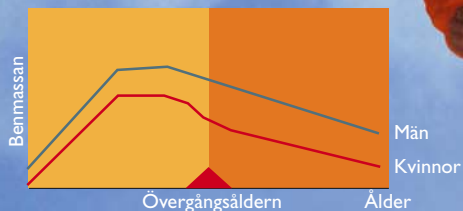
# NEWTEST

Bone Exercise Monitor



## Försäkra dig om en tillräcklig motion för benstommen.

Motion av den rätta sorten stärker benstommen och förebygger osteoporos. Hos kvinnor börjar benmassan avta redan efter 30 års åldern.



Du kan nu själv inverka på denna utveckling: Tag i bruk den helt nya individuella, patenterade Newtest mätaren.



# NEWTEST

## Bone Exercise Monitor

### Först i världen: Newtest Bone Exercise Monitor

Newtest mätaren följer upp den dagliga motionen utifrån en individuell nivå, även de vardagliga sysslorna. Den tydliga displayen visar hur stor procentuell andel av den behövliga benbelastningsmotionen du uppnått under dagens lopp och den motiverar dig att fortsätta. Resultaten kan avläsas även på veckonivå.

### Vilka är fördelarna med Bone Exercise Monitor?

Med hjälp av Newtest mätaren kan man på ett enkelt sätt göra en uppföljning av motionens kvalitet och omfattning i förhållande till benbyggnadens välbefinnande. Samtidigt uppnås andra positiva effekter av motion: viktkontrollen underlättas, muskelstyrkan ökar och balanssinnet utvecklas.

### Vilken typ av motion stärker benstommen?

Motion för benstommen är all slags daglig motion där din kropp får fart och motstånd. Hoppa, spring, spela boll, stam-pa i samband med stavgång! Benbyggnaden mår bra då motionen får kinderna att skaka!



### För vem passar Bone Exercise Monitor?

Newtest mätaren passar alla som bevakar sitt välmående. Mätaren är liten och lätt; den följer med dig på höften i de dagliga sysslorna.

