

terveydeksi

Fitness 11/07

fitness testasi

Katso mihin istut!

Ihmistä ei ole luotu istua kookottamaan päivät pitkät, sen tuntee jokainen työkseen istuva kehossaan. Päätetyöläisen selkä on kovilla. siksi työasennon kanssa on syytä olla tikkana. Hyvä työtuoli onneksi pelastaa pahimmilta krempoilta.

Mummofillarin satulalta näyttävä **Asahi-istuim** herättää epäilyksiä, mutta jo koeistunta karistaa ennakkoluulot, ja parin päivän kuluttua ei edes muista keinahtelevana irrallisella satulalla.

Istuimen alapuolella oleva, sopivan kiikkerä puolipallo pakottaa nousemaan lysystä pystyyn, mutta ryhdykkyyden eteen ei tarvitse työskennellä tietoisesti. Satula on riittävän leveä ja jäykkä, joten peppukaan ei puudu. Kohottamalla ja laskemalla satulan etuosaa voi välillä mukavasti venyttää alaselkää.

Tuntumaa voi säädellä myös asettamalla Asahiin lähelle selkänojaa, jolloin asento on vakaampi, tai keskelle tuolia, jolloin olo on kiikkerämpi.

Erinomainen suomalaiskeksintö maksaa 149 euroa.

Lisätiedot: www.humantool.fi ja (09) 452 4649





Pylyypalli haastaa satulatuolin

& Jalkojen välistä pilkottaa mummonpyörin satulaa muistuttava tyyny. Työkavereita satulalla keikuttelu naurattaa, mutta se ei häiritse, kuin huomaamatta selkäkivut ovat kadonneet! Eron huomaa kunnolla, kun yrittää olla ilman "pylyypallia". Selkä jumittaa jo kahden päivän eron jälkeen.

Tasapainotuoli Humantool on täysin suomalainen keksintö. Se toimii samoin periaattein kuin satulatuoli, mutta on huomattavasti helpompi – ja puolet halvempi. Puolenkilon mötikä kulkee mukavasti pussissa ja toimii kaikenlaisten verhoiltujen työtuolien kanssa. Asennuksia ei tarvita, sen kun tyyny tuolin päälle ja istumaan.

Istuimen alaosa on pyöreä, ja se mahdollistaa asentojen vaih-



ANTTI MANNERMAA

don ja venyttelyn. Olo tuntuu ryhdikkäältä.

Humantoolin edustajien mukaan pallilla on monelaisia terveysvaikutuksia: keskivartalon lihakset vahvistuvat, aineenvaihdunta ja verenkierto paranevat, vartalo kiinteytyy ja vahvistuu.

Kuukauden koekäytön jälkeen puntarin mittari näytti kuitenkin tismalleen samaa. Istumalla ei valitettavasti vielä pääse laihtumaan.

Humantool
■ 159 euroa
■ www.humantool.fi

■ Pelit & vehkeet -palsta ilmestyy joka viikko. Esittelemme palstan nimen mukaisesti henkilökohtaisen tekniikan maailman uusia tuotteita.
■ Tuotetiedote- ja testituoteasioissa: mikko.torikka@talentum.fi, 040-342...

Rehellin

& Tietokonevalmistaja julkisti alkusyksyllä uuden sukupolven uusia pelaajille tarkoitettuja kannettavia tietokoneita. Syllimikron kuoriin on pakattu paljon uusia ominaisuuksia. Koneen näyttöohjain on uusi, näyttö sekä muisti ovat huomattavasti kiintelevytilaa suurempia. Perinteisesti kovalevyä käyttävät laajat eivät vilkkaissa sovelluksissa kestä läppäreihin päin, mutta tämä kehitys on tuonut uuden sukupolven nettavaihtoehtoja. Tämä on erittäin mielenkiintoista, sillä se mahdollistaa laajasti ominaisuuksien ja suorituskyvyn kasvattamisen kevyempiin koneisiin.



ASUS

Kunto kasvaa leikiten

& Konsolipelaaminen on ollut perinteisesti sohvalta suoritettavaa

peukalönnäpöytelyä. Nintendon Wii Fit -kuntoilupeli haluaa pelaajat ylös sohvalta ja uusia

käyttäjää harrastuksen pariin.

Pelin mukana tulee tasapainolauta, jonka sisällä on vaaka

ja pelurin asennon turvaanturit. Wii Fit käyttää myös Nintendon solin mukana toimivia kiihtyvyysantureita ja virtuaalista käsiohjainta.

Tasapainolaudan ohjaimen avulla Wii Fit ohjaa käyttäjää kehoon ja juoksemaan. Pelin avulla voi myös kokeilla aerobikkaamaan, puolestaan ja juoksemaan. Pelin avulla voi myös kokeilla aerobikkaamaan.

Wii Fitissä on myös useita minipelejä, joiden avulla voi kokeilla ihan ilokseen. Testit osoittivat, että ihmiset innostuivat myös pelin fyysimulaattorista, työntekijät kokeilivat hulahula-

