

# Kuntouta käsiä ja jalkoja – säästä välittämättä

## Koronaepidemia, syksyn sadesääät ja talven lumipyryt rajoittavat ikäihmisten liikkumista.

Polkulaite eli restoraattori on oiva valinta kuntoutuskäyttöön ja kotikuntoiluun. Restoraattori sopii hyvin ikäihmisille kuntoutuskäyttöön. Restoraattoria on helppo käyttää esimerkiksi TV:tä katsottaessa tai työpöydän ääressä. Pienen kokonsa ansiosta restoraattoria on helppo säilyttää silloin kun sitä ei käytetä.

Polkulaitteen käyttäminen on helppoa: kahdeksasta tasosta säädetään sopiva vastus rullasta kääntämällä. Kevyimmät vastustasot ovat erittäin keveitä, joten laiteella voi harjoitella, vaikka jalkojen tai käsien voimat olisivat alhaiset. Vastusmekanismi toimii magneetilla, eli laite on käytössä hiljainen, pitkäikäinen ja pehmeäliikkeinen.

Sotaveteraanit Taisa Kultanen ja Jaakko Estola ovat kokeilleen muutaman viikon **Kuntokaupan FitNord Cyclo 40** polkulaite-restoraattoria. Alla heidän havainnot.



### Jaakko Estola

- helppokäyttöinen
- kevyt, jaksaa itse siirtää paikasta toiseen
- kuntopyörää pienempi ja siistimpi
- tuntuu sopivasti jaloissa, tietää liikuneensa ja kuntoilteensa
- voi istua mieluolis- saan ja polkea
- tärkeää, että korkeus on oikea ja jalka suoristuu luonnollisesti
- kun ulkona on huono ilma, voi kuntoilla sisällä



### Taisa Kultanen

- helppokäyttöinen
- käytän päivittäin, joskus useita kertoja, aina kun on luppoai- kaa
- tuntuu, että jalat ovat voimistuneet
- toivomus valmistajal- le; pedaalien kiinni- tysremmit pehmeäm- mästä nahasta, jotta jalka pysyy paremmin paikallaan

Kun haluat kunnollista kunnon hinnalla

**Suomen kuntokauppa • [kuntokauppa.fi](https://www.kuntokauppa.fi)**

Jos tunnet kiinnostusta laitetta kohtaan, voit ottaa myös yhteyttä toiminnanjohtajaan, puh 050 4414 703