



## Vältä liukastuminen! Kunnosta huolehtiminen ja kenkien luotettava pito avaimia pystyssä pysymiseen

Suomen sää vaihtelee nopeasti keväisestä auringonpaisteesta hyiseen viimaan muuttaen tiet jäisiksi. Icebug yhdessä fysioterapeutin kanssa kertoo, kuinka selvittää muuttuvien sääolosuhteiden aiheuttamasta liukkaudesta. Oman kunnan ylläpito, tasapainoharjoittelu ja oikeanlaisten nastakenkien käyttö auttavat pysymään pystyssä.

Diacorin fysioterapeutti Maarit Honkasolan vinkit talviliukkaille:

### 1. Huolehdi kunnostasi

Erilaisilla tasapaino- ja lihasharjoituksilla saat parannettua kehonhallintaa, lihaskuntoa, koordinaatiota sekä ketteryyttä. Nämä ovat ominaisuuksia, jotka auttavat pysymään pystyssä liukkailla keleillä yllättävissäkin tilanteissa.

### 2. Treenata voi myös kotona

Kuntosalilla tapahtuva lihaskunnan harjoittaminen on tehokasta ja helppoa, mutta kotonakin suoritetuilla harjoitteilla lihaskunto kohoaa. Pystyasentoa tukevien selkä- ja vatsalihasten lihaskunnan ylläpito samoin kuin alaraajojen lihasvoiman harjoittaminen on kaatumisen ehkäisyssä kannalta tärkeää.

### 3. Harjoita tasapainoa

Tasapainoa voi harjoittaa helposti päivittäin. Maastossa kävely, hiihtäminen, pallopelit, tanssi, jooga ja taiji ovat hyviä lajeja tasapainon ja ketteryuden kehittämiseen. Tavoitteena on parantaa kehon hallintaa erilaisilla alustoilla ja tukipinnoilla sekä parantaa liikkumiskykyä eri liikesuunnissa ja nopeuksilla.

### 4. Keskity kävelemiseen ja muista oikeanlaiset kengät

Liukkailla keleillä on hyvä unohtaa kiire. Nastakenkien käyttö vähentää liukastumisen vaaraa liukkailla keleillä kävellessä ja juostessa. Tavallisilla kengillä liikuttaessa askeltaminen normaalia matalammalla askeleella ja ehkä jopa vähän askelpituutta lyhentäen voi auttaa pysymään pystyssä.

Icebug-nastakenkien mallistosta löytyy apu liukkaisiin keleihin. Icebugeilla voi kävellä ja juosta myös asfaltilla, sillä niiden älykkäästi toimivat nastat mukautuvat alustaan ja antavat aina parhaan mahdollisen pidon. Kovilla ja tasaisilla alustoilla, kuten asfaltilla ja betonilla, Icebugien nastat painuvat hieman pohjakumin sisään, jolloin nastaa ympäröivä kumipohja antaa pidon. Suomen säälle ei voi mitään, mutta pidolle voi.

#### Lisätietoja:

Juho Tikkanen  
Marketing Manager  
[juho.tikkanen@pyka.fi](mailto:juho.tikkanen@pyka.fi)

#### Icebug lyhyesti

Icebug on tuonut suomalaisten liikkumiseen turvallisuutta jo viidentoista vuoden ajan. Icebugin kenkämallistosta löytyy kenkiä moneen eri käyttötarkoitukseen, ja niiden kaikkien yhdistävänä tekijänä on pito. Icebug tuo iloa ja turvaa liikkumiseen.