**Hyvinvointipalvelut**

LAB-ammattikorkeakoulun Motiivi Hyvinvointipalvelut tarjoaa palveluja yksityisille asiakkaille, urheiluseuroille, erilaisille ryhmille, yhteisöille ja yrityksille sekä kampuksen henkilökunnalle ja opiskelijoille. Motiivi Hyvinvointipalveluissa työskentelee fysioterapia- ja terveydenhoitajaopiskelijoita fysioterapeutin ja liikunnanohjaajan ohjauksessa.

Tarjolla on myös erilaisia työyhteisön ja yksilön työhyvinvointia kehittäviä palveluita kuten ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinoireisiin, yksilövalmennusta, hyvinvointikampanjoita, erilaisia tyhy-päiviä, hyvinvointiluentoja ja hierontaa.

Motiivin käytössä on monipuoliset liikunta ja asiakastilat sekä välineet. Biomekaniikan ja fysiologian laboratoriossa voidaan mitata niin urheilijan kuin kuntoliikkujankin fyysisiä ominaisuuksia.

**Ajanvaraukset:**

Motiivi Hyvinvointipalvelut tarjoaa palveluitaan kevät- ja syyslukukausien aikana arkisin klo 8-16 välillä.

motiivi@lab.fi

Ellinoora Villinger
Fysioterapeutti/Physiotherapist
p. 040 635 8510
ellinoora.villinger@lab.fi

Pekko Pirhonen
Liikuntakoordinaattori/Liikunnanohjaaja
p. 040 725 8826
pekko.pirhonen@lut.fi

LAB-ammattikorkeakoulu/LAB University of Applied Sciences
Motiivi Hyvinvointipalvelut/Motiivi Welfare services
Yliopistonkatu 36
2 kerros, A2034
53850 Lappeenranta

**Hinnasto**

Hintoihin sisältyy alv 0 %

|  |
| --- |
| **Hieronta** |
| Hieronta | 30 min | 18,00 € |
| Hieronta | 45 min | 23,00 € |
| Hieronta | 60 min | 30,00 € |
| Hieronta | 90 min | 40,00 € |
| Osahieronta + 30 min veloituksetta | 5 \* 45 min | 115,00 € |
| Osahieronta + 45 min veloituksetta | 5 \* 60 min | 150,00 € |
| Kokohieronta + 60 min veloituksetta | 5 \* 90 min | 200,00 € |
|   |   |   |
| **Tuki- ja liikuntaelimistö** |
| Ohjaus ja neuvonta | 50,00 € |
|  |  |
| Tuki- ja liikuntaelimistön kuntotesti -Goodfit-testistö | 60,00 € |
| InBody-kehonkoostumusmittaus |   |  20,00 € |
| Maksimaalisen lihasvoiman testipatteristo |   | 60,00€ |
|   |   |   |
| **Hengitys- ja verenkiertoelimistö** |   |   |
| ProErgo | 70,00 € |
| UKK-kävelytesti | 15,00 € |
| **Spiroergometria** |   |   |
| Juoksumatolla |   | 90,00 € |
| PP-ergometrillä |   | 90,00 € |
| Laktaattimittaus testauksen yhteydessä |   | 10,00 €  |
|   |   |   |
| **Ryhmäliikunta** | 1h | 60,00 €/ Ryhmä |
|   |   |   |
| **Yksilövalmennus** |   | 90,00 € |
|   |   |   |
| **MOVEO-liikuntapassilla/MOVEO-ryhmäliikuntapassilla:** |   |   |
| InBody-kehonkoostumusmittaus |   | 15,00€ |
| Kuntotestaukset |   | -20% |
| Yksilövalmennus |   | Maksutta |
|   |   |   |
| **Heimo-opiskelijakortilla:** |   |   |
| Ohjaus ja neuvonta |   | Maksutta |
| Liikuntaneuvonta |   | Maksutta |
|   |   |   |

Vain korttimaksut.

**Hengitys- ja verenkiertoelimistön testaus**

### UKK-kävelytesti

UKK-instituutissa kehitetty kävelytesti arvioi aerobista kestävyyskuntoa. Testi suoritetaan kävelemällä tasaista tahtia 2km matka niin nopeasti kuin mahdollista oman kunnon asettamissa rajoissa. Kävelytesti on suunnattu passiiviselle tai vähän liikkuvalle henkilölle. Kävelytesti sopii lähes kaikille 20-65 –vuotiaille aikuisille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai vammaa tai sydämen sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä. UKK-kävelytesti antaa luotettavan testituloksen myös ylipainoisille ihmisille. Testin tulos ilmaistaan kuntoindeksinä ja halutessaan testistä saa myös arvion maksimihapenottokyvystä (VO2max). Testin jälkeen testattava saa palautteen testin tuloksista.

### Maksimaalisen hapenottokyvyn mittaaminen

#### Epäsuora menetelmä (ErgoPro)

Epäsuoralla polkupyöräergometritestillä pystytään arvioimaan luotettavasti testattavan maksimaalista hapenottokykyä. Tärkein kestävyyskunnon mittari on hapenottokyky, joka perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon. Kestävyyskunto ilmenee elimistön kykynä kuljettaa happea ja käyttää sitä lihastyön vaatimaan energiantuottoon sekä vastustaa väsymystä. Maksimaalisen hapenottokyky määritetään arvioidun tai toteutuneen maksimikuormituksen perusteella. Epäsuoralla polkupyöräergometritestillä voidaan seurata erinomaisesti kunnon kehittymistä.

Testissä poljetaan portaittain nousevaa vastusta vastaan, joka määritetään yksilöllisesti oman kuntotason mukaisesti. Polkupyöräergometritestissä seurataan testattavan sydänkäyrää (EKG), sydämen sykettä, verenpainetta ja koetun kuorman määrää (Borgin asteikko). Tulosten perusteella ohjelma määrittää maksimaalisen hapenottokyvyn (VO2max). Testattava saa ohjeet syketasoina eri kestävyysominaisuuksien harjoittamiseen. Polkupyörätesti sopii parhaiten kuntoilijoille ja urheilijoille.

#### Suora menetelmä (Spiroergometria)

Maksimaalisen hapenottokyvyn mittaaminen suoralla menetelmällä on luotettavin keino selvittää henkilön hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Suora menetelmä tarkoittaa hengityskaasujen analysointia fyysisen kuormituksen aikana. Maksimaalinen hapenottokyky tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa happea ja lihasten kykyä käyttää sitä energiantuotantoon äärimmäisessä rasituksessa. Tärkein kestävyyskunnon mittari on hapenottokyky, joka kertoo hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta.

Suorassa testissä lajitaustausta riippuen testattava polkee joko polkupyöräergometrillä tai juoksee juoksumatolla nousevalla vakioidulla kuormamallilla uupumukseen asti. Hengityskaasujen lisäksi testattavalta seurataan sydämen sykettä, verenpainetta ja happisaturaatiota. Suora hapenottokykytesti sisältää InBody-kehonkoostumusmittauksen. Veren laktaattipitoisuus mitataan halutessa sormenpäästä jokaisella kuormaportaalla.

Tulosten perusteella määritetään maksimaalinen hapenottokyky (VO2max), aerobinen ja anaerobinen kynnys. Testattava saa ohjeet syketasoina eri kestävyysominaisuuksien harjoittamiseen. Suoraa mittausmenetelmää käytetään pääasiallisesti kestävyysurheilijoiden maksimaalisen suorituskyvyn määrittämiseen.

#### Ajanvaraus

motiivi@lab.fi

Ellinoora Villinger p. 040 635 8510
Pekko Pirhonen p. 040 725 8826

### Virkistys- ja työhyvinvointipäivät

### Virkistys- ja työhyvinvointipäivät

Motiivi hyvinvointipalvelut tarjoaa yrityksille työhyvinvointia edistävää virkistystoimintaa, jonka sisältö räätälöidään yksilöllisesti yrityksen toiveiden mukaan. Toiminta voi pitää sisällään esimerkiksi ryhmäliikuntaa, toiminnallisia hyvinvointiluentoja, hierontaa tai InBody-kehonkoostumusmittauksia. Motiivi hyvinvointipalveluiden tarjoamat ryhmäliikunnat voivat pitää sisällään esimerkiksi kehonhuoltoa ja rentoutusta, kehonhallintaa, toiminnallista harjoittelua ja kahvakuulailua. Toiminnallisia hyvinvointiluentoja saa esimerkiksi ravinnosta, unesta, liikunnasta, työhyvinvoinnista ja stressinhallinnasta, jotka sisältävät yhdessä tekemistä. Virkistyspäivä on mahdollista toteuttaa LAB-ammattikoreakoulun tiloissa, sään salliessa ulkona tai valitsemassanne paikassa.

### Ryhmäliikunta

Motiivi Hyvinvointipalvelut tarjoavat monipuolisia ryhmäliikuntatunteja asiakkaan toiveiden mukaisesti. Käytössämme on monipuolinen liikuntavälineistö, joiden myötä tunnin sisältö voi koostua esimerkiksi kahvakuulailusta, kehonhuoltoharjoitteista, toiminnallisesta harjoittelusta tai pallopeleistä.

Ryhmäliikuntatunti 60€ (hinta ei sisällä tilavuokraa).

#### Pyydä tarjous

motiivi@lab.fi

Ellinoora Villinger p. 040 635 8510

### Tuki- ja liikuntaelimistön tutkiminen

### InBody-kehonkoostumusmittaus

Kehonkoostumusmittaus suoritetaan Inbody -laitteella. Inbody –mittauksen tulos auttaa seuraamaan elintapoja ja niiden vaikutuksia terveyteen. Testin jälkeen annetaan sekä suullinen että kirjallinen palaute mittaustuloksesta.

InBody-mittauksesta saa esimerkiksi selville:

- Kokonaispaino
- Lihasmassa
- Lihastasapaino
- Kehon rasvaton massa
- Rasvamassan määrä
- Rasvaprosentti
- Viskeraalinen rasva
- Kehon nesteet
- Painoindeksi (BMI)
- Vyötärö-lantiosuhde
- Perusaineenvaihdunta

### Tuki- ja liikuntaelimistön kuntotesti - Goodfit-testistö

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto on yhteydessä lihas- ja tukikudosten rakenteisiin, niiden toimintaan ja sairauksiin. Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon kuuluu lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, motorinen kunto (tasapaino) ja kehon koostumus (Inbody). Näillä on yhteys mm. selän ja niskahartiaseudun terveyteen ja kehon asentojen ja liikkeiden hallintaan.

Tuki- ja liikuntaelimistön testissä kartoitamme sinulta kehon koostumuksen, staattisen ja dynaamisen tasapainon, nivel- ja lihasliikkuvuuden sekä lihasvoiman eri kehonosista. Testituloksia verrataan Suomessa yleisesti käytettyihin viitearvoihin ja kuntoluokkiin saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan henkilöön (UKK-terveyskuntotestistö). Testituloksista saa suullisen palautteen ja kirjalliset harjoitusohjeet.

### Maksimaalisen lihasvoiman testipatteristo

Testipatteristo sisältää isometrisesti toteutetun maksimaalisen lihasvoiman mittauksen kokonaisvaltaisesti eri kehon osista ja hyppykorkeuden mittauksen hyppylevyllä. Testipatteristo mittaa isometrisesti alaraajojen ojennusta, maastavetoa, keskivartalon ojennusta ja koukistusta, penkkipunnerrusta ja yläraajojen puristusvoimaa. Isometrinen eli staattinen lihasvoimamittaus suoritetaan vakioidulla nivelkulmalla, jolloin lihaksen ulkoinen pituus ei muutu. Isometrisen voimantuoton etuina ovat turvallisuus, hyvä toistettavuus ja helppo suoritustekniikka. Isometrisissä lihasvoimamittauksissa mittauslaitteina käytetään erilaisia venymäantureita, jotka aistivat anturiin kohdistuvan puristus- ja venytysvoiman. Hyppykorkeuden mittauksessa tarkastellaan alaraajojen kykyä tuottaa räjähtävää ylöspäin suuntautuvaa voimaa. Mittaus tehdään staattisesta – ja esikevennetystä hypystä.

Testipatteriston tuloksista saa suullisen ja kirjallisen palautteen. Testipatteristo on suunnattu aktiivikuntoilijoille tai urheilijoille.

#### Ajanvaraus

motiivi@lab.fi

Ellinoora Villinger p. 040 635 8510
Pekko Pirhonen p. 040 725 8826

**Hieronta**

Hieronta on pehmytkudoksien käsittely, joka soveltuu kaikenikäisille. Hieronta vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, lieventää stressiä ja rentouttaa sekä lihaksia että mieltä. Hieronnassa käytetään monipuolisia otteita ja voimakkuus säädellään yksilöllisesti asiakkaan toiveiden mukaan. Hieronnan lähtökohtana on aina asiakkaan oma tavoite.

#### Ajanvaraus

Motiivi Hyvinvointipalveluilta voi varata hieronta-aikoja kevät- ja syyslukukausien aikana. Hierojina toimivat ammatillista harjoitteluaan suorittavat fysioterapeuttiopiskelijat.

motiivi@lab.fi

Ellinoora Villinger p. 040 635 8510
Pekko Pirhonen p. 040 725 8826