



# **Liikunnasta tukea jaksamiseen – oikeanlaisella annostelulla sekä terveyttä että kuntoa!**

19.5.2009  
Pia Pekonen  
Suomen Urheiluopisto  
Liikunta ja terveysklinikka

# Suomen Urheiluopisto / Liikunta ja terveystieteiden klinikka



- Mahdollisuudet vaikuttaa
  - Yli 10 000 henkilöä testissä vuosittain
  - Liikkuminen terveyden kannalta vs kunnan parantamisen kannalta
  - Yritykset / tyhy / työterveys



## Lisäarvoa Firstbeatin kautta

- Liikunnan merkityksen todentaminen jaksamiseen
- Liikunnan oikea annostelu ja rytmittäminen → tarpeeksi, oma taso ja tavoitteet huomioon ottaen
- Harjoittelun vaikuttavuus
- Kuormittuneisuus ja palautumisen seuranta
  
- ”Ihmetykset” kuntotestissä



## CASE

- 47 –vuotias mies
- Esimiesasemassa, ajoittain pidempiä työpäiviä
- Aktiivinen kuntoilija
  - suunnistus, hiihto ja juoksu
- Harjoituskertoja viikossa n. 5-6
- Työmatkat pyöräillen 45 min + 45 min pari kertaa viikossa
- Ihmettelee kuntotestin huonoa tulosta → eikö harjoittelu ole tuottanut tulosta?
- Ei koe olevansa väsynyt



## Suomen urheiluopisto Kuntotestaus KUNTOTESTIRAPORTTI

**KUORMITTUNUT** Esimies s 010162 Ika 47  
YKSITYISET

18.5.2009	1	2	3	4	5	Keskianvo
<b>Peruskunto</b>	[Progression bars]					2.8
Kuntoluokka						
Hapenotokyky l/min						
<b>Lihaskunto</b>	[Progression bars]					3.4
Vaissa						
Kädet						
Jalat						
<b>Liikkuvuus</b>	[Progression bars]					3.5
Niska-hartaseutu						
Kyijet						
Lorikat						

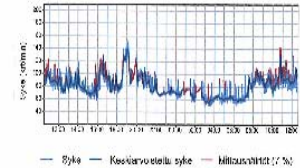
Seuranta	18.5.2009			
<b>Perustiedot</b>				
Ika	47			
Paino	85			
BMI	24,3			
Rasvaprosentti	15,8			
Vyötärönympäryys	85	THAN		
<b>Peruskunto</b>				
Kunto nd. ml/kg/min	33	VOLVO		
Hapenotokyky l/min	2,8			
<b>Lihaskunto</b>				
Vaissa	18	HANA		
Kädet	19	KANALAN		
Jalat	25	KANALAN		
<b>Liikkuvuus</b>				
Niska-hartaseutu	3/3	KANALAN		
Kyijet	22/19	KANALAN		
Lorikat	94/95	KANALAN		

Seuranta	5	4	3	2	1
<b>Peruskunto</b>	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
<b>Lihaskunto</b>	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
<b>Liikkuvuus</b>	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]

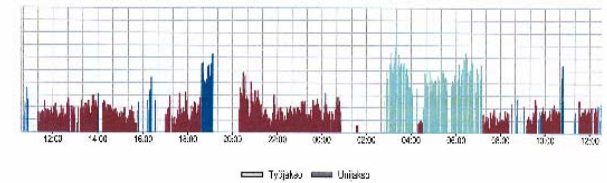
Suomen Urheiluopisto • Liikuntallisten hyvinvointipalveluiden keskus  
• 19120 VIERUMÄKI • Puh. Väline (03) 842411  
Sähköposti: eturisuunnit@vierumaki.fi • www.vierumaki.fi

0300 100000  
0300 100000  
0300 100000

### Stressiraportti



### Stressin ja palautumisen kuvaaja



#### Päiväkirjamerkinnit

(Työlehtävä ei annettu.)

- Stressaattorit 1h 10min (55%)
- Palautuminen 3h 55min (15%)
- Liikunta 1h 21min (9%)
- Kevyt fyysinen aktiivisuus 1h 17min (9%)
- Muut tapahtumat 5h 17min (20%)



Stressaattorit, palautus, liikunta (min) ja niiden lämpötilan sijat (ja suhteelliset osuudet (%)) mittauspäivän aikana.

**Stressaattorit (stress)**  
Ulkona ja sisällä olevien lämpötilan vaihtelujen seurauksena aiheutuva stressi.

**Palautuminen**  
Ulkona ja sisällä olevien lämpötilan vaihtelujen seurauksena aiheutuva stressin vähentäminen ja aktiivisuuden seurauksena.

**Liikunta**  
Fyysinen aktiivisuus, jossa keho on >30% VO2max.

**Kevyt fyysinen aktiivisuus**  
Vapareilla liikuntaa sisältävä kevyt fyysinen aktiivisuus.

**Muut tapahtumat**  
Tilat, jotka eivät aiheuta stressiä, seurauksena, työssä aiheutuva stressi tai stressin palautuminen.

Tämä raportti on luovutettu työntekijälle fyysisen tilan seurantaan.  
Lisätietoja: www.vierumaki.fi

0300 100000

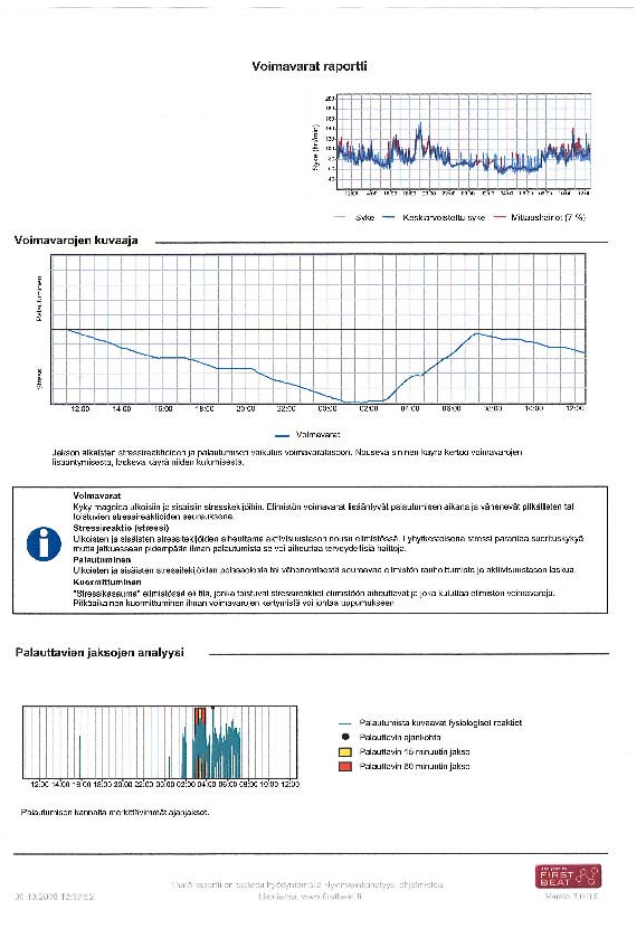


versio 3.0.0



# Firstbeat lisätyökaluna

- Löydetään positiivisesti vaikuttavat asiat arjesta
- Opitaan kuuntelemaan omaa kehoa
- Yhteistyöyritykset → seuranta
- Kokonaisvaltaisuus: liikunta – lepo – ravinto
- Perustelut konkreettisesti oman elämän kautta
- Tavoitteiden asettelu





**KIITOS!**