

SUOMI MIES SEIKKAILEE

Suomalaisten miesten aktivoimiseksi

TESTIPALAUTE

”Miltä tilanne näyttää nyt,
mitä tulokset ennustavat
ja miten niihin voit vaikuttaa.”



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



Liikenne- ja
viestintäministeriö



METSÄHALLITUS



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



KKI

www.suomimies.fi



KEHON KUNTOINDEKSI

Asiakastiedot

Nimi	Seppo Suomimies	ID
Syntymäaika	6.12.1963	Yritys
Ika	47	Osasto
Sukupuoli	M	

Päivämäärä 28.4.2011

Kehonkoostumus

Pituus (cm)	175.0
Paino (kg)	88.7
Painoindeksi (kg/m ²)	29.0
Vyötärönympärys (cm)	99.0
Rasvaprosentti (% painosta)	25.4
Lihassa (kg)	37.8
Viskeraalirasva VFA (cm ²)	135.1
Kuntoluokka (1-5)	3
Lihäs-/rasva-arvio	Keskiverto

Rasvan suhteellinen osuus kehon painosta sekä viskeraalirasvan määrä (= vatsaontelon sisään kertynyt rasva) ovat keskeisiä ravitsemustilan ja elintapojen mittareita. Niillä on myös suora yhteys terveyteen. Lihassa on aktiivista kudosta ja sen osuudella on merkitystä mm. energian-kulutukseen ja toimintakykyyn. Viitearvot: SuomiMies/LIKES 2007-2012.

Kestävyyuskunto

Liikunta-aktiivisuus (1-4)	2
Kestävyyuskunto (ml/kg/min)	34
Kuntoluokka (1-7)	3
Kestävyyden arvio	Välttävä

Maksimaalinen hapenotto kykyä kuvaa elimistön kykyä käyttää happea pitkäkestoisessa työssä. Sillä on selkeä yhteys fyysiseen työkykyyn sekä myös sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ilmaantuvuuteen. Viitearvot: Shvartz & Reibold, 1990.

Puristusvoima

Puristusvoima, parempi käsi (kg)	50
Puristusvoima kuntoluokka (1-5)	2
Puristusvoiman arvio	Välttävä

Puristusvoima kuvaa erityisesti yläraajan tarttumaotteiden voimaa ja yleisemmin koko kehon lihasvoimaa. Puristusvoimalla on selkeä yhteys mm. siihen, millainen on ennustettavissa oleva toimintakyky eläkeiässä. Viitearvot: SuomiMies/LIKES 2007-2012, absoluuttinen puristusvoima.

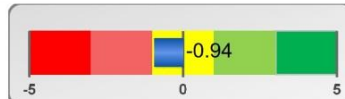
KEHON KUNTOINDEKSI

Kuntoindeksi (-5+5)	-0.94
Kokonaisarvio	OoKoo

Liikunta- ja ravintotottumuksesi näyttävät olevan kohtuulliset. Testitulosten perusteella voit arvioida sitä, millä osa-alueella sinulla voisi vielä olla eniten kehitettävää.

Kuntoindeksi kuvaa kehosi kuntoa 2007-2012 kerätyn SuomiMies-aineiston mukaan. Indeksiin vaikuttavat seuraavat mittaustulokset:

- rasvaprosentti (10 %)
- viskeraalirasva (15 %)
- lihasmassa/pituus (15 %)
- puristusvoima/paino (10 %)
- kestävyyskunto (50 %)



0 pistettä vastaa saman ikäisen ja samaa sukupuolta olevan keskimääräistä kehon kuntoa asteikolla -5-5.

Miten tulkitseen kuntoluokkia?

- Kuntoluokitus: vertailu on tehty samanikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan.
- Terveysten kannalta tarkasteltuna kuntoluokkia voi tulkita seuraavasti:

HIENOA, KUN TULIT TAPAHTUMAAN – TÄMÄ ON TARKOITETTU

JUURI SINUA VARTEN! Ennusteesi ei ole kovin hyvä, mutta elintapojasi ja/tai liikuntatottumuksiasi korjaamalla se varmasti paranee huomattavasti.

HYVÄ, KUN TULIT TAPAHTUMAAN – USKOAKSEMME MEILLÄ

ON TARJOTA SINULLEKIN JOTAIN! Ennusteesi on kohtalainen, mutta pientä parannettavaa varmasti löytyy.

JATKA SAMAA MALLIIN! Ennusteesi on hyvä terveyden ja toimintakyvyn kannalta tarkasteltuna.

Tarkista, että tietosi ovat oikein!

www.suomimies.fi



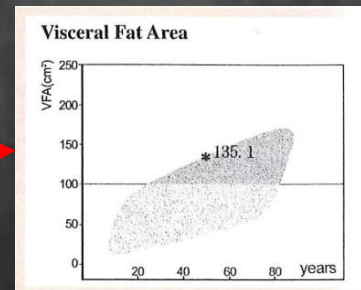
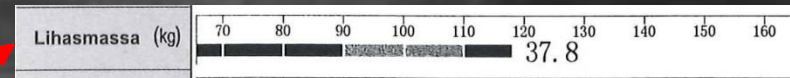
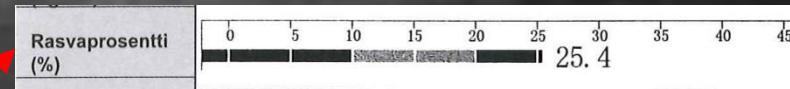
KEHON KUNTOINDEKSI

Asiakastiedot

Nimi	Seppo Suomimies	ID	
Syntymäaika	6.12.1963	Yritys	
Ikä	47	Osasto	
Sukupuoli	M		

Päivämäärä	28.4.2011	
Kehonkoostumus		
Pituus (cm)	175.0	
Paino (kg)	88.7	
Painoindeksi (kg/m ²)	29.0	
Vyötärön ympärys (cm)	99.0	
Rasvaprosentti (% painosta)	25.4	
Lihasmassa (kg)	37.8	
Viskeraalirasva VFA (cm ²)	135.1	
Kuntoluokka (1-5)	3	●
Lihäs-/rasva-arvio	Keskiverto	

Tulkinta, InBody-lomake:



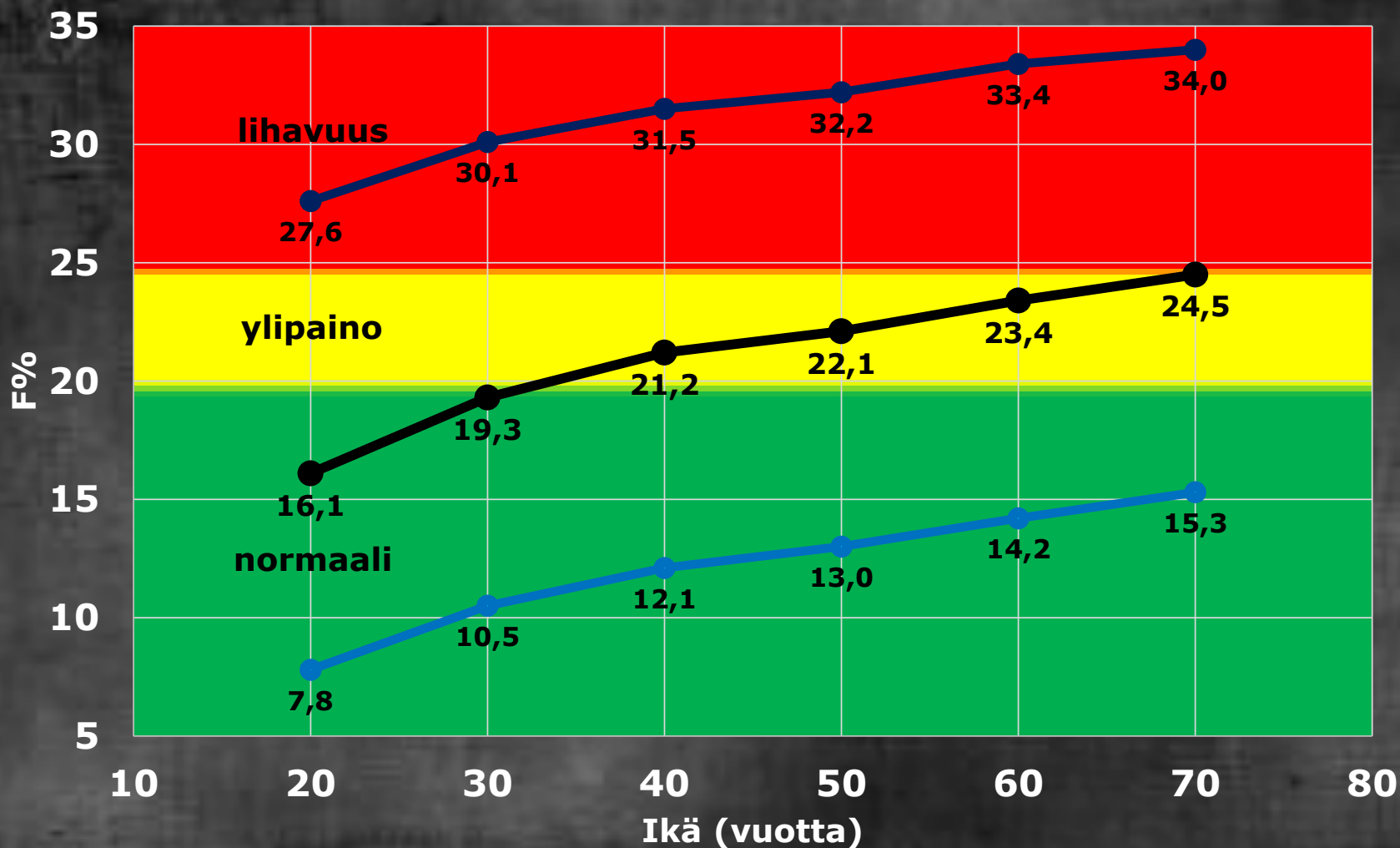
- Tähän on koottu olennaisimmat mittaustulokset InBody-laitteelta sekä vyötärön ympärys, jota voit painosi ohella seurata kotioloissa
- Kehonkoostumusta (= lihas-/rasva-arvio) on verrattu kuntoluokkasteikolla 1 – 5 saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin

Rasvaprosentti, miesten keskiarvoja

● Rasva%, KA

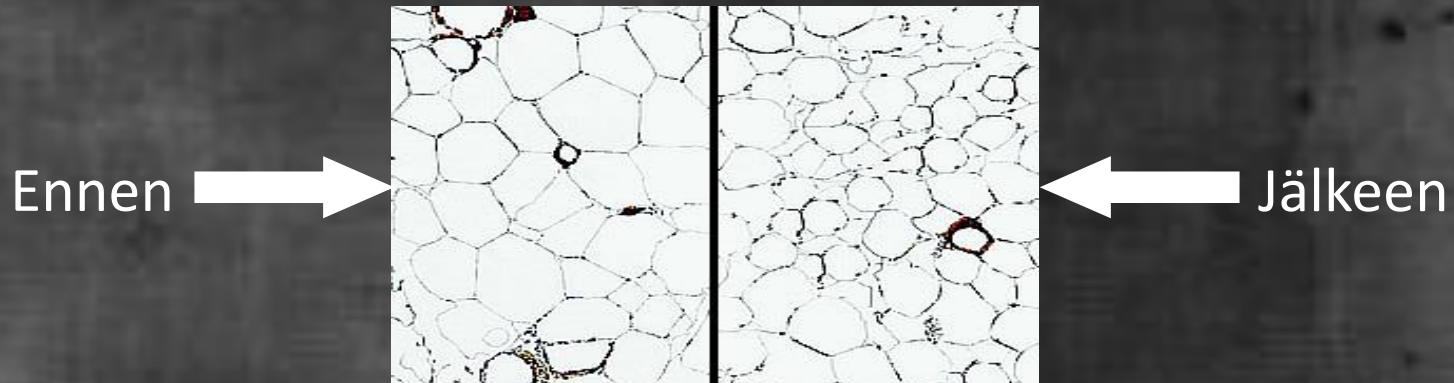
● KA, huonoin 1/5

● KA, paras 1/5

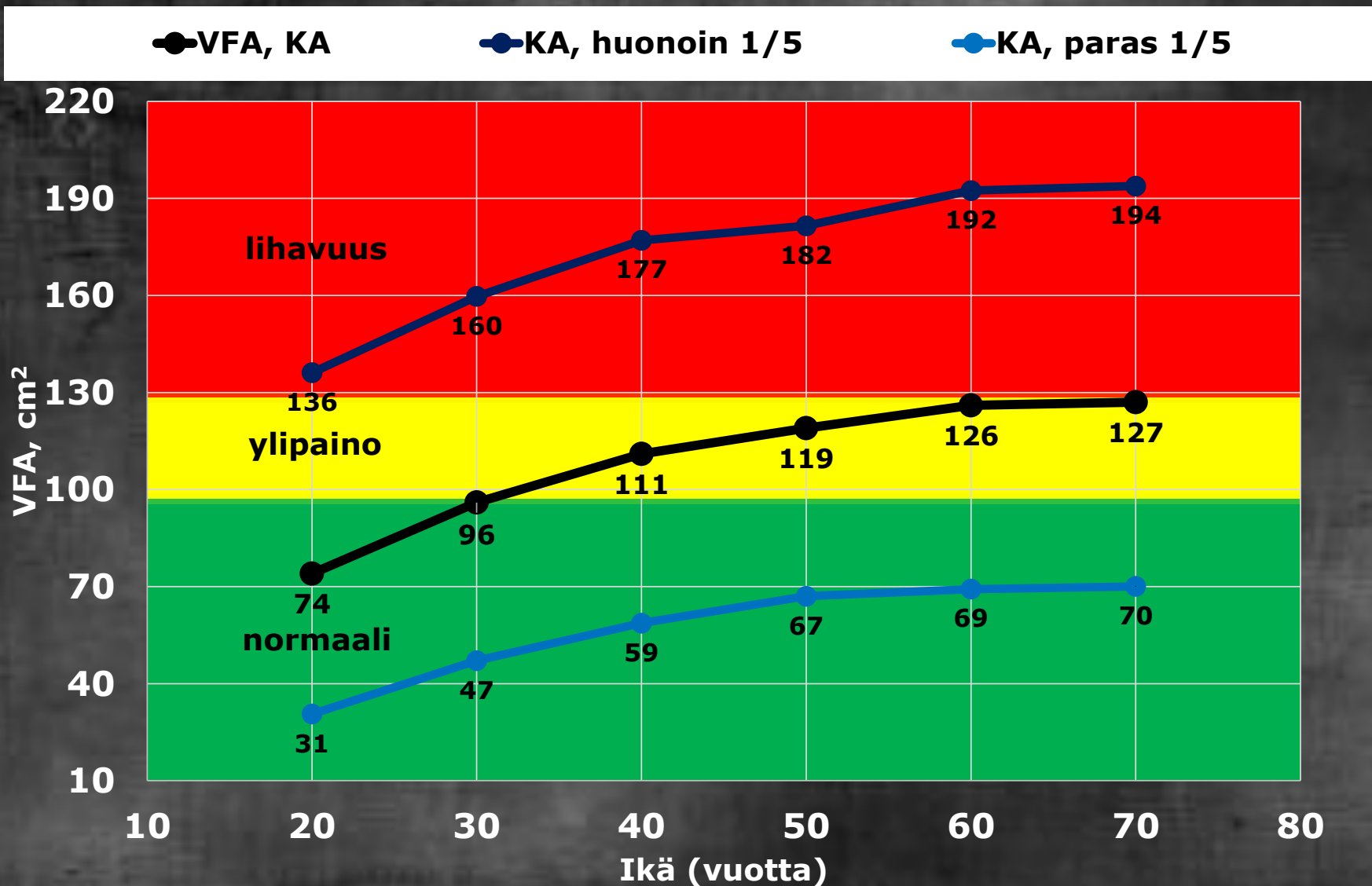


- Korkea rasvaprosentti on yhteydessä elintapasairauksien syntyyn
- Fiksu ruokavalio ja säännöllinen liikunta olennaisia!
 - Rasvasolujen määrä ei muutu
 - Rasvasolujen kokoon voi vaikuttaa

Esimerkki 6 kk:n kestävyysliikuntaharjoittelun ja ruokavaliomuutosten vaikutuksesta rasvasolujen kokoon:



Viskeraalirasvan pinta-ala (VFA), miesten keskiarvoja



Viskeraalirasvan pinta-ala

- Kohonnut viskeraalirasvan arvo (reilusti yli 100 cm²) moninkertaistaa riskin sairastua
 - sydän- ja verisuonisairauksiin
 - tyypin 2 diabetekseen
- Ilmenee usein myös kohonneina veren rasva-arvoina!



Kuvissa on havainnollistettu sisäelinten ympärillä olevan viskeraalirasvan sijainti.

- Lihakset kuluttavat energiaa – rasva on vararavintoa
- Enemmän lihaksia
 - enemmän energiankulutusta
 - lisää pelivaraa syömiseen
- Fyysisissä töissä lihasvoima helpottaa työn tekemistä
- Eläkepäivätkin tulevat joskus ja silloin lihaksia tarvitaan päivittäisistä askareista selviämiseen



Millä läski lähtee? Valitse 1 – 2 kohtaa, joita voit aluksi muuttaa.

1. Ravinto:
 - säännöllinen ruokailurytmi!
 - enemmän kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä
 - vähemmän roska- ja ”höttö”ruokaa
 - vähemmän nestekaloreita: alkoholi- ja sokerijuomat (limsat & ”energiajuomat”)
2. Ole aktiivinen – vähennä istumista – hyötyliikunta!
3. Säännöllinen sykettä nostava liikunta – hengästy!

Miten saa lisää lihaksia tai lihasmassa pysyy yllä?

- Punttisalilta ja ohjatusa lihaskuntoliikunnasta eli siis **TREENILLÄ!**

Kestävyyskunto			
Liikunta-aktiivisuus (1-4)		2	
Kestävyyskunto (ml/kg/min)		34	
Kuntoluokka (1-7)	●	3	
Kestävyyden arvio		Välttävä	

Maksimaalinen hapenottokyky kuvaa elimistön kykyä käyttää happea pitkäkestoisessa työssä. Sillä on selkeä yhteys fyysiseen työkykyyn sekä myös sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ilmaantuvuuteen. Viitearvot: Shvartz & Reibold, 1990.

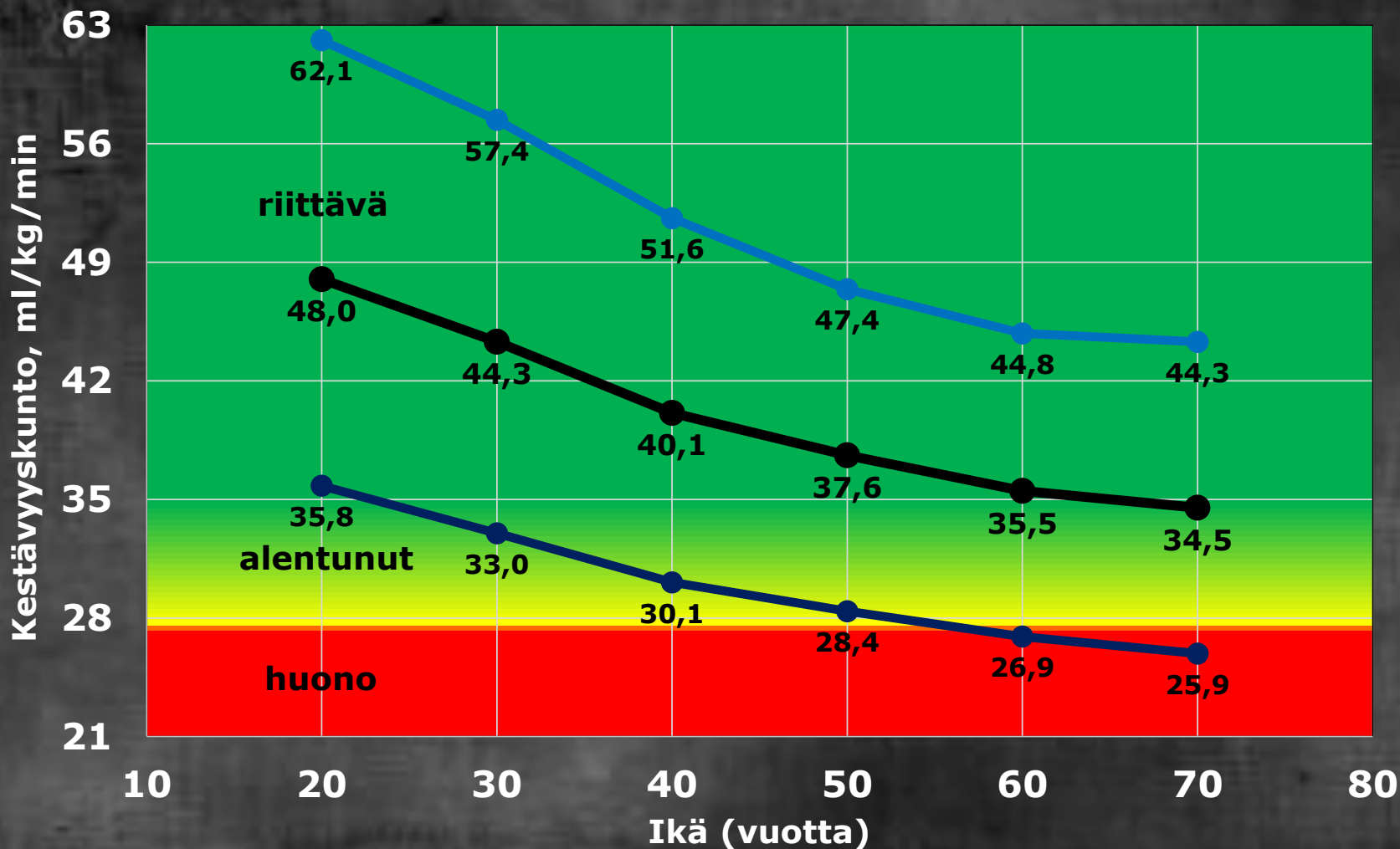
- Ilmoittamasi liikunta-aktiivisuus selviää ensimmäiseltä riviltä
- Kestävyyskuntoa (= maksimaalinen hapenottokyky) arvioidaan ensisijaisesti Polar-kuntotestillä tai NonExercise-kyselyllä (Jackson 1990)
- Tulos ilmaistaan ml/kg/min
- Kestävyyskuntoa on verrattu kuntoluokka-asteikolla 1 – 7 saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin



● Kestävyysskunto, KA

● KA, huonoin 1/5

● KA, paras 1/5



Kestävyyskunnolla on olennainen merkitys terveyden ja työkyvyn kannalta!

Huono kestävyyskunto, miehet alle 28 ml/kg/min:

- Altistaa verisuonisairauksille ja II-tyypin diabetekselle
- Moninkertaistaa riskin kuolla ennenaikaisesti
- Heikentää psyykkistä jaksamista
- Vaikeuttaa selviytymistä fyysisesti keskiraskaissa ja raskaissa töissä – fyysisesti raskaat työt vaativat vähintään 35 ml/kg/min sukupuolesta riippumatta

Mitä neuvoksi?

Ylös, ulos ja hengästymään – mutta aluksi maltillisesti!

Puristusvoima			
Puristusvoima, parempi käsi (kg)		50	
Puristusvoima kuntoluokka (1-5)	●	2	
Puristusvoiman arvio		Välttävä	

Puristusvoima kuvaa erityisesti yläraajan tarttumaotteen voimaa ja yleisemmin koko kehon lihasvoimaa. Puristusvoimalla on selkeä yhteys mm. siihen, millainen on ennustettavissa oleva toimintakyky eläkeiässä. Viitearvot: SuomiMies/LIKES 2007-2012, absoluuttinen puristusvoima.

- Puristusvoima mitattiin Saehanin dynamometrillä
- Tulos on paremman käden paras puristus kiloina (kg)
- Mittauksen tulosta on verrattu kuntoluokka-asteikolla 1 – 5 saman ikäisiä ja samaa sukupuolta oleviin

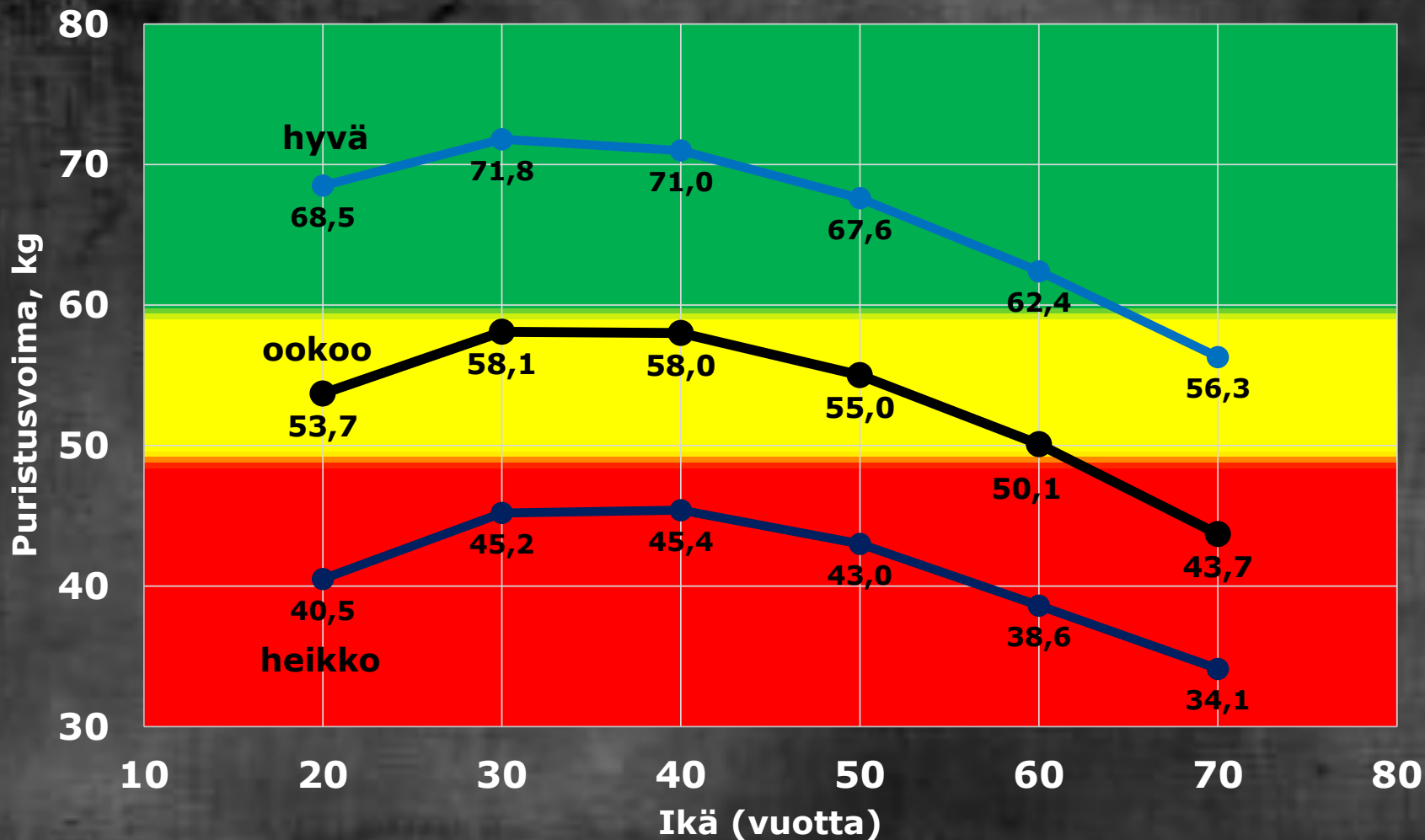


Puristusvoima, miesten keskiarvoja


● Puristusvoima, KA

● KA, huonoin 1/5

● KA, paras 1/5



Puristusvoimalla on merkitystä toimintakyvyn kannalta ja se antaa karkean kuvan koko kehon lihasvoimasta, mutta ei toki kerro koko totuutta!

 Huono puristusvoima työkäisellä ennustaa heikkoa toimintakykyä eläkeiässä ja sillä on myös yhteys odotettuun eliniän pituuteen.

Mitä neuvoksi?

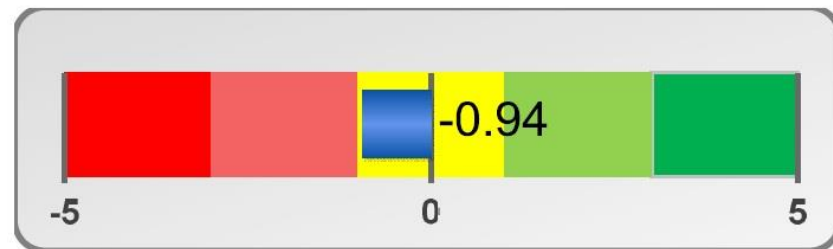
Monipuolista fyysistä aktiivisuutta ja mielellään lihasvoimaa kehittävää harjoittelua!

Kehon kuntoindeksi

KEHON KUNTOINDEKSI			
Kuntoindeksi (-5-+5)	●	-0,94	
Kokonaisarvio		OoKoo	
<p>Liikunta- ja ravintotottumuksesi näyttävät olevan kohtuulliset. Testitulosten perusteella voit arvioida sitä, millä osa-alueella sinulla voisi vielä olla eniten kehitettävää.</p>			

Kuntoindeksi kuvaa kehosi kuntoa 2007-2012 kerätyn SuomiMies-aineiston mukaan. Indeksiin vaikuttavat seuraavat mittaustulokset:

- rasvaprosentti (10 %)
- viskeraalirasva (15 %)
- lihasmassa/pituus (15 %)
- puristusvoima/paino (10 %)
- kestävyyskunto (50 %)



0 pistettä vastaa saman ikäisen ja samaa sukupuolta olevan keskimääräistä kehon kuntoa asteikolla -5-5.

- Pistemäärä on laskettu kestävyyskunnon, viskeraalirasvan, rasvaprosentin, lihasmassan ja puristusvoiman perusteella
- Pistemäärä asteikolla -5 – 5 kuvaa kehosi kuntoa verrattuna oman ikäisiisi → 0 = keskitaso



Kotiläksy SuomiMiehelle

Mieti, millä pienillä muutoksilla elintavoissasi saisit *kuntoindeksisi* **punaiselta** → **keltaiselle** tai **keltaiselta** → **vihreälle**!

Valitse 1 tai 2 asiaa, joita voit heti muuttaa!

- Mitä huonoa tai turhaa vähennän ruokavaliossani?
- Voinko juoda enemmän vettä sokerijuomien sijaan?
- Onko minulla mahdollisuus lisätä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ts. hyötyliikuntaa?
- Millaisesta reipastehoisesta liikunnasta voisin kiinnostua?
- Millaiset mahdollisuudet minulla on lisätä liikuntaa vapaa-ajalla?
- Säilytä hyvät tavat ja tottumukset!

www.suomimies.fi

Navigation: [Palaute](#) [Sivukartta](#) [Tulosta sivu](#) [Yhteystiedot](#) [YouTube](#) [Tykkää](#)

Etusivu

- [SuomiMiehen kuntotestit](#)
- [Helposti liikkeelle](#)
- [Hyvä syöminen](#)
- [Pudota painoa](#)
- [Tankki täyteen](#)
- [Mies kuntoon](#)
- [SuomiMies seikkailee -kampanja](#)
- [Blogi](#)

TREENI-VINKKEJÄ

REKKA-KIERTUE

PUDOTA PAINOA

UUTISET JA TAPAHTUMAT [Uutisarkisto](#)

VIDEOT [Videoarkisto](#)

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue Narinkkatorilla

Syksyn rekkakiertueen aikataulu
Syksyn SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen aikataulu, tapahtumapaikat ja kellonajat ovat nyt varmistuneet. Varaa aika kalenteristasi oman tai lähikunnan...

Testikiertue Pohjois-Suomessa ja Kainuussa
SuomiMies seikkailee -testirekka odottelee vielä parkissa syksyn 2014 kiertuetta, mutta SuomiMiehen kuntotesteihin pääsee maksutta tälläkin hetkellä kahdella eri...

Syksyn rekkakiertuepaikkakunnat julkaistu

BLOGI

VIDEO

Avaustapahtuma Narinkkatori, Helsinki 9/5/2013
0:00 / 5:54



www.facebook.com/suomimies.seikkailee

SUOMIMIES SEIKKAILEE

Treenivinkkejä treenioppaasta!
Mukana testikansiossa.



SUOMI MIES SEIKKAILEE

-rekkakiertueen reitti 2014



Ma 25.8. Pietarsaari, tori klo 11-19
Ti 26.8. Kokkola, kauppatori klo 10-18
Ke 27.8. Haapajärvi, Ronkaalan urheilualue klo 11-18
To 28.8. Ylivieska, liikuntakeskus klo 11-18
Pe 29.8. Kalajoki, hotelli Sanifanin piha klo 10-17

Ma 1.9. Vaasa, tori, klo 10-18
Ti 2.9. Alajärvi, uimahalli klo 10-18
Ke 3.9. Ähtäri, tori klo 10-18
To 4.9. Seinäjoki, Uimahalli-urheilutalo klo 10-18
Pe 5.9. Kauhajoki, ABC klo 10-18

Ma 8.9. Outokumpu, Teollisuuskylä klo 10-13
Ylämylly, Mantsisen piha-alue klo 15.30-18.30
Ti 9.9. Kitee, Uimahalli-Urheilutalo Vespeli klo 10-18
Ke 10.9. Ilomantsi, liikuntahalli klo 11-18
To 11.9. Lieksa, Citymarketin parkkialue klo 10-18
Pe 12.9. Joensuu, tori klo 10-18

Ma 15.9. Kiuruvesi, Kuorevirran urheilualue klo 11-18
Ti 16.9. Iisalmi, Kankaan liikuntapuisto klo 11-18
Ke 17.9. Siilinjärvi, tori klo 11-18
To 18.9. Kuopio, tori klo 10-18
Pe 19.9. Varkaus, ABC:n piha-alue klo 10-18

Ma 22.9. Jämsä, Jämsän Äijän aukio klo 11-18
Ti 23.9. Keuruu, Megamarket klo 12-18
Ke 24.9. Laukaa, K-Market Laukaa klo 11-18
To 25.9. Äänekoski, Liikuntatalon piha klo 11-18
Pe 26.9. Pihtipudas, Tahkonpolun koulu/Pihtipudassali
klo 11-18

Ma 29.9. Kankaanpää, liikuntakeskus klo 10-17
Ti 30.9. Pori, keskustan uimahalli klo 9-18
Ke 1.10. Rauma, Äijänsuon jäähalli klo 9-18
To 2.10. Harjavalta, liikunta- ja uimahalli klo 10-17
Pe 3.10. Huittinen, Urheilutalo Huhkolinna klo 10-18

Ma 6.10. Laitila, Kaupungintalo klo 12-18
Ti 7.10. Loimaa, Hirvihovi klo 13-18
Ke 8.10. Salo, Kauppakeskus Plaza klo 12-18
To 9.10. Kemiönsaari, Villa Lande klo 13-18
Pe 10.10. Turku, Kupittaaan urheiluhalli klo 12-18

SUOMIMIES SEIKKAILEE

Seikkailussa mukana:

Liikunnan Aluejärjestöt

Rekkakiertueen
pysähdyskunnat



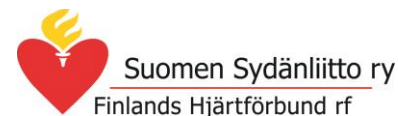
RESERVILÄISURHEILULIITTO RY.



Metalli
VAHYA LIITTO
- SINÄ JA METALLI



Suomen Suunnistusliitto



KKI