

SUOMI MIES SEIKKAILEE

För att aktivera finska män.

TOLKNING AV TESTRESULTAT

”Hur ser situationen ut nu,
vad förutspår resultaten och
hur de kan påverkas.”



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



Liikenne- ja
viestintäministeriö





METSÄHALLITUS



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



KKI

www.suomimies.fi  

K K I

KROPPENS KONDITIONSINDEX

Bakgrundsinformation

Namn	Erik Exempel	ID	
Födelsedatum	3.3.1950	Företag	
Ålder	64	Avdelning	
Kön	M		

Datum 19.8.2014

Kroppssammansättning

Längd (cm)	173.0
Vikt (kg)	87.1
Viktindex (kg/m ²)	29.1
Midjemått (cm)	99.0
Fettprocent (% av vikt)	32.8
Muskelmassa (kg)	32.7
Visceralt fett VFA (cm ²)	155.9
Klassificering (1-5)	1
Omdöme av kroppssammansättningen	Dålig

Andelen fett av kroppsvikten och mängden visceralt fett (dvs. buk fett, fettvävnad som omger de inre organen) är väsentliga mätare av närings- och levnadsvanor. De har en direkt påverkan på hälsan. Muskelmassa är aktiv vävnad och andelen muskelmassa bidrar till kroppens energiförbrukning och funktionsförmåga. Referensvärden: LIKES-KKI, 2014.

Uthållighetskondition

Fysisk aktivitet (1-4)	2
Uthållighetskondition (ml/kg/min)	33
Klassificering (1-7)	5
Omdöme av uthållighetskonditionen	God

Den maximala syreupptagningsförmågan (= uthållighetskonditionen) beskriver kroppens förmåga att utföra långvarigt arbete. Den har samband med arbetsförmågan och förekomsten av hjärt- och kärlsjukdomar. Referensvärden: Shvartz & Reibold, 1990.

Gripkraft

Gripkraft, starkare handen (kg)	50
Kassificering (1-5)	3
Omdöme av gripkraften	Medelmåttig

Gripkraften beskriver i synnerhet styrkan av den övre extremitetens grepp samt ger en grövre uppskattning av hela kroppens muskelstyrka. Gripkraften har ett tydligt samband med den förväntade verksamhetsförmågan i pensionsåldern. Referensvärden: LIKES-KKI, 2014.

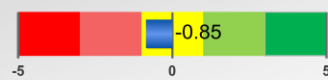
KROPPENS KONDITIONSINDEX

Konditionsindex (-5+5)	-0,85
Helhetsomdöme	Okej

Dina motions- och levnadsvanor verkar rimliga. Med hjälp av testresultaten kan du utvärdera vilket delområde du mest bör förbättra.

Konditionsindexet redogör för din kropps kondition enligt LIKES-KKI -material som samlats under 2007-2014. Indexet påverkas av följande variabler:

- fettprocent (10 %)
- visceralt fett (15 %)
- muskelmassa / längd (15 %)
- gripkraft / vikt (10 %)
- uthållighetskondition (50 %)



0 poäng motsvarar den genomsnittliga konditionen hos individer i samma ålder och kön med skalan -5-5.

LIKES-tutkimuskeskus, Viitaniementie 15 a, 40720, Jyväskylä, puh. 020 762 9580

Hur tolkar jag klassificeringen?

- Klassificering: jämförelse mellan individer av samma ålder och kön.
- Från hälsoperspektivet kan man tolka klassificeringen på följande sätt:

FINT ATT DU KOM TILL EVENEMANGET – DETTA ÄR AVSETT

PRECIS FÖR DIG! Din prognos är inte så bra, men genom att förändra dina levnads- och/eller motionsvanor, kommer den att bli mycket bättre.

BRA ATT DU KOM TILL EVENEMANGET – VI TROR ATT VI KAN

BJUDA ÄVEN DIG PÅ NÅGONTING! Din prognos ser rimlig ut, men det finns alltid något smått att förbättra.

FORTSÄTT PÅ SAMMA SÄTT! Din prognos gällande hälsan och funktionsförmågan är god.

Kolla att allt stämmer!

www.suomimies.fi



K K I



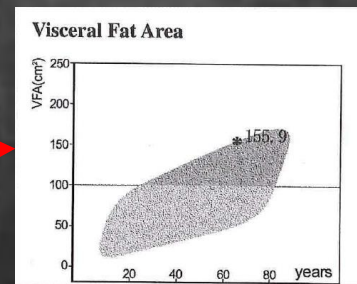
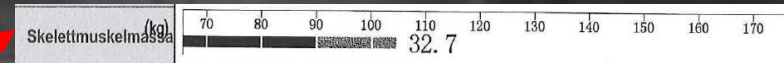
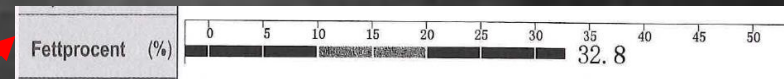
KROPPENS KONDITIONSINDEX

Bakgrundsinformation

Namn	Erik Exempel	ID	
Födelsedatum	3.3.1950	Företag	
Ålder	64	Avdelning	
Kön	M		

Datum	19.8.2014
Kroppssammansättning	
Längd (cm)	173.0
Vikt (kg)	87.1
Viktindex (kg/m ²)	29.1
Midjemått (cm)	99.0
Fettprocent (% av vikt)	32.8
Muskelmassa (kg)	32.7
Visceralt fett VFA (cm ²)	155.9
Klassificering (1-5)	1
Omdöme av kroppssammansättningen	Dålig

Tolkning: InBody-rapport



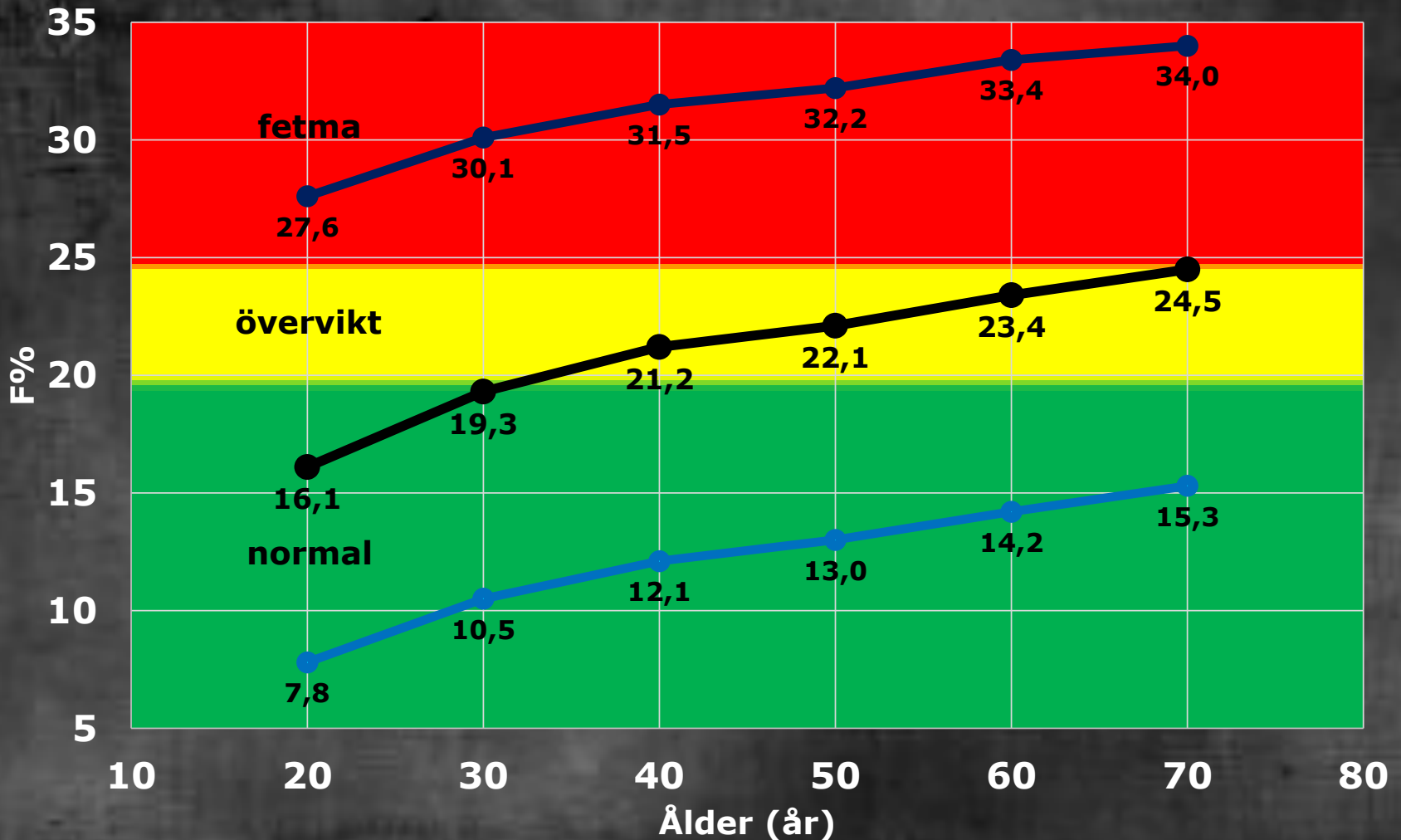
- Här finner du sammanställt de väsentligaste värden från InBody mätapparaten samt midjemåttet och vikten, vilka du kan fortsättningsvis följa i hemförhållanden
- Kroppssammansättningen (= fett-/muskeluppskattning) jämförs med hjälp av skalan 1 - 5 mellan individer av samma kön och ålder

Fettprocent, medelvärden för män

● Fett%, MV

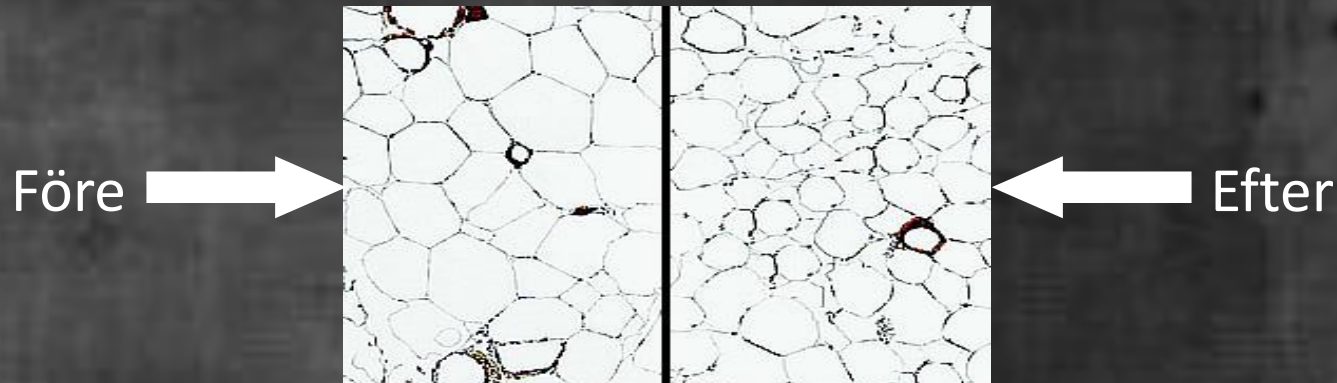
● MV, sämsta 1/5

● MV, bästa 1/5

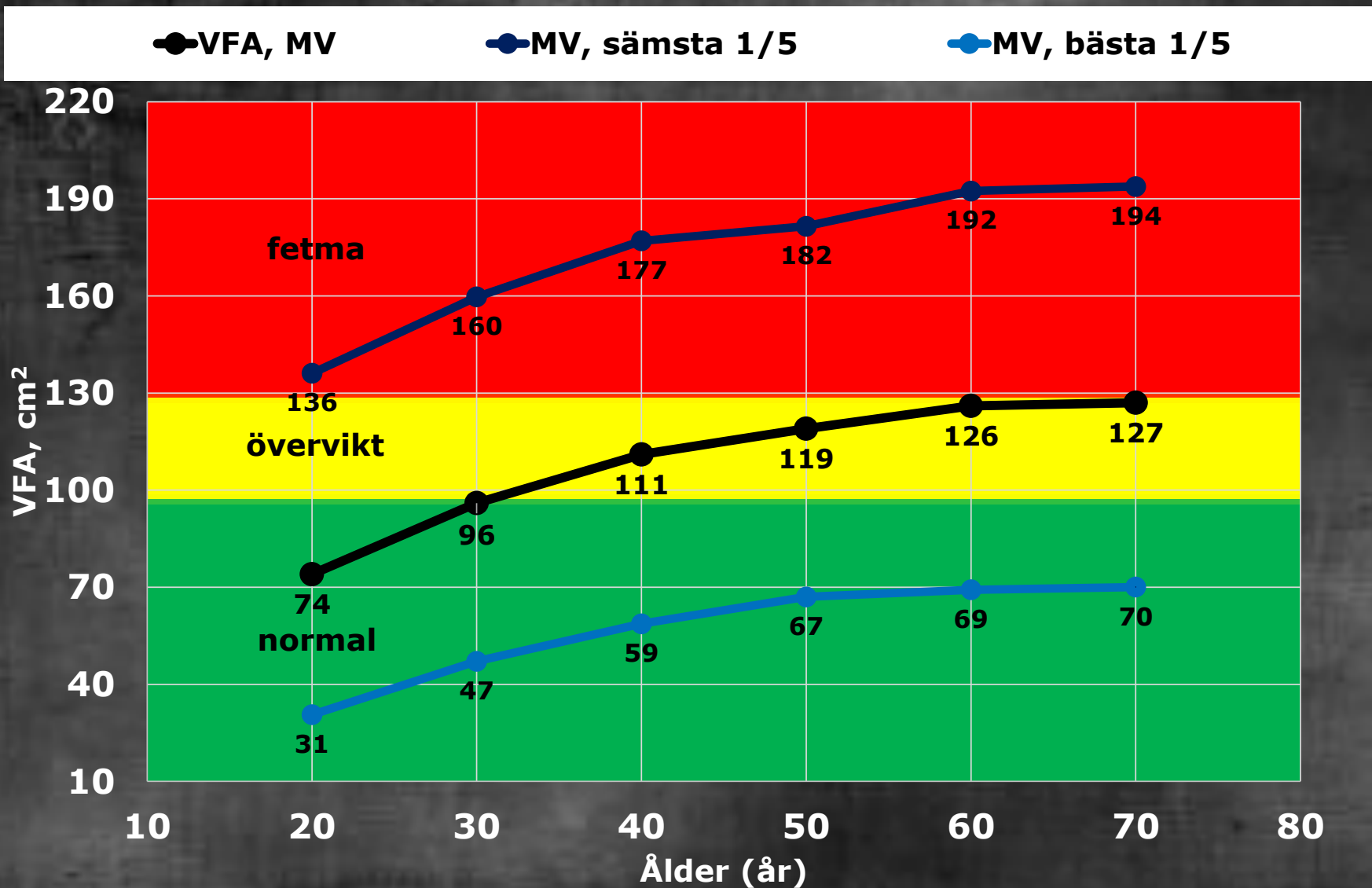


- Hög fettprocent ökar risken för livsstilssjukdomar
- Smarta kostvanor och regelbunden motion är väsentliga!
 - Fettcellernas mängd kan inte påverkas
 - Fettcellernas storlek kan påverkas

Exempel på inverkan av 6 månaders uthållighetsmotion och förändring i kostvanorna på fettcellernas storlek:

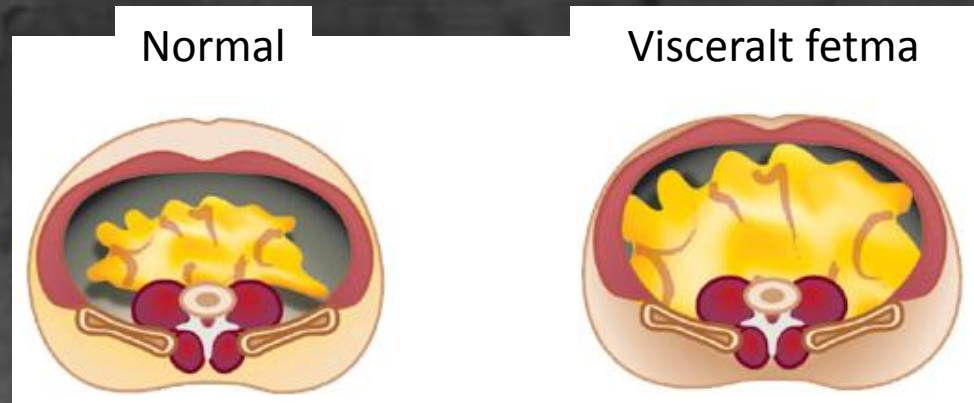


Mängden av visceralt fett (VFA), medelvärden för män



Visceralt fett = buk fett

- Förhöjd mängd av visceralt fett (rejält över 100 cm²) ökar mångfaldigt risken till:
 - Hjärt- och kärlsjukdomar
 - Typ 2 diabetes
- Visar sig oftast även som höga fettvärden i blodet (t.ex. kolesterol).



I bilderna: buk fett, fett som omger de inre organen

- Musklerna bidrar till energiförbrukningen – fett är reservenergi
- Mera muskler
 - Förhöjd energiförbrukning
 - Större marginal till ätandet
- Muskelstyrkan underlättar fysiskt arbete
- I pensionsåldern hjälper muskelstyrkan att klara av de dagliga sysslorna



Hur tappa fläsk? Välj 1 – 2 punkter att börja med.

1. Kost:

- Regelbunden rytm i det dagliga ätandet!
- Mera grönsaker och frukter – grönt!
- Färre ”skräpmat”
- Färre vätskekalorier: alkohol och sockerdrycker (läsk & ”energidrycker”)

2. Var aktiv – sitt mindre– nyttomotion!

3. Regelbunden pulshöjande motion– bli andfådd!

Hur få mera muskler eller bibehålla muskelmassan?

- Styrketräning på gymmet eller välj någon ledd styrkegympa (t.ex. cirkelträning – tuff träning alltså!

Uthållighetskondition			
Fysisk aktivitet (1-4)		2	
Uthållighetskondition (ml/kg/min)		33	
Klassificering (1-7)	●	5	
Omdöme av uthållighetskonditionen		God	

Den maximala syreupptagningsförmågan (= uthållighetskonditionen) beskriver kroppens förmåga att utföra långvarigt arbete. Den har samband med arbetsförmågan och förekomsten av hjärt- och kärlsjukdomar. Referensvärden: Shvartz & Reibold, 1990.

- Den fysiska aktivitetsnivå du angett finns på första raden
- Uthållighetskondition (= den maximala syreupptagningsförmågan) uppskattas primärt med Polar-testet eller NonExercise-förfrågan (Jackson 1990)
- Resultatet är angett i ml/kg/min
- Uthållighetskonditionen (omdöme) jämförs på skalan 1 - 7 mellan individer av samma kön och ålder

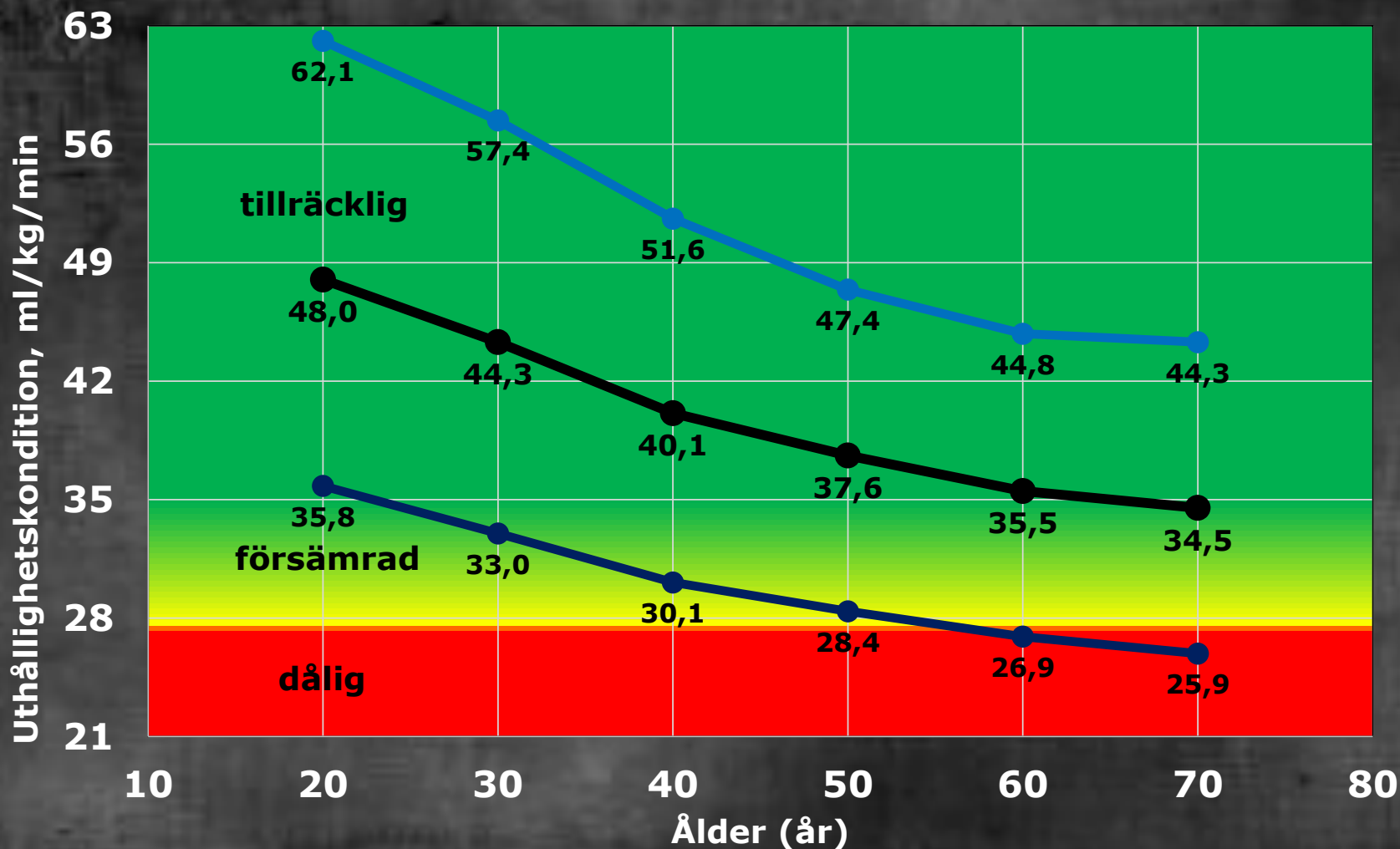


Uthållighetskondition, medelvärden för män

● Uthållighetskondition, MV

● MV, sämsta 1/5

● MV, bästa 1/5



Uthållighetskonditionen har ett väsentligt samband med hälsan och arbetsförmågan!

Dålig uthållighetskondition, män under 28 ml/kg/min:

- Utsätter för kärlsjukdomar och typ 2 diabetes
- Utgör mångfaldig risk att dö för tidigt
- Försvagar det psykiska orkandet
- Försvårar att klara av fysiskt medeltungt och tungt arbete – fysiskt tungt arbete kräver minst 35 ml/kg/min oberoende av kön

Hur går man tillväga?

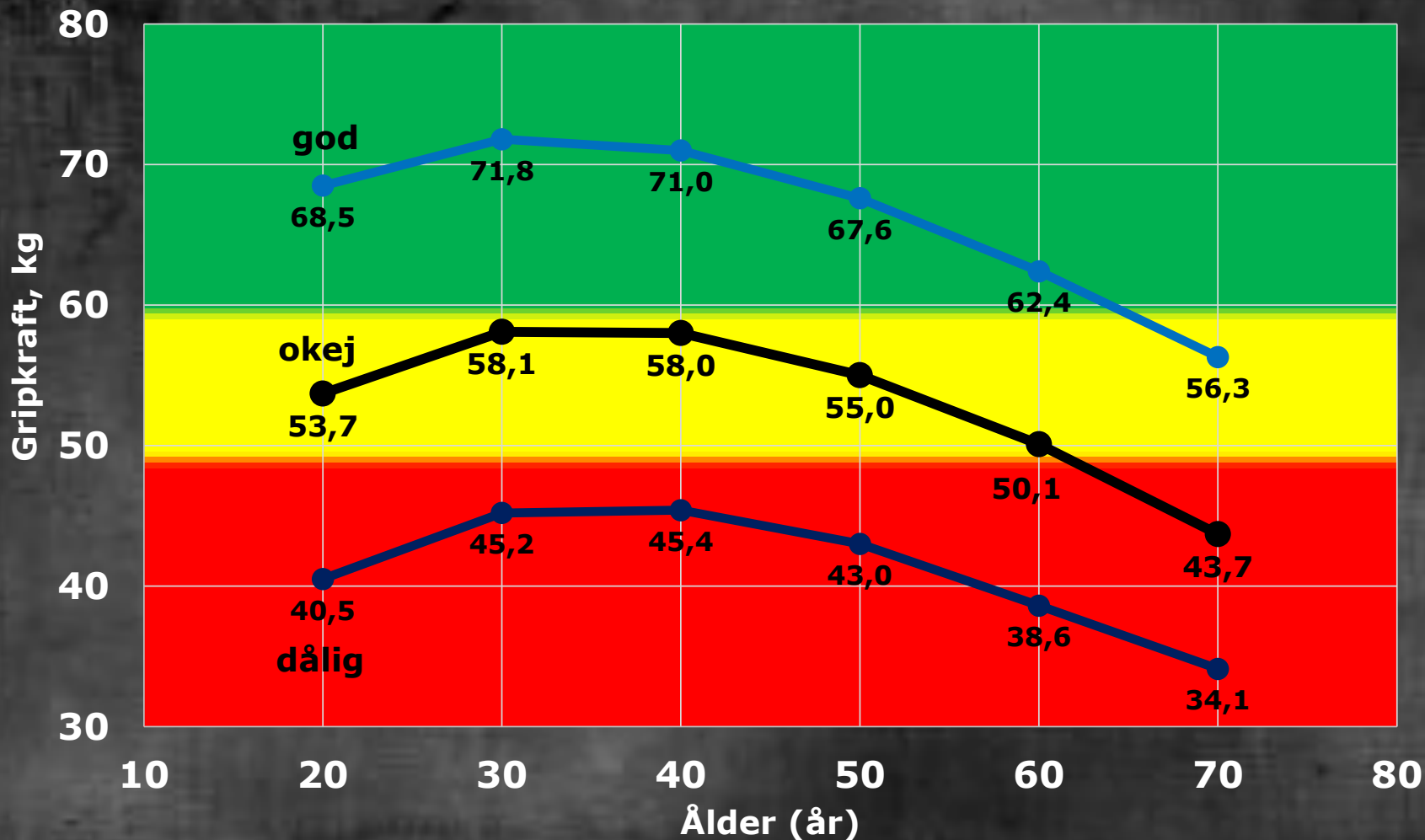
Upp o hoppa och bli andfådd – men ta det lugnt i början!

Gripkraft			
Gripkraft, starkare handen (kg)		50	
Kassificering (1-5)	●	3	
Omdöme av gripkraften		Medelmåttig	
<p>Gripkraften beskriver i synnerhet styrkan av den övre extremitetens grepp samt ger en grövre uppskattning av hela kroppens muskelstyrka. Gripkraften har ett tydligt samband med den förväntade verksamhetsförmågan i pensionsåldern. Referensvärden: LIKES-KKI, 2014.</p>			


- Gripkraften mättes med en Saehan dynamometer
- Resultatet är den starkare handens bästa resultat (kg)
- Gripkraften (omdöme) jämförs på skalan 1 - 5 mellan individer i samma kön och ålder



Gripkraft, medelvärden för män



Gripkraften har en väsentlig betydelse för verksamhetsförmågan och den ger en grov uppskattning av kroppens muskelstyrka, men anger inte hela sanningen!

 Det finns ett tydligt samband mellan gripkraften och den förväntade verksamhetsförmågan i pensionsåldern samt med den förväntade livslängden.

Hur går man tillväga?

Mångsidig fysisk aktivitet och träna gärna muskelstyrka!

KROPPENS KONDITONSINDEX			
Konditionsindex (-5-+5)	●	-0,85	
Helhetsomdöme		Okej	
<p>Dina motions- och levnadsvanor verkar rimliga. Med hjälp av testresultaten kan du utvärdera vilket delområde du mest bör förbättra.</p>			
<p>Konditionsindexet redogör för din kropps kondition enligt LIKES-KKI -material som samlats under 2007-2014. Indexet påverkas av följande variabler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fettprocent (10 %) - viskeralt fett (15 %) - muskelmassa / längd (15 %) - gripkraft / vikt (10 %) - uthållighetskondition (50 %) 			
		<p>0 poäng motsvarar den genomsnittliga konditionen hos individer i samma ålder och kön med skalan -5-5.</p>	

- Poängen är beräknad på enligt uthållighetskonditionen, visceralfettet, fettprocenten, muskelmassan och gripkraften
- Poängskalan är -5 – 5 och den beskriver din kropps kondition i jämförelse med individer av samma ålder → 0 = medelvärde



Hemläxa till den Finska Mannen

Fundera på vilka små förändringar i dina levnadsvanor kunde få ditt *konditionsindex* från **rött** → till **gult** eller från **gult** → till **grönt**!

Välj 1 eller 2 saker som du genast kan förändra!

- Vad är dåligt eller onödigt som jag kan minska på i min kost?
- Kan jag dricka mera vatten i stället för sockerdrycker?
- Har ja möjlighet att öka på daglig fysisk aktivitet dvs. nyttomotionen?
- Hurudan effektivare motion skulle kunna intressera mig?
- Hurudana möjligheter har jag att öka på mängden motion på fritiden?
- Behåll alla goda vanor!

Etusivu

SuomiMiehen kuntotestit

Helposti liikkeelle

Hyvä syöminen

Pudota painoa

Tankki täyteen

Mies kuntoon

SuomiMies seikkailee -kampanja

Blogi

BLOGI

Palaute Sivukarta Tulosta sivu Yhteystiedot YouTube Tykkää

TREENI-VINKKEJÄ

REKKA-KIERTUE

PUDOTA PAINOJA

UUTiset JA TAPAHTUMAT Uutisarkisto ▶

VIDEOT Videoarkisto ▶

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue Narinkkatorilla

SUOMIMIES SEIKKAILEE

REKKAKIERTUE 2011

Avaustapahtuma
Narinkkatori, Helsinki
9/5/2011

0:00 / 5:54 YouTube

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



SUOMI MIES SEIKKAILEE

Träningstips i SuomiMies-
träningssguiden! Finns inne i testpärmen



SUOMI MIES SEIKKAILEE

Må 25.8. Jakobstad, torget kl 11-19
Ti 26.8. Karleby, salutorget kl 10-18
On 27.8. Haapajärvi, Ronkaala idrottsplats kl 11-18
To 28.8. Ylivieska, motionscentrum kl 11-18
Fr 29.8. Kalajoki, hotell Sanifani kl 10-17

Må 1.9. Vasa, torget, kl 10-18
Ti 2.9. Alajärvi, simhall kl 10-18
On 3.9. Etseri, torget klo 10-18
To 4.9. Seinäjoki, Simhall-idrottshuset kl 10-18
Fr 5.9. Kauhajoki, ABC kl 10-18

Må 8.9. Outokumpu, Industribyn kl 10-13
Ylämylly, Mantsinens gårdomr. kl 15.30-18.30
Ti 9.9. Kitee, simhall-idrottshuset Vespeli kl 10-18
On 10.9. Ilomantsi, idrottshall kl 11-18
To 11.9. Lieksa, Citymarkets parkeringsområde kl 10-18
Fr 12.9. Joensuu, torget kl 10-18

Må 15.9. Kiuruvesi, Kuorevirta idrottsområde kl 11-18
Ti 16.9. Idensalmi, Kankaa idrottspark kl 11-18
On 17.9. Siilinjärvi, torget kl 11-18
To 18.9. Kuopio, torget kl 10-18
Fr 19.9. Varkaus, ABC kl 10-18

Tidtabell 2014



Må 22.9. Jämsä, Jämsän Äijän aukio kl 11-18
Ti 23.9. Keuruu, Megamarket kl 12-18
On 24.9. Laukaa, K-Market Laukaa kl 11-18
To 25.9. Äänekoski, idrottshuset kl 11-18
Fr 26.9. Pihtipudas, Tahkonpolku skola/Pihtipudassali kl 11-18

Må 29.9. Kankaanpää, idrottscentrum kl 10-17
Ti 30.9. Björneborg, centrums simhall kl 9-18
On 1.10. Raumo, Äijänsuo ishall kl 9-18
To 2.10. Harjavalta, idrotts- och simhall kl 10-17
Fr 3.10. Huittinen, Idrottshuset Huhkolinna kl 10-18

Må 6.10. Laitila, Stadshuset kl 12-18
Ti 7.10. Loimaa, Hirvihovi kl 13-18
On 8.10. Salo, Köpcentrum Plaza kl 12-18
To 9.10. Kimitoön, Villa Lande kl 13-18
Fr 10.10. Åbo, Kuppis idrottshall kl 12-18

SUOMIMIES SEIKKAILEE

Med på äventyr:

Regionala idrotts-
organisationer



RESERVILÄISURHEILULIITTO RY.

Turnés
kommuner



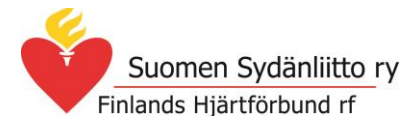
Metalli
VAHYA LIITTO
- SINÄ JA METALLI



Suomen Suunnistusliitto



PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO



KKI