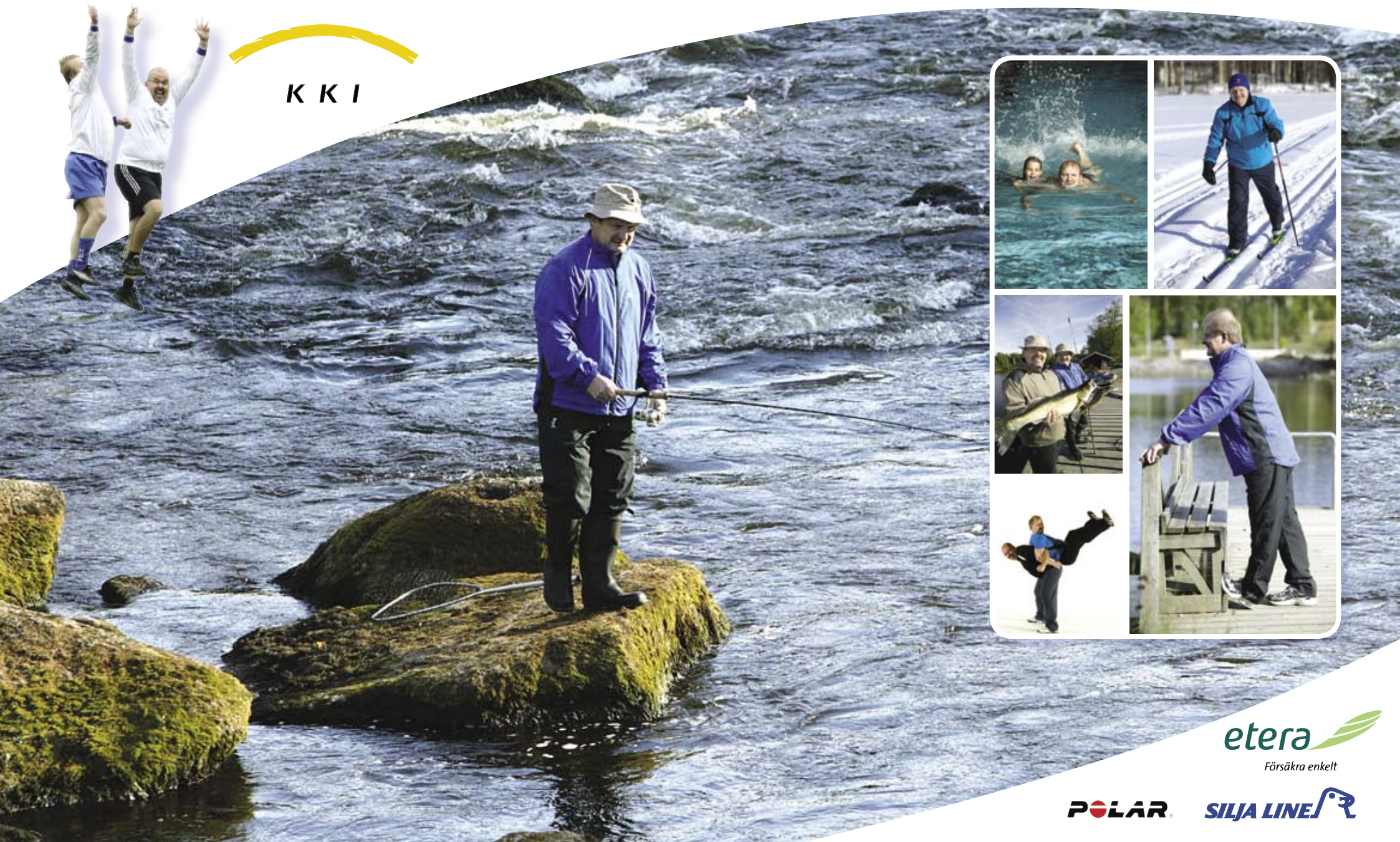


# Konditionshandbok för finska män



K K I



etera   
Försäkra enkelt

POLAR

SILJA LINE 

# Vart hän, ni finska män?



## Hur ser din vardag ut?

**L**ederna är styva och du har svårt att röra på dig. Du blir lätt andfädd, helst sitter du bara och om du rör på dig, rör du dig långsamt, inga konditionshöjande spurter här inte. Mest rörelse får din tumme, då du justerar fjärrstyrningen.

Du har ofta beslutat att börja motionera men tappat sugen snart efter starten. Du har svårt att hitta lämpliga festkläder, midjan är långt över en meter i omkrets. Kanske ser du din egen navel bara genom spegeln?

Blodtrycks-, socker-, fett- och kolesterolvärden är förhöjda och är under uppsikt. Bryr du dig ens om dem? Något borde du antagligen göra, men vad?

I din hand har du nu I form för livet- projektets **Konditions-handbok för finska män**. Den innehåller ett långsamt stigande promenadprogram samt ett simprogram. Följer du dem stiger din kondition. I början är det bra att vänja sig vid fysisk belastning genom att öka vardagsrörelserna. Snöskottning, lövkattning och jobb med vedklabbar, alla vardagsaktiviteter är bra motion, likaså att vid mån av möjlighet promenera eller cykla till affären eller jobbet, ens en liten sträcka.

Du hitta ideer till många olika motionsformer i handboken. Försök hitta en motionsform som känns lämplig och angenäm just för dig. Prova på olika aktiviteter med äventyrlust, utan förhandsuppfattningar. Som för många andra göranden gäller också här; om det känns som tvång gör du det inte länge. Det som krävs är tålamod, för nyttan av fysisk aktivitet kan inte lagras. Resultaten kommer garanterat om du får motionen inbakad i ditt liv. Om du vet att du inte ensam klarar av att hålla igång, så finns det ofta flera grupper för män i din omgivning. Tag modigt reda på motionsutbudet i din hemtrakt!

➔ **Förhöjda blodtrycks-, socker-, fett- och kolesterolvärden? Midjan försvunnen?**

➔ **Konditions-handboken för finska män innehåller ett promenadprogram och ett simprogram. Följer du dem stiger din kondition.**

➔ **Mera vardagsrörelser!**

➔ **Motionshandboken ger ideer till olika former av fysisk aktivitet.**

➔ **Ta själv reda på det lokala motionsutbudet!**

Jyrki Komulainen  
Programchef  
IFFL-programmet



# Innehåll

Vart hän, ni finska män? .....	2
Innehåll .....	3
En läkares råd och uppmuntran.....	4
<b>Den finska mannens konditionsprogram .....</b>	<b>6</b>
<b>1. månaden</b> – rör på dig i naturen.....	7
<b>2. månaden</b> – simma.....	8
<b>3. månaden</b> – nyttomotionera.....	9
<b>4. månaden</b> – fiska och ro .....	10
<b>5. månaden</b> – bowla.....	11
<b>6. månaden</b> – skida eller cykla .....	12
<b>7. månaden</b> – motionsboxning .....	13
<b>8. månaden</b> – spela volleyboll.....	14
<b>9. månaden</b> – fotbollstrick .....	15
Mentalt välbefinnande.....	16
Töjningsprogram.....	17
Konditionssalsträning, basprogram .....	18

**Konditionshandboken för finska män** är en hälsosam och trygg nio månaders "servicebok" för den finska mannen. Idrottsläkaren ger vägkost på färden.

Konditionshandbokens program är utarbetade av sakkunniga inom området hälsomotion och motionsidrott. Boken innehåller konditionshöjande **promenad- och simprogram**. Boken innehåller också program för konditionssalsträning och töjning. Dessutom presenteras ett antal olika motionsgrenar att prova samt idka jämsides med promenad- eller simprogrammet.

Handboken visar dig dessutom stegen till mentalt välbefinnande.



# En läkares råd och uppmuntran

## Sakkunnig

Jari Parkkari, docent, överläkare,

Tammerfors idrottsläkarstation, UKK-institutet

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

## Midjemåttet berättar mera om hälsan än kilona.

Den vanligaste allvarliga hälsofaran förorsakad av övervikt är typ 2 diabetes. Männena är i betydligt större fara att insjukna i typ 2 diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar, om midjemåttet är längre än en meter. Mät midjans mått med ett måttband nedanför revbenen vid naveln. Risken att insjukna kan sänkas med 60% genom regelbunden fysisk aktivitet och hälsosam föda. Om blodtrycket och blodets fettvärden endast är lätt förhöjda kan en ökning av motionen räcka till för att sänka värdena. Att samtidigt lätta på näringsintaget är dock det säkraste sättet att få ner värdena.

## Resultat garanteras.

Genom lätt eller medelmåttligt ansträngande regelbunden motion får du märkbara effekter:

### Inom några månader

- ▶ Blodtrycket sjunker
- ▶ Fettvärdena förbättras
- ▶ Midjan smalnar
- ▶ Musklerna stärks
- ▶ Konditionen stiger

### På längre sikt förebygger du

- ▶ Typ 2 diabetes
- ▶ Kransartärsjukdom
- ▶ Blodtryckssjukdom
- ▶ Störningar i hjärnans blodcirkulation och demens
- ▶ Tjocktarmscancer
- ▶ Ryggproblem
- ▶ Nack- och skulderproblem
- ▶ Nedstämdhet

## Vad är typ 2 diabetes?

- ▶ Bakgrundsfaktorer: en nedärvd benägenhet, otillräcklig fysisk aktivitet och övervikt
- ▶ Blodsockret förhöjt
- ▶ Ett förhöjt blodsocker förorsakar blodcirkulationsstörningar som i sin tur kan förorsaka bl.a synförsämring, njurfunktionsförsämring, nervvärk och impotens.
- ▶ En typ 2 diabetiker har en fyrfaldig risk att insjukna i hjärtats kransartärsjukdom. Risken ökar vid högt blodtryck, höga blodfetter och rökning.

*Välj en motionsform du kan idka regelbundet och som kan bli en bestående vana.*

## Ha tålamod, när du börjar rör på dig.

Vänj dig vid fysisk aktivitet som kan göras till en vana.

### Ta inte i för hårt!

Att inte rör på sig alls är den största hälsofaran, men det är bra att veta att motionerandet har sina egna risker. Du kan stuka vristen eller vrida knä, om du blir för ivrig och tar i för hårt.

- ▶ Börja med sans och måtta.
- ▶ Öka aktiviteten småningom, lyssna på kroppen.
- ▶ En för intensiv start kan förorsaka muskelsmärta och överansträngningsskador.
- ▶ För stora förväntningar, snabb viktninskning och kondisförhöjning, minskar fort träningsivern.
- ▶ Positiva hälsoförändringar sker långsamt men säkert.
- ▶ Kroppens behov av vila ökar vid ökad fysisk aktivitet. Du kan känna dig trött under dagen ifall du inte sköter om att du får tillräcklig med sömn på natten.

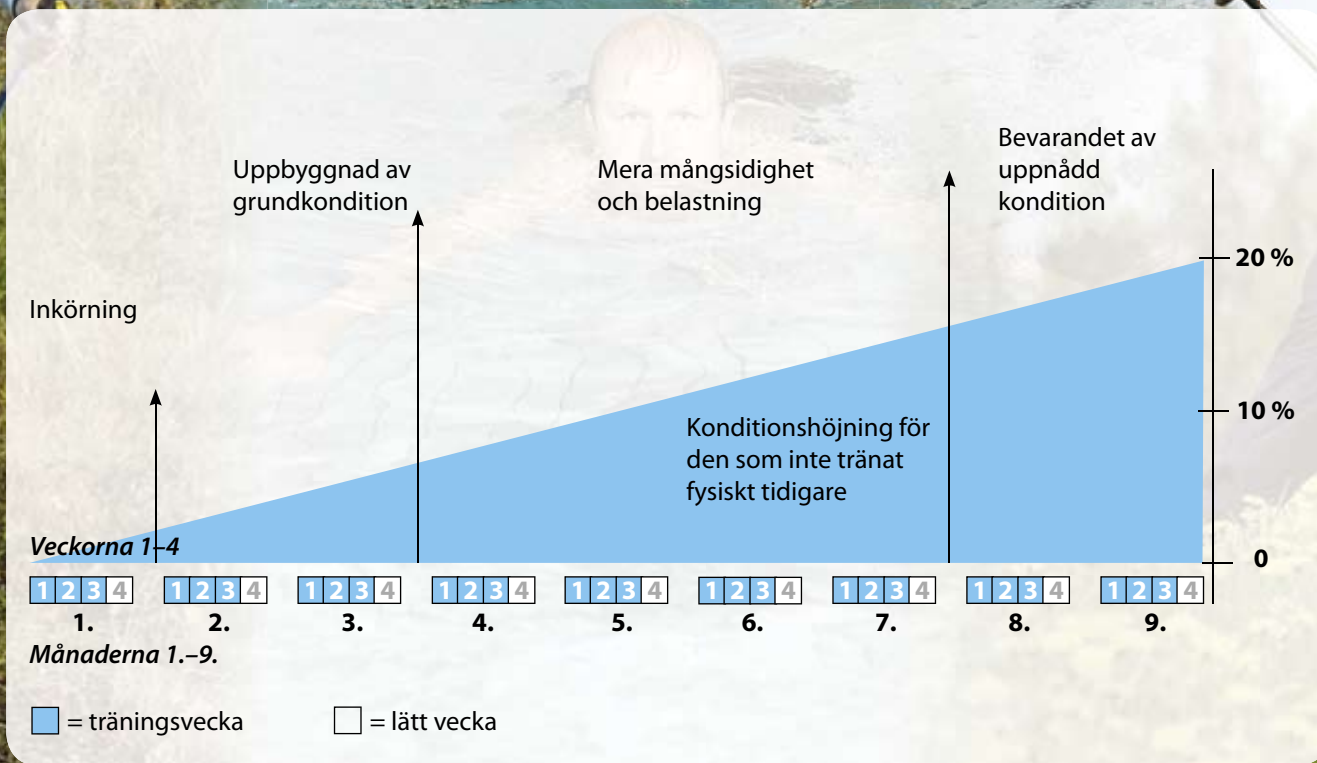


### Så här minskar du risken för idrottsskador

- ▶ Värm upp dig och töj före motionspasset – utför de långa tånjningarna först efter motionspasset.
- ▶ Anpassa din ansträngningsgrad i förhållande till din egen kondition. Skaffa dig först grundkondition, öva upp grenens grundfärdigheter och teknik.
- ▶ Rör dig mångsidigt, kom ihåg också muskelkondition och rörlighetsövningar samt en mångsidig föda.
- ▶ Rör på dig regelbundet.
- ▶ Idka inte motion då du är sjuk, alkoholpåverkad eller påverkad av något annat som inverkar på funktionsförmågan.
- ▶ Använd ändamålsenliga skodon och rätt utrustning.
- ▶ Var medveten om riskerna med motion. Kom ihåg att risken för skador ökar i kontaktgrenar och vid tävling.
- ▶ Gå på hälsogranskning och sköt väl om dina gamla skador.

# Den finska mannens konditionsprogram

*Den finska mannen sköter om sig genom att röra på sig och följa månadsprogrammet. Motionen uppdelas så att efter tre träningsveckor följer en lätt vecka med bara hälften av träningen. Varje motionspass följs av tärningsrörelser.*



# 1. månaden rör på dig i naturen

Den finska mannens konditionsbok innehåller ett promenadprogram samt ett simprogram. Utnyttja dem skilt eller turvis. Promenadprogrammet kan den första månaden förverkligas genom att öka på vardags- och nyttomotionen t.ex. promenera eller cykla till arbetet.

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
Mån				
Tis				
Ons 20 min U				
Tors				
Fre 30 min U				
Lör				
Sön 30 min U				
Veckor	1	2	3	4

**U = Uthållig jämn takt, lätt andfådd**

## STAVPROMENAD

Stavarnas längd:

min 0,72 x egen längd

max 0,83 x egen längd

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
Mån				
Tis 10–15 min U				
Ons				
Tors				
Fre 2 x 10 min U				
Lör				
Sön				
Veckor	1	2	3	4

## OMVÄXLING i simningen

**Tis** Håll pauser, växla simstil

**Fre** Håll en bastupaus emellan

Mer information om frilufsliv och aktiviteter i naturen:

[www.ulos.fi](http://www.ulos.fi)

[www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)

[www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)



Halutessasi saat sykemittarista apua harjoitteluusi.  
[www.polar.fi/fin](http://www.polar.fi/fin)  
[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

Lisätietoja sykkeestä löydät tämän oppaan sivuilta 11 ja 13.

# 2. månaden

ui

*Simning är en angenäm och trygg motionsform att börja med. Om du har besvär i nack-skulder-arm- regionen börja med ryggsim istället för bröstsim. Rätt teknik gör simmandet lättare och roligare och du undgår nackbesvär. Gör simningen till en vana och lär dig tekniken!*

Väger du 100 kg så väger du ca. 5 kg i vattnet. Simning belastar inte lederna och passar bra oberoende av vikt.

FL = fartlek, "lek med växling i intensitet och fart". Sök omväxling till den vanliga farten, lyssna på kroppen för att hitta lämplig fart.

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b>				
<b>Tis</b> 20 min U				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 2 x 15 min U				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> 30 min U				
<b>Sön</b>				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

### OMVÄXLING i simningen

- Tis** Prova på att flyta 10 gånger efter simmandet; se bilderna.
- Tors** Bastupaus emellan – prova sen på att från flytläget simma iväg under det andra 15 min. passet.
- Lör** Starta 10 gånger från ryggytande läge, 10 x från magflyt. Håll pauser vid behov.



Flytande på mage

Hitta en plats att stå där vattnet når till bröst-höjd. Håll armarna framåt, snett åt sidorna. Andas in, fyll lungorna med luft. Sätt huvudet under vattnet till och med öronen. Benen börjar flyta uppåt. Du kan hjälpa benen uppåt genom små mjuka benspark.



Flytande på rygg

Hitta en plats att stå där vattnet når till bröst-höjd. Håll armarna snett framåt. Andas in, fyll lungorna. Luta bakåt, sätt huvudet i vattnet till och med öronen. Lyft upp benen, känn hur de flyter, hjälp till med armrörelser.



2



1

Lyft

Upprätt stående ställning på djupt vatten (1). Försök att med hjälp av arm- och benrörelser flyta vertikalt uppåt (2). Håll vattnets tryck mot handflatorna och fötterna.

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b> Kondissal, se s. 18				
<b>Tis</b>				
<b>Ons</b> 30 min FL				
<b>Tors</b>				
<b>Fre</b> 30 min U				
<b>Lör</b>				
<b>Sön</b> 30 min U				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>



# 3. månaden *nyttomotionera*

1 kg fett innehåller  
9000 kcal

Nyttorörelser är effektiv motion!

Nyttomotionens energiförbrukning i medeltal per timme:

	Personens vikt 70 kg	vikt 100 kg
• Såga träd	500 kcal	700 kcal
• Skotta snö	700 kcal	1000 kcal
• Kratta löv	230 kcal	330 kcal

Förbränn 1500 kcal per vecka genom nyttomotion!

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b> 30 min U				
<b>Tis</b>				
<b>Ons</b> 30 min FL				
<b>Tors</b>				
<b>Fre</b> Kondissal, se s. 18				
<b>Lör</b>				
<b>Sön</b> 40 min U				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

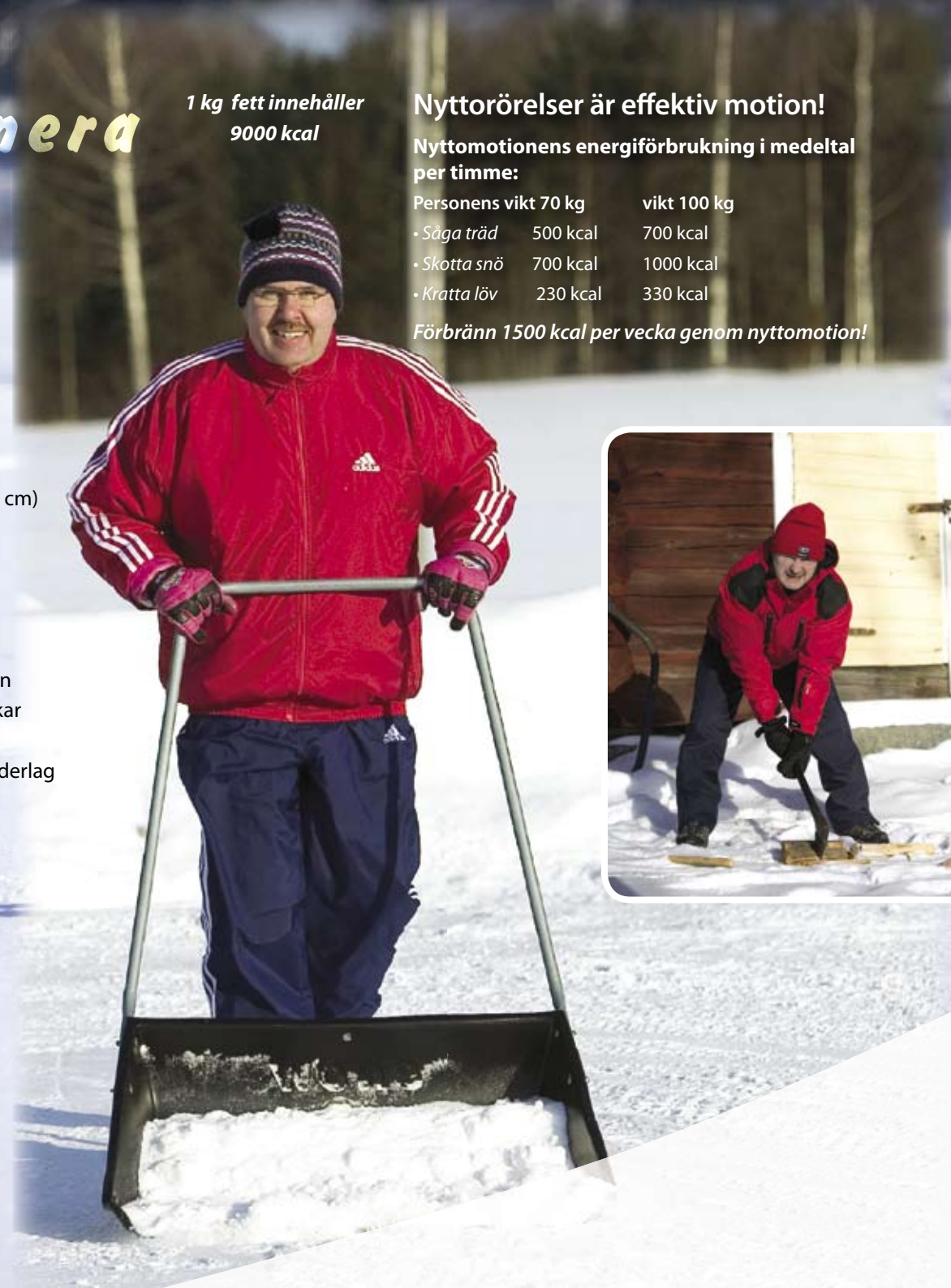
## Satsa på bra skor!

- ▶ Lästen ska passa den egna foten
- ▶ Tillräckligt med utrymme för tårna (0,5–1,0 cm)
- ▶ Stöder foten vid sidorörelser
- ▶ Flexibla för tårna, viker sig för avstampen
- ▶ Sitter stadigt, "skvalpar" inte
- ▶ Löstagbar och tvättbar innersula
- ▶ Motsvarar användningssyftet
- ▶ Uteskor skall ha ett kraftigt mönstrat botten
- ▶ Djupare fåror (5–8mm), låg och bred häl ökar fästet på vintern
- ▶ Med halkskydd hålls du och stå vid halt underlag

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b>				
<b>Tis</b> 20 + 10 min U				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 30 min U				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> 20 min U				
<b>Sön</b>				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## OMVÄXLING

- Tis** Håll en bastupaus mellan de olika simstilarna, slappna av genom att flyta då och då.
- Tors** Byt mellan olika simstilar, slappna av flytande emellan.
- Lör** Pröva på "Lyftet" till slut 10 x, se modellen på s. 8.



# 4. månaden *fiska och ro*

*Under de tre första månaderna har du nu byggt upp din grundkondition och vant din kropp vid regelbunden motion. Nu ökar vi mångsidigheten!*

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b> 30 min U				
<b>Tis</b>				
<b>Ons</b> 30 min FK				
<b>Tors</b>				
<b>Fre</b> Kondissal				
<b>Lör</b>				
<b>Sön</b> 50 min U				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b>				
<b>Tis</b> 25 + 15 min U				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 30 min U				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> 3 x 15 min U				
<b>Sön</b>				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## OMVÄXLING i simningen

- Tis** Håll en bastupaus emellan  
– prova till slut 10 x "lyftet"
- Tors** Prova till slut 200m bröstsimssparck med flytbräda och utför 10 lyft.
- Lör** Håll en bastupaus emellan  
– utför till slut så många lyft som känns bra.



Gymstick ger effekt åt muskelkonditionsträningen!  
[www.viremestarit.com](http://www.viremestarit.com)

# 5. månaden *bowling*

**Bowling kräver precision, koncentration och balans. Klotet väger 2,7-7,2 kg, banan är ca. 18 meter lång.**

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
Mån 30 min U				
Tis Kondissal				
Ons				
Tors 30 min FL				
Fre				
Lör Kondissal				
Sön 60 min U				
Veckor	1	2	3	4

## EFFEKTIVERA stavgången

- ▶ Jobba mera med armarna.
- ▶ Gå uppför en backe.

**FL = fartlek. Efter att du tagit sats från väggen kan du simma en stund lite snabbare. Justera ändå farten så att du orkar simma hela sträckan utan paus.**

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
Mån				
Tis 2 x 20 min U				
Ons				
Tors 2 x 25 min U				
Fre				
Lör 30 + 20 min U				
Sön				
Veckor	1	2	3	4

## OMVÄXLING i simningen

- Tis** Prova FL till slut.
- Tors** FL de sista 5 minuterna av passen.
- Lör** Så många lyft du orkar i slutet av passen.

Mera info: [www.keilailuliitto.fi](http://www.keilailuliitto.fi)



**Hjärtats puls** uttrycker kroppens ansträngningsgrad. Med hjälp av pulsen kan du beräkna hur mycket motionen belastar samt dess effekt. Motion som genomförs på rätt puls nivå är effektiv, trygg och känns bra, vilket leder till att återhämtningen är snabb. Bl.a arvsanlag, kön, konditionsnivå och motionsform påverkar hjärtats puls. Förutom motionens belastningsgrad syns i pulsen också andra faktorer som belastar kroppen såsom trötthet, näringsintag, vätskebalans, mediciner och rökning.

Med hjälp av pulsmätaren kan du fastställa dina egna pulsgränser, följa din energiförbrukning, återhämtning, tiden för motionspassen samt göra konditionstest.

Läs om Polar-konditionstestet på sidan 13.

Mera information: [www.polar.fi/fin](http://www.polar.fi/fin)  
[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

# 6. månaden

# skida eller cykla

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b> 40 min U				
<b>Tis</b> Kondissal				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 30 min FL				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> Kondissal				
<b>Sön</b> 60 min U				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b>				
<b>Tis</b> 20 min TV + 10 min FL				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 30 min TV + 10 min FL				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> 3 x 15 min U				
<b>Sön</b>				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## OMVÄXLING i simningen

- Tis** Prova start från flytande läge under 10 minuters passet.
- Tors** Utför till slut flera "lyft", beroende på krafterna
- Lör** Utför lyft i slutet av simpassen.

## Skidstavens längd

- ▶ **Fri skidstil:** 0,9 gånger skidåkarens längd.
- ▶ **Traditionell skidstil:** 0,85 gånger skidåkarens längd

## Skidans längd

- ▶ **Fri skidstil:** 5–25 cm längre än skidåkaren.
- ▶ **Traditionell skidstil:** 10–35 cm längre än skidåkaren.



Vrid överkroppen

Spänn stjärtmusklerna

Långt glid

Information om  
vallning av skidor  
och skidteknik:  
[www.hiitoliitto.fi](http://www.hiitoliitto.fi)  
[www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

# 7. månaden

## mätionsboxning

*Motionsboxning erbjuder lämpligt med fart, pulsökning och tekniska utmaningar. Din allmänna kondition och humöret blir bättre vilket stöder din arbetsförmåga och "ork" överlag. Vid stress kan det vara till stor mental hjälp att få avregera sig på en säck. Det kan hjälpa dig att få kroppen i balans igen.*

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
Mån 40 min U				
Tis Kondissal				
Ons				
Tors 40 min FL				
Fre				
Lör Kondissal				
Sön 70 min U				
Veckor	1	2	3	4

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
Mån				
Tis 40 min U				
Ons				
Tors 40 min U				
Fre				
Lör 60 min U				
Sön				
Veckor	1	2	3	4

### OMVÄXLING i simningen

- Tors** Under 10 min. olika flyt och lyft  
**La** Slappna av och flyt efter simningen



Blodcirkulationen i nack-skulderområdet upplivas

Övrekroppens rörlighet ökar

Svikta i knäna och rör dig med små sviktande steg, och du utvecklar din smidighet



**Polar-konditionstest** är enkelt att göra hemma. Testet utförs i vila vilket gör att det är helt tryggt fast man skulle ha dålig kondition. För testet behövs en Polar-mätare, som är försedd med konditionstestprogram, och fem minuter tid.

Mätresultatet fås som ett Ownindex-värde. Detta värde motsvarar den maximala syreupptagningsförmågan, vilket allmänt används för att beskriva uthållighetskonditionen. Värdet ökar när konditionen förbättras.

Utför konditionstestet regelbundet med 4-6 veckors mellanrum så ser du effekten av ditt konditionsprogram och kan vid behov förändra programmet.

Lisätietoja:  
[www.polar.fi/fin](http://www.polar.fi/fin)  
[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

Mera information: [www.nyrkkeilyliitto.com](http://www.nyrkkeilyliitto.com)

# 8. månaden *spela volleyboll*

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b> 50 min U				
<b>Tis</b> Kondissal				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 30 min FL				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> Kondissal				
<b>Sön</b> 70 min U				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b>				
<b>Tis</b> 3 x 20 min U				
<b>Ons</b>				
<b>Tors</b> 2 x 30 min U				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> 50 min U				
<b>Sön</b>				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## OMVÄXLING i simningen

- Tis** Lyft emellan passen.
- Tors** Flyt emellan passen och som avslutning.
- Lör** Utför lyft under simningen.

## Prova också på olika tillämpade volleybollspel!

- ▶ Beach volley
- ▶ Pehmis-Lentis

Mera information: [www.lentopalloliitto.fi](http://www.lentopalloliitto.fi)



Fundera på vad du sätter på brödet.  
Sök upp smörgåsräknaren:



 **FINFOOD**  
[www.finfood.fi/liha](http://www.finfood.fi/liha)

# 9. månaden *olika trick med fotbollen*

Promenadprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b> 60 min U				
<b>Tis</b> Kondissal				
<b>Ons</b>				
<b>Ons</b> 30 min FL				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> Kondissal				
<b>Sön</b> 70 min U				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Simprogram	Kryss i rutan efter utförd prestation			
<b>Mån</b>				
<b>Tis</b> 4 x 15 min U				
<b>Ons</b>				
<b>Ons</b> 2 x 20 min U				
<b>Fre</b>				
<b>Lör</b> 2 x 15 min U				
<b>Sön</b>				
<b>Veckor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## OMVÄXLING i simningen

**Tis** Olika flyt och lyft emellan passen.

**Tors** Olika flyt och lyft emellan passen.

**Lör** Olika flyt och lyft emellan passen.

*Kom ihåg att risken för skador ökar i kontaktgrenar och vid tävling.*

Mera information: [www.palloliitto.fi/seura/](http://www.palloliitto.fi/seura/)

# Mentalt välmående

Psykologieprofessori Markku Ojanen, Tammerfors universitet

**När livet går bra, funderar man inte.** Allt rullar på med sin egen vikt och det känns bra att börja dagen. Så är det ju inte hela tiden, alla har skeden i livet som känns ångestfyllda och tunga. Tråkigast av allt är att man inte vet vem man ska skylla på och vad man ska ta sig till. Dyliga skeden går till all lycka oftast förbi, men om situationen hela tiden känns svår skulle det vara bäst "att göra någonting". Svordomar, att suras eller slänga saker hjälper inte, inte heller att reta upp sina närmaste eller att ty sig till alkohol.

## Identifiera svårigheterna

Identifiera de orsaker som försvårar redan tidigare svåra saker. Att avlasta sitt illamående genom att snäsa fungerar inte, utan förosakar att andra också mår dåligt och vill ge igen med samma mått. Sådana här "downperioder" är inte något underligt. Det är inte fråga om manlig svaghet.

## Prata

Prata om saker och ting med din hustru, dina närmaste och vännerna. Tröskeln kan ibland vara hög men alltid får du någon hjälp genom diskussioner: genom att prata kan saker och ting ordna sig i ens eget huvud och den andra kan hitta lösningar som hjälper dig framåt. På arbetsplatsen kan det komma fram att problemet är gemensamt och kan lösas gemensamt.

## Bedöm din egen förmåga

Har du åtagit dig för mycket? Är det nödvändigt att göra många saker på engång? Gör du för långa arbetsdagar? Har du för stora mål? Allt behöver inte bli färdigt genast, oftast

kan tidtabeller förskjutas. En del plågar sig med perfektionism och maximering av allt: att alltid vara bäst och få allt det bästa!

## "Se på dig själv"

Nångång är det all orsak att "se på sig själv", vilket är mycket svårt. Det är alltid lättare att se fel hos andra. Att så här bekanta sig med sig själv kräver en anseilig portion mod. Var och en har många vanor som egentligen är orsaken till eget missnöje. De vanligaste orsakerna till irritation är dominans, skryt, rått språkbruk, ohövlighet och ett bottenlöst förklarande.

## Det finns annat än arbete i världen

Akta dig för att sjunka för djupt in i enbart ditt jobb. Det finns annat i livet – många har till och med en hustru och barn. Förutom att sköta om sina människorelationer behöver en man fritidsaktiviteter, där han kan förverkliga sig själv. Motion och idrott – möjligheterna därutöver är obegränsade.

## Uppskatta din hustru och dina barn

I den gamla vitsen klagar hustrun på att mannen aldrig säger att han älskar henne. Mannen svarar: "Jag har ju redan sagt det en gång. Jag meddelar sen om det sker nån förändring." En man kunde nog lite oftare visa uppskattning. Barnen behöver också uppskattning och uppmuntran av sin far. De måste få känna att de är uppskattade just sådana som de är. Optimism och uppmärksamhet när den andra lyckats gör aldrig illa. På arbetsplatsen kan man också uppskatta den andra.



*De vanligaste egenskaperna som ställer till med problem hos mannen är dominans, skryt, rått språkbruk, ohövlighet och ett bottenlöst förklarande.*



# Töjningsprogram

Töj efter motionspassen. Börja med en halv minuts töjningar och öka småningom töjningstiden till en minut. Andas lugnt under töjningen, håll inte andan.



## Vaden

Tag ett steg framåt, vikten på främre foten, främre knä böjt. Tryck ner den bakre fotens häl.



## Bakre låret

Lyft upp hälen nånstans. Lyft upp vristen. Håll stödbenet rakt.



## Främre låret

Grip tag i vristen. Sänk knäet bredvid det andra.



## Höftböjarna

Lyft upp foten på ett stabilt underlag. Tryck höften framåt.



## Lårets innersida

Ställ dig i brett grenstående. Flytta tyngden på ena benet och böj dess knä.



## Skuldrorna

Sitt på kanten av stolen. Grip tag i benet under knä och runda övre ryggen.



## Nacken

Sitt med ryggen rak. Luta huvudet åt sidan.



## Bröstmusklerna

Lyft upp armarna till horisontal-nivå. Öppna bröstkorgen.



## Sidan

Stå i gren, sträck ut dig och böj till sidan.

# Konditionssalträning – basprogram

Vid träning av muskelstyrka använder man ett motsånd som motsvarar 40–60% av det maximala motståndet. Välj alltså en sådan vikt att du orkar repetera rörelsen 12–15 gånger. Du förebygger skador när du lär dig rätt teknik samt undviker för stora vikter, som enbart river i musklerna och gör dem sjuka.

## Uppvärmning 5–10 min

- ▶ Promenera på löpmatta
- ▶ Cykla på konditionsscykel
- ▶ Drag i roddapparaten

## Magmuskler ▼

- **Utgångsläge:** Ryggläge, vaderna på ställningen
- **Rörelse:** Lyft dig upp, sträck händerna framåt längs låren. Spärra dig sakta neråt tillbaka.



## Ryggmuskler ▲

- **Utgångsläge:** På mage i ryggbänken med händerna bakom nacken.
- **Rörelse:** Spänn magmusklerna. Lyft upp överkroppen till sträckt läge, spärra långsamt ner igen.

## Lårmuskler ▼

- **Utgångsläge:** Sitt i apparaten med rak rygg.
- **Rörelse:** Sträck knäna. Långsamt ner.



## Bakre lårmuskler och stjärtmuskler ▲

- **Utgångsläge:** Liggande på mage.
- **Rörelse:** Böj knäna, tryck apparaten mot stjärten. Spärra ner.

# Konditionssalsträning – basprogram



## Taljadrag ner fram ▲

- **Utgångsläge:** Sitt med rak rygg. Greppa taljan axelbrett.
- **Rörelse:** Drag taljan ner framför bröstet. Spärra långsamt upp.

## Bänkprens ▼

- **Utgångsläge:** Ligg på rygg med benen böjda.
- **Rörelse:** Pressa upp stängen, sänk långsamt spärrande ner.



*Tänj till slut enligt råden på sidan 17!*

## Armsträckarna ▼

- **Utgångsläge:** Ligg på rygg, grip tag i vikten med båda händerna.
- **Rörelse:** Sträck upp vikten mot taket, böj armbågarna sakta ner igen.

## Armbågsböjarna ▲

- **Utgångsläge:** Sätt dig ner och stöd armbågarna mot stödet.
- **Rörelse:** Böj armbågarna, sträck ut spärrande.



# K K I

I form för livet -programmets

**Konditionshandbok för finska män** innehåller ett nio månader långt uthållighetsprogram. Boken innehåller både ett promenadprogram samt ett simprogram. Dessutom finns ett konditionssalsprogram, täjningsprogram samt många goda råd till bättre hälsa och kondition.

Det landsomfattande I form för livet -programmet (Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma) är ett motionsprogram finansierat av utbildningsministeriet samt social- och hälsovårdsministeriet. Också kommunikationsministeriet, miljöministeriet och Forststyrelsen medverkar. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES ansvara för förverkligandet av IFFL-programmet.



Mera information

[www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)  
[www.suomimies.fi](http://www.suomimies.fi)



Arbetsgrupp Anne Kettula, Jyrki Komulainen, Marko Malvela, Markku Ojanen, Jari Parkkari, Katja Rajala, Kaisa Saarentola

Ombrytning: Irene Manninen-Mäkelä

Bilder: Studio Juha Sorri, Jyväskylä

Tryck: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2008

Översättning: Kitty Seppälä



www.koulutusministerio.fi



SOCIAL- OCH  
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET



LIIKENNE- JA  
VIESTINTÄMINISTERIO  
KOMMUNIKATIONSMINISTERIET



YMPÄRISTÖMINISTERIO  
MILJÖMINISTERIET



METSÄTALUTUS  
FORSTSTYRELSEN