

TESTAATTI

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen 2011
kuntotestien tulosraportti

SUOMIMIES
SEIKKAILEE

KKI



Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 254
ISBN 978-951-790-307-3
ISSN 0357-2498

Työryhmä:

Jarmo Heiskanen, Jyrki Komulainen, Janne Kulmala,
Miia Malvela, Hermann Oksanen, Anna Suutari, Katri Väisänen

Ulkoasu:

Mainostoimisto Mediataivas Oy

Kuvat:

Studio Juha Sorri, Petteri Kivimäki, KKI-ohjelma

Paino:

Kirjapaino Kari

Jakelu:

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
Viitaniementie 15a
40720 Jyväskylä
www.kki.likes.fi

Jyväskylä 2012

Copyright Kunnossa kaiken ikää -ohjelma



SISÄLLYSLUETTELO

1 Johdanto	5
1.1 SuomiMiehen kuntotestit tavoittavat ja kiinnostavat	5
2 SuomiMies seikkailee -rekkakiertue	7
2.1 Toritapahtumat	7
2.2 Huoltoasemapysähdykset	8
2.3 Testattujen miesten määrä paikkakunnittain	8
2.4 Tulosraporttiin valikoituneet miehet	8
2.5 Miesten ikäjakaumat alueittain	8
3 SuomiMiehen kuntotestit	11
3.1 Taustatieto- ja suostumuslomake	11
3.2 Puristusvoimamittaus	12
3.3 Kehonkoostumusanalyysi	12
3.4 Kestävyyuskunnan arviointi	12
3.5 Vyötärönympäryksen mittaus	12
3.6 Testitulosten yhteenveto ja Kehon kuntoindeksi	12
3.7 Testipalaute	13
4 Tulokset	15
4.1 Kehonkoostumus	15
4.1.1 Pituus, paino ja painoindeksi	15
4.1.2 Vyötärönympäryys	16
4.1.3 Viskeraalirasvan ala	16
4.1.4 Rasvaprosentti	17
4.1.5 Lihasmassa	18
4.1.6 Yhteenveto kehonkoostumuksen arvioinnissa käytetyistä muuttujista	19
4.2 Kestävyyuskunto	20
4.2.1 Kuntoluokkien jakaumat	21
4.3 Puristusvoima	22
4.4 Kehon kuntoindeksi	24
4.5 Liikunta-aktiivisuus (Polar-kuntotesti)	26
5 Pohdinta	28
5.1 Yli 10 000 testattua miestä	28
5.2 Liikunnan lisääminen suositeltavaa kahdelle kolmasosalle	28
5.3 Kehonkoostumus muuttuu iän karttuessa	28
5.4 Kestävyyuskunnoltaan uhanalaiset SuomiMiehet	28
5.5 Liikunta-aktiivisuuden ja elintapojen merkitys terveydelle	29
5.6 Motivoivat ja kannustavat testit	29
Lähteet	31
Liitteet	32
Liite 1. Taustatieto- ja suostumuslomake	32
Liite 2. Testitulosten yhteenvetolomake	33
Liite 3. InBody 720 -mittalaitteen tuloskooste	34



WEST
CS

KKI

SALES

1 JOHDANTO

SuomiMies seikkailee on kehittynyt pienestä pirkanmaalaisesta paikallishankkeesta Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman valtakunnalliseksi kampanjaksi ja kansalliseksi teemaksi. SuomiMies seikkailee -kampanja eli fyysisesti huonokuntoisten miesten aktivointi liikuntaan sekä yleensä terveellisten elämäntapojen pariin on yksi KKI-ohjelman keskeisistä painopisteistä. Tarkoituksena on luoda pysyvää toimintakulttuuria liikkumattoman mieskohderyhmän aktivoimiseen elämänmakuisella otteella. Kampanjan henkeen kuuluvat humoristisuus, rehellisyys, toiminnallisuus sekä kohderyhmän arvostus.

KKI-ohjelma toteuttaa terveyttä edistävään liikuntaan ja ravintoon kohdentuvia valtioneuvoston periaatepäätösten sekä hallitusohjelman painopisteitä aina käytäntöön asti. SuomiMies seikkailee -kampanjan toimenpiteitä on kohdennettu sekä miehille itselleen että liikunta- ja terveysalan toimijoille. KKI-ohjelma on koonnut SuomiMies seikkailee -teeman ympärille verkoston yhteistyön ja yhteisten toimintamallien lisäämiseksi.

Vuodesta 2007 SuomiMies seikkailee -kampanja on sisältänyt kaksi näyttävää rekkakiertuetta, ammattilaisille suunnatun seminaarikiertueen, kymmeniä paikallis- ja kehittämishankkeita, helposti toteutettavat SuomiMiehen kuntotestit testaustapahtumineen, verkkosivut, materiaaleja ja oppaita sekä miehille suunnattuja liikuntakursseja.

1.1 SuomiMiehen kuntotestit tavoittavat ja kiinnostavat

Ensimmäistä SuomiMies seikkailee -rekkakiertuetta suunniteltaessa päätettiin rekkaan sijoittaa miehiä kiinnostavia mittauksia, jotka herättäisivät kiinnittämään huomiota fyysiseen kuntoon, terveyteen ja ravintotottumuksiin. KKI-ohjelma valitsi kolme helposti toteutettavaa mittausta: puristusvoimatestin, Polar-kuntotestillä levossa tehtävän arvion kestävyyskunnosta sekä kehonkoostumusmittauksen InBody 720 -mittalaitteella. Tärkeä osio oli myös testipalaute ja jatko-opastus. Näin syntyivät yksinkertaiset SuomiMiehen kuntotestit, jotka voi toteuttaa hikoilematta, hengästymättä ja arkivaatteissa.

KKI-ohjelman kumppanina SuomiMiehen kuntotestien toteutuksessa on ollut LIKES-tutkimuskeskuksen testiasema. Testauskysynnän lisääntyessä LIKESin testiasema on testannut asiakkaitaan sekä kehittänyt yhteenvetolomakkeen testitulosten tallentamiseen ja seurantaan. LIKESin testiasema on vastannut myös tämän raportin tulosten käsittelystä.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen 2011 tapahtumien suosio ylitti odotukset, erityisesti rekan kuntotestien osalta. Vilkkaimpina päivinä rekassa testattiin yli 600 osallistujaa.

Tässä raportissa on esitelty SuomiMiehen kuntotestien menetelmät sekä koottu noin 10 000 miehen SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen 2011 testitulokset. Lisäksi raportissa kuvataan tuloksia kolmessa eri ikäryhmässä: 25–34-, 35–49- ja 50–64-vuotiaat.





2 SUOMIMIES SEIKKAILEE -REKKAKIERTUE

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue pysähtyi kaikkiaan 30 paikkakunnalla toukokuun ja syyskuun 2011 aikana. Testirekkaan oli rakennettu kuntotestiasema, jossa miehet pääsivät maksutta testauttamaan kuntonsa SuomiMiehen kuntotesteillä. Testien jälkeen osallistujat saivat myös palautteen kuntotestien tuloksista.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen tavoitteena oli herätellä miehiä kiinnittämään huomiota fyysiseen kuntoonsa ja ravintotottumuksiinsa sekä parantaa työssäjaksamista.

KKI-ohjelma toteutti rekkakiertuetapahtumat yhdessä SLU-alueiden, kaupunkien, valtakunnallisten yhteistyötahojen sekä paikallisten toimijoiden kanssa. Rekkakiertueyhteistyön avulla pyrittiin kehittämään ja ylläpitämään terveysliikunnan verkostoja ja lisäämään miehille suunnattua paikallista toimintaa.

KKI-ohjelma toteutti ennen rekkakiertuetta sekä sen aikana viestintäkampanjointia valtakunnallisessa mediassa sekä paikallisella tasolla. SuomiMies seikkailee -rekkakiertue oli näyttävien ja suurin osa vuoden 2011 SuomiMies seikkailee -kampanjaa.

Rekkakiertueen aikataulu

TOUKOKUU 2011

- ti 4.5. Ruskeasuon varikko, Helsinki (Stadin kundi kondikseen -hankkeen testit)
- ke 5.5. Vartiokylän varikko, Helsinki (Stadin kundi kondikseen -hankkeen testit)
- to 6.5. Kasarmitori, Helsinki (Stadin kundi kondikseen -hankkeen testit)

- ma 9.5. Helsinki, Narinkkatori
- ti 10.5. ABC Hyvinkää
- ke 11.5. Hämeenlinna, tori
- to 12.5. ABC Tuulos
- pe 13.5. Lahti, satama

- ma 16.5. Kouvola, ravirata
- ti 17.5. Lapinjärvi, Pukaron Paroni
- ke 18.5. Lappeenranta, satama
- to 19.5. Taavetti, PitkäShell
- pe 20.5. Mikkeli, Urpolan kenttä

- ma 23.5. Joensuu, tori
- ti 24.5. Varkaus, Teboil Käpykangas
- ke 25.5. Kuopio, satamator
- to 26.5. Äänekoski, ABC Hirvaskangas
- pe 27.5. Jyväskylä, Hippos

SYYSKUU 2011

- ma 5.9. Rovaniemi, Keskusurheilukenttä
- ti 6.9. Kemi, Täiköntori
- ke 7.9. Oulu, tori
- to 8.9. Kempele, Shell Zeppeliini
- pe 9.9. Kajaani, Raatihuoneentori

- ma 12.9. Kokkola, kauppatori
- ti 13.9. Lapua, Shell Tamppari
- ke 14.9. Vaasa, tori
- to 15.9. Jalasjärvi, Neste Jalastuuli
- pe 16.9. Seinäjoki, Uimahalli-Urheilutalon kenttä

- ma 19.9. Tampere, Keskustori
- ti 20.9. Sastamala, Neste Häijää
- ke 21.9. Pori, tori
- to 22.9. Rauma, ABC Kortela
- pe 23.9. Turku, Hämähäkkiluolan parkkialue

2.1 Toritapahtumat

Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin testirekan ympärille rakennettiin toritapahtuma, jossa oli tarjolla erilaisia mittauksia, testejä ja lajikokeiluja sekä liikuntavälineiden ja -teknologian esittelyjä. Tapahtumat olivat avoinna osallistujille kello 9–19, perjantaisin 9–18.

Päivällä kello 12–15 testirekka oli varattuna ensisijaisesti Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Eteran asiakasyrityksille, jotka toivat tapahtumiin muun muassa rakennus- ja maanrakennusalan työntekijöitä työajan puitteissa.

Tapahtumat olivat maksuttomia. Itse testirekka ja SuomiMiehen kuntotestit oli tarkoitettu miehille, mutta muuten tapahtuma oli avoinna kaikille paikkakuntalaisille.

2.2 Huoltoasemapsähdykset

Tiistaisin ja torstaisin testirekka pysähtyi huoltoaseman pihaan sekä Kemissä torille. Rekka oli avoinna kello 11–16. Varkaudessa ja Kemissä aukioloaika oli hieman pidempi eli 10–17.

Huoltoasemapäivät toteutettiin yhteistyössä Työterveyslaitoksen Virkeänä ratissa -hankkeen, Trainer4You:n sekä eri huoltoasemaketjujen kanssa.

2.3 Testattujen miesten määrä paikkakunnittain

Rekkakiertueella testattiin kaikkiaan 11 800 osallistujaa, joista miehiä oli noin 10 100. Koska SuomiMies seikkailee -kampanja ja -rekkakiertue on suunnattu miehille, on raporttiin huomioitu ainoastaan miesten tulokset. Rauhallisempina hetkinä, erityisesti huoltoasemapäivinä, oli myös naisilla mahdollisuus osallistua testeihin.

Isoina tapahtumapäivinä testeissä kävi päivän aikana reilusti yli 600 osallistujaa. Huoltoasemapsähdykset keräsivät vähemmän osallistujia. Vilkkain tapahtumapäivä oli 23.9.2011 Turussa, jossa testattiin kaikkiaan 620 miestä.

Kuvasta 1 ilmenevät kunkin tapahtumapaikkakunnan osallistujamäärät. Helsingin osallistujamääriin on laskettu mukaan Stadin kundi kondikseen -hankkeen puiteissa testatut miehet.

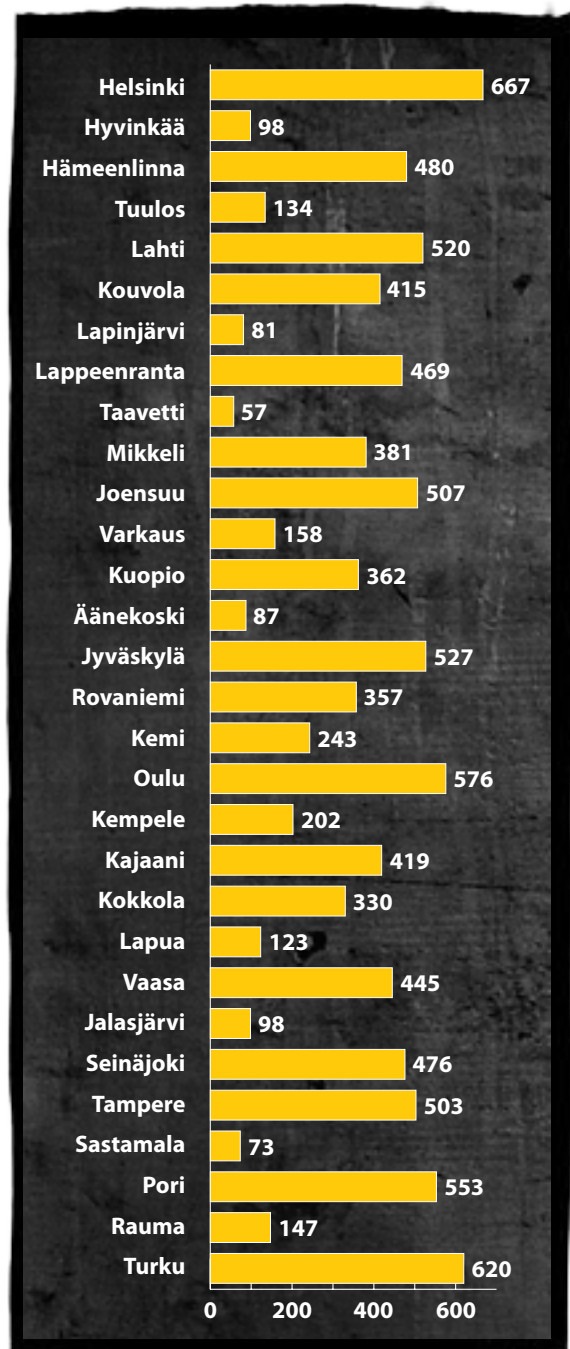
2.4 Tulosraporttiin valikoituneet miehet

SuomiMiehen kuntotesteihin osallistuneita miehiä oli yhteensä 10 108, joista suostumuksensa testitietojen tallentamiseen ja tutkimuskäyttöön antoi 9 915 henkilöä. Osallistuneiden keski-ikä oli 50 vuotta ja keskihajonta 15,5 vuotta. Tulosten analysointiin valittiin kiertueen kohderyhmän mukaisesti 25–64-vuotiaat miehet. Heidät jaettiin profiloituneesti ikäryhmiin: 25–34-, 35–49- ja 50–64-vuotiaat (kuva 2).

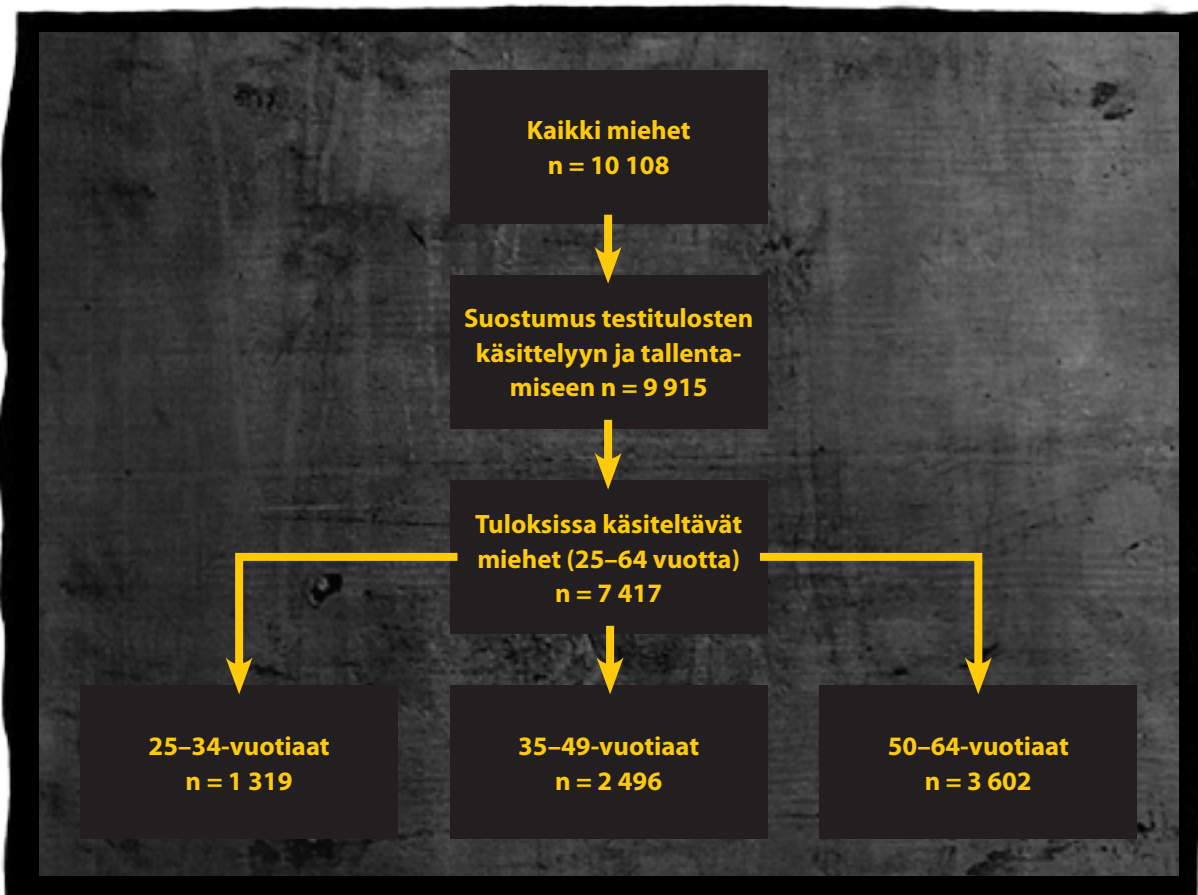
2.5 Miesten ikäjakaumat alueittain

Kuvassa 3 on esitetty tulosanalyysiin valittujen 25–64-vuotiaiden miesten ikäjakaumat alueittain. Maantieteellinen aluejako tehtiin paikkakunnittain seuraavasti:

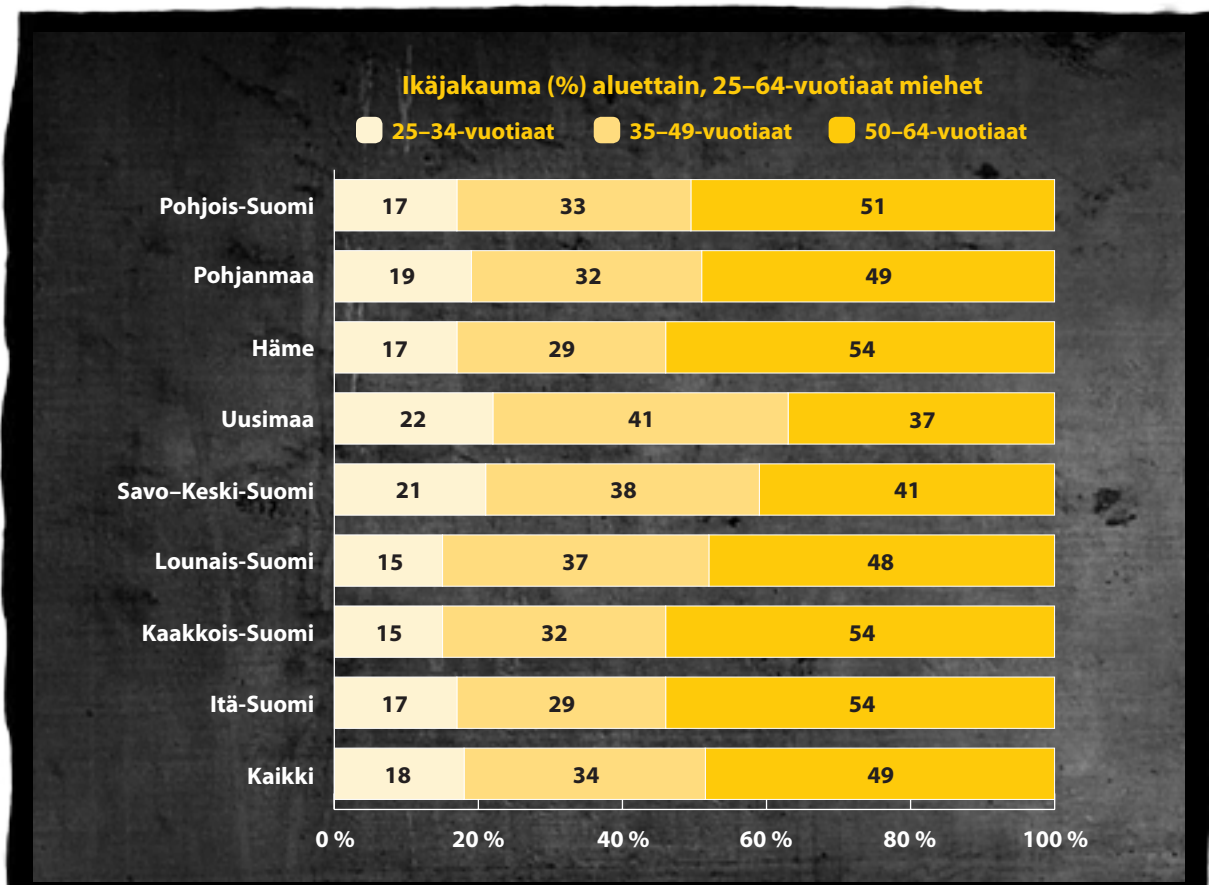
- Pohjois-Suomi (n = 986): Rovaniemi, Kemi, Oulu ja Kempele
- Pohjanmaa (n = 1 063): Kokkola, Lapua, Vaasa, Jalasjärvi ja Seinäjoki
- Häme (n = 1 198): Hämeenlinna, Tuulos, Lahti, Tampere ja Sastamala
- Uusimaa (n = 646): Helsinki ja Hyvinkää
- Savo–Keski-Suomi (n = 1 196): Mikkeli, Varkaus, Kuopio, Äänekoski ja Jyväskylä
- Lounais-Suomi (n = 961): Pori, Rauma ja Turku
- Kaakkois-Suomi (n = 733): Kouvola, Lapinjärvi, Lappeenranta ja Taavetti
- Itä-Suomi (n = 634): Joensuu ja Kajaani



Kuva 1. Testattujen miesten lukumäärät paikkakunnittain



Kuva 2. Rekkakiertueen tulosraporttiin valikoituneet miehet ikäryhmittäin



Kuva 3. Miesten ikäjakaumat aluettain.



3 SUOMIMIEHEN KUNTOTESTIT

Tapahtumien pääosassa oli testirekka, jossa miehet pääsivät maksutta testaamaan kuntoaan helposti ja hikoilematta SuomiMiehen kuntotesteillä. Kuntotestit käsittivät puristusvoimamittauksen, kehonkoostumusmittauksen, kestävyyskunnan arvioinnin Polar-testillä sekä palautteen kuntotesteistä.

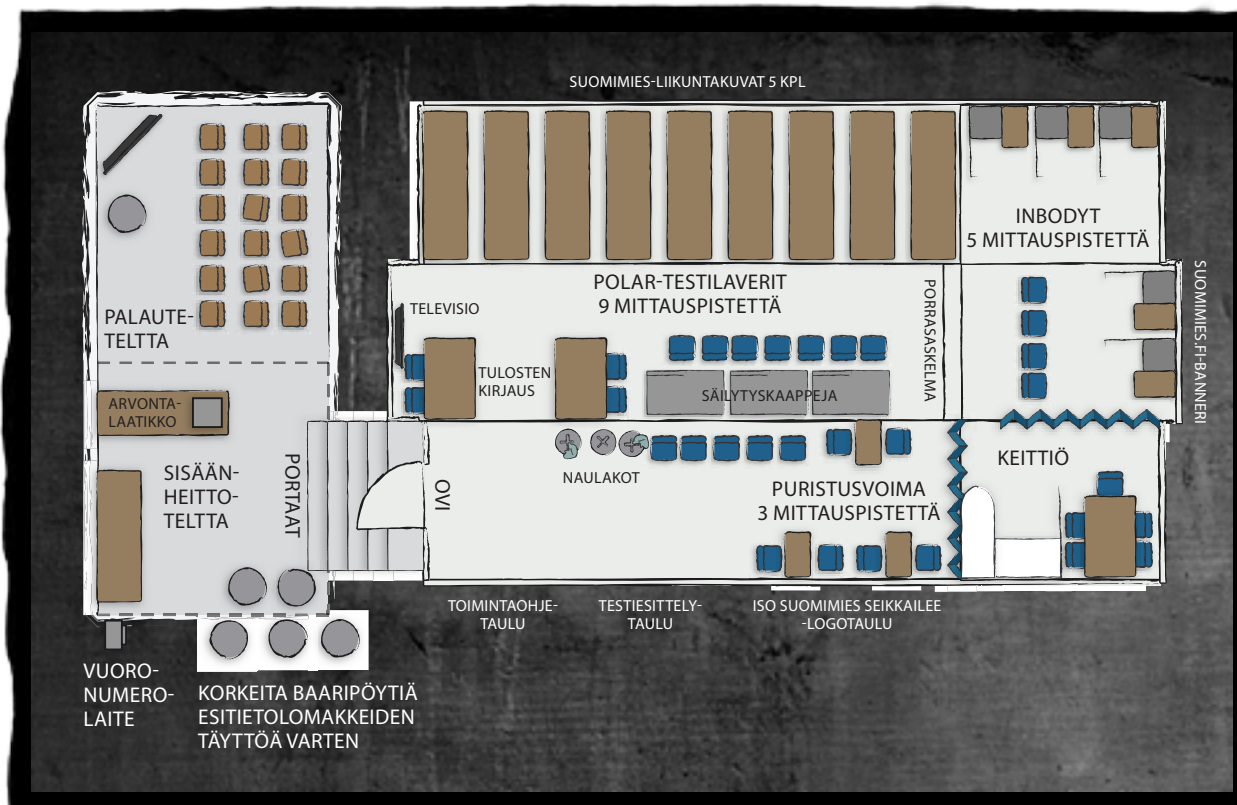
SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen kokonaisuudesta vastasi KKI-ohjelma, jonka mukana SuomiMiehen kuntotestejä toteuttamassa testirekassa oli LIKES-tutkimuskeskuksen testiasema. LIKES on kehittänyt kolmen kuntotestin tulokset kokoavan Kehon kuntoindeksin, joka kertoo kokonaisarvion asiakkaan kunnosta.

3.1 Taustatieto- ja suostumuslomake

Testattavat saivat ennen testirekkaan tuloa täytettäväkseen taustatietolomakkeen (liite 1), johon he kirjasiivat nimensä, syntymäaikansa ja pituutensa. Lomakkeessa tuli myös vastata kysymyksiin sydämentahdistimen käytöstä, sykkeeseen vaikuttavasta lääkityksestä ja liikunta-aktiivisuudesta sekä rastittaa suostumus (kyllä/ei) tulosten käyttämisestä raportointiin allekirjoituksella varustettuna. Mikäli testattava ei antanut suostumustaan, tulokset ja henkilötiedot poistettiin tietokannasta rekkakiertueen jälkeen.

SuomiMiehet kuljettivat lomaketta rekassa mukanaan kulkiessaan testauspisteestä toiseen. Mittaustulokset kirjattiin lomakkeen alaosaan, josta ne sitten lopuksi siirrettiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaan tulosten tietokantaan kirjaamista sekä tulosyhteenvedon tulostamista varten.

Rekkaan rakennetulla testiasemalla (kuva 4) oli kolme paikkaa puristusvoiman mittaamiseen, viisi Inbody 720-laitetta kehonkoostumuksen mittaamiseen, yhdeksän lepolaveria kestävyyskunnan arviointiin Polar-kuntotestillä sekä neljä pistettä henkilökohtaisen tulosyhteenvedon tekemiseen. Rekan vieressä sijaitsi palautteluteltta, jossa testitulokset käytiin lävitse. Rekan testauskapasiteetti oli maksimissaan noin 75 henkilöä tunnissa.



Kuva 4. SuomiMies seikkailee -testirekan ja sen viereen rakennetun teltan pohjakaartta.

3.2 Puristusvoimamittaus

Maksimaalista puristusvoimaa mitattiin Saehan-dynamometrillä. Testattava istui ryhdikkäästi jakkaralla, selkä suorana ja jalkapohjat lattiassa. Puristavan käden kyynärkulma oli 90 astetta. Testattava puristi mittarin kahvaa niin lujaa kuin jaksoi testaajan kannustaessa. Paras tulos kolmesta kirjattiin muistiin. Testattava sai kokeilla mittausta molemmilla käsillä. Otelevydeksi oli määritetty mittalaitteen asetus 3, mutta poikkeustapauksissa sallittiin myös muut otelevydet. Lopulliseksi tulokseksi kirjattiin paremman käden maksimipuristus.

Tulosta verrattiin samaa sukupuolta oleviin ja samaan ikäryhmään LIKESillä vuonna 2011 (SuomiMies seikkailee 2007–2011, n = 9 144) luotujen viitearvojen mukaisesti.

3.3 Kehonkoostumusanalyysi

Kehonkoostumus mitattiin InBody 720 -laitteella, jonka bioimpedanssimittausmenetelmä perustuu pienen sähkövirran johtamiseen kehon läpi. Testattava seiso i mittauksen ajan paljain jaloin laitteen elektrodien päällä. Sormet asetettiin laitteen käsikahvojen elektrodien päälle. Testattava seiso i paikoillaan noin kaksi minuuttia kestävän mittauksen ajan.

InBody 720 -laite punnitsee painon sekä antaa tietoa muun muassa kehon lihasten ja rasvan määrästä sekä sisäelinten ympärillä olevan viskeraalirasvan määrästä. Koska testattavat tulivat mittaukseen arkivaatteissaan, oli laitteeseen ohjelmoitu jo valmiiksi 1–2 kilon painonvähennys vaatteista kunakin päivänä vallitseva säätila huomioiden. Tulosten yhteenvetoon poimittiin InBody-mittaustuloksista paino, rasvaprosentti, lihasmassa kiloina sekä viskeraalirasvan ala (cm²).

3.4 Kestävyyuskunnan arviointi

Maksimaalista hapenottokykyä eli kestävyyskuntoa arvioitiin Polar-kuntotestillä, joka perustuu sykevälvaihtelun mittaamiseen. Testi suoritettiin levossa laverilla maaten sykemittarilla, ja sen kesto oli noin viisi minuuttia.

Arvioitua maksimaalista hapenkulutusta verrattiin testatun henkilön oman sukupuolen ja ikäryhmän vastaviin maailmanlaajuisiin arvoihin, joiden perusteella henkilölle määritettiin kuntoluokka asteikolla 1–7 (Shvartz ja Reibold 1990).

Mikäli testattavalla oli jokin sydämen sykkeeseen vaikuttava lääkitys tai tulos ei muuten vastannut testattavan yleistä olemusta eikä sitä, mitä hän oli vastannut kyselylomakkeessa kysymykseen liikunta-aktiivisuudesta, hänelle tehtiin tulosyhteenvedon yhteydessä ns. NonExercise-kysely (Jackson ym. 1990). Kyselyn avulla hänelle arvioitiin maksimaalisen hapenottokyvyn arvo. Testeistä 92 prosenttia (n = 6 814) toteutui Polar-kuntotestinä ja 8 prosenttia (n = 601) NonExercise-menetelmällä.

3.5 Vyötärönypäryksen mittaus

SuomiMiehen kuntotestien yhteydessä mitattiin myös vyötärönypäryys. Mittaus on hyvä keino elintapamuutosten omatoimiseen seurantaan. Vyötärönypäryys mitattiin uloshengityksen aikana mittanauhalla suoliluun harjanteen ja alimman kylkiluun puolivälistä henkilön seistessä normaalisti. Mittauksen yhteydessä kiinnitettiin Polar-kuntotestin lähetinvyö.

Vyötärönypäryksen mitta kirjattiin kuntotestien yhteenvetolomakkeeseen, mutta tulos ei vaikuttanut Kehon kuntoindeksiin.

3.6 Testitulosten yhteenveto ja Kehon kuntoindeksi

SuomiMiehen kuntotestien tulokset kirjattiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaan yhteenvedon tulostamista varten.

LIKES-tutkimuskeskuksen testiasema on kehittänyt kuntotestien yhteenvetolomakkeen sekä kuntotestien loppuarvion eli Kehon kuntoindeksin (liite 2). Kehon kuntoindeksissä huomioidaan eri painokertoimin kestävyyskunto, rasvan määrä, puristusvoima sekä lihasmassa. Kuntotestien tulosta ja fyysisistä kuntoa havainnollistetaan sanallisin arvioin sekä numeerisesti asteikolla plus viidestä miinus viiteen, jossa nolla vastaa omanikäisten keski-

arvoa. LIKES-tutkimuskeskus on laatinut Kehon kuntoindeksi -viitearvot vuosien 2007–2011 kuntotestitulosten perusteella suomalaisesta väestöstä.

SuomiMiehen kuntotestien jälkeen osallistujat saivat testirekasta mukaansa kirjallisen kuntotestitulosten yhteenvedon sekä InBody-mittauksen tuloskoosteen (liite 3).

3.7 Testipalaute

Testirekan ulkopuolelle pystytetyssä teltassa osallistujat pääsivät kuulemaan palautetta omista testituloksistaan. Testipäällikkö kertoi yhteisessä palauteosiossa, mitä tulokset tarkoittavat ja miten omaa kuntoa ja ravintotottumuksia voi lähteä kohentamaan. Lisäksi miehillä oli mahdollisuus kysyä henkilökohtaisesti omista tuloksistaan sekä saada jatko-opastusta.





4 TULOKSET

4.1 Kehonkoostumus

4.1.1 Pituus, paino ja painoindeksi

Miesten pituus oli keskimäärin 178,6 cm ja keskihajonta 6,4 cm, paino 85,3 kg ja keskihajonta 14,0 kg sekä painoindeksi 26,7 ja keskihajonta 4,0. Mitä vanhempi ikäryhmä oli kyseessä, sitä suurempi oli painoindeksin keskiarvo (taulukko 1).

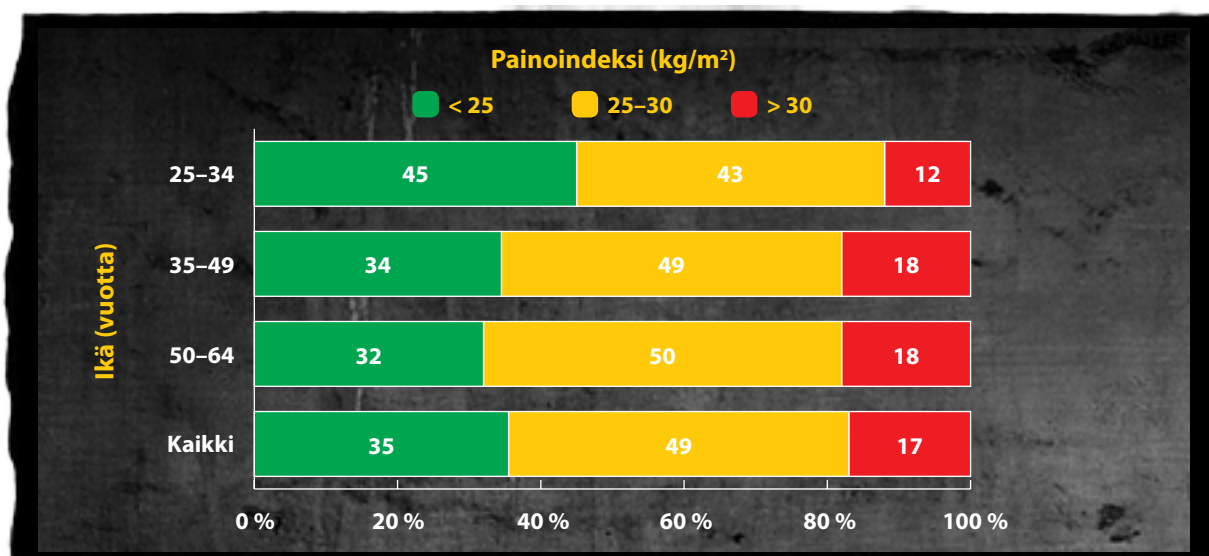
ikä vuotta	25–34 (n = 1 319)	35–49 (n = 2 495)	50–64 (n = 3 600)	kaikki (n = 7 414)
pituus cm	179,7 ± 6,5	179,4 ± 6,5	177,6 ± 6,2	178,6 ± 6,4
paino kg	83,8 ± 13,9	85,1 ± 13,4	86,6 ± 14,8	85,3 ± 14,0
BMI kg/m ²	25,9 ± 3,9	26,9 ± 4,2	27,0 ± 3,8	26,7 ± 4,0

Taulukko 1. Pituuden, painon ja painoindeksin keskiarvot ja -hajonnat.

Painoindeksiä voidaan tulkita seuraavasti (Aikuisten lihavuuden hoito, Käypä hoito -suositus 2011):

- 18,5–24,9 = normaalipaino
- 25,0–29,9 = liikapaino (ylipaino)
- 30,0 ≤ = lihavuus

Miehistä normaalipainoisia oli 35 prosenttia, ylipainoisia 49 prosenttia ja lihavia 17 prosenttia. 25–34-vuotiaista miehistä normaalipainoisia oli 45 prosenttia ja joko ylipainoisia tai lihavia 56 prosenttia. Normaalipainoisia oli sitä vähemmän, mitä enemmän oli ikää aina 50 ikävuoteen saakka. Yli 35-vuotiaista miehistä normaalipainoisia oli noin kolmannes ja ylipainoisia tai lihavia kaksi kolmannesta. 35–64-vuotiaista miehistä lihavia oli 18 prosenttia (kuva 5).



Kuva 5. Painoindeksin jakaumat ikäluokittain.

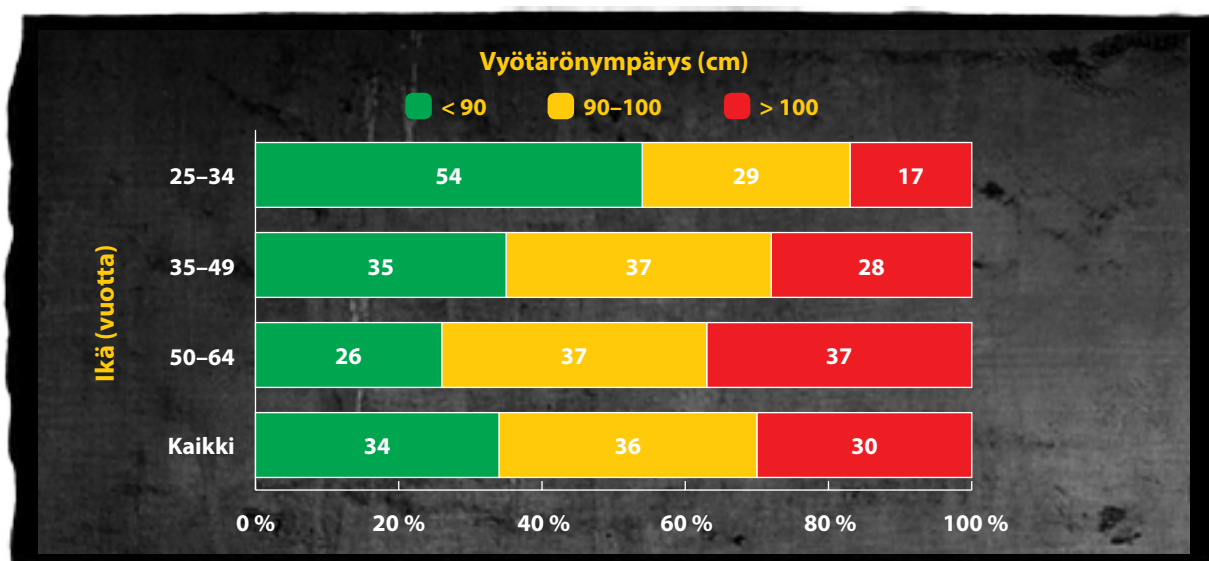
4.1.2 Vyötärönympäryys

Vatsaontelon sisään ja sisäelimiä ympärille kertynyt viskeraalirasva ilmenee vyötärön ympärysmittan kasvuna ("omenalihavuus"). Miehillä alle 90 cm vyötärönympäryys voidaan tulkita normaaliksi. Lievää riskiä kuvaa miehillä 90–100 cm vyötärönympäryys. Kun vyötärönympäryys ylittää miehillä 100 cm ja naisilla 90 cm, voidaan puhua vyötärölihavuudesta, joka on selkeä elintasosairauksien riskitekijä (Aikuisten lihavuuden hoito, Käypä hoito -suositus 2011).

Miesten vyötärönympäryys oli keskimäärin $95,0 \pm 11,8$ cm. Kaikista miehistä vyötärönympäryys oli alle 90 cm 34 prosentilla, 90–100 cm 36 prosentilla ja yli 100 cm 30 prosentilla. Vyötärölihavuus (> 100 cm) oli vanhoilla miehillä yleisempää kuin nuorilla. Vyötärölihavia oli 25–29-vuotiaista 17 prosenttia ja 50–64-vuotiaista 37 prosenttia (taulukko 2 ja kuva 6).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 316)	35–49 (n = 2 492)	50–64 (n = 3 593)	kaikki (n = 7 401)
vyötärö cm	90,0 $\pm 10,8$	94,6 $\pm 11,9$	97,1 $\pm 11,4$	95,0 $\pm 11,8$

Taulukko 2. Vyötärönympäryys (cm) ikäryhmittäin.



Kuva 6. Vyötärönympäryksen jakaumat miehillä ikäryhmittäin.

4.1.3 Viskeraalirasvan ala

Bioimpedanssimittaus antaa mahdollisuuden tarkastella viskeraalirasvan määrää yksilöllisemmin kuin pelkkä mittanauhmittaan perustuva arvio. Laitteen valmistajan antama, terveyden kannalta optimaalinen viskeraalirasvan suositusarvo on alle 100 cm^2 . Suositusarvo on iästä riippumaton.

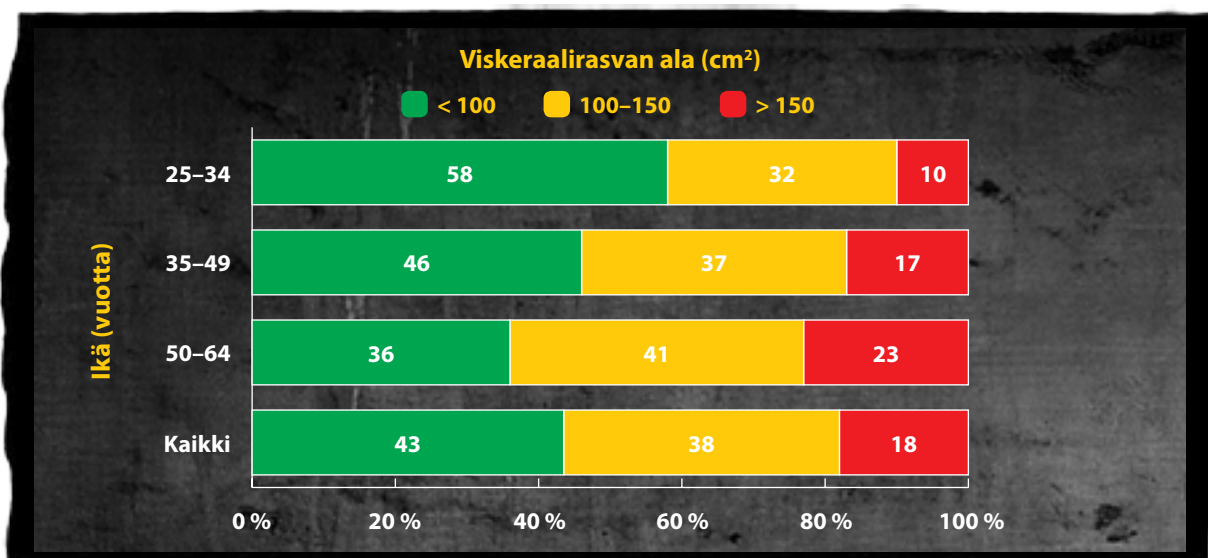
Selkeitä viitearvoja ei ole kuitenkaan luotu, vaikka laitteen antama tuloste määrittelee ikää vastaavasti erisuuret viskeraalirasva-arvot: normaali, huomio, lievä terveystarve ja terveystarve, riippuen siitä, millaisen arvon saavuttaa ikäänsä nähden. Tässä raportissa on vedetty raja absoluuttisten rajojen 100 cm^2 :n ja 150 cm^2 :n kohdalle, jolloin on nähtävissä iän vaikutus sisäelinrasvan määrään. Näitä arvoja voi tulkita karkeasti seuraavalla tavalla:

- < 100 = normaali
- 100–150 = lievä viskeraalilihavuus
- ≥ 150 = viskeraalilihavuus

Miesten viskeraalirasvan ala oli keskimäärin $113,5 \pm 48,1 \text{ cm}^2$. Kaikista miehistä viskeraalirasvan ala oli alle 100 cm^2 43 prosentilla, $100\text{--}150 \text{ cm}^2$ 38 prosentilla ja yli 150 cm^2 18 prosentilla. Viskeraalilihavuus ($> 150 \text{ cm}^2$) oli vanhoilla miehillä yleisempää kuin nuorilla. Viskeraalilihavia oli 25–34-vuotiaista 10 prosenttia, 35–49-vuotiaista 17 prosenttia ja 50–64-vuotiaista 23 prosenttia (taulukko 3 ja kuva 7).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 318)	35–49 (n = 2 492)	50–64 (n = 3 588)	kaikki (n = 7 398)
viskeraalirasva cm^2	96,6 $\pm 42,6$	111,0 $\pm 47,3$	121,3 $\pm 48,8$	113,5 $\pm 48,1$

Taulukko 3. Viskeraalirasvan alan (cm^2) keskiarvot ja -hajonnat ikäryhmittäin.



Kuva 7. Viskeraalirasvan alan (cm^2) jakaumat ikäryhmittäin.

4.1.4 Rasvaprosentti

Rasvan suhteellisella osuudella kehon painosta on terveyden kannalta olennainen merkitys. Rasvaprosentin mittaustaus antaa yksilötasolla painoindeksiä enemmän tietoa rasvattoman kudoksen ja rasvakudoksen jakautumisesta kehossa ("mistä paino koostuu").

Kirjallisuudessa on esitetty useita erilaisia viitearvoja rasvaprosentista joko ikään suhteutettuna tai ikäriippumattomana muuttujana, mutta selkeää konsensusta viitearvoista ei ole olemassa. Tässä raportissa on valittu lähdeaineiston pohjalta taulukon 4 mukaiset viitearvot rasvaprosentin tulkintaan.

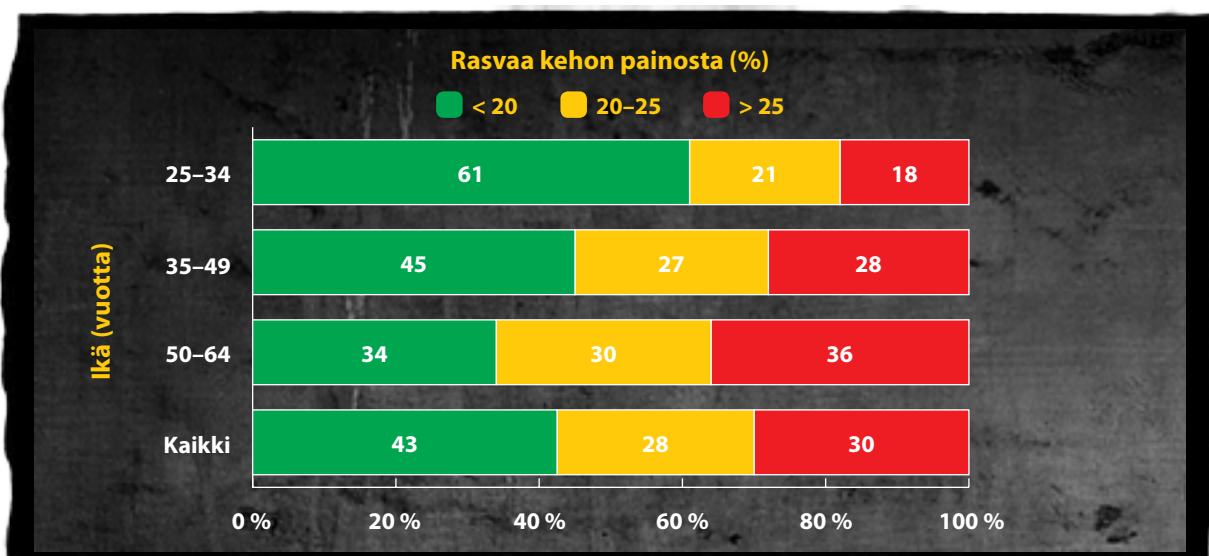
sukupuoli	normaali	lievä lihavuus	lihavuus
miehet	< 20 %	20–25 %	> 25 %

Taulukko 4. Rasvaprosentin tulkinta miehillä.

Miesten rasvaprosentti oli keskimäärin $21,8 \pm 7,2$. Rasvaprosentin keskiarvo oli suurempi vanhoilla miehillä kuin nuorilla. Nuorimmassa ikäryhmässä se oli 19,1, keskimmaisessä 21,3 ja vanhimmassa 23,1. Kaikista miehistä rasva-prosentin suhteen normaalin rajoissa oli 43 prosenttia, lievästi lihavia 28 prosenttia ja lihavia 30 prosenttia. Iällä näytti olevan selkeä yhteys rasvaprosenttiin: 25–34-vuotiaista miehistä oli lihavia vain 18 prosenttia, mutta 50–64-vuotiaista 36 prosenttia (taulukko 5 ja kuva 8).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 318)	35–49 (n = 2 492)	50–64 (n = 3 590)	kaikki (n = 7 400)
rasva % painosta	19,1 $\pm 7,2$	21,3 $\pm 7,1$	23,1 $\pm 6,8$	21,8 $\pm 7,2$

Taulukko 5. Rasvaprosentin keskiarvot ja -hajonnat ikäryhmittäin.



Kuva 8. Rasvaprosentin jakaumat miehillä ikäryhmittäin.

4.1.5 Lihasmassa

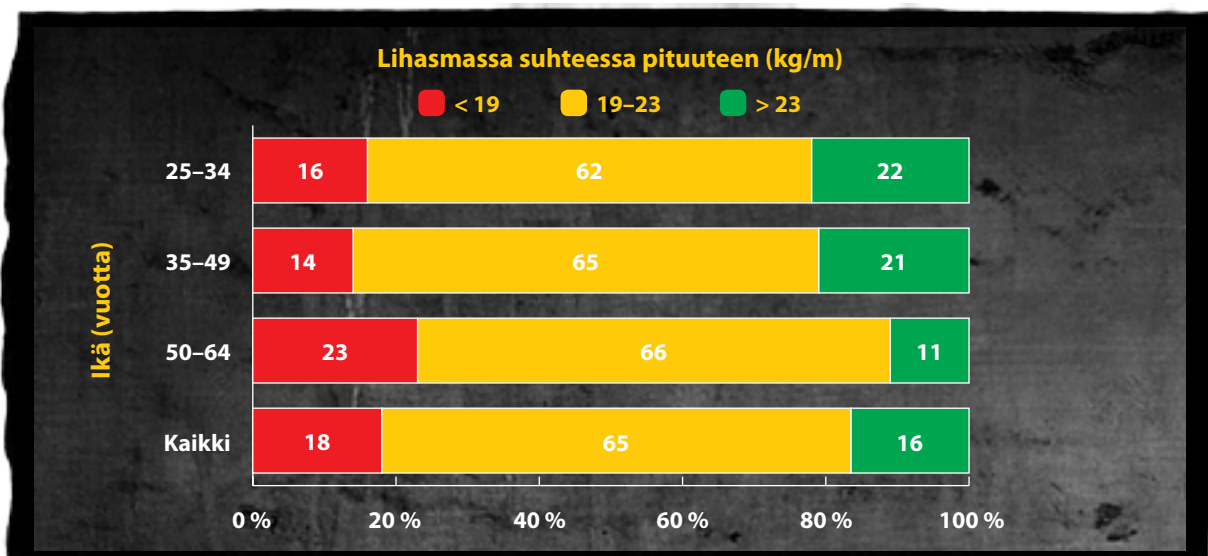
Luustolihasmassa on selkeästi yhteydessä henkilön kokoon, joten tässä yhteydessä sitä tarkastellaan lihasmassan (kg) suhteena pituuteen (m). Lihasmassan suhteesta pituuteen ei ole olemassa selkeitä viitearvoja. Tässä yhteydessä lihasmassaa (= ruumiinrakennetta) on päädytty tarkastelemaan seuraavasti:

- < 19 = hintelä
- 19–23 = normaali
- > 23 = lihaksikas

Miesten lihasmassa oli keskimäärin $20,9 \pm 2,2$ kg/m. Kaikista miehistä lihasmassaa oli alle 19 kg/m 18 prosentilla, 19–23 kg/m 65 prosentilla ja yli 23 kg/m 16 prosentilla. Lihasmassa näyttää vähenevän selvästi 50 ikävuoden jälkeen: alle 19 kg/m jäi 25–49-vuotiaista 14–16 prosenttia ja 50–64-vuotiaista 23 prosenttia. Vastaavasti yli 23 kg/m saavutti 21–22 prosenttia 25–49-vuotiaista ja 11 prosenttia 50–64-vuotiaista (taulukko 6 ja kuva 9).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 318)	35–49 (n = 2 493)	50–64 (n = 3 591)	kaikki (n = 7 402)
lihasmassa kg/m	21,2 $\pm 2,4$	21,3 $\pm 2,3$	20,5 $\pm 2,0$	20,9 $\pm 2,2$

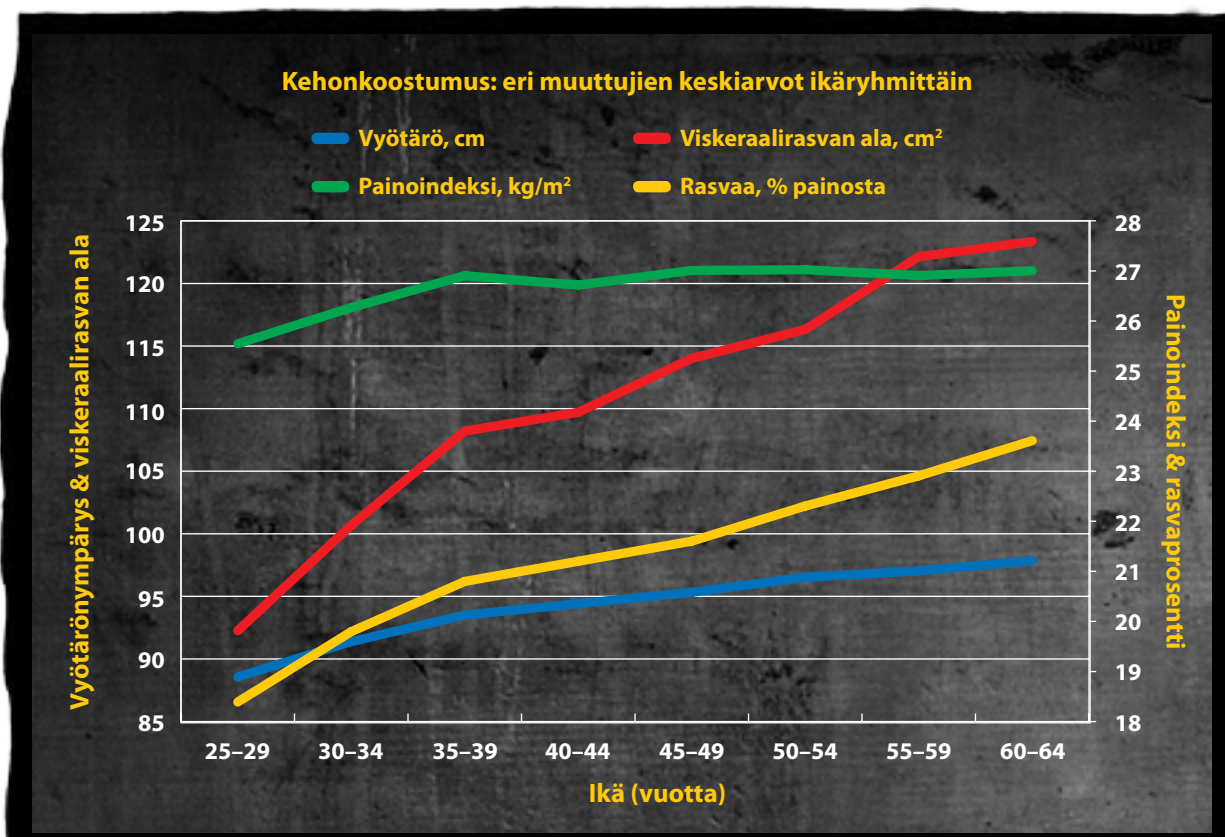
Taulukko 6. Lihasmassan suhde pituuteen: keskiarvot ja -hajonnat ikäryhmittäin.



Kuva 9. Lihmassa suhteessa pituuteen (kg/m) ikäryhmittäin.

4.1.6 Yhteenveto kehonkoostumuksen arvioinnissa käytetyistä muuttujista

Tulkinta painoindeksin, vyötärön ympäryksen, rasvaprosentin tai viskeraalirasvan alan välillä voi olla ristiriitaista. Pelkkää painoindeksiä tulkitsemalla ei tiedetä, kuinka paljon yksilön painoon vaikuttaa rasvan määrä tai lihaksiston rakenne. Tässä poikkileikkausaineistossa painoindeksi ei enää noussut 35 ikävuoden jälkeen. Kuitenkin kehonkoostumusta kuvaavat vyötärön ympärysmitta, rasvaprosentti ja viskeraalirasvan ala jatkoivat kasvamistaan ikävuosien mukaan. Tätä havainnollistaa kuva 10.



Kuva 10. Painoindeksin, vyötärön ympäryksen, rasvaprosentin sekä viskeraalirasvan alan keskiarvot eri ikäryhmissä 25–64-vuotiailla miehillä.

4.2 Kestävyyskunto

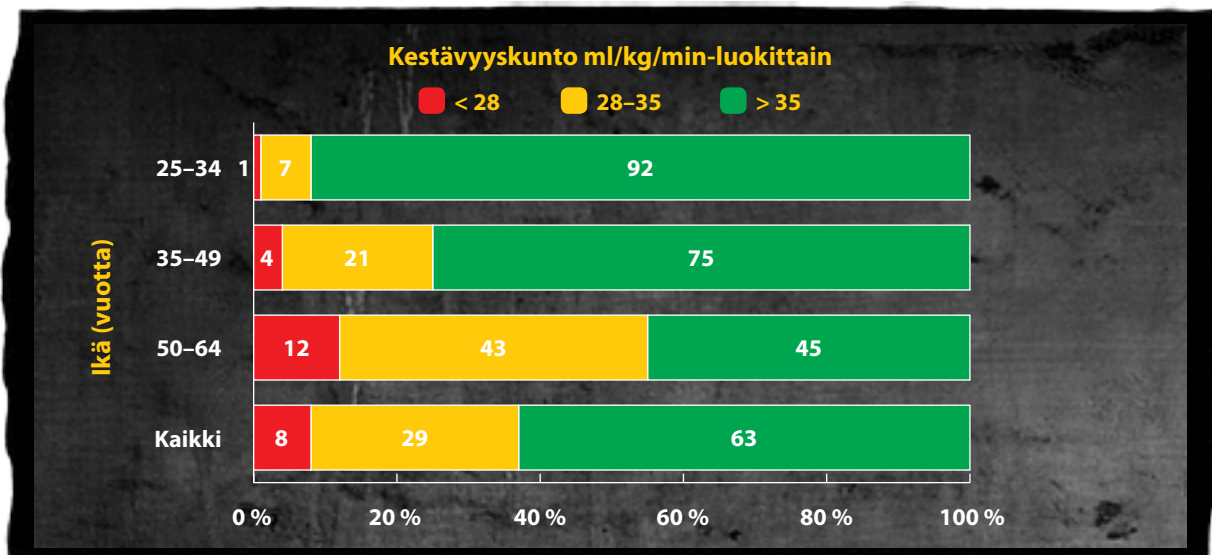
Miesten maksimaalinen hapenottoikyky eli kestävyyskunto oli keskimäärin $38,2 \pm 8,5$ ml/kg/min. Kestävyyskunto oli huonompi vanhoilla miehillä kuin nuorilla (taulukko 7).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 319)	35–49 (n = 2 496)	50–64 (n = 3 600)	kaikki (n = 7 415)
kestävyyskunto ml/kg/min	45,8 ± 8,6	39,8 ± 7,8	34,3 ± 6,4	38,2 ± 8,5

Taulukko 7. Kestävyyskunnan (ml/kg/min) keskiarvot ja -hajonnat miehillä ikäryhmittäin.

Kestävyyskuntoa voidaan tarkastella absoluuttisten ml/kg/min-rajojen mukaan, sillä tutkimuksissa on esitetty viitteitä kestävyyskunnan yhteyksistä kuolleisuuteen, terveyteen ja työkykyyn iästä riippumatta (mm. Kodama ym. 2009 ja Laukkanen ym. 2007). Tähän tarkasteluun on valittu miehillä huonon kestävyyskunnan raja-arvoksi 28 ml/kg/min. Tätä heikompi kestävyyskunto lisää huomattavasti sydäntautiriskiä tai ennakoii enenaikaista kuolemaa. Vastaavasti terveyden kannalta hyvän kestävyyskunnan riittäväksi raja-arvoksi on valittu arvo 35 ml/kg/min, jota myös edellytetään fyysisesti raskaissa töissä, esimerkiksi pelastusalalla.

Miehistä kahdeksan prosenttia jäi kestävyyskunnoltaan alle 28 ml/kg/min-kuntotason. Hyväkuntoisia (>35 ml/kg/min) oli odotetusti enemmän nuorissa miehissä ja huonokuntoisia enemmän vanhoissa miehissä. Kaikista miehistä 29 prosenttia oli ml/kg/min-luokassa 28–35 (kuva 11).



Kuva 11. Miesten kestävyyskunto ml/kg/min-luokittain eri ikäryhmissä.

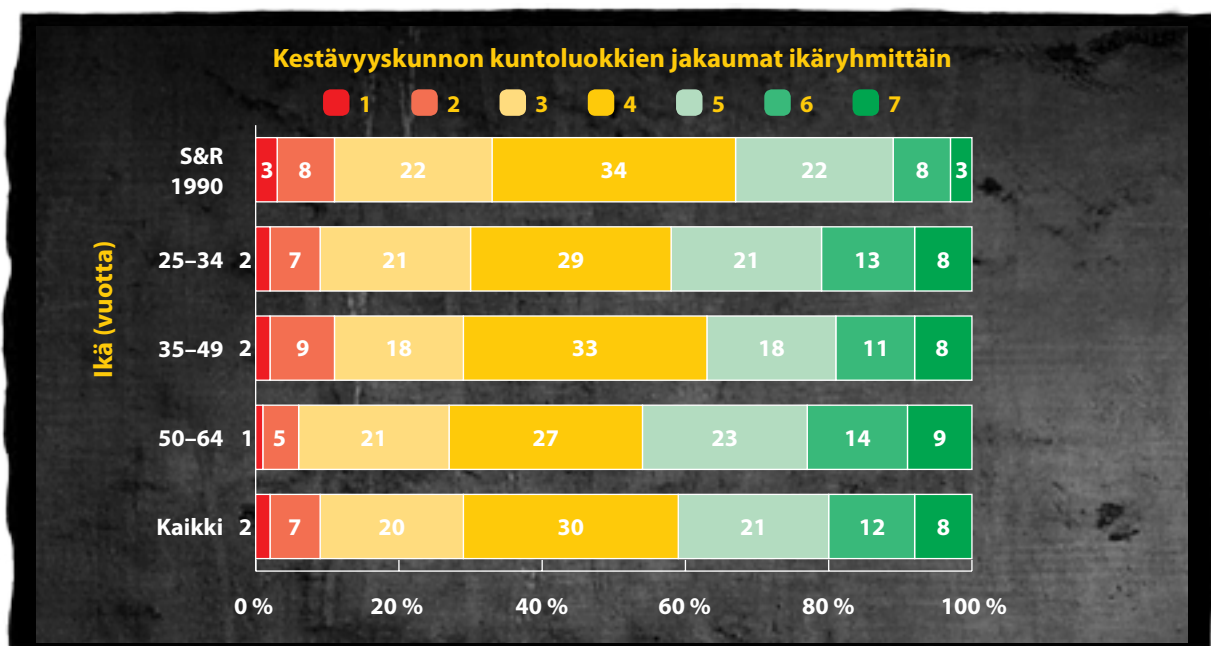
4.2.1 Kuntoluokkien jakaumat

Suomessa käytössä oleva kestävyyskunnan kuntoluokitus perustuu vuonna 1990 julkaistuun Shvartzin ja Reiboldin katsaukseen, jossa käsiteltiin 64 000 henkilön suoran hapenkulutuksen mittaamenetelmän testituloksia. Aineistosta on luotu ikäryhmäkohtainen 7-portainen kuntoluokka-asteikko seuraavasti:

Kuntoluokka	Kuvaus	Väestön osuus (odotus)
KL1	Erittäin heikko	3 %
KL2	Heikko	8 %
KL3	Välttävä	22 %
KL4	Keskiverto	34 %
KL5	Hyvä	22 %
KL6	Hyvin hyvä	8 %
KL7	Erinomainen	3 %

Taulukko 8. Kuntoluokat (KL), niiden kuvaus ja väestön odotettu jakautuminen kuntoluokkiin (Shvartz ja Reibold 1990).

Keskivertoa heikommassa kestävyyskunnossa (KL 1–3) oli 25–34-vuotiaista miehistä 30 prosenttia, 35–49-vuotiaista 29 prosenttia ja 50–64-vuotiaista 27 prosenttia (odotusarvo 33 %). Keskivertoa paremmassa kestävyyskunnossa (KL 5–7) oli 25–34-vuotiaista miehistä 42 prosenttia, 35–49-vuotiaista 37 prosenttia ja 50–64-vuotiaista 46 prosenttia (odotusarvo 33 %) (kuva 12).



Kuva 12. Kuntoluokkien jakaumat miehillä ikäryhmittäin. Ylin palkki kuvaa jakauman odotusarvoja Shvartzin & Reiboldin (1990) mukaan.

4.3 Puristusvoima

Keski-ikäen puristusvoimalla on yhteys eläkeiän toimintakykyyn ja tuloksissa heikoimman neljänneksen osalta jopa eliniän pituuteen (Rantanen ym. 2011). Puristusvoimamittauksen tuloksella on havaittu olevan yhteys lihasmassaan. Spesifisti kyseinen mittaus kuvaa yläraajan tarttumaotteen voimaa sekä hyvin karkeasti koko kehon lihasvoimaa.

Viitearvot ovat yleensä mittarikohtaisia. SuomiMiehen kuntotestien puristusvoimamittausta varten on luotu omat viitearvot Saehanin dynamometrille (taulukko 9.). Aineisto (n = 9 144) on kerätty vuosina 2007–2011 SuomiMies seikkailee -kampanjan aikana, ja sen perusteella on luotu viitearvot eri ikäryhmille. Perustana ovat olleet ikäluokkien 20–29, 30–39, 40–49, 50–59 ja 60–69 keskiarvot. Kuntoluokkien ylärajat ovat määräytyneet keskihajontojen mukaan seuraavasti:

- KL 1 = - 2 x keskihajonta
- KL 2 = - 1 x keskihajonta
- KL 3 = 1 keskihajonta, keskiarvo on rajojen puolivälissä
- KL 4 = + 1 x keskihajonta
- KL 5 = + 2 x keskihajonta

Keskiarvot ja -hajonnat olivat 20–49-vuotiaissa yhdenmukaiset, joten kyseisten ikäryhmien viitearvot on yhdistetty. Tästä voi myös päätellä sen, että 50 ikävuoteen asti puristusvoima ei heikkene kyseisessä aineistossa.

Miehet	20–49 v.	50–59 v.	≥ 60 v.
KL1 = heikko	< 46	< 42	< 38
KL2 = tyydyttävä	46–54	42–49	38–45
KL3 = keskiverto	55–63	50–57	46–53
KL4 = hyvä	64–72	58–65	54–61
KL5 = erinomainen	> 72	> 65	> 61

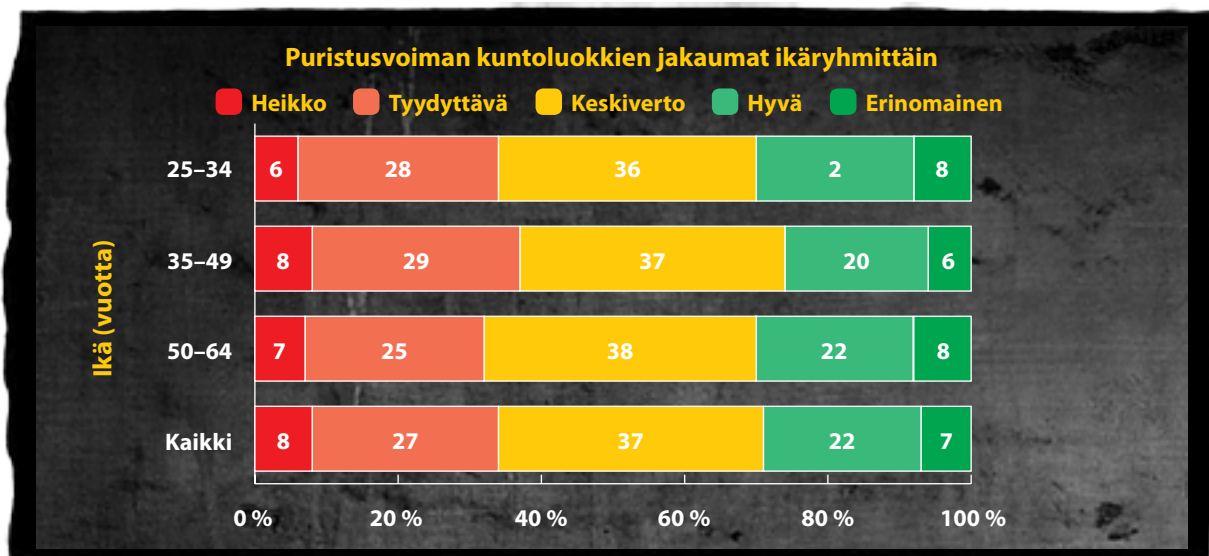
Taulukko 9. Miesten puristusvoiman viitearvot Saehan-dynamometrille (LIKES 2011).

Miesten puristusvoima oli keskimäärin 55,0 kg ± 9,6 kg. 25–34-vuotiaiden puristusvoiman keskiarvo oli 58,7 ± 9,5 kg, 35–49-vuotiaiden 57,6 ± 9,2 kg ja 50–64-vuotiaiden 51,8 ± 9,0 kg (taulukko 10).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 319)	35–49 (n = 2 490)	50–64 (n = 3 602)	kaikki (n = 7 411)
puristusvoima kg	58,7 ± 9,5	57,6 ± 9,2	51,8 ± 9,0	55,0 ± 9,6

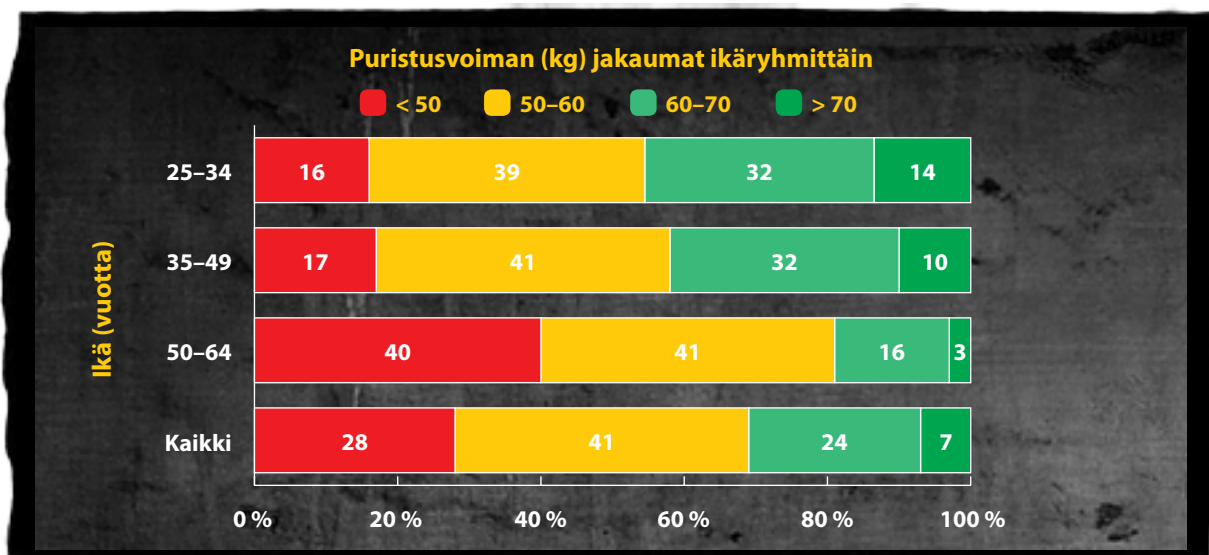
Taulukko 10. Miesten puristusvoiman (kg) keskiarvot ja -hajonnat.

Puristusvoiman kuntoluokkien jakaumat vastasivat kohtuullisen hyvin odotuksia eri ikäryhmissä. Miehistä 8 prosenttia sai kuntoluokan heikko, 27 prosenttia tyydyttävä, 37 prosenttia keskiverto, 22 prosenttia hyvä ja 7 prosenttia erinomainen (kuva 13). Alle keskivertotuloksen sai miehistä hieman useampi kuin aineistoa luotaessa ja vastaavasti yli keskiverron hieman harvempi.



Kuva 13. Puristusvoiman kuntoluokkien jakaumat eri ikäryhmissä.

Puristusvoimaa (kg) tarkasteltiin myös absoluuttisten kilogrammamäärien mukaan eri ikäryhmissä. Tuloksen alle 50 kg sai 28 prosenttia kaikista miehistä, 50–60 kg 41 prosenttia, 60–70 kg 24 prosenttia ja yli 70 kg 7 prosenttia. Alle 50 kg puristaneita oli 50–64-vuotiaissa 40 prosenttia, kun niitä nuoremmissa ikäryhmissä oli vastaavasti 16–17 prosenttia. Yli 60 kg puristi 19 prosenttia 50–64-vuotiaista, kun nuoremmissa ikäryhmissä yli 60 kg puristaneita oli 42–46 prosenttia (kuva 14).



Kuva 14. Puristusvoiman (kg) jakaumat eri ikäryhmissä.

4.4 Kehon kuntoindeksi

Kehon kuntoindeksi kuvaa SuomiMiehen kuntotestien tulosten pohjalta testattavan kunnan kokonaistilaa.

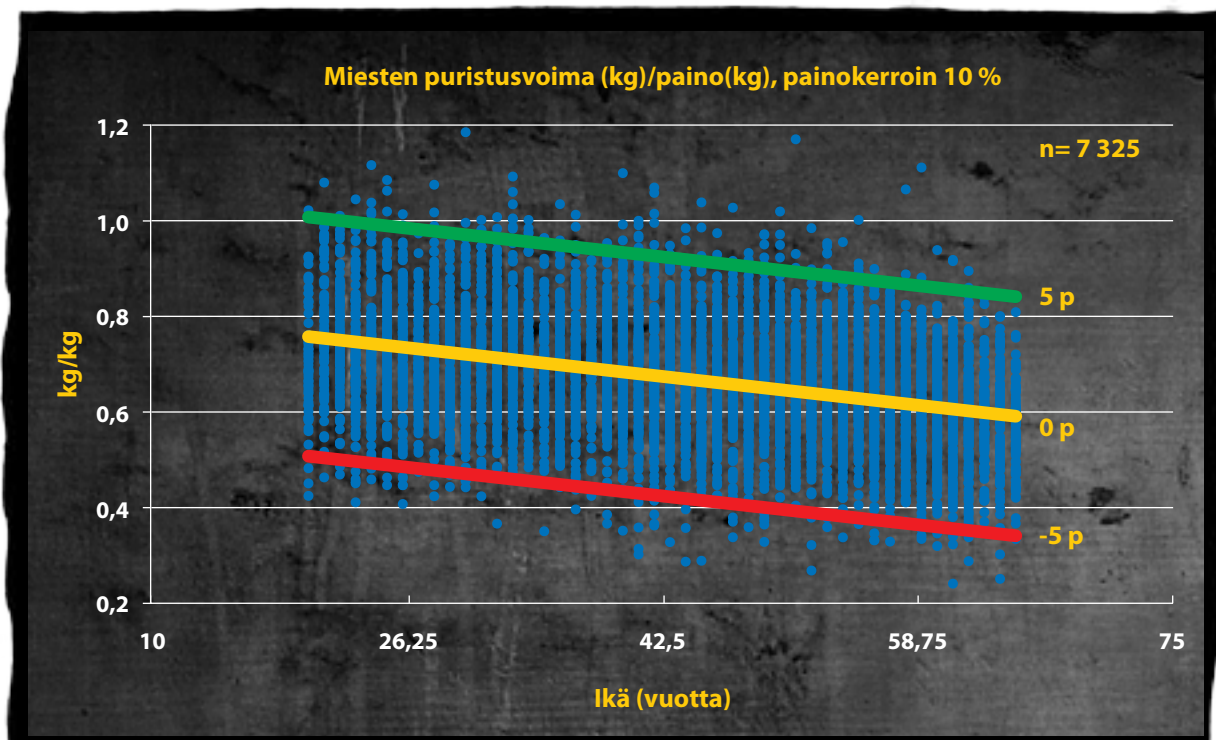
Vuosina 2007–2011 kertynyttä aineistoa on hyödynnetty luotaessa viitearvoja olennaisimmille mitatuille muuttujille. Sen seurauksena on myös kehitetty Kehon kuntoindeksi antamaan kuva kokonaistilanteesta seuraavin muuttujin ja painokertoimin (suluissa viitearvoaineiston n):

- Kestävyyskunto (ml/kg/min) 50 % (n = 7 277)
- Rasvaa kehon painosta (%) 10 % (n = 9 694)
- Viskeraalirasvan ala (cm²) 15 % (n = 9 694)
- Puristusvoima suhteessa painoon (kg/kg) 10 % (n = 7 325)
- Lihasmassa suhteessa pituuteen (kg/m) 15 % (n = 9 689)

Kukin tulos muunnetaan pistemääräksi asteikolla -5–5 seuraavasti:

- Kestävyyskunto, pistemäärä = $0,5 \times [10 \times (\text{ml/kg/min} - (-0,2835 \times \text{ikä} + 50,307)) / 30]$
- Rasvaa kehon painosta (%), pistemäärä = $0,1 \times [- (10 \times \text{rasva\%} - (0,143 \times \text{ikä} + 15,264)) / 24]$
- Viskeraalirasvan ala (cm²), pistemäärä = $0,15 \times [- (10 \times (\text{cm}^2 - (1,326 \times \text{ikä} + 56,031))) / 140]$
- Puristusvoima suhteessa painoon (kg/kg), pistemäärä = $0,15 \times [10 \times (\text{kg/kg} - (-0,036 \times \text{ikä} + 22,33)) / 10]$
- Lihasmassa suhteessa pituuteen (kg/m), pistemäärä = $0,1 \times [10 \times (\text{kg/m} - (-0,0037 \times \text{ikä} + 0,83)) / 0,5]$

Jos laskutoimituksen perusteella pistemäärä on pienempi kuin -5, se korotetaan -5:een ja jos pistemäärä on suurempi kuin 5, se lasketaan 5:een. Pistemäärien muodostumista aineistossa on havainnollistettu kuvassa 15.



Kuva 15. Esimerkki kuntoindeksipisteiden muodostumisesta puristusvoimamittauksen tuloksesta ikään nähden. Keltainen viiva kuvaa ikää vastaavaa keskiarvoa aineistossa. Vihreällä ja punaisella viivalla on havainnollistettu ylimmän ja alimman pistemäärän rajaa.

Pisteet summataan yhteen, ja siitä muodostuu kuntoindeksi asteikolla -5–5, joka on luokiteltu seuraavasti ja seuraavien absoluuttisen rajojen mukaan:

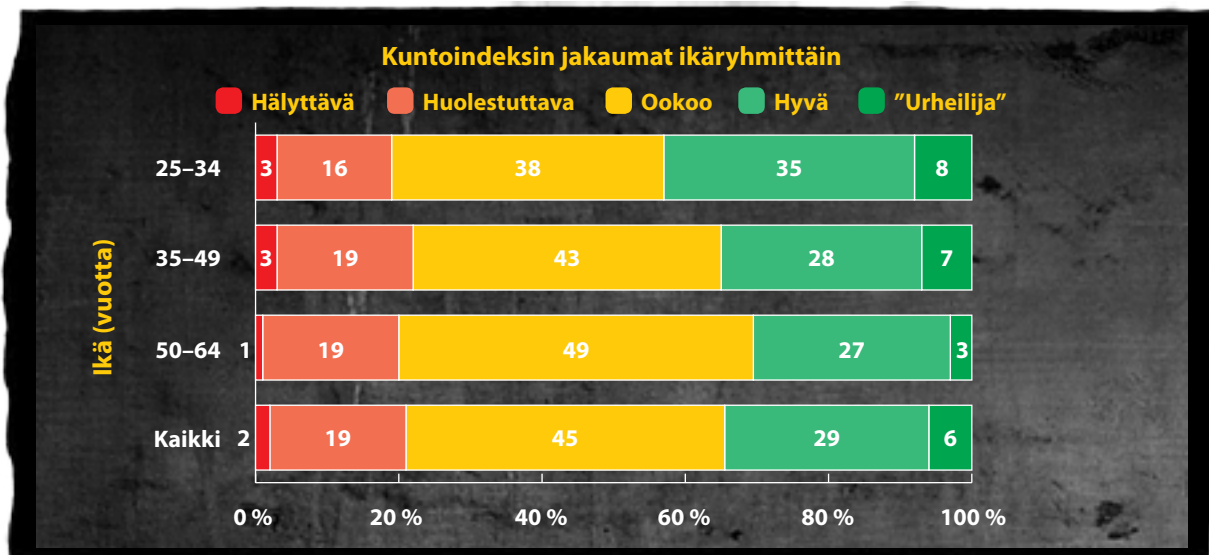
- ≤ -3 = hälyttävä
- $< -3 - \leq -1$ = huolestuttava
- $< -1 - < 1$ = ookoo (= keskiverto)
- $\geq 1 - < 3$ = hyvä
- ≥ 3 = ”urheilija”

Miesten kuntoindeksi oli keskimäärin $0,3 \pm 1,6$ pistettä. Nuorimmassa ikäryhmässä se oli $0,6 \pm 1,7$, keskimäisessä $0,4 \pm 1,7$ ja vanhimmassa $0,2 \pm 1,5$ (taulukko 11).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 318)	35–49 (n = 2 491)	50–64 (n = 3 590)	kaikki (n = 7 399)
kuntoindeksi pistettä	0,6 $\pm 1,7$	0,4 $\pm 1,7$	0,2 $\pm 1,5$	0,3 $\pm 1,6$

Taulukko 11. Kehon kuntoindeksin pistemäärien keskiarvot ja -hajonnat ikäryhmittäin.

Koska kuntoindeksi on muodostettu suomalaisesta nykyväestöstä, rekkakiertueella testattujen kuntoindeksin jakaumat ikäryhmittäin osuvat lähelle odotettuja lukemia (kuva 16.). Kuvasta voi päätellä, että kohderyhmään kuuluvia ”punaisia” ja ”keltaisia” on saavutettu kiitettävästi, koska kaikista miehistä heitä oli 66 prosenttia. 50–64-vuotiaissa oli selvästi eniten (69 %) keskivertoon tai sen alle kuuluvia.



Kuva 16. Kuntoindeksin jakaumat luokittain eri ikäryhmissä.

4.5 Liikunta-aktiivisuus (Polar-kuntotesti)

Taustatietolomakkeessa testattavaa pyydettiin arvioimaan omaa liikunta-aktiivisuuttaan Polar-kuntotestiä varten. Ilmoitettu aktiivisuus kirjattiin numeroin (pistemäärä) testitulosten yhteenvetolomakkeeseen ja tallennettiin tietokantaan analysointia varten. Liikunta-aktiivisuuden kysymyksenasettelu oli seuraava:

Liikunta-aktiivisuus: Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa yleisen fyysisen aktiivisuutesi määrää ja tehotasoa viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana.

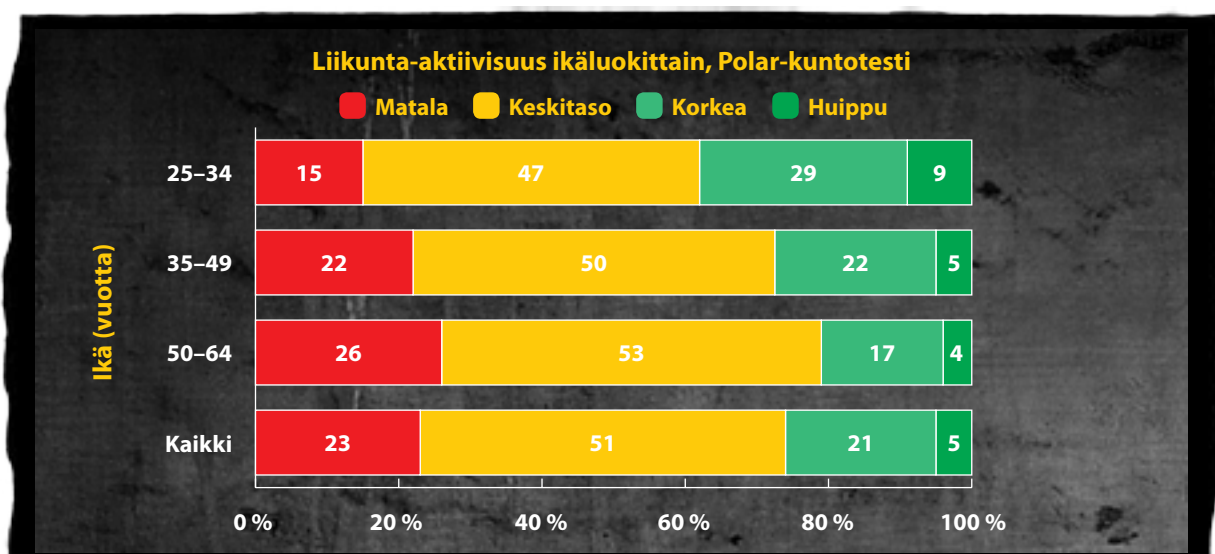
- 1. MATALA:** 0–1 tuntia viikossa (low): Et osallistu säännöllisesti ohjattuun tai vaativaan fyysiseen kuntoiluun. Kävelet vain omaksi iloksesi tai harrastat vain silloin tällöin liikuntaa, joka saa sinut hengästymään tai hikoilemaan.
- 2. KESKITASO:** 1–3 tuntia viikossa (moderate): Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa, esim. juokset 5–10 km viikossa tai harrastat 1–3 tuntia viikossa vastaavaa liikuntaa tai liikut työmatkoilla ja/tai työssäsi kohtalaisen paljon.
- 3. KORKEA:** 3–5 tuntia viikossa (high): Teet vähintään 3 raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 kilometriä viikossa tai harrastat 3–5 tuntia viikossa muuta vastaavaa liikuntaa.
- 4. HUIPPU:** yli 5 tuntia viikossa (top): Teet vähintään viisi raskasta harjoitusta viikossa tai harrastat kilpaurheilua.

Liikunta-aktiivisuus oli keskimäärin $2,1 \pm 0,8$ pistettä. Nuoret miehet olivat vanhoja miehiä aktiivisempia. Nuorimmassa ikäryhmässä aktiivisuus oli $2,3 \pm 0,8$ pistettä, keskimmaisessä $2,1 \pm 0,8$ ja vanhimmassa $2,0 \pm 0,8$ (taulukko 12).

ikä vuotta	25–34 (n = 1 225)	35–49 (n = 2 332)	50–64 (n = 3 223)	kaikki (n = 6 780)
liikunta-aktiivisuus pistettä	2,3 ± 0,8	2,1 ± 0,8	2,0 ± 0,8	2,1 ± 0,8

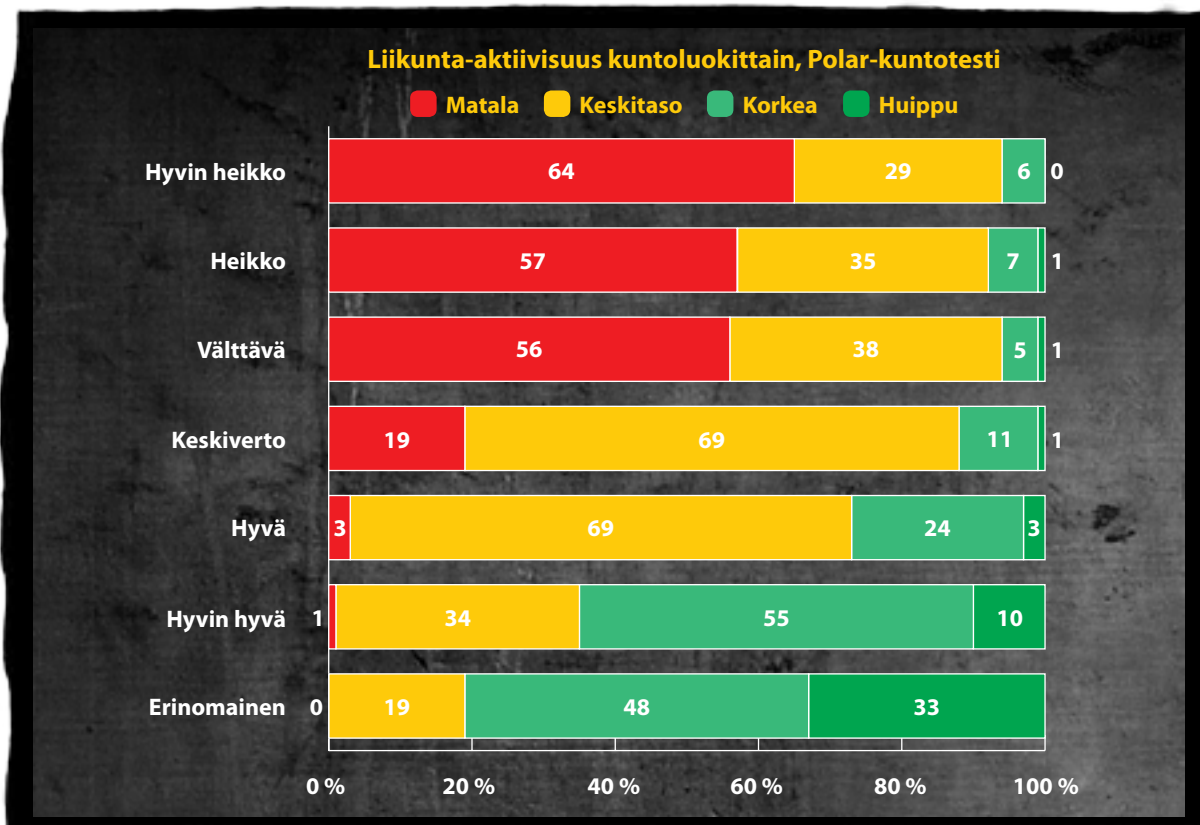
Taulukko 12. Liikunta-aktiivisuuden pistemäärien keskiarvot ja -hajonnat ikäryhmittäin.

Kaikista miehistä 23 prosenttia ilmoitti liikunta-aktiivisuudekseen matalan (1), 51 prosenttia keskitason (2), 21 prosenttia korkean (3) ja 5 prosenttia huipun (4). Matalan aktiivisuuden ilmoittaneiden osuus lisääntyi ikävuosien mukaan ollen nuorimmassa ikäryhmässä 15 prosenttia, keskimmaisessä 22 prosenttia ja vanhimmassa 26 prosenttia. Vastaavasti aktiivisten tai erittäin aktiivisten osuus väheni: nuorimmassa ikäryhmässä heitä oli 38 prosenttia, keskimmaisessä 27 prosenttia ja vanhimmassa 21 prosenttia (kuva 17).



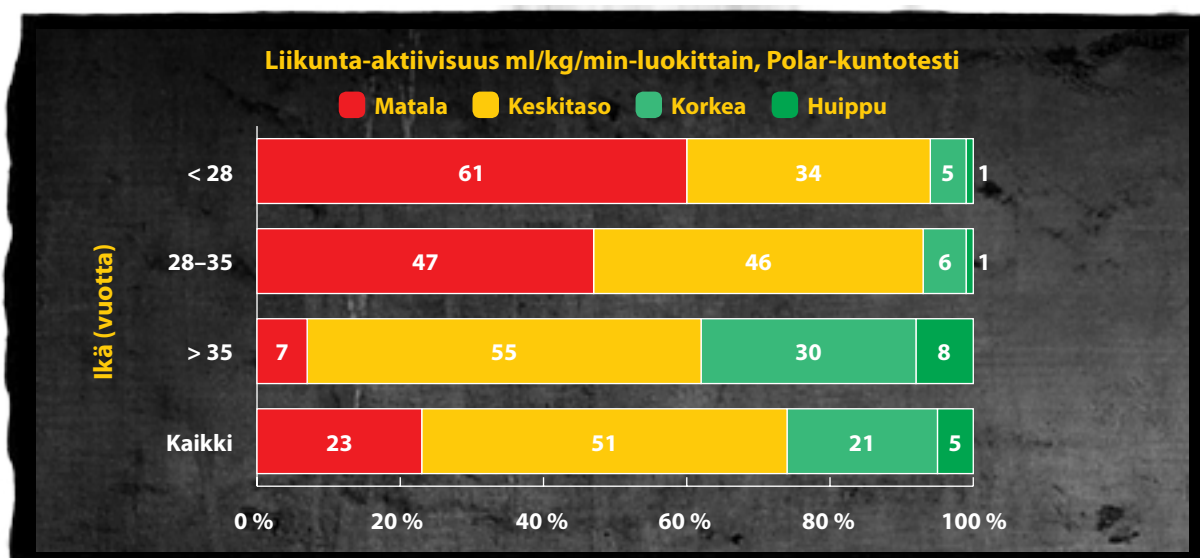
Kuva 17. Ilmoitetun liikunta-aktiivisuuden jakaumat ikäryhmittäin.

Kestävyyskunnan kuntoluokkien ja liikunta-aktiivisuuden yhteys oli odotetusti selkeä. Jakaumat liikunta-aktiivisuudessa suhteessa kuntoluokkiin on esitetty kuvassa 18.



Kuva 18. Ilmoitetun liikunta-aktiivisuuden jakaumat kuntoluokittain.

Liikunta-aktiivisuus oli myös selkeästi yhteydessä kestävyyskuntoon (ml/kg/min). Jakaumat liikunta-aktiivisuuden ja kestävyyskunnan suhteen on esitetty kuvassa 19.



Kuva 19. Ilmoitetun liikunta-aktiivisuuden jakaumat kestävyyskunnan ml/kg/min-luokittain.

5 POHDINTA

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue esitteli uuden tavan tehdä terveydenedistämistyötä valtakunnallisesti kampanjoiden, mutta paikallisesti toimien. Tärkeässä osassa olivat humoristinen ja reilu ote sekä kiertueen vetonaulana toiminut kuntotestirekka. Lukuisten yhteistyökumppaneiden, SLU-aluejärjestöjen, kaupunkien, tiedottamisen, medianäkyvyyden ja kiinnostavien rekkakiertuetapahtumien ansiosta SuomiMies seikkailee -rekkakiertue oli menestys.

5.1 Yli 10 000 testattua miestä

Menestys oli myös testirekassa testattujen osallistujien määrä, sillä testeihin osallistui hieman yli 10 000 miestä. Tämä oli etukäteen asetetun tavoitteen mukainen määrä. Vuosien 2007 ja 2008 kiertueilla testattiin hieman yli 6 000 miestä. Testattujen määrän nousu on todennäköisimmin yhteydessä SuomiMies seikkailee -teeman tunnettuuden kasvuun, rekkakiertueen tehokkaaseen markkinointiin, laajaan sidosryhmäyhteistyöhön sekä siihen, että testirekan testauskapasiteettia saatiin lisättyä aiemmasta kiertueesta.

Testitulokset on koottu SuomiMies seikkailee -rekkakiertueelta 2011, jonne osallistujat ovat saapuneet vapaaehtoisesti oman mielenkiintonsa mukaan. Tulosten perusteella ei voi suoraan päätellä, millainen on suomalaisten miesten tämänhetkinen kehonkoostumus, kestävyyskunto tai puristusvoima, sillä valikoituminen jättää aina pienen tilan arvailuille. Ikäryhmäkohtaisessa tarkastelussa testien tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia, mitä viime aikoina on raportoitu esimerkiksi suomalaisten miesten ylipainosta tai kestävyyskunnosta (Vaara ym. 2009 ja Heiskanen ym. 2011), ja tämän perusteella tulokset ovat tietyin varauksin yleistettävissä koko miesväestöön. Raportissa ei ole esitetty tulosten vertailua alueellisesti, sillä eri puolilla Suomea asuvien miesten kuntotestituloksissa ei ollut merkittäviä eroja.

5.2 Liikunnan lisääminen suositeltavaa kahdelle kolmasosalle

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella tavoitettiin hyvin kampanjan kohderyhmää eli terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Testien kokonaisarvion eli Kehon kuntoindeksin mukaan kaksi kolmasosaa miehistä sai suosituksen muuttaa tai arvioida elintapojaan. Kaikista miehistä huonokuntoisten osuus (punaiset) oli 21 prosenttia ja keskivertokuntoisten (keltaiset) 45 prosenttia. Hyvään kuntotestitulokseen (vihreät) ylsi 35 prosenttia kaikista miehistä.

Huonokuntoisia (punaiset) oli yhtä paljon kaikissa kolmessa ikäryhmässä 25-vuotiaista 64-vuotiaisiin. Hyväkuntoisten (vihreät) osuus testatuista väheni selkeästi ikävuosien mukaan ollen pienin vanhimmassa 50–64-vuotiaiden ikäryhmässä. Tämä viittaa siihen, että fyysisesti aktiiviset nuoret miehet ovat kiinnostuneempia testauttamaan kuntonsa sekä kiinnostuneempia elintavoistaan kuin fyysisesti passiiviset ikätoverinsa. Näyttää mitä ilmeisimmin siltä, että terveyteen, fyysisen kuntoon ja elintapoihin liittyvät tekijät alkavat askarruttaa miehiä iän karttuessa; huoli omasta terveydestä herää 50-vuotiaana, jolloin kunto on jo ehtinyt rapistua ja vatsa kasvanut.

5.3 Kehonkoostumus muuttuu iän karttuessa

Testattujen miesten painoindeksi ei noussut 35 ikävuoden jälkeen. Sen sijaan kehonkoostumusta kuvaavat tekijät, vyötärölihavuus ja rasvan suhteellinen osuus kehon painosta, kasvoivat suorassa suhteessa iän karttuessa, kun asiaa tarkastellaan poikkileikkauksena. Yli 50-vuotiaiden miesten lihasmassa oli pienempi ja puristusvoima heikompi kuin alle 50-vuotiaiden.

Painoindeksiä käytetään yleisesti ylipainon mittarina, mutta arvo ei yksilötasolla kerro kehonkoostumuksesta tai keskivartalolihavuudesta, vaikka se soveltuisikin isojen väestömassojen painon arviointiin. Suomessa ei tiettävästi ole näin laajaa väestötutosta, jossa olisi todettu se, millainen kehonkoostumus on eri ikäryhmissä.

5.4 Kestävyyskunnoltaan uhanalaiset SuomiMiehet

Tämän aineiston SuomiMiehistä 63 prosentilla kestävyyskunto (yli 35 ml/kg/min) riittää keskiraskaiden töiden tekemiseen. Heitä on odotetusti eniten nuorimmassa ikäryhmässä (92 %) ja vähiten vanhimmassa ikäryhmässä (45 %). Ongelmaksi saattaa kuitenkin muodostua se, että terveys ja fyysinen kunto ovat usein yhteydessä sosio-

ekonomiseen asemaan. Toivottavaa olisikin, ettei tilanne muodostu sellaiseksi, että terveet ja hyväkuntoiset yksilöt tekevät fyysisesti vähän kuormittavia toimistotöitä ja heikkokuntoiset terveystunteiltaan huonommat ovat tehtävissä, joissa vaaditaan fyysistä kuntoa ja vain vähän koulutusta.

Nyky-yhteiskunnassa on hyvin vähän fyysisesti kuormittavia työtehtäviä, mutta riittävä kestävyyskunto on tärkeä terveyden kannalta. Terveytensä kannalta liian heikossa kestävyyskunnossa (alle 28 ml/kg/min) oli 8 prosenttia kaikista miehistä. Vanhoissa miehistä oli luonnollisesti heikkokuntoisia enemmän kuin nuorissa. Huomioitava tulos on se, että 29 prosenttia kaikista miehistä (kestävyyskunto 28–35 ml/kg/min) on uhatta pudota terveytensä kannalta liian heikkokuntoisten ryhmään. Kaikkiaan 37 prosentilla testatuista miehistä on kestävyyskuntonsa perusteella oman terveytensä kannalta huolestuttava tilanne. Huolta lisää myös, että suurin osa näistä miehistä liikkuu erittäin vähän. Heikoimman kestävyyskunnan miehistä 61 prosenttia ilmoitti liikunta-aktiivisuudekseen ”matala”, samoin kuin 47 prosenttia hieman parempikuntoisista miehistä (kestävyyskunto 28–35 ml/kg/min). Uhanalaisista miehistä (kestävyyskunto alle 35 ml/kg/min) vain 7 prosenttia ilmoitti olevansa kunnoltaan korkea tai huippu eli liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Kestävyyskunnan kuntoluokkien jakaumat olivat samansuuntaisia kuin aiemmin raportoiduissa laajoissa väestötöissä. Ainoana erona tässä aineistossa oli, että huonokuntoisia nuoria miehiä ei havaittu olevan yhtä suurta osuutta ikäryhmästä kuin odotettiin.

Puristusvoimatulokset jakautuivat odotetusti lähes kolmanneksittain heikkokoihin punaisiin, keskivertokeltaisiin ja vahvoihin vihreisiin. Puristusvoimatuloksella on ennustearvoa, sillä tutkimusten mukaan heikoimman neljänneksen tulos ennustaa eläkeiän alentunutta toimintakykyä ja jopa riskiä ennenaikaiseen kuolemaan (Rantanen ym. 2011). Kiertueen puristusvoimatulosten arviointi perustuu LIKESin testiaseman määrittelemiін viitearvoihin, jotka pohjautuvat vuosina 2007–2011 tehtyihin SuomiMiehen kuntotesteihin (n = 9 144). Tämän kiertueen ansiosta saatiin lisää arvokasta ja täydentävää viitearvotietoa suomalaisen miesväestön puristusvoimasta.

5.5 Liikunta-aktiivisuuden ja elintapojen merkitys terveydelle

SuomiMiehen kuntotestien tulokset tukevat myös testattavien omaa arviota liikunta-aktiivisuudesta. Esitietolomakkeessa kysytty itse ilmoitettu liikunta-aktiivisuus oli sitä alempi, mitä vanhemmista miehistä oli kyse. Liikunta-aktiivisuuden laskulla on yhteys kehonkoostumuksen muuttumiseen rasvaisemmaksi, lihasmassan vähenemiseen sekä kestävyyskunnan heikkenemiseen. Tämä voi olla seurausta siitä, että liikunnan harrastaminen todellisuudessa vähenee iän myötä, mutta myös testattujen miesten valikoituminen voi selittää tulosta.

Heikkokuntoisten ja riskiryhmässä olevien fyysistä aktiivisuutta on saatava lisättyä, sillä kustannukset elintasosairauksien hoidossa muodostuvat kestävämmän koviksi yhteiskunnassamme. Miesten tulisikin kiinnittää huomiota riittäväan ja monipuoliseen liikuntaan sekä syömis- että juomistottumuksiinsa, jotta keski-ässä lihasmassa (=lihasvoima) vähenisi mahdollisimman niukasti ja rasvan määrä säilyisi ennallaan. Muutokset elämäntavoissa auttavat jaksamaan terveenä sekä toimintakykyisenä työelämässä eläkeikään saakka.

5.6 Motivoivat ja kannustavat testit

Rekkakiertueen suosion ja jo aiemmin tehtyjen SuomiMiehen kuntotestien palautteen pohjalta voidaan mittauspatteristoa pitää hyvänä menetelmänä testata ja tavoittaa huonokuntoisia miehiä. Olennaista testauksissa on niistä mukaan saatu henkilökohtainen tulosyhteenveto sekä asiantuntijan antama palaute välittömästi testien jälkeen. Tarvittaessa miehet ovat voineet kysyä henkilökohtaisia vinkkejä ja opastusta liikuntaan ja ravitsemukseen.

Oleellista SuomiMies-testaustilanteissa ja koko kampanjan ideologiassa ovat yksityisyys ja testattavan arvostus. Kehnoistakaan tuloksista ei moitita, vaan aina kaivetaan kunkin arjesta niitä positiivisia tekoja, joita lisäämällä muutokset onnistuvat pikkuhiljaa omin ehdoin. SuomiMiehen kuntotestien ideana on, että testitulokset, itse testaaminen ja tapa tukea miestä kannustavat ja motivoivat elämäntapamuutoksiin. Kokemusten perusteella näyttää siltä, että miehet ovat lähes poikkeuksetta tyytyväisiä saamaansa testauspalveluun, ohjaukseen ja konkreettisiin omakohtaisiin vinkkeihin.

SuomiMiehen kuntotestaus oli nopeaa ja sujuvaa, testien kokonaismäärä oli suuri suhteessa käytettyyn aikaan sekä samalla koottiin tärkeää mittaustietoa suomalaisista miehistä. Tätä voitaneen pitää jonkinasteisena maailmanennätyksenä.



LÄHTEET

Aikuisten liikunta (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Fysiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 8.11.2010 (viitattu 15.4.2011) Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Aikuisten lihavuuden hoito (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 17.1.2011 (viitattu 15.4.2011). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Heiskanen J, Kärkkäinen OP, Hakonen H, Lindholm H, Eklund J, Tammelin T, Havas E (2011). Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247.

Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M., Stuteville, J.E. 1990. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 22, No. 6, 863–870.

Kodama S, Saito K, Tanaka S, Maki M, Yachi Y, Asumi M, Sugawara A, Totsuka K, Shimano H, Ohashi Y, Yamada N, Sone H (2009). Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. *JAMA*. 301: 2024–2035.

Laukkanen JA, Mäkikallio TH, Rauramaa R, Kiviniemi V, Ronkainen K, Kurl S (2010). Cardiorespiratory fitness is related to the risk of sudden cardiac death. A population-based follow-up study. *J Am Coll Cardiol*. 56 (18): 1476–1483.

Laukkanen JA, Rauramaa R, Salonen JT, Kurl S (2007). The predictive value of cardiorespiratory fitness combined with coronary risk evaluation and the risk of cardiovascular and all-cause death. *J Intern Med*. 262: 263–272.

Rantanen T, Masaki K, He Q, Ross GW, Willcox BJ, White L (2011). Midlife muscle strength and human longevity up to age 100 years: a 44-year prospective study among a decedent cohort. *Age (Dordr)* May 4.

Rovio E, Pyykönen T (2011). Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.

Shvartz E, Reibold R (1990). Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*. 61 (1): 3–11. Review.

Vaara J, Ohrankämmen O, Vasankari T, Santtila M, Fogelholm M, Kokkonen E, Suni J, Pihlajamäki H, Mäntysaari M, Häkkinen A, Häkkinen K, Kyröläinen H (2009). Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. Pääesikunnan henkilöosasto, koulutussektori.

LIITTEET

Liite 1. Taustatieto- ja suostumuslomake



WWW.SUOMIMIES.FI

KUNTOTESTIEN TAUSTATIETO- JA SUOSTUMUSLOMAKE

NIMI **SYNT. AIKA** P K V **PITUUS** CM

ONKO SINULLA SYDÄMENTAHDISTIN? Ei Kyllä

KÄYTÄTKÖ ASTMA-, VERENPAIN- TAI SYDÄNLÄÄKKEITÄ? Ei Kyllä

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS: Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa yleisen fyysisen aktiivisuutesi määrää ja tehotasoa *viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana.*

1 MATALA ▶ 0–1 tuntia viikossa (low): Et osallistu säännöllisesti ohjattuun tai vaativaan fyysiseen kuntoiluun. Kävelet vain omaksi iloksesi tai harrastat vain silloin tällöin liikuntaa, joka saa sinut hengästymään tai hikoilemaan.

2 KESKITASO ▶ 1–3 tuntia viikossa (moderate): Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa, esim. juokset 5–10 km viikossa tai harrastat 1–3 tuntia viikossa vastaavaa liikuntaa tai liikut työmatkoilla ja/tai työssäsi kohtalaisen paljon.

3 KORKEA ▶ 3–5 tuntia viikossa (high): Teet vähintään 3 raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 kilometriä viikossa tai harrastat 3–5 tuntia viikossa muuta vastaavaa liikuntaa.

4 HUIPPU ▶ yli 5 tuntia viikossa (top): Teet vähintään viisi raskasta harjoitusta viikossa tai harrastat kilpaurheilua.

SUOSTUMUS
Osallistun mittauksiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuullani. Allekirjoituksellani annan suostumukseni siihen, että tulokseni saa tallentaa LIKESin tietojärjestelmään. Tuloksiani saa käyttää ryhmäyhteenvetoihin sekä tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä testattavaa ei voida tunnistaa.

SUOSTUN Kyllä Ei **ALLEKIRJOITUS**

TESTAAJA KIRJAA:

VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS **PURISTUSVOIMA**

POLAR-INDEKSI **KOODI**

Liite 2. Testitulosten yhteenvetolomake



TESTITULOSEN YHTEENVETO

Nimi **Seppo Suomimies** ID
 Syntymäaika **6.12.1963** Osasto
 Yritys Suostumus, v=kyllä

Taustatiedot

Testipvm	28.4.2011		
Ikä	47		v.
Sukupuoli	M		

Kehon koostumus InBody

Pituus	175		cm
Paino	88,7		kg
Painoindeksi	29,0		kg/m ²
Vyötärön ympäry	99		cm
Rasvaprosentti	26,5		% painosta
Lihasmassa	35,5		kg
Viskeraalirasva (VFA)	135,1		cm ²
Kuntoluokka	2		(1-5)
Lihäs-/rasva-arvio	Välttävä		

Rasvan suhteellinen osuus kehon painosta sekä viskeraalirasvan määrä (= vatsaontelon sisään kertynyt rasva) ovat keskeisiä ravitsemustilan ja elintapojen mittareita. Niillä on myös suora yhteys terveyteen. Lihasmassa on aktiivista kudosta ja sen osuudella on merkitystä mm. energiankulutukseen ja toimintakykyyn. Viitearvot: SuomiMies seikkailee 2007-2011.

Kestävyyskunto: Polar OwnIndex tai NonExercise

Liikunta-akt. P●N○	2		P:1-4, N:0-7
Hapenottokyky	34		ml/kg/min
Kuntoluokka	3		(1-7)
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.

Puristusvoima Saehan dynamometri

Parempi käsi	50		kg
Kuntoluokka	2		(1-5)
Puristusvoiman arvio	Välttävä		

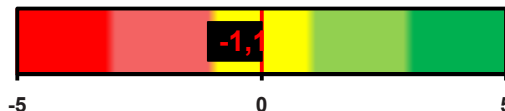
Puristusvoima kuvaa erityisesti yläraajan tarttumaotteen voimaa ja yleisemmin koko kehon lihasvoimaa. Puristusvoimalla on selkeä yhteys mm. siihen, millainen on ennustettavissa oleva toimintakyky eläkeiässä. Viitearvot: SuomiMies 2007-2011, absoluuttinen puristusvoima.

SuomiMiehen/-Naisen KEHON KUNTOINDEKSI

Kuntoindeksi	-1,10		(-5-+5)
Kokonaisarvio	Huolestuttava		

Liikunta- ja ravitotottumuksissasi on todennäköisesti kehitettävää terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Tarkista elämäntapasi ja harkitse, millaisia muutoksia voit omalla kohdallasi toteuttaa.

Kuntoindeksi kuvaa kehosi kuntoa 2007-2009 kerätyn SuomiMies-aineiston mukaan. Indeksiiin 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.

Apuja tulosten tulkintaan, liikuntaan ja ravitsemukseen saat sivuilta: www.suomimies.fi

Liite 3. InBody 720 -mittalaitteen tulokooste

InBody 720 Kehon koostumusanalyysi

I.D.	AGE	HEIGHT	GENDER	DATE/TIME
29	48	175cm	Male	15.09.2010 17:16:45(7449)

Kehon koostumus

Segmentti	Mittausarvo	Kehon nesteen	Pehmytkudoksen massa	Rasvaton massa	Kokonaispaino	Normaalialue
Solunsisäinen neste ICW	30,5	48,6	62,6	66,2	88,7	23,5 - 28,7
Solunulkinen neste ECW	18,1					14,4 - 17,6
Proteiinimassa	13,2	Luumassa 3,61				10,2 - 12,4
Mineraali	4,40					3,50 - 4,28
Rasvamassa	22,5					8,1 - 16,2

Lihaskoostumus

Alue	Normaali	Yli	Yksikkö: %	Normaalialue
Paino (kg)	55 - 100	105 - 150	88,7	57,3 - 77,5
Lihasmassa (kg)	20 - 40	45 - 70	37,8	28,8 - 35,2
Rasvamassa (kg)	40 - 60	65 - 100	22,5	8,1 - 16,2

Painodiagnoosi

Alue	Normaali	Yli	Normaalialue
Painoindeksi (kg/m ²)	18,5 - 25,0	25,0 - 35,0	29,0
Rasvaprosentti (%)	10,0 - 20,0	20,0 - 30,0	25,4
Vyötärö-Lantio suhde WHR	0,80 - 0,90	0,90 - 1,00	0,93

Lihastasapaino

Alue	Normaali	Yli	Yksikkö: %	Segmentaalinen rasvaindeksi	Nesteindeksi
Oikea käsi (kg)	50 - 100	105 - 150	4,18	0,326	0,373
Vasen käsi (kg)	50 - 100	105 - 150	3,97	0,325	0,371
Keskivartalo (kg)	50 - 100	105 - 150	30,6	0,326	0,372
Oikea jalka (kg)	50 - 100	105 - 150	9,85	0,326	0,373
Vasen jalka (kg)	50 - 100	105 - 150	9,56	0,327	0,374

Body Composition History

DATE/TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
11/09/10 13:23	79,4	35,1	14,9	81	0,386
15/09/10 17:16	88,7	37,8	22,5	78	0,373

Additional Data (Normal Range)

Obesity Degree	1318	90 - 110
BCM	43,7 kg	33,6 - 41,1
IBC	3,61 kg	2,89 - 3,53
FMR	1799kcal	1835 - 2161
A C	37,0cm	
AMC	30,6cm	

Visceral Fat Area

Ravitsemustila-arvio

Proteiini Normaali Vaja

Mineraali Normaali Vaja

Rasva Normaali Vaja Yli

Painonhallinta

Paino Normaali Ali Yli

Lihaksat Norm Hyvä Alha

Rasva Normaali Ali Yli

Painodiagnoosi

Paino- Normaali Ali Yli

indeksi Normaali Huomattavasti yli

Rasva- Normaali Yli Huomattavasti yli

prosentti Normaali Yli Huomattavasti yli

Vyötärö- Normaali Yli Huomattavasti yli

lantio Normaali Yli Huomattavasti yli

suhde Normaali Yli Huomattavasti yli

Kehon tasapaino

Ylävartalo Tasapainossa Liian epätasapainossa

Alavartalo Tasapainossa Liian epätasapainossa

Ylävartalo Tasapainossa Liian epätasapainossa

Alavartalo Tasapainossa Liian epätasapainossa

Kehon rakenne

Yläkeho Norm Hyvä Huono

Alakeho Norm Hyvä Huono

Lihaksat Norm Hyvä Huono

Terveysarvio

Kehon Normaali Ali

nesteen Normaali Liian Liian

indeksi Normaali Liian Liian

Elon- Normaali Normaali Huono

tavat Normaali Normaali Huono

Painokontrolli (kg)

Tavoitepaino	77,9 kg
Painokontrolli	- 10,8 kg
Rasvakontrolli	- 10,8 kg
Lihaskontrolli	0,0 kg
Fitness indeksi	78 Pistettä

Impedanssi

Z	80	10	30	80	11
Ikä:	280,4	267,0	254,8	242,6	230,4
Käsi:	270,0	257,0	245,0	233,0	221,0
Käsi:	259,1	246,0	234,0	222,0	210,0
Käsi:	248,2	235,0	223,0	211,0	199,0
Käsi:	237,3	224,0	212,0	200,0	188,0
Käsi:	226,4	213,0	201,0	189,0	177,0

Mega Elektronik Oy
www.megainfo.com

Copyright © 2008 by InBody Co., Ltd. All rights reserved. InBody 720 (7.4.2008)
www.inbody.fi

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue kiersi Suomea vuonna 2011 pysähtyen 30 paikkakunnalla hyväntuulisten tapahtumien merkeissä. Rekkaan oli rakennettu kunto-testiasema, jossa miehet pääsivät testaamaan kuntonsa arkivaatteissa hikoilematta ja hengästymättä. Suuren suosion saaneet SuomiMiehen kuntotestit käsittivät puristusvoimamittauksen, kehonkoostumusanalyysin ja kestävyyskunnan arvion sekä tulosten yhteenvedon ja palautteen.

Tähän raporttiin on koottu noin 10 000 rekkakiertueella testatun miehen kuntotestitulokset. Testien kokonaisarvion mukaan kaksi kolmasosaa miehistä sai suosituksen muuttaa tai arvioida elintapojaan.

Vuonna 2007 käynnistynyt SuomiMies seikkailee -kampanja edistää suomalaisten miesten hyvinvointia. Kampanjalla kannustetaan miehiä terveellisemmän ja liikunnallisemmän elämäntavan pariin. Kampanjaan kuuluvat muun muassa valtakunnallinen rekkakiertue, SuomiMiehen kuntotestit, suomimies.fi-verkkosivut, paikalliset liikuntahankkeet sekä erilaiset materiaalit. SuomiMiehen seikkailua toteuttaa Kunnossa kaiken ikää -ohjelma yhteistyökumppaneineen.



SUOMIMIES
SEIKKAILEE

etera 

WWW.SUOMIMIES.FI

