

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

TIEDOTE

5.3.2014

## **HYVÄ KUNTO SUOJAA TYÖUUPUMUKSELTA JA PITÄÄ TYÖKYKYISENÄ**

Hyvä kestävyyskunto suojaa miehiä työuupumukselta ja auttaa työkyvyn säilyttämisessä. Huonokuntoisten työura on puolestaan uhattuna. Riski työuran katkeamiseen huonosta kunnosta johtuvan työkyvyn menettämisen vuoksi on nelinkertainen verrattuna hyväkuntoisiin. Rapakunto ennustaa usein myös ennen aikaista työkyvyttömyyseläkkeelle jäämistä.

Tämän osoittavat SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella vuonna 2013 testattujen 6 000 työikäisen miehen kuntotestitulokset. Tulokset on saatu vertaamalla kestävyyskuntotestin tuloksia suhteessa miesten ilmoittamaan itsekoettuun työkykyyn ja uupumukseen. Kunnan, työkyvyn ja uupumuksen välisiä yhteyksiä kuvaava aineisto on laajuudessaan ainutlaatuinen Suomessa.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueita järjestävän Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman ohjelmajohtaja **Jyrki Komulainen** pitää tuloksia kannustavina ja hyödyllisinä. Jo terveysliikuntasuositukset täyttävä määrä kestävyysliikuntaa riittää edistämään työkykyä ja vähentämään koettua uupumusta.

– Työkykyä parantaakseen ei tarvitse lähteä urheilullisiin urotekoihin, vaan ihan terveysliikuntasuositusten mukainen liikunta riittää työkyvyn ylläpitoon.

– Liikkuminen ei ole aina yhtä kuin urheilu, eikä se tarkoita jatkuvaa lihasten pullistelua tai ultrasuorituksia, vaan ihan puhtaasti fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Liikkumisella voi olla urheilusta poiketen aivan toisenlaisiakin motivaattoreita, kuten juuri työkyvyn ylläpitäminen.

Siihen, miten kerätä suositusten mukainen määrä kestävyysliikuntaa, on Komulaisella yksinkertaiset vinkit.

– Viikkotasolla suositusten mukainen liikunta tarkoittaa kohtalaista hengästymistä 150 minuuttia tai reipasta hengästymistä 75 minuuttia, muistuttaa Komulainen.

– Arki- ja työmatkojen liikkuminen jalkaisin tai pyörällä on lämpimästi suositeltava tapa lisätä päivittäistä liikumista ja täyttää tätä liikuntasuositusta, vinkkaa Komulainen.

### **Kuntotestirekan suosio jatkuu**

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue järjestettiin huhti–kesäkuussa 2013. Kiertue vieraili 36 paikkakunnalla eri puolella Suomea. Suuren suosion saavuttanut kiertue järjestetään jälleen elo–lokakuussa 2014. Syksyn kiertueella testirekka pysähtyy 36 eri paikkakunnalla kuin vuonna 2014.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertuetapahtumissa pääosassa on rekkaan rakennettu kuntotestiasema, jossa miehet pääsevät maksutta testauttamaan kuntonsa helposti ja hikoilematta arkivaatteissaan. SuomiMiehen kuntotesteillä mitataan puristusvoimaa, kestävyyskuntoa ja kehonkoostumusta.

Testien jälkeen miehille tarjotaan mahdollisuus testipalautteeseen ja asiantuntijoiden vinkkeihin fiksesta liikkumisesta ja hyvästä syömisestä. Tähän mennessä kolmella eri rekkakiertueella vuosina 2007–2013 on testattu yhteensä jo noin 25 000 suomalaista miestä.

KKI-ohjelma järjestää rekkakiertueen yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen ja kiertuepaikkakuntien kanssa.

### **Kunnossa kaiken ikää -ohjelma**

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön/RAY:n rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. KKI-ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

SuomiMies seikkailee -kampanja on yksi KKI-ohjelman pitkäaikaisimmista toimintakokonaisuuksista, jolla kannustetaan fyysisesti huonokuntoisia miehiä liikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin.

### **Lisätietoja**

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193,  
[jyrki.komulainen@likes.fi](mailto:jyrki.komulainen@likes.fi)

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

### **SuomiMies seikkailee -rekkakiertuepaikkakunnat 2014**

Tapahtumapaikat ja kellonajat varmistuvat kevään 2014 aikana.

Ma 25.8. Pietarsaari  
Ti 26.8. Kokkola  
Ke 27.8. Haapajärvi  
To 28.8. Ylivieska  
Pe 29.8. Kalajoki

Ma 1.9. Vaasa  
Ti 2.9. Alajärvi  
Ke 3.9. Ähtäri  
To 4.9. Seinäjoki  
Pe 5.9. Kauhajoki

Ma 8.9. Joensuu  
Ti 9.9. Kitee  
Ke 10.9. Ilomantsi  
To 11.9. Lieksa  
Pe 12.9. Liperi ja Outokumpu

Ma 15.9. Kiuruvesi  
Ti 16.9. Iisalmi  
Ke 17.9. Siilinjärvi  
To 18.9. Kuopio  
Pe 19.9. Varkaus

Ma 22.9. Jämsä

Ti 23.9. Keuruu  
Ke 24.9. Laukaa  
To 25.9. Äänekoski  
Pe 26.9. Pihtipudas

Ma 29.9. Kankaanpää  
Ti 30.9. Pori  
Ke 1.10. Rauma  
To 2.10. Harjavalta  
Pe 3.10. Huittinen

Ma 6.10. Laitila  
Ti 7.10. Loimaa  
Ke 8.10. Salo  
To 9.10. Kemiönsaari  
Pe 10.10. Turku