

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

TIEDOTE

17.6.2014

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue kannustaa miehet liikkeelle

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue kiertää elo–lokakuussa 36 paikkakunnalla kannustamassa suomalaisia miehiä pohtimaan elämäntapojaan.

Tapahtumien pääosassa on testirekka, jossa miehet pääsevät maksutta testaamaan kuntoaan helposti ja hikoilematta SuomiMiehen kuntotesteillä. Arkivaatteissa tehtävillä kolmella kuntotestillä mitataan kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa sekä analysoidaan kokonaisvaltaisesti kehonkoostumusta. Tapahtumista ei tarvitse lähteä kotiin pelkät tulospaperit kainalossa, vaan evääksi saa asiantuntijoiden antaman testipalautteen sekä vinkkejä fiksuun liikkumiseen ja hyvään syömiseen.

Testirekan lisäksi tapahtumissa on tarjolla monipuolista liikunnallista oheisohjelmaa sekä erilaisia mittauksia ja testejä. Tapahtumat ovat kaikille avoimia, mutta testirekka on varattu ensisijaisesti miehille.

Rekkakiertue on suunnattu työikäisille miehille. Tarkoituksena on herätellä miehiä pohtimaan arjen valintojaan ja kannustaa elämäntapamuutoksiin. Monet miehet ovat kyllä valistuneita ja terveystietoisia, mutta tieto ei siirry helposti käytäntöön. Pienillä muutoksilla saadaan aikaan pysyviä tuloksia: hyvää oloa, kaventunutta vyötärönseutua, parempaa kuntoa ja terveitä vuosia niin työelämään kuin omien haaveiden toteuttamiseen.

Työkykyä liikkumalla

Suuren suosion saanut SuomiMies seikkailee -rekkakiertue järjestetään nyt kolmatta kertaa. Kevään 2013 kiertueen 9 000 testatusta miehestä kaksi kolmasosaa sai suosituksen muuttaa tai arvioida elintapojaan. Kolmannes testatuista oli vaarassa pudota kestävyyskunnan osalta heikkokuntoisten ryhmään. Joka toisen testatun kunto riitti keskiraskaiden töiden tekemiseen.

Aikaisempien kiertueiden testitulokset ja niistä tehdyt tutkimukset näyttävät Kunnossa kaiken ikää -ohjelman ohjelmajohtaja **Jyrki Komulaiselle** suuntaa, mihin suomalaisen miehen kunto ylipäättään on menossa.

Fyysisesti huonokuntoisilla miehillä riski työkyvyn menettämiseen on nelinkertainen verrattuna hyväkuntoisiin iästä riippumatta.

– Nämä ovat puhuttelevia asioita työelämälle. Ei yhteiskunnalla ole varaa eikä resursseja hukata suurta osaa työikäisistä sairaus- ja työkyvyttömyyseläkkeille parhaimmassa työiässä, Komulainen muistuttaa.

Komulainen toivottaa miehet tervetulleeksi testirekkaan ja tekemään pieniäkin muutoksia elämäntavoissaan.

– Työkykyä parantaakseen liikkumisen alussa maltti on valttia. Jo ihan terveysliikuntasuosituksen mukainen liikunta riittää. Fiksut ruokailutottumukset yhdistettynä säännölliseen liikunnan harrastamiseen lisäävät terveyttä ja työkykyä koko työuran ajan, kannustaa Komulainen.

Rekkakiertueen järjestää valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen ja tapahtumapaikkakuntien kanssa.

Lisätietoja

www.suomimies.fi

Suomalaisten miesten fyysinen kunto

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, p. 0500 542 193,
jyrki.komulainen@likes.fi

SuomiMies seikkailee -kampanja ja -rekkakiertue

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjelmakoordinaattori Miia Malvela, p. 050 443 2376,
miia.malvela@likes.fi

Koko rekkakiertueen aikataulu 2014

Elokuu

Ma 25.8. Pietarsaari, tori
Ti 26.8. Kokkola, Kauppatori
Ke 27.8. Haapajärvi, Ronkaalan urheilualue
To 28.8. Ylivieska, liikuntakeskus
Pe 29.8. Kalajoki, Kylpylä SaniFanin piha-alue

Syyskuu

Ma 1.9. Vaasa, tori
Ti 2.9. Alajärvi, uimahalli
Ke 3.9. Ähtäri, tori
To 4.9. Seinäjoki, Uimahalli-Urheilutalon kenttä
Pe 5.9. Kauhajoki, ABC Kauhajoki
Ma 8.9. Outokumpu, Teollisuuskylä ja Liperi, Mantsisen piha-alue
Ti 9.9. Kitee, Urheilutalo-Uimahalli Vespelin piha-alue
Ke 10.9. Ilomantsi, liikuntahalli
To 11.9. Lieksa, Citymarketin piha-alue
Pe 12.9. Joensuu, tori
Ma 15.9. Kiuruvesi, Kuorevirran urheilualue
Ti 16.9. Iisalmi, Kankaan liikuntapuisto
Ke 17.9. Siilinjärvi, tori
To 18.9. Kuopio, tori
Pe 19.9. Varkaus, ABC Varkauden piha-alue
Ma 22.9. Jämsä, Jämsän Äijän aukio
Ti 23.9. Keuruu, Megamarketin parkkipaikka
Ke 24.9. Laukaa, K-market Laukaan parkkipaikka
To 25.9. Äänekoski, liikuntatalon piha
Pe 26.9. Pihtipudas, Tahkonpolun koulu/Pihtipudas-salin ympäristö
Ma 29.9. Kankaanpää, liikuntakeskus
Ti 30.9. Pori, keskustan uimahalli

Lokakuu

Ke 1.10. Rauma, Äijänsuon jäähalli

To 2.10. Harjavalta, liikunta- ja uimahalli
Pe 3.10. Huitinen, urheilutalo Huhkolinna
Ma 6.10. Laitila, kaupungintalo
Ti 7.10. Loimaa, Hirvihovi
Ke 8.10. Salo, Kauppakeskus Plaza
To 9.10. Kemiönsaari, Villa Lande
Pe 10.10. Turku, Kupittaaan urheiluhalli