

I form för livet -programmet

PRESSMEDDELANDE

17.6.2014

Finska Män på äventyr -långtradarturnén uppmuntrar män till fysisk aktivitet

Finska Män på äventyr -långtradarturnén kör under augusti-oktober runt i 36 olika orter och uppmuntra finländska män att fundera över sina levnadsvanor.

Testlångtradaren är i huvudrollen. I den kan männen gratis testa sin kondition lätt och enkelt utan att svettas, tack vare konditionstestbatteriet för Finska Män. Uthållighetskonditionen och muskelstyrkan testas genom tre konditionstest, som utförs i vardagskläder. Dessutom analyseras kroppssammansättningen. Man behöver inte åka hem med enbart testdokumenten under armen, utan får som väggkost testfeedback av sakkunniga specialister samt tips om fiffiga sätt att röra på sig och äta bra.

Utöver testlångtradaren erbjuder arrangemanget mångsidiga motionsdemonstrationer och olika sorters mätningar och test. Programmet är till för alla, men testlångtradaren är i första hand reserverad för män.

Långtradarturnén är riktad till arbetsföra män. Målsättningen är att väcka männen till insikt om valen i vardagen och uppmuntra till förändrade levnadsvanor. Många män är nog upplysta och hälsomedvetna men kunskapen förverkligas inte så lätt i praktiken. Med små förändringar får man bestående resultat: välmående, mindre midja, bättre kondition och friska år både i arbetslivet och för att förverkliga sina egna drömmar.

Arbetsförmåga genom fysisk aktivitet

Finska Män på äventyr -långtradarturnén är mycket populär och ordnas nu för tredje gången. Under våren 2013 testades 9 000 män. Två tredjedelar av dem fick rekommendationen att förändra eller fundera på sina levnadsvanor. En tredjedel av de testade var i riskzonen att hamna nedåt i gruppen med svag kondition gällande uthållighetskonditionen. Varannan testad hade en kondition som räcker till utförandet av medelmåttligt tungt arbete.

Testresultaten från tidigare turnéer och de forskningsresultat som fåtts fram på basen av dem, visar I form för livet -programmets programchef **Jyrki Komulainen** vart den finländska mannens kondition i allmänhet är på väg.

Män med dålig kondition har en fyrfaldig risk att mista arbetsförmågan jämfört med dem med god kondition oberoende av ålder.

– Arbetslivet påverkas av dessa fakta. Samhället varken har råd eller resurser att slösa bort en stor del av de arbetsföra i bästa ålder till pensionering på grund av sjukdom eller arbetsförmåga, säger Komulainen.

Komulainen välkomnar alla män till testlångtradaren och hoppas att dom kan göra ens små förändringar i sina levnadsvanor.

– Det är viktigt att ta det lugnt i början då man ökar på sin fysiska aktivitet för att förbättra

arbetsförmågan. Det är faktiskt tillräckligt med den rörelse som hälsomotionsrekommendationerna föreslår. Fiffiga matvanor tillsammans med regelbunden motion förbättrar hälsan och arbetsförmågan under hela arbetskarriären, uppmuntrar oss Komulainen.

Långtradarturnén arrangeras av det riksomfattande I form för livet -programmet (Kunnossa kaiken ikää eli (KKI) -ohjelma) i samarbete med Idrottens regionala organisationer samt de orter där arrangemangen ordnas.

Tilläggsinformation

www.suomimies.fi

De finländska männens fysiska kondition

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (I form för livet -programmet)
Programchef Jyrki Komulainen, p. 0500 542 193, jyrki.komulainen@likes.fi

Finska Män på äventyr -kampanjen och långtradarturnén

SuomiMies seikkailee -kampanja ja -rekkakiertue
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (I form för livet- programmet)
programkoordinator Miiä Malvela, p. 050 443 2376, miiä.malvela@likes.fi

Hela långtradarturnéns tidtabell 2014

Augusti

Mån 25.8. Jakobstad, torget
Tis 26.8. Karleby, Salutorget
Ons 27.8. Haapajärvi, Ronkaala idrottsområde
Tor 28.8. Ylivieska, idrottscentret
Fre 29.8. Kalajoki, framför Kylpylä SaniFani

September

Mån 1.9. Vasa, torget
Tis 2.9. Alajärvi, simhallen
Ons 3.9. Ähtäri, torget
Tor 4.9. Seinäjoki, gården framför Simhallen och Idrottshuset
Fre 5.9. Kauhajoki, ABC Kauhajoki
Mån 8.9. Outokumpu, Industriområdet och Liperi, Mantsis gårdsområde
Tis 9.9. Kitee, Idrottshuset-simhallen Vespelis gård
Ons 10.9. Ilomantsi, idrottshallen
Tor 11.9. Lieksa, framför Citymarket
Fre 12.9. Joensuu, torget
Mån 15.9. Kiuruvesi, Kuorevirta idrottsområde
Tis 16.9. Iisalmi, idrottsparken Kangas
Ons 17.9. Siilinjärvi, torget
Tor 18.9. Kuopio, torget
Fre 19.9. Varkaus, ABC Varkaus gårdsområde
Mån 22.9. Jämsä, Äijä torget i Jämsä
Tis 23.9. Keuruu, Megamarkets parkeringsplats
Ons 24.9. Laukaa, K-market Lauka, parkeringsplatsen
Tor 25.9. Äänekoski, gården framför idrottshuset
Fre 26.9. Pihtipudas, Tahkonpolku skola/Pihtipudas-salens omgivning

Mån 29.9. Kankaanpää, idrottscentret
Tis 30.9. Björneborg, simhallen i centrum

Oktober

Ons 1.10. Rauma, Äijänsuo ishall
Tor 2.10. Harjavalta, idrotts- och simhallen
Fre 3.10. Huittinen, idrottshuset Huhkolinna
Mån 6.10. Laitila, stadshuset
Tis 7.10. Loimaa, Hirvihovi
Ons 8.10. Salo, Köpcentret Plaza
Tor 9.10. Kimitoön, Villa Lande
Fre 10.10. Åbo, Kuppis idrottshall