

# Monarilla jännitettiin terveystestauksen parissa

Laura Tolonen

Korpikansa seikkailee aloitti viime viikon tiistaina kiertueensa Puolangalta. Kuntotestaus- ja liikuntaneuvontakiertueella pääsee testaamaan kuntonsa maksutta ja ilman rehkimistä. Kiertueen järjestäjiä ovat Kainuun Liikunta ry, Kainuun sydänliitto sekä Kainuun kunnat.

Kainuun Liikunnan terveystestauksen ja työterveyden asiantuntija Matias Ronkainen vaikutti tyytyväiseltä kiertueen aloitukseen.

- Puolangalla osallistujamäärä on ollut aina tasainen, noin 60 - 70 henkilöä. Osa täällä on varmasti käynyt jo kuutena vuonna mittaamassa kuntoterveyttään, Ronkai-

nen kertoi.

Tapahtumassa pääsee mitaamaan vaivatta kuntoterveystestiä, jota mitataan kolmessa eri pisteessä. Ensimmäisenä mitataan puristusvoima, joka kertoo lihaskunnosta. Toisessa pisteessä mitataan, paljonko kehossa on rasvaa, lihasta ja nestettä sekä se, missä ne sijaitsevat. Viimeisessä pisteessä mitataan kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä eli verenkiertoelimistön kuntoa.

Tapahtuman tarkoitus on herättää miettimään omia elämäntapoja.

- Se herättää ihmisissä tunteita, jos tulokset ei ole niin mairittelevia. Toivottavasti se ei kuitenkaan säikäytä niin, ettei tulla uudestaan. Enemmänkin voisi

mieltä, millä eri keinoilla ja elämäntapamuutoksilla voisi tehdä muutoksen terveellisempään suuntaan. Tulokset antavat kuitenkin sen faktan, millainen kunto on sillä hetkellä, Ronkainen kertoi.

Lopuksi tulokset tulkitaan kirjauspisteellä. Niitä verrataan samanikäisten ja samansukupuolisten tuloksiin. Tulokset tulkitaan kuitenkin aina tapauskohtaisesti, sillä esimerkiksi erilaiset lääkkeet voivat vaikuttaa muun muassa sydämenlyöntiin.

Ronkaisen mukaan on kuitenkin tarkoitus rennolla otteella herätellä ihmisiä kiinnostumaan hyvinvoinnistaan. Testit ovat matalakynnyksisiä, eikä niissä joudu rehkimään. Tarkoitus ei ole osoit-

Tuomo Seppänen

taa syyttävällä sormella vaan kannustaa parantamaan elämäntapoja.

- Hyvät tulokset taas motivoivat tehokkaasti ihmisiä jatkamaan terveellisten elämäntapojen kanssa, Ronkainen kertoi.

## Porukalla testaamaan kuntoa

Ronkaisen mielestä olisi hyvä, että työnantajat kannustaisivat työntekijöitä kuntomittaukseen.

- Olemme ottaneet käyttöön ajanvarausjärjestelmän, jos haluaa kesken työpäivän käydä mittaussessassa, niin työaika ei mene jonotukseen. Toivon, että työpaikalla kannustettaisiin kuntomittauksiin ja lähdetäisiin vaikka porukalla kokeilemaan, Ronkainen pohti.

- Työyhteisössä voitaisiin asettaa vaikka tavoitteita tai pistää pieni haaste pystyyn. Jos palaverikäytäntöjä muutetaan paremmaksi, työpäivää saataisiin aktivoitua, ettei se olisi pelkkää istumista.

Tuloksia porukalla tuli testamaan Löydetyt miehet -hankkeen ryhmä, joka on lähtenyt hyvin Puolangalla käyntiin. Ryhmä on tarkoitettu 46 - 65-vuotiaille miehille arjen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ryhmä käsittelee teemoina ravitsemusta, päihteitä ja liikuntaa.

- Kävimme kuntotestauksessa, koska terveys on keskeinen teema hankkeessa. Siellä nähtiin, missä kunnossa kukin on ja mitä niiden asioiden eteen tulisi tehdä. Yhdessä sitten mietimme, mitä



Kainuun Liikunnan järjestämässä tapahtumassa on helppo testata kuntoa ilman rehkimistä. Niistä ensimmäisessä mitataan puristusvoimaa, joka kertoo lihaskunnosta. Kyösti Kaikkonen mittaa Harri Smedbergin puristusvoimaa.

voisi tehdä, että hyvinvointi ja fyysinen kunto parani. Jos palaverikäytäntöjä muutetaan paremmaksi, työpäivää saataisiin aktivoitua, ettei se olisi pelkkää istumista.

Seuraavalla kokoontumiskerralla ryhmäläiset käyvät tuloksia läpi ja saavat vertaistukea toisiltaan. Smedberg kertoi, että he miettivät yhdessä, miten haluavat edes-

Esimerkiksi he voivat halutessaan kutsua jonkun puhumaan esimerkiksi ravitsemusasioista.

Monitoimitalolla olivat kiertueen yhteistyökumppani Kainuun Sydänliiton edustajat jakamassa tietoa. Paikan päällä oli myös mahdollista harjoitella sydäniskurin käyttöä tositilanteen varalle.



Harri Smedberg ja Rauno Seppänen testaavat kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä, mikä kertoo verenkiertoelimistön kunnosta. Testi onnistuu helposti makoillen.