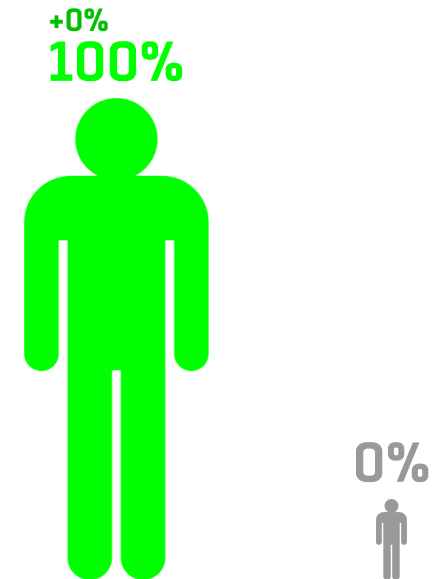


KUINKA  
**ENERGINEN**  
ORGANISAATIONNE  
ON?

# OSALLISTUJAT

## Viimeisin Energiatesti 1.8.2014

Energiatestiin kutsuttiin 10 henkilöä, joista testiin osallistui 10. Osallistumisprosentti oli **100 %**. Osallistumisprosentin muutos aiempaan testiin on **+0 %-yksikköä**. Testin osanottajista miehiä oli 50 % ja naisia 50 %. Osallistujien keski-ikä oli 52.



---

## 7.4.2014

Testiin osallistui 10 henkilöä.  
Osallistumisprosentti oli 100 %.

# ENERGIAINDEKSI

Ryhmän Energiaindeksi on **keskitasoa**.

Fyysinen kunto antaa ryhmälle energiaa tehokkaan työpäivän lisäksi hieman myös vapaa-aikaan.

Ryhmän Energiaindeksi on parantunut **58 minuutilla**. Hyvä!

**Energiaindeksi** kertoo kuinka paljon energiaa ryhmällä on päivässä työhön ja vapaa-aikaan. Vuorokaudessa on 24 tuntia, joista meidän tulisi nukkua noin 8. Tämän jälkeen jäljelle jää 16 potentiaalista energistä tuntia, joka on Energiatestin maksimitulos. Minimitulos on 4 tuntia. Hyvä kunto ja terveys antavat ryhmälle lisää energiaa.



+58min

8h 49min

Yhteenveto luo nopean silmäyksen organisaation vahvuuksiin ja heikkouksiin. Vihreällä olevat tulokset kertovat terveellisestä ja tasapainoisesta elämäntavasta. Yhteenvedosta näet nopeasti myös kokonaismuutoksen eri osa-alueilla.

# YHTEENVETO

Aerobinen kunto 50% / 50% +40%



Lihaskunto 13% / 87% +0%



Verenpaine 75% / 25% +20%



Vyötärönympäryys 70% / 30% +0%



Liikkuvuus 10% / 90% -10%



Tasapaino 30% / 70% -10%



Stressitaso 0% / 100% +0%



Vireystila 0% / 100% +40%



# Tulokset

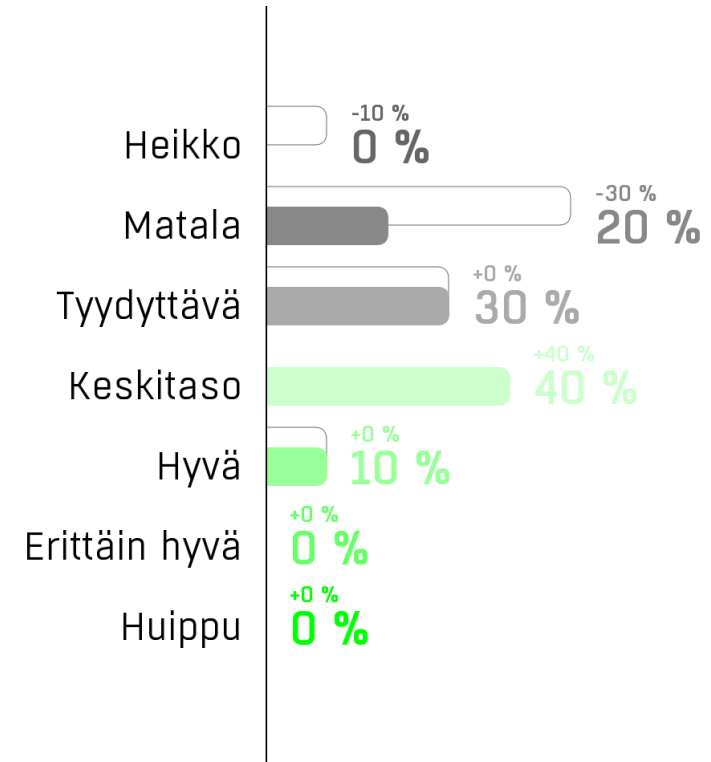
## AEROBINEN KUNTO

Ryhmän aerobisen kunnan tuloksesta **50 %** on vihreällä (keskitaso, hyvä, erittäin hyvä ja huippu) ja **50 %** harmaalla (tyydyttävä, matala ja heikko). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **40 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen tyydyttävä.

Tulosten keskiarvo on **29 ml/kg/min (VO<sub>2</sub>max)**. Keskiarvo ei kuitenkaan suoraan kerro ryhmän kunnosta johtuen eroavista viitearvoista sukupuolten ja ikäluokkien välillä.

**Aerobinen kunto** on tärkein fyysisen kunnan elementeistä. Aerobisen kunnan kohotessa sydän- ja verenkiertoelimistö kykenee yhä paremmin kuljettamaan happea ja energiaa koko kehon tarpeisiin. Paras tapa kohottaa aerobista kuntoa on harrastaa liikuntaa, jossa kehon suuret lihakset tekevät töitä.



# LIHASKUNTO / KESKIVARTALO

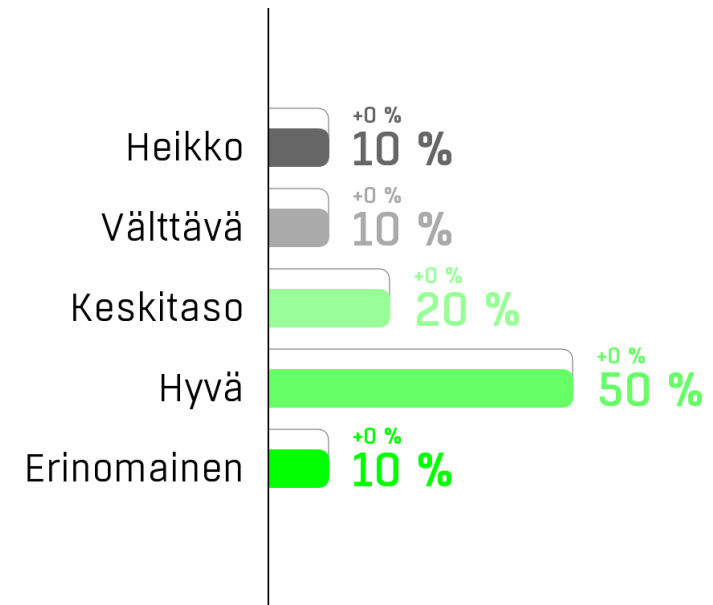
Ryhmän keskivartalon lihaskunnan tuloksesta **80 %** on vihreällä (keskitaso, hyvä ja erinomainen) ja **20 %** harmaalla (välttävä ja heikko). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **0 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **keskitaso**.

Tulosten keskiarvo on 13 toistoa 30 sekunnissa. Keskiarvo ei kuitenkaan suoraan kerro ryhmän kunnosta johtuen eroavista viitearvoista sukupuolten ja ikäluokkien välillä.

**Tuki- ja liikuntaelimestön kunto** on merkittävä hyvinvointiin ja liikuntavalmiuteen vaikuttava tekijä. Lihasten hyvä kunto auttaa meitä jaksamaan arjessa paremmin.

Keskivartalon lihaksia tarvitaan monissa tehtävissä aina hyvän ryhdin ylläpitämisestä nostamiseen ja vetämiseen. Hyvällä keskivartalon lihasten kunnolla voidaan välttää alaselän vaivoja ja loukkaantumisia.



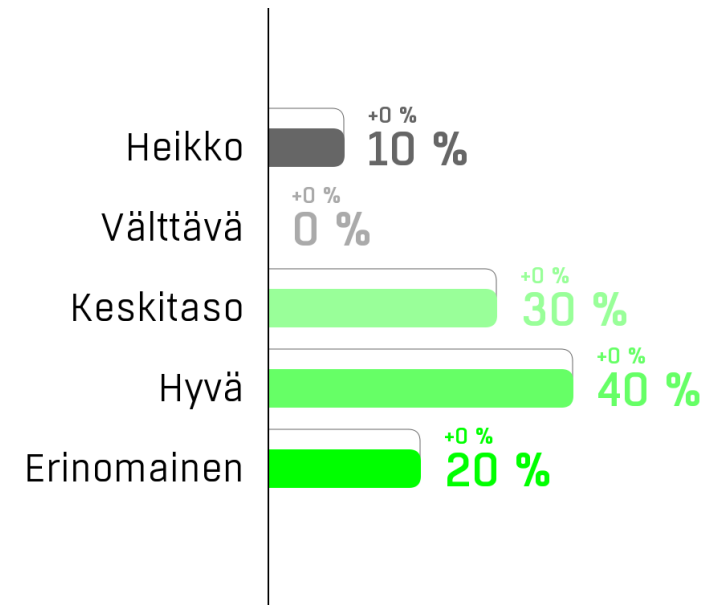
# LIHASKUNTO / ALAVARTALO

Ryhmän alavartalon lihaskunnan tuloksesta **90 %** on vihreällä (keskitaso, hyvä ja erinomainen) ja **10 %** harmaalla (välttävä ja heikko). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **0 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **hyvä**.

Tulosten keskiarvo on 17 toistoa 30 sekunnissa. Keskiarvo ei kuitenkaan suoraan kerro ryhmän kunnosta johtuen eroavista viitearvoista sukupuolten ja ikäluokkien välillä. Kaikki osallistujat eivät välttämättä suorittaneet tätä testiä johtuen esimerkiksi polvivammasta.

**Alavartalon lihaksia** tarvitaan kaikessa pystyasennossa tapahtuvassa toiminnassa. Vahvat lihakset suojaavat tehokkaasti niveliä. Lihaskuntoharjoittelu lisää lihasvoimaa ja vaikuttaa osaltaan myös sydän- ja verisuonielimistön terveyteen. Lihaskuntoa tulisi kohentaa ainakin kaksi kertaa viikossa.



# Tulokset

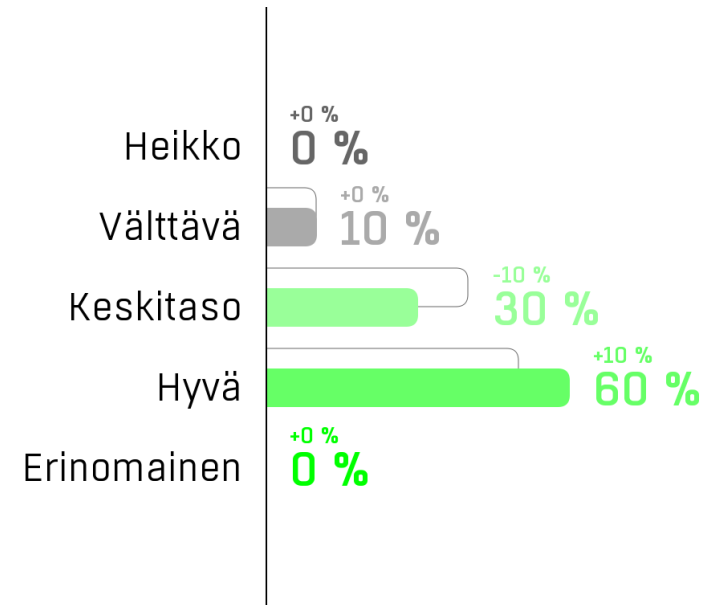
## LIHASKUNTO / YLÄVARTALO

Ryhmän ylävartalon lihaskunnan tuloksesta **90 %** on vihreällä (keskitaso, hyvä ja erinomainen) ja **10 %** harmaalla (välttävä ja heikko). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **0 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **keskitaso**.

Tulosten keskiarvo on 12 toistoa yhtäjaksoisesti suoritettuna. Keskiarvo ei kuitenkaan suoraan kerro ryhmän kunnosta johtuen eroavista viitearvoista sukupuolten ja ikäluokkien välillä. Kaikki osallistujat eivät välttämättä suorittaneet tätä testiä johtuen esimerkiksi olkapäävammasta.

**Ylävartalon lihaksia** tarvitaan monenlaisiin tehtäviin työelämässä ja vapaa-aikana. Lihassoimat kehittyvät nopeasti ja kasvua on havaittavissa jo 2-3 viikon harjoittelun jälkeen. Tutkimusten mukaan voimaharjoittelu pitää lihakset paremmassa kunnossa kuin kestävyystyypin liikunta.





# Tulokset

## VERENPAINNE / YLÄPAINNE

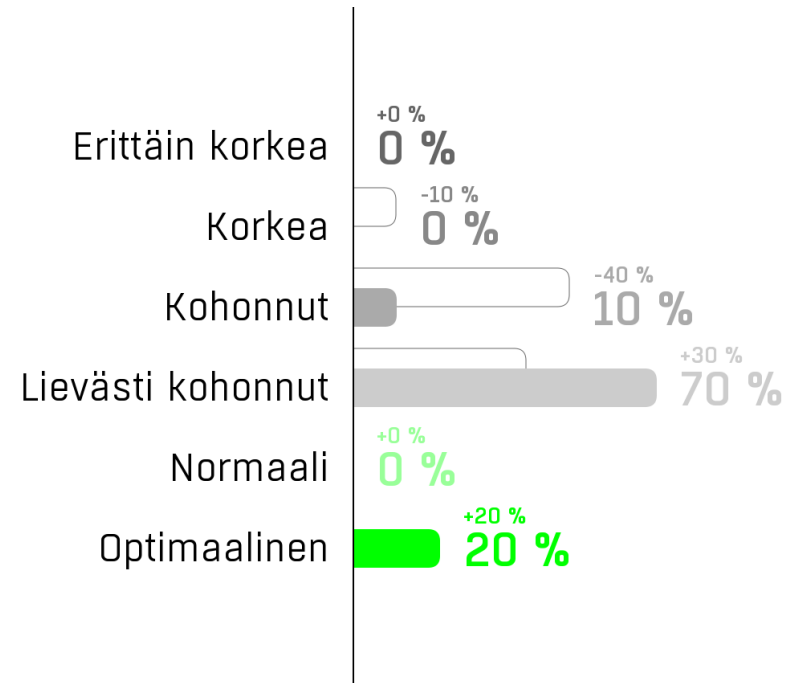
Ryhmän verenpaineen yläpaineen tuloksesta **20 %** on vihreällä (normaali ja optimaalinen) ja **80 %** harmaalla (lievästi kohonnut, kohonnut, korkea ja erittäin korkea). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut 20 %-yksikköä.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen lievästi kohonnut. Tulosten keskiarvo on 131 mmHg.

**Yläpaine** eli systolinen paine kertoo valtimoiden sisällä vallitsevan paineen sydämen supistuessa.

Tilapäinen verenpaineen vaihtelu on normaalia. Jatkuvasti koholla oleva verenpaine voi olla seurausta huonoista elintavoista, mutta myös perinnölliset tekijät tai jokin sairaus voivat kohottaa verenpainetta.

Pitkään koholla oleva verenpaine vahingoittaa valtimoita ja voi aiheuttaa aivohalvauksen tai sydäninfarktin. Kohonnut verenpaine ei näy eikä tunnu, joten sen saa selville vain mittaamalla.



## Tulokset

# VERENPAININE / ALAPAININE

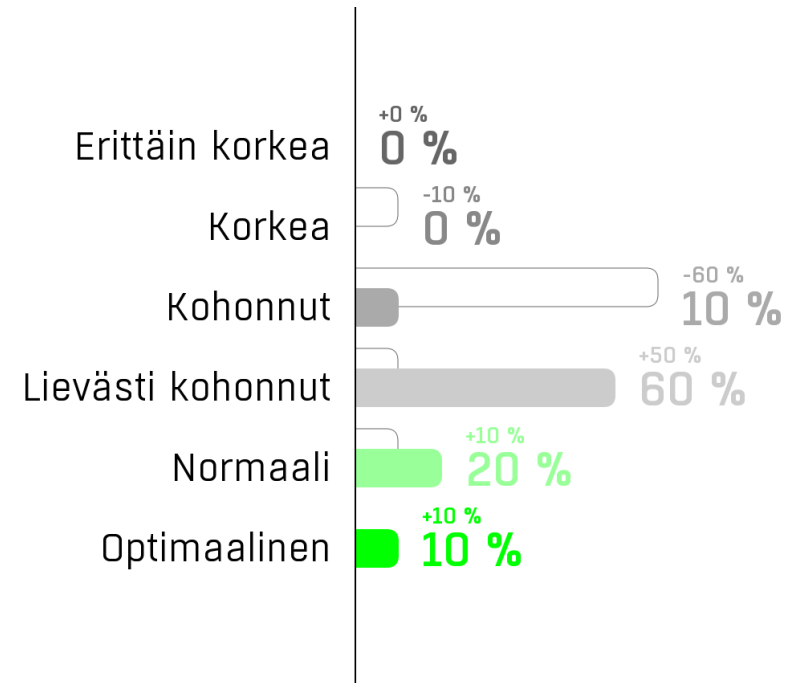
Ryhmän verenpaineen alapaineen tuloksesta **30 %** on vihreällä (normaali ja optimaalinen) ja **70 %** harmaalla (lievästi kohonnut, kohonnut, korkea ja erittäin korkea). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut 20 %-yksikköä.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **lievästi kohonnut**. Tulosten keskiarvo on 86 mmHg.

**Alapaine** eli diastolinen paine kertoo paineesta valtimoiden sisällä sydänlihaksen ollessa lepovaiheessa.

Verenpainetta tulee katsoa aina kokonaisuutena, joten kumman tahansa painearvon ollessa koholla on verenpainetta syytä seurata.

Liikunta on lääkkeetön tapa saada lievästi kohonnut verenpaine kohdalleen ja sen vaikutukset tulevat esille jopa kuukaudessa. Tärkeämpää on liikkua päivittäin kuin rehtiä kerran viikossa.



# Tulokset VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS

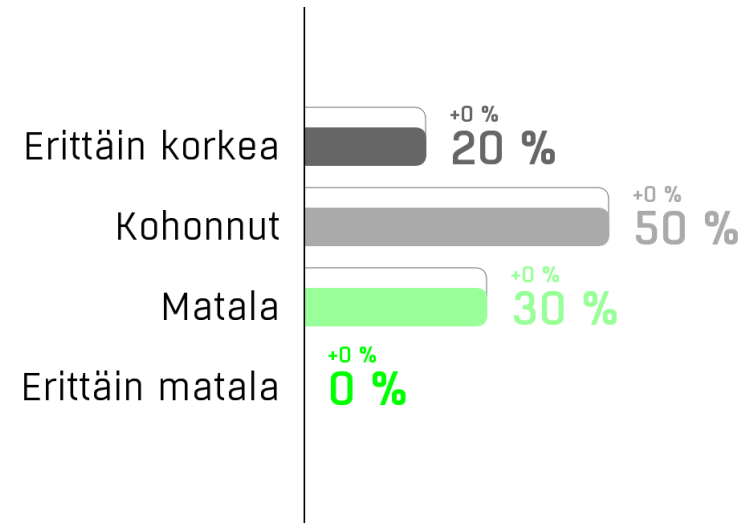
Ryhmän vyötärönympäryksen tuloksesta **30 %** on vihreällä (matala ja erittäin matala riskitaso) ja **70 %** harmaalla (kohonnut ja erittäin korkea riskitaso). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **0 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **kohonnut**.

Tulosten keskiarvo on **99 cm**. Keskiarvo ei kuitenkaan suoraan kerro ryhmän terveysriskeistä johtuen eroavista viitearvoista sukupuolten välillä.

**Vyötärönympäryksen** mittaaminen on tehokas keino selvittää rasvakudoksen sijainti. Vatsaonteloon kertyvällä rasvalla eli omenalihavuudella on todettu selvä yhteys lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien vaaraan sekä diabetekseen.

Aerobinen liikunta on tehokkain tapa vähentää vatsaontelon rasvaa ja pienentää vyötärönympärystä. Hyviä tuloksia saadaan myös lisäämällä arkiliikuntaa, esimerkiksi kulkemalla työmatkat kävellen tai pyörällä.



# Tulokset

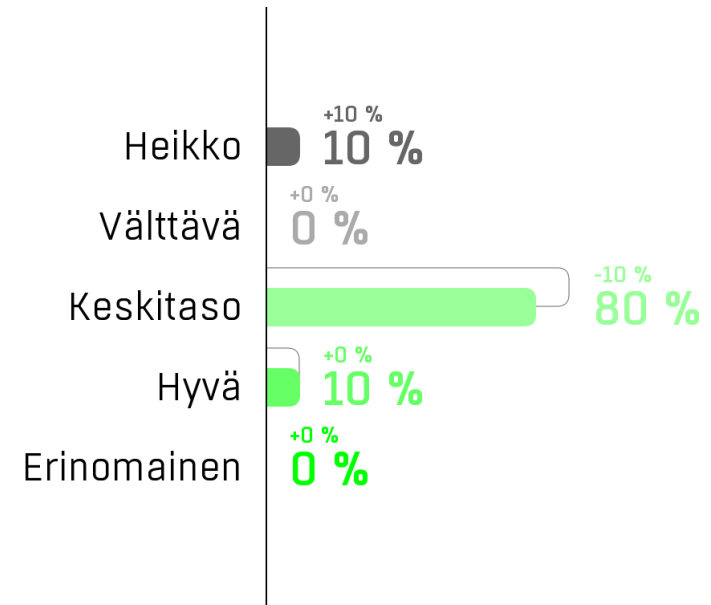
## LIKKUVUUS

Ryhmän liikkuvuuden tuloksesta **90 %** on vihreällä (keskitaso, hyvä ja erinomainen) ja **10 %** harmaalla (välttävä ja heikko). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on pienentynyt 10 %-yksikköä.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **keskitaso**.

Tulosten keskiarvo on 35 cm. Keskiarvo ei kuitenkaan suoraan kerro ryhmän kunnosta johtuen eroavista viitearvoista sukupuolten ja ikäluokkien välillä.

**Liikkuvuus** vaikuttaa kehon hyvinvointiin lihastasapainon, ryhdin sekä lihasten ja sidekudosrakenteiden joustavuuden kautta. Liikkuvuutta voi harjoitella harjoituksen alku- ja loppuverryttelyn aikana sekä tekemällä erillisiä liikkuvuusharjoitteita ja venyttelyliikkeitä säännöllisesti.



# Tulokset

## TASAPAINO

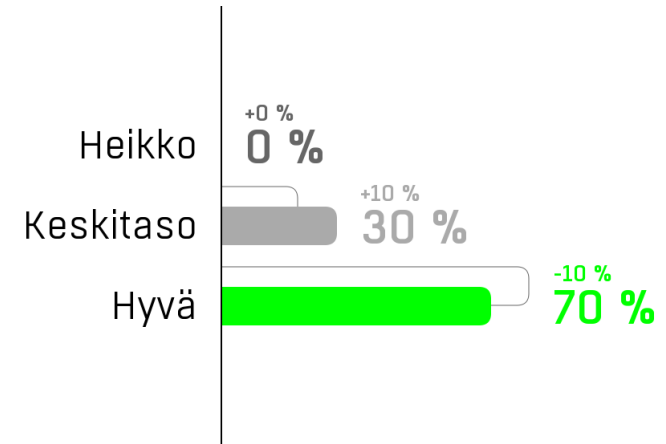
Ryhmän tasapainotestin tuloksesta **70 %** on vihreällä (hyvä) ja **30 %** harmaalla (keskitaso ja heikko).

Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on pienentynyt 10 %-yksikköä.

Keskimäärin ryhmän jäsenet saivat tuloksen **hyvä**. Tulosten keskiarvo on 53 sekuntia.

**Hyvä tasapaino** parantaa liikkeiden hallintaa liikunnan aikana, mutta helpottaa myös tavallisia päivittäisiä toimintoja, kuten kantamista, nostamista tai pystyssä pysymistä liukkaalla kelillä. Hyvällä tasapainolla on suuri merkitys liikuntavammojen ja tapaturmien ehkäisyssä. Tämä korostuu erityisesti ikääntymisen myötä.

Tasapainoa voi harjoitella tekemällä erilaisia tasapainoharjoitteita. Tasapaino harjaantuu myös esimerkiksi joogassa, tanssitunnilla ja pallopelejä pelatessa.



# Tulokset

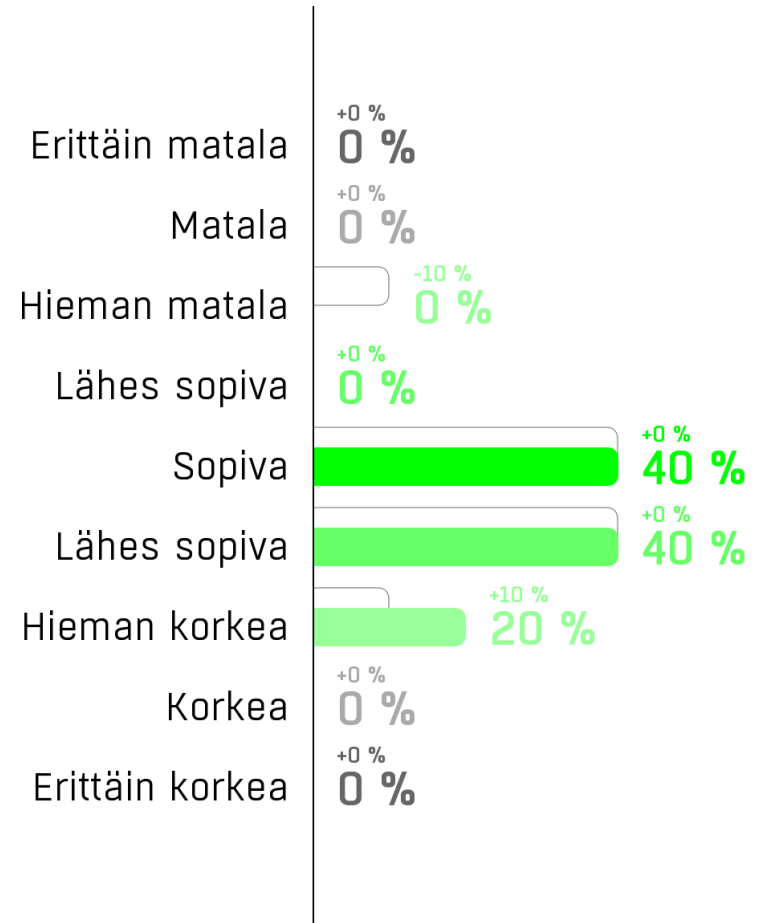
## STRESSITASO

Ryhmän stressitason tuloksesta **100 %** on vihreällä (hieman matala, hieman korkea, lähes sopiva ja sopiva) ja **0 %** harmaalla (matala, korkea, erittäin matala ja erittäin korkea). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **0 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet arvioivat stressitasonsa olevan **lähes sopiva**.

**Stressitaso** voi vaihdella erittäin matalan ja korkean välillä. Suorituskyvyn kannalta paras tilanne ei ole matalin mahdollinen stressitaso, vaan stressitason tulisi olla sopiva, jotta ihminen suoriutuu parhaiten.

Stressiä voi hallita monin tavoin. Yksi niistä on liikunta. Säännöllinen liikunta vähentää masentuneisuutta, ahdistusta ja auttaa sietämään stressiä. Samalla itsetunto ja elämäntilanteen tunne vahvistuvat. Liikunta tuo myös vaihtelua arkeen ja siten ennaltaehkäisee kyllästymistä.



# Tulokset

## VIREYSTILA

Ryhmän vireystilan tuloksesta **100 %** on vihreällä (hieman matala, hyvä ja optimaalinen) ja **0 %** harmaalla (matala ja erittäin matala). Aiempaan Energiatestiin verrattuna vihreän osuus on kasvanut **40 %-yksikköä**.

Keskimäärin ryhmän jäsenet arvioivat vireystasonsa olevan **hyvä**.

**Hyvän vireystilan** edellytyksenä ovat riittävä uni ja terveelliset elintavat. Edellisen yön unen määrä vaikuttaa seuraavan päivän vireystasoon. Univajeen jatkuessa oireet kasautuvat.

Unen puutteen ja unihäiriöiden lisäksi väsymys voi johtua myös stressistä, liiallisesta lihasrasituksesta, liiallisesta työstä, liian vähäisestä työstä, alentuneesta mielialasta, sairaudesta tai lääkkeiden käytöstä. Vireystila vaikuttaa olennaisesti suoriutumiseemme. Liian väsyneenä ei jaksu keskittyä.

