



## Energiaindeksisi on keskitasoa.

Fyysinen kuntosi antaa sinulle energiaa tehokkaan työpäivän lisäksi hieman myös vapaa-aikaan.

# 8h 23min

### Stressitaso



### Vireystila



### Aerobinen kunto



### Verenpaine / yläpaine



### Verenpaine / alapaine



### Vyötärön ympärys



### Lihaskunto / keskivartalo



### Lihaskunto / alavartalo



### Lihaskunto / ylävartalo



### Liikkuvuus



### Tasapaino



## Stressitaso



Valitsemasi tulos

- Erittäin matala
- Matala
- Hieman matala
- Lähes sopiva
- Sopiva**
- Lähes sopiva
- Hieman korkea
- Korkea
- Erittäin korkea

Stressitasosi on sopiva.

Työsi sekä vapaa-aikasi motivoivat sinua erittäin paljon. Tehtäväsi haastavat sinua juuri sopivasti, saat käyttää osaamistasi laajasti ja kehittää itseäsi. Vapaa-aikasi on monipuolista ja virkistävää.

## Vireystila



Valitsemasi tulos

- Erittäin matala
- Matala
- Hieman matala
- Hyvä**
- Optimaalinen

Vireystilasi on hyvä.

Olet virkeä ja energinen lähes aina ja jaksat keskittyä tehtäviisi hyvin. Nukut hyvin ja elämäntapasi ovat terveellisiä.

## Aerobinen kunto



Henkilökohtainen  
tulostaulukkos  
(VO<sub>2</sub>max)

- Heikko (alle 19)
- Matala (19-22)
- Tyydyttävä (23-25)
- Keskitaso (26-29)**
- Hyvä (30-32)
- Erittäin hyvä (33-36)
- Huippu (yli 36)

Aerobinen kuntosi on keskitasoa.

Kestävyysliikunnan viikkosuositus on 2 tuntia 30 minuuttia reipasta kestävyysharjoittelua kuten kävelyä, tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa kestävyysharjoittelua kuten juoksua.

Näitä reippaita ja rasittavia harjoituksia voi myös yhdistellä. Tätä viikon liikunta-annosta ei kannata nauttia kerralla, vaan se on hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle.

Muistathan myös nousta ylös jaloittelemaan kerran tunnissa välttääksesi pitkiä istumisjaksoja.

## Verenpaine / yläpaine

134

Henkilökohtainen  
tulostaulukkos  
(mmHg)

- Erittäin korkea (yli 179)
- Korkea (160-179)
- Kohonnut (140-159)
- **Lievästi kohonnut (130-139)**
- Normaali (120-129)
- Optimaalinen (alle 120)

Yläpaineesi on lievästi kohonnut. Kohonnut verenpaine on terveysriski.

Liikunta on lääkkeetön tapa saada lievästi kohonnut verenpaine kohdalleen ja sen vaikutukset tulevat esille jopa kuukaudessa. Tärkeämpää on liikkua päivittäin kuin rehkiä kerran viikossa. Kohonnut verenpaine voi olla seurausta myös lääkityksestä tai sairaudesta.

## Verenpaine / alapaine

88

Henkilökohtainen  
tulostaulukkos  
(mmHg)

- Erittäin korkea (yli 109)
- Korkea (100-109)
- Kohonnut (90-99)
- **Lievästi kohonnut (85-89)**
- Normaali (80-84)
- Optimaalinen (alle 80)

Alapaineesi on lievästi kohonnut. Kohonnut verenpaine on terveysriski.

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

## Vyötärön ympäryys

95

Henkilökohtainen  
tulostaulukkos  
(cm)

- Erittäin korkea (yli 110)
- **Kohonnut (90-110)**
- Matala (70-89)
- Erittäin matala (alle 70)

Vyötärön ympäryksesi aiheuttaa kohonneen terveysriskin.

Vatsaontelon sisälle kertyvällä rasvalla eli omenalihavuudella on todettu selvä yhteys lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien vaaraan sekä diabetekseen.

Aerobinen liikunta ja arkiaktiivisuus ovat tehokkaita tapoja vähentää vatsaontelon sisällä olevaa rasvaa ja pienentää vyötärön ympärystä.

## Lihaskunto / keskivartalo

8

Henkilökohtainen  
tulostaulukkosu  
(toistojen määrä 30 sekunnissa)

- Heikko (alle 4)
- Välttävä (4-6)
- **Keskitaso (7-10)**
- Hyvä (11-14)
- Erinomainen (yli 14)

Keskivartalosi lihaskunto on keskitasoa. Lihastasapainolla, ryhdillä ja lihasten aineenvaihdunnalla on suora yhteys tuki- ja liikuntaelinvaivoihin. Lihakset suojaavat niveliämme ja lihasten hyvä kunto auttaa meitä jaksamaan arjessa paremmin. Voit tehdä esimerkiksi Energiatestin vatsalihasliikettä 8-20 toiston sarjoina 2-3 kertaa pari kertaa viikossa parantaaksesi lihaskuntoasi.

## Lihaskunto / alavartalo

12

Henkilökohtainen  
tulostaulukkosu  
(toistojen määrä 30 sekunnissa)

- Heikko (alle 8)
- Välttävä (8-10)
- **Keskitaso (11-14)**
- Hyvä (15-18)
- Erinomainen (yli 18)

Alavartalosi lihaskunto on keskitasoa. Alavartalon lihaksia tarvitaan kaikessa pystyasennossa tapahtuvassa toiminnassa. Vahvat lihakset suojaavat tehokkaasti niveliä. Voit tehdä esimerkiksi Energiatestin kyykkyliikettä pari kertaa viikossa 8-20 toistoa 2-3 sarjaa kerrallaan. Lihassoimat kehittyvät nopeasti ja kasvua on havaittavissa jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen.

## Lihaskunto / ylävartalo

12

Henkilökohtainen  
tulostaulukkosu  
(toistojen maksimimäärä)

- Heikko (alle 2)
- Välttävä (2-6)
- Keskitaso (7-10)
- **Hyvä (11-20)**
- Erinomainen (yli 20)

Ylävartalosi lihaskunto on hyvä. Mainiota! Kantaminen ja nostaminen vaativat ylävartalolta voimaa ja kestävyttä. Ylläpitääksesi lihaskuntoasi voit tehdä esimerkiksi Energiatestin punnerrusliikettä pari kertaa viikossa 8-20 toistoa 2-3 sarjaa kerrallaan. Lihaskuntoharjoittelu on tehokkain vartaloa muokkaava liikuntamuoto.

## Liikkuvuus

44

Henkilökohtainen  
tulostaulukkos  
(cm)

- Heikko (alle 26)
- Välttävä (26-36)
- **Keskitaso (37-45)**
- Hyvä (46-52)
- Erinomainen (yli 52)

Liikkuvuutesi tulos on keskitasoa. Hyvä ja hallittu liikkuvuus mahdollistaa nivelten liikkumisen turvallisesti kaikissa päivittäisissä toimissa. Liian kireät takareidet ja huonosti liikkuva selkä saattavat aiheuttaa selkäkipuja ja hankaloittaa arkiaskareiden tekoa.

Voit parantaa liikkuvuuttasi venyttelemällä kaikkia suuria lihasryhmiä 2-3 kertaa viikossa 10-30 sekuntia lihasta kohden.

## Tasapaino

60

Henkilökohtainen  
tulostaulukkos  
(sekuntia)

- Heikko (alle 30)
- Keskitaso (30-59)
- **Hyvä (yli 59)**

Tasapainosi tulos on hyvä. Hieno juttu! Hyvä tasapaino parantaa liikkeiden hallintaa ja helpottaa tavallisia päivittäisiä toimintoja.

Tasapainoa voi harjoitella ja ylläpitää esimerkiksi joogassa, tanssitunnilla ja pallopelejä pelatessa.