

Pekko Vehviläinen

ENERGIAINDEKSI 20.12.2016



+20min

12h 31min

Energiaindeksisi on erittäin hyvä!

Hyvä fyysinen kuntosi antaa sinulle energiaa sekä tehokkaaseen työpäivään että virkistävään vapaa-aikaan.

Energiaindeksin maksimitulos on 16 tuntia, se aika, jonka vietämme vuorokaudessa valveilla. Minimitulos on neljä tuntia. Energiaindeksi lasketaan Energiatestin osatestien tuloksien perusteella. Keskiarvotuloksilla Energiaindeksiksi tulee noin kahdeksan tuntia. Energiaindeksin laskennassa painottuvat työkyvyn kannalta merkittävimmät tekijät. Jaksamiseen vaikuttavat eniten aerobinen kunto, verenpaine ja lihaskunto. Myös vyötärönympäryksen mittaustulosta on painotetaan, koska vyötärölihavuuden on todettu olevan riskitekijä sydän- ja verisuonitaudeille sekä diabetekselle. Laskennassa huomioidaan myös työn fyysisyys, ikä ja sukupuoli.

Tulosluokat

4h - 5h 59min	Hyvin matala
6h - 7h 59min	Matala
8h - 9h 59min	Keskitasoa
10h - 11h 59min	Hyvä
12h - 13h 59min	Erittäin hyvä
14h - 16h	Erinomainen

KUINKA SAAN LISÄÄ ENERGIAA?

Energiaindeksin tulosjanalla vihreällä olevat tulokset kertovat terveellisistä ja tasapainoisista elämäntavoista. Mitä tummemmalla vihreällä tulokset ovat, sitä paremmassa kunnossa kehosi ja mielesi on ja sitä enemmän voimavaroja sinulla on käytettävissäsi. Terveelliset, liikunnalliset elintavat parantavat suorituskykyä, auttavat jaksamaan ja antavat energiaa.

Kolme tukipilariasi: Hyvä uni, ravinto ja aktiivisuus

Unen aikana kehomme palautuu ja rakentuu uudelleen. Unen tarve on yksilöllinen ja suhteessa kehon kuormitukseen. Riittämätön unen saanti näkyy stressitasossa, vireystilassa sekä verenpaineessa.

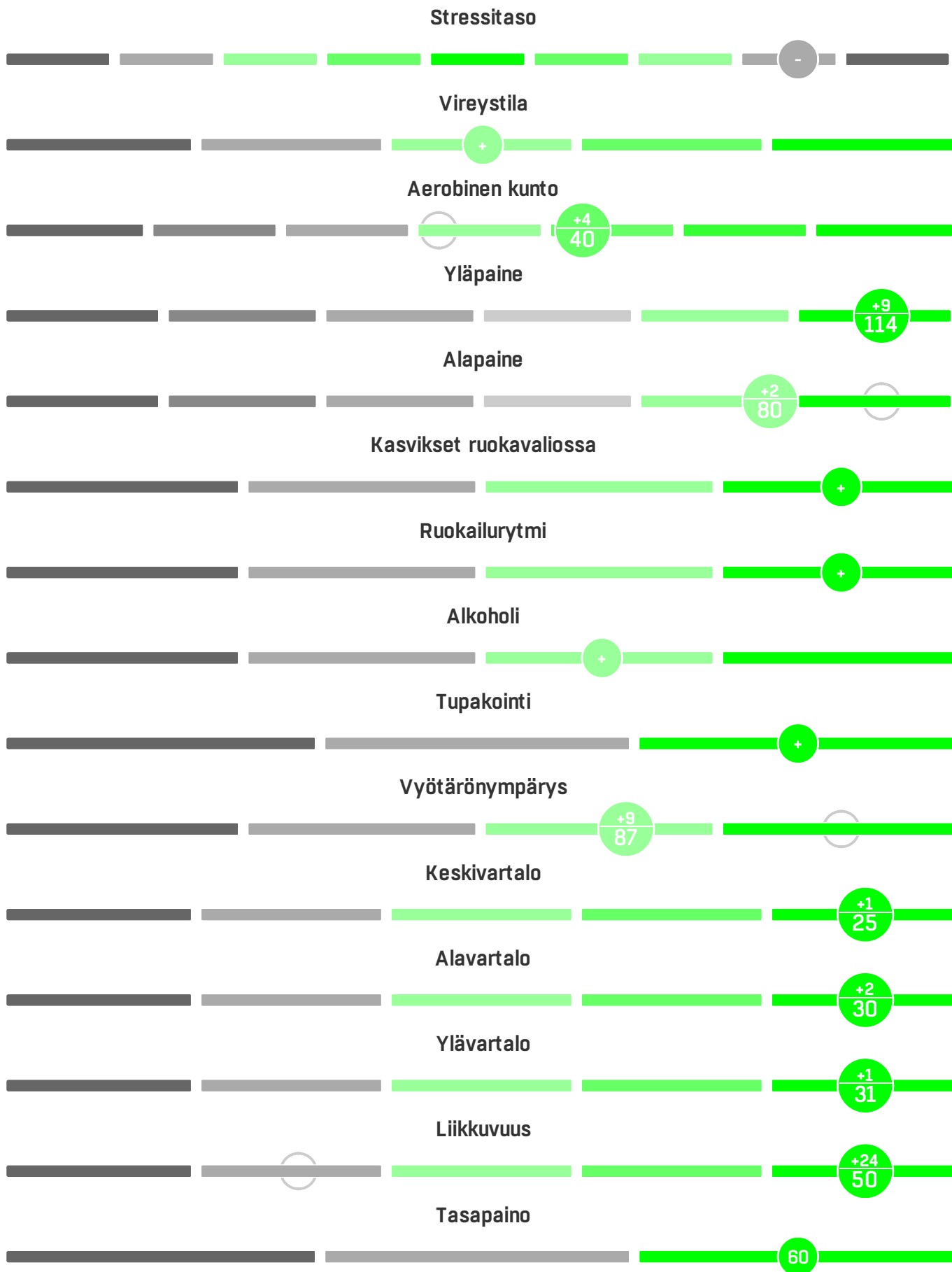
Ravinnon laatu ja säännöllisyys auttavat palautumaan ja jaksamaan. Epäterveellinen ravinto ja huonot ruokailutottumukset kerryttävät vyötärön ympäryksen mittaa sekä kohottavat verenpainetta.

Arkiaktiivisuus on peruskunnon perusta. Pienetkin päivittäiset aktiivisuusjaksot kasvattavat kuntoa, haastavat mukavasti tasapainoa ja auttavat pitämään verenpaineen ja vyötärön ympäryksen vihreällä alueella. Kannattaa siis käyttää portaita hissin sijaan ja kulkea lyhemmät matkat jalan tai pyöräillen.

Kuntoliikunta kasvattaa sekä aerobista kuntoa että lihaskuntoa. Samalla myös liikkuvuus ja tasapaino kehittyvät. Liikunta on myös tehokas tapa saada kohonnut verenpaine takaisin vihreälle alueelle.

Energiatesti on hyvä tehdä kolmen kuukauden välein. Tuolloin elämäntapamuutokset ovat jo vakiintuneet ja näkyvät myös osatestien tuloksissa.

YHTEENVETO



Stressitaso



Valitsemasi tulos

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

Stressitasosi on korkea.

Korkeaa stressitasoa aiheuttaa tunne, ettet koe hallitsevasi tehtäviäsi tai vastuitasi. Koet, että sinulta vaaditaan enemmän kuin mihin kykenet. Myös suuret elämänmuutokset, taloudelliset ja terveydelliset huolet aiheuttavat stressiä.

Korkeaa stressiä voi vähentää monin tavoin. Yksi niistä on säännöllinen liikunta.

Vireystila



Valitsemasi tulos

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

Vireystilasi on hieman matala.

Koet väsymystä vain toisinaan, mutta kuitenkin säännöllisesti. Näinä hetkinä sinun on vaikea suorittaa keskittymistä vaativia tehtäviä. Tämä voi johtua esimerkiksi huonoista yöunista, epäsäännöllisistä elämäntavoista tai vuorotyöstä.

Aerobinen kunto



Henkilökohtainen tulostaulukkos (VO₂max)

- Heikko (alle 25)
- Matala (25-29)
- Tyydyttävä (30-34)
- Keskitaso (35-39)
- Hyvä (40-43)
- Erittäin hyvä (44-48)
- Huippu (yli 48)

Aerobinen kuntosi on hyvä. Jatka samaan malliin!

Sydän- ja verenkiertoelimistösi kykenee erittäin hyvin suorittamaan tärkeintä tehtäväänsä: kuljettamaan happea ja energiaa koko kehon tarpeisiin. Hyvästä aerobisesta kunnosta on monia terveydellisiä etuja.

Muistathan myös nousta ylös jaloittelemaan kerran tunnissa välttääksesi pitkiä istumisjaksoja.

Yläpaine

+9
114

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 optimaalinen. Hyvä!

Arkiaktiivisuus, liikunta, kasvisten ja hedelmien, vähärasvaisen ja vähäsuolaisen ravinnon suosiminen sekä riittävä uni auttavat pitämään verenpaineen alhaisina.

Alapaine

+2
80

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 normaali. Hienoa!

Arkiaktiivisuus, liikunta, kasvisten ja hedelmien, vähärasvaisen ja vähäsuolaisen ravinnon suosiminen sekä riittävä uni auttavat pitämään verenpaineen alhaisina.

Kasvikset ruokavaliossa



Valitsemasi tulos

- Riittämätön
- Tyydyttävä
- Hyvä
- **Ihanteellinen**

Syömäsi kasvien määrä on ihanteellinen.

Syöt kasviksia suositusten mukaisesti. Aterioidesi kalorimäärät pysyvät todennäköisesti kohtuullisina, saat tarpeeksi kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Jatka samaan malliin!

Ruokailurytmi



Valitsemasi tulos

- Huono
- Välttävä
- Hyvä
- **Ihanteellinen**

Ruokailurytmisi on ihanteellinen.

Syöt suositusten mukaiset kolme terveellistä ateriaa päivässä. Pidät verensokerisi tasaisena muistamalla myös välipalat. Hieno!

Alkoholi



Valitsemasi tulos

- Haitallinen
- Välttävä
- **Hyvä**
- Ihanteellinen

Alkoholinkäyttösi on hyvällä tasolla.

Kohtuukäytöllä vältät todennäköisesti sekä suurista kerta-annoksista aiheutuvat akuutit ongelmat, että pitkäaikaisvaikutukset terveyteesi. Jos käytät alkoholia päivittäin, kannattaa miettiä syitä käytöllesi ja pohtia voisiko sitä harventaa.

Tupakointi



Valitsemasi tulos

- Haitallinen
- Tyydyttävä
- **Ihanteellinen**

Tupakointisi on ihanteellisella tasolla.

Et tupakoi. Hyvä! Tältä osin elintapasi ovat kunnossa ja riskisi sairastua verenkierto- ja hengityselinten sairauksiin ei tupakoinnin vuoksi ole lisääntynyt.

Vyötärönympärys

+9
87

Henkilökohtainen tulostaulukkos (cm)

- Erittäin korkea (yli 120)
- Kohonnut (100-120)
- **Matala (80-99)**
- Erittäin matala (alle 80)

Vyötärönympäryksesi tulos kertoo matalasta terveysriskistä. Hyvä!

Aerobinen liikunta ja arkiaktiivisuus ovat tehokkaita tapoja ennaltaehkäistä vatsaontelon sisällä olevan rasvan kertymistä ja pienentää vyötärönympärystä.

Keskivartalo

+1
25

Henkilökohtainen tulostaulukkos (toistojen määrä 30 sekunnissa)

- Heikko (alle 11)
- Välttävä (11-14)
- Keskitaso (15-17)
- Hyvä (18-21)
- **Erinomainen (yli 21)**

Keskivartalosi lihaskunto on erinomainen. Onnittelut loistavasta tuloksesta! Hyvällä keskivartalon lihasten kunnolla voidaan välttää alaselän vaivoja ja loukkaantumisia.

Lihaskuntoa tulisi ylläpitää pari kertaa viikossa esimerkiksi tekemällä Energiatestin vatsalihasliikettä 8-20 toiston sarjoina 2-3 kertaa. Toistoja ja vaihtelevuutta lisäämällä lihaskuntoharjoittelusi teho kasvaa ja voimasi parantuvat.

Alavartalo

+2
30

Henkilökohtainen tulostaulukkos (toistojen määrä 30 sekunnissa)

- Heikko (alle 14)
- Välttävä (14-17)
- Keskitaso (18-21)
- Hyvä (22-23)
- **Erinomainen (yli 23)**

Alavartalosi lihaskunto on erinomainen. Jatka samaan malliin! Alavartalon lihaksia tarvitaan kaikessa pystyasennossa tapahtuvassa toiminnassa. Vahvat lihakset suojaavat tehokkaasti niveliä.

Voit ylläpitää alavartalon lihaskuntoasi vähintään kaksi kertaa viikossa tehtävällä lihaskuntoharjoittelulla.

Ylävartalo

+1
31

Henkilökohtainen tulostaulukkos (maksimimäärä toistoja)

- Heikko (alle 10)
- Välttävä (10-12)
- Keskitaso (13-16)
- Hyvä (17-24)
- Erinomainen (yli 24)

Ylävartalosi lihaskunto on erinomainen. Mahtavaa! Kantaminen ja nostaminen vaativat ylävartalolta voimaa ja kestävyyttä.

Ylläpitääksesi lihaskuntoasi voit tehdä esimerkiksi Energiatestin punnerrusliikettä pari kertaa viikossa 8-20 toistoa 2-3 sarjaa kerrallaan. Lihaskuntoharjoittelu on tehokkain vartaloa muokkaava liikuntamuoto.

Liikkuvuus

+24
50

Henkilökohtainen tulostaulukkos (cm)

- Heikko (alle 19)
- Välttävä (19-33)
- Keskitaso (34-42)
- Hyvä (43-48)
- Erinomainen (yli 48)

Liikkuvuutesi tulos on erinomainen. Ensiluokkaista! Hyvä ja hallittu liikkuvuus mahdollistaa nivelten liikkumisen turvallisesti kaikissa päivittäisissä toimissa.

Voit ylläpitää 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.