

Maija Mainio

## ENERGIAINDEKSI 17.11.2021



+2h 26min  
**11h 1min**

**Energiaindeksisi on hyvä!**

Fyysinen kuntosi antaa sinulle energiaa tehokkaaseen työpäivään sekä 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 ympäröityä mittaa sekä kohottavat verenpainetta.

Arkiaktiivisuus on peruskunnon perusta. Pienetkin päivittäiset aktiivisuusjaksot kasvattavat kuntoa, haastavat mukavasti tasapainoa ja auttavat pitämään verenpaineen ja vyötärön ympäröityä vihreällä alueella. Kannattaa siis käyttää portaita hissien 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

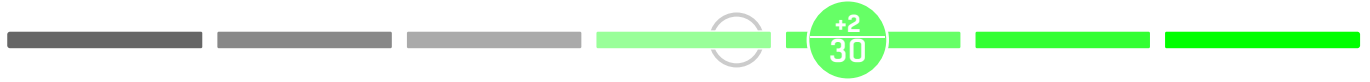
Stressitaso



Unen laatu



Aerobinen kunto



Yläpaine



Alapaine



Vyötärön ympäryys



Keskivartalo



Alavartalo



Ylävartalo



Liikkuvuus



Tasapaino



## Stressitaso



### Valitsemasi tulos

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

Stressitasosi on hieman matala.

Olet rutinoitunut työssäsi tai kaipaat vaihtelua vapaa-aikaasi. Hieman matala stressitaso voi johtua liian vähäisestä vastuusta, tylsistä työtehtävistä tai yksitoikkoisesta vapaa-ajasta.

Säännöllinen liikunta tuo vaihtelua arkeen.

## Unen laatu



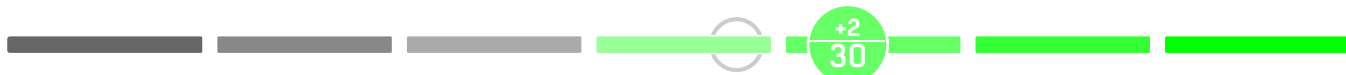
### Valitsemasi tulos

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

Unen laatutasosi 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 (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 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



### 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 normaali. Hienoa!

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

## Alapaine



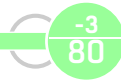
### Henkilökohtainen tulostaulukkos (mmHg)

- 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.

## Vyötärönympäryys



### Henkilökohtainen tulostaulukkos (cm)

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

Vyötärönympäryksesi tulos kertoo matalasta terveysriskistä. Hyvä!

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

## Keskivartalo



### Henkilökohtainen tulostaulukkos (toistojen määrä 30 sekunnissa)

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

Keskivartalosi lihaskunto on hyvä. Hienoa! 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



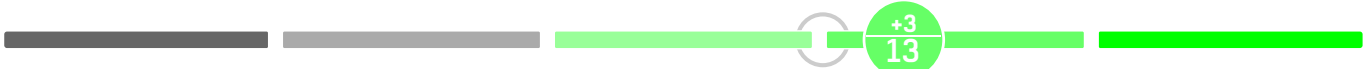
### Henkilökohtainen tulostaulukkos (toistojen määrä 30 sekunnissa)

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

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



### Henkilökohtainen tulostaulukkosu (maksimimäärä toistoja)

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

## Liikkuvuus



### Henkilökohtainen tulostaulukkosu (cm)

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

Liikkuvuutesi tulos on hyvä. Upeaa! 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



### Henkilökohtainen tulostaulukkosu (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.