

Kuntotestaus

luotaa tulevaisuuden hyvinvointia

Testauspäällikkö Juha Vilkillä on suomalaisten hyvinvoinnin nykytilaan hyvä näppituntuma, sanan varsinaisessa merkityksessä. Eerikkilän testiasemalla on käynyt yli 35.000 suomalaista mittauttamassa fyysisen kuntosaa.

Kuntopisteet

Liikkeenjohdon konsultin arkea leimaavat haastav epäsäännöllinen ruokailu. Fyysisen hyvinvoinnin saa pitää istua vireä ja idearikas asiantuntija, ei väsä!

Menestyvä konsultti on sopiva yhdistelmä yrittäjämäistä asennetta, luovaa ongelmanratkaisukykyä ja taitoa kuunnella asiakasta, kertoo liikkeenjohdon asiantuntija-apua tarjoavan Industria Oy:n toimitusjohtaja **Jari Valtonen**.

Kuntopisteet tiukassa seurannassa

Suurin osa Industrian konsulteista on viidenkymmenen ylittäneitä: ikähaarukka jakautuu 34 vuodesta 63 vuoteen. Aktiivista otetta fyysisen kunnan ylläpitämiseksi edellytetään ja kestoelitykset ajanpuutteesta eivät dynaamisessa yrityksessä auta.

Yhden naisen ja seitsemän miehen asiantuntijaryhmä on kehittänyt itselleen mallin kuntoilun seuraamista varten. Käytännössä se tapahtuu säännöllisesti raportoitavien kuntopisteiden avulla. Yhden kuntopisteen saa vähintään 45 minuuttia kestävästä liikunnasta.

- Jokainen raportoi kuukausittain konsultointiprojekteistaan ja niiden ajankäytöstä. Samassa yhteydessä kukin



Jari Valtonen mukaan fyysisen kunnan säännöllinen seuranta tukee työssä jaksamista.

Kuntotestauksen päätarkoitus on antaa testattavalle monipuolisesti tietoa omasta fyysisestä suorituskyvystä. Testitulosten pohjalta voidaan tehdä kuntoilusuunnitelma, joka auttaa tavoitteiden saavuttamisessa.

Riittääkö töissä virtaa?

Uupumus puhuttaa paljon ja työnantajat seuraavat tilastoja sairauspoissaoloista. Säännöllinen kuntotestaus ja fyysisen kunnan seuranta voivat parhaimmillaan antaa työnantajille hyödyllistä tietoa siitä, miten työntekijät todellisuudessa jaksavat. Ja ehkä myös viitteitä oikeaan suun-

taan, jos uupumuksen taustalla ovatkin vaikkapa henkilön omat elämäntapavaihtoehdot.

- Pelkkä sairauspäivien määrä ei välttämättä kerro totuutta. Usein paljon tärkeämpää on se, miten ihminen selviytyy työssään ja mikä on tällöin ihmisen kokonaispanos työssä. Tässä korostuu henkilön fyysisen suorituskyvyn merkitys, väittää Vilkki.

Pienten muutosten herätys

Pitkäjänteinen seuranta lisää kuntotestauksen hyötyä. Kertaluontoinen mittaus tuo ehkä hetkeksi nostetta kuntoiluun,

mutta useimmiten testitulokset unohtuvat ja motivaatio saman tien. Suositeltavaa olisi sopia edes jonkunlainen seuranta, vaikkapa vuoden päähän. Pienille elintapojen ja terveydentilan muutoksille sokeutuu helposti arjen keskellä.

- Pitäisi herätä jo siihen, jos vuosittain tapahtuu pieni muutos, joka vie tasaisesti negatiiviseen suuntaan. Kun suunta on toistuvasti sama, lopputuloksena on usein hyvinkin merkittävä muutos, jota on vuosien jälkeen paljon vaikeampi korjata. Tässä korostuu säännöllisen kuntotestauksen merkitys kehityksen suunnan näyttäjänä, korostaa Vilkki.

Et pitävät asiantuntijat vireinä

vaastavat olosuhteet. Satoja kilometrejä auton ratissa, pitkiksi venyvät työpäivät ja innin suunnitelmallinen hoitaminen on äärimmäisen tärkeää, sillä asiakkaan edessä ei väsähtänyt puurtaja.

meistä raportoi myös kuukausittaiseen kuntoiluun käyttämänsä ajan. Aktiivisimmat ovat päässeet lähes 20 pisteeseen kuukaudessa, muistelee Valtonen.

Ilman vuotuista herätystä olisimme huonokuntoisempia

Industrian vuotuisen tapahtumakalenteriin sisältyvä lokakuulle ajoittuva työpalaveri, jota seuraa aina fyysisen kunnan mittaus. Jo 13 kertaa palaveri on pidetty Eerikkilässä.

Valtosen mukaan ryhmän suurin ongelma on painonhallinta. Kuntotestauksen yhteydessä aina punnitaan, myös sanan varsinaisessa merkityksessä, miten vuosi on mennyt.

- Ilman Eerikkilän vuotuista herätystä olisimme varmasti heikompiakuntoisia. Sillä into kuntoiluun kasvaa poikkeuksetta aina, kun edessä on raportti oman kunnan ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisestä ja vertailu edelliseen vuoteen, paljastaa Valtonen.

Kuntotestausta seuraavassa palautetilaisuudessa kukin testattava saa omaan tilanteeseensa sopivat harjoitteluohteet sekä kirjallisesti että yleisellä tasolla. Sa-

massa yhteydessä testauspäällikkö herättelee ajatuksia kuntoiluun tärkeistä vaikutuksista.

Liikkua voi vaikka keskellä päivää

Säännöllinen kuntopisteiden raportointi saattaa jonkun mielestä kuulostaa liian tiukka- ja painoiselta. Industriassa pelisääntö on kuitenkin yksissä tuumin luotu ja jokainen on sitoutunut seurantaan.

Yrityksessä nähdään vaivaa sen eteen, että jokaiselle löytyy sopiva kuntoilumuoto. Eerikkilän kokous- ja kuntotestauspäivä on jo yli kymmenen vuoden ajan kuulunut tapahtumakalenteriin. Kuntotestauksen lisäksi pyritään aina myös tutustumaan uusiin liikuntalajeihin. Jo entuudestaan tuttujen lajien kertaaminenkin ammattilaisen ohjaamana on auttanut löytämään mieluisia harrastuksia.

Industria panostaa myös taloudellisesti työntekijöiden jaksamiseen osallistumalla terveydenhuollon ja kuntoiluun kustannuksiin. Lisäksi yrittäjämäinen toimintatapa mahdollistaa joustavat työ- ja lomajärjestelyt. Ajan puute ei kelpaa liikumattomuuden verukkeeksi, sillä työssä

voi helposti järjestellä kalenterinsa niin, että kuntoilu on mahdollista vaikka keskellä päivää.

Kotkotti rakentaa yhteisöllisyyttä

Yhteisöllisyys on liikunnan ohella osa Industrian jaksamisen mallia. Se näkyy yrityksen arvoissa, mutta on vahvasti mukana myös käytännössä.

Paljon tien päällä olevien asiantuntijoiden ei ole mahdollista istahtaa konttorilla viettämään yhteistä kahvihetkeä. Pari kertaa vuodessa pidetäänkin strategiapalaveria, joissa on tarjolla elämyksellistä oheisohjelmaa. Porukalla onkin kokeiltu esimerkiksi koskenlaskua, kuumailmapallolentoa, ammuntaa ja koiravaljakkoajelua.

- Lisäksi pidämme 3-5 kertaa vuodessa ns. kotkotteja eli pieniä virkistymisiä palaverien lomassa. Ne ovat parin tunnin tutustumisia eri urheilulajeihin, museoihin tai muuten vain mielenkiintoisiin paikkoihin. Yhdessä puuhailu, joskus kilpailuhenkinenkin, yhdistää meitä ja tutustuttaa toisiimme, kertoo Valtonen tyytyväisenä.

