

## Saa selville oma kuntotasosi ja löydä liikunnan ilo

Haluaisitko tietää, missä kunnossa todella olet? Firstbeat Hyvinvointianalyysin avulla se on nyt mahdollista!

Stressiä, palautumista ja päivittäistä aktiivisuutta kuvaava [Firstbeat Hyvinvointianalyysi](#) on täydentynyt odotetulla [Kuntotaso](#)-ominaisuudella, joka kertoo tarkan arvion käyttäjän kuntotasosta vain puolen tunnin reippaasta kävelystä. Perinteisesti kuntotason testaaminen on vaatinut laboratorio-olosuhteita, mutta nyt jokaisella Hyvinvointianalyysiin osallistuva on mahdollisuus saada selville todellinen kuntotasonsa osana kolmen vuorokauden mittausta.

### Miksi oman kuntotason arviointi kannattaa?

Harva tulee ajatelleeksi, että fyysinen kunto on yhtä kuin vapaa-ajan laatu. Hyväkuntoisena arki rullaa paremmin, ja töiden jälkeen jää energiaa myös kotiaskareisiin ja harrastuksiin. Tieto omasta kunnosta toimii tehokkaana herättäjänä ja motivaattorina aktiivisempaan liikkumiseen ja terveellisempiin elämäntapoihin sekä auttaa ymmärtämään tämän hetkisen kunnan vaikutukset omaan elämään.

### Heikko kunto ei ole välttämättä huono uutinen

Hyvä kestävyyskunto on olennainen osa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin palettia, sillä säännöllinen liikunta auttaa [tutkitusti](#) nukkumaan laadukkaampia yöunia sekä hallitsemaan paremmin stressiä. Hyvä olo taas näkyy konkreettisesti parempana jaksamisena ja työkyynä sekä korkeampana vireystilana. Kunnan kehittäminen onkin yksi tehokkaimmista keinoista lisätä omaa hyvinvointia.

Hyvinvointianalyysin Kuntotaso sopii kaiken kuntoisille, mutta onko huono kunto yhtä kuin huono uutinen? Ei sentään, sillä koskaan ei ole liian myöhäistä kehittää kuntoa. Itse asiassa heikkokuntoiset hyötyvät nopeimmin jo pienestäkin liikunnan lisäyksestä, ja jo kolmen kuukauden harjoittelulla on mahdollista kohottaa kuntoa jopa 20 prosentilla. Kuntotason tulosta ei siis kannata pelätä, sillä oman kuntotason tietäminen on aina hyvä uutinen – kunhan vain reagoi heikkoon tulokseen ajoissa ennen terveysongelmien syntymistä.

### Kuntotason hyödyt yksilölle, yrityksille ja hyvinvoinnin ammattilaisille

Kuntotason myötä Hyvinvointianalyysi auttaa kaiken kuntoisia ja ikäisiä löytämään liikunnan ilon ja kehittämään kuntoa paremman jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

- o [Yksilölle](#): Motivoi liikkumaan ja herättää kiinnittämään huomiota omaan arkiaktiivisuuteen.
- o [Yrityksille](#): Kannustaa työmatkaliikuntaan sekä kehittämään aktiivisempaa työyhteisöä.
- o [Ammattilaisille](#): Toimii konkreettisena mittarina kunnan kehittämiseen ja seurantaan.

Ota selvää kuntotasostasi ja löydä liikunnan ilo! [Tilaa Hyvinvointianalyysi Firstbeatin verkkokaupasta](#)

### Lisätietoja:

Satu Tuominen

Hyvinvointiasiantuntija, LitM, Firstbeat

0400 423 434

[satu.tuominen@firstbeat.com](mailto:satu.tuominen@firstbeat.com)

*[Firstbeat Hyvinvointianalyysi](#) on kolme vuorokautta kestävä sykevälimittaus, jonka avulla saat helposti ja luotettavasti selville, miten todella voit. Hyvinvointianalyysi tuottaa tarkkaa ja yksilöllistä tietoa elämäsi kuormittavista ja palauttavista tekijöistä, jotta löydät tasapainon tekemisen ja levon välille. Lisäksi Hyvinvointianalyysi kertoo, millainen liikuntamuoto- ja taso on juuri sinulle sopiva positiivisten terveysvaikutusten ja paremman kunnan saavuttamiseksi.*

*Firstbeat on kansainvälinen hyvinvoinnin, huippu-urheilun ja kuluttajatuotteiden parissa toimiva yritys, jonka kehittämä sydämen sykevälialalyysi auttaa parantamaan suorituskykyä ja hyvinvointia. Monitieteiseen tutkimukseen perustuva analyysi tuottaa*

*henkilökohtaista tietoa stressistä, palautumisesta ja liikunnan vaikutuksista. Firstbeatin sykeanalytiikkaa hyödynnetään niin urheilumaailmassa, työelämässä kuin kymmenissä kuluttajalaitteissa.*