

Uusi työkalu liikunta-aktivointiin ja raportointiin:

Itsevalmennus.fi liikunta-aktivointi ohjelmiston käyttöönotto on työnantajalle hyvä tapa kannustaa henkilökuntaa liikunnan harrastamiseen, josta tunnetusti on monia terveyshyötyjä. Itsevalmennus.fi ohjelmalla saadaan lisättyä motivaatiota ja työssä jaksamista. Ohjelma myös osaltaan auttaa vähentämään riskiä sairauspoissaoloihin sekä ennenaikaisiin eläköitymisiin ja tuo näin merkittäviä säästöjä työnantajalle sekä antaa lisää työvireyttä työntekijälle.

Itsevalmennus.fi Kuntokortti ohjelma on kätevä tapa seurata oman liikuntaharrastuksen edistymistä ja saada lisää motivaatiota siihen. Ohjelma antaa myös opastusta terveysliikuntaan. Kuntokorttiin on helppo tallentaa liikuntasuoritukset. Helppokäyttöinen ohjelma mm. laskee arvion liikunnalla kulutetusta energiasta kaloreina ja näyttää graafisena yhteenvetona opastuksen miten se riittää liikunnan terveysvaikutuksiin. Graafisesta yhteenvedosta on kätevä myös seurata esim. kauden aikana kertyviä juoksu- tai hiihtokilometrejä ja viikottaisia liikunta aikoja. Kuntokortin yhteenvedot saa meilillä lähetettyä, jolloin ohjelmalla voidaan helposti toteuttaa työpaikalla kuntokorttikampanja henkilökunnan kannustimeksi.

Lisäksi Itsevalmennus.fi ohjelmassa on Palauteanalyysi omien tavoitteiden kirjaamiseen ja niiden toteutumisen mittaamiseen sekä Innoavain ideoiden kehittelyyn. Innoavainta voidaan käyttää työpaikalla ns. sähköisenä aloitelaatikkona.

Itsevalmennus.fi ohjelmassa on työyhteisöjen käyttöön raportointitoiminto, jolla saadaan helposti reaaliaikaista tilastotietoa työyhteisön henkilökunnan liikunta-aktiivisuudesta keskimääräisesti ja näin saadaan mitattua tuloksia ja osataan kohdistaa liikuntatoimet oikein. Ohjelmassa on lisäksi helppokäyttöinen väline tiedotukseen ja viestintään, joka on myös tärkeä osa-alue hyvin toimivaa työpaikkaliikuntaa.

Ohjelmaa käytetään www.itsevalmennus.fi sivulta tunnuksella ja salasanalla, jotka jokainen käyttäjäksi tuleva saa eli käyttöönotto on helppoa, kun ohjelmistoasennuksia ei tarvita.

Lisätietoja: **Pauner** oy, Puh. (03) 363 4410, email: info@itsevalmennus.fi

<<	Syyskuu	>>	<<	2007	>>		
vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
35	27	28	29	30	31	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Klikkaa vihreää päivää kalenterista nähdäksesi kyseisen päivän suoritukset.

14.9.2007

[Lisää uusi liikuntasuoritus](#)

Klikkaa ensin keltaiseksi kalenteriruudukosta päivä, johon haluat liikuntasuorituksen lisätä.

Kalenterissa näkyvä kuukausi

Viikko Vuosi

Suoritukset aikaväliltä -

Tallenna oma painosi: kg

Painoni on 78

Laji Rasittavuus Aika (min) Matka (km) Energiankulutus (kcal)

Juoksu kevyt 50 10 682 [MUOKKAA POISTA](#)

Itsevalmennus.fi kuntokorttiin liikuntasuoritukset on helppo ja nopea tallentaa selkeän kaavakkeen ansiosta. Suoritukset voi tallentaa myös takautuvasti esim. kerran viikossa.

Suorituspäivä 14.9.2007

Valitse Laji:

- Aerobicjumppa Golf Hiihto Hyötyliikunta Juoksu
 Kuntosali Kävely Laskettelu Luistelu Melonta/Soutu
 Pallopelit Pyöräily Rullaluistelu Sauvakävely Spinning
 Squash Taistelulajit Tanssi Uinti Venyttely
 Jokin muu

Valitse rasittavuus:

- Kevyt Kohtalainen Raskas

Kuntosuoritukseen käytetty aika (minuuttia):

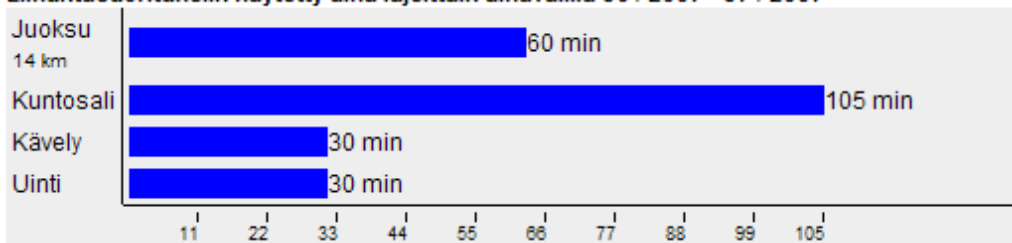
Kuntosuorituksen matka (km):

(täytetään vain lajeissa joissa matkan voi mitata, esim. juoksu)

[Palaa kuntokorttiin lisäämättä suoritusta](#)

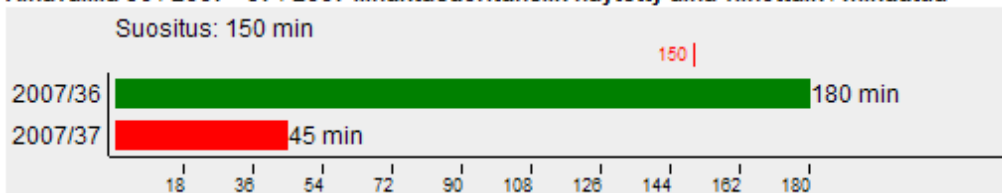
Graafisesta yhteenvedosta näkee helposti onko oma liikunta ollut riittävää. Jos minimisuosituksia ei ole suoritettu, näkyvät palkit punaisena. Yhteenvedo on myös halutessa helppo lähettää meilillä esim. työpaikan kuntokortti kampanjaan tai personal trainerille.

Liikuntasuorituksiin käytetty aika lajeittain aikavälillä 36 / 2007 - 37 / 2007



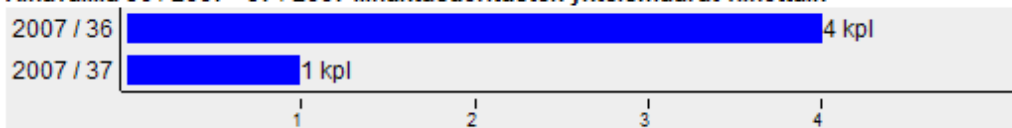
aikavälillä 36 / 2007 - 37 / 2007 liikuntasuorituksiin käytetty aika yhteensä 225 minuuttia

Aikavälillä 36 / 2007 - 37 / 2007 liikuntasuorituksiin käytetty aika viikottain / minuuttia



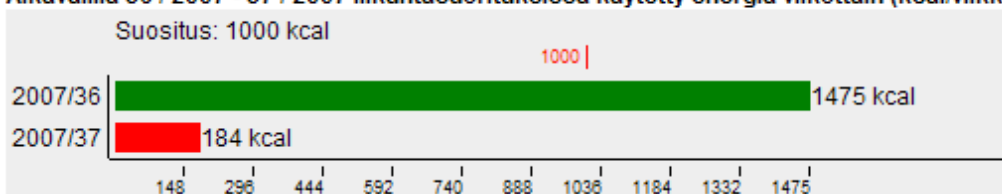
Tehokkaaksi kokonaisliikunnan määräksi suositellaan vähintään 150 minuuttia/viikko sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn sekä kehon koostumuksen ja luuston terveyshyötyjen saamiseen

Aikavälillä 36 / 2007 - 37 / 2007 liikuntasuoritusten yhteismäärät viikottain



Täsmä- eli kuntoliikuntaa suositellaan harrastettavaksi joka toinen päivä eli 3-4 kertaa viikossa. Perusliikuntaa(hyötyliikuntaa) mielellään päivittäin

Aikavälillä 36 / 2007 - 37 / 2007 liikuntasuorituksissa käytetty energia viikottain (kcal/viikko)



Riittävä perusliikunnan tai kuntoliikunnan määrä vastaa n. 1000 kcal energiankulutusta viikossa. Ihanteellinen määrä erityisesti lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn kannalta on vähintään 2000 kcal/viikko