

Sinustako

Tule- kuntomittaja?



UKK-instituutti



Uusi Tule-KUNTOMITTA on tehokas ja helppokäyttöinen työkalu kansalaisten tule-kunnon kohentamiseen. Samalla teet järjestösi tunnetuksi.

Tule-KUNTOMITTA on osa Kansallista TULE-ohjelmaa (KTO 2008–2015), jonka toteuttamista koordinoi Suomen Tule ry. Tule-KUNTOMITTA on henkilökohtainen, UKK-instituutin asiantuntijoiden suunnittelema testaus- ja neuvontamateriaali tuki- ja liikuntaelämistön (tule) kunnon ja terveyden edistämiseen.

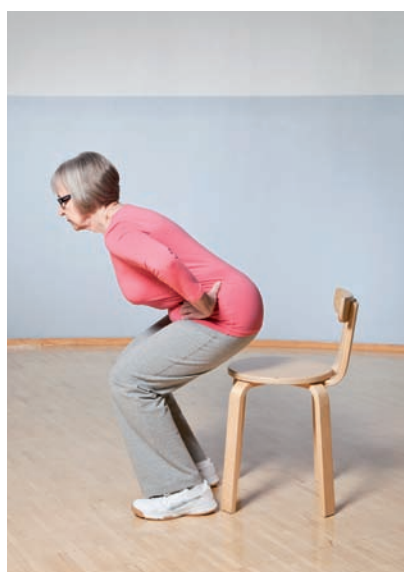
Tule-KUNTOMITTA sisältää

- tietoa terveystilasta ja terveystilasta
- terveysseulontakyselyn, joka tulee täyttää ennen terveystilasta testausta
- suosituksen terveystilasta: viikoittainen Liikuntapiirakka
- lihaskunto- ja liikehallintaharjoituskokonaisuuden.



Tule-KUNTOMITTA antaa

- tietoa omasta fyysisestä tilasta ja tule-toimintakyvystä testituloksiin pohjautuen
- testikohtaiset ohjeet tule-toimintakykyä edistävään liikuntaharjoitteluun kolmella eri kuntotasolla (helppo, keskivaikea, vaativa)
- mahdollisuuden valita yksilöllisesti itselle sopiva, helposti toteutettava, lihaskuntoa ja liikehallintakykyä kehittävä harjoituskokonaisuus.



Harjoitusten avulla jokainen voi kohottaa kuntoa itsenäisesti myös kotioloissa.

Liikuntaharjoittelua tukevat videot kaikkien harjoitusliikkeiden oikeasta suoritustekniikasta löytyvät UKK-instituutin kotisivuilta: www.ukkinstituutti.fi/tulekuntomitta



Miten **Tule-** **KUNTOMITTA-** hanke toimii?

Suomen Tule ry:n jäsenjärjestöt toimivat Kansalaisen Tule-KUNTOMITTA-hankkeen ja siihen liittyvän materiaalin levittäjinä ja edistävät siihen liittyvää toimintaa esimerkiksi messuilla ja alan muissa tapahtumissa. Samalla järjestöillä on hyvä tilaisuus tehdä omaa toimintaansa laajalti tunnetuksi. **Järjestöjen jäsenet voivat kouluttautua hankkeessa Tule-kuntomittajiksi.**

Tule-kuntomittajat toimivat valmiin Kansalaisen Tule-KUNTOMITTA-materiaalin avulla. Se sisältää kolme vaihetta:

- 1) Kyselylomakkeen, joka kartoittaa testattavan terveydentilaa ja yleiskuntoa.
- 2) Kuntomittaukset, jotka ohjaajakoulutuksen käynyt henkilö tekee. Hän myös huolehtii mittaustulosten laskennasta ja yhteenvedosta ja tulkitsee tulokset.
- 3) Kuntomittauksen tulokset ja niihin liittyvät harjoitteet. Koulutettu Tule-KUNTOMITTA-ohjaaja opastaa kuntomittauksen tehnyttä henkilöä liikuntaharjoitteisiin, jotka valitaan kuntomittausten tulosten perusteella.

Tule-kuntomittaukseen osallistuva henkilö hankkii Tule-KUNTOMITTA-vihkon, jonka avulla omaa kuntoa voi kohottaa kotioloissa. Tule-KUNTOMITAN terveystestit ja harjoitusohjelmat ovat UKK-instituutin asiantuntijoiden laatimia ja perustuvat uusimpaan tutkimustietoon. Videot

liikuntaharjoitteista löytyvät myös UKK-instituutin kotisivuilta:

www.ukkinstituutti.fi/tulekuntomitta.

Kouluttaudu Tule-kuntomittajaksi

Suomen Tule ry:n jäsenjärjestöt kouluttavat paikallistason asiantuntijoitaan ja jäseniään UKK-instituutin Tule-KUNTOMITTA-hanketta varten suunnittelemassa ja toteuttamassa päivän mittaisessa ohjaajakoulutuksessa.

Koulutetut ohjaajat toteuttavat omissa yhdistyksissään terveyskunnan kartoitukset ja ohjaavat liikuntaharjoituksia.

Lisätietoja koulutuspäivistä ja koulutuksen sisällöstä:

*Suomen Tule ry
Merja Lartamo
merja.lartamo@suomentule.fi
p. 09 3487 0833*

*UKK-instituutti
Marjo Rinne
marjo.rinne@uta.fi
p. 03 2829 236*

Tervetuloa koulutukseen!