

HYKE

on Kuopion kaupungin ja Sitran yhteinen hanke kuopiolaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Osana hanketta kuopiolaisia palvelee

LIKKUVA HYVINVOINTIASEMA

Syvänniemellä Eevantalolla 16.5, 6.6 ja 15.8.2015 kello 10:00 - 14:00

Karttulassa yhteispalvelupisteellä 19.5.2015 kello 10:00 - 14:00

Hyvinvointiasemalla saa henkilökohtaista terveys-, ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa. Asiantunijoina ovat erikoislääkäri Esko Kumpusalo, fysioterapeutti Jari Partanen ja ravitsemusterapeutti Kati Venäläinen tai AMK liikunnanohjaaja Antti Partanen.

Kaikille halukkaille suoritetaan kehonkoostumusmittaus ja Likesin kuntotesti. Testissä selviää vaivattomasti, nopeasti ja hikoilematta kehon kokonaiskunto eli *Kehon kuntoindeksi* verrattuna saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan suomalaiseen normaaliväestöön.

Testikokonaisuus koostuu

- [kehonkoostumusmittauksesta \(InBody720\)](#)
- vyötärön ympäryksen mittauksesta
- kestävyyskunnan arvioinnista (Polar Polar FT 40)
- puristusvoiman mittauksesta (Saehan hydr.).

Kukin testattava saa yhteenvetoraportin sekä henkilökohtaiset suositukset. Lisäksi opastetaan HYKE hankkeen mukaisesti henkilökohtaisen Taltioni terveystilin perustamiseen.

Lisätietoja:

Esko Kumpusalo

GSM: 0500 577278

esko.kumpusalo@eklinikka.fi