



2015-02-26 11:12 EET

## Arkiaktiivisuus terveyden edistäjänä

Arkiaktiivisuus on erittäin tärkeää terveyden kannalta. Tutkijat ovat sitä mieltä, että vaikka urheilisi useita kertoja viikossa, mutta muuten on passiivinen, se ei riitä edes terveyden ylläpitoon.

Esimerkiksi kolme kertaa viikossa urheileva ihminen saattaa kuluttaa 2000 kilokaloria viikossa urheilusuorituksen aikana. Mutta jos muu aika kuluu istuen töissä, autossa tai sohvalla, elimistön aineenvaihdunta hidastuu ja tästä passiivisuudesta muodostuu itsenäinen riskitekijä terveydelle.

Arkiaktiivisuudella tarkoitetaan pieniä valintoja päivän aikana, esim. jaloittelutauot vähintään tunnin välein, rappusten valitseminen hissien sijaan,

kauppa- tai harrastusmatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä.

Pelkkä seisomaan nouseminen aktivoi lihaksia ja pikku kävely saa energiankulutuksen tuplaantumaan istumiseen verrattuna. Arkireippailulla saattaa kuluttaa viikossa helposti yhtä paljon kuin varsinaisilla liikuntasuorituksilla.

## Uni

Uni ja levontarve ovat hyvin yksilöllisiä, ja monet harjoituskuormituksen, stressin, kehon kunnon ja yksilöllisten erojen kaltaiset tekijät vaikuttavat niihin. Untasi seuraamalla näet, vaikuttavatko päivittäiset elämänmuutokset uneen, ja voit tasapainottaa levon, päivittäisen aktiivisuuden ja harjoittelun.

Uusimmat Polar-tuotteet (Polar Loop, Polar M400, Polar A300, Polar V800) mittaavat myös unen kestoa ja rauhallisuutta. Polar Flow -mobiilisovellus ja -verkkopalvelu kertovat, kuinka kauan nukuit ja kuinka rauhallista unesi oli.

[Lue lisää arkiaktiivisuuden terveysvaikutuksista](#)

Lue myös, [miksi mitata sykettä!](#)

---

## **Polar**

*Yli neljäkymmenen vuoden ajan Polar on ollut puettavan urheiluteknologian edelläkävijä auttaen urheilijoita ja valmentajia saavuttamaan huippunsa. Polar kehitti maailman ensimmäisen kannettavan sykemittarin ja on siitä lähtien tarjonnut entistä monipuolisempia harjoitusratkaisuja huippu-urheilijoille, valmentajille ja aktiiviliikkuville. Polarin tuotteet ovat pysyneet vuosien ajan uskottuina harjoituskumppaneina tarkkuutensa, luotettavuutensa ja erinomaisen käytettävyytensä ansiosta. Yrityksen palkittu tuotevalikoima koostuu innovatiivisista puettavan urheiluteknologian ratkaisuista, jotka toimivat saumattomasti Polarin harjoitussovellusten ja pilvipalveluiden kanssa.*

*Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä. Yritys toimii kansainvälisesti yli 80 maassa ja sen tuotteita myydään yli 35 000 myyntipisteessä maailmanlaajuisesti. Polar Electro Finland Oy, Polar Electro Oy:n*

tytäryhtiö, tarjoaa asiakkailleen myynnin, markkinoinnin, jakelun ja jälkimarkkinoinnin tukea Suomessa. Polar Electro Finland Oy:n pääkonttori sijaitsee Espoossa. Lue lisää [www.polar.com/fi](http://www.polar.com/fi)

## Yhteyshenkilöt



### **Ville Uronen**

Lehdistökontakti  
Smart Coaching Manager  
Tuote- ja sykeasiantuntija  
ville.uronen@polar.com  
040 5134670



### **Iia Liimatainen**

Lehdistökontakti  
Nordic Content Specialist  
testilaitteet, tuotekuvat, markkinointimateriaalit  
iia.liimatainen@polar.com  
+358(0)40 6885 325



### **Pauliina Sjölund**

Lehdistökontakti  
PR & Communications Manager  
yritysasiasiat, haastattelupyynnöt  
pauliina.sjolund@polar.com  
+358 (0)40 900 3788