

Reserviläinen kuntoon-dokumenttiprojekti

Esittely

Tavoite

Kurssilaiset osallistuvat Lisää liikettä-hankkeen dokumenttifilmin tekoon. Samalla heiltä testataan lihas- ja kestävyyskunto. Kurssin aikana heille annetaan treeniohjeita ja he harjoittelevat omatoimisesti Marsmars-applikaation avulla. Lopuksi tehdään testit uudestaan.

Kenelle kurssi soveltuu

Kaikille reserviläisille, jotka ovat kiinnostuneet parantamaan fyysistä toimintakykyään.

Sisältö

Haluaisitko kohottaa kuntoasi tavoitteellisesti ja saada dataa edistymisestä ja terveydestäsi? Haluaisitko lisää liikettä elämääsi?

Etsimme nyt vapaaehtoisia reserviläisiä osallistumaan dokumenttiprojektiin, jossa seurataan reserviläisten kunnon kehittymistä kolmen kuukauden aikana. Etsimme hyvin koko reserviä edustavan ryhmää, joten etsimme projektiin eri-ikäisiä ja kuntoisia miehiä ja naisia. Ryhmään hakiessasi sitoudut kolmen kuukauden omatoimiseen harjoitteluun MarsMars-sovelluksen ohjeistamana ja MPK:n kuntovalmentajan tukemana. Ennen ja jälkeen harjoittelujakson osallistut kuntotesteihin, joilla määritellään lähtötaso ja lopputulos.

Dokumentin ensimmäinen kuvauspäivä ja samalla lähtötasotestitilaisuus on perjantaina 13.9.2019 Santahaminassa. Ryhmälle vedetään lihaskunto- ja kestävyystestit. Ota siis mukaan lenkkarit ja urheiluasu.

Lisää liikettä on Reserviläisurheiluliiton RESUL, Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen MPK ja Puolustusvoimien yhteinen hanke, jonka tehtävänä on mitata ja kehittää reserviläisten toimintakykyä. Hankkeen tunnettavuuden parantamiseksi RESUL ja MPK tuottavat dokumentin reserviläisten fyysisen toimintakyvyn kehittämistä. Dokumentin aikana seurataan vapaaehtoisryhmän harjoittelua ja todennetaan harjoittelun vaikutus yksilön toimintakykyyn, sekä haastatellaan asiantuntijoita tulosten perusteella.

Harjoittelun ohessa järjestetään myös erikoiskokeita, jotka suoritetaan suojavarustuksessa, sekä osallistutaan ammuntoihin. Vapaaehtoiset sitoutuvat harjoittelun lisäksi antamaan verinäytteet vaikutusten arvioimiseksi.

Koulutuspaikka

Santahamina, liikuntasali ja urheilukenttä