

TIEDOTE

9.1.2014

**Hyvän kunnon ainekset innostaa liikkumaan ympäri vuoden
UUSI KOKO KANSAN KUNTOILUKIRJA ON ILMESTYNYT**

Hyvän kunnon saavuttaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja myös suunnitelmallisuutta. Liikunta edistää terveyttä vain ollessaan säännöllistä. Fitra Oy:n julkaisema Hyvän kunnon ainekset -kirja on opas monipuoliseen kuntoiluun ympäri vuoden. Sen tavoitteena on kannustaa suomalaisia liikkumaan ja kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.

Kirjan kirjoittanut **Kalle Kotiranta** on pitkän linjan toimittaja ja kirjailija. Kotiranta on kirjoittanut ja toimittanut lukuisia kirjoja urheilusta, liikunnasta sekä hyvinvoinnista. Hänen oma monipuolinen liikunnallinen taustansa on vahvistanut syvällistä näkemystä liikunnallisesta hyvinvoinnista ja eri liikuntalajeista.

- Hyvä kunto ei tarkoita toki pelkkää kuntoilua ja fyysisiä haasteita. Myös henkinen hyvinvointi, laadukas ja oikein ajoitettu ravinto, sosiaaliset suhteet, riittävä uni ja monet muut seikat ovat avaintekijöitä hyvän kunnon saavuttamiseksi. Lisäksi on syytä muistaa, että pelkkä liikunnallinen aktiviteetti ei riitä, jos arki on täysin passiivista. Liikunta on kuitenkin voimavara ja toimintakykymme keskeinen ylläpitäjä, Kalle Kotiranta toteaa.

Kotiranta on koonnut Hyvän kunnon ainekset -kirjaan useiden asiantuntijoiden kanssa monipuolisen liikuntalajien esittelyn selkokielisine vinkkeineen. Kirja perehdyttää noin 40 liikuntalajiin. Lisäksi kirjassa on monipuolinen kuntoiluhakemisto niin ravinnosta, lihaskunnosta, kestävyydestä kuin liikkuvuudestakin.

- Liikuntasuositusten antaminen on haasteellista johtuen ihmisten erilaisista lähtökohdista, tavoitteista ja rajoitteista. Koko kansan suositukset muodostavat hyvän rungon valtaosalle. Oleellista on kuntoilla monipuolisesti, eikä harjoitella yksipuolisesti vain yhden lajin parissa. Huomioitavaa on, että lihaskunnan merkitys kasvaa iän myötä, sillä lihakset ja voima ovat todellakin katoava luonnonvara. Lihaskunnan ylläpitäminen ja kehittäminen palvelee aina myös muiden lajien harrastamista, Kotiranta muistuttaa.

Perinteiset lajit, kuten juoksu, hiihto, pyöräily ja uinti pitävät sijansa suosituimpina liikuntamuotoina. Näiden lajien harrastajamäärät ovat kasvaneet sekä tavoitteellisten kuntoilijoiden ryhmässä että terveysliikkujien parissa. Liikunnan tavoitteet ja motiivit vaihtelevat terveysliikkujan ja aktiivikuntoilijan aherruksessa, mutta yhdistävä tekijä kaikessa kuntoilussa on liikunnan tuoma nautinto.

Fitra Oy on laadukkaiden hyvinvointi- ja liikuntasisältöjen kustantaja ja tuottaja. Yhtiö kustantaa kuntoilukirjoja, -oppaita ja materiaaleja sekä tuottaa erilaisia hyvinvointisisältöjä sähköisiin kanaviin. Fitra Oy ja Trainer4You tekevät tiivistä yhteistyötä sisällön tuotannon ja tuotekehityksen osalta. Sisältämme auttavat suomalaisia muuttamaan liikunta- ja terveystottumuksiaan paremmiksi.

Lisätiedot:

Kalle Kotiranta, Päätoimittaja ja tietokirjailija, Fitra Oy, puh 040 502 2786, kalle.kotiranta@fitra.fi
Mika Nevalainen, Toimitusjohtaja, Fitra Oy, puh 0400 882 024, mika.nevalainen@fitra.fi
www.fitra.fi