

## Huono fyysinen kunto on ihmiskunnan ja yritysten tuho (se nedan på svenska)

Sipoolainen Anton Isaksson on vaikuttanut hyvinvointialalla ja toiminut yrittäjänä jo 7 vuotta. Hän muutti opiskelujen ja töiden perään 12 vuotta sitten Pohjanmaalle, mutta on keväällä 2021 tehnyt paluun. ”Sipoo on antanut minulle niin paljon nuorena, joten haluan olla mukana vaikuttamassa ja antamassa takaisin”, Anton toteaa.

Tällä hetkellä Anton toimii yrittäjänä Liikuntakeskus Sipoon Sykkeessä sekä kehittää ja myy yrityksillesuunnattua sovellusta ja alustaa Fjuulia. Molemmat ovat sipoolaisia yrityksiä, joiden tavoite on lisätä liikuntaa ja arkiaktiivisuutta, sekä tietenkin säästää terveydenhuollon kustannuksissa kansallisella tasolla ja pitkällä tähtäimellä. ”Yli 60% suomen aikuisväestöstä ei saavuta Maailman terveysjärjestön(WHO) ja Suomen kestävyysliikunnan suosituksia; 150 minuuttia keskiraskasta liikuntaa per viikko. Tämä tieto, yhdessä runsaan istumisen ja huonon fyysisen kunnan kanssa on hyvin hälyttävää, sillä tiedämme myös sen, miten hyvin fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee mm. sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen ja selkäsairauksien syntyä. Toivottavasti sipoolaisetkin yritykset heräävät tähän ja alkavat panostamaan enemmän aktiivisuuden lisäämiseen, joka vaikuttaa suoraan myös tuottavuuteen. ”Välineet siihen löytyvät hyvinkin läheltä”, Anton summaa.

Sipoon Syke tarjoaa yrityksille enemmän henkilökohtaisiin tarpeisiin soveltuva palvelua paikallisen liikuntakeskuksen muodossa. Tarjoamme jäsenillemme ryhmäliikuntatunteja, hyvän kuntosalin, lapsiparkin sekä Personal Trainer -valmennuspalveluita, joita järjestetään joko henkilökohtaisesti tai pienryhmissä. Yrityksille soveltuvat hyvin etenkin pienryhmät, jossa voidaan jakaa ihmiset eri ryhmiin riippuen tarpeesta ja tavoitteesta. Pienryhmät ovat hyvin suosittuja ja tykättyjä.

Jos on isompi organisaatio kyseessä ja haluaa HR'n näkökulmasta panostaa koko henkilökunnan aktiivisuuden lisäämiseen hieman edullisemmin ja digitaalisesti, kannattaa ottaa Fjuul käyttöön. Se soveltuu hyvin innovatiivisille ja isoille organisaatioille, jotka haluavat johtaa datan avulla sekä pitkäjänteisesti ja strategisesti panostaa työterveyskustannusten ja sairauspoissaolojen vähentämiseen. Fjuul soveltuu organisaatioille, joiden koko on 100:sta ihmisestä kymmeneen tuhansiin. ”Toimimme tällä hetkellä kansainvälisesti jo neljässä maassa ja olemme säästäneet kohdeyrityksillemme miljoonia euroja.” Tulokset ovat jo neljässä vuodessa olleet hyvin vaikuttavia.

Kaikessa tekemisessä tiivistyy kannustaminen liikuntaan ja sen tuottamaan hyvään niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Jos itsellä menee joskus yli viikko hikoilematta, niin meinaahan siinä pää räjähtää. Senhuomaa heti, että kynnyks lähteä liikkeelle nousee ja ruokailutottumukset alkavat muuttua ja joskus jopa paikat kipeytyä. Kyllä se vaan niin on, että ihminen on luotu liikkumaan ja se pitää hänet terveenä. Tai ainakin parantaa huomattavasti todennäköisyyttä pysyä terveenä.

Ole reipas, lähde liikkeelle ja kysy jos tarvitset apua! Suunnitellaan yhdessä yhteistyökuvioita. Osoitteeni ovat [anton@sipoosyke.fi](mailto:anton@sipoosyke.fi) / [anton@fjuul.com](http://anton@fjuul.com) ja minut tavoittaamyös puhelimesta 040 584 3808.

*Mukavaa syksyä,  
Anton Isaksson*



## Dålig fysisk kondition förstör såväl människor som företag

Sibbobon Anton Isaksson har varit aktiv inom välfärdssektorn och fungerat som företagare i redan sju år. För 12 år sedan flyttade han till Österbotten för att studera och jobba, men återvände våren 2021 till barndomskommunen. "Sibbo gav mig så mycket när jag var ung, så jag vill gärna vara med att påverka och ge tillbaka", säger Anton.

För tillfället fungerar Anton som företagare i idrottscentret Sipoon Syke. Han utvecklar och säljer också en applikation och plattform som riktas till företag. Den heter Fjuul. Båda är Sibboföretag som har som mål att öka antalet motion och vardagsaktivitet, vilket naturligt skulle leda till besparingar inom hälsovården såväl på nationell nivå som på lång sikt. "Över 60 % av alla vuxna i Finland motionerar inte enligt Världshälsoorganisationens (WHO) nya rekommendationer för fysisk aktivitet, dvs. 150 minuter av fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka. När ovan nämnda bristen på motion kombineras med att man sitter mycket och har dålig kondition blir situationen mycket alarmerande, speciellt när vi vet att fysisk aktivitet är en ypperlig metod för att förebygga t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och sjukdomar i ryggraden. Vi hoppas att också Sibboföretagare får upp sina ögon och börjar satsa mer på att öka aktiviteten, vilket också har en direkt inverkan på produktiviteten. Verktyg för arbetet har vi faktiskt mycket nära till hands", säger Anton.

Sipoon Syke erbjuder företag en mer personlig service i form av ett lokalt idrottscenter. Våra medlemmar kan delta i gruppmotionstimmar, träna i ett fint gym, lämna sina barn i vår barnparkering under träningspassen samt anlita en Personal Trainer som coachar dem antingen personligen eller i en smågrupp. Speciellt smågrupperna är mycket lämpliga för företagen, när människorna kan delas i grupp enligt behov och träningsmål. Smågrupperna är väldigt populära och omtyckta.

Fjuul är en perfekt lösning när det är fråga om en större organisation och HR-tjänsterna vill satsa på att aktivera hela personalen lite förmånligare och på ett digitalt sätt. Tjänsten lämpar sig bra för innovativa och stora organisationer som vill leda med hjälp av data och satsa på att minska på arbetshälsovårdskostnader och sjukfrånvaro på ett långsiktigt och strategiskt sätt. Fjuul kan användas av organisationer med allt från 100 till tiotusentals anställda. "För tillfället är vi redan internationellt aktiva i fyra länder, och våra kundföretag har sparat miljontals euro." Det har tagit bara fyra år för att uppnå imponerande resultat.

All vår verksamhet är baserad på att uppmuntra människor till att motionera och uppleva allt gott som motionen medför såväl på mental som på fysisk nivå. Om jag själv går en hel vecka utan att svettas så känns det som huvudet skulle explodera. Det blir genast svårare att röra på sig, matvanorna börjar förändras och ibland får jag också sjukt någonstans. Det är nog väl så att människan är född till att röra på sig. Motionen håller en frisk. Eller åtminstone har man mycket bättre chanser att hålla sig frisk.

Så med andra ord – upp och hoppa! Kontakta oss om du vill ha hjälp! Vi planerar gärna samarbete med ditt företag. Du kan nå mig på e-postadresserna [anton@sipoonsyke.fi](mailto:anton@sipoonsyke.fi) / [anton@fjuul.com](mailto:anton@fjuul.com), eller per telefon på numret 040 584 3808.

*Glad höst önskar  
Anton Isaksson*

