Raivaa Itsesi Kuntoon -hankkeen testaukset Kuortaneen Urheiluopistolla

30.3.2022

Raivaa Itsesi Kuntoon -hanketta rahoittaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto. Hankkeen päätoteuttaja on Suomen metsäkeskus ja SeAMK on hankkeen osatoteuttaja.

Hanke käynnistyi hanketiimin osalta syksyllä 2021 tutkimusasetelman laatimisella ja testausmenetelmiin sekä -laitteisiin tutustumisella. Hankkeessa pyritään tuomaan esiin metsätöistä saatavaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia erilaisten mittausten ja kyselyiden avulla.

Metsien ja metsänomistajien kuntoa nostetaan

Raivaa itsesi kuntoon -hankkeen tavoitteena on kannustaa metsänomistajia metsänistutukseen ja taimikonhoitoon. Hanke ja sen tavoitteet metsänhoidollisten toimien tehostamisesta maassamme on erittäin ajankohtainen asia. Ukrainan sotatilanteen vuoksi Suomeen ei tuoda Venäjältä metsäteollisuudelle raakapuuta eikä polttohaketta energialaitosten tarpeisiin. Tämä lisää paineita Suomen metsien käytölle jatkossa. Jotta puuta riittää Suomessa myös tulevaisuudessa, tarvitaan myös metsänomistajien omatoimisia metsänuudistamistöitä ja taimikonhoitoa.

Perjantaina 18.3.2022 järjestetyssä avaustilaisuudessa koottiin yhteen hankkeen toimintaan mukaan tulevat metsänomistajat ja suoritettiin heille fyysiset tasotestit Kuortaneen urheiluopistolla. Paikalla oli yhteensä 14 testattavaa metsänomistajaa. Tasotesti suoritettiin joko polkupyöräergometrin avulla tai kävellen ja hölkäten/juosten, riippuen osallistujan omasta kuntotasosta ja tuntemuksista.



Kuva 1. Tasotestiä suorittamassa Petri Iloviita (Kuva: Kirsi Paavola).

Jokaisella testattavalla oli radalla suoritettavassa testissä oma kierroslaskija ja kannustusta riitti myös hankkeen suojelijan, Juha Miedon toimesta. Kannustusta tarvittiinkin testin viimeisillä kierroksilla, jotta saatiin ns. ”kaikki irti”. Testissä mitattiin aerobinen ja anaerobinen suorituskynnys. Kynnysten määrittely tapahtui

veren maitohappopitoisuuden avulla, joten jokaisen vedon jälkeen testattavasta otettiin verinäyte sormenpäästä. Tarkat tulokset ja palaute testistä lähetetään jokaiselle osallistujalle henkilökohtaisesti sähköpostiin.

Testien jälkeen nautimme maittavan lounaan urheiluopiston Eppula Buffetissa, minkä jälkeen siirryimme luentosaliin saamaan tietoa hankkeesta kokonaisuutena ja siitä, miten hanke tulee tämän kevään ja ensi syksyn aikana etenemään.

Hankkeen suojelijaksi ja keulahahmoksi mukaan lupautunut olympiavoittaja Juha Mieto kertoi ensin omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan siitä, miten hyvin metsänhoidolliset työt sopivat jopa huippu-urheilijan kestävyyskunnon kohottamiseen. ”Mietaa” oli jo pikkupoikana tottunut kovaan työntekoon: isän kanssa metsälle mentäessä isä kaatoi aina ensimmäiseksi ison kuusen, jonka oksiminen oli Juhan tehtävä. Näin isä tiesi, missä poika kulloinkin oli.

Metsätyö osa olympiavoittajien harjoittelua

Juha Mieto kertoi tehneensä metsätöitä harjoitusmielessä järjestelmällisesti myös yhdessä Thomas Wassbergin kanssa. Ruotsalainen Thomas Wassberg voitti Juha Miedon miesten 15 km:n hiihdossa yhdellä sadasosasekunnilla Lake Placidin olympialaisissa vuonna 1980. Metsätyö ei ollut Miedon mukaan aerobista harjoitusta vaan ns. kestävää voimaharjoittelua.



Kuva 2. Juha Mieto kertoo mitä hän on hyötynyt metsätöistä hiihtourallaan (Kuva: Kirsi Paavola).

Juhan metsäpalstalle ei ajouria koskaan tehty, vaan hän kantoi itse puut ulos palstalta harjoittelumielessä ja pinoja tehtiin aina kropan molempia puolia käyttäen. Juhalla on hyvin voimakas kanta siihen, että metsästä kannattaa aina pitää huolta, koska metsä on meidän hengityskoneemme. Juha käy edelleen joka päivä

metsässä, mikäli suinkin mahdollista. Elämänlaadun ohjeena hänellä on: nauti joka hetkestä ja liiku, ihminen on luotu liikkumaan ja rasittamaan itseään.

Maaseutuohjelma rahoittaa innovatiivista hanketta

Muu iltapäivän ohjelma koostui RIK – Raivaa Itsesi Kuntoon -hankkeen esittelystä. Projektipäällikkö Juha Viirimäki kertoi hankkeen taustoista ja oivalluksesta sekä hankkeen tarpeellisuudesta. Arto Valkama kertoi maastossa toteutettavista testausjärjestelyistä. SeAMKin hanketiimin jäsenet kertoivat tutkimusasetelmasta, hankkeessa tuotettavasta datasta, miten sitä kerätään, sekä hankkeessa käytettävästä Firstbeat-mittausmenetelmästä.

Testiin osallistuneet saivat myös tuoreeltaan palautetta tasotesteistä, kun Kuortaneen urheiluopiston Jaakko Ojaniemi kertoi tärkeimpiä kohtia testipalautteesta ja sen tulkinnasta. Kaikki testatut saivat alustavan kirjallisen palautteen heti mukaansa.

Päivän päätteeksi SeAMKin projektipäällikkö Sami Perälä esitti kiitokset kaikille hankkeeseen osallistuville metsänomistajille. Hanke tarvitsee toteutuakseen sellaisia metsänomistajia, jotka ovat aidosti kiinnostuneita metsiemme tilan parantamisesta ja omien metsäpalstojensa hoitamisesta.

Kirsi Paavola, LitM, SeAMK
Risto Lauhanen, MMT, SeAMK
Juha Viirimäki, projektipäällikkö, Suomen metsäkeskus
Sami Perälä, hyvinvointiteknologian kehittämispäällikkö, SeAMK