

**Luomuliikunnan vallankumous –kirja haastaa yhteiskunnan parempaan arkiaktiivisuuteen
TOIMISTOTYÖNTEKIJÄN KEHO ON YHTÄ PASSIVIINEN KUIN HÄKKIAPINALLA**

Istumatyötä tekevä toimistotyöntekijä on passiivisena jopa 90 % valveaikaajastaan. Tämä on saman verran kuin häkkiapinan passiivisuus. Vaikka kuntoliikunnan määrä on kasvanut, väestön terveyden huononeminen ja lihavoituminen jatkuvat. Yksi merkittävimmistä syistä on yhteiskunnan muuttuminen istumayhteiskunnaksi. Liiallinen istuminen onkin WHO:n mukaan neljänneksi suurin yksittäinen ennenaikaisen kuoleman riski.

Toimistotyöntekijän lihasten kapasiteetista vain 1,5 % on työpäivän aikana käytössä. Pieniin muutoksiin tähtäävällä henkilökohtaisella neuvonnalla lihasten aktiivisuutta saatiin tutkimusryhmässä parannettua yli puolen tunnin verran päivässä - jo tällä muutoksella on havaittu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Nämä havainnot käyvät ilmi Jyväskylän Yliopiston liikuntafysiologin ja väitöskirjatutkija **Arto Pesolan** tutkimuslöydöistä. Istumiseen voi siis kuolla, mutta sen voi myös estää. Pesola on kirjoittanut löydöksistään Fitra Oy:n julkaiseman **Luomuliikunnan vallankumous** –kirjan.

Kirja esittelee maailmanlaajuisesti aihealueen uusimmat tutkimukset ja oivallukset. Luomuliikunnan vallankumous madaltaa liikkumisen kynnystä jokaisen ihmisen saavutettavaksi ikään, kokoon, näköön tai asenteisiin katsomatta. Luomuliikunnan sanoman sisäistäminen auttaa löytämään arkeen ja elämäntilanteeseen sopivan tavan edistää terveyttä helposti ja mielekkäästi. Oli se sitten ylös nouseminen 20 minuutin välein, portaiden käyttö tai kahvitauko seisaaltaan. Pesolan viesti on se, että jokainen voi ennaltaehkäistä arkiaktiivisuudellaan istumisen terveysriskit.

”Liikunta ei ole vain verryttelyhousut jalassa juoksemista, vaan se on jotain paljon suurempaa, ja toisaalta jotain paljon pienempää. Juuri istumisen räjähdysmäinen lisääntyminen peittää alleen ihmisten terveysponnistelut. Onneksi ratkaisu on helppo – nouse tuolista ylös!”, toteaa liikuntafysiologi ja kirjailija Arto Pesola.

Vaikka liikunnan ja hyvinvoinnin markkinat ovat kasvaneet ennätysmittoihin, jatkaa väestön terveys huononemistaan kiihtyvää tahtia. Nykyiset keinot eivät ole ratkaisseet ongelmia, koska ne vastaavat väärin kysymyksiin.

”Istumisen terveyshaitat ovat saaneet kovasti mediahuomiota ja ihmisten kommentit ovat vaihdelleet pelästyneestä epäilyjen kautta innostuneisuuteen. Tässä kirjassa päätin avata aihetta kansankielisesti, mutta samalla tutkimukseemme perustuen. Luomuliikunnan vallankumous on vetoamus yksilölle, mutta myös yhteiskunnan rakenteille”, Pesola jatkaa.

Arto Pesola on Liikuntafysiologi (LitM) ja väitöskirjatutkija Liikuntabiologian laitoksella Jyväskylän yliopistossa. Pesolan aiheena tutkimuksessa ovat istumisen terveyshaitat sekä terveyden edistäminen arkiaktiivisuuden avulla.

Fitra Oy on laadukkaiden liikunta- ja kuntoilujulkaisujen, oppaiden sekä liikunnan ammattilaistyökalujen kustantaja ja julkaisija. Fitra Oy on Trainer4You tekevät tiivistä yhteistyötä julkaisujen sisällön tuotannon ja tuotekehityksen osalta. Kustantamamme julkaisut auttavat suomalaisia muuttamaan liikunta- ja terveystottumuksiaan paremmiksi.

Arto Pesola. Luomuliikunnan vallankumous. Fitra. 2013. ISBN 978-952-6618-05-0

Esitysmateriaali: http://prezi.com/28wv4f0nuj0r/?utm_campaign=share&utm_medium=copy

Lisätiedot: Kalle Kotiranta, päätoimittaja, 040 502 2786, kalle.kotiranta@fitra.fi, Arto Pesola, väitöskirjatutkija, 0400 475955, arto.pesola@trainer4you.fi, www.luomuliikunta.fi, www.fitra.fi