

HeiaHeia tutki: Ennätyslämmin talvi muutti suomalaisten liikkumista

Uusi trendilaji yllättää - yli sata sijaa nousua listalla

Talvi on ollut poikkeuksellisen vähäluminen ja lämmin. Miten se on vaikuttanut suomalaisten liikkumiseen? HeiaHeia.com tutki asiaa satojentuhansien suomalaiskäyttäjien tilastoista ja sekä tuoreella käyttäjäkyselyllä (10.3.2014, yli 1500 vastaajaa).

Vähäluminen talvi vaikuttaa eniten hyötyliikuntaan ja hiihtoon

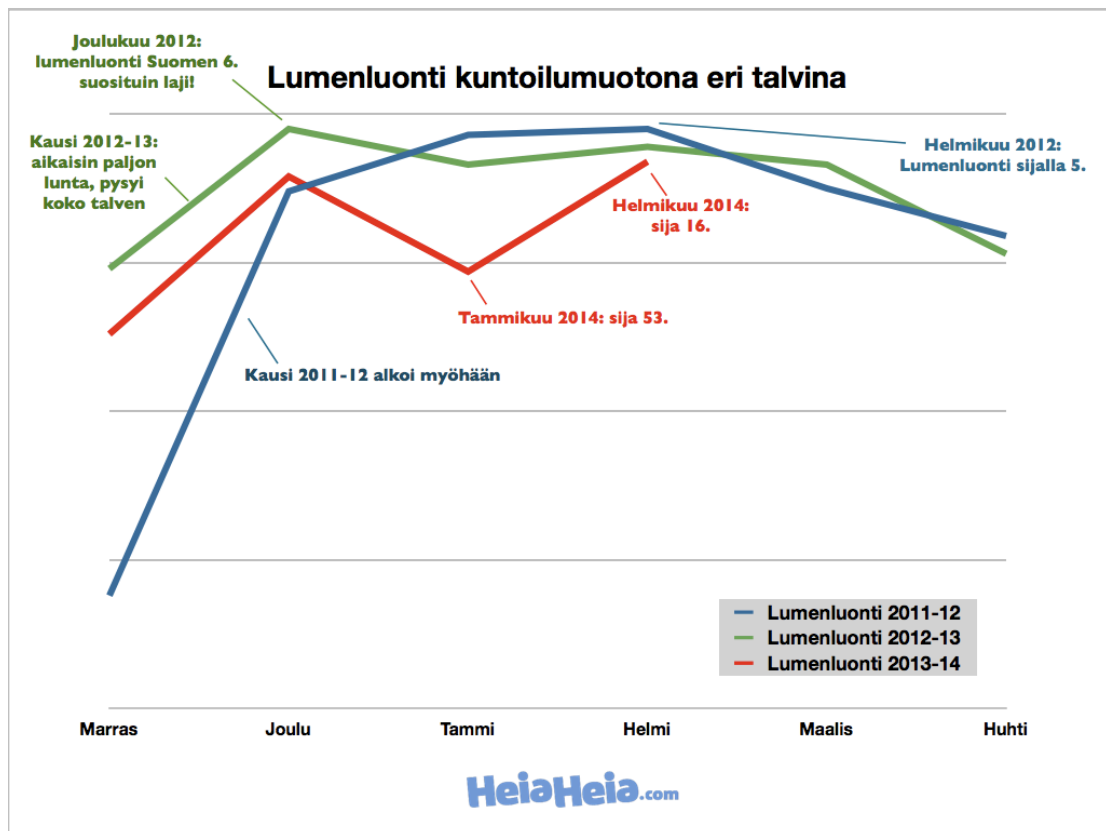
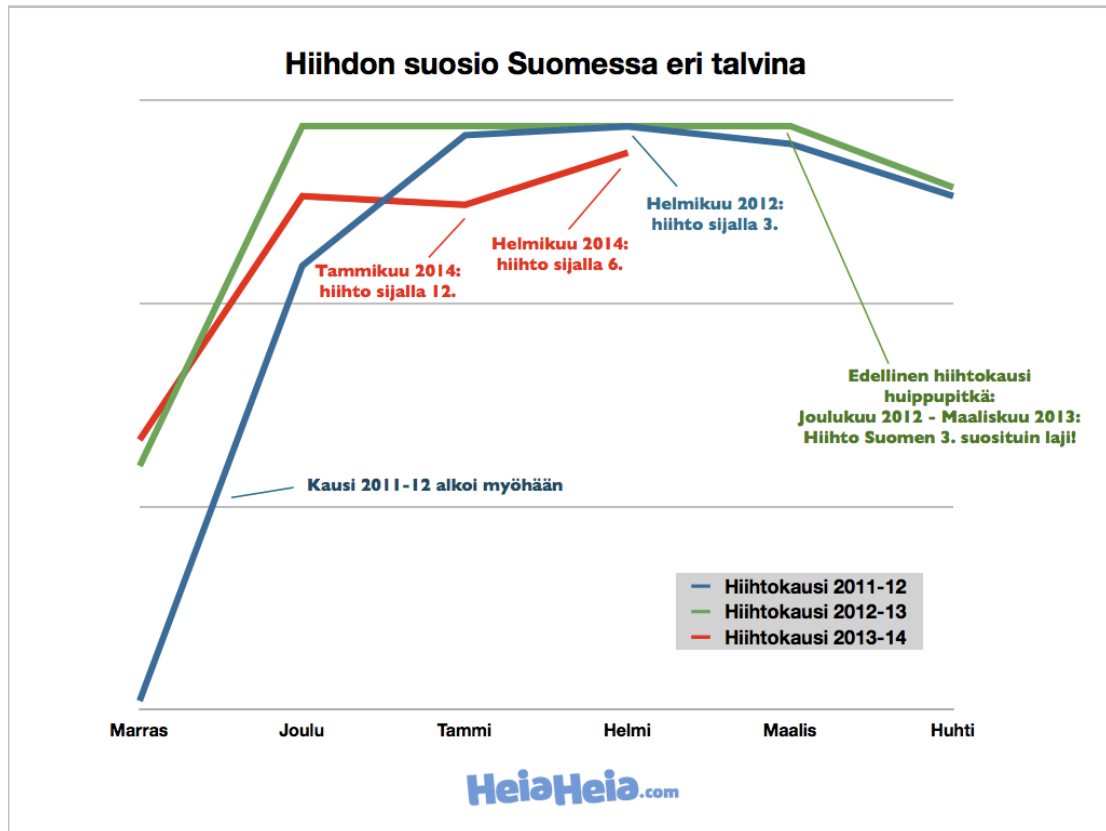
Hiihto on perinteisesti yksi suosituimmista talvilajeista. Hiihto oli HeiaHeian tilastojen mukaan vuoden 2013 tammi-helmikuussa Suomen kolmanneksi harrastetuin laji heti kestopuosikkien kävelyn ja kuntosalin jälkeen. Tänä talvena hiihto oli tammikuussa vasta 12. sijalla. Helmikuussa laji kuitenkin kipusi kuudennelle sijalle.

“

Tammikuussa 2013 hiihto oli Suomen 3. suosituin laji, tammikuussa 2014 vasta 12. sijalla

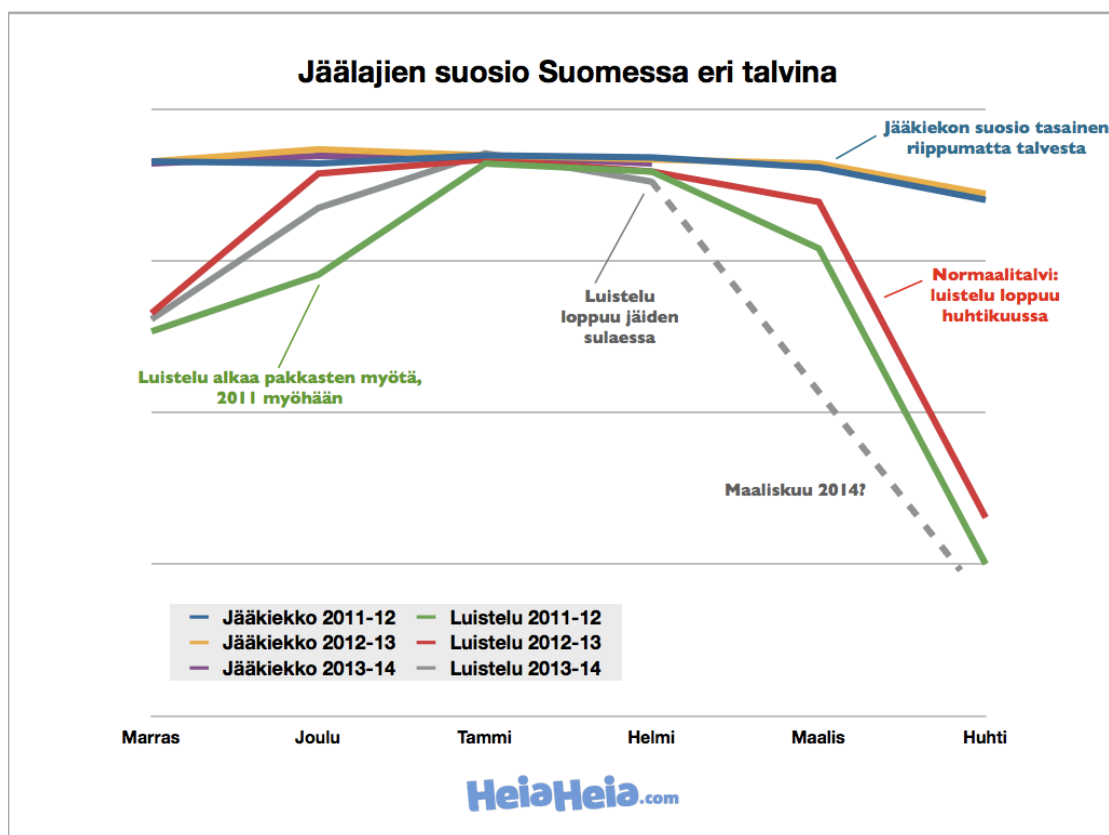
Luonnonlumen puute siis söi hiihtokilometrit alkutalvesta, mutta esimerkiksi hiihtolomat auttoivat ihmisiä pääsemään lumen luokse.

Hyötyliikunnassa vähäluminen talvi näkyy vielä selvemmin. Lumenluonti on oivaa arkista hikijumppaa, joka on ollut parhaina talvina kymmenen kärjessä, mutta tänä talvena “laji” on jäänyt suuressa osassa maata kevyeksi harjailuksi.



Pyöräilyä kelit ovat suosineet. Pyöräily on tämän talven viidenneksi harrastetuin laji ja selvästi pari pykälää normaalia talvea ylempänä. Kuinka usein maantiepyöräilykausi on alkanut maaliskuun alussa?

Tilastojen valossa laskettelu ja lumilautailu ovat yllättävän vähän keliriippuvaisia talvilajeja. Lajit sijoittuvat aavistuksen edellisvuosia alemmas, mutta lasku ei ole läheskään niin dramaattinen kuin hiihdossa. Tähän vaikuttaa luonnollisesti rinteiden lumettaminen sekä se, että laskettelun harrastus painottuu lomiin ja muutamiin jaksoihin joka talvi – säävaihteluista huolimatta. Vähiten keliriippuvaisiin talvilajeihin kuuluu jääkiekko: harrastuskäyrät ovat identtiset viime vuosien aikana. Luistelu ilman mailaa on täysin keliriippuvaista.



Lumeton talvi madaltaa mielialaa, muttei liikuntamääriä

Talvilajien harrastajat ovat tilastojen valossa ulkoilmamielisiä. HeiaHeian käyttäjäkyselyssä lukuisat vastaajat kommentoivat vähälumisen talven negatiivisista vaikutuksista mielialaan, kun ei ole esimerkiksi päässyt hiihtämään.

Reilu kolmannes HeiaHeian käyttäjäkyselyn vastaajista kertoi juosseensa tai kävelleensä normaalia talvea enemmän; joka viides on siirtynyt harrastamaan sisäliikuntaa. Lumen perässä ilmoitti matkustaneensa 6% kyselyn vastaajista.

Lumen vähyys ei kuitenkaan juuri ole vähentänyt liikkumista: vain joka kymmenes sanoi liikkuneensa tänä talvena vähemmän kuin muina vuosina.

“

Lumen vähyys ei kuitenkaan juuri ole vähentänyt liikkumista: vain joka kymmenes sanoi liikkuneensa tänä talvena vähemmän kuin muina vuosina.

Talven trendilaji: onko keskivartalo uusi hauis?

Alkuvuoden lajien yllätysnousija ei olekaan talvilaji, vaan sen taustalla on viraali-ilmiönä sosiaalisessa mediassa levinnyt haaste. Tammikuun alussa ympäri Suomen lähti leviämään 30-päivän ”lankkuhaaste”, joka on näkynyt myös tuhansien HeiaHeia-käyttäjien treenivirrassa. Haasteessa lähdettiin kehittämään omaa lankutuskykyä (eli staattista vatsalihasliikettä) helposta 20 sekunnin suorituksesta askel kerrallaan hurjaan 5 minuutin lankkuun. Aiemmin tilastollisesti mitätön marginaalilaji hypähti tammikuussa yli sata sijaa edellistä vuotta korkeammalle, sijalle 31 ja oli tilastoissa esimerkiksi vesijuoksun edellä.

Haasteen suosioon vaikutti varmasti jokavuotinen alkuvuoden ryhtiliike, suorituksen verrattain lyhyt kesto, suorituksen paikkariippumattomuus sekä kaverien esimerkki. Yleisempänä trendinä HeiaHeian tilastoissa on nähtävissä erilaisten keskivartaloharjoitteiden, kuten core-jumppien ja kehonpainoharjoitteiden kasvava suosio. Onko keskivartalo siis uusi hauis?

Myös crossfit-huuma näyttää voivan hyvin: cross training, kuntopiiri ja crossfit olivat kaikki Suomen top30-lajien joukossa vuonna 2013.

Lisätietoa:

Toimitusjohtaja Jussi Räisänen, HeiaHeia.com

050 386 6550

jussi@heiaheia.com

Top 20 -lajit Suomessa 2013 (lähde: HeiaHeia.com)	
Sija	Laji
1	Kävely
2	Kuntosali
3	Pyöräily
4	Juoksu
5	Koiran ulkoilutus
6	Lenkkeily
7	Venyttely
8	Hiihto
9	Uinti
10	Jumppa
11	BodyPump
12	Kahvakuula
13	Spinning
14	Salibandy
15	Siivous
16	Sisäpyöräily
17	Cross training
18	Sauvakävely
19	Ratsastus
20	Zumba