Turkulaiset lämpenevät hitaasti rankalle trendilajille – mindfulness kiinnostaa kovaa treeniä enemmän

Tuoreen kyselyn mukaan kolmannes varsinaissuomalaisista on kokeillut vähintään yhtä uutta liikuntamuotoa viimeisen vuoden aikana. Tulevana lauantaina 17.3. Turun ja lähialueen asukkailla on mahdollisuus etsiä itselleen uusi suosikkilaji kevääksi Hansakorttelin Food&Wellness-hyvinvointitapahtumasta Hansatorilla.

Kovan treenaamisen sijaan suurin osa varsinaissuomalaisista suosii kevyempiä liikuntamuotoja. Vuoden 2018 hittilajiksi povattu HIIT-treeni ei ole vielä villinnyt turkulaisia. Kauppakeskus Hansakorttelin maaliskuussa teettämän verkkokyselyn mukaan 63 % varsinaissuomalaisista ei ole koskaan kuullut kyseisestä lajista. Lajin pariin tiensä on löytänyt 17 % vastaajista ja viidennes haluaisi kokeilla sitä.

Suomalaisten kestosuosikkilajia eli kävelyä kertoo harrastavansa lähes 80 % kyselyn vastaajista. Seuraavaksi suosituimpia liikuntamuotoja ovat saliharjoittelu, uinti ja jumppa.

– Kyselyn mukaan näyttäisi siltä, että monia kiinnostaa nyt kovan treenaamisen sijaan hiljentyminen. Jopa kolmasosa vastaajista kertoo harrastavansa tai ainakin kokeilleensa mindfulnessia tai meditaatiota ja viidennes haluaisi kokeilla sitä. Jooga on hyvä tapa yhdistää mindfulness ja liikkuminen, ja mielen hiljentämisestä kiinnostuneiden kannattaakin tulla tutustumaan Hansassa sijaitsevan Yoga Nordicin tarjontaan, Hansakorttelin markkinointipäällikkö **Mirva Laaksonen** vinkkaa.

Neljännes liikkuu alle suositusten

Kyselyyn vastanneista varsinaissuomalaisista kolmannes kertoo harrastavansa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa vähintään puolen tunnin ajan. 17 % liikkuu neljästi viikossa, 15 % vain kerran viikossa ja 9 % ei liiku lainkaan.

Terveysliikuntaa edistävä UKK Instituutti suosittelee alle 64-vuotiaille aikuisille kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tunnin edestä viikossa*.

– Toivomme, että jokainen löytäisi itselleen mieluisan lajin. Jos oma suosikkiliikuntalaji on vielä hakusessa, inspiraatiota voi hakea Food&Wellness -hyvinvointitapahtumamme lajitarjonnasta, jossa vaihtoehtoja löytyy tanssista nyrkkeilyyn. Oma tapa liikkua löytyy vain kokeilemalla, joten uuden lajin pariin kannattaa heittäytyä ennakkoluulottomasti, Laaksonen rohkaisee.

Kolmannes kyselyn vastaajista kertoo muuttaneensa ruokavaliotaan valitsemaansa liikuntalajiin sopivaksi lisäämällä esimerkiksi ruuan määrää tai proteiinin osuutta ruuassa.

–Hansasta löytyy useita ruokavaihtoehtoja hikoilun päälle nautittaviksi. Lauantaina Hansatorilla pääsee maistelemaan muun muassa Naughty BRGRin uutuusvegaaniburgeria sekä Hanko Sushin makeja ja nigirejä. Terveystietoisten kannattaa tutustua ainakin Salaattiaseman tuorepuristettuihin mehuihin ja tuorepuuroihin, Laaksonen suosittelee.

Food&Wellness Hansakorttelissa lauantaina 17.3. klo 11-15. Paikalla huippukokki Pipsa Hurmerinta sekä fitnessbloggaaja Eevi Teittinen.

Lisätiedot

Mirva Laaksonen, markkinointipäällikkö, Hansakortteli
p. +358 44 286 9791, s-posti: mirva.laaksonen@hansakortteli.fi

Tutkimuksen toteutti tutkimusyhtiö SynoInt 2.-12.3.2018 välisenä aikana ja siihen vastasi 502 Varsinais-Suomessa asuvaa henkilöä. Kysely toteutettiin verkkokyselynä ja vastaajat olivat iältään 15-80-vuotiaita.
*Lähde: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka

Turun Hansakortteli on Suomen rakastetuin kauppakeskus (Helsingin Sanomat, 14.2.2016). Hansakorttelin myynti vuonna 2017 oli noin 227 miljoonaa euroa ja kävijämäärä noin 12,4 miljoonaa. Hansakorttelissa toimii yli 130 yritystä.