



Liikuntaa tukeva kotiympäristö

Lahden ammattikorkeakoulu
Muotoilu- ja taideinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma
Sisustusarkkitehtuuri

Liikuntaa tukeva kotiympäristö

Mira Voimanen
Lahden ammattikorkeakoulu
Muotoilu- ja taideinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma AMK
Sisustusarkkitehtuuri
Kevät 2016
191 sivua

Tiivistelmä

Opinnäytetyö perehtyy siihen, kuinka tilasuunnittelulla pystytään tukemaan aktiivista elämäntapaa ja kannustamaan fyysiseen aktiivisuuteen kotiympäristössä. Opinnäytetyössä syvennytään aiheeseen tutkimalla ihmiskehon luonnollista ja terveyttä edistävää toimintaa, liikkumisen eri muotoja sekä ympäristön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia ominaisuuksia. Aihetta lähestytään niin kuntoliikunnan, arkiaktiivisuuden kuin aktiivista elämäntapaa tukevan levon näkökulmasta.

Opinnäytetyö painottuu kehittämään ratkaisuja erityisesti fyysisesti terveiden aikuisten tarpeisiin kehon toiminnallisuuden ylläpitämiseksi. Esimerkkiratkaisuja aktiivisuuden lisäämiseksi esitetään konseptinomaisessa tilasuunnitelmassa kodin perustarpeita tukevin tilallisoin ja kalusteellisin ratkaisuin. Opinnäytetyössä esitetään yleispäteviä ja sovellettavissa olevia ratkaisuja, joita jokainen voi soveltaa oman aktiivisuutensa tukemiseksi arjen tapahtumapaikoilleen. Suunnittelu-kohteena toimii talopaketteja toimittavan Dometalot Oy:n Blanko II -talomalli.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, aktiivinen elämäntapa, kotiympäristö, tilasuunnittelu

LIIKUNTAA TUKEVA KOTIYMPÄRISTÖ

Lahden ammattikorkeakoulu
Muotoilu- ja taideinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma
Sisustusarkkitehtuuri

Mira Voimanen
Opinnäytetyö
Kevät 2016
191 sivua

Abstract

The graduation project is based on examining the effect of the home environment and spatial design on physical activity. The subject is explored by studying the natural and health-promoting functions of human body, various forms of physical activity, as well as the environmental impacts in active living. The subject is approached from the perspective of fitness exercise, daily activity and the role of rest in active living.

The graduation project is focusing on designing solutions especially for the needs of physically healthy adults to maintain their body functionality. The conceptual spatial plan contains interior and furniture design solutions that promote physical activity and respond to the basic needs of daily living. The project presents generally applicable solutions that everyone can modify to fit their living environment. The spatial target of the concept is a modular house called Blanko II from modular home manufacturer Dometalot Oy.

Keywords: physical activity, active living, home environment, spatial design

PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN THE HOME ENVIRONMENT

Lahti University of Applied Sciences
Institute of Design and Fine Arts
Degree programme in Design
Interior architecture

Mira Voimanen
Graduation Project
Spring 2016
191 pages

Sisällys

1	<i>Johdanto</i>	
	1.1. Aihe ja taustat.....	12
	1.2. Tutkimusasetelma.....	14
	1.3. Käsitteitä.....	15
2	<i>Liikkuva ihminen</i>	
	2.1. Ruumiillisen työn aikakaudesta eriytyneen liikunnan aikaan.....	18
	2.2. Passivoiva nyky-yhteiskunta.....	20
	2.3. Istuminen ja liikkumattomuus.....	22
	2.4. Liikuntamotivaatio ja ympäristö.....	24
3	<i>Vireyteen vaikuttavat ympäristötekijät</i>	
	3.1. Ympäristön merkitys.....	30
	3.2. Päivänvalo ja valaistus.....	31
	3.3. Värit.....	32
	3.4. Sisäilman ominaisuudet.....	34
	3.5. Luontoyhteys.....	35
	3.6. Äänet ja akustiikka.....	37
4	<i>Tietoinen kuntoliikunta</i>	
	4.1. Kehon huollon osa-alueet.....	40
	4.2. Kuntoliikunta rakennetussa ympäristössä.....	42
	4.3. Olemassa olevia välineitä.....	43
	4.4. Mielekäs ja turvallinen sisäliikuntatila.....	46
	4.5. Teknologia mahdollistajana.....	48
5	<i>Tiedostamaton hyötyliikunta</i>	
	5.1. Yleisesti.....	52
	5.2. Rakennetun ympäristön merkitys.....	53
	5.3. Istumisen ergonomia ja aktiivinen istuminen.....	54
	5.4. Aktiivisia istuintyyppejä.....	56
	5.5. Ergonomia ja jaksaminen.....	58
6	<i>Aktiivisuus toimistoympäristössä</i>	
	6.1. Aktiivoinen toimistosuunnittelu.....	62
	6.2. Ergonomia toimistotyöskentelyssä.....	64
	6.3. Päätelmiä.....	65
7	<i>Aktiivisuus kotiympäristössä</i>	
	7.1. Koti fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana.....	68
	7.2. Erilaiset kodit.....	70
	7.3. Kodin muuttuva tarve.....	71
	7.4. Kodin tilat ja toiminnot.....	72
8	<i>Tavoitteet ja rajaus</i>	
	8.1. Toiminnalliset tavoitteet.....	76
	8.2. Esteettisvisuaaliset tavoitteet.....	77
	8.3. Psykososiaaliset tavoitteet.....	78
	8.4. Rajaus.....	79
9	<i>Suunnitteluprosessi</i>	
	9.1. Aktivoivan asuintilasuunnittelun lähtökohtia.....	84
	9.2. Kohde: Blanko II, Dometalot.....	86
	9.3. Tilaohjelma.....	88
	9.4. Tyyli ja visuaalinen vaikutelma.....	96
	9.5. Kalusteluonnoksia.....	100
	9.6. Pohjaluonnoksia.....	112
	9.7. Tilaluonnoksia.....	116
10	<i>Tilasuunnitelma</i>	
	10.1. Pohjaratkaisu ja toiminnot.....	124
	10.2. Materiaalit ja värit.....	130
	10.3. Kalusteet.....	132
	10.4. Valaistus.....	145
	10.5. Leikkaukset.....	152
	10.6. Visualisoinnit ja käyttöskenaarioita.....	154
11	<i>Arviointi</i>	
	11.1. Prosessi.....	178
	11.2. Valmis tilasuunnitelma.....	179
	<i>Lähteet</i>	181
	<i>Litteet</i>	189

1



Johdanto

Liikkumattomuus on WHO:n mukaan

4.

tärkein riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamissa kuolemantapauksissa.

1/5

työikäisistä ei liiku juuri lainkaan.

Krooniset alaselkäkiput ovat

3

kertaistuneet 1990-luvulta lähtien.

vain

10%

voimailee tarpeeksi.

Liikunta on tärkeää yksilön kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Riittämätön fyysinen aktiivisuus aiheuttaa mm.

- ylipainoa
- tyypin 2 diabetesta
- tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- sydän- ja verisuonisairauksia
- masennusta
- työ- ja toimintakyvyn alenemista

Liikkumattomuudesta johtuvat tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat yhteiskunnalle

2-3

miljardin euron vuosittaiset kustannukset.

Yli **7** tuntia päivässä istuvilla jokainen lisätunti istumista kohottaa kuoleman riskiä

5 %.

Vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa

5,3

miljoonaa ennen aikaista kuolemaa vuodessa, eli

9%

kaikista maailman kuolemantapauksista.

46%

liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.

1/10

30 vuotta täyttäneistä suomalaisista kokee vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä tai yhden kerrosvälin portaiden nousussa.

Aikuiset suomalaiset istuvat, makaavat tai seisovat paikoillaan yli

3/4

valveillaoloajastaan.

1.1. Aihe ja taustat

Edellisen aukeaman tilastotiedot kertovat fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja karusta faktasta, mitä passivoitua elämäntapamme saa ihmiskunnassa aikaan. Passivoitumiseen puuttuminen on aiheena vakava ja ajankohtaisempi kuin koskaan. Rakennettu ympäristömme ja sen mukanaan tuoma teknologian ja muotoilun kehitys on aikaansaanut murroksen, joka on muuttunut positiivisesta arkea ja työtä auttavasta voimasta negatiiviseksi ihmisiä surkastuttavaksi tekijäksi. Rakennetun ympäristön suunnittelijat luovat ihmisille toimintaympäristön ja ovat siten osaltaan olleet johdattamassa ihmisiä passiivisuuteen. Suunnittelijat ovat näin ollen myös vastuussa kääntämän kehityksen suunnan ihmisen kehon terveyttä palvelevaksi.

Koin aiheelliseksi tutkia, kuinka tilasuunnittelun keinoin pystytään kannustamaan fyysiseen aktiivisuuteen ja ylläpitämään ihmiskehon toiminnallisuutta ja hyvinvointia. Tärkeimpänä lähtökohtana on ihmiskehon luonnollisen ja terveen toiminnan kuunteleminen. Kehon toimintakyvylle ja terveydelle tärkeää on elämän- ja vuorokaudenmittainen aktiivinen elämäntapa, jonka osa-alueisiin kuuluvat niin kuntoliikunta, arkiaktiivisuus kuin riittävä lepo. Ympäristön ja normien ohjaamana istumme usein suuren osan päivästä ja istumisesta onkin muodostunut merkittävin passiivisuuden muoto. Siksi yksi merkittävä aihealue opinnäytetyössäni on istumisen tutkiminen ja keinot sen aktivoimiseen. Jokaista osa-aluetta ohjaa ergonomia, joka tutkimusalanä käsittelee ihmiskehoa palvelevaa toimintaa. Opinnäytetyössäni syvennyn näihin osa-alueisiin ja luon fyysisillä ja psyykkisillä keinoilla

ihmisen aktiivisuuteen vaikuttavan tilakokonaisuuden.

Vasta viime vuosikymmenen ja eritoten viime vuosien aikana suunnittelijat ovat heränneet huomioimaan aktivoivan suunnittelun osana ihmisten arkielämää. Etenkin toimistosuunnittelussa aiheeseen ollaan perehdytty ja otettu keinoja käyttöön myös tosielämässä. Fyysisen aktiivisuuden tulee kuitenkin olla vuorokauden mittaan jatkuva elämäntapa, joten koin yhtä tarpeelliseksi puuttua aktiivisuuteen kotiympäristössä. Kiireisen nyky-yhteiskunnan myötä on tärkeää tuoda liikunta ihmisen arjen tapahtumapaikoille. Kodissa vietetään suuri osa ajasta ja se on usein yksi passivoivimmista ympäristöistä. Kodin luonteeseen kuuluu kuitenkin myös rauhoittuminen ja ihmiselle tärkeä lepo, joten aktivoivasta kodista tulee muodostua rauhoittumisen ja aktiivisten toimintojen muodostama kokonaisuus.

Opinnäytetyö on suunnattu etenkin istumatyön tekijöille, joilla päivän kokonaisaktiivisuus jää runsaan istumisen vuoksi varsin vähäiseksi ja yksipuoliseksi. Keskityn pääosin aikuisiin, joilla ei ole erityisiä fyysisiä rajoitteita. Sivuutan kuitenkin esteettömyyden aihealuetta huomioimalla yleisimpiä esteettömän suunnittelun periaatteita, joiden avulla ympäristö voi mahdollistaa toimintakykyisyyden. Yksi työni lähtökohta on myös ajatus siitä, kuinka kokonaisvaltaisella liikunnallisella elämäntavalla voidaan ennaltaehkäistä useita kehon vaivoja ja pitää siten keho todennäköisemmin toimintakykyisenä aina vanhuuteen asti. Siksi tärkeää on keskittyä luomaan aktiivinen elämäntapa jo aikaisessa elämän vaiheessa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on antaa ihmisille ajatteleminen aiheita omasta kokonaisvaltaisesta aktiivisuudestaan ja sen tärkeydestä. Pyrin löytämään mahdollisimman paljon yleistettäviä, niin suurempia rakenteellisia kuin helpommin käyttöön otettavia kalusteellisia ratkaisuja aktiivisuuden lisäämiseen, joita jokainen voi asuintavastaan riippumatta toteuttaa omassa elinympäristössään. Tutkin myös hieman tulevaisuuden näkymiä ja mahdollisuuksia. Tärkeä näkökulma on myös vetoaminen rakennetun ympäristön suunnittelijoihin. Suunnittelijoilla on vaikutusvalta luoda ympärillemme puitteet, jotka kannustavat fyysisen aktiivisuuden passivoitumme sijaan.



1.2. Tutkimusasetelma

Aktivoiva tilasuunnittelu on näkökulmana varsin uusi eikä suoraan aktivoiviin asuintiloihin liittyvää taustamateriaalia ole juurikaan tarjolla. Aktiivista toimistoa ja julkiloja ollaan jo jonkin verran tutkittu, joten ammattilaisilla on tietoa näistä olemassa olevista huomioista ja sovelsin asuintilojen suunnitteluun. Julkilojen ja kotiympäristön toiminnot ja ominaispiirteet poikkeavat kuitenkin toisistaan, joten koin tarpeelliseksi tehdä omat havaintoni siitä, mikä palvelee ihmiskehoa juuri kotiympäristössä. Siksi koinkin tärkeäksi lähteä etsimään havaintoja aihealueen ytimestä eli ihmisen kehon ja mielen toiminnasta sekä yleisesti liikunnasta.

Tietoperustaa lähden hakemaan erilaisista kirjallisuuslähteistä, tutkimuksista ja artikkeleista sekä haastatellen fysioterapian ja aivotutkimuksen alan osaajia, joilla on myös tilasuunnittelullista taustaa. Myös henkilökohtainen liikuntataustani oli apuna tietoperustassa. Lähtökohtani opinnäytetyössä on tutkia sitä, mikä ihmiskeholla on tarpeellista tai välttämätöntä eikä esimerkiksi kyselyitä liikuntamieltymyksistä ollut tarkoituksenmukaista toteuttaa. Taustoitussosiossa totean ihmisen kehon terveydelle välttämättömät osa-alueet ja niiden toteuttamisen keinojen ominaispiirteet. Konseptitasoisessa loppusuunnitelmassani esitän esimerkkinä, kuinka nämä osa-alueet voitaisiin kotiympäristössä toteuttaa. Yhtä oikeaa suunnitelmaa ei kuitenkaan ole vaan jokainen voi soveltaa osa-alueita ympäristöönsä omien mieltymystensä mukaan.

Taustoitussosiossa lähestyn siis aihetta tietoisien kunto-

liikunnan, tiedostomattomamman hyötyliikunnan ja levon keinoin. Tutkin myös, kuinka ympäristön ominaisuudet vaikuttavat ihmisen vireystilaan psyykkisiin ja fyysisiin keinoihin ja sitä kautta antavat valmiudet ihmisen aktiivisuuteen. Kuntoliikunnan osiossa perehdyn kehon huomioitaviin osa-alueisiin ja tutkin yleisesti liikunnan ominaispiirteitä niin sisä- kuin ulkotiloissa. Tärkeää on tutkia liikuntaa kokonaisvaltaisesti, jotta sitä voidaan soveltaa kattavasti myös kotiympäristöön. Etenkin hyötyliikunnan osiossa huomioin ergonomian, joka on ohjaavana tekijänä arkiympäristön aktivoivassa suunnittelussa. Liikuntaan liittyy aiheena myös motivaatio. Tutkinkin seikkoja, jotka ovat vaikuttamassa liikuntakäyttäytymisen toteutumiseen positiivisesti tai estävät tämän toteutumisen ja miten tilallisin keinoin motivaatioita voidaan edistää.

Suunnitteluosuudessa luon Dometaloiden talopakettimalliin konseptisuunnitelman aktivoivasta kotiympäristöstä, jonka visuaalisuutta ja toiminnallisuutta ohjaa keräämäni tietoperusta. Tutkin erilaisin tila-analyysien kodin toimintoja ja ominaispiirteitä, joiden kautta luon toimivan aktiivisuuden eri vyöhykkeitä sisältävän tilakokonaisuuden.

1.3. Käsitteitä

KUNTOLIIKUNTA

Tietoisien päätösten seurauksena tapahtuvaa vapaa-ajan liikuntaa, joka intensiteetillään kehittää niin yleistä terveyttä kuin kohottaa kuntoa. Kuntoliikunta pitää sisällään niin lihaskunnan, aerobisen kunnan eli kestävyden, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamisen.

HYÖTYLIIKUNTA

Hyöty- tai arkiliikunta kuuluu jokapäiväiseen elämiseen ja on liikehdintää tai liikkumista jonkin muun tekemisen, kuten päivän askareiden yhteydessä. Hyötyliikunta ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa, mutta sillä on positiivisia vaikutuksia terveyteen.

FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus kattaa niin kuntoliikunnan kuin hyötyliikunnan. Se on kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin täysin paikallaan istuminen tai aktivoi esimerkiksi lihaksia.

LIIKUNTA JA LIKKUMINEN

Opinnäytetyöni yhteydessä tarkoitan liikunnan käsitteellä tietoisien päätösten seurauksena tapahtuvaa liikkumista, jonka tarkoituksena on kehittää terveyttä tai kuntoa. Liikkumisen käsitteellä taas kuvaan yleistä liikehdintää esimerkiksi päivän toimintojen yhteydessä ilman erityistä tietoa tarkoitusta vaikuttaa liikkumisella terveyteen tai kuntoon.



2

Liikkuva ihminen

2.1. Ruumiillisen työn aikakaudesta eriytyneen liikunnan aikaan

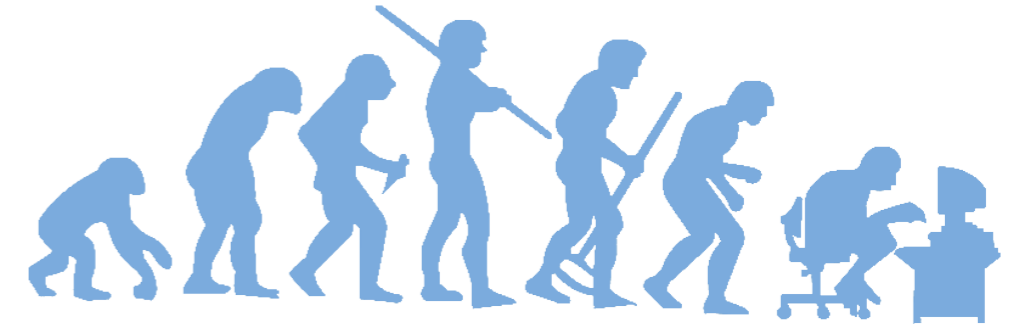
”ihminen on luotu liikkumaan”, lausui Hippokratee jo 2500 vuotta sitten. Liikkuminen onkin ollut aina välttämätön osa ihmisen elämää ja selviytymistä tavalla tai toisella. Tiedämme esimerkiksi, että kivikaudella keräilijä-metsästäjä yhteiskunnissa ihmiset elivät fyysisesti aktiivista elämää, kun jatkuva kävely, metsästys sekä ruuan keräily maasta ja puista olivat välttämättömiä keinoja selviytymiseen. (Opsvik 2008, 12.) Vain liikumisen ilmenemismuodot ovat muuttuneet kautta aikojen.

Ei kuitenkaan tarvitse kelata aikaa taaksepäin kuin omien isovanhempiemme nuoruuteen, jotta voimme todeta käsityksen liikunnasta ja liikkumisesta muuttuneen. Muistamme varmasti jokainen isoisän tarinat kuokasta, sahasta ja heinähangosta tai isoäidin kertomukset ruoanlaiton kulusta perunapellolta pöytään. Huussi oli ulkona pienen kävelymatkan päässä ja kahvin jauhamiseen käytettiin käsivoimaa. Tavallisen ihmisen päivät silloisessa maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa kuluivat jaloilla ja käsillä työskennellen. Liikkuminen tapahtui luonnostaan osana jokapäiväistä arjen työtä.

1950-luvulla maa- ja metsätalous koneistui, mikä tarcoitti työvoiman tarpeen vähenemistä maaseuduilla ja siten yhteiskunnan elinkeinorakenne muuttui väistämättä kohti teollisuus- ja palveluyhteiskuntaa. Myös koteihin saatiin kotitöitä helpottavia välineitä, kuten pesukoneet, jääkaapit ja imurit. Arjen työ keventyi koneistumisen myötä edelliseen sukupolveen verrat-

tuna, mutta vastapainona lisääntyvän vapaa-ajan aikana tapahtuva liikunta alkoi herättämään kiinnostustaan ja yhteisiä urheilupaikkoja alettiin rakentamaan. (Zacheus 2008, 43-33.)

Tekninen kehitys jatkoi kasvamistaan ja 1960-luvulta alkaen maaseutukulttuurin sekä ihmistyön aika alkoi olla ohi. Muuttoliike maaseudun luonnollisesta ympäristöstä kaupungin rakennettuun ympäristöön alkoi. Teknologian kehityksen seurauksena autoilla liikkuminen yleistyi ja televisiot alkoivat vallata olohuoneet. Ruumiillisen työn ja hyötyliikunnan vähenemisen myötä ihmisiä alettiin kannustamaan kuntoliikuntaan; erilaisia liikuntamuotoja syntyi, liikuntapaikkojen tarjonta laajeni, liikunta tuli osaksi koulutusta ja erilaisia liikuntapalveluja ja -liittoja alkoi syntyä. Liikunnasta alkoi tulla myös yhä kaupallisempaa, ja sen ympärille onkin tähän päivään asti kehitetty lukematon määrä apuvälineitä. Alettiin ymmärtämään liikunnan terveydellisiä, sosiaalisia, sekä yhteiskunnallisia vaikutuksia ja alkoi kuntoliikunnan aikakausi, jossa liikunta oli eriytynyt luonnonmukaisesta arjen toimeliaisuudesta. (Zacheus 2008, 77-79.)



<https://thedowntownline.wordpress.com/2015/03/25/alternate-evolution-how-technological-mutations-in-drones-could-change-our-lives/>

Tuhansien vuosien aikana kehomme ovat muotoutuneet palvelemaan liikkuvaa elämäntapaa tarjoten meille voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja tasapainoa. Liikkuminen on elämäntapa, johon meidät on luotu.

- Peter Opsvik (Opsvik 2008, 12-13), käänös tekijän

2.2 Passivoiva nyky-yhteiskunta

// Elämme passiivisina liikkuvan ihmisen kehossa.

- Peter Opsvik (Opsvik 2008, 13), käännös tekijän

Teknologia ja muotoilu ovat tulleet peruuttamattomasti osaksi jokapäiväistä elämääme viimeisten vuosikymmenien aikana. Niiden perimmäinen tarkoitus on ollut helpottaa ja nopeuttaa työntekoa, mutta ne ovat salakavalasti ujuttautuneet helpottamaan jokaista elämämme osa-aluetta. Niin teknologian kuin muotoilunkin trendinä tuntuu nykypäivänä yhä entistä enemmän olevan helpous- ja mukavuuslähtöisyys. Ajatuksena ihmisten elämän helpottaminen kuulostaa hienolta, mutta todellisuudessa olemme tulleet siihen pisteeseen, että joissain tapauksissa tästä niin sanotusta ihmistä auttavasta suunnittelusta nykyisessä mitta-kaavassaan, on tullut ihmistä rapauttava voima. (Pesola 2013, 31-36.)

Teknisten innovaatioiden ja muotoilun hyötyjä ei voida kiistää, onhan niiden kehitys työelämässä ja arjen askareissa mahdollistanut elintason ja elämänlaadun merkittävän kohoamisen vuosikymmenien aikana. Nykypäivänä teknologia tekee kuitenkin lähes kaiken työn, jota entisaikaan tehtiin lihasvoimin. Teknologia on syönyt työpaikkoja teollisuuden alalta ja nykypäivän palveluyhteiskunnan vallitessa yhä suurempi osa työvoimasta ansaitsee palkkansa toimistotyössä, jossa fyysinen aktiivisuus tavallisimmin tarkoittaa enterin painamista tai kävelyä työpisteeltä taukotilaan. Matkalla taukotilaan meidän ei tarvitse edes vaivautua avaamaan ovia, sillä ne aukeavat itsestään ja onneksi vaivalloisten rappusten sijaan voimme lepuuttaa istumisesta rasittuneita jalkojamme hississä seisoskellen. (Opsvik 2008, 14; Pesola 2013, 31.)

Teknologia on vallannut myös kotimme, jossa televisio on ottanut keskipisteen aseman olohuoneissamme, kodinkoneet hoitavat kotityöt entistä vaivattomammin ja kehittynyt viihde-elektroniikka syö yhä suuremman osan vapaa-ajastamme. Vain vähän aikaa sitten jouduimme nousemaan ylös vaihtaaksemme kanavaa televisiosta, nyt se onnistuu sohvalta käsin kaukosäätimen avulla. Kehitteillä on myös teknologiaa, jolla pystytään hallitsemaan kaikkia kodin toimintoja yhdellä kaukosäätimellä, jolloin työksenne jää enää istuminen ja nauttiminen - kuinka helppoa!

Ihmisen luontainen tarve kehittää asioita tehokkaamiksi ja "paremmiksi" on johtanut arkemme passivoitumiseen (Opsvik, 2008, 15). Tuntuu siltä, että jokaisen pienen keksinnön myötä yksi liike päivittäisestä elämästämme poistuu. Sen sijaan, että suunnittelijoina pohtisimme, miten kehittää asioita helpottamaan ihmistä, tulisi puntaroida niin ideoiden positiiviset kuin negatiiviset seuraukset ja se, mikä on tarpeen ihmisen hyvinvointi huomioon ottaen. Tarvitseeko kodin valaistuksen todella toimia ohjelmoituna yhdeltä kaukosäätimeltä käsin?

Ongelmana arjen passivoitumisessa on myös liikunnan eriytyminen irralliseksi osaksi päivittäistä elämääme, joksikin kodin ulkopuolella tapahtuvaksi ylimääräiseksi toiminnaksi. Saatamme suunnata muutamia kertoja viikossa kuntosalille tai lenkkipolulle kohottamaan kuntoamme ja hyvinvointiamme, mutta todellisuudessa tunnin liikunnallinen ponnistus ei kor-

vaa muun päivän aikana tapahtuvan totaalisen passiivisuuden aiheuttamia haittoja. Vaikka viimeaikoina vapaa-ajan liikunnan suosio onkin kasvanut, on päivän kokonaisaktiivisuus laskenut hyötyliikunnan vähentyttyä. (Pesola 2013, 15-17.)

Olemme hylänneet monipuolisen kehomme käytön eikä fyysinen ponnistus ole enää edellytyksenä selviytymiselle. Muutos toiminnallisen arjen aikakaudesta nykypäivän passiiviseen arkeen on tapahtunut silmänräpäyksessä, jos vertaa aikaa ihmisen ja ihmiskehon evoluutioon. Kehomme ei ole ehtinyt tottua tähän nopeaan muutokseen ja aiheutamme siten kehollemme huomattavan romahtamisen riskin elämällä passiivisina liikkuvan ihmisen kehossa. (Opsvik 2008, 13.)

MUUTOS SAADAAN AIKAAN...

- ✓ lisäämällä kuntoliikunta
- ✓ lisäämällä arkiaktiivisuutta
- ✓ vähentämällä istumista
- ✓ palautumalla hyvillä yöunilla



2.3. Istuminen ja passiivisuus

/// Näyttäisimme aivan toiselta, jos meidät olisi tarkoitettu istumaan. Takapuoli olisi pehmustettu mukheaksi, niska-hartiaseudun lihakset olisivat kuin betonimyllärillä ja jalat surkastuneet tikuiksi.

– Esa-Pekka Takala (HS 2014)

Teknistynyt yhteiskunta on saanut työtapamme muuttamaan muotoaan ja helpottanut työtä ja vapaa-aikaa siten, että se on mahdollistanut monen arjen ja työn toiminnon suorittamisen istuen. Istuminen onkin ajan saatossa vakiintunut yhteiskunnan toimintoihin niin syvästi, että teemme sitä huomaamattamme joka paikassa. Istumme aamupalapöydässä, autossa töihin, toimistolla, autossa takaisin kotiin, ruokaillessa ja lopulta istuen sohvalla televisiota katsellen. Istumisesta on tullut elämämme yksi merkittävimmistä passivoivista toiminnoista.

Yhteiskunta ja rakennettu ympäristö suorastaan ohjaa meitä istumaan, sillä jotta voimme suorittaa useita toimintoja, se usein vaatii istumista. Esimerkiksi virastossa asioidessasi odotusaula on täytetty tuolein ja palveltaessa sinua kehoitetaan istuutumaan. Vieraillessasi ystävälläsi kuulet usein sanottavan ”käy istumaan” tai ”istutaan kahvipöytään”. Istumisesta on useissa tilanteissa muodostunut normi. (Pesola, 2013, 3.)

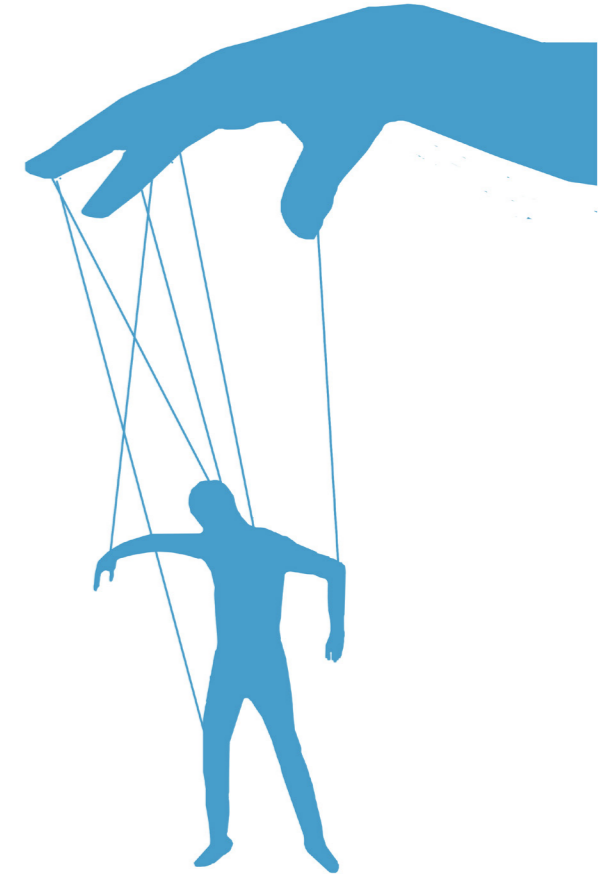
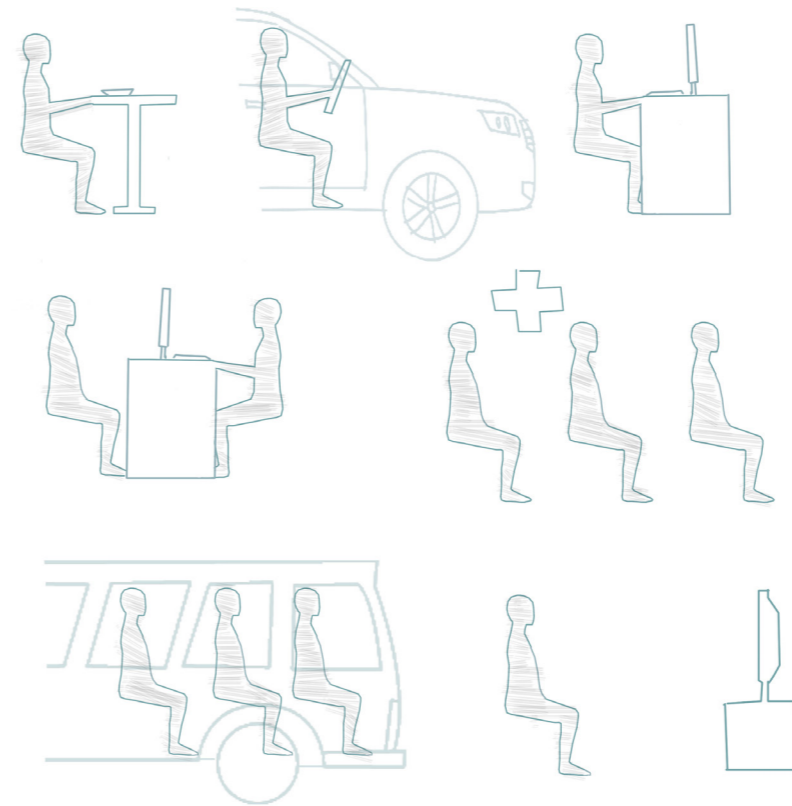
Istumisen haitat perustuvat suurten asentoa ylläpitävien lihasten passiivisuuteen. Lihassoiman käyttö ylläpidettäessä asentoa perustuu lihasten taisteluun painovoimaa vastaan, mutta istuessa tällaista lihasaktiivisuutta ei tarvita istuimen tukieissa kehoa. Reisi- ja pakaralihakset lojuvat veltoina pitkin istuinta ja keskivartalon tukilihakset nojaavat rentoina vasten selkännojaa. Kun lihasaktiivisuutta ei ole, ei myöskään kuluta energiaa. Kun istumme päivät pitkät autossa, toimistossa ja kotisohvalla, istumisen alhainen energiankulu-

tus kasvattaa huomattavasti lihomisen ja sairauksien riskiä. Istuminen, asennosta riippuen, saattaa painaa kasaan myös sisäelimiä, jolloin muun muassa ruuansulatuselimistön toiminta voi häiriintyä. (Pesola, 2015, 6-12.)

Istuminen on kuitenkin tärkeä osa elämäämme ja kehomme vaatii sitä silloin tällöin. Nyky-yhteiskunnassa istuminen on kuitenkin paisunut sietokyvyn yläpuolelle eikä pakottavaa tarvetta lihastyölle ole. (Pesola, 2013, 3.)

Istuminen itsessään ei siis ole ongelma. Ongelmia kehollemme on liikkumattomuus, pitkäkestoinen istuminen ja liikkeiden monotoonisuus. ”Ihminen on luotu liikkumaan” eli toisin sanoen vaihtamaan istumisasentojen, seisomisen ja kävelemisen välillä. Nykypäivän passiivisuudessa pieniä lihaksia käytetään liikaa ja isot lihakset tuskin liikahtavatkaan. Kehomme sietävät tällaista inaktiivisuutta todella huonosti ja protestoivat muun muassa kipuilemalla. (Opskiv, 2008, 15.)

Koska istuminen on välttämätöntä erilaisissa tilanteissa, sen tautus on tärkeä muistaa. Keho ikään kuin käynnistyy aina, kun nousee ylös. Suositus on enintään 8h tuntia istumista päivässä korkeintaan tunnin kestävinä istumisjaksoina. Keho pyrkii luonnostaan vaihtamaan asentoa, ja terve keho sietääkin yhdessä asennossa olemista noin 20 minuuttia kerrallaan. Siksi mahdollisuus istuma-asennon muuttamiseen on myös tärkeää. (Pesola, 2015, 10-17.)



Suunnittelijat ovat osin vastuussa ihmisten passiivisesta elämäntavasta. Suunnitelmat ja innovaatiot voivat olla osaltaan joko lisäämässä tai ehkäisemässä ihmisten passiivista käytöstä.

2.4. Liikuntamotivaatio ja ympäristö

Motivaatio on toimintaa aikaansaava voima ja perusta toiminnallemme. Se on tila, joka määrää mihin mielenkiintomme ja vireytemme kohdistuvat. Liikkuminen, oli sitten kyseessä kuntoliikunta tai turhan passiivisuuden välttäminen, vaatii tapahtuakseen valintaa, ja tätä valintaa ohjaa motivaatio. Motivaatioon ja sitä kautta liikunnan valitsemiseen vaikuttavat erilaiset sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet, arvot, mahdollisuudet ja rajoitukset. (Vuori 2003, 45.)

Liikuntakäyttäytymistä voidaan vahvistaa erilaisten ulkoisten motivaattoreiden, kuten palkintojen tai rangaistusten muodossa, mutta paras keino liikunnallisen elämäntavan toteutumiseksi ja ylläpitämiseksi on sisältä kumpuava motivaatio. Sen valossa ihminen toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia palkkioita tai pakotteita ja kokee iloa toiminnastaan. (Terveysverkko, 2011, Motivaatio.) Tällaista sisäistä motivaatiota ja kiinnostusta toimintoa kohtaan ei voida suoraan antaa ihmiselle ulkopuolelta, mutta on keinoja, jolla sitä voidaan vahvistaa. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset ja kannustimet voivat muuttaa liikunnallista käyttäytymistä asteittain positiiviseen suuntaan. (Vuori 2003, 66.)

Pystytäänkö siis tilasuunnittelun keinoin vaikuttamaan ihmisten liikkumiskäyttäytymiseen? Liikkumismotivaatio on tilanne- ja ympäristöriippuvainen valinta, jossa päätökset tehdään tilanteen mahdollisuuksien ja oman kiinnostuksen perusteella. Tämän vuoksi oman kiinnostuksen lisäksi myös niin fyysisellä kuin sosiaali-

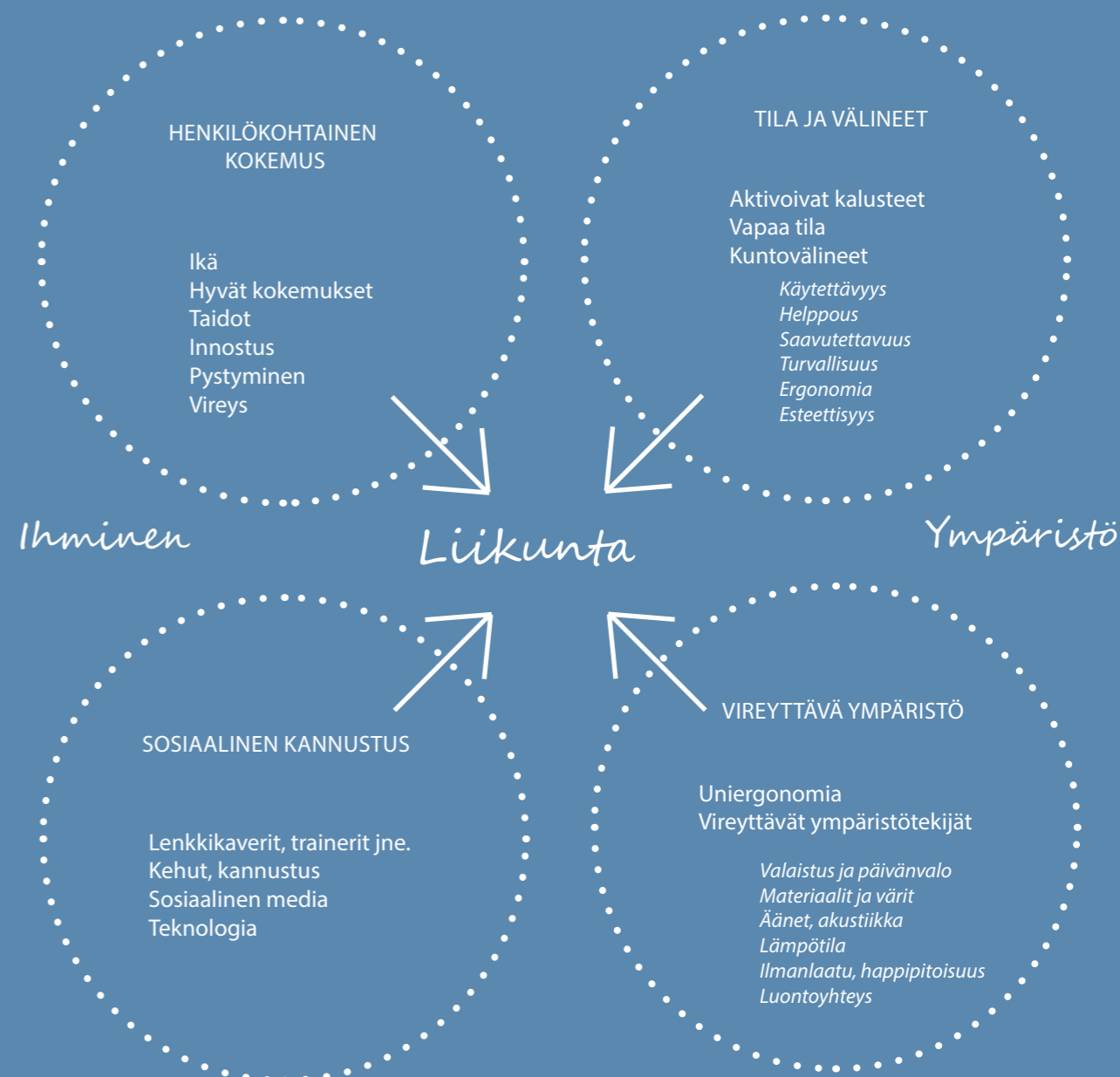
sella ympäristöllä on suuri merkitys valinnan tekemiseen tai tekemättä jättämiseen. Onkin syytä tarkastella, mikä edesauttaa ihmisten liikkumista ja mikä on mahdollisesti esteenä liikuntakäyttäytymisen toteutumiselle, sekä pohtia näiden syiden suhdetta ympäristön suunnitteluun.

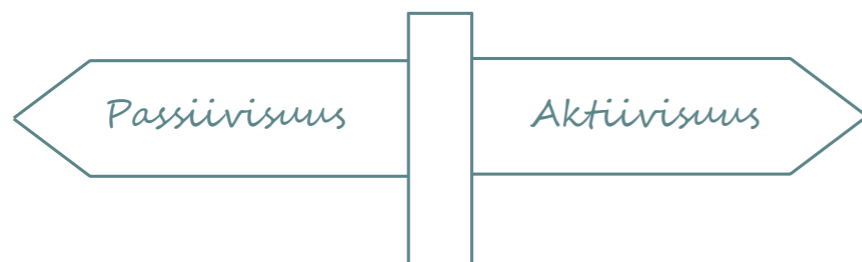
Ihmisillä on omat henkilökohtaiset syynsä harrastaa liikuntaa. Suomalaisilla tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiseen ovat terveys, oma kunto, rentoutuminen ja virkistäytyminen (Vuori 2003, 40- 43). Kuten tiedämme, aina edes oma terveys ja tieto liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ei ole tarpeeksi riittävä motiivi liikkumiseen, jos kokee liikkumisen epämiellyttävänä ja vaikeana. Liikunnan kokemiseen vaikuttavat muun muassa ihmisen henkilökohtaiset kokemukset liikunnasta elämän varrelta, kokemus riittävydestä ja taidoista sekä oma kunto.

Suurimpia syitä suomalaisten liikkumattomuuteen ovat ajan puute nykypäivän hektisen elämänrytmin myötä, väsymys, energian puute, terveydelliset syyt, kiinnostuksen puute, muut harrastukset ja helposti saavutettavien liikuntapaikkojen vähäisyys. Osaksi syynä voivat olla myös välineiden, varusteiden, seuran ja ohjauksen puute sekä kustannukset. (Vuori 2003, 45-46.)

Useiden liikuntaa estävien tekijöiden vaikutusta voidaan vähentää, jos liikuntaa voi toteuttaa ilman erityistä lähtemistä, varustautumista ja kulkemista liikunta-

Mikä liikuttaa?





paikoille sekä toteuttamalla liikuntaa mahdollisimman paljon osana muita päivittäisiä toimintoja.

Jotta liikunta koettaisiin mahdollisimman myönteisenä sekä koettaisiin sen toteuttamiseen kykenevyyttä ja pysyvyyttä, on liikkumismahdollisuus tehtävä mahdollisimman saavutettavaksi ja helpoksi. Nimenomaan käsitys kykeneväisyydestä on avainasemassa liikunnan aloittamiseen ja ylläpitämiseen etenkin liikuntaharrastuksen alkuvaiheessa. Siten ympäristö, jossa liikumista tapahtuu sekä välineet, jotka mahdollisesti ovat osallisena liikkumisessa, on tuotava lähelle käyttäjää sekä suunniteltava käytettävyys edellä. Tärkeää on mataltaa liikkumisen kynnystä tekemällä ympäristöstä käyttäjän tason mukaan tarpeeksi lähestyttävä ja turvallinen. Mielenkiinnon ylläpitämiseksi ja liikunnan pysyvyyden takaamiseksi sen on kuteinkin tuotava vaihtelevuutta ja muuntuvuutta oman tason kehittymisen tarpeisiin, jotta toiminta ei kävisi liian yksitoikkoiseksi ja haasteettomaksi. Motivaatiossa on kyse myös siitä, että yksilöllä on vaihtoehtoja, joista valita.

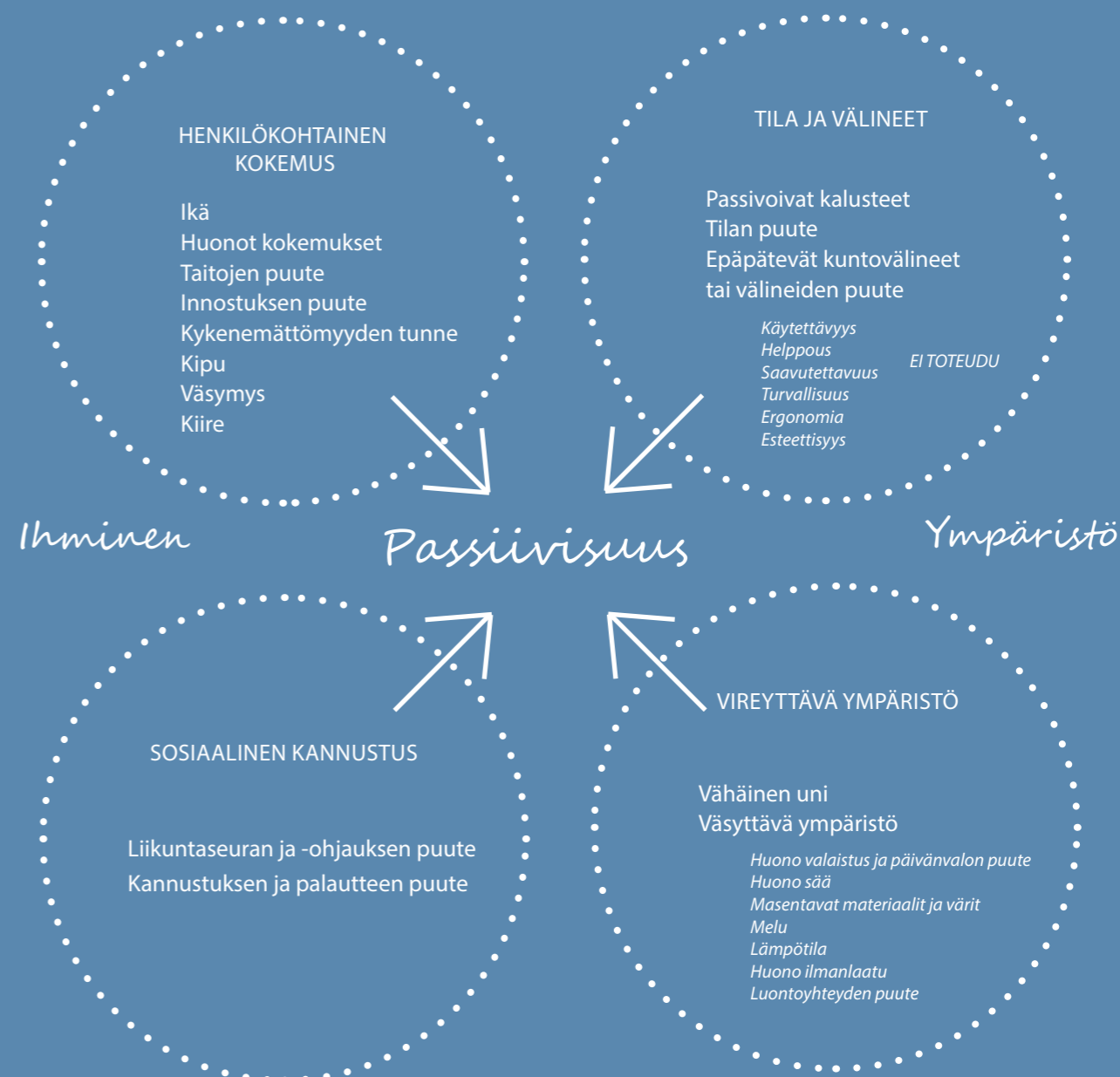
Usein ihmiset tarvitsevat myös sosiaaliselta ympäristöltään tukea ja kannustusta liikunnan aloittamiseen ja sen omaksumiseen. Joillakin omat ystävät ovat mukana liikuntaharrastuksessa, jotkut osallistuvat erilaisiin ryhmätunteihin tai pääsevät oman personal trainerin tuella osaksi liikkunnallista elämäntapaa. Usein sosiaalinen ympäristö on enemmän kiinni omasta itsestään ja elämäntilanteestaan kuin tilan suunnittelusta, mutta liikuntaympäristö voidaan myös luoda sosiaalista kan-

nustusta tukevaksi.

Jaksamisen ja energian riittämisen vuoksi on taattava riittävät ja tarkoituksenmukaiset mahdollisuudet rentoutumiseen ja uneen arjen tapahtumapaikoilla. Viireyden ylläpitoon ja liikuntatapahtuman kokemiseen vaikuttavat myös erilaiset ympäristön ominaisuudet ja aistien kokemukset, joita käsittelemme kappaleessa 3. Viireyteen vaikuttavat ympäristötekijät.

Liikunnan toteutuminen on sitä todennäköisempää mitä enemmän myönteisiä ja vähemmän kielteisesti vaikuttavia tekijöitä toteutuu samaan aikaan. Ympäristön suunnittelulla ei voida suoranaisesti vaikuttaa luontaisesti passiivisen ihmisen liikunnan toteutumiseen, mutta sillä voidaan helpottaa ja tukea henkilökohtaisen valinnan tekemistä sekä lisätä liikunnan myönteisiä kokemuksia. Ympäristö voidaan tehdä käytettävyydellä joko liikuntavalintaa tukevaksi tai sen estäväksi. (Pesola 2015, 84)

Mikä estää liikkumisen?





3

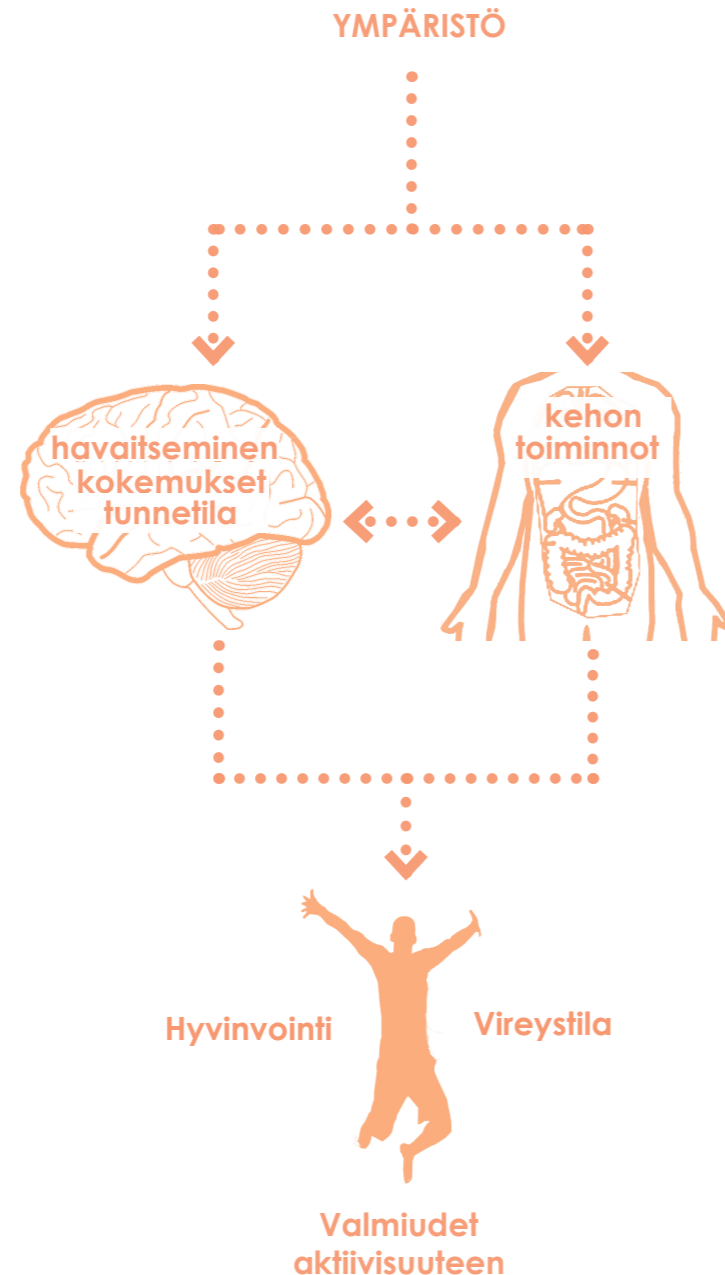
*Vireyteen vaikuttavat
ympäristötekijät*

3.1. Ympäristön merkitys

Ympäristö ja sen aistiminen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmiseen, ihmisen tietoisuuteen ja kokemukseen. Ihmisen ollessa psykofyysinen kokonaisuus, psyykinen toiminta, kuten havaitseminen, ajattelu ja tunteet ohjaavat ja säätelevät fyysistä toimintaamme. Myös tilanteen psyykinen kokeminen tai ympäristön suora vaikutus kehoamme synnyttävät elimistössämme fysiologisia reaktioita. Siten altistuessamme alati ympäristöllemme ei sen vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen olemukseen voida kiistää. (Launis, Lehtelä 2011, 103.)

Ympäristömme ominaisuuksilla on siis merkitystä esimerkiksi kehomme ja mieleemme valmiuteen toimia aktiivisesti. Saamme jatkuvasti aivoihimme tietoa ympäristöstämme sekä sen ominaisuuksista ja tulkitsemme tiedon merkityksen kokemuksiemme kautta. Yhdessä tunnetilamme kanssa ympäristön havainnot voivat joko voimistaa tai heikentää vireystilaamme. Samanlainen vaikutusmekanismi säätelee myös muuta elimistöämme, kuten ruuansulatuselimistön ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä lihaksiston toimintavalmiutta. (Launis, Lehtelä 2011, 107.)

Tilallinen ympäristö, jossa elämme vaikuttaa hyvinvointiimme ja tehokkuuteemme sekä työssä että asumisessa. Huonot ympäristöolosuhteet aiheuttavat energiahukkaa niin fyysisessä työssä kuin etenkin henkisenä kuormittumisena. Onkin syytä tutustua muutamaan tilaan luovaan ympäristötekijään aktiivisen elämän näkökulmasta. (Aulanko, Huovinen, Kiikka, Lehtinen 2010, 54.)



Kaavio: Mira Voimanen 2016
Tietolähde: Launis, Lehtelä 2011

3.2. Päivänvalo ja valaistus

Valo on ihmiselle elintärkeä näkemisen ja turvallisen toiminnan mahdollistaja. Valolla on myös suuri merkitys vuorokauden rytmiin, eri toimintoihin ja ihmisen fysiologiaan. Erityinen merkitys ihmiselle on luonnonvalolla, eritoten päivänvalolla, johon näköaistimme on miljoonien vuosien kehityksen myötä sopeutunut.

Valolla on suora fysiologinen vaikutus vireystilaamme, sillä se vaikuttaa melatoniinin eritykseen aivojen käpyrahasessa. Päivänvalon voimakas sininen valosäteily saa melatoniinin tuotannon lakkaamaan, kun taas illan hämärtyessä tai valon muuttuessa kellertävämmäksi melatoniinin tuotanto alkaa saaden meidät väsymään. (Orne 2016.)

Valon säätelyllä on siis suuri merkitys tärkeän uni-valve-rytmin ylläpitämisessä. Etenkin Suomen korkeusasteilla päivänvalon määrä jää suuren osan aikaa vuodesta vähäiseksi ja joudumme kompensoimaan päivänvaloa keinovalaistuksella. Keinovalaistuksen avulla pystytään kuitenkin luomaan dynaaminen valaistus melatoniinin tuotannon säätelyyn tukien aktiivisia päivän toimia ja illan tullen hyvää unta. Ongelmana kesäisin voi toisaalta olla myös liika valoisuus yli yön, jolloin tärkeää unen kannalta on pystyä pimentämään tila tarvittaessa. (Orne 2016.)

Vireys ja sitä kautta aktiivisuus on hyvä ylläpitää valaistusominaisuuksien avulla koko päivän. Optimaalisinta vireystilan ylläpitämiseksi olisi luonnonvalon voimakas sininen valo, mutta usein sen täydellinen jäljittely

keinovalaistuksella ei ole aina kotiympäristössä kannattavaa. Valon värilämpötilalla ja voimakkuudella on vireyden lisäksi psykologisia vaikutuksia muun muassa viihtyvyyteen ja tunnelmaan ja usein täysin päivänvalon värilämpötilaa ja valovoimakkuutta vastaava keinovalo luo kotiympäristöön kolikon tunnelman. (Arnkil 2008, 195-196.)

Valon värilämpötila ja valovoimakkuus tulisi kuitenkin valita tiloihin siellä suoritettavien toimintojen mukaan ja eri toiminoille löytyykin eri minimivalaistusvaatimuksia. Aktiivisuutta ja tarkempaa työtä vaativiin tiloihin on suotavaa valita voimakkaampi neutraali tai sinertävä valo, jolloin toiminta tehostuu ja helpottuu eivätkä tarkassa työssä silmät rasitu. Riittävä valaistus on myös turvallisuustekijä. Rauhoittumisen yhteydessä valo voi olla kellertävämpi ja valovoimakkuudeltaan alhaisempi. Pitkään alhaisessa ja kellertävässä valossa oleminen voi kuitenkin aiheuttaa erilaisia oireita päänsärystä ärtymykseen. (Aulanko, Huovinen, Kiikka, Lehtinen 2010, 54.)

Valovoimakkuuden ja värilämpötilan lisäksi valaistuksessa tulee kiinnittää huomiota valon tulokulmaan, taaisuuteen, häikäisyyn, varjonmuodostukseen ja kontrastiin. Huolimattomasti toteutettuna valaistus voi aiheuttaa epäedullisia ärsykeitä silmille ja sitä kautta muulle keholle. Etenkin pitkiä aikoja tilassa oleskelu ja tarkkuutta vaativat tehtävät vaativat valaistukseltaan paljon. (Arnkil 2008, 194.)

3.3. Värät

Värien avulla voidaan muun muassa luoda tilaa, häivyttää, korostaa ja rajata. Värien ominaisuudet ja niiden suhteet toisiinsa saavat yhdessä muiden tilaa luovien elementtien kanssa aikaan henkilökohtaisen kokemuksen.

Värien ominaisuuksiin kuuluvat värin sävy, tummuusaste eli kirkkaus sekä kylläisyys, jotka yhdessä luovat käsitystämme tilasta ja tilan elementeistä. Arnkilin (2008) mukaan värät vaikuttavat tilavuuden, etäisyyden, muodon, rakenteen sekä tekstuurien ja materiaalien kokemiseen. Värien avulla voidaankin esimerkiksi rajata eri tiloille ja toiminnoille alueita, vaaleilla väreillä avartaa ja auttaa valoa heijastamaan tilassa paremmin sekä tummuudella saada esimerkiksi rakenteeseen tukevampi vaikutelma ja siten luoda turvallisuuden tunnetta. (Arnkil 2008, 236-237.)

Tilaa luovien ominaisuuksien lisäksi väreillä on ajateltu olevan ihmiselle psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia, kuten vaikutuksia vireystasoon tai tunnetiloihin. Värien vaikutukset ovat kuitenkin kyseenalaisia, sillä värät koetaan yksilöittäin eri tavoin. Toisista tummat värät saattavat masentaa, mutta toisille ne tuovat turvaa ja lämpöä. Värien kokemiseen vaikuttavatkin värimieltyksien ja värien ominaisuuksien lisäksi myös muodon, sommittelun, materiaalin ja kuva aiheen muodostama kokonaisuus sekä se, mitä mielikuvia väri herättää, kuten vihreän yhteys luontoon. (Arnkil 2008, 244-246.)

Arnkil (2008) mukaan joitain yleistyksiä värien emotionaalista vaikutuksista voidaan todeta. Toisin kuin usein oppikirjoissa väitetään, värin sävy ei ole kovinkaan ennustettava tai vahva vaikuttaja tunnetiloihin, kun taas värin kirkkaudella ja kylläisyydellä todetaan vahvempi vaikuttavuus. (Arnkil 2008, 250.)

Arnkilin tutkimuksissa värin aktivoivista vaikutuksista voidaan todeta seuraavaa:

SÄVYN VAIKUTUS

- ei lineaarista vaikutusta, vaikutus heikko
- sinivihreä koettiin aktivoivampana kuin vihreä, keltainen, oranssi, punainen tai magenta
- vihertävän keltainen aktivoivin, mutta myös vähiten miellyttäväksi koettu

KIRKKAUDEN JA KYLLÄISYYDEN VAIKUTUS

- aktivoitukyky lisääntyi lineaarisesti ja voimakkaasti kylläisyyden lisääntyessä
- akromaattisista väreistä eniten aktivoi musta, vähiten vaalea keskiharmaa, valkoinen keskimääräisesti
- miellyttävyyden kasvoi kirkkauden ja kylläisyyden kasvaessa

VÄRIN LÄMPÖTILAN VAIKUTUS

- värin lämpöisyys aktivoi ja viileys rauhoittaa (huom. lämmin sininen - kylmä sininen)

Aivotutkija ja konseptisuunnittelija Margit Sjöroos toteaa väreillä olevan niin sydämen sykettä ja verenpainetta nostavia kuin rauhoittavia, virkistäviä ja rentouttavia vaikutuksia. Värin kokemiseen vaikuttaa kuitenkin sen ominaisuuksien lisäksi värialueen koko. Suuri väripinta voimistaa värin aikaansaamaa vaikutusta. Sjöroos painottaa tilan havaitsemisen olevan moniaistinen kokemus, jolloin värät yhdessä muiden tilaa luovien elementtien kanssa aikaansaavat kokemuksen. (Sjöroos, 2016.)



3.6. Äänet ja akustiikka

Ääni vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehoomme ja mieleemme. Se millaista ääni on ja minkä yhteydessä sitä tapahtuu, vaikuttaa kokemukseemme äänen miellyttävyydestä.

Etenkin kaupunkiympäristössä voimakkaat liikenteen, rakentamisen ja ihmispaljouden äänet koetaan usein epämiellyttäväiksi. Tällainen häiritsevä melu aiheuttaa ihmisessä stressireaktion, josta voi seurata muun muassa väsymystä, keskittymiskyvyn puutetta, ärtynoisyyttä ja jopa kohonnutta verenpainetta. Tästä syystä asuinrakennuksien rakentamisessa tulisi ottaa huomioon tarkoituksenmukainen äänieristys asunnon ulkopuolisten äänien minimoimiseksi.

Myös asunnon sisällä eri toiminnot aiheuttavat eri tasoisia elämisen ääniä ja jotkin toiminnot, kuten nukkuminen ja työnteko vaativat ympäristöltään hiljaisuutta levon ja keskittymisen mahdollistamiseksi. Tämän vuoksi myös asunnon sisäinen ääneneristävyys ja tilaryhmittely eri toimintojen mukaan on huomioitava. Suuret tilat, jotka sisältävät paljon kovia ääniä heijastavia materiaaleja, voivat saada tilan sisällä aikaan häiritsevää äänien kaikumista ja voimistumista, joten myös huoneen sisällä on kiinnitettävä huomiota tarkoituksenmukaiseen akustiikkaan.

Äänen laadusta riippuen, se voi saada kuulijassaan aikaan myös mielihyvän reaktioita. Musiikilla voi olla tällaisia voimakkaita tunnereaktioita aikaansaava vaikutus. Mielimusiikki voi vähentää stressiä ja väsymystä

sekä lisätä energisyyttä ja fyysistä mukavuutta. Musiikkia onkin käytetty terapeutiksiin tarkoituksiin kautta historian. Mahdollisuudella valita eri laatuista musiikkia voidaan edistää rentoutumista tai energisyyttä eri tyyppisten toimintojen suorittamisen yhteydessä. (TTL 2011, 61.)



<https://adrinadietra.wordpress.com/2016/01/07/the-sirens-call-inspiration/#jp-carousel-632>

3.4. Sisäilman ominaisuudet

Laadukkaat sisäilman ominaisuudet lisäävät jaksamista ja tehokkuutta sekä tukevat ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Koettu sisäilman laatu riippuu useista eri tekijöistä, joista osa on selkeästi havaittavissa, mutta toiset voivat salakavalasti aiheuttaa elimistölle erilaisia oireita. (TTL 2011, 28.)

Yksi tärkeimmistä sisäilman laatuun vaikuttavista tekijöistä on lämpötilan olosuhteet. Lämpötilalla on useiden tutkimusten perusteella vaikutuksia muun muassa mukavuuteen, tehokkuuteen, suorituskykyyn sekä vireyteen ja unen laatuun. Liian lämpimässä ihmisen suorituskyky huononee, kun verenkierto pyrkii tuomaan liian lämmön ihon pintaan eikä verta riitä lihasten ja muun kehon työskentelyyn. Myös liian kylmä sisäilma laskee tehokkuutta ja mukavuutta. Lämpötilan sopivuus riippuu tilassa suoritettavan toiminnon aktiivisuustasosta ja eri tiloille ja toiminnoille onkin suositeltavissa yksilölliset ja säädeltävät lämpötilat. (TTL 2011, 29; Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 61.)

Nukkuminen	18-20 °C
Paikallaanolo	21-25 °C
Kevyt istumatyö	21-23 °C
Kevyt toiminto	19-23 °C
Keskiraskas toiminto	17-21 °C
Raskas toiminto	12-17 °C

Lähde: Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 61

Lämpötilan kokemiseen vaikuttavat ilman lämpötilan lisäksi lämpösäteily, kosteus sekä ilman liike. Suositeltava ilman liike, josta ei aiheudu vedon tuntemusta on 20 cm/s, mutta myös kylmä huoneilma voi myös aiheuttaa vedon tuntua. Sisäilman kosteus vaihtelee vuodenajan ja sään mukaan. Etenkin talvella liian kuiva sisäilma aiheuttaa muun muassa hengitysteiden ärsytysoireita. Ilman korkea kosteustaso saa ilman tuntumaan lämpimämmältä. Kosteuden vaihtelu vaikuttaa myös hikoilun tehokkuuteen sekä hengitykseen. Kosteuden merkitys lisääntyykin suoritettavan toiminnon fyysisen aktiivisuuden kasvaessa. (Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 61.)

Kaikki tiedämme myös tuntemuksen vireyttävästä ja energisoivasta ulkoilmasta. Hyvällä ilmanvaihdolla tuodaan sisätiloihin raikasta ulkoilmaa ja samalla poistetaan sisäilman epäpuhtauksia ja kosteutta. Riittämätön ilmanvaihto aiheuttaa hajuja, tunkkaisuutta ja jopa terveyshaittoja, kuten päänsärkyä, väsymystä ja keskittymiskyvyn puutetta. (Hengitysliitto 2011, 6.)

Sisäilman laatuun vaikuttavat ihmisen omat elintoiminnot, asumiseen ja työhön liittyvät toiminnot, asunnon rakennus- ja sisustusmateriaalien aiheuttamat päästöt sekä rakenteiden kunto. Ilmastoinnin tarkoituksena on korjata huoneilman lämpöolosuhteita, poistaa epäpuhtauksia ja tuoda tilalle raitista ilmaa. (Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 61.)

3.5. Luontoyhteys

Luonnon energisoiva vaikutus voidaan tuoda tilaan erilaisilla innovatiivisilla keinoilla.

Jokaisella meistä on varmasti kokemuksia luonnon energisoivasta ja mielihyvää tuottavasta vaikutuksesta riippumatta siitä koemmeko olemme luonnolta läheisiä vai emme. Myös useat tutkimukset ovat todenneet niin luonnon katsomisella kuin kokemisella olevan ihmisen hyvinvointia ja jopa terveyttä edistäviä vaikutuksia. Luontoyhteyden luominen tilaan edistää kaikin puolin ihmisen fyysistä ja henkistä hyvinvointia, vireyttä ja sitä kautta valmiuttamme fyysiseen aktiivisuuteen.

Luontonäkymän on tutkittu muun muassa vähentävän ahdistusta, parantavan mielialaa, alentavan verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä, parantavan suorituskykyä ja tuottavuutta sekä jopa vähentävän fyysisiä kipuja. Veden ominaisuudet, suuret vanhat puut, vahingoittumaton kasvillisuus tai vähäinen ihmisen vaikutus ympäristössä ovat todettu erityisen vaikuttaviksi elementeiksi luontonäkymässä. (TTL 2011, 40.)

Tehokaimmin luontonäkymä voidaan tuoda tilaan ikkunanäkymien avulla ja siksi ikkunoiden kokoa, sijaintia, määrää ja sitä mitä niistä näemme ei ole syytä sivuuttaa. Myös luontoaiheisella taiteella, kuten maisematauluilla ja -valokuvilla on todettu olevan osittain aitoa luontonäkymää vastaavia myönteisiä tuloksia esimerkiksi ihmisen mielialaan ja stressin lievitykseen. (TTL 2011, 40.)

Myös muilla erilaisilla luontoa muistuttavilla elementeillä voi olla positiivisia psykologisia vaikutuksia ihmiseen.

seen. Tällaisia elementtejä ovat esimerkiksi puumateriaalin käyttö, luonnosta tutut muodot, vihreä väri tai luonnon äänet. (TTL 2011, 44.)

Tehokas keino saada luontoyhteys osaksi tilaa esimerkiksi kaupunkialueella, jossa luonnollinen luonto voi olla kaukana, on tuoda kasvillisuus sisälle. Ulkotilan tuominen sisätilaan on kasvava villitys, joka voidaan toteuttaa niin perinteisillä irrallisilla huonekasveilla, sisäviljelmillä kuin kokonaisilla viherseinillä. Uudet innovatiiviset tavat tuoda viherkasvillisuus sisälle antavat sisustukseen uusia ulottuvuuksia jokaisen tilatarpeeseen ja makuun.

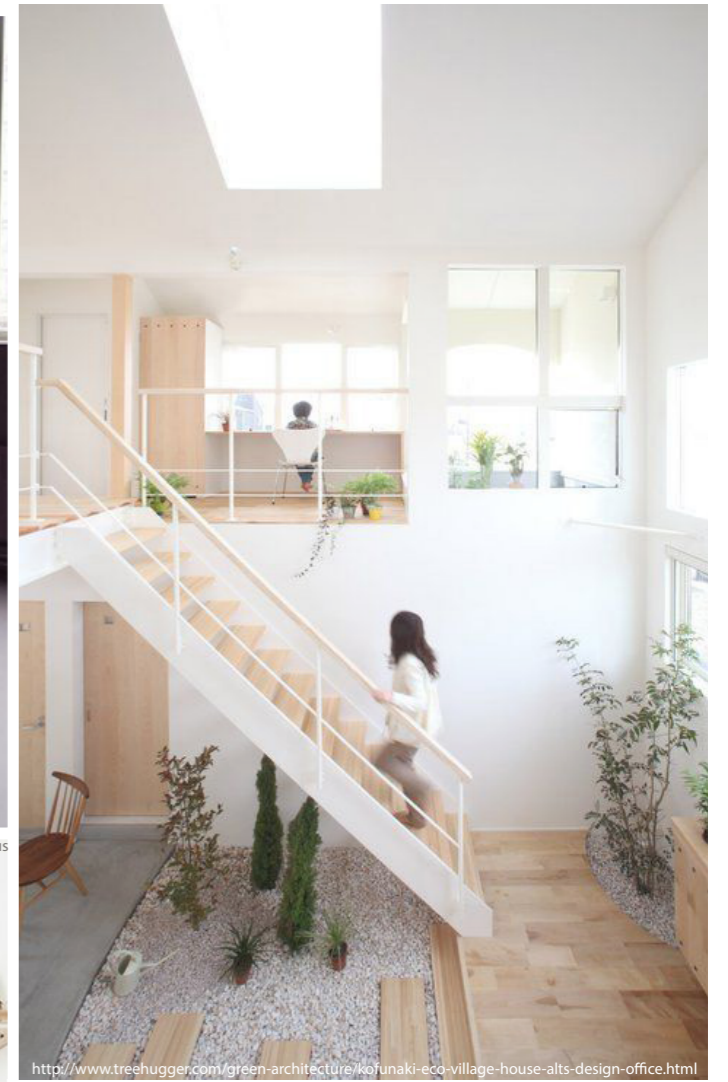
Luontonäkymän psyykkisten vaikutusten lisäksi huonekasvillisuus tuo suoria fyysisiä vaikutuksia ympäristölle sekä ihmisen keholle. Kasvit puhdistavat sisäilmaa sitomalla itseensä ilman epäpuhtauksia, erittävät kaasuja, jotka tuhoavat ilman haitallisia mikrobeja ja homeitiöitä, lisäävät huoneilman happipitoisuutta sekä haihuttavat kosteutta lehdistään huoneilmaan. Siten huonekasvit parantavat sisäilman laatua ja vaikuttavat muun muassa ihmisen terveyteen, vireyteen, tehokkuuteen sekä viihtyvyyteen. Eri kasvilajeilla on kuitenkin erilainen kyky tuottaa kosteutta tai muodostaa kaasuja ja jotkin kasvit voivat olla myös epäedullisia ympäristölle, joten kasvilajien valinta on syytä ottaa huomioon. Lisäksi itse kasvien hoitaminen voi tuottaa mielihyvää ja myös liikettä päivään.



<http://www.apartmenttherapy.com/string-gardens-113564>



<http://ivymuse.com.au/pages/visit-us>



<http://www.treehugger.com/green-architecture/kojunaki-eco-village-house-altis-design-office.html>



<http://www.trendhunter.com/trends/evergreen-by-freund>



4

*Tietoinen
kuntoliikunta*

4.1. Kehon kunnan osa-alueet

Kuntoliikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja kuntoa kohtavia liikuntamuotoja, jotka voivat kehittää tai ylläpitää lihaskuntaa, tasapainoa, liikkuvuutta sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli kestävyyttä. Kuntoliikunta on luonteeltaan tiedostettua liikuntaa ja vaatii yleensä päätöstä liikuntakäyttämisen toteutumiseen sekä tapahtuu yleensä arjen toiminnoista irrallisena tapahtumana. (UKK-instituutti 2015a.)

Arjen askareiden lomassa tapahtuvan liikunnan vähennyttä kuntoliikunnasta on tullut olennainen ja tärkeä osa nykyihmisen terveyden ja kunnan ylläpitoa. Vapaa-ajan kuntoliikunnan suosion kasvamisesta kertoo liikunnan palvelujen ja välineiden markkinoiden valtava kasvu. (Haanpää 2012, Kuntoa kaupan hyllyltä.)

Motivaation aikaansaamiseksi ja ylläpitämiseksi on syytä harrastaa itselleen mieleistä kuntoliikuntaa. Tärkeää terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta on kuitenkin keskittyä kehon huollon kaikkiin osa-alueisiin monipuolisesti ja se vaatii usein muutakin kuin esimerkiksi pelkkää kävelyharrastusta. Monissa kuntoliikunnan lajeissa pystytään kuitenkin vaikuttamaan useaan kehon huollon osa-alueeseen yhtä aikaa.

Tunnistamalla kulttuurien erityispiirteet ja sovittamaan toimintatavat paikallisiin olosuhteisiin, taustatekijöihin ja voimavaroihin taataan mahdollisimman pysyviä tuloksia liikuntakäyttämisen edistämiseksi.

LIHASKUNTO

MIKSI?

Emme pysty tekemään juuri mitään ilman lihaksia. Alhainen lihasvoima aiheuttaa merkittävän ennenaikaisen kuoleman riskin. Hyvä lihaskunto parantaa elämänlaatua, ehkäisee sairauksia ja kiputiloja, auttaa selviytymään toiminnoista ja parantumaan erilaisista sairauksista. Tärkeää tuki- ja liikuntaelimistölle on etenkin suurten ja asentoa ylläpitävien lihasten kehittäminen.

MITEN KEHITTÄÄ?

Kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, jumppa, oman kehon painolla harjoittelu...

KESTÄVYYS

MIKSI?

Kestävyyskunto parantaa sydämen, keuhkojen ja verisuonten toimintaa kuljettaa happea elimistön eri toimintoja varten. Hyvä kestävyyskunto suojaa useilta vakavilta sairauksilta ja lihavuudelta sekä loppujenlopuksi ennenaikaiselta kuolemalta. Riittävä kestävyyskunto takaa arjessa jaksamisen ja toiminnoista suoriutumisen.

MITEN KEHITTÄÄ?

Lenkkeily, pyöräily, kuntopiiri, jumppa, tanssi, pelailu..



LIKKUVUUS

MIKSI?

Huono liikkuvuus aiheuttaa kiputiloja eri puolille kehoa ja voi rajoittaa merkittävästi arjen toimintakykyä. Liikkuvuus heikkenee salakavalasti iän karttuessa ja liikkuvuutta onkin syytä ylläpitää toiminnallisuuden säilyttämiseksi. Liikkuvuuden harjoittelu ehkäisee myös kuntoilusta aiheutuvia vammoja.

MITEN KEHITTÄÄ?

Venyttely, jooga, lattiaistuminen, kurottaminen, jumppa..

TASAPAINO

MIKSI?

Hyvä tasapaino on perusta turvalliselle ja helpolle liikkumiselle ja se mahdollistaa tehokkaamman liikunnan harrastamisen. Huono tasapaino luo huomattavan alttiuden kaatumiselle. Tasapaino heikkenee ikääntymisen myötä, mutta tasapainoa on mahdollista kehittää ja sen heikkenemistä hidastaa.

MITEN KEHITTÄÄ?

Maastossa kävely, jooga, tasapainoiluharjoitteet..

4.2. Kuntoliikunta rakennetussa ympäristössä

Yhä kasvava kaupunkiasuminen on saanut useimpien liikuntakäyttäytymisen toteutumaan kaupungin rakennetussa ympäristössä. Kaupungissa lähes kaikki ympärillämme on määrättyä ja järjesteltyä. Voimme sanoa lähtevämme lenkille luontoon, mutta useimmiten se tarkoittaa pikemminkin ihmisen rakentamaa pururataa tai rantareittia järven ympärillä kuin luonnon itse rakentamaa monimuotoisempaa maastoa. Joillekin luonnon maasto kivineen ja kantoineen voi olla omiaan liikkumiseen ja tuoda tarvittavaa haastetta, mutta useimmiten kuntoilu on luotu turvallisemmaksi ja saavutettavammaksi kaikille ihmisen käden jäljen ansiosta. Luonnollinen luonto saattaa myös sijaita kaupunkiasujalle turhan kaukana arkisen liikunnan harrastamiseen. Täten rakennetun ympäristön, niin sisä- kuin ulkotilojen suunnittelijoilla on vastuu vaikuttaa positiivisesti ihmisten liikuntatapahtumaan.

Suomalaiset kokevat usein ulkona kuntoilemisen mielekkäänä tapahtumana happipitoisen ilman ja positiivista mieltä luovan luontoyhteyden vuoksi. Ulkona kuntoilu on kuitenkin sään ja vuodenajan vaihteluiden armoilla, jotka varsinkin Suomen ilmastossa ovat useiden kuntoilunnuostusta rajoittavat. Sisätiloissa huonot sääolosuhteet eivät vaivaa ja nykypäivänä sisätiloissa voidaankin toteuttaa samoja ja jopa useampia kuntolun muotoja kuin ulkona, tavalla tai toisella.

Sisätiloissa tapahtuva kuntoliikunta poikkeaa usein ominaisuuksiltaan ulkona mieluusti harrastettavasta liikunnasta. Useimmiten sisäliikunnan ominaispiirtei-

siin kuuluu välineiden ja laitteiden käyttö. Samalla, kun rakennettu ulkoympäristö luo haastetta ja sisältöä liikuntaan erilaisilla maaston ja korkeuserojen vaihtelulla sekä suurella mittakaavallaan, ei pelkkä yksittäinen sisätila anna liikkujalle kuin tasaisen ja huomattavasti pienemmän alustan toimintaan. Siksi kuntoiluun sisätiloissa tuodaan lisää tehokkuutta usein erilaisin apuvälinein.

Kuntoliikunnan harrastaminen voi toki onnistua myös ilman ylimääräisiä välineitä ja joillekin lajeille välineettömyys on luonnollisin toimintatapa. Usein erilaiset apuvälineet tuovat harrastamisen kuitenkin tarvittavaa mielenkiintoa, apua ja vastusta kunnan kehittymisen tarpeisiin.

Kaupallistuminen onkin leimannut yhä enenevässä määrin kuntoliikuntaa. Markkinoille ilmestyy tuotteita, joita emme edes tienneet liikkumiseen tarvitsemme. Ongelmana ei ole välineiden tarjonnan puute, vaan tieto, mitkä niistä on olennaista ja tarvittavaa kehon terveyden ylläpitämiseksi. Kokonaisvaltaisen kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on keskityttävä useaan kehonhuollon osa-alueeseen, mutta todellisuudessa välineitä tämän toteuttamiseen ei tarvita kuntosalin verran. Esimerkiksi kuntosalin varsinaiset laitteet ovat paikallaan, jos kokee halua parantaa maksimaalista suorituskykyään, mutta yleisen terveyden ylläpitoon riittää liikunnan tehostaminen muutamalla monipuolisella apuvälineellä.

4.3. Olemassa olevia välineitä

On syytä tutustua erilaisiin olemassa oleviin apuvälineisiin, jotka auttavat tavallista suomalaista kuntoilijaa tehostamaan ja auttamaan liikkumista sisätilassa ylläpitääkseen kehon hyvinvointia ja terveyttä. Kuvissa esimerkkeinä ovat suomalaisten yleisimmin käyttämiä ja mahdollisimman monipuolisesti kehoon vaikuttavia apuvälineitä. Siksi painopiste esimerkeissä olevissa välineissä painottuu kuntopiiri- ja cross training -ajatteluun, jotka paneutuvat tehostamaan kaikkia kehon kunnan osa-alueita. Tutustumalla olennaisiin välineisiin saadaan selville, mitä ne vaativat tilalta ja mitkä ovat niiden olennaisimmat ominaisuudet. Tiedon perusteella välineitä voidaan soveltaa paremmin osaksi koti-ympäristöä.



Näillä monipuolisilla kuntovälineillä voidaan vaikuttaa lähes jokaiseen kehon kunnan osa-alueeseen varioimalla eri laisia liikkeitä. Välineisiin on kuitenkin merkitty, mihin osa-alueeseen mikäkin eritoten vaikuttaa.

Kuvallähde: http://www.totalshop.fi/images/products/626/kahvakuula_kisamalli.jpg
<http://www.sportheavy.fi/product/355/wrange-kiinteat-kumitetut-kasipainot-2kpl>
<http://gymstick.fi/tuote/pro-pump-set-20kg/>
<https://www.barcodelookup.com/831090004827>
http://www.fysisport.fi/epages/fysisport.sf.fi/_FI?ObjectPath=/Shops/20120928-11092-150595-1/Products/180
<https://www.prisma.fi/prisma/gymstick-breeze-jumppapallo-65cm>
<http://www.fitnesssuperstore.com/Technogym-EXC-Jog-700-Treadmill-p/technogymjog700.htm>
<http://design-milk.com/ciclotte-modern-exercise-bike/>
<http://www.aerial-living.com/product/aerial-yoga-swing-antigravity-style-3-5-made-in-europe/>
<http://www.omasali-kauppa.fi/product/2021/leuanvetotanko-63-96cmkiinnitysruuvit--halkama>
<http://novumsuomi.fi/tuotteet/puolapuut-pieni>
<https://www.prisma.fi/prisma/gymstick-tasapainolauta-dvd>
<http://www.clasohson.com/fi/Kahvallinen-vastuskuminauha-Asaklitt/Pr315091001>
http://www.gymnastica.fi/kategoriat/liikuntasalituotteet/renkaat/puiset_voimistelurenkaat_am-609286/
<http://homeworkoutideas.com/trx-suspension-trainer-basic-kit-review/>

LIHASKUNTO

KESTÄVYYS

TASAPAINO

LIKKUVUUS



KAHVAKUULA

kestävyys- ja lihaskuntoharjoitteluun sekä tasapainon kehittämiseen. Monipuolinen ja tehokas käyttö vaatii useita eripainoisia kuulia, jotka voivat viedä turhaa tilaa.



KÄSIPAINOT

tehostavat helppokäyttöisesti kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua sekä tasapainon kehittämistä. Sopii moneen liikkeeseen ja eri tasoille kuntoilijoille painomäärän säätelymahdollisuuden avulla.



LEVYTANKOSARJA

tuo vaihtelevuutta ja lisätehoa kestävyys- ja lihaskuntoharjoitteluun etenkin maksimaalisen suorituksen aikaansaamiseksi.



LEUANVETOTANKO

tehostaa oman kehon painolla suoritettavan lihaskunnan kehittämistä ja parantaa myös kehonhallintaa. Helppo asentaa esimerkiksi oviaukkoon.



KUNTOPYÖRÄ

tuo pyörimismahdollisuuden sisätiloihin ja kehittää tehokkaasti kestävyyskuntoa.



JOOGAKEINU

antaa leikkisän ja tehokkaan tavan lisätä etenkin liikkuvuutta ja tasapainoa joogan keinoin.



PUOLAPUUT

tuovat leikkisän lisän monipuoliseen kehon hallintaan ja lihaskuntoharjoitteisiin. Puolapuita näkee nykyään myös osana sisustuksellisia ratkaisuja.



TASAPAINOLAUTA

harjoittaa tehokkaasti tasapainoa ja tuo lisähaastetta muuhun kuntoiluun. Voidaan käyttää myös muiden päivän toimintojen yhteydessä.



JUMPPAMATTO

antaa liikkumiseen luistamattoman, pehmeän pinnan mahdollistaen liikunnan ja useiden liikkeiden turvallisen ja mielekkään suorittamisen.



STEPPILAUTA

tuo tasaiseen alustaan korkeuseroa ja mahdollistaa erityisesti kestävyys- ja lihaskunnan ja tasapainoharjoitteiden tehokkaamman suorittamisen.



JUMPPAPALLO

avittaa monipuolisten lihaskuntoharjoitteiden mielekkääseen suorittamiseen ja tuo apua liikkuvuuden ja tasapainon kehittämiseen. Voidaan käyttää myös aktiivivana istuimena.



VASTUSKUMINAUHA

tuo lisävastusta lihaskuntoharjoitteisiin ja auttaa venyttely ja liikkuvuusharjoitteiden suorittamisessa.



VOIMISTELURENKAAT

tuovat leikkisän ja monipuolisen lisän kuntoharjoitteluun ja esimerkiksi liikkuvuuden ja tasapainon kehittämiseen.



SUSPENSION TRAINER

tuo monipuolisesti tehoa lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteisiin siirtämällä kiinnityspistettä korkeussuunnassa.

4.4. Mielekäs ja turvallinen sisäliikuntatila

Apuvälineet ja tilan ominaisuudet voivat ohjata liikunnan suorittamista turvallisesti ja mielekkääksi. Turvallisten liikuntatilojen suunnittelu laskee kynnystä tarttua toimeen ja liikkua. Tilan tulee olla tarkoituksenmukainen ja viihtyisä, jotta se innostaa käyttäjänsä liikkumaan.

VAPAAN TILAN TARVE

Ominaista niin apuvälineillä kuin ilman niitä tapahtuvalle sisäliikunnalle on vapaan tilan tarve. Usein liikeradat ovat suuria ja vaativat vapaata tilaa ympärilleen mielekkään ja turvallisen liikunnan suorittamiseen.

KITKA

Merkittävä turvallisuuteen vaikuttava ominaisuus on alustan oikea kitka. Riittämätön kitka aiheuttaa liukastumisia ja liian suuri kitka taas vaarantaa liikkujan lihakset ja nivelsiteet sekä aiheuttaa palovammoja. Sopiva kitka riippuu harrastettavasta lajista.

ALUSTAN OMINAISUUDET

Tapaturmien välttämiseksi ja liikunnan tehokkaan suorittamisen mahdollistamiseksi alustan tulee olla kitka-, jousto- ja tasaisuus ominaisuuksiltaan kyseiseen liikuntamuotoon soveltuvat. Kevytkin liikunta vaatii lattialtaan luistamatonta, tasaista kevyesti joustavaa pintaa miellyttävän ja turvallisen suorituksen takaamiseksi.

JOUSTAVUUS

Lattian sopiva joustavuus ja iskunvaimennuskyky suojaa kaatumispauksissa ja lisää mielekkyyttä lattiatasossa tapahtuvaan liikuntaan. Joustavuuden tarve riippuu harrastettavasta lajista.

HYGIEENISYYS

Liikunnassa käytettävien välineiden ja alustan tulee olla materiaaleiltaan hygieenisia sekä helposti puhdistettavia ja huollettavia käyttömukavuuden säilyttämiseksi. Helppohoitoisuus ja kunnostettavuus ovat myös tuotteiden elinkaaren kannalta merkittäviä ominaisuuksia.

TASAISUUS

Lattian pinnan tulee olla tasainen ilman hammastuksia ja kohoumia monipuolisten lajien harrastamiseksi. Alustan tulee olla myös kitkaltaan ja joustavuudeltaan tasainen turvallisten suoritusten toteuttamiseksi.

TURVALLISET VÄLINEET

Markkinoilla olevat välineet ovat käyneet läpi turvallisuusstandardit ja ovat siten turvallisia oikein käytettyinä. Apuvälineet voivat parhaimmillaan auttaa liikunnan asianmukaisessa, turvallisessa ja miellyttävässä suorittamisessa. Tilan tulee tukea välineiden oikeanlaista käyttöä.

VISUAALISET OMINAISUUDET

Visuaalisesti helposti hahmotettavat ja käyttöä ohjaavat ominaisuudet esimerkiksi apuvälineissä helpottavat välineiden käyttöä ja innostavat liikkumaan. Myös tilan hahmottaminen ja toiminoille merkityt paikat kannustavat liikkumaan lähtemiseen. Myös esteettisyys ja tilan viihtyisyys ovat tärkeitä tekijöitä liikuntaan innostamisessa.

TILAN OMINAISUUDET

Kappaleessa 3. Vireyteen vaikuttavat ympäristötekijät käytyä tilan ominaisuudet vaikuttavat myös liikuntakokemukseen ja -intoon. Esimerkiksi hyvin valaistussa ympäristössä on turvallista ja vireyttävää toimia ja sisäilmastoltaan miellyttävä happirikas tila lisää liikunnan mielekkyyttä.

Tietolähteet: RT 97-11146 2014, 1-2; RT 84-10958 2009, 3-4

4.4. Teknologia mahdollistajana

Teknologian kehitys on yksi passivoivimmista tekijöistä nyky-yhteiskunnassa. Teknologialla voi kuitenkin olla oikein hyödynnettynä myös käänteinen vaikutus liikuntakäyttäytymiseen. Parhaimmillaan jo olemassa oleva teknologia voi kannustaa liikkumaan, antaa motivoivaa informaatioita liikunnasta ja omista suorituksista sekä mahdollistaa pääsyn osaksi kannustavaa ja ohjaavaa sosiaalista verkostoa.

Kun ennen omaa päivittäistä aktiivisuuttaan saattoi vain arvioida tai kirjoittaa liikuntapäiväkirjaan, on nykyään erilaisilla aktiivisuuden mittareilla mahdollista mitata kehon aktiivisuutta yhä monipuolisemmin ja tarkemmin. Digitaaliset mittarit kokoavat tietoa päivän aikana kertyneistä askeleista, sykkeestä, liikuntaan kulutetusta ajasta ja jopa kuinka usein nousemme päivän aikana ylös istuma-asennosta. Pystymme selvittämään hyvinkin yksityiskohtaisesti, kuinka suuri osa ajasta on kulunut niin passiivisiin kuin aktiivisiin toimiin. Moni itseään liikunnallisena pitävä voi näiden tarkkojen mittareiden avulla huomata liikkuvansa todellisuudessa liian vähän. (UKK-instituutti 2014b, 2-3.)

Mittaukset suoritetaan lähinnä erillisillä mittareilla, mutta alustavaa kehonmittaustekniikkaa on kehitetty jo muun muassa osaksi vaatetusta ja kodin toimintoja. Kehittyneet mobiililaitteet auttavat kokoamaan tiedon aktiivisuudesta kokonaisuutena tarkasteltavaksi. Tulevaisuudessa myös muita erilaisia terveystarkastuksia voidaan suorittaa terveyskeskusten sijaan esimerkiksi kotona. Oman terveyden ja aktiivisuuden seuraami-

sesta tulee teknologian ansioista yhä helpompaa ja reaaliaikaisempaa, mikä edesauttaa liikuntaan motivoitumista. Analysoimalla aktiivisuuttasi, teknologia voi myös konkreettisesti kannustaa liikkumaan esimerkiksi huomauttamalla sinun istuneen liian kauan ja kehottamalla sinua nousemaan ylös. Teknologian avulla voimme kerätä tietoa jopa stressitasostamme, unenlaadusta ja siitä tarvitsemme lisää auringonvaloa ylläpitääksemme vireystasoamme. (UKK-instituutti 2014b, 2-3.)

Internetin ja sovellusten kautta voidaan jakaa esimerkiksi selviytymistarinoita, liikkumattomuuden uhkavia sekä vinkkejä liikuntaan ja terveyteen. Internet voi myös mahdollistaa pääsyn sosiaaliseen piiriin, joka kannustaa ja motivoi liikkumaan. Älypuhelin ja muiden älylaitteiden kehittyminen mahdollistaa nämä erilaiset liikuntapalvelut ajasta ja paikasta riippumattomana. Voit esimerkiksi seurata maapallon toiselta puolen huippu liikunta-alan ammattilaisen treenivideota tai osallistua etäliikuntatuntiin olohuoneessasi internetin kautta. (UKK-instituutti 2014b, 5.)

Myös erilaiset aktiivisuuspelit tuovat innostavaa lisäarvoa liikuntaan. Pelin avulla saatat harrastaa oman kehosi liikkeen avulla mitä tahansa liikuntalajia virtuaalisesti olohuoneessasi. Yleisiä ovat eri pelikonsoleilla television kautta pelattavat liikuntapelit tai viime vuosina yleistyneet kännykkäsovellukset, jotka ohjaavat sinua liikkumaan esimerkiksi GPS-tekniikan avulla erilaisille tehtävärasteille. Olemassa on myös virtuaali-

lilaseja, joilla pääset uppoutumaan totaalisesti pelin ympäristöön.

Digitaalisuutta voidaan hyödyntää liikkumiseen myös simulaattoreiden avulla. Voit esimerkiksi polkea kotonasi kuntopyörää, mutta kokea pyöräileväsi vaikkapa Välimeren rannikolla. Suurilla ympärilläsi olevilla näyttöillä tai esimerkiksi valkokankaalla voit luoda vaikutuksen kokemuksen. Kotiympäristöön parhaiten soveltuvat kuitenkin virtuaalilasit, jotka luovat vieläkin autenttisemman tunnelman ilman tilaa vieviä näyttöjä.

Eräs kiinnostava tulevaisuuden mahdollisuus on se, miten ihmisen liikettä voitaisiin hyödyntää sähkövirran aikaansaamisessa. Mekaaninen liike tuottaa aina energiaa, jota voidaan muuntaa sähkövirraksi. Voitaanko ihmisiä motivoida liikuntaan ajatuksella liikunnan kyvystä pienentää sähkölaskua? Jo pitkään ollaan kuviteltu huumorinomaisesti tapahtumia, jossa hahmo polkee hiki hatussa sähköä tuottavaa kuntopyörää pitääkseen esimerkiksi televisiota päällä. Ajatus ei ole aivan utopistinen, sillä kokeiluja kuntopyörän sähköntuottoon ollaan jo tehty. On myös erityisiä harjoitusvastuksia, joiden avulla tavallista pyörää voidaan hyödyntää sisällä kuntopyörän tapaan, jolloin erillistä kuntopyörää ei edes tarvita. Tähänastiset kokeilut ovat osoittaneet polkemisella tuotettavan sähköntuoton olevan verrattain pientä. Joidenkin tutkimusten mukaan tunnin polkemisella voidaan esimerkiksi pitää polkemisen ajan televisiota päällä, mutta koko talouden ylläpitoon ei energia riitä. Kenties teknologian kehityksellä voi-

daan vielä tulevaisuudessa tehostaa polkemisestä tai muiden kuntolaitteiden käytöstä hyödynnettävää sähköenergiaa.

Kokeiluja ollaan myös tehty esimerkiksi mekaanisen paineen, kuten kävelyn kyvystä tuottaa energiaa. Eri-tyisellä lattiamateriaalilla voidaan muuntaa askeleen aikaansaama paine sähköksi. Erityisen hyväksi keinoksi tämä on todettu runsaskulkuisilla paikoilla tai esimerkiksi liikunnan yhteydessä, jolloin esimerkiksi hyppimisestä syntyy runsaasti painetta lattiaan. Kuinka hienoa olisikaan, jos jokainen askeleesi tuottaisi talouteesi lisäenergiaa. (The Guardian 2010; The Guardian 2015.)

Teknologia voi tuoda lisäarvoa liikuntaan, kunhan sitä käytetään oikein. Tulevaisuuden skenaariossa digitaalinen sukupolvet saattavat elää yhä kehittyvän teknologian myötä arkea, jossa oman aktiivisuuden ja terveydentason tiedostaminen on reaaliaikaista ja jatkuvaa. Myös erilainen liikuntaan kannustava teknologia kehittyy, tulee halvemmaksi ja sitä kautta koko kansalle saavutettavaksi.

1x



5

*Tiedostamaton
hyötyliikunta*

5.1. Yleisesti

Hyvä kunto auttaa kehoa jaksamaan sekä aktiivisuudesta, että passiivisuudesta johtuvaa rasitusta ja esimerkiksi hyvässä kunnossa oleva keho sietää istumista paremmin. Silti kovakaan säännöllinen kuntoliikunta ei poista muuna aikana tapahtuvan passiivisuuden ja istumisen haittoja kokonaan, vaikkakin vähentää niitä. Pieniä aktiivisuustekoja pitkin päivää tehnyt vartalo on valmiimpi myös kuntoilemaan tehokkaammin. Tästä syystä kuntoliikuntaharrastuksen ohella arjen kokonaisvaltainen aktiivisuus on otettava huomioon. (Pesola 2015, 45-47.)

Merkittävää on myös Pesolan (2014,15) toteamat tilastotiedot, joiden mukaan vapaa-ajan kuntoliikunta on viime vuosikymmeninä lisännyt suosiotaan ja syöminen jopa vähentynyt, mutta sen sijaan ylipaino ja siitä seuraavat sairaudet kasvavat kasvamistaan. Syynä karuun tilastoon on niinkään toteamus suomalaisten työn, kulkutapojen, kotitöiden ja vapaa-ajan passiivoutumisesta ja sitä kautta hyötyliikunnan vähenemisestä.

Hyötyliikunnaksi kutsutaan arjen toimintojen lomassa tapahtuvaa liikkumista ja liikehdintää. Esimerkiksi kotitöiden tekeminen, puutarhan hoitaminen, työmatkojen taittaminen pyöräillen tai vaikka vain sohvalta jääkaapille ja takaisin kävely luetaan hyötyliikunnaksi. Hyötyliikunta on yleensä liikkumista jonkin muun päämäärän aikaansaamiseksi ilman tietoista tarkoitusta liikkua itse liikkumisen vuoksi. Nykypäivän ylitsepuruvan helpotetussa yhteiskunnassa riittävä määrä arjen aktiivisuutta on kuitenkin usein järjestettävä tie-

toisesti ja voidaan sanoa nykypäivän hyötyliikunnan olevan usein enemmänkin ajattelutapa oman terveyden edistämisestä. (UKK-instituutti 2015b.)

Sanontaa "liikunnasta elämäntapa", voidaan pitää klišeisenä, mutta siitä voidaan löytää huomionarvoinen merkitys. Sanonta voitaisiin päivittää muotoon "liikkumisesta elämäntapa", sillä ei ole tarkoituksenmukaista suorittaa elämää hiki hatussa, mutta passiivisuuden vähentäminen ja pienten aktiivisuustekojen viljeleminen pitkin päivää sen sijaan on enemmän kuin suotavaa. Monilla aktiivisen elämäntavan omaksumista helpottaa ajatus siitä, että tutkimusten valossa liikkumisen ei tarvitse olla kovinkaan vaativaa tai intensiivistä, jotta sillä olisi vaikutuksia hyvinvointiin. Nouse ylös nyt ja istahda takaisin. Sait kehosi heräämään ja kiittämään enemmän, kuin jos vain olisit jatkanut istumista. Esimerkki oli varsin pieni, mutta sisällyttämällä tällaisia pieniä aktiivisia tekoja pitkin päivää, keho kiittää sitä enemmän. Jokainen liike jonka teet, on sinulle ja kehosi terveydelle hyödyksi ja sen sijaan jokainen liike, jonka jätät tekemättä, surkastuttaa sinua. Edetä voi pienin askelin.

5.2. Rakennetun ympäristön merkitys

Vuosituhansien saatossa ympäristömme, jossa vietämme suurimman osan arjestamme, on muuttunut luonnon runsaasta monimuotoisuudesta huomattavasti silotellumpaan kaupunkiympäristöön. Elämme 90% elämästämme rakennetussa ympäristössä. Ei ole kiistämistä etteikö elinympäristön suunnittelulla voitaisi jollain tavalla vaikuttaa myös ihmisten hyötyliikunnan toteutumiseen.

Rakennetun ympäristön vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen on herätty tutkimaan vasta viime vuosina ja varsinaisia tutkimustuloksia on suhteellisen vähän etenkin yksittäisten rakennusten osalta. On kuitenkin todettu, että ympäristön ominaisuudet, kuten saavutettavuus, turvallisuus ja esteettisyys voivat olla suurina vaikuttavina osatekijöinä liikuntakäyttäytymisen toteutumiseen. (TRB 2005, 5.)

Hyvällä ympäristösuunnittelulla voidaan luoda kaupunkeja, taajamia, julkisia rakennuksia ja koteja, jotka tukevat liikkumista. Asuinalueiden suunnittelussa oleellista on kiinnittää huomiota muun muassa kevyen liikenteen väylien läheisyyteen, sujuvuuteen ja viihtyisyyteen, jotka voivat olla edistäviä tekijöitä esimerkiksi hyötyliikunnan toteutumiseen työmatkojen tai kauppareissujen yhteydessä. Julkisissa tiloissa voimme pohtia hissien ja portaiden suhdetta toisiinsa. On huomattavasti todennäköisempää käyttää portaita astuttaessa sisään esimerkiksi virastoon, jos näyttävät ja mielenkiintoa herättävät portaat on sijoitettu suoraan sisäänuloaulaan, kuin jos ne olisivat sijoitettuina ovi-

en taakse pimeään porraskäytävään. Sen sijaan usein nähdään hissien sijaitsevan tilan näkyvimmillä paikalla ja johdattavan käyttämään portaiden sijaan hissiä.

Haastetta tuokin huipputekninen yhteiskuntamme, joka saa meidät toimimaan passiivisella tavalla. Teknologia, joka varta vasten tekisi töistä raskaampia tai vaikeuttaisi vapaa-aikaamme, tuskin saavuttaisi suosiotaan. Teknologia on kuitenkin tullut osaksi elämäämme jäädäkseen, ja sen suosion hyödyntäminen aktiivisuuteen kannustavaksi on merkittävä voimavara tulevaisuuden aktivoivassa ympäristön suunnittelussa. Positiivisia vaikutuksia hyötyliikuntaan ja liikkumiseen onkin jo havaittu esimerkiksi askelmittarin käytöllä.

Haasteelliseksi fyysiseen aktiivisuuteen kannustavan ympäristön toteuttamisen tekee myös rakennettu ympäristö, joka on usein jo asettunut paikoilleen, ja jota on kallista lähteä muuttamaan. Fyysisen aktiivisuuden keinoja voidaan vain rajoitetusti sisällyttää esimerkiksi jo olemassa olevaan rakennukseen. Ympäristöämme kuitenkin korjataan ja uudelleen rakennetaan jatkuvasti, ja tulevaisuudessa on tärkeää ottaa hyötyliikuntaan kannustava näkökulma mukaan suunnittelun ensivaiheisiin, jotta parhain hyöty tavoitettaisiin.



5.3. Istumisen ergonomia ja aktivoiva istuminen



<https://michalzuber.files.wordpress.com/2014/11/sitting-positions.jpg>

Aiemmin totesin istumisen olevan passiivisuuden merkittävin ilmenemismuoto. Hyötyliikunnan lisäämiseksi ja istumisen haittojen vähentämiseksi istumista tulisi välttää liian pitkänä ajanjaksona ja toteuttaa päivän aikana tapahtuvia toimintoja välillä esimerkiksi seisten.

Istumisen tauottaminen on kuitenkin pääosin ihmisen henkilökohtainen päätös olla istumatta ja siksi suunnittelijana voin paremminkin vaikuttaa ihmisten tapaan istua. Useiden toimintojen suorittaminen myös vaatii usein istumista eikä sitä voida eikä ole tarpeellakaan välttää täysin. Siksi on syytä tutustua istumisen ominaispiirteisiin ja eri tapoihin istua, jotta voimme ymmärtää istumisen olemusta ja löytää keinoja sen haittojen vähentämiseen.

Kysyttäessä länsimaiselta ihmiseltä, mikä on oikea tapa istua, tulee hänen mieleensä kenties kuva tuolilla istuvasta selkä ryhdikkäästi suorassa, jalat noin 90 asteen kulmassa ja kädet siististi reisien päällä pitävästä hahmosta. Näin meille usein opetetaan ja tietenkin opetus pitää osin paikkaansa. Tässä jököttävässä hahmossa ei kuitenkaan ole koko totuus.

Istumisasentomme ovat vaihdelleet vuosisatojen aikana kulttuurista toiseen ja mantereelta toiselle. Esimerkiksi Aasian ja Afrikan alueilla saattaa risti-istunta tai polvistuminen olla yleisin tapa istua. Monien istumatutkimusten mukaan kyykky on todettu kaikista luontaisimmaksi istuma-asennoksi ihmisen keholle. Istumisasentoon vaikuttavat niin kulttuuri, sosiaaliset

roolit kuin suoritettava toimintokin. Käsittämämme kuva perinteisestä tuolista ja länsimainen tapamme istua sillä ovat siten kaukana ainoasta oikeasta. (Opsvik 2008, 18.)

Istuma-asentoon yhdistetään usein ergonomian käsite. Vielä muutama vuosikymmen sitten toteutettiin istuimia, jotka oli tehty kuin muottina ihmisen istuvasta vartalosta, ja jotka siten myötäilivät ja tukivat ihmisen jokaista kurvia tässä täydellisessä istuma-asennossa ergonomian nimissä. Käsite tällaisesta kauttaaltaan kehoa tukevasta istuimesta ergonomisena on osittain säilynyt vielä tähän päivään, mutta totuus ergonomiasta on toinen.

Työterveyslaitos (2015, Ergonomia) selittää fyysisen ergonomian keskittyvän "fyysisen toiminnan sopeutamiseen ihmisen anatomisten ja fysiologisten ominaisuuksien mukaisiksi". Istumisen osalta tämä tarkoittaa sitä, että istuimen on sallittava ihmiselle sen kehon luontainen asento. Tämä ei tarkoita yhtä tiettyä asentoa, vaan ihminen on luotu liikkuvaksi. Kauan aikaa yhdessä asennossa oleminen, oli se oppikirjojen mukaan kuinka täydellinen tahansa, haittaa verenkiertoa ja aiheuttaa puutumista. Eri kehon asentoja tarvitaan myös erilaisten toimintojen suorittamiseksi istuessa. Ihmiselle onkin luontaista vaihtaa aika ajoin istuma-asentoa ja istuimen on näin mahdollistettava tämä liike. Istumisen käsitettä voisi kuvailla useiden asentojen sarjaksi seisomisen ja makaamisen väliltä.

Istuma-asennon valinta perustuu toimintaan, jonka yhteydessä istumista tapahtuu. Oleskelussa asento voi olla huomattavasti rennompaa, kuin työskennellessä. Usein esimerkiksi toimistotyössä asento voikin muistuttaa oppikirjoissa havaittua istuma-asentoa ja suositukset istumiseen ovat työskennellessä myös tarkemmat. Asennon vapaa liikkuminen on kuitenkin kaikissa olosuhteissa välttämätöntä. Opsvik (2008, 37) toteaa, että parhaan asennon istumiseen olevan se seuraava. Voimme silti todeta muutamia terveellisiä istumista yhdistäviä ominaisuuksia, kun istumista tapahtuu säännöllisesti pitkiäkin aikoja. Toimistotyön terveellisen istumisen elementtejä käsittelemme tarkemmin kappaleessa 6. Aktiivisuus toimistoympäristössä.

Perinteiseksi länsimaiseksi koettu istuin ei välttämättä olekaan se ihmiskehoa parhaiten palveleva vaihtoehto, vaan sen muotoilu on peruja muinaishistorian hallitsijoiden valtaistuimista, ajalta, jolloin ihmiskehon toimintaa ei oltu tarpeeksi tutkittu. Istujan ei pitäisi joutua sopeutumaan suunnittelijan luomaan istuimen muotoon vaan suunnittelijan tulisi luomuksillaan antaa keholle mahdollisuus toteuttaa tarvettaan muuttamalla asentoa, liikkua sekä varioida ja jopa kannustaa siihen. Passiivisen istumisen haittojen vähentämiseen voidaan käyttää myös erityisiä aktiivisempaan istumatyylisiin kannustavia istuimia, joiden toiminta perustuu usein asennon ylläpitämiseen ja tasapainon pitämiseen painovoimaa vastaan. Istuinratkaisusta voidaan tehdä myös leikkisiä ja aktiivisempaan liikkuskeluun kannustavia.

TERVEELLISEN JA AKTIIVISEN ISTUMISEN MUISTILISTAA

- ✓ istumisasento luonnollinen suhteessa suoritettavaan toimintaan
- ✓ mahdollisuus vaihtaa asentoa
- ✓ selkärangan asento pääosin sama kuin seistessä eli selkärangan notko säilyy
- ✓ Vartalon ja reisien välinen kulma on tällöin yli 90 astetta
- ✓ selkärangan asennon ylläpitämiseen tarvittaessa avuksi selkätuki, myös muille kehon osille tuki asennosta ja toiminnon intensiivisyydestä riippuen
- ✓ keskivartalon tukilihasten lihaskuntoharjoittelu auttaa ylläpitämään terveellistä asentoa ilman tukia
- ✓ Tueton istuminen aktivoi ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä suuria lihaksia
- ✓ istuimen reunat eivät saa estää verenkiertoa

Tietolähteet: Opsvik 2008; Aulanko, Huovinen, Kiikka, Lehtinen 2010

5.4. Aktivoivia istuintyypppejä

TYÖNTEKOON...



SATULATUOLI

Ratsastuksenomainen istuminen ohjaa ryhdikkääseen istumisasentoon, jossa selän luonnollinen lannenotko säilyy vähentäen selän rasitusta. Istuinosa on säädettävissä oikeaan kulmaan ja korkeuteen ja satulatuoliin on helppo lisätä lisäosia esimerkiksi käsien tai selän tukemiseen. Satulatuolilla on helppo liikkua ja kurotella. Satulatuoli vaatii standardikorkuista toimistopöytää korkeamman pöydän työskentelyyn optimaalisen asennon saavuttamiseksi. (Salli, Laadukkaan satulatuoli-istumisen vaikutukset.)



JUMPPAPALLO

Tutkimuksissa on todettu päivittäisen jumppapallolla istumisen kohentavan erityisesti ryhtiä, tasapainoa ja lihasvoimaa. Jumppapallo mahdollistaa asentojen vaihtamisen, liikehännän ja selkärangan oikean asennon istumisen aikana. Sitä voidaan käyttää monipuolisesti niin aktiivisempaan istumiseen kuin kuntoliikkeisiin. (Pesola 2015, 36.)



TASAPAINOTUOLI

Tasapainotuolin teho perustuu jumppapalloakin tehokkaammin tasapainon ja ryhdin ylläpitämiseen suurien asentoa ylläpitävien lihasten avulla. Tasapainotuoli kannustaa niinkään liikkeeseen ja asennon vaihtamiseen istuessa. Markkinoilla on muotoilultaan hyvinkin erilaisia niin korkeussäädettäviä kuin eri korkuisia tasapainoistuimia. Korkea tasapainotuoli mahdollistaa puoliseisovan asennon toimien tukena lähes seisovassa asennossa. Markkinoilla on myös tavallisten tuolien päälle asetettavia istuinosa tasapainoefektillä. (Opsvik, 2008.)

...OLESKELUUN



KEINUTUOLI

Keinutuoli on tuttu istumisen väline suomalaisten keskuudessa. Keinutuolilla istuminen on yhtä aikaa miellyttävää ja tarjoaa samalla keholle liikettä enemmän kuin tavallisella tuolilla istuminen. Keinutuolilla keinuminen tapahtuu vatsalihasten tai alaraajojen ponnistusten avulla ja sillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia istumiseen. Erittäin hyödyn keinutuolista saavat ihmiset joiden elämäntapa on pääosin passiivista. Myös tavallinen keinu tuo yhtäläisiä hyötyjä keholle. (Väänänen 2002,184-189.)



LATTIAISTUMINEN

Aasian maistakin tunnettu lattiaistuminen on keholle hyödyllistä sen mahdollistaessa liikkumisen ja usean eri asennon käytön. Oikein tehtynä se vahvistaa keskivartalon lihasten kykyä pitää yllä luonnollista ryhtiä. Tottumattoman on hyvä totutella oikeaan istuma-asentoon aluksi selkätuen avulla. Lattiaistuminen kehittää ja ylläpitää tehokkaasti liikkuvuutta ja säännöllisesti käytettynä tapa säilyttää taipuisuuden ja liikuntakyvyn aina vanhuuteen asti.



ERI ASENNOT

Liike ja istuma-asennon muuttaminen on ergonomista. Eri toimintoihin vaa-ditaan erilaisia asentoja eikä pitkän aikaa samassa asennossa istuminen ole ihmiskeholle luonnollista. Istumia, jotka mahdollistavat asentojen vaihdon ja jopa kannustavat siihen on syytä suosia. Ajatteleamalla istumista tapahtumaksi seisomisen ja makaamisen välillä, voidaan tavallisen länsimaisen istuimen käsite kyseenalaistaa. Tällä ajattelutavalla luodaan mahdollisuus uudenlaiseen ja monimuotoiseen istuinmuotoiluun. (Opsvik, 2008.)

Tottumattomalle pidempiaikainen kyseisillä istuimilla istuminen voi tuottaa kiputiloja vartalon tasapainoa ja ryhtiä ylläpitävien lihasten työskennellessä äkkinäisesti. Aluksi onkin syytä totutella istuimiin lyhyempinä istumisjaksoina, esimerkiksi vaihtoehtoisena työtuolina, kunnes suuret lihakset on totutettu ylläpitämään asentoa.

5.5. Ergonomia ja jaksaminen

Fyysinen ergonomia käsittää istumisen ergonomian lisäksi laaja-alaisesti koko ihmisen kehon vastaukset fyysisiin kuormituksiin. Fyysisen ergonomian huomioiminen tilasuunnittelussa tarkoittaa kehon kuormituksen ehkäisemistä sovittamalla ympäristön elementit ihmiskehon luonnollisia toimintoja, liikettä, asentoja ja mittakaavaa tukevaksi. Ergonomian huomioiminen ehkäisee ihmiskehollisia epäedullisia toimintoja ja niistä seuraavia haitallisia vaikutuksia. (Launis, Lehtelä 2011, 19.)

Pitämällä kehon toimintakykyisenä ja helpottamalla erilaisten toimintojen suorittamista ergonomia vaikuttaa siten liikkumiskäyttäytymiseemme. Kun esimerkiksi kodin tai työpaikan tilat ja kalusteet ovat ergonomisesti toimivia, meidän on miellyttävä lähteä toimimaan ja vältymme myös ylimääräisiltä liikkumisrajoitavilta kivuilta. Ihmisen mitat ja ulottuvuudet ovat määrääviä tekijöitä rakennettaessa ympäristöä, jossa elämme. (Launis, Lehtelä 2011, 19.)

Sitä suurempi merkitys ergonomialla on, mitä pidemmän aikaa tiettyä toimintaa suoritetaan. Voimme verrata esimerkiksi ammattilais- ja kotikeittiötä. Pohditiessamme ammattilaiskeittiön toimintoja on ergonomialla suuri merkitys. Työtasojen tulee olla sopivan korkuisia vaivattomaan työskentelyyn ja varioitavissa erilaisia toimintoja varten, paljon käytettävien välineiden tulisi olla niin korkeus-, pituus- kuin syvyyttäisyksiltään lähellä työskentelyaluetta ja esimerkiksi uunien tulisi sijoittua vaivattomalle korkeudelle ilman kumartumisen välttämättömyyttä. Näin työskentely

helpottuu ja tehostuu ja toimintaa jaksaa suorittaa huomattavasti kauemmin.

Tavallisen kotikokkaajan keittiössä on toki myös mieltävä keittiön mitoitus ja toiminnot käyttäjälleen sujuviksi ja usein on hyvä noudattaa keittiösuunnittelun standardimitoituksia. Kuitenkin käyttäjän toimiessa keittiössä vain muutamia hetkiä päivästä, ei käyttäjään kohdistu samanlaista rasitusta kuin ammattikokille. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi on aihetta pohtia onko esimerkiksi juuri kotikeittiössä kaiken toimittava mahdollisimman vaivattomasti. Esimerkiksi sijoittamalla jonkin päivittäin tarvittavan asian, kuten kahvirasian luonnolliseksi koetulta korkeudelta yläkaappiin kuroteluetaisytydelle, ylläpitää se liikkuvuutta. Muutaman kerran päivässä kurottelu ei ergonomian oppien mukaan tuota terveen ihmisen keholle negatiivista rasitusta vaan tukee kehon toimintakykyä. Toimintojen suunnittelu tuleekin suhteuttaa toiminnan toistuvuuteen ja intensiivisyyteen sekä käyttäjän kykeneväisyyteen.

Hyvä ergonomia osana toimintojamme auttaa meitä jaksamaan ja suoriutumaan askareistamme. Jokainen toiminto vaatii kuitenkin energiaa ja on tärkeää huomioida myös lepo ja unen ergonomia taataksemme aktiivisen ja jaksavan arjen. Päivän myötä energia purkautuu, kun taas levon ja nukkumisen aikana keho latautuu. Ongelmia tulee jos latautuminen häiriintyy, uni katkeilee ja lepo jää riittämättömäksi. Unen laatua ja siten jaksamista voidaan parantaa tarjoamalla keholle optimaalinen lepoa tukeva ympäristö. (Aulanko, Huo-

vinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 27-28.)

Fyysisessä väsymyksessä lihakset ja hermosto saattavat olla päivän ponnistuksista väsyneitä sekä haluttomia toimimaan täysivaltaisesti ja aistit ovat kuormittuneet ympäristön tietotulvasta. Lepona tällöin pidetään vuoteessa oloa ja unta. Aistien kuormitus vaatii lisäksi ympäristöltään vähävirikkeisyyttä, kuten hiljaisuutta, visuaalista harmoniaa tai nukkuessa pimeyttä. Usein unen saa paremmin viileässä huoneessa lämpimän peiton alla. (Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 27-28.)

Myös sängyn ominaisuudet on otettava huomioon hyvän unen kannalta. Patjan tulee tukea vartaloa riittävästi mahdollistaen kuitenkin riittävällä joustolla vartalon kaarteiden, kuten selän notkon luonnollinen asento. Siksi patjan kovuus on otettava huomioon ja esimerkiksi kevyemmällä ihmisillä patjan tulisi olla pehmeämpi kuin painavammilla, jotta patja joustaisi myötäilemään ja tukemaan vartalon muotoja. Tällöin välttyään ylimääräisiltä kiputiloilta ja taataan hyvä uni. Myös unessa ihmiselle on luontaista vaihtaa asentoa useaan otteeseen, joten sängyn on annettava riittävästi tilaa liikkumiseen. (Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 52.)

Fyysisen väsymisen lisäksi väsymyksen käsitteestä voidaan erottaa henkinen väsymys. Se voi ilmetä haluttomuutena suorittaa erilaisia toimintoja tai kyllästymisenä esimerkiksi töiden jälkeen. Aloitekyky vähenee ja

kiinnostus lopahtaa. Psykkisestä työstä, kuten toimistotyöstä, voi aiheutua kyseistä henkistä väsymistä. Aivan kuten fyysisen rasituksen jälkeen energiavarastot kasvavat fyysisellä levolla, toimii pitkän istumisen ja aivotyöskentelyn jälkeiseen henkiseen väsymykseen todistetusti täysin vastakkainen toiminta, liikunta. Esimerkiksi raskaan työpäivän lomassa kunnon jumppa saa veren kiertämään ja ajatuksen kulkemaan toimien henkisenä lepona. (Aulanko, Huovinen, Kiiikka, Lehtinen 2010, 28.)





6

*Aktivisuus
toimistoympäristössä*

6.1. Aktivoiva toimistosuunnittelu

Vasta oikeastaan viime vuosikymmenen ja etenkin viimeisten vuosien aikana ollaan herätty tutkimaan ja tekemään muutosta aktiivisemmän tilasuunnittelun eteen. Ajattelutavan ollessa suhteellisen tuore, tutkimustieto aiheesta keskittyy toistaiseksi lähinnä toimistosuunnittelun puolelle. Onkin syytä perehtyä olemassa oleviin päätelmiin ja löytää aktiivisen tilasuunnittelun keskeiset piirteet, joita voidaan hyödyntää myös yleisesti tilasuunnittelun alalla.

Tutkimukset aktivoivasta toimistosuunnittelusta ovat olleet enemmän kuin tarpeen toimistotyön kasvun ollessa yksi suurimmista kansaa passivoivista tekijöistä. Ideoita ja tutkimuksia on syntynyt runsaasti lyhyessä ajassa, mutta päätelmien ollessa suhteellisen uusia, ovat useat toimistot vasta ottamassa askelta päätökseen siirtyä kohti aktiivisuutta tukevaa toimistoa. Vasta muutama aktivoiva käytäntö onkin saanut jalansijan kaikista moderneimmisakin toimistoissa.

Yritykset ovat ymmärtämässä liikunnan merkityksen työtehoon ja työpoissaolojen minimoimiseen. Yritysten suosituksi tavaksi kannustaa työntekijöitään liikuntaharrastukseen on muodostunut esimerkiksi etuseleiden, työpaikan yhteydessä olevien kuntosalien, liikuntapäivien ja muiden liikuntatempausten tarjoaminen. Tämä toiminta on kuitenkin usein työajan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa eikä välttämättä tavoita suosiota kaikkien keskuudessa. Se ei myöskään pureudu suurimpaan ongelmaan; työpäivän aikana tapahtuvaan liialliseen passiivisuuteen. Siksi on syytä kiinnittää huomiota työympäristön suunnitteluun työpäivän aikana tapahtuvan toiminnan aktivoimiseksi.

Työympäristöön tulee taata laadukkaat sisäilman ominaisuudet hyvinvoinnin, viihtyvyyden ja vireyden ylläpitämiseksi.

Toimistoissa nähdään yhä enemmän myös työpisteitä varustettuina juoksumatoilla tai tasapainolaudalla astetta liikkuvampaan työntekoon.

Korkeussäädettävä työtaso mahdollistaa työskentelyn seisten sekä erilaisilla istuimilla. Se mahdollistaa myös työpisteiden vaihtamisen ja sovittamisen eripituisille työntekijöille sopiviksi.

Vaihtoehtoiset aktivoivat istuimet tuovat liikettä työntekoon. Näytölle aika ajoin ilmestyvä kehoitus liikkua tai nousta ylös pitää mielen ja kehon vetreinä.

Luonnonvalo ja luontoyhteys piristävät ja kaukaisuuteen tuijottelu antaa silmille mahdollisuuden levätä näyttöön tuijottelun lomassa.

Työskentelyn lomassa on hyvä olla mahdollisuus oikaista kehoa tai harjoittaa taukojumppaa. Tarjolla voi olla apuvälineitä kuntoiluun.

Kiinnostavat tilat ja erilaiset työpisteet kannustavat vaihtelevaan paikkoja työpäivän aikana työtehtävän mukaan.

Kannettavat laitteet mahdollistavat seisoma- ja kävelykokoukset.

Työpaikan oma kuntosali kannustaa kiireisiä liikkumaan säästämällä aikaa pitkien välimatkojen kulemiselta.

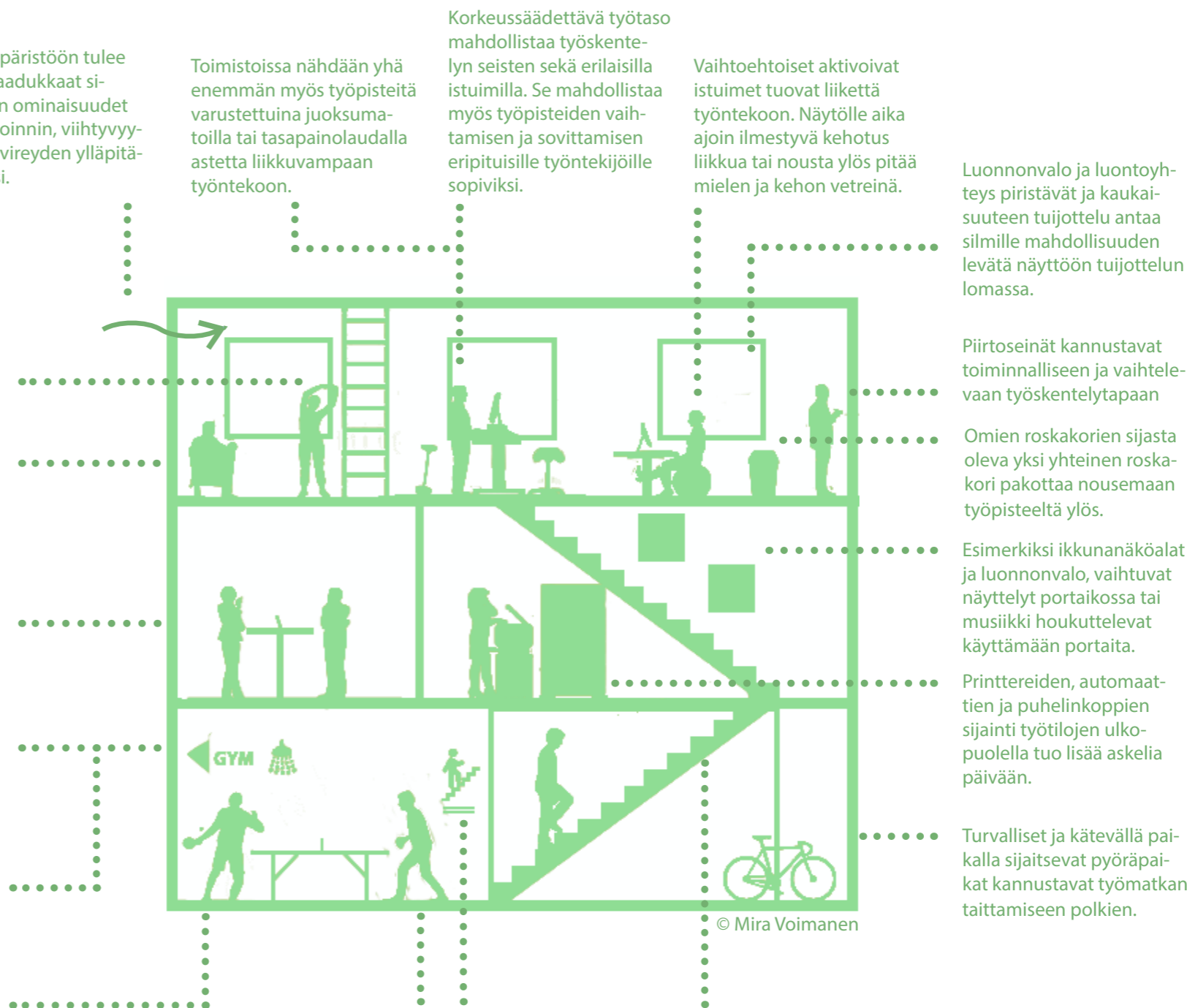
Suihkumahdollisuus työpaikalla kannustaa taittamaan työmatkan liikkuen.

Yhteisissä tiloissa voidaan kannustaa toisia liikkumaan ja jakamaan liikuntakokemuksia. Sosiaalinen vuorovaikutus lisää hyvinvointia.

Aktiviteetit taukojen aikana pitävät mielen ja kehon virkeänä.

Kannustelauseet ja -julisteet kehottavat aktiivisempaan toimintaan.

Näyttävät ja keskeisellä sijainnilla olevat avoimet portaat kannustavat käyttämään portaita etäämmällä olevien hissien sijasta.



Piirtoseinät kannustavat toiminnalliseen ja vaihtelevaan työskentelytapaan

Omien roskakorien sijasta oleva yksi yhteinen roskakori pakottaa nousemaan työpisteeltä ylös.

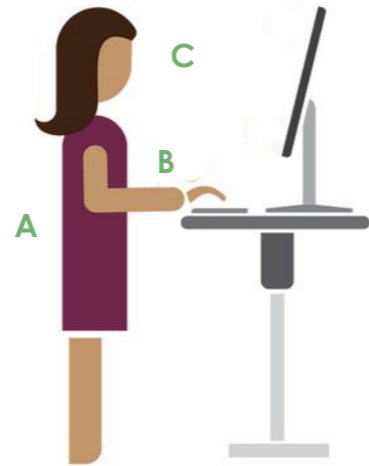
Esimerkiksi ikkunanäköalat ja luonnonvalo, vaihtuvat näyttelyt portaikossa tai musiikki houkuttelevat käyttämään portaita.

Printtereiden, automaattien ja puhelinkoppien sijainti työtilojen ulkopuolella tuo lisää askelia päivään.

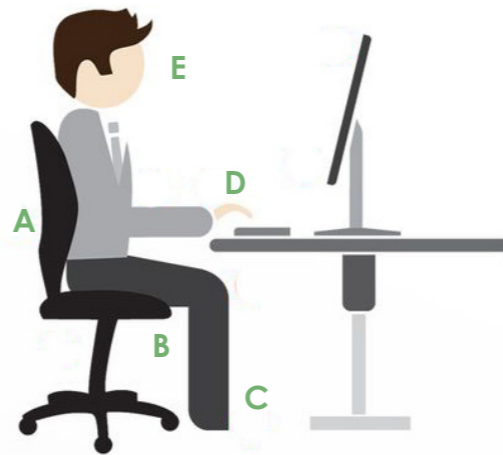
Turvalliset ja käteväällä paikalla sijaitsevat pyöräpaikat kannustavat työmatkan taittamiseen polkien.

6.2. Ergonomiaa toimistotyöskentelyssä

- A** Selän luonnollinen notko säilyy ryhdikkäästi seis-
tessä.
- B** Pöydän korkeus kyynärpäiden tasolla. Ranteilla tu-
lee olla mahdollisuus nojata vaakatasossa. Etäisyys
pöydästä on kyynervarren verran.
- C** Näytön yläosan tulee olla silmien tasossa, jolloin
pää voidaan pitää rennosti suorassa ja silmät katso-
vat luonnollisella tavalla hieman alaviistoon jaksen
siten paremmin.



- A** Selän luonnollinen notko säilytettävä, apuna voi
olla selkätuki.
- B** Notko selässä säilyy, kun vartalon ja reisien välinen
kulma on yli 90 astetta. Pystyasennossa istuttaessa
istuinosaan tulee siis kallistua eteenpäin, eteenpäin
nojaavassa asennossa vielä enemmän ja taaksepäin
nojattaessa istuinosa voi olla suorassa. Istuinosaan
reuna ei saa painaa reisiä ja istuminen tulee tapah-
tua istuinluilla. Useat toimistutuolit sallivat tämän liik-
keen.
- C** Jalkapohjien tulee ottaa tukea lattiasta. Pystyasen-
nossa istuttaessa 450mm istuinkorkeus on sopiva.
- D** Käsillä tulee olla tilaa liikkua ja mahdollisuus tukeen
tarvittaessa. Pöydän korkeus tulee olla kyynärpäi-
den tasolla ja ranteilla tulee olla mahdollisuus noja-
ta vaakatasossa. Etäisyys pöydästä on kyynervarren
verran.
- E** Näytön yläosan tulee olla silmien tasossa, jolloin
pää voidaan pitää rennosti suorassa ja silmät katso-
vat luonnollisella tavalla hieman alaviistoon ja jak-
savat siten paremmin.



Kuvalähteet: <http://www.standupdeskstore.com/standing-news/finding-your-perfect-sit-to-stand-ratio/>
<http://www.standupdeskstore.com/standing-news/burn-calories-with-a-stand-up-desk/>

Tietolähde: Laakso 2015

6.3. Päätelmiä

Aktivoivan toimistosuunnittelun tutkimustuloksissa käytettyjen keinojen joukosta voidaan löytää joitakin elementtejä, joita voidaan yleistää kokonaisvaltaisemmin aktivoivaa tilasuunnittelua ohjaaviksi tekijöiksi.

- ✓ Kannettavat tietokoneet, älykännykät ja tablettitietokoneet mahdollistavat työn, vapaa-ajan aktiviteettien ja puheluiden suorittamisen paikkariippumattomina, mikä luo uusia mahdollisuuksia toimintojen suorittamistapaan
- ✓ Kiireisen elämäntyylin vallitessa liikuntamahdollisuudet on tuotava ihmisen arjen tapahtumapaikoille
- ✓ Sosiaalinen tuki kannustaa liikuntaan ja tilat onkin suunniteltava sosiaalisuutta tukeviksi
- ✓ Kannustus liikunnallisiin tekoihin voidaan toteuttaa teknologian välityksellä
- ✓ Visuaaliset ja esteettiset elementit voivat olla houkuttelevia tekijöitä liikuntakäyttäytymisen toteutumiseksi
- ✓ Valoisuus ja luonnonvalo virkistävät ja vetävät luokseen
- ✓ Portaat tuovat kirjaimellisesti monta askelta päivään
- ✓ Toimintojen sijoittelulla voidaan johdattaa aktiivisempaan käyttäytymiseen ja lisätä päivään askelia
- ✓ Liikunta voidaan yhdistää osaksi päivän muita toimintoja, esimerkiksi kuntosalilta tutut välineet voivat toimia myös muissa tiloissa ja muiden toimintojen yhteydessä
- ✓ Liikuntaan voidaan tuoda houkuttelevuutta tuomalla se virikkeellisesti tilaan pelin tai leikin muodossa
- ✓ On tärkeää tarjota varioitavia toimintoja tilan käyttäjäkunnan tarpeisiin, vaatimuksiin ja kykenevyyteen pohjautuen
- ✓ Huoneilman olosuhteiden tulee soveltua käytettävän tilan ominaisuuksiin
- ✓ Valaistuksen tulee olla tarkoituksenmukainen suoritettavaan toimintoon



7

*Aktivisuus
kotiympäristössä*

7.1. Koti fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana

// Rakennus ei ole ainoastaan paikka missä olla, vaan tapa miten olla.
- Frank Lloyd Wright, käänös tekijän

Koti voi muun rakennetun ympäristön tavoin passivoi- da tai aktivoida asukastaan. Toisin kuin toimistoissa, kodeissa ei olla tutkittu kokonaisvaltaisia keinoja lisää fyysistä aktiivisuutta. Ehkä huomio aktivoivasta koti- ympäristön suunnittelusta on jäänyt taka-alalle ajat- telemalla aktivoivan kodin toteutumiseksi oleellisinta olevan asukkaan henkilökohtaiset ratkaisut kodin si- sällä. Ajatellaan, että vaikka sisustusarkkitehti osallis- tuisikin joidenkin aktivoivien kotien sisustamiseen ei aktivoiva kotisuunnittelu kuitenkaan tavoittaisi suurta osaa väestöstä. Aktivoiva julkitilojen suunnittelu sen sijaan koskettaa verraten suurempaa ihmismassaa.

Ajattelutavan muuttamiseksi onkin tärkeä ajatella, miten tutkimalla aktivoivaa kotiympäristön suunnit- telua voidaan löytää helppoja ja innostavia ratkaisuja jokaisen käytettäväksi. Yhdessä liikkumisen välttämät- tömyydestä valistamisen kanssa tämä voisi tavoittaa suuriakin massoja. Jokaisellahan on koti jossain. Yhtä tärkeää on ajatella myös arkkitehtien, suunnitteli- joiden sekä muiden uudisrakennusten ja vanhojen asuntojen korjauksen suunnittelussa ja rakentamises- sa mukana olevien tahojen vaikutusvalta päätöksissä ja tulevaisuuden aktivoivassa kotisuunnittelussa. He asettavat asumiselle rungon, joka voi olla joko rajoite tai mahdollistaja. Kenties pikkuhiljaa voimme muuttaa käsityksiä passivoivasta kodista aktiivisemmaksi asui- nympäristöksi.

Huomioitavaa on myös, että terveyden ja hyvinvoin- nin ylläpitämiseksi fyysisestä aktiivisuudesta tulee

tehdä jatkuva tapa elää, mikä tarkoittaa aktiivisuutta tukevien tekojen sisällyttämistä jokaiseen elämän ja vuorokauden vaiheeseen. Suomalaiset viettävät usein suuren osan ajastaan kotona ja toimistotyön ohella se on paikka, jossa passiivisuus on vallannut ihmisten elämän. Siksi onkin niin tärkeää tutkia myös kotiympä- ristöä aktivoivan tilasuunnittelun näkökulmasta koko- naisvaltaisen aktiivisen elämäntavan tukemiseksi.

Elämä useilla on siirtynyt kotipainotteisemmaksi myös siinä suhteessa, että työ ja koti sekoittuvat yhä entistä enemmän tietoliikenteen ja teknologian kehitymi- sestä johtuvan työn paikkariippumattomuuden vuoksi ja ihmiset pitävät yhä enemmän esimerkiksi etäpäiviä kotona. Asuminen kodissa voikin olla ympärivuorokau- tista ja jatkuvaa ja siksi on tärkeä kiinnittää huomiota kodin toimintojen aktivoimiseen. Liian helpoksi tehty ympäristö voi rajoittaa olemisen kotona vain pääosin muutamaan neliöön.

Kiireisen elämänrytmin ja työn vuoksi aika kuntoliik- kunnalle jää usein vähäiseksi ja koti tarjoaakin kiirei- simpinä päivinä useille korvikkeen kuntosalille, jolloin vaivaa myöskään itse liikuntapaikalle lähtemiseen ei synny. Koti voi toimia vaihtoehtona myös ulkoliikun- nalle huonojen sääolosuhteiden vallitessa. Liikuntaa voi suorittaa kätevästi lempiohjelman seurattessa ja il- man tarkkailevia silmäpareja.

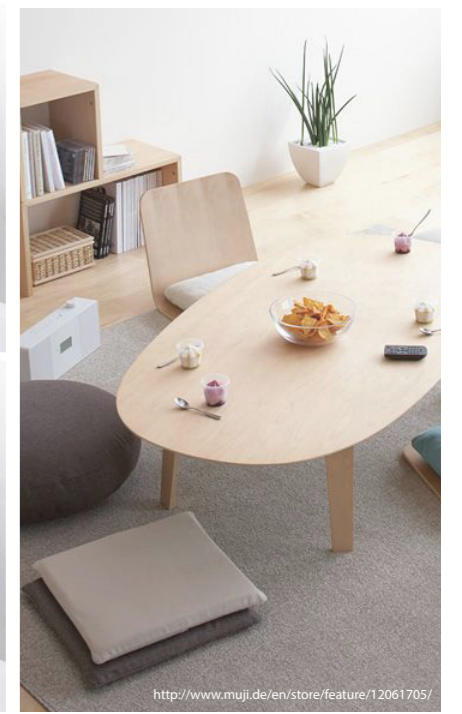
Koti on myös paikka, jossa nukutaan ja kerätään voi- mia aktiivisempaan huomiseen.



<http://www remodelista.com/posts/10-childrens-swings-for-indoor-play/>



<https://www.yatzer.com/sports-furniture-florian-hauswirth-and-thomas-walde>



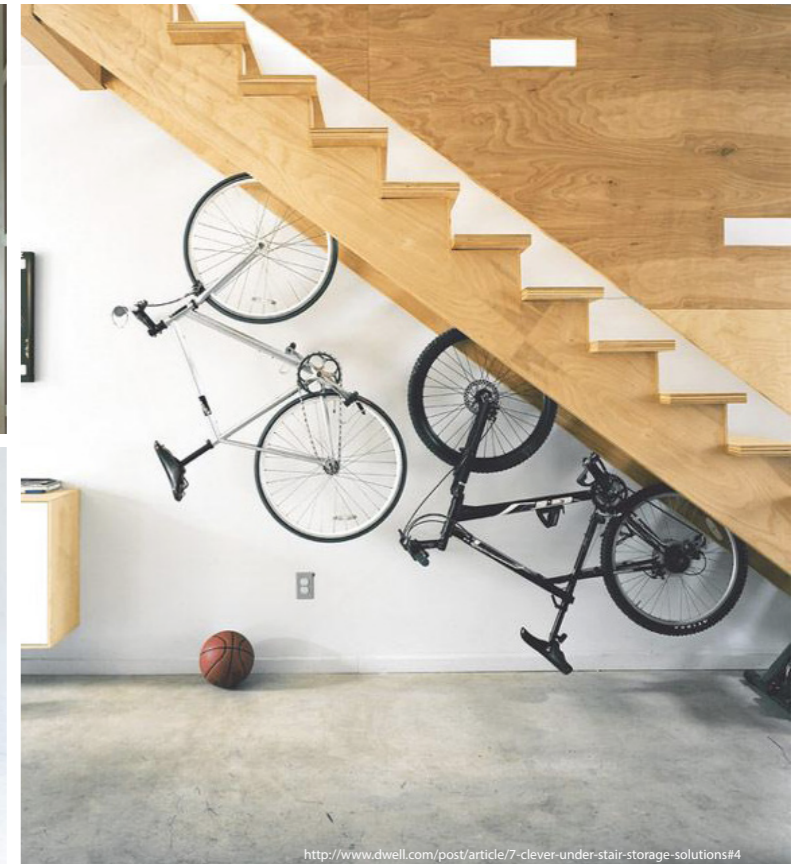
<http://www.muji.de/en/store/feature/12061705/>



<http://photos.hgtv.com/rooms/viewer/modern-playroom-with-climbing-wall-and-monkey-bars>



<http://www remodelista.com/posts/ping-pong-dining-table-from-bddw/>



<http://www.dwell.com/post/article/7-clever-under-stair-storage-solutions#4>

7.2. Erilaiset kodit



Kotiympäristöt vaihtelevat niin talotyyppinsä kuin kokonsa mukaan. Koti voi olla yksi- tai monikerroksinen omakotitalo tai sijaita esimerkiksi kerros- tai rivitalossa. Kotien kesken pinta-ala ja tilavuus voivat vaihdella; toisissa voi olla juuri ja juuri tilaa tärkeimmille toimintoille, kun taas toiset ovat tilavia ja olohuone saattaa olla jonkun toisen koko asunnon suuruinen. Kerrostaloasunto saattaa olla tilavampi kuin toisen omakotitalo ja sisältää kaksi kerrosta. Koteja on moneksi.

Asunnon koko vaikuttaa suuresti siihen, miten aktiivisuutta kodissa voidaan toteuttaa. On selvää, että suurempaan kotiin mahtuu runsaammin toimintoja ja etäisyydet toimintojen välillä ovat pidemmät vaatien luultavasti enemmän liikettä ja askelia. Suurempaan asuntoon on helpompi sijoittaa erilaisia aktiivisuustiloja, kuten oma huone kuntoilutarkoitukseen ja tilaa liikunnan suorittamiseen on enemmän. Pienessä asunnossa luontaista liikettä syntyy vähemmän eikä tilaa erityiseen kuntoiluun välttämättä ole. Tilan puute rajoittaa luonnollisesti myös kuntoiluvälineiden hankintaa ja liikunnallisten ratkaisujen on oltava luovempia.

Suuri merkitys luontaisen liikkeen aikaansaamisessa asunnon koosta riippumatta on toimintojen sijoittelulla. Suuressakin asunnossa askeleet saattavat jäädä vähäisiksi, jos päivän aikana usein käytetyt toiminnot on sijoitettu yhdeksi rykelmäksi ja vastakkaisesti pienessä asunnossa liikettä syntyy enemmän jos toiminnot on sijoitettu asunnon vastakkaisille laidoille.

Myös talotyyppi voi kompensoida itse asunnon pienen koon. Esimerkiksi kerrostaloasunnot ovat usein kompakteja, mutta liikettä saadaan huomattavasti enemmän, kun käytävissä ovat portaat sekä taloyhtiön yhteiset tilat, joihin voidaan kulkea pesemään pyykkiä tai saunomaan. Joillakin taloyhtiöillä on tarjottavana myös oma kuntosalitila tai uima-allas ilman ylimääräistä korvausta. Laajemmalla skaalalla koko kerrostaloyhteisö voi siis tukea fyysistä aktiivisuutta ja kerrostaloasumisen sosiaaliset tekijät antavat mahdollisuuden liikuntaan kannustamiseen.

Omakotitaloasumisessa fyysistä aktiivisuutta lisäävä tekijä verrattuna kerrostaloasumiseen on usein suuremman asuinpinta-alan lisäksi oma piha, joka vaatii huoltoa vuoden ympäri. Oma piha houkuttelee harrastamaan myös erilaisia vapaa-ajan aktiviteettejä.

Siihen minkä mittakaavan ratkaisuja ja muutoksia itse asukas voi aktiivisempaan asumiseensa tehdä, vaikuttaa myös asunnon omistussuhteet. Omistusasunnossa asukkaalla on enemmän päätäntävaltaa suuremmisakin rakenteellisissa kysymyksissä, kun taas vuokra-asunnossa voi olla vaikea saada hyväksyntää edes taulun kiinnittämisestä seinään. Aktivoivaan kodin suunnitteluun tuleekin erilaisten kotien vuoksi pystyä keskittymään niin rakenteelliset kuin kevyemmät kalusteelliset ratkaisut ja koko ympäröivän asuinalueen mahdollisuudet huomioon ottaen.

7.3. Kodin muuttuva tarve



Kodin suunnittelussa tärkeää on tehdä suunnitelmat asunnon sen hetkisen käyttäjän tarpeet huomioiden. Ihmiset saattavat kuitenkin asua samassa asunnossa nuoruudesta vanhuuteen tai asunto voi vaihtaa välillä omistajaansa. Yhteistä molemmille on kodin muuttuva tarve, oli sitten kyseessä elämäntilanteen muutos, vanhenemisen tuomat vaikeudet tai vaihtuva asukas. Kodin suunnittelussa onkin tärkeää ottaa huomioon kodin tilojen soveltuminen mahdollisesti eri käyttötarkoituksiin. Tilojen tulee olla muunneltavia ja joustavia.

Lähtökohta opinnäytetyössäni on ajattelu ihmisen kannustamisesta elämänmittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen, joka elämäntapana auttaa ehkäisemään vanhuuden tuomia vaivoja, pitää kehon toimintakykyisenä ja ihmisen kykeneväisenä itsenäiseen asumiseen nuoruudesta vanhuuteen. Vaikka keskitynkin suunnittelussa kohderyhmään, jolla ei ole fyysisiä rajoitteita, on kodin kuitenkin aina vastattava myös tulevaisuuden tarpeisiin. Siksi esteettömyysratkaisut on huomioitava suunnittelussa. Esteetön ympäristö mahdollistaa myös toimintarajoitteiselle asukkaalle aktiivisemmän ja omatoimisen arjen. Ratkaisut voivat olla joko asunnossa jo olemassa olevia tai mahdollisia asentaa jälkiasennuksena ilman kohtuutonta vaivaa.

Useinkaan jo olemassa olevat asunnot eivät vastaa täysin esteettömyyden ja muun muuntuvuuden tarpeita. Eri elämäntilanteet ja fyysiset rajoitteet vaativat myös hyvin erilaisia ratkaisuja, joihin ei välttämättä voida, eikä ole välttämätöntäkään jokaisen asunnon suunnit-

telussa suoranaisesti varautua. Uudisrakennuksissa ja vanhan asunnon remontoimisessa on kuitenkin hyvä muistaa muutama yleinen joustavan ja esteettömäksi muunneltavan kodin ominaisuus.

JOUSTAVAN JA ESTEETTÖMÄN ASUNNON MUISTILISTA

- ✓ Kynnyksettömyys kompastumisriskin minimoimiseksi (välttämättömät kynnykset max 20mm)
- ✓ min. 850mm leveät oviaukot, min. 900mm käytävät
- ✓ Tilavat ja avoimet tilat, jotka mahdollistavat eri kalustamis- ja käyttömahdollisuudet
- ✓ Ehjää seinäpintaa helppoon kalustamiseen
- ✓ Tilat kalustettavissa niin, että kulkuväyliksi jää min 900mm ja paikoin kääntymistilaa halkaisijaltaan min 1500mm
- ✓ Liukastumisvaaran ehkäisevä luistamaton lattia
- ✓ Mahdollisuus lisätä tukikaiteita jälkiasennuksena
- ✓ Ainakin yksi esteetön WC sisääntulokerrokseen
- ✓ Ovien edessä riittävästi vapaata tilaa
- ✓ Kiinteiden ratkaisujen, kuten keittiön työtasojen ja yläkaappien korkeus varioitavissa
- ✓ Turvallinen valaistus

7.4. Kodin tilat ja toiminnot

Kodin tilojen suunnittelussa tulee perehtyä tilojen käyttötarkoituksiin ja tiloissa suoritettaviin toimintoihin. Kodin tilat ovat toiminnoiltaan hyvin erilaisia, kun vertaa esimerkiksi nukkumista makuuhuoneessa keittiössä hääramiseen. Myös esimerkiksi yhteisöllisyyden ja yksityisyyden säätely on tärkeä huomioitava asuntosuunnittelussa. Tällaiset tilojen eri ominaisuudet ja vireystilarpeet on tärkeä ottaa suunnittelussa huomioon eri toimintojen ja tilojen yhteystarpeiden ja ryhmittelyn suunnittelussa.

Seuraavaksi tutustunkin kodin välttämättömiin ja yleisimpiin toimintoihin ja niiden tilatarpeisiin. Tutustumalla toimintojen ominaispiirteisiin voidaan tietoa hyödyntää toimintojen aktivoimiseen ja passivoivien tekijöiden löytämiseen.



OLESKELU JA VAPAA-AJAN VIETTO

- vapaa-ajan viettotila, yleensä olohuone (oleskelu, seurustelu, TV:n katsominen, lukeminen, harrastustoiminnot ym.)
- useimmiten TV:n katselua sohvalla istuen
- vieraiden viihdyttäminen
- voi sisältää ruokailumahdollisuuden vieraita ja virallisia tilaisuuksia varten
- vaatii tilaa tarkoituksenmukaiselle kalustukselle, kulkureiteille ja vapaalle toiminnalle
- toiminnot oleskelutilassa voivat aiheuttaa häiriötä ja ääntä muihin tiloihin - sijoitus erillään rauhallisuutta vaativista tiloista

(RT 93-10926 2008, 1-4.)

OMINAISPIIRTEET: yhteisöllisyys, tekeminen, rento/aktiivinen oleskelu, virikkeisyys, edustavuus



SISÄÄNKÄYNTI JA KULKU

- Siirtymätila ulkoa asuinhuoneiston muihin tiloihin
- pukeutuminen / riisuutuminen ulkovaatteista
- vieraiden vastaanotto
- vaatii tilaa säilytykseen ja vapaata tilaa pukeutumiseen (min 1500 x 1300...1700mm)
- yhteys WC:hen ja yhteisöllisiin tiloihin

(RT 93-10937 2008, 1-4.)

OMINAISPIIRTEET: vastaanottavuus, tehokkuus, toiminnallisuus



LEPO

- makuuhuone nukkumiseen, lepoon, vetäytymiseen, yksityiseen oleskeluun, rentoutumiseen
- usein myös vaatesäilytys, pukeutuminen, riisuutuminen
- sängyn ja muun kalustuksen lisäksi riittävästi vapaata tilaa
- vaatii rauhoittavan ympäristön, sijoitus erillään aktiivisista ja häiriötä aiheuttavista tiloista

(RT 93-10925 2008, 1-2, 7.)

OMINAISPIIRTEET: yksityisyys, levollisuus, rauhallisuus



RUUAN VALMISTUS JA RUOKAILU

- keittiö, keittokomero, tupakeittiö
- ruuan valmistus, ruokailu
- ruokailu voi olla myös erillään keittiöstä
- mitoitus käyttäjän ja käyttäjämäärien mukaan sekä eri elämäntilanteisiin
- Ergonomian huomiointi ja toimintojen sijoittamisen tarkoituksenmukaisuus
- Säilytystilaa, työskentelytasoa, vapaata liikkumistilaa, kodinkoneet
- Keittiö, ruokailu- ja oleskelutila voivat muodostaa toisiinsa avoimesti tai puoliavoimesti liittyvän sosiaalisen tilaryhmän

(RT 93-10929 2008, 1-8.)

OMINAISPIIRTEET: toiminnallisuus, yhteys sosiaalisiin tiloihin, puoliavoin



HYGIENIAN HOITO

- WC-toiminnot, peseytyminen, vaatehuolto, saunominen
- erilaiset tilayhdistelmät: erillinen WC / WC-tila suihkulla / WC-tila suihkulla ja vaatehuollolla / suihkutila + sauna / suihkutila WC:llä + sauna / erillinen vaatehuolto...
- koot vaihtelevat pienistä kylpyhuoneista suuriin saunastoisiin, jokaisella toiminnalla minimitalarve
- toiminnot luonteeltaan erilaisia: esim. saunominen rentouttava lisä, vaatehuolto pakollinen aktiivinen toiminta

(RT 93-10932 2008, 1-7.)

OMINAISPIIRTEET: hygienia, huolto



TYÖSKENTELY

- usein toimistotyöskentelyä tietokoneella
- säännöllinen työskentely vaatii oman tilan keskittymiseen ja muiden tilojen stressin minimoimiseen
- tilantarve työn ominaisuuksien mukainen, tarkoituksenmukaisen kalustuksen lisäksi riittävästi vapaata tilaa

(RT 93-10925 2008, 3.)

OMINAISPIIRTEET: keskittyminen, tehokkuus

8



*Tavoitteet ja
rajaus*

8.1. Toiminnalliset tavoitteet

Tavoitteena on suunnitella kotiympäristö, joka toiminnallisilla ratkaisuillaan kannustaa asukastaan aktiivisempaan arkeen ja tukee asukkaan liikunnallista elämäntapaa. Ratkaisut tukevat niin kuntoliikunnan, hyötyliikunnan, vireyden kuin levon toteutumista kotiympäristöön soveltuvin kalusteellisin ja tilallisoin ratkaisuin.

Suunnitelman tulee palvella asumisen perustarpeita ja arjen toimintoja ilman liiallista vaivaa suhteessa asukkaan kykenevyyteen. Huomioon on otettava kuitenkin tarpeettoman arkea passivoivan suunnittelun minimoiminen ja tarkoituksenmukaisen liikkeen ja hyötyliikunnan tuominen arjen askareisiin. Huomioidava on myös levon merkitys aktiivisen arjen toteutumiseen sekä eri tilojen yksilölliset tarpeet vireyden, toiminnallisuuden ja sosiaalisuuden osalta ja siksi suunnitelman tulee muodostua erilaisista tilojen toimintoja tukevista aktiivisuuden vyöhykkeistä. Huomioon on otettava sitä kautta myös tilojen eri yhteystarpeet.

Päätös liikunnalliseen elämään lähtee aina omasta päätöksestä ja muun muassa kokemuksesta sekä tiedoista. Siksi kohde suunnitellaan asukkaalle, joka on jo tehnyt päätöksen kohti aktiivisempaa elämää. Liikunnalliset ratkaisut ovat siten aktiivista käyttäytymistä tukevia, eivätkä esimerkiksi siihen pakottavia. Ratkaisut ovat liikkumiseen kannustavia ja muun muassa helpokäyttöisillä ja leikinomaisilla ratkaisuilla voidaan kannustaa liikuntakäyttämisen toteutumiseen.

8.2. Esteettisvisuaaliset tavoitteet

Tavoitteena on luoda suunnittelukohteen eri aktiivisuuden vyöhykkeille tarkoituksenmukaiset tunnelmat. Visuaalisten elementtien, kuten värin, valon ja pintojen avulla herätetään asukkaassa psykologisia reaktioita, jotka tilan toimintojen mukaisesti ovat luonteeltaan joko aktivoivia tai rauhoittavia. Aktivoivien ominaisuuksien lisäksi tärkeää on ottaa huomioon myös ominaisuuksien miellyttävyys ja luoda tiloihin viihtyisiä ja virikkeellinen tunnelma.

Liikunnallisten ratkaisujen tulee olla hyvällä maulla toteutettuja ja kotiympäristöön lämminhenkisyysdellään ja kalusteenomaisuudellaan soveltuvia. Asunnon ei tule näyttää kuntosalilta. Esteettisyydellä ja visuaalisilla keinoilla luodaan ratkaisuista miellyttäviä, kiinnostavia ja helposti lähestyttäviä, mikä osaltaan houkuttelee niitä käyttämään.

8.3. Psykososiaaliset tavoitteet

Haluan opinnäytetyölläni herätellä ihmisiä elämäämme todellisuuteen, jossa ympäristömme ja useat uudet innovaatiot passivoivat meitä huomaamatta yksi liike kerrallaan. Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen vaatii elämänmittaista ja vuorokauden ympäri jatkuvaa aktiivisuutta tukevaa toimintaa. Siksi sillä, mitä teemme tai millaisia ratkaisuja valitsemme on väliä hyvinvointimme ja tulevaisuutemme kannalta myös kotiympäristössä. Kotiympäristönsä ja sen aktiivisuuteen jokainen voi itse vaikuttaa.

Tavoitteenani on esitellä useita monipuolisia aktiivisuutta lisääviä ratkaisuja, jotka ovat varioitavissa erilaisiin kotiympäristöihin. Tärkeää on löytää ongelmia passivisuuden takana ja sitä kautta esitellä esimerkkiratkaisuja lopullisessa suunnitelmassani. Jokainen voi ottaa ratkaisuja käyttöönsä omaan kotiin suoraan tai hieman varioiden. Perimmäinen tavoitteeni on kuitenkin saada ihmiset huomaamaan, miten yksinkertaisilla elementeillä voidaan tuoda liikettä päivään ja mitkä osa-alueet on tärkeintä huomioida. Variointeja huomioiden ratkaisemiseen voidaan tehdä useanlaisia. On myös olemassa lukuisia erilaisia liikunnan lajeja. Yksilöiden kiinnostus eri lajeja kohtaan vaihtelee, joten jokainen voi soveltaa liikunnallista harrastutustaan kotiympäristössään omien mieltymystensä ja resurssiansa mukaan.

Tavoitteenani on myös herätellä muita suunnittelijoita ja rakennusalan toimijoita aktiivisemmän ympäristön huomioimiseen. He luovat usein rajat sille, mitä pystymme heidän luomiensa seinien sisällä toteuttamaan.

8.4. Rajaus

Teen konseptinomaisen asuntopuunnitelman, jossa esittelen päätelmiäni aktivoivasta kotisuunnittelusta. Suunnittelun lähtökohdaksi luon kokoamani tietopohjan perusteella muistilistauksen aktiivisen asuntopuunnittelun huomioista, ominaisuuksista ja elementeistä.

Suunnitelman teen nuorehkolle lapsettomalle kohde-ryhmälle, jolla ei ole erityisiä fyysisiä rajoitteita. Maailmassa on lukuisia erilaisia rajoitteita, jotka edellyttävät suunnittelultaan erilaisia vaatimuksia eikä yhden opinnäytetyön puitteissa ole mahdollisuutta ottaa jokaiseen riittävällä panostuksella kantaa. Myös ideaalinen suunnittelu lapsille vaatii lisää erityisominaisuuksia, joita tässä yhteydessä ei ole tarkoituksenmukaista toteuttaa. Opinnäytetyöni lähtökohtana on myös fyysinen aktiivisuus elämäntapana, joka osaltaan ehkäisee useita esimerkiksi vanhuuden mukanaan tuomia rajoitteita. Sivuan työssäni kuitenkin hieman esteettömyyden pääperiaatteita suunnitteleamalla asunnon, jossa on olemassa olevia esteettömiä elementtejä ja mahdollisuus muuntaa asunto vielä esteettömämmäksi tulevaisuuden tarpeita ajatellen.

Tavoitteenani on siis suunnitella koti, joka toteutuu tavanomaisten asuinhuoneiden puitteissa ilman erillisiä aktiivitiloja, jotta lopputulos olisi mahdollisimman yleistettävissä. Opinnäytetyön ajan puitteissa ei omaa pohjaa ole tarkoituksenmukaista suunnitella. Valitsinkin suunnittelun kohteeksi olemassa olevan monistettavan ja Suomessa suhteellisen tavanomaisen pohjan, johon sovellan oppimiani aktiivisen suunnittelun keinoja.

Lopputuloksessa esittelen asunnon toiminnot pohjapiirroksen avulla ja tuon ideoita näkyviksi 3D-visuaalisointien ja leikkauskuvien muodossa. Asunnon märkätilat esittelen toiminnallisuuden osalta vain pohjakuviissa ja niiden tyylilliset piirteet osana tunnelmakarttaa. Opinnäytetyössäni oleelliseksi tulee myös kalusteratkaisujen esittely viittellisellä tasolla ilman detaljitarkkoja piirustuksia.

9



Suunnitteluprosessi

9.1. Aktivoivan asuintilas suunnittelun lähtökohtia

ONGELMIA / SYITÄ LIKKUMATTOMUUTEEN KOTONA

SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

PERUSTELUITA

- passivoiva muotoilu ja teknologia

- turhan passivoivan muotoilun ja teknologian minimoiminen ja niiden kääntäminen liikkaviksi voimiksi

- kohtuullinen liike ei ole rasitus vaan luonnollinen ihmiskehon tapa olla, ihmiskeho ei totunut passiivisuuteen

- Kodit ja yhteiskunta suunniteltu istuttaviksi

- istuimen tulisi sallia liikkuminen, asennon vaihtaminen sekä tauotus ja jopa kannustaa niihin. Osa toiminnoista voidaan suorittaa seisten. Ergonomia huomioitava pitkäjaksoisessa istumisessa.

- istuminen on välttämätöntä, mutta haitallista liian pitkänä ajanjaksoina. Ergonomista on vaihtaa asentoa eri istuma-asentojen, seisomisen ja makaamisen välillä tietyin väliajoin.

- Ajan puute

- pienistä aktivoivista keinoista päivän toimintojen yhteydessä muodostuu suuri kokonaisuus
- liikunta arjen tapahtumapaikkoihin (kotiin, työpaikalle)

- yksi liike lisää joka päivä lisää hyvinvointia ja lopulta terveyttä
- ei tarvita erityistä lähtemistä liikuntapaikalle

- Väsymys, energian puute

- optimaalisen ympäristön takaaminen hyvälle yöunille, riisuttu ärsykeistä
- vireyttävät ympäristötekijät päivisin (valaistus, luontoyhteys, värit, ääniympäristö, hyvät sisäilman ominaisuudet)

- hyvät yöunet ovat välttämättömät, sillä levolla ladataan energiavarastot ja taataan arjen jaksaminen ja aktiivisuus
- Ympäristötekijöillä on todettu olevan fyysisin ja psyykkisin keinoin vaikutus ihmisen vireystilaan

- Kiinnostuksen puute, passiivisuus tapana

- motivointi liikkumiseen leikin, teknologian, visuaalisten tekijöiden tai muiden kannusteiden avulla
- aktivoivan suunnittelun soveltaminen mieltymyksiin
- pienimmistäkin aktiivisista teoista hyötyä

- elämäntavan muuttaminen pikkuhiljaa pienillä itseään kiinnostavilla keinoilla aktiivisemmaksi takaa muutokseen tottumisen, onnistumisen tunteet ja aktiivisemmän elämäntavan säilymisen
- aktiivisuus voi olla yhtä mukavaa tai mukavampaa kuin passiivisuus (vrt. keinu ja sohva)

- Kannustuksen, seuran ja ohjauksen puute

- digitalisoitumisen huomiointi sosiaalisena tekijänä ja mahdollisuutena
- Yhteisöllisyyttä tukeva suunnittelu

- teknologian sosiaalinen puoli on jo peruuttamaton osa elämäämme ja sitä on syytä hydyntää positiivisena voimavarana
- tila voi tukea sosiaalisuutta tai vaikuttaa siihen negatiivisesti

- liikunta kotona yksipuolista ja haastamatonta

- tilan tulee tarjota käyttäjän kykyihin mukautuvia monipuolisia liikuntaratkaisuja, jotka muuntuvat myös kehityksen tarpeisiin

- käyttäjän kykyihin mukautuva välineistö mahdollistaa liikuttamisen, mutta tarpeellinen haaste säilyttää myös mielenkiinnon

- Tilan puute kuntoilulle, epäesteettiset kuntoiluvälineet kotiympäristöön, monipuolisen välineistön tilantarve ja hintavuus

- helposti siirreltävä kalustus vapaan tilan aikaansaamiseksi
- välineet integroituina osaksi asumisen kalustusta ja muita tilan elementtejä

- kalusteenomaiset liikuntavälineratkaisut sulautuvat kotiympäristöön ja vievät siten vähemmän tilaa. Samalla hinnalla saadaan kalustus ja monipuolinen liikuntavälineistö, joka kannustaa liikkumaan.

Laajan tietopohjan perusteella pystyin löytämään oleellisia syitä ihmisten passiiviseen elämäntapaan ja liikkumattomuuteen niin yleisesti kuin sovellettuna kotiympäristöön. Tiedon ammentaminen ihmiskehon luonnollisesta ja terveyttä tukevasta toiminnasta, ympäristön vaikutuksista, liikuntamotivaatiosta ja liikkumisen muodoista antoi lähtökohtia ongelmien ratkaisemiseen. Kokosinkin tietopohjasta taulukkoon joitakin tärkeimpiä tekijöitä, jotka ovat ohjaavina tekijöinä suunnitellessani aktivoivaa kotia.

9.2. Käyttäjäprofiili

Kotiympäristöä suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon kenelle kohde suunnitellaan. Käyttäjän tarpeet ja rajoitukset on otettava huomioon toimintojen toteuttamisessa. Erityisesti aktivoivassa tilasuunnittelussa on tärkeää punnita käyttäjän kykenevyys ja sitä kautta personoida ratkaisut käyttäjän resursseja vastaaviksi. Liian helpotettu ympäristö passivoi eikä mielenkiinto tekemiseen säily, kun taas liian haastava ympäristö nostaa kynnystä toimia ja voi estää toiminoista suoriutumisen.

Tutkimusosiossa kohderyhmänä olivat 18-65 vuotiaat. Tästä ikäryhmästä lähdin pohtimaan kriittisintä ikää passiivisen elämäntavan muodostumiseen. 20 ikävuoden tienoilla terveen nuoren keho on usein hyvin toimintakykyinen ja todennäköisyys lapsuuden aikaisen liikunnallisuuden säilymiseen on suuri. 30 ikävuoden tienoilla kehon toimintakykyisyys alkaa laskemaan ilman toimintakyvyn riittävää ylläpitämistä. Yhdessä mukaan astuvien arjen kiireiden, vakiintumisen ja työelämän kanssa toimintakyvyn aleneminen voi johtaa liikunnallisuuden dramaattiseen laskemiseen. Passiivisuuteen tottuminen seuraa vanhuuteen ja johtaa kehon rappeutumiseen. Ikä on kriittinen myös siinä mielessä, että tällöin vanhemmuus astuu usein kuvaan. Vanhemmat ovat tärkeä esimerkki ja kannustin lastensa liikunnallisuuden aikaansaamiseen. Fyysisesti passiiviset vanhemmat voivatkin antaa jälkikasvulleen epäedullista esimerkkiä elämäntavoistaan ja synnyttää passiivisuuden kierteen.



Käyttäjäprofiiliksi suunnitelmani valitsin noin 30 ikävuoden tienoilla olevan lapsettoman pariskunnan. Loppujen lopuksi liikuntakäyttäytyminen ja aktiivisen elämäntavan omaksuminen vaatii ihmisen henkilökohtaista päätöstä. Siksi käyttäjät ovat tehneet valinnan aktiivisemmasta elämästä ja siten suunnitelmani voi olla tukemassa tätä valintaa. Kohdekäyttäjillä ei ole erityisiä fyysisiä rajoitteita.

Käyttäjät ovat kaupunkiseudulla asuvia toimistotyöntekijöitä. Työ pitää arjen kiireisenä eikä aikaa esimerkiksi kuntosalille lähtemiseen aina ole. Työpäivät kuluvat istuen tietokoneen ääressä ja joskus työ on tuotava myös kotiin. Joskus kotona oleminen on ympärivuorokautista.

9.3. Kohde: Blanko II, Dometalot



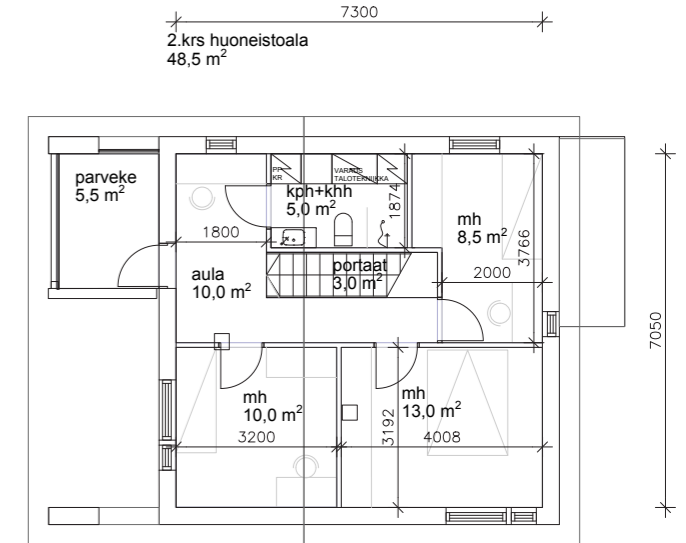
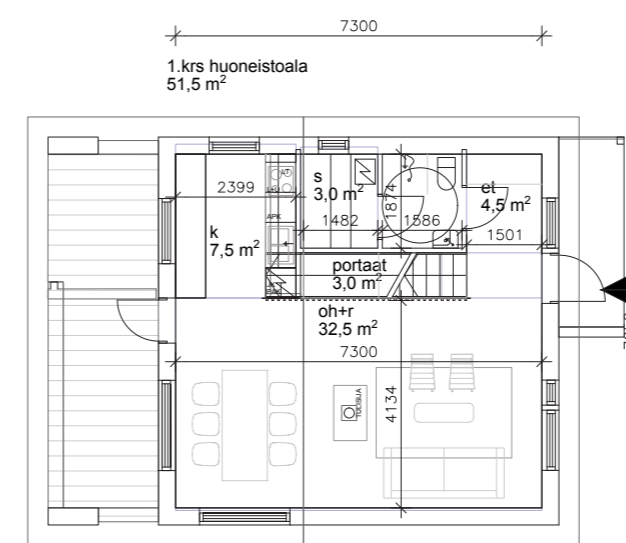
Opinnäytetyön aiheen valittuani pohdin vaihtoehtoa suunnitella kuvitteellinen ideaalipohja aktiiviseen tuloisuusmuotoon. Ajatuksena olisi ollut tavanomaisesta asumisesta poikkeava asumismuoto, jossa kodin toiminnot ja niiden sijoittuminen ajateltiin täysin uudessa valossa aktiivisuuden ehdoin. Yhtä täysin ideaalia aktivoivaa pohjaa on kuitenkin mahdotonta suunnitella, sillä vaihtoehtoja voi olla useita. Siksi ideaalipohjan suunnitteleminen ei opinnäytetyön ajan puitteissa ole tarkoituksenmukaista. Myös taustatietoihin tutustumisen edessä näkemykseni muuttui ja koin ratkaisevaksi ottaa kantaa nimenomaan nykyisen kaltaisen asumisen aktivoimiseen. Ilmiö ihmisten passivoitumisesta on ollut jo pitkään käynnissä ja tarve löytää ratkaisuja tähän on pikimmiten.

Päätin valita olemassa olevan asuinalueen, johon voin soveltaa ideoitani aktiivisesta tilasuunnittelusta. Suunnittelukohteen valinnassa kriteerejäni olivat pohjan tavanomaisuus, monistettavuus sekä koko. Tavanomaisista elementeistä koostuva pohja mahdollistaa ideoiden monistamisen ja soveltamisen useampiin kohteisiin. Tavanomaisen kodin kriteeriin lukeutuu myös kompakti koti, jossa tilaa ei olisi erilliselle aktiiviteettitilalle vaan ratkaisut tulisi suunnitella tavallisimpien asuintilojen puitteissa. Toivomuksena kohteelle oli kuitenkin oma työhuone, jonka suunnittelussa pystyisin osoittamaan paremmin aktiivisan toimistosuunnittelun oppeja. Taustatiedot osoittivat minulle useaan otteeseen portaiden merkityksen rakennetun ympäristön aktiivisena tekijänä ja koin tarpeelliseksi

osoittaa väitteen pätevyyden myös kotiympäristössä. Näin ollen yhdeksi kriteeriksi muodostui kaksikerroksinen kohde.

Kaksikerroksisista kohteista tavanomaisimmiksi ja toistettavimmiksi lukeutuivat rivitalot ja pakettitalot. Löysin rivitalojen valikoimasta useassa kohteessa toistuvan pohjan, joka monistettavuutensa ja kompaktin kokonsa ansiosta oli sopiva vaatimuksiini. Toivomukseni esittää runsaan päivänvalon vaikutus vireyteen ja aktiivisuuteen ei kuitenkaan toteutunut rivitaloasunnon ikkunoiden sijaitessa vain asunnon päädyissä.

Pakettitaloissa houkutteleva tekijä oli konsepti aktiivisesta kotimallistosta. Perimmäinen tavoitteeni oli kuitenkin esittää ideoitani kohteessa, josta ajatuksia voidaan soveltaa myös muihin asumisen muotoihin ja siten varsinainen pakettitalokonseptin suunnittelu ei ollut tarkoituksenmukaista. Pakettitalojen etuna olivat kuitenkin yksinkertaiset yleistettävissä olevat pohjat. Useat kohteet osoittautuivat joko yksikerroksisiksi tai huonemääriltään liian suuriksi. Kasvava kompaktien omakotitalojen trendi kasvattaa kuitenkin tarjontaa jatkuvasti ja löysinkin Dometaloilta kriteereihini soveltuvan kompaktin kaksikerroksisen talopakettimallin.



BLANKO II DOMETALOT

100m²
4h + k + r + s

Arkkitehtuuri: LUO Arkkitehdit Oy
2015

Blanko II on joustava ja valoisa pakettitalo, joka soveltuu erilaisille käyttäjille eri elämäntilanteisiin. Kohde edustaa ajatonta tyylikkyyttä ja muunneltavilla väliseinäratkaisuilla se sopii muuntuviin elämän tarpeisiin. Blanko-mallisto on edullinen, energiatehokas ja ekologinen. (Dometalot 2016.)

Suunnitelmissani pyrin kunnioittamaan rakennuksen arkkitehtuuria ja jatkamaan ekologisia ja energiatehokkaita arvoja myös sisätiloissa. Yhtenäisen visuaalisen lopputuloksen aikaansaamiseksi on rakennuksen ilme ja tyyli tarkoituksenmukaista huomioida sisutuksessa.



9.4. Tilaohjelma

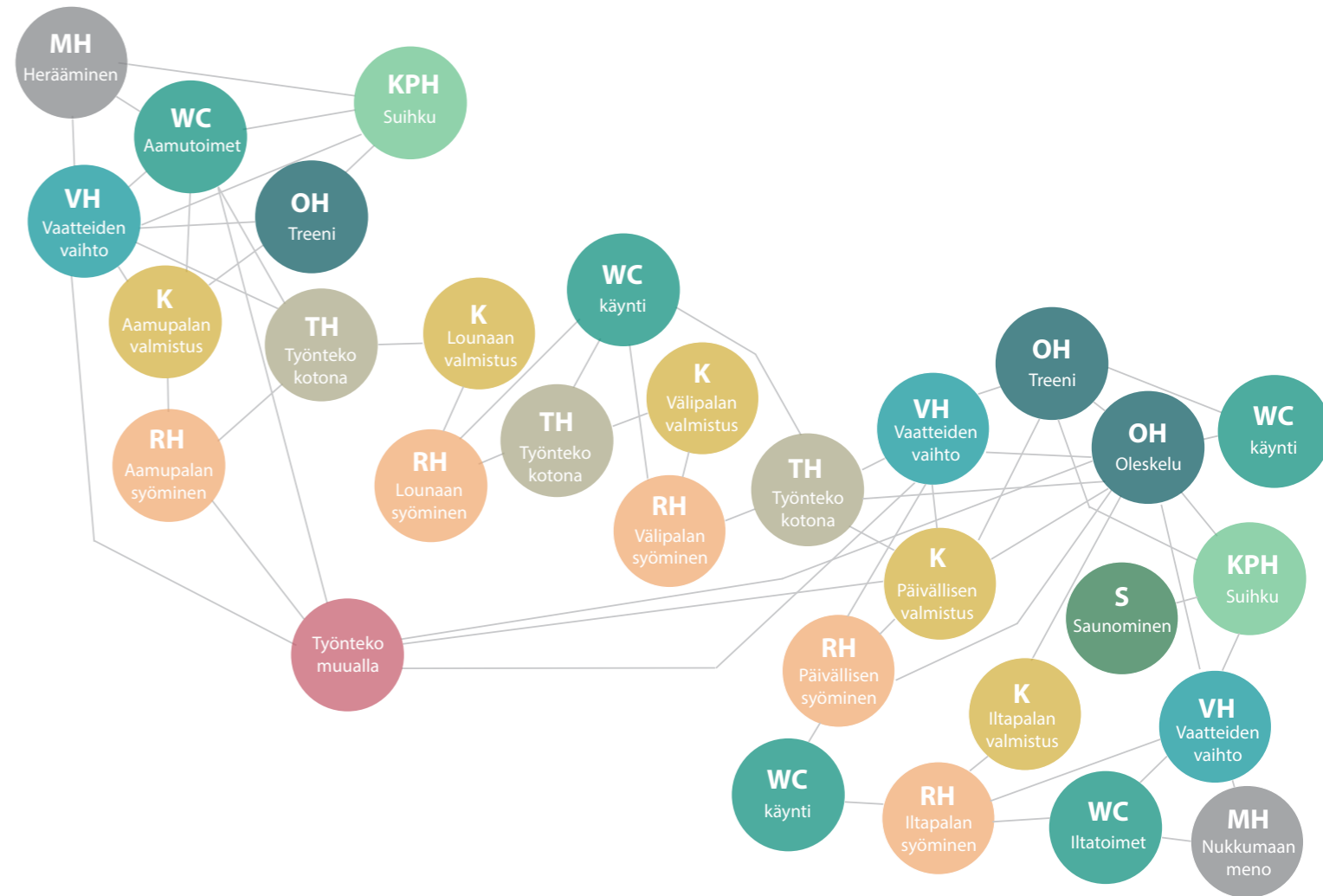
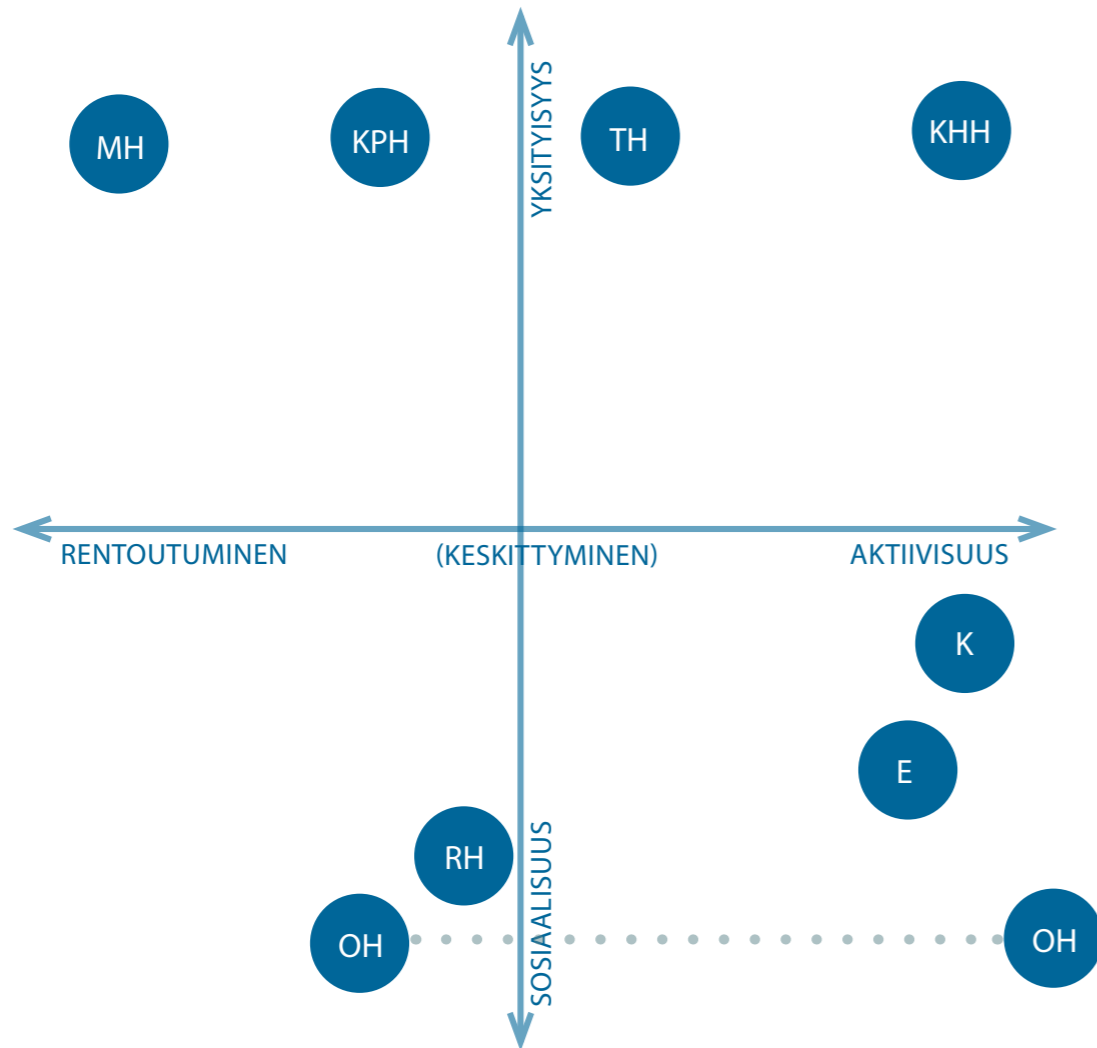
	E	OH	K	RH	TH	KPH	MH
TOIMINNOT	<ul style="list-style-type: none"> - siirtymätila ulkoa asuinhuoneistoon - pukeutuminen, riisuutuminen - vieraiden vastaanotto 	<ul style="list-style-type: none"> - vapaa-ajan vietto (oleskelu, tv:n katselu, seurustelu, harrastustoiminta) - vieraiden viihdyttäminen 	<ul style="list-style-type: none"> - ruuan valmistus 	<ul style="list-style-type: none"> - ruokailu - seurustelu 	<ul style="list-style-type: none"> - työskentely tietokoneella 	<ul style="list-style-type: none"> - henkilökohtainen hygienia 	<ul style="list-style-type: none"> - nukkuminen - rentoutuminen - vetäytyminen
HUOMIOITA	<ul style="list-style-type: none"> - likaa kantautuu ulkoa sisään - yhteys WC:hen ja yhteisöllisiin tiloihin 	<ul style="list-style-type: none"> - toiminta voi aiheuttaa häiriöitä rauhallisempiin tiloihin - rennon oleskelun ja aktiivisen toiminnan yhdistäminen 	<ul style="list-style-type: none"> - aktiivinen tila, joten ergonomian huomion tärkeää - toimintojen sijoittelun huomioiminen - puolisosiaalinen tila 	<ul style="list-style-type: none"> - yhteys keittiöön - vieraiden kestitseminen, yhteys olohuoneeseen 	<ul style="list-style-type: none"> - säännöllinen työskentely vaatii omaa tilaa muiden tilojen stressin minimoimiseen - työergonomia 	<ul style="list-style-type: none"> - vieras wc - kylpyhuone + sauna yksityisempään rentoutumiseen 	<ul style="list-style-type: none"> - vaatii rauhallisen tilan - myös vaatesäilytys ja pukeutuminen
TAVOITE-PIIRTEET	<ul style="list-style-type: none"> - edustava - vastaanottava - sosiaalinen - huollettava 	<ul style="list-style-type: none"> - yhteisöllisyys - aktiivinen tekeminen - rento/aktiivinen oleskelu - virikkeisyys - edustavuus 	<ul style="list-style-type: none"> - tekemisen miellyttävyys - viihtyisyys - ergonomisuus 	<ul style="list-style-type: none"> - sosiaalisuus - edustavuus - viihtyisyys 	<ul style="list-style-type: none"> - ergonomisuus - keskittyminen - vireytyminen - tehokkuus 	<ul style="list-style-type: none"> - vieras WC:n edustavuus - rentouttava saunaosasto 	<ul style="list-style-type: none"> - yksityisyys - levollisuus - rauhallisuus
TARVE	<ul style="list-style-type: none"> - vaatteiden säilytys - vapaata tilaa pukeutumiseen 	<ul style="list-style-type: none"> - tilaa vapaalle toiminnalle - istuinryhmä - televisio - säilytystilaa 	<ul style="list-style-type: none"> - säilytystilaa - työskentelytasoa - vapaata liikkumistilaa - jääkaappipakastin, hella, vesipiste, astianpesukone, pienkoneet 	<ul style="list-style-type: none"> - ruokailuryhmä 	<ul style="list-style-type: none"> - työpöytä - työtuoli - säilytystilaa - vapaata tilaa - hyvä valaistus 	<ul style="list-style-type: none"> - WC-istuin - vesipiste - suihku - sauna 	<ul style="list-style-type: none"> - sänky - yöpöydät - vaatesäilytys - vapaata tilaa
ESTEETTÖMYYDEN NÄKÖKULMA	<ul style="list-style-type: none"> - kynnyksettömyys - vapaata tilaa min 1500 x 1300...1700mm - oviaukko min 900mm - luistamaton lattiamateriaali 	<ul style="list-style-type: none"> - kynnyksettömyys - vapaan tilan ja kulkuväylien huomiointi - luistamaton lattiamateriaali 	<ul style="list-style-type: none"> - kynnyksettömyys - korkeussäädettävä modulaarinen kiintokalustus - luistamaton lattiamateriaali 	<ul style="list-style-type: none"> - kynnyksettömyys - luistamaton lattiamateriaali 	<ul style="list-style-type: none"> - kynnyksettömyys - luistamaton lattiamateriaali - oviaukko min. 850mm 	<ul style="list-style-type: none"> - kynnyksettömyys - alakerrassa esteetön WC - luistamaton lattiamateriaali - mahdollisuus jälkikäteisen asentaa tukikaiteita 	<ul style="list-style-type: none"> - oviaukko min 850mm - luistamaton lattiamateriaali
AKTIVOIVA NÄKÖKULMA	<ul style="list-style-type: none"> - Mahdollisuus tuoda pyörä sisään -> yhteys märkätiloihin + helposti puhdistettava lattiamateriaali - vireyttävät ja aktivoivat ympäristön ominaisuudet 	<ul style="list-style-type: none"> - luonnollisin paikka liikunnan harrastamiseen - aktiivisempi oleskelu aktivoivilla istuinkalusteilla ja lattiaistumisella - leikkisät ratkaisut - virikkeisyys - kuntoilumahdollisuus (erityinen lattiamateriaali, vapaata tilaa/ helposti siirrettävä kalustus, apuvälineinä käytettävä kalustus, televisio aktiivipeleihin ja etäryhmäliikuntatunteihin) - vireyttävät ja aktivoivat ympäristön ominaisuudet 	<ul style="list-style-type: none"> - II-mallinen keittiö - yleiset toiminnot sijoitettu eri puolille keittiötä mahdollisuuksien mukaan - ylähyllyjen hyödyntäminen - viihtyisyys ja toimiva keittiö kannustaa ruuanlaittoon - yrittäjäkasvatus lisää toimeliaisuutta ja kiinnostusta ruuanlaittoon ja siten keittiössä toimimiseen - vireyttävät ja aktivoivat ympäristön ominaisuudet 	<ul style="list-style-type: none"> - ruokailupenkkiä ja tavallisia tukevia ruokailutuoleja mahdollista käyttää kuntoiluvälineenä - keinut tuovat leikkisyyttä ja lihasaktiivisuutta ruokailuun 	<ul style="list-style-type: none"> - vaihtoehtoisia aktivoivia istuimia - tilaa taukojumppaan / kehon ojentamiseen - vireyttävä ja tehokkuutta lisäävät ympäristön ominaisuudet (värit, luontoyhteys, ilman olosuhteet ym) 	<ul style="list-style-type: none"> - rentouttavat ympäristön ominaisuudet - aistiärsykkeiden minimoiminen - totaalinen latautumisen mahdollisuus - asitiärsykkeiden minimoiminen - rentouttava ympäristö ominaisuuksineen 	

Suunnittelukohteen ja kohderyhmän valinnan jälkeen aloin kartoittamaan kodin tilojen ominaispiirteitä. Pehdyin tilojen tavallisimpiin toimintoihin, joiden kautta kartoitin suunnittelussa huomioitavia seikkoja ja välttämättömän kalustuksen ja ominaisuuksien tarvetta. Tilojen toimintojen ja ominaispiirteiden perusteella loin jokaiselle tilalle tavoitepiirteitä, joita pyrin suunnitelmassani toteuttamaan.

Sivuutan suunnitelmassani myös esteettömyyden näkökulmaa. Pohdin jokaiselle tilalle esteettömyyden ominaisuuksia, jotka ovat pohjana tulevaisuuden tarpeita varten. Ratkaisut voivat olla jo olemassa olevia tai mahdollisia asentaa jälkikäteen. Esteettömyys etenkin sisääntulo-kerroksen sosiaalisissa tiloissa on suotavaa jo mahdollisten fyysisiä rajoitteita omaavien vieraiden varalta. Koska valitsin olemassa olevan kohteen, ei sen seinien sisällä välttämättä pystytä vastaamaan jokaisen esteettömyyden asteen vaatimukseen tilanpuutteen vuoksi.

Viimeisimpänä sovelsin aktivoivaa tilasuunnittelua kodin tiloihin. Lähtökohdina olivat kappaleeseen 9.1. (Aktivoivan tilasuunnittelun lähtökohdat) keräämäni päätelmät, joihin ratkaisullani pyrin vastaamaan.

Tilojen ja niiden toimintojen ominaisuuksien mukaan luomani tavoitepiirteet tiloille jakoivat tilat selkeästi etenkin kahden ominaisuuden perusteella. Tilat jakautuivat niin sosiaalisuus- kuin aktiivisuusominaisuuksiensa perusteella seuraavan taulukon mukaisesti.



Lähdin tutkimaan onko päivän aikana tapahtuvien toimintojen ja siten eri tilojen välillä selviä yhteyksiä. Tilojen yhteyksien mukaan pystyisin ryhmittelemään tilat siten, että tilojen sijoittelu mahdollistaisi lisää askelia päivään. On kuitenkin selvää, ettei päivän aikana tapahtuvia toimintoja voida järjestää tietynlaiseen muottiin vaan tapahtumat kotona ovat sattumanvaraisia ja tilanneriippuvaisia. Kokosin kuitenkin toimintapolun "tavallisesta arkipäivästä", jossa tapahtumat koostuvat lähinnä välttämättömistä ja tavallisimmista toiminnoista.

Toimintapolku tavallisesta päivästä ei ole täydellinen, mutta onnistuin löytämään siitä joitain usein toistuvia tai tavallisimpia tilojen yhteyksiä. Kaavioissa esitetään kaksi eri tilajärjestelyä kerrosten kesken. Pisteviivat esittävät yleisimmät tilojen yhteydet.

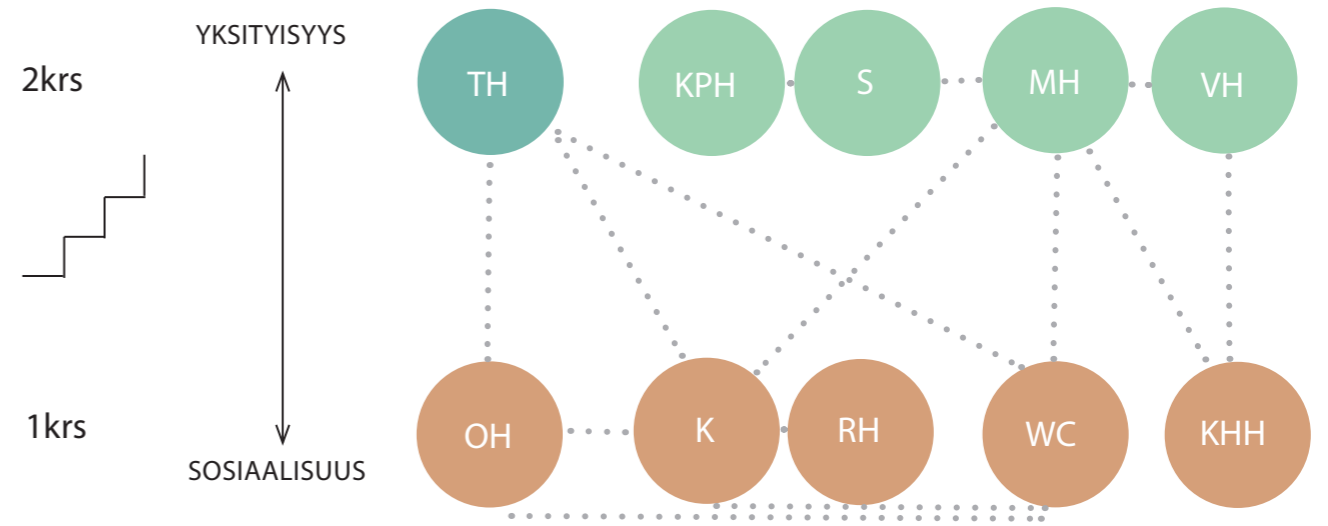
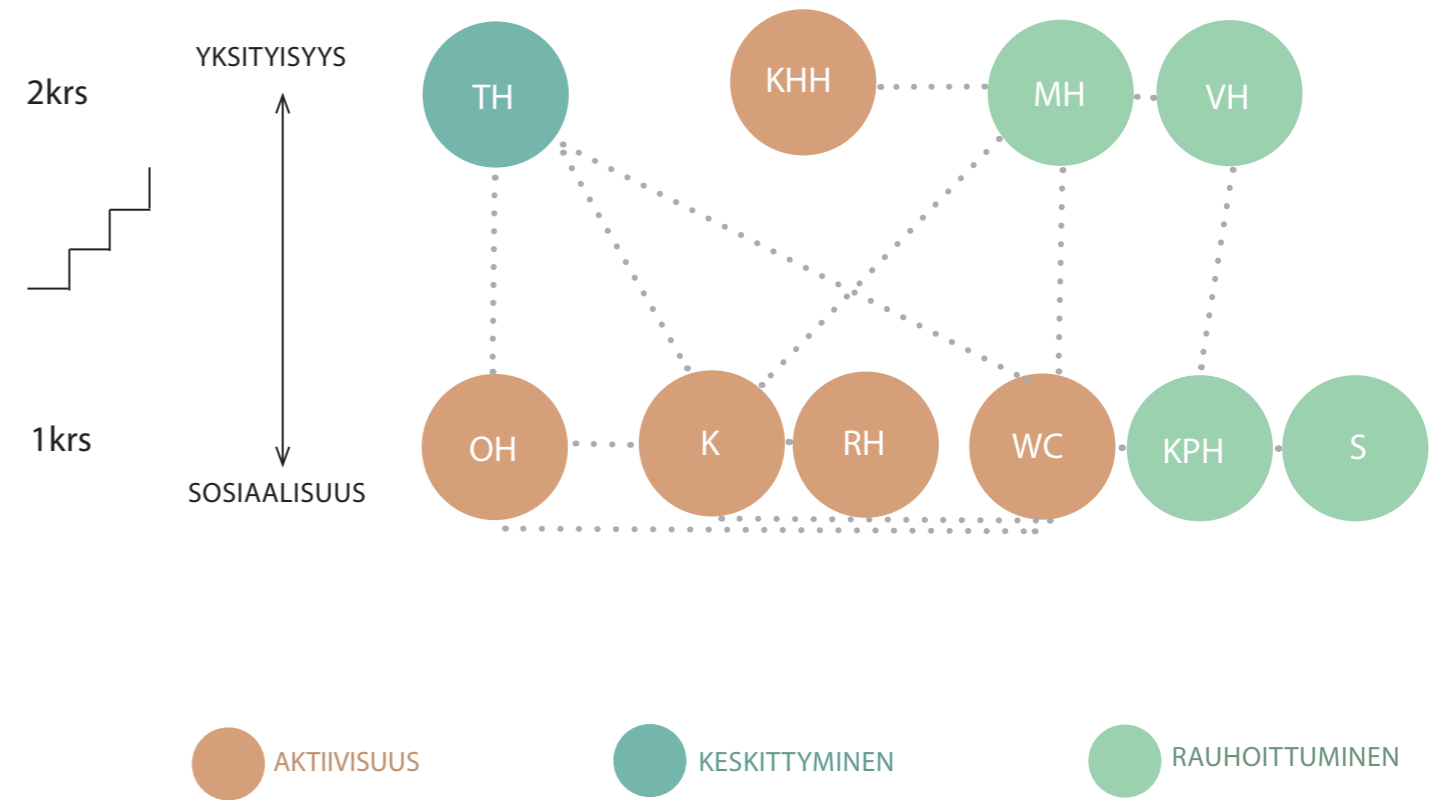
Joidenkin tilojen, kuten kylpyhuoneen ja saunan tai ruokailutilan ja keittiön, on käytännöllisyyden kannalta syytä olla läheisessä yhteydessä toisiinsa. Osa linkittyvistä toimintoista voidaan kuitenkin sijoittaa esimerkiksi eri kerroksiin liikkeen aikaansaamiseksi. Toimintojen sijoittamiseen kerrosten kesken vaikutti myös tilassa suoritettavien toimintojen aktiivisuus- ja sosiaalisuusominaisuudet. Esimerkiksi rauhoittumiseen tarkoitetut tilat on hyvä sijoittaa erikseen aktiivisemmista tiloista ja sisääntulokerros on luonteva paikka sosiaalisille tapahtumille.

KAAVIO 1: SOSIAALISUUS LÄHTÖKOHTANA

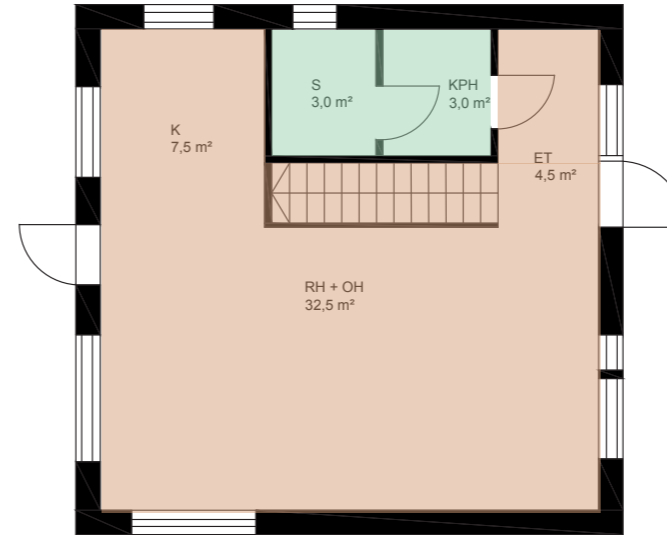
Ensimmäisessä kaaviossa toiminnot ovat sijoitettu eri kerroksiin alkuperäisen pohjan mukaisesti. Sosiaalisilta ominaisuuksiltaan vaihtoehto on pätevä. Yksityisyyttä vaativat makuuhuone ja työhuone ovat sijoitettu yläkertaan ja sosiaaliset tilat, kuten olohuone, ruokailutila ja keittiö sijaitsevat sisääntulokerroksessa. Kodinhoitohuone koetaan yksityiseksi ja sen sijaitessa yläkerran yksityisemmällä alueella, eivät pyykit ole ikävästi esillä vieraiden ollessa paikalla. Saunaosaston sijaitessa alakerrassa, sitä voidaan luontevasti hyödyntää sosiaalisena tapahtumana viettämällä saunailtaa vieraiden kesken. Saunaosaston sijaitessa alakerrassa syntyy myös lisää askelia kuljettaessa portaita makuuhuoneen, vaatehuoneen tai kodinhoitohuoneen ja saunaosaston välillä. Vaihtoehto ei täysin tue ajatusta yläkerran rauhoittumisen ja alakerran aktiivisuuden vyöhykkeistä, sillä saunaosasto koetaan usein rauhoittumisen paikaksi ja pyykinhuolto enemmän aktiiviseksi.

KAAVIO 2: AKTIIVISUUSTASO LÄHTÖKOHTANA

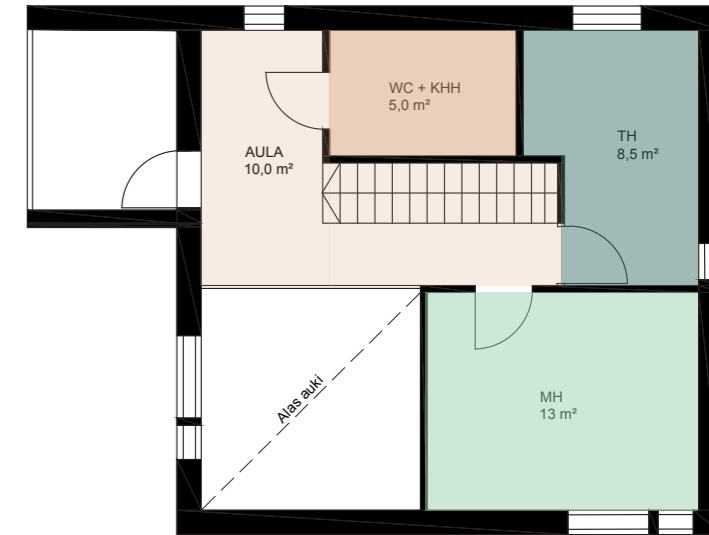
Toisessa vaihtoehdossa saunaosaston ja kodinhoitohuoneen paikat on vaihdettu keskenään. Tässä vaihtoehdossa aktiivisuuden vyöhykkeet ovat pääosassa, kun yläkerta on rauhoitettu yksityisempään rentoutumiseen tai keskittymiseen ja alakerta kohdennettu aktiivisempaan toimintaan. Aikaisemmassa vaihtoehdossa saunaosasto toimi osana sosiaalista kokonaisuutta, kun taas tässä vaihtoehdossa se on enemmän yksityisen rauhoittumisen paikka. Tätä vaihtoehtoa puoltaa se, että useimmiten kotien saunat ovat asukkaiden omassa käytössä. Mikään ei kuitenkaan estä vieraiden viemistä yläkertaan saunomaan. Tässä vaihtoehdossa etenkin pyykkien kuljettaminen kerroksesta toiseen tuo hyvää aktiivisuutta päivään.



VYÖHYKELUONNOS 1



1krs



2krs

Tilasijoittelun tutkimisen jälkeen aloin hahmottelemaan toimintoja pohjaan vyöhykkeittäin. Päätin tehdä suunnitelman mahdollisimman vähällä väliseinien siirtämisellä, vaikka joustava pakettitalo salliikin sisäseinien personoinnin. Olemassa olevat sisäseinäratkaisut ja huonekoot vaikuttivat luontevilta ja yleisiltä. Pohjimmainen ajatukseni aktivoivien ideoiden soveltamisesta erilaisiin kotiympäristöihin kannusti minua myös haastamaan itseni sovittamaan ideoita olemassa oleviin puitteisiin.

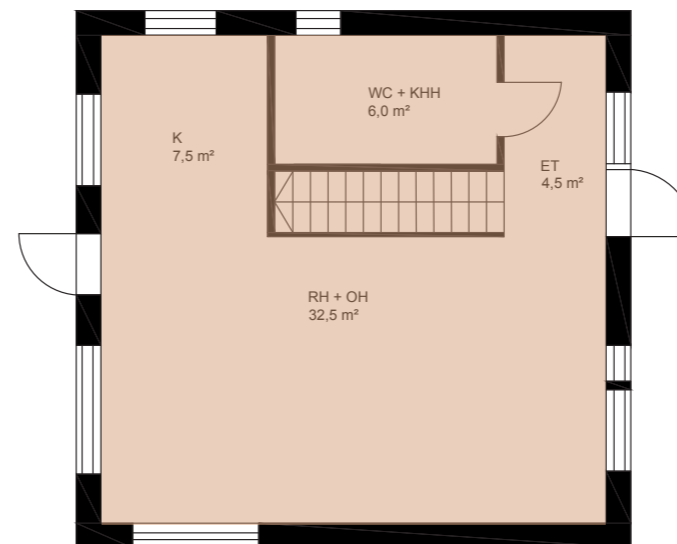
seinän hienoista siirtämistä. Kodinhoitohuoneen sijaitessa sosiaalisemmalla alueella on hyvä pohtia, miten se voitaisiin saada yksityisemmäksi. Ylimääräisen huoneen ongelma on ratkaistu suunnitelmassa tekemällä pienimmästä makuuhuoneesta vaatehuone. Erillinen vaatehuone rauhoittaa makuuhuoneen lepoon ja parhaimmalla tapauksessa vaatekasojen aiheuttamat näköärsykkeet siirtyvät vaatehuoneen puolelle. Siten luodaan makuuhuoneeseen mahdollisimman stressivapaa ympäristö. Makuuhuoneesta saadaan myös tilavampi vaatekaappien siirryttyä vaatehuoneen puolelle ja avaruuden tuntu vaikuttaakin positiivisesti stressittömyyden kokemiseen. Pohjaratkaisussa yksityisyys kasvaa luontevasti yläkerran perälle mentäessä. Tilava työhuone sijaitsee lähellä rappusia ja makuuhuone rauhallisimmassa nurkassa, josta ohikulkua ei tapahdu.

Luonnoksien ominaisuuksia voitaisiin myös yhdistää muuttamalla luonnoksissa kodinhoitohuoneen ja saunaosaston paikkaa. Eniten positiivisia puolia koin kuitenkin vyöhykeluonnoksen 2 ratkaisussa. Kodinhoitohuoneen sijainti alakerrassa tuo tarpeellista liikettä päivään ja saunaosasto on rentouttavalla alueella yläkerrassa. Myöskin vaatehuoneen antaman positiiviset vaikutukset makuuhuoneen stressittömyyteen ovat tarpeelliset ja matalat huonekorkeudet pitävät kokonaisuuden energiatehokkaana. Jatkan siis suunnitelmieni työstämistä vyöhykeluonnokseen 2.

Esittelen kaksi alustavaa vyöhykeluonnosta luomieni kahden tilasijoittelukaavion mukaisesti. Ensimmäinen luonnos on tehty perustuen kaavioon 1, jossa sauna on sijoitettuna alakertaan ja kodinhoitohuone yläkertaan. Toivomukseni kohteelta oli, ettei siinä olisi tilaa erilliselle aktiivihuoneelle. Suunnittelukohteeni sisälsi kuitenkin asukasmäärään suhteutettuna ylimääräisen huoneen. Ensimmäisessä luonnoksessa ylimääräinen tila on ratkaistu avaamalla ruokailualue korkeaksi tilaksi yhden makuuhuoneen kohdalta. Samalla korkea tila tuo avaruutta ja lisää valoa sekä näyttävyyttä asuntoon. Korkea tila mahdollistaisi myös monien aktivoivien ideoiden, kuten leikkisän kiipeilyseinän toteuttamisen. Talo on kuitenkin suunniteltu energiatehokkaaksi ja korkean tilan myötä energiatehokkuus kärsii.

Toisessa luonnoksessa tilojen sijoittelu on tehty kaavioon 2 mukaisesti. Kodinhoitohuone sijaitsee alakerran WC:n yhteydessä ja sauna rauhallisemmalla alueella yläkerrassa. Saunan siirtäminen yläkertaan vaati väli-

VYÖHYKELUONNOS 2



1krs



2krs

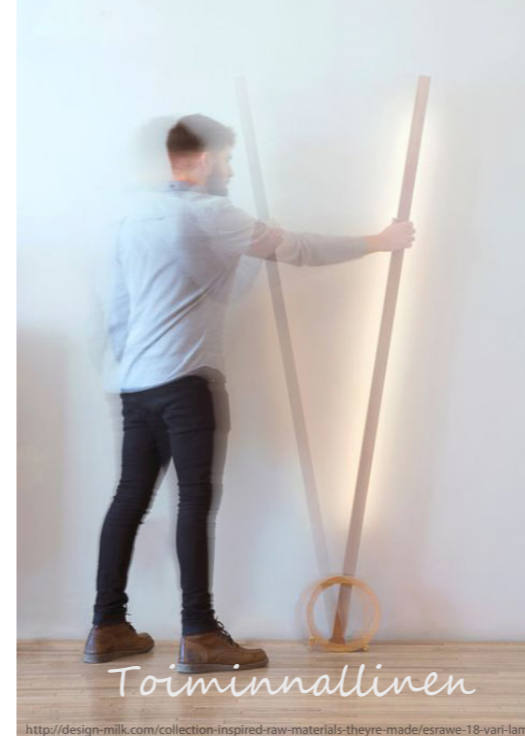
9.5. Tyyli ja visuaalinen vaikutelma

Aktivoivaan tilasuunnitteluun liittyy oleellisesti aktiivisuuden lisäksi rentoutuminen ja uni. Ympäristön eri ominaisuudet vaikuttavat tilan psyykkiseen ja fyysiseen kokemiseen ja siksi oleellista on luoda eri aktiivisuuden vyöhykkeille erilaiset käyttötarkoitusta tukevat tunnelmat. Kokosin tarkoituksenmukaiset tunnelmakartat aktiiviselle ja rauhoittumisen vyöhykkeille. Molempien vyöhykkeiden puitteissa pyrin jatkamaan suunnittelukohteen arkkitehtuurin visuaalista ilmettä. Kohteessa kiinnittävät huomiota etenkin puinen verho, skandinaavinen muotokieli ja selkeys sekä eri suuruiset leikkisät ikkunat.

AKTIIVINEN VYÖHYKE

ET, OH, K, RH, KHH, WC, TH

Aktiivisen vyöhykkeen tunnelma on piristävä ja vireyttävä toiminnallisen ympäristön aikaansaamiseksi. Valoisuus ja päivänvalo ovat avaintekijöinä vireyttävän ympäristön luomisessa. Tilojen vaalea yleisilme saa lukuisien ikkunoiden kautta laskeutuvan päivänvalon heijastamaan valoaan entistä tehokkaammin. Kirkkaat ja kylläiset tehostevärit ovat luonteeltaan aktivoivia ja luontoyhteys tilassa vireyttää. Yleisilme aktiivisuuden vyöhykkeellä on leikkisä ja mukaansa tempaava. Erilaiset pinnat ja rakenteet ovat osa leikkisää kokonaisuutta.



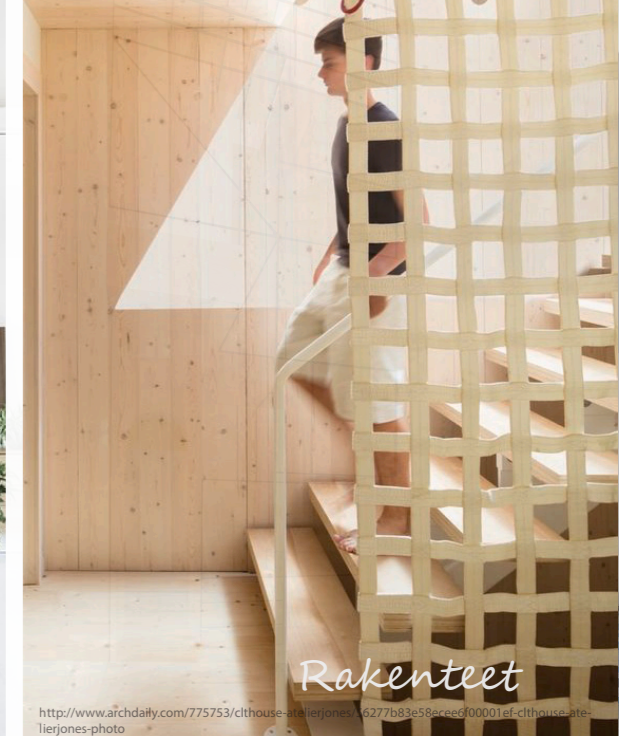
Toiminnallinen

<http://design-milk.com/collection-inspired-raw-materials-theyre-made/esrawe-18-vari-lamp/>



Valoisa

<http://www.thepich.com/plante-volanti-e-piante-daria-unidea-originale-per-decorare/>



Rakenteet

<http://www.archdaily.com/775753/clthouse-at-lieja-6277b83e58ee6f0001ef-clthouse-at-lieja-photos>



Kirkkaat värit

<http://allknitwear.com/products/coney-box-top-lime>



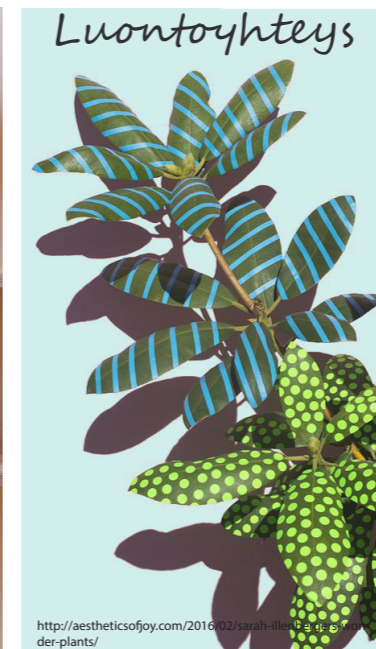
Materiaaliyhdistelmät

<http://www.rawcolor.nl/project/7id=325&type=blog>



Modulaarinen

<http://kerf-wall.myshopify.com/products/little-cubby>



Luontoyhteys

<http://aestheticsofjoy.com/2016/02/sarah-illies-plant-der-plants/>



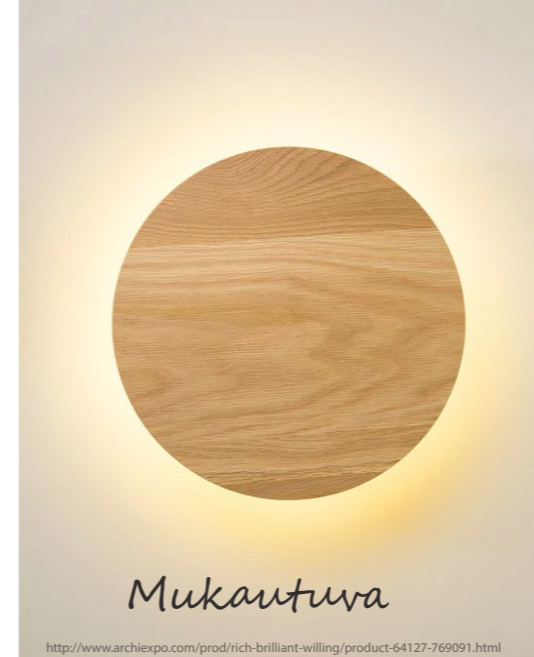
Leikkisä

<http://www.homedit.com/hammock-floors-taking-relaxation-whole-new-angle/indoor-hammock-bed2/>

RAHOITTUMISEN VYÖHYKE

MH, KPH, S

Rauhoittumisen vyöhykkeellä levollinen tunnelma saadaan aikaan riisutulla ja väriskaalaltaan harmonisella ympäristöllä. Tila hellii päivän aikana rasittuneita aisteja ärsykeettömyydellään ja esimerkiksi näköaisti lepää seuraamalla pitkiä jatkuvia linjoja ja tilan muodostamaa selkeyttä. Tilan haptisuus luo tilaan unenomaista ja miellyttävää tunnelmaa. Mielenkiinto ja viihtyvyys tuodaan väriskaalaltaan hallittuun tilaan erilaisilla pintastuktuureilla. Luontoyhteys toimii tilassa rauhoittavana ja elvyttävänä elementtinä. Rauhoittumisen tilan tulee mukautua myös vuorokauden tarpeisiin; aamulla toimia vireyttävänä ja illalla mahdollistaa totaalinen kehon ja aistien rentoutumisen tila.



9.6. Kalusteluonnoksia

Jo opinnäytetyön alusta alkaen oli selvää, että kalusteellisilla ratkaisuilla on suuri merkitys aktivoivan tilasuunnittelun kannalta. Tärkeää sen lisäksi, miten kalusteet ja toiminnot sijoitellaan, on sillä mitä niillä tehdään ja miten toiminto suoritetaan. Totuttu kodin kalustus painottuu lähinnä passiivisuutta tukevaan toimintaan.

Jo ennen suunnittelukohteen valintaa sain ajatuksia aktivoivasta kalustuksesta. Mielestäni oli tärkeää suunnitella kalusteita yleisellä tasolla ilman spesifiointia tiettyyn kohteeseen, jotta ratkaisut olisivat monistettavissa useisiin kohteisiin.

Suuri ongelma kodin sisällä tapahtuvassa arjessa on runsas istuminen. Voimme pohtia onko joidenkin toimintojen suorittaminen mahdollista seisten. Tällaisia toimintoja voivat olla esimerkiksi ruokailu, kahvittelu, työskentely ja miksipä ei myös television katsominen. Päätös toimintojen suorittamisesta seisten lähtee ihmisestä itsestään. Seisomisen toteuttamiseen on tarjottava kuitenkin mahdollisuus, jotta tämä päätös voisi toteutua. Eri toimintojen yhteyteen voidaan tarjota korkeussäädettäviä tai erillisiä seisomakorkuisia tasoja ja esimerkiksi mahdollisuus nojaan myös seistessä.

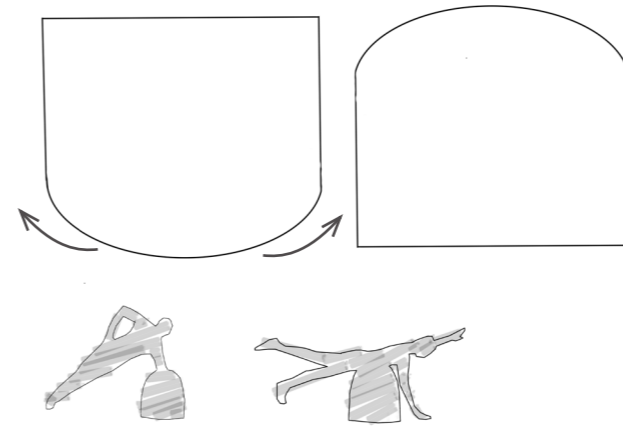
Koska istumista ei kuitenkaan voida välttää, tulee pohdita uusia tapoja istumiseen. Taustoitussiosiossa totesin liikkeen ja asennon vaihtamisen olevan tärkeä myös istumisessa. Siten Istuimien tulisi tarjota mahdollisuus liikkeeseen sekä asennon vaihtamiseen ja jopa

kannustaa siihen. Koin tärkeäksi ottaa suunnitteluun mukaan myös lattiaistumisen sen runsaiden hyötyjen, kuten liikkuvuuden paranemisen, keskivartalon tukilihasten kehittymisen ja asennon vaihdon mahdollisuuden vuoksi. Tärkeää oli kehitellä ratkaisuja, kuinka saada länsimaalaiseen istumistapaan oppinut tottumaan lattiaistumiseen.

Opinnäytetyön taustoituksen edetessä selveni ajatus siitä, miten kalustukseen integroidut liikuntaväline-ratkaisut ovat liikuntaan kannustavia. Liikuntaan ryhtymisen kynnystä alentaa liikuntavälineiden helppo käyttöönotto ja monipuolisuus. Pienessä kodissa monipuolisen liikuntavälineistön säilyttäminen on myös hankalaa ja sen hankkiminen tulee kalliiksi. Sisällyttämällä liikunnan apuvälineet kodin tarvittavaan kalustukseen ja rakenteisiin, ovat ne aina esillä ja nopeasti käyttöönotettavissa eivätkä tarvitse säilytykseen tilaa. Samalla hinnalla saadaan sekä kalustus ja asunnon rakenteet sekä suuri osa kuntoiluvälineistä. Näin liikunnallisista ratkaisuista saadaan myös visuaalisesti miellyttäviä ja kotiympäristöön soveltuvia.

Pyrin toteuttamaan liikuntakalusteiden muotokielen mahdollisimman yleisillä muodoilla, jolloin välineet ovat monipuolisesti käytettävissä eri tarkoituksiin. Tavallinen muotokieli osoittaa myös, kuinka jokainen voi löytää olemassa olevilta markkinoilta tai jopa jo itseltään vastaavaan käyttötarkoitukseen käytettävissä olevia kalusteita. Tästä syystä en koe myöskään tarpeelliseksi suunnitella kalusteita detaljitasolla.

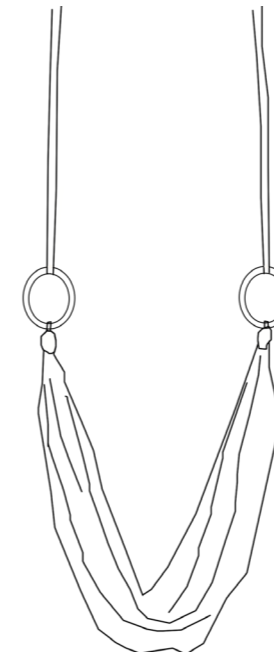
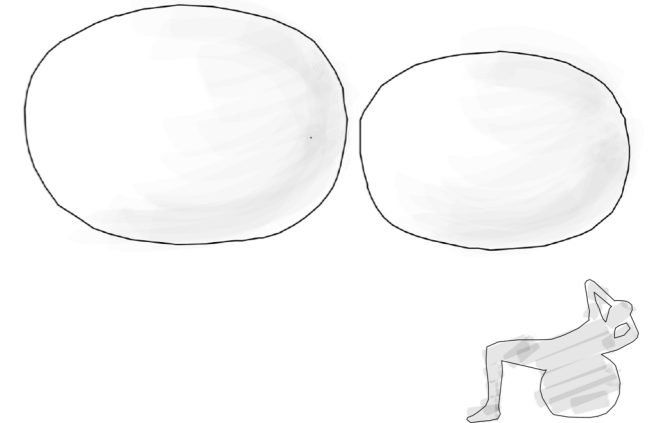
Aktivoivia istuimia



Tasapainoistuin
-toimii toisinpäin apuvälineenä kuntoiluun

Pyöreät rahat

- istumiseen
- selkänojaksi lattiaistumiseen
- kuntoiluun (irroitettava päällinen hygieenisistä syistä)



Joogakeinu + jumpparenkaat

- liikettä istumiseen, istuminen mukavaa
- apuvälineenä kuntoiluun, kannustaa leikkisyydellään liikkumaan
- kaksi liikuntavälinettä yhdessä säästää tilaa

Sohvainspiraatiota

Puinen runko - hyödynnettävissä steppilautana



Palat - mahdollistaa sohvän mukauttamisen eri istuma-asentoihin ja eri osien hyödyntämisen kuntoiluapuvälineinä



Modulaarisuus - irrotettavat tyynyt lattiaistumiseen



Mukautuvuus - mukautuu asentoon ja sallii makaamisen

Monimuotoisuus - mahdollistaa eri istuma-asennot ja eri muotoisia apuvälineitä kuntoiluun/venyttelyyn

Muuntuvuus - istuin muuntuu lattiaistuimeksi ja jumppa-alustaksi

Sohva on usein kodeissa se passiivisen elämäntavan symboli. Sohvan poistaminen kodin sisustuksesta tuntui aluksi hyvältä ajatukselta turhan passiivisuuden karsimisen kannalta. On kuitenkin hyvin epärealistista, että kovinkaan moni olisi valmis luopumaan vapaaehtoisesti tästä olohuoneen keskipisteestä. Ei ole myöskään tarkoitus tehdä kodista jumppasalia, vaan kodin olemukseen ja ihmisen tarpeisiin kuuluu olennaisena osana myös rennompia oleskelu. Siksi sohva on tarkoituksenmukaista säilyttää, mutta sen olemusta laiskanlinnana voidaan ajatella uudelleen.

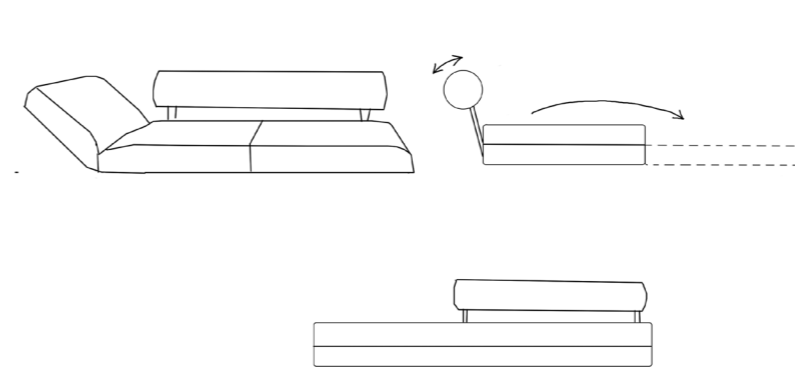
Sohvan suunnittelun lähtökohdaksi otin niinkään ihmiskehon tarpeen liikkua ja muuttaa asentoa. Siten oli selvää, että sohvan tulisi mahdollistaa eri asennot istumisen eri asennoista makaamiseen. Makaaminen siksi, että joskus on terveellisempää olla makuuasennossa, jos suurin osa päivästä on kulunut istuen.

Aluksi lähdin suunnittelemaan uudenlaista sohva, jossa esimerkiksi selkänoja ja istuinosa voidaan kääntää eri istuma-asentoihin soveltuviksi. Sohvan istuinosa voitaisiin myös avata auki isommaksi alustaksi esimerkiksi lattiaistumiseen tai makuuasentoon useammalle henkilölle. Avattuna sohva tarjoaa myös mahdollisuuden kuntoilualustaksi ja siten esimerkiksi pyöreää käänneltävää selkänojaa voidaan hyödyntää erilaisten kuntoliikkeiden suorittamisessa. Sohva on matala, jolloin se soveltuu paremmin monipuolisten liikkeiden suorittamiseen ja myös istumaan meno tai sohvalta nousu vaatii lihaksilta yleisesti enemmän ponnistusta. Ongelmaksi sohvassa muodostui kuitenkin hygienia,

kun sohva on käytettävissä myös kuntoiluun. Sohva vaatisi joko helposti puhdistettavaa hygieenistä materiaalia tai irrotettavaa päällistä. Suureen istuinosan pinta-alaan on kuitenkin vaikea toteuttaa irrotettavaa huppua. Ongelmana sohvassa on myös sen erikoisuus. Vastaavan kaltaisia sohvia ei löydy markkinoilta, joten ajatukseni yleistettävästä kalustuksesta ei toteudu.

Seuraavaksi lähdin kehittelemään modulaarista sohva, jossa erikokoiset ja -muotoiset palat muodostavat muunneltavan kokonaisuuden. Sohvan monipuolisuudella mahdollistetaan erilaiset istumisen asennot ja eri muotoisia paloja voidaan käyttää monipuolisesti kuntoliikkeiden apuvälineinä. Pieniin palasiin on helppo tehdä irrottavat huput, jotka voidaan pestä. Sohva koostuu myös irrottavista istuinosista, joita voidaan hyödyntää pehmusteiksi lattiaistumiseen. Lattiaistuminen vaatii tottumattomalta ensin opettelua selkänojan avulla, jonka jälkeen paras hyöty lattiaistumisesta saadaan oman kehon ryhdikkäällä kannattelulla. Sohvan selkänojia voidaan hyödyntää myös selkänojinalla lattiaistumiseen totuttautumisessa. Sohvan runko on puinen ja matalahko, jolloin irrottamalla istuintyyny, voidaan runkoa hyödyntää esimerkiksi steppilautana.

Aiemmin totesin myös keinun positiivisista vaikutuksista istumiseen. Se tuo liikettä istumiseen ja etenkin keskivartalon tukilihakset aktivoituvat. Keinua voidaan toteuttaa myös sohvan muodossa, jolloin istuin on yhtä miellyttävä kuin sohva, mutta antaa liikettä ja iloa istumiseen.

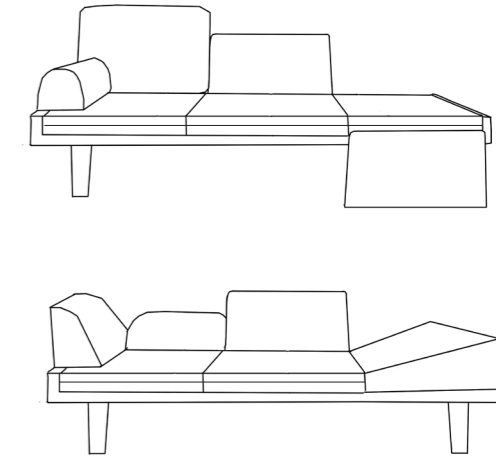
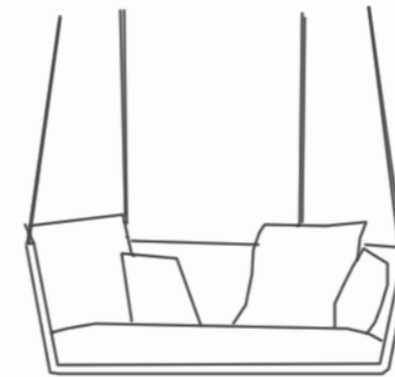


Muuntuva sohva

- matalalta sohvasta ponnistettava ylös
- kääntyvät nojat mahdollistavat eri asennot
- nojat myös apuna kuntoilussa
- istuinosa kääntyy kuntoilualustaksi/lattiaistumisen pehmusteeksi

Modulaarinen daybed-sohva

- mahdollistaa useat eri asennot
- kannustaa vaihtamaan asentoa
- runko steppilautana
- tyynyt monipuolisesti kuntoilun apuna
- istuintyyny alustaksi myös lattiaistumiseen
- kannustaa vaiheittain lattiaistumiseen



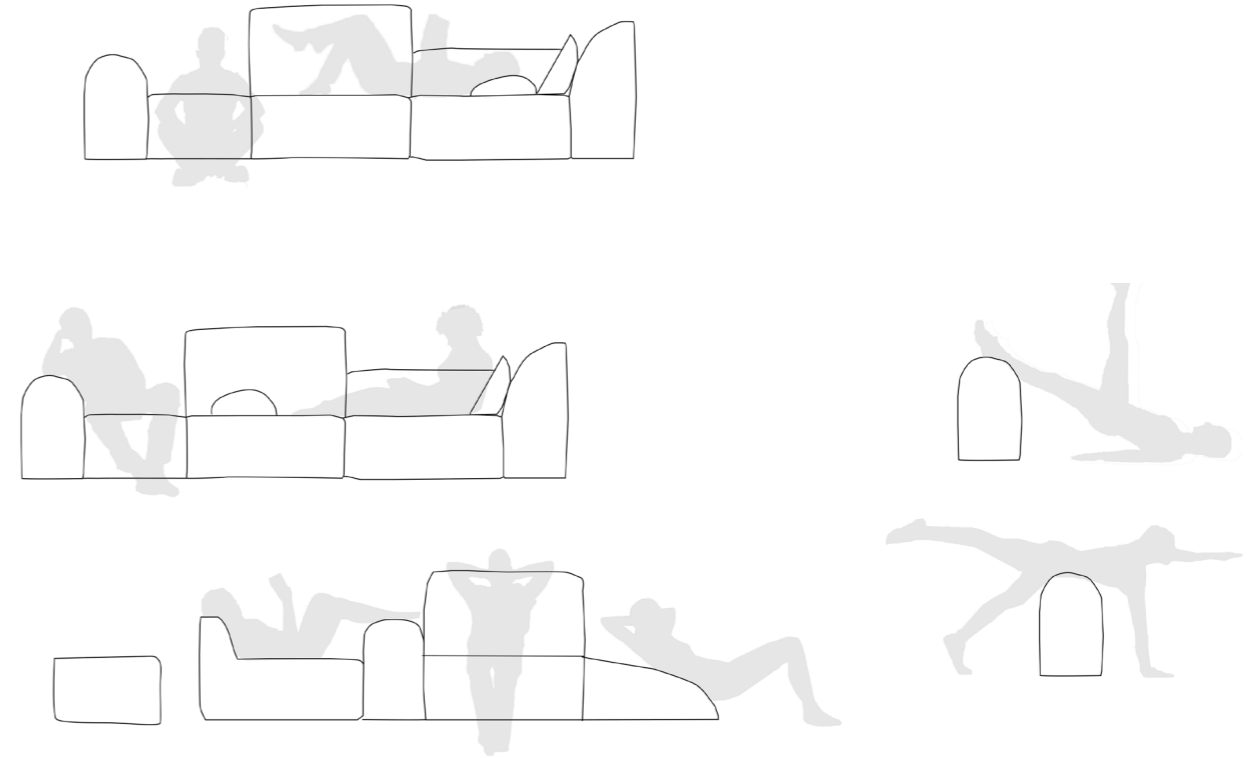
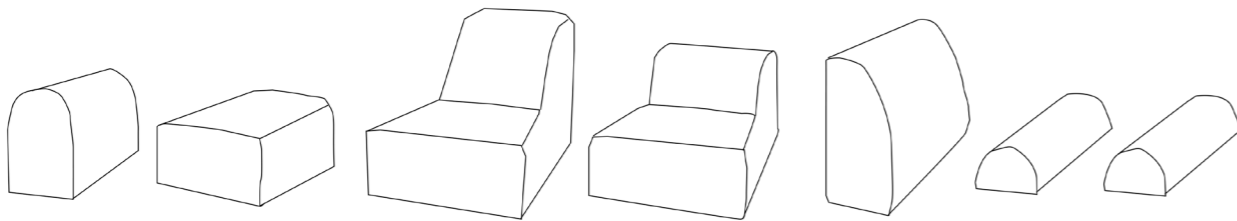
Sohvakeinu

- mukava kuin sohva, mutta antaa enemmän liikettä keholle keinutessa

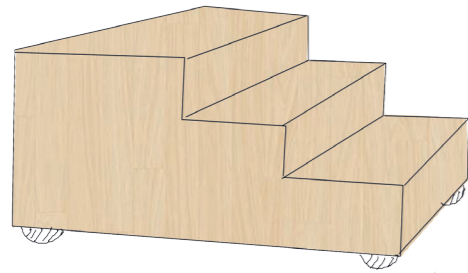
Edellisen sivun modulaarinen daybed-sohva kulki mukana suunnitelmissani pitkän aikaa sen monipuolisuuden vuoksi. Tilasuunnitelman edetessä huomasin kuitenkin olohuoneen, johon sohva tulisi sijoittumaan, sisältävän runsaasti muotokieleltään kulmikkaita ja kovan oloisia kalusteita. Myös sohva jatkoi tätä kolkkoa ja suoraviivaista linjaa puurunkoiseen. Rungas kulmikas muotokieli koetaan usein alitajuisesti negatiiviseksi ärsykkeeksi ja siten tilaan oli tarkoituksenmukaista saada mukaan pyöreämpää ja pehmeämpää muotokieltä rauhoittamaan tunnelmaa ja vähentämään ylimääräistä stressiä aiheuttavaa ärsykettä. Koin tilan myös hieman sekavaksi samanarvoisten kevyiden palikoiden muodostamaksi palapeliksi. Päätinkin rauhoittaa tilaa kehittämällä sohva muotokieleltään pehmeämmäksi ja pyöreämmäksi sekä tekemällä siitä kiintopisteen tilaan jyvemmällä ja suuremmilla elementeillä. Huomioni tein perustuen olohuoneen tilaluonnokseen, joka löytyy kappaleesta 9.8. Tilaluonnoksia.

Jatkoin sohvan suunnittelussa modulaarista ja eri istumisen ja makaamisen asennot mahdollistavaa rakennetta. Sohva koostuu yksinkertaisemmista ja

suuremmista elementeistä rauhoittaen tilaa, mutta mahdollistaen silti erilaiset monipuoliset käyttökäsit. Aikaisemmassa suunnitelmassani sohvasta oli mahdollista irrottaa lattiatyynyjä ja sen runkoa pystytettiin hyödyntämään steppilautana. Koin kuitenkin näiden toimintojen olevan mahdollista ja käytännöllistä sijoittaa muihin kalusteisiin. Sohvan ollessa kokonaisuudessaan pehmeä, on sen istuinosaan reuna helppo käyttää selkänojana lattiaistumiseen ilman tarvetta irrottaa erillistä selkänojaa itse sohvasta. Etenkin sohvassa pyöreämpilinjaisia nojamoduuleja voidaan hyödyntää monipuolisesti kuntoliikkeiden ja venytysten tekemiseen. Moduuleissa on irrotettavat ja helposti huolettavat päälliset hygienian ylläpitämiseen. Pieniä kaarityynyjä voidaan hyödyntää esimerkiksi niskan tai selän luonnollisten kaarien ylläpitämiseen makuuasennossa.



Muita kalusteluonnoksia

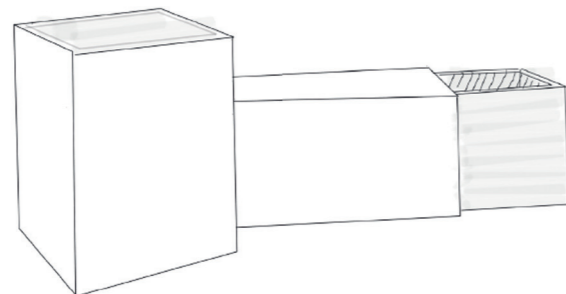
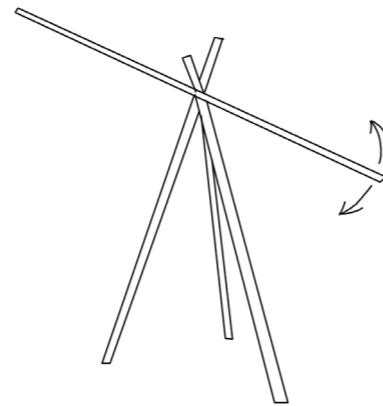


Porraspöytä

- kuntoiluun askelmina (hyvä jos ei kotona portaita)
- lukittavat rullat

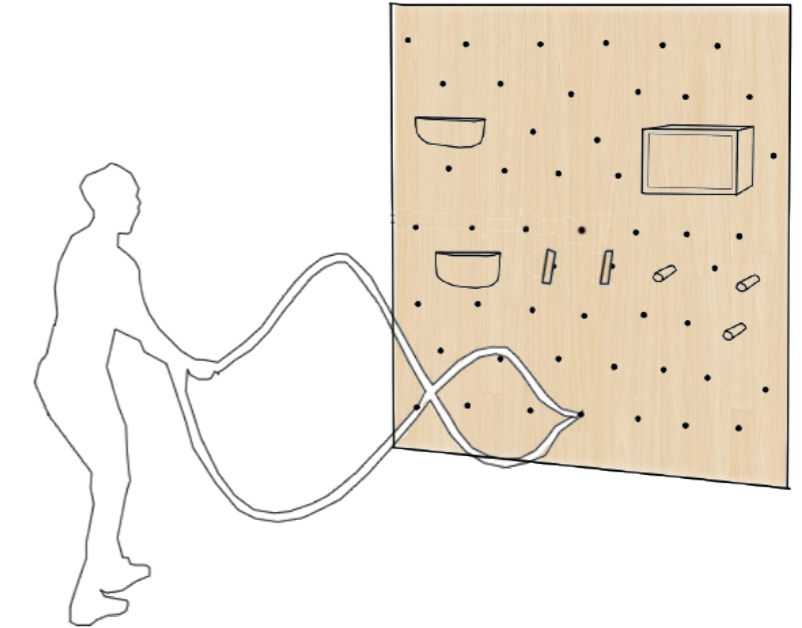
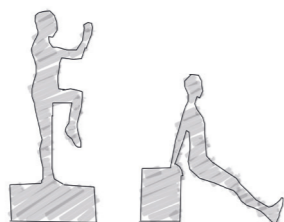
Toiminnallinen valaisin

- Vaatii fyysistä liikettä valon sytyttämiseen ja sammuttamiseen



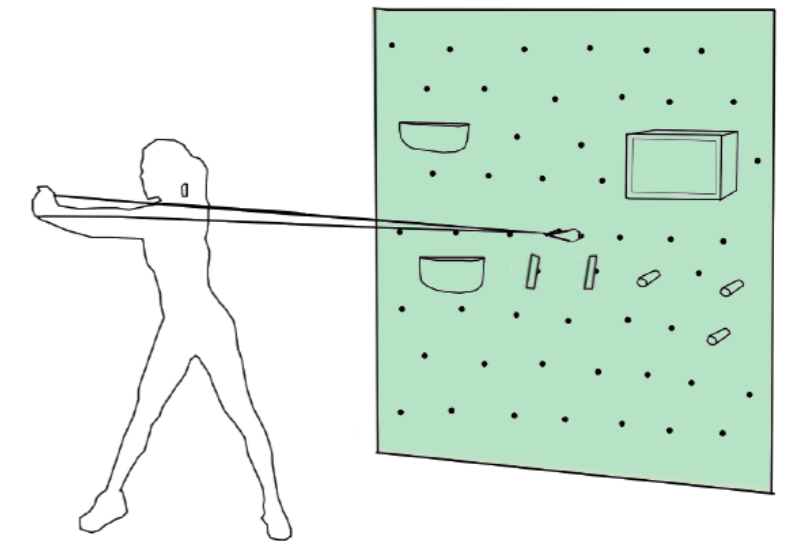
Laatikkopöytä

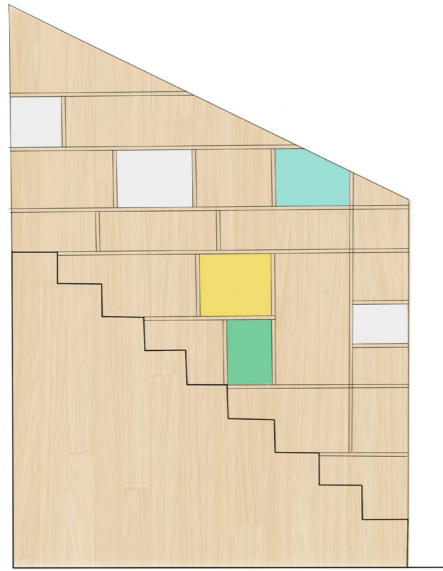
- säilytystilaa (esim. lattiatyynyille, kuntovälineille...)
- käännettävä, 2 eri korkeutta hyödynnettävissä kuntoiluun
- yleinen muoto - yleistettävissä markkinoilla oleviin tuotteisiin



Modulaarinen seinäke

- mahdollistaa erilaiset säilytysratkaisut käyttäjän tarpeisiin
- mahdollistaa liikuntavälineiden monipuolisen hyödyntämisen, kiinnitettävissä eri korkeuksiin



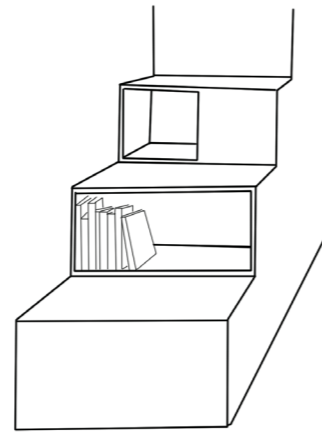


Säilytystilaa porrasseinässä

- lisää liikettä ja portaiden kulkua, kun portaikosta haetaan tavaraa
- hankala saada tavaroita ylähylyiltä turvallisesti

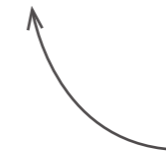
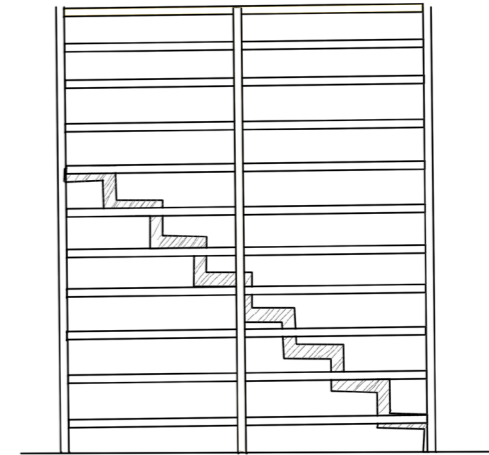
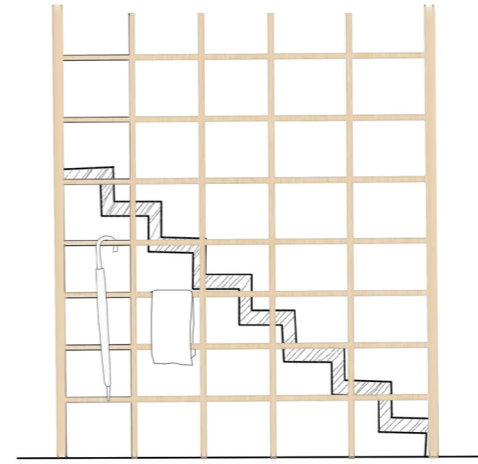
Säilytystilaa porraskelmissä

- lisää liikettä ja portaiden kulkua, kun portaikosta haetaan tavaraa
- esim. avohyllyt, vedettävät laatikot tai avattavat kannet



Viherseinä portaikossa

- lisää toimintaa ja portaissa kulkua, kun kasvia tulee hoitaa
- viherseinä tuo viihtyisyyttä ja on mukana luomassa hyvää sisäilmaa
- ylimpien kasvien hoito?



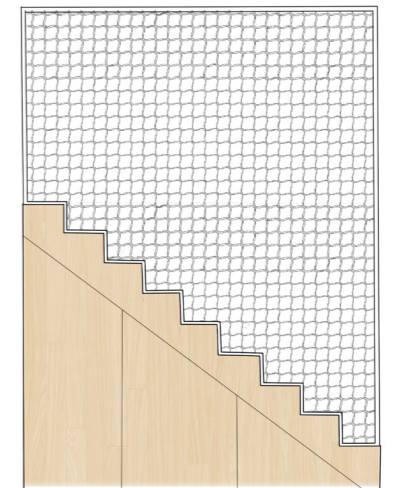
“puolapuu” porrask rakenne

- toimii portaiden kaiderakenteena
- kuntoiluun
- käytettävissä ripustukseen
- portaikon alapuoli hukkatilaa



pingotettu verkkoseinäke

- toimii portaiden kaiderakenteena
- verkko kuntoiluun, esimerkiksi välineiden kiinnitykseen, rokkumiseen, kiipeilyyn...
- portaiden alapuoli hyödynnettävissä säilytykseen



9.7. Pohjaluonnoksia

Jo taustoitusosion aikana tilasuunnitelma ja käytettävät kalusteet alkoivat hahmottumaan mielessäni taustamateriaalin ohjaamina. Vyöhykeanalyysin jälkeen aloin hahmottelemaan tarkempaa kalusteiden järjestystä tiloihin. Pienten tilojen vuoksi kalustuksella oli oikeastaan vain muutama järkevä järjestyksensä. Oheisen luonnoksen avulla esittelen joitakin prosessin aikana ilmaantuneita vaihtoehtoisia ajatuksia toimintojen järjestykselle.

ETEINEN

Pieni eteinen ei mahdollistanut juurikaan vaihtoehtoja kalustukselle. Mielessäni pyöri ajatus avonaisesta vaaterekistä, joka toimisi helposti myös leuanvetotankona. Eteisen siistin ilmeen ylläpitämiseksi päädyin kuitenkin suljettavaan liukuovikaapistoon, joka kuitenkin avaamalla toimisi myös leuanvetotarkoitukseen. Pohdin myös kapeaa säilytyslaatikostoa ikkunan alle, mutta luovuin ajatuksesta, sillä koin tarkoituksenmukaiseksi säilyttää eteisen esteettömänä fyysisesti rajoittuneiden vieraiden varalta.

OLOHUONE JA RUOKAILUTILA

Olohuoneen ja ruokailutilan alueella oleva ainoa pitkä ehjä seinä oli luonnollinen sijainti suunnittelemalleni moduuliseinälle. Oli tarkoituksenmukaista sijoittaa kuntoilualue ja siten olohuone moduuliseinän edustalle. Seinämän sijainti rajoitti istuin kalustuksen sijoittamista. Oheisen luonnoksen kalustejärjestys teki pienestä tilasta entistä ahtaamman ja rajatumman. Tavoitteenani oli luoda olohuoneesta ja ruokailutilasta

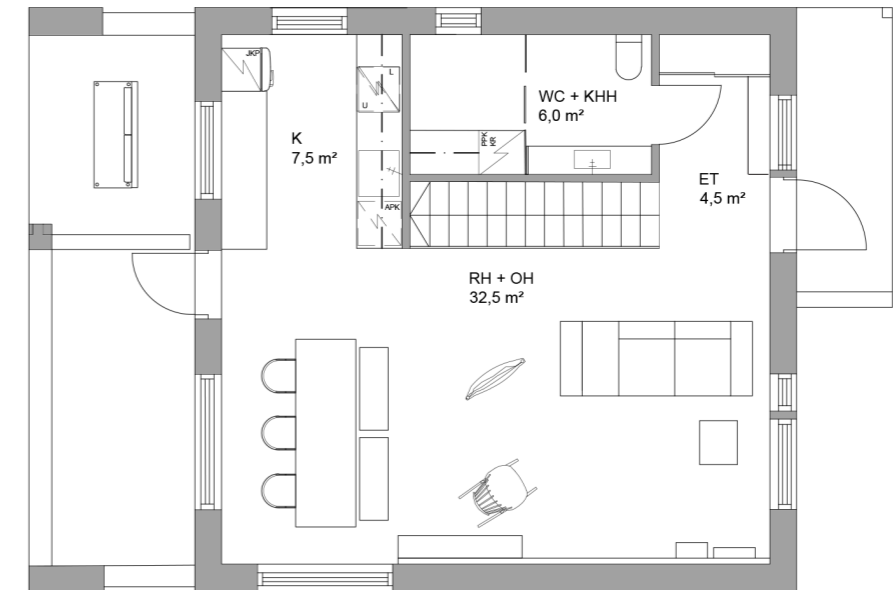
yhteinen ja yhteisöllisyyttä tukeva tila ja siten sohvien sijainti ikkunaseinällä ruokapöydän vastapäätä vaikutti tarkoituksenmukaisimmalta. Tilan tunnun säilyttämisen vuoksi päädyin ruokapöydässä suorakulmaiseen pöytään pyöreän tilaa vievän pöydän sijasta.

KEITTIÖ

Keittiön kapeuden vuoksi pohdin mielessäni ratkaisuja keittiön siirtämiseen avarammalle alueelle saarekkeenomaisesti. Myös portaiden alapuoli hyödynnettynä keittiön kaapistoiksi vaikutti kiinnostavalta ratkaisulta. Keittiön säilyttäminen alkuperäisessä paikassaan oli kuitenkin tilan käytön kannalta tehokkain ratkaisu, sillä kapeaa tilaa oli vaikea käyttää muuhun toimintaan. Keittiön matalalta alkavan päätyikkunan vuoksi luonnollisin muoto keittiölle oli II-malli, joka osoittautui myöskin tehokkaimmaksi ratkaisuksi liikkeen lisäämiseksi keittiössä.

WC JA KODINHOITOHUONE

Koin hyvänä pitää alakerran wc:n edustavana vieras wc:nä ja siksi kehitin liukuoviratkaisun sen yhteydessä olevan kodinhoitohuoneen piilottamiseen. Sisääntulokerroksessa on hyvä sijaita yksi esteetön wc ja siksi wc:n puoli vaati tilansa. Luonnoksen ratkaisu samalla seinämällä kulkevasta kalustuksesta vaikutti linjakaalta, mutta enemmän säilytystilaa syntyi sijoittamalla kodinhoitohuoneen toiminnot tilan peräseinälle. Riittävä vapaa lattiatila luo miellyttävyyttä kodinhoitohuoneessa toimimiseen ja pyykkien telinekuivattamiseen ja siksi esimerkiksi L-mallinen kodinhoitohuonekalustus olisi vienyt turhaa tilaa.



1krs

Pohjaluonnos alustavista ajatuksista 1. kerrokseen

AULA

Yläkerran aulatilat tuntui aluksi hukkatilalta tilan pienen ja kylpyhuoneeseen johtavan oven vuoksi. Pohdin aluksi tilaan esimerkiksi keinu tai joogakangas ratkaisuja. Koin tarpeelliseksi osoittaa kuntopyörän tuomia mahdollisuuksia kotikuntoiluun ja aula osoitettiin sille sopivaksi paikaksi. Aula ei kuitenkaan tuo tilana mielenkiintoa polkemiseen ja sen ainoa ikkunakin oli alkuperäisten piirrosten mukaan vain pieni luukkumainen ikkuna. Koin polkemisen tarvitsevan miellyttävää ympäristöä ja päädyinkin tekemään kohteeseen rakenteellisen muutoksen ikkunaa kasvattamalla. Pakettitalossa rakenteellisia ratkaisuja on helppo muokata omaan tarkoitukseen sopiviksi, mutta oma lähtökohtani suunnittelussa oli pidättäytyä suuremmilta rakenteellisilta muutoksilta. Koin kuitenkin aulatilaa kaipaavan muutosta viihtyisämpään ja siksi koin aukotuksen suurentamisen tarkoituksenmukaisena ja tarpeeksi pienenä muutoksena.

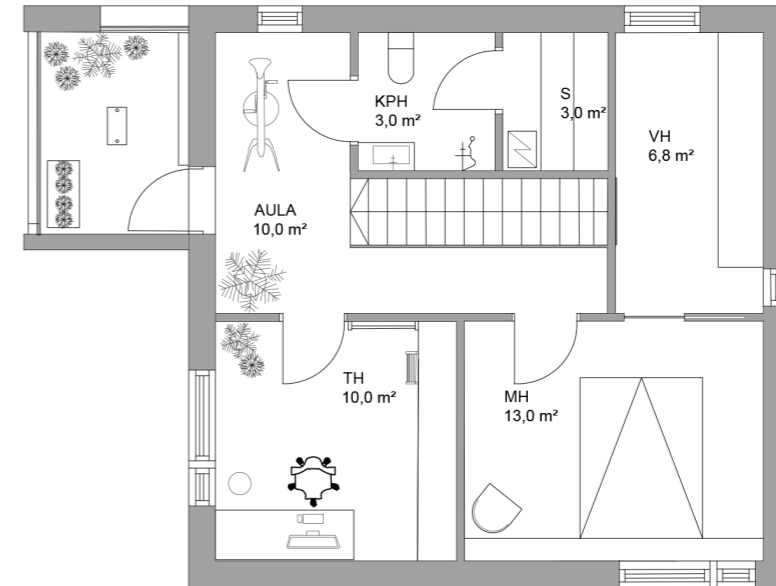
TYÖHUONE

Työhuoneessa aloitin suunnittelun pohtimalla työpisteiden sijainnin suhdetta ikkunaan. Tärkeää on ehkäistä ylimääräinen häikäisy näyttöön ja säilyttää näytön sekä näytön taustan valoisuuden kontrasti mahdollisimman pienenä miellyttävän työskentelyn mahdollistamiseksi. Suoraan ikkunan edessä olevassa työpisteessä kontrasti ulkotilan ja näytön välillä on usein voimakkaastikin vaihteleva, joten sijainti ei ollut silmien ergonomialle suotuisa. Vastakkaisella seinällä häikäisyn vaara taas oli suuri ja vireyttävä ikkunanäkymä selän takana. Ikkunaseinän vastapäätä päädyinkin sijoitta-

maan tilavan säilytyskalusteen. Toiselle ehjälle seinälle sijoitin modulaarisen seinämän muuntuville säilytysratkaisuille ja ilmoitustaulumaiseen käyttöön. Yksi luonteva sijainti työpisteelle olikin vasten modulaariseinämää, johon esimerkiksi työhön liittyviä papereita voidaan laittaa näkyvästi esille. Aloin kuitenkin pohtimaan, kuinka kyseisen järjestyksen vallitessa työtuolilla on mahdollista rullailta esimerkiksi hakemaan tavaroita kaapistosta koko ajan istuen. Liikkeen lisäämisen kannalta oli järkevää siirtää työpiste kesemmälle tilaa ikkunan etureunaan. Tällöin työtuolilta on noustava ylös kiertäkseen työpöydän ympäri kaapiston toiseen laitaan. Myös katsesuunta oli hyvä kääntää oveen päin yksityisyyden suojaamiseksi ja huoneeseen tulijoiden havaitsemiseksi. Näytön sijaitessa ikkunan etureunalla häikäisyn riski on suhteellisen pieni. Vain katseen kääntämällä voi myös havaita vireyttävän ikkunanäkymän.

MAKUHUONE

Makuuhuoneessa sängyllä oli oikeastaan vain pari mahdollista sijaintia. Yksi sijaintimahdollisuus on luonoksen mukainen sijainti ikkunaseinällä, joka mahdollistaa enemmän tilaa sängyn laidoille. Usein koetaan kuitenkin miellyttävänä, jos sängystä pystytään näkemään ulos ikkunasta, joten sängyn kääntäminen kapealle päätyseinällä oli tarkoituksenmukaista. Tällöin suurempi tila muodostuu sängyn jalkopäätyyn. Pohdin tilan hyödyntämistä esimerkiksi nojatuolilla tai sängyn päädyssä olevalla penkillä, mutta koin istuinten houkuttelevan puoleensa lähinnä ikäviä vaatekaasoja. Päädyin rauhoittamaan makuuhuoneen vain leppäpäämääränsä.



2. krs

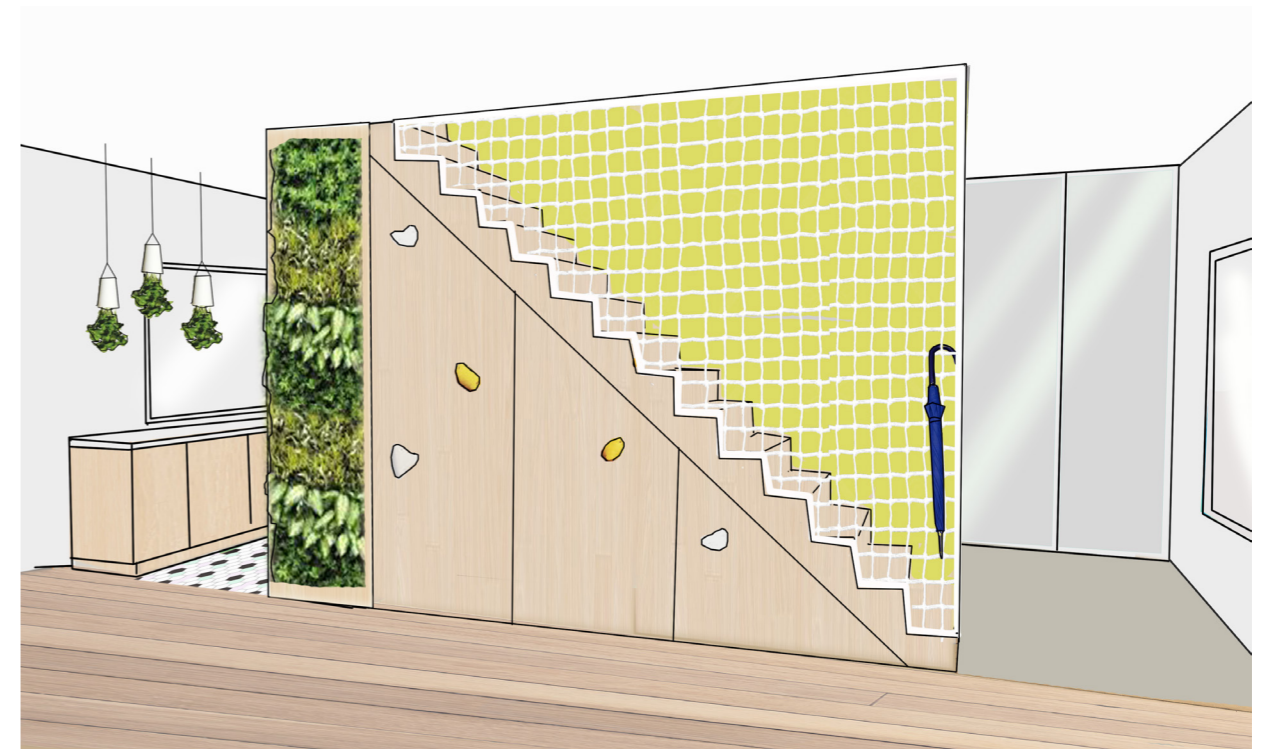
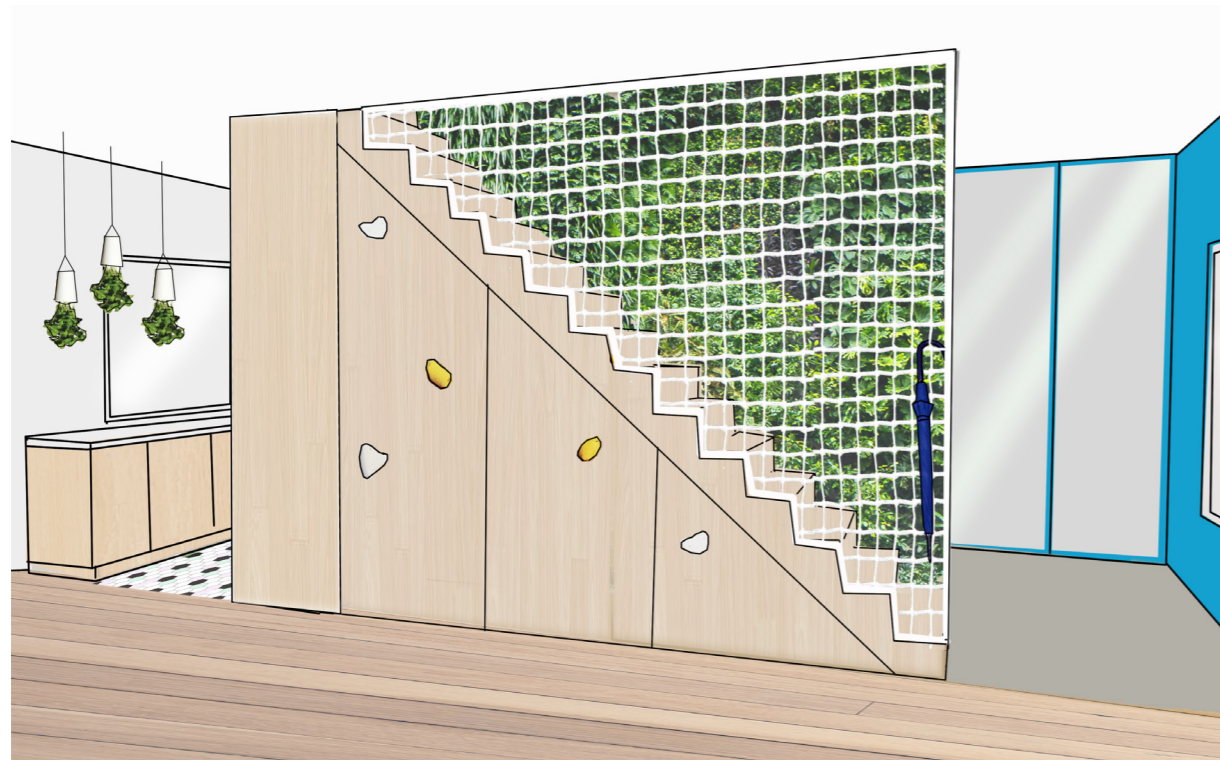
Pohjaluonnos alustavista ajatuksista 2. kerrokseen

9.8. Tilaluonnoksia

Pohjaluonnostelun jälkeen lähdin hahmottelemaan tilojen visuaalista kokonaisuutta kolmiulotteisemmin tilaluonnosten avulla. Tilaluonnosten tekeminen auttoi minua hahmottamaan esimerkiksi kalustuksen suhteita, ryhmittelyä sekä värejä ja materiaaleja.

Portaikko ja eteinen

Portaikon osalta päädyin jatkamaan suunnitelmaa verkkoseinäajatuksella. Viherseinän sijaitessa portaikon takaseinällä, päästää kevyt verkkoseinä päivänvalon lävitseen viherseinän tarpeisiin. Visuaalisesti kevyt verkko antaa mahdollisuuden leikitellä portaikon takaseinämässä myös esimerkiksi väreillä. Isot kirkkaat ja kyläiset väripinnat tuovat tilaan tehokkaan aktivoivan vaikutuksen. Verkko ja portaikon alla olevien säilytyskaappien vetimet luovat leikkisän kiipeilyseinämän. Runsas puumateriaalin käyttö tuo tilaan lämminhenkisyyttä ja vaalea yleisilme moninkertaistaa valoisuuden ja tilan tunnun.





Olohuone

Olohuoneessa hahmottelin kalustuksen väriskaalaa ja ryhmittelyä. Pintamateriaalit pyrin pitämään pääosin neutraaleina vieressä sijaitsevan eteisen laajojen väripintojen vuoksi. Vaaleat pintamateriaalit lisäävät valon ja tilan tuntua pienessä tilassa. Neutraalit pinnat antavat myös mahdollisuuden leikitellä kalustuksella ja aktivoivia värejä pyrinkin tuomaan tilaan juuri kalusteiden avulla. Käyttämällä muutamaa eri väriä tehostetaan mieltä aktivoivaa vaikutusta. Pitkään tilas-

sa vietettäessä yhteen kirkkaaseenkin väriin alkaa pian totutumaan. Käyttämällä useampia eri värejä mieli stimuloituu yhä uudestaan eri värejä katsottaessa. Liian värientäyteinen ympäristö aiheuttaa kuitenkin turhaa ärsykettä ja vaikuttaa mieleen täysin vastakkaisesti aiheuttaen väsymystä. Olohuoneen luonnostelulla pyrinkin löytämään tasapainon neutraalien ja kirkkaiden värien käytössä.



Keittiö

Keittiöluonnoksen avulla pyrin löytämään keittiön ratkaisun, jonka avulla pystytään muuntamaan keittiö soveltuvaksi käyttäjien muuttuviin tarpeisiin. Kokeilin olohuoneen moduuliseinätyylistä ratkaisua myös keittiöön. Tällöin kaappeja ja hyllyjä voidaan varioida eri korkeuksille käyttäjän sen hetkisiin tarpeisiin. Hyllyjä voidaan sijoittaa myös sopivalle kurottelukorkeudelle liikkuvuuden lisäämiseksi. Ottamalla kokonaisvaltaisesti kantaa tulevaisuuden mahdollisiin tar-

peisiin, paras vaihtoehto on sähkön avulla korkeussäädettävät hyllyt. Tällöin keittiö vastaisi esimerkiksi pyörätuolikäyttäjän ja seisovan käyttäjän henkilökohtaisiin tarpeisiin. Tarpeen mukaan seinämään voidaankin ripustaa kaapit, joiden sisältä löytyy hyllyjä laskeva järjestelmä. Kokonaisilmeeltään pieni keittiö on vaalea. Puulla tuodaan lämminhenkisyttä ja värialueilla vireyttä toimintaan.

Makuuhuone

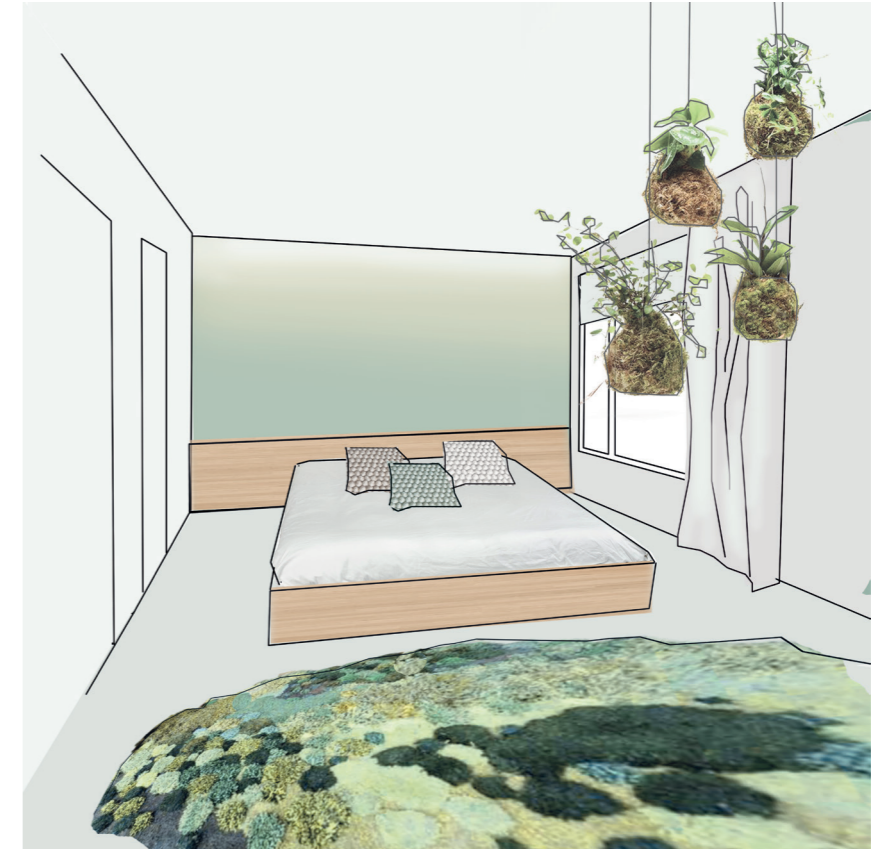
Makuuhuoneeseen pyrin tuomaan muun muassa pitkiä linjoja, harmonisuutta värein ja rentouttavan luontoelementin. Pyrin tuomaan tilaan mielenkiintoa muutamalla elementillä. Riisutussa makuuhuoneessa tärkeää ovat värit ja materiaalit ja niiden yhdistelmiä pyrin tilaluonnoksilla tutkimaan. Väri- ja materiaalivalinnoilla voidaan luoda tilaan raikkautta ja lämpöä tai aiheuttaa tunkkaisuutta ja ylimäärästä ärsyketä.



- + selkeä / rauhallinen
- + haptinen matto luo miellyttävyyttä jaloille ja maton pallorakenne aktivoi jalkojen pieniä lihaksia
- tavanomainen / mielenkiinnoton
- kolkko / kylmä



- + luonnon kokeminen, sammalta jäljittelevä matto tuo tilaan rauhoittavan ja kutsuvan luontoelementin
- + matto tuntuu miellyttävältä jaloille, aktivoi jalkojen pieniä lihaksia ja tasapainoa. Matto houkuttelee rentoutumaan "sammaleelle"
- liikaa tapahtumaa / ärsykeinen
- tunkkainen



- + luonnon kokeminen, sammalta jäljittelevä matto tuo tilaan rauhoittavan ja kutsuvan luontoelementin
- + matto tuntuu miellyttävältä jaloille, aktivoi jalkojen pieniä lihaksia ja tasapainoa. Matto houkuttelee rentoutumaan "sammaleelle"
- + hillitty tausta rauhoittaa ja tasapainottaa kirjavan maton aiheuttamaa näköärsyketä
- + mielenkiintoa muutamalla elementillä
- + unenomainen, harras

10



Valmis tilasuunnitelma

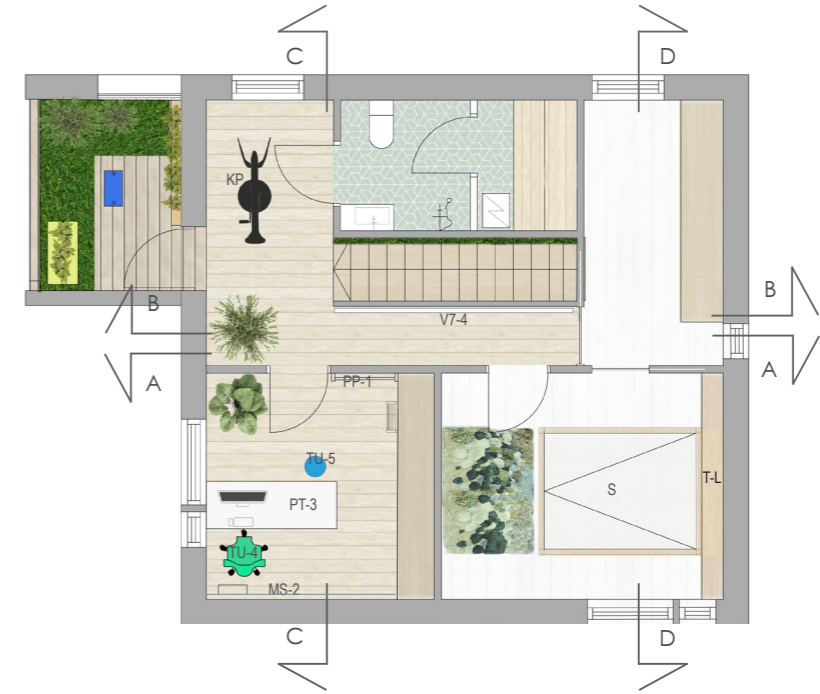
10.1. Pohjaratkaisu ja toiminnot

Lopullinen tilasuunnitelmani on kahden aikuisen koti, joka tilallisin ja kalusteellisin ratkaisuin tukee käyttäjien aktiivista elämäntapaa. Tilat on suunniteltu ottaen huomioon tilojen ja niissä tapahtuvien toimintojen erilaiset tarpeet ja ominaispiirteet.

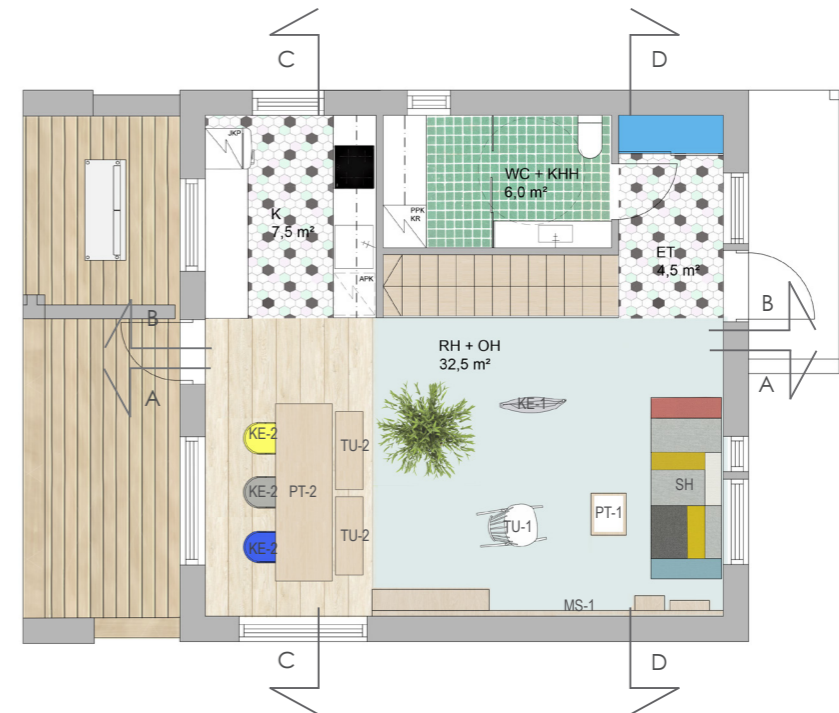
Pohjaratkaisu muodostuu aktiivisuuden ja sosiaalisuuden vyöhykkeistä. Asunnon kulkuvirrat on otettu huomioon tilojen sijoittelussa. Sisääntulokerros on luonnollinen paikka sosiaalisille ja aktiivisille toimintoille, jotka saattavat aiheuttaa häiriötä rauhallisuutta vaativiin tiloihin. Yläkerrassa sijaitsevat yksityisyyttä ja rauhaa vaativat tilat. Vähiten ohikulkua tapahtuvassa kulkussa on eniten rauhallisuutta vaativa makuuhuone.

Tilasuunnitelman ratkaisut esimerkkiratkaisuja taustoitussiossa käsittelemistä ongelmista ja aihealueista kyseiseen kohteeseen. Ratkaisuja voidaan toteuttaa ja soveltaa eri asumisympäristöihin ja omaan mieltymykseen soveltuvilla tavoilla.

2kr



1kr



Väritetyt kalustepohjat, ei mittakaavassa

Valaistus ja sisäilman olosuhteet, kuten lämpötila ja ilmanvaihto on helposti säädeltävissä suoritettavan toiminnon tarpeisiin.

Musiikin aktivoivasta tai rentouttavasta vaikutelmasta voi nauttia eri tiloissa kattoihin integroitujen kaiuttimien kautta

Sohvakeinu tuo liikettä ja mukavuutta istumiseen. Soveltuu myös sisätiloihin ja ripustettavaksi erilliseen kehikkoon.

Keittiöstä erillään oleva ruokailutila lisää kulkua keittiön ja ruokapöydän välillä ruokailupahtuman yhteydessä.

Ruokapöydän ääressä olevat keinut aktivoivat ruokaillessa tasapainoa ylläpitäviä lihaksia ja penkkimallisia tukevia istuimia voidaan hyödyntää monipuolisesti kuntoiluun. Suuri ruokapöytä mahdollistaa yhteisöllisyyden. Suorakulmaisella pöydällä voidaan harrastaa esimerkiksi peliaktiiviteettejä, kuten pöytätennistä asentamalla siihen irroitettavan pienen verkon.

Il-mallinen keittiö ja toimintojen sijoittaminen eri puolille keittiötä maksimoivat liikkeen tilassa.

Liukuovin suljettavissa oleva kodinhoitohuone tuo tilaan yksityisyyttä ja tekee vieras WC:stä edustavamman. Seinällä on erityinen säilytysteline pyörää varten.

Esteetön WC sisääntulotasossa mahdollistaa liikuntarajoitteiset vieraat ja varautumisen tulevaisuuden mahdollisiin tarpeisiin. WC on värikysetään aktivoiva.

Liukuovien takana olevaa vaaterekkää voidaan hyödyntää myös esimerkiksi leuanvetotankona

Sisääntulossa on helppohoitoinen lattiamateriaali ja yhteys märkätiloihin, jossa esimerkiksi pyörä voidaan pestä ja laittaa säilytykseen. Asuintiloissa säilytettävä pyörä on helppo ottaa käyttöön ja se säilyy turvassa. Pyörä voidaan ottaa helposti käyttöön myös esimerkiksi olohuoneeseen kuntopyöräksi erityisten harjoitusvastusten avulla.

Asunnon ovet ovat kynnyksettömiä tai varustettu max 20mm korkeilla kynnyksillä esteettömyyden huomioimiseksi. Ovet ovat min. 850mm leveitä.

Portaiden askelmissa oleva säilytystila ja viherseinän huoltaminen lisäävät portaissa kävelyä. Viherseinä on mukana luomassa tilaan terveellistä ja happipitoista sisäilmaa. Portaikon kaiteena toimii kiipeilyverkko ja portaiden alla olevien säilytyskaappien vetimet toimivat kiipeilyseinän kivenä.

Vaihtoehtoiset istumaratkaisut tuovat monipuolista ja tarvittavaa liikettä sekä eri asentoja keholle. Kalusteet ovat helposti siirreltävissä vapaan aktiivitalan luomiseksi.



Väritetty kalustepohja 1krs., ei mittakaavassa

Avoimet toisiinsa yhteydessä olevat tilat ovat sosiaalisuuden kannustavia. Yhteisöllisyys lisää yleistä hyvinvointia.

Kevyesti joustava ja luistamaton lattiamateriaali soveltuu turvalliseen ja miellyttävään kuntoiluun sekä lattiaistumiseen ja antaa miellyttävän jalkatuntuman aktivoiden myös jalkapohjien lihaksia. Tulevaisuudessa painallukset lattiaan voivat saada aikaan sähkövirtaa talouden tarpeisiin.

Moduuliseinäke mahdollistaa monipuolisen ja muuntuvan säilytysjärjestelmän sekä liikuntavälineiden väliaikaisen kiinnittämisen ja monipuolisen hyödyntämisen.

Tulevaisuuden skenaariossa kuntopyörällä polkemisen kyky tuottaa sähköenergiaa talouteen ja sitä kautta sähkölaskun pieneminen kannustaa kuntoiluun.

Elämystä ja mielenkiintoa polkemiseen tuovat virtuaalilasit, näyttävä ikkunanäköala ja ohjelmien katsominen katon rajasta vedettävältä valkokankaalta. Kuntopyörä voidaan siirtää kesäaikaan myös esimerkiksi parvekkeelle.

Yläkerran yksityisempi kylpyhuone ja sauna on suunniteltu rentoutumiseen esimerkiksi hierovan suihkun säädeltävän valaistuksen, musiikkimahdollisuuden ja rauhoittavien materiaali- ja värivalintojen ansiosta. Kylpyhuone on kehon huollon paikka, jossa myös kehon terveyttä voidaan analysoida erilaisilla mittareilla.

Parvekepuutarha tuo aktiivisuutta ja positiivisen luontoyhteyden arkeen myös esimerkiksi kerrostaloissa. Kotikasvatus lisää kiinnostusta ruuanlaittoon ja sitä kautta keittiössä touhuamiseen. Se voi antaa myös pohjan terveelliseen ruokavalioon ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keinu tuo leikkisällä tavalla liikettä istumiseen.

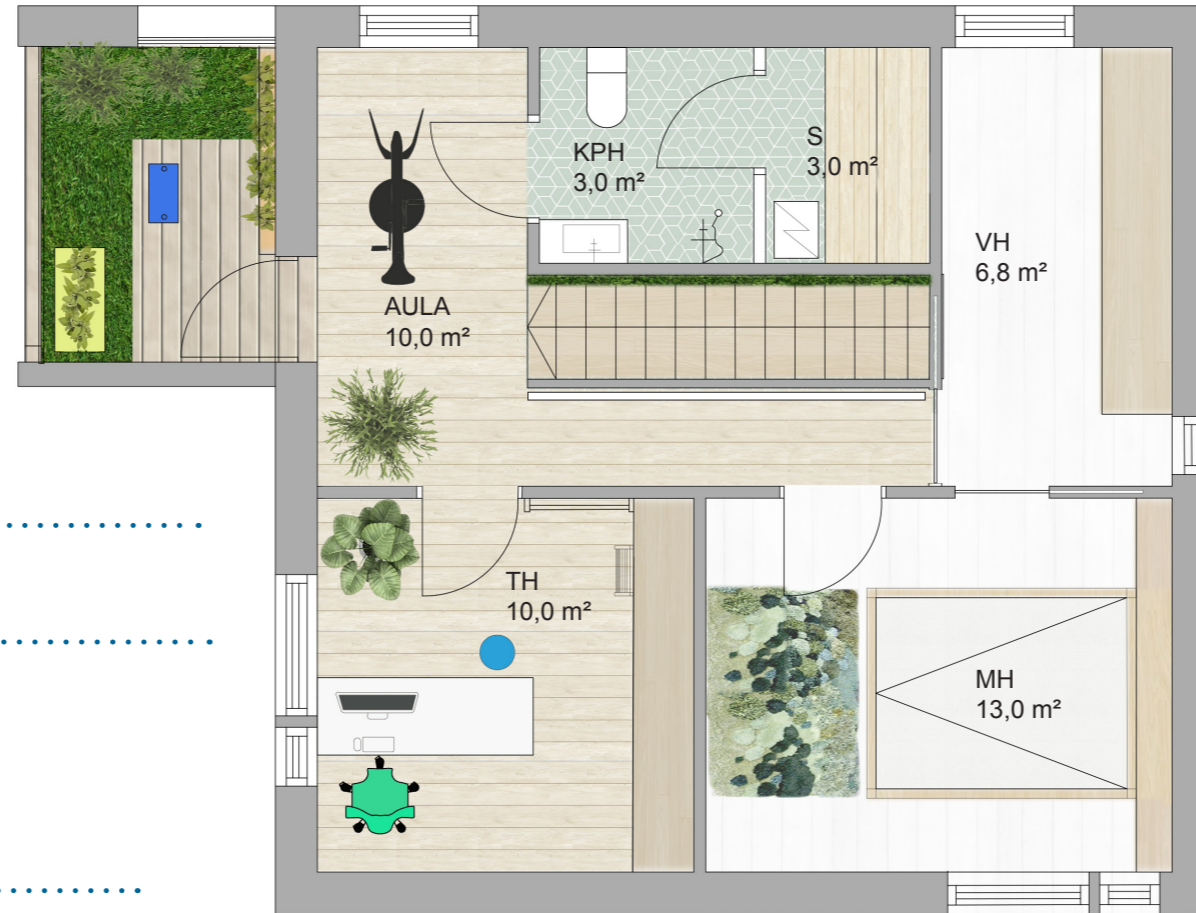
Erillinen työhuone rauhoittaa muut tilat ylimääräiseltä stressiltä.

Pitkäaikaisen istumisen yhteydessä on tarjolla erilaisia istuinratkaisuja. Ergonominen istuin joustaa eri istuma-asentoihin ja tukee tarvittaessa. Istuminen on istuimesta ja sen säädöistä riippuen myös puoliseisovaa ja tasapainottelevaa.

Luontoyhteys ja ikkunanäköala tuovat tilaan positiivisen luontoyhteyden ja kasvillisuus vireyttää osallistamalla hyvän sisäilman luomiseen. Silmiä voi työn lomassa rentouttaa tuijottamalla välillä näytön sijasta ikkunasta kaukaisuuten.

Korkeussäädettävä työpöytä antaa mahdollisuuden työskennellä seisten ja erilaisilla istuimilla. Seisomiseen tuo lisätehoa mm. tasapainolauta. Työpöydän sijoittaminen keskelle tilaa pakottaa nousemaan ylös säilytyskalusteelle mentäessä tuolilla rullailun sijaan.

Tilan koko korkeus on hyödynnetty korkealla kaapistolla. Ylähyllyille yltää siirreltävillä tikapuilla tai puolapuilla, jotka toimivat apuna myös taukojumppaan. Työpöydästä kauimmaiseen reunaan on sijoitettu tulostin, roskakori ja muut tärkeät tarpeet liikkeen aikaansaamiseksi.



Väritetty kalustepohja 2krs., ei mittakaavassa

Erillinen vaatehuone rauhoittaa makuuhuoneen ärsykeiltä. Parhaimmassa tapauksessa vaatekasojen alitajuisesti stressiä aiheuttavat ärsykkeet siirtyvät pois makuuhuoneesta. Vaatehuoneeseen on sisäänpääsy myös käytävästä, jolloin käyttäjä ei häiritse makuuhuoneessa

Pitkä ja kapea käytävä on hyödynnetty kattoon asennetuilla puolapuilla, joilla voidaan esimerkiksi verryttää kehoa aamulla tai työnteon lomassa. Portaiden kattoon ulottuva verkkokaide estää putoamismahdollisuuden.

Makuuhuone on pyhitetty rauhoittamiseen ja riisuttu ylimääräisistä ärsykeistä. Sammalta jäljittelevä matto houkuttelee rentoutumaan ja tuo tilaan rauhoittavan luontoyhteyden. Sängyn ympärillä olevan kehikon ja siitä laskeutuvien verhojen avulla sänky voidaan sulkea omaksi unenomaiseksi meditaatiotilakseen. Makuuhuone on hyvä äänieristää talon ulkopuolisilta ja muista tiloista tulevilta ääniltä.

10.2. Materiaalit ja värit

Materiaalien sijoittuminen ks. liite lattiakaavio

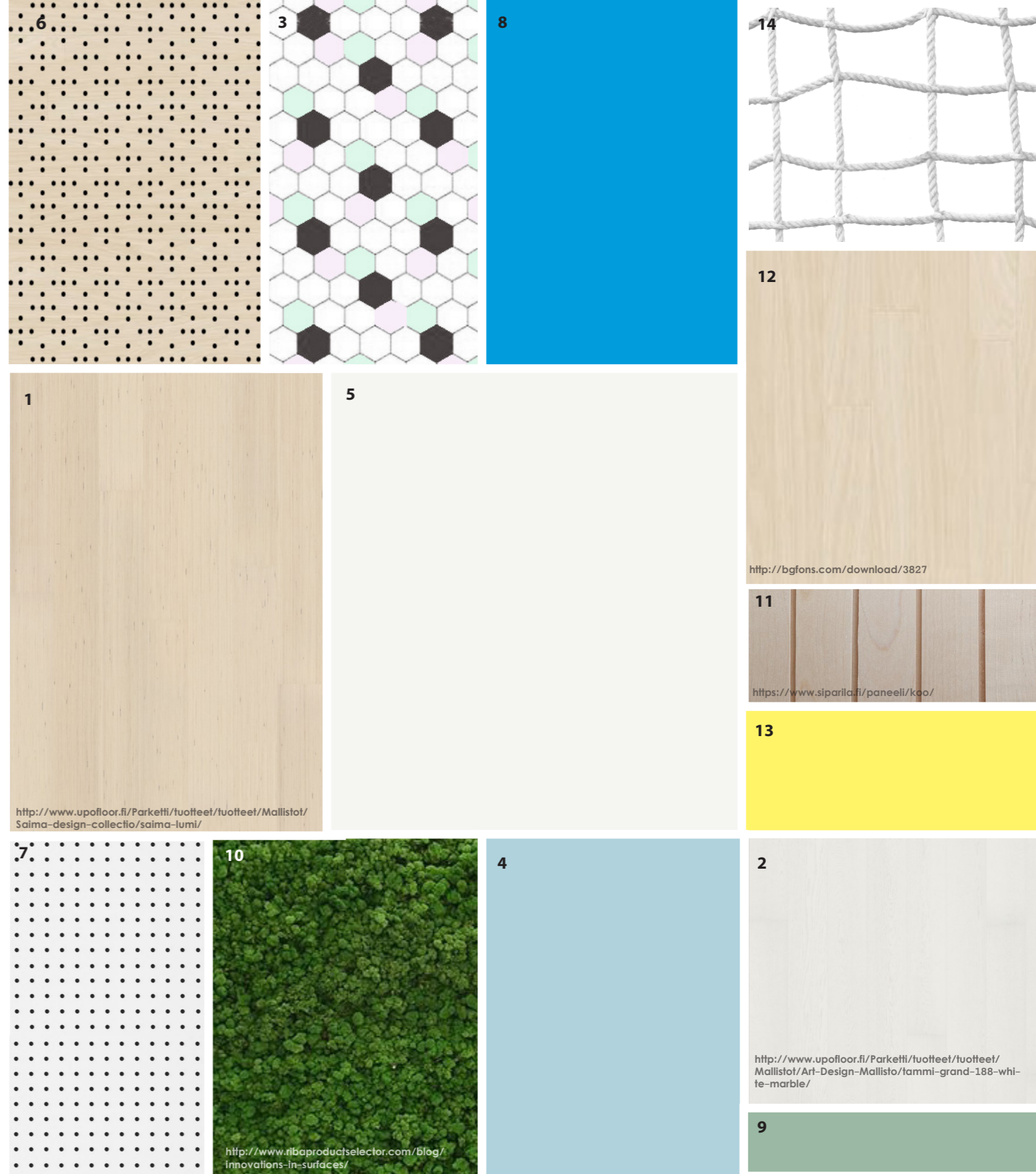
- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 LATTIA (RH, TH, 2KRS AULA)
Upofloor
Saima
sävy lumi
koivuparketti</p> <p>2 LATTIA (MH, VH)
Upofloor
Tammi Grand 188
sävy white marble
tammiparketti</p> <p>3 LATTIA (K, ET)
Heath Ceramics
HEX 13,5cm
sävyt M39.2, M2, M44.3, M71
sauma tumma harmaa</p> | <p>4 LATTIA (OH)
Tatamimainen lattia
> kevyesti joustava
> iskun- ja melunvaimennus
> luistamaton
> antibakteerinen, helposti huolettava
> vesitiivis
> lämmöneristys estää kylmää ja kosteutta
> kestävä
> kierrätettävä</p> <p>5 SEINÄT JA KATTO
Maalattu valkoinen
NCS S 0300-N
puolihihmeä</p> <p>6 MS-1 MODUULISEINÄ (OH)
perforoitu vanerilevy</p> <p>7 MS-2 MODUULISEINÄ (TH,K)
perforoitu mdf
maalattu valkoinen
NCS S 0300-N</p> | <p>8 SEINÄT (ET)
KAAPISTO (ET)
KALUSTEIDEN YKSITYISKOHDAT
maalattu sininen
NCS S 4050-R80B
puolihihmeä</p> <p>9 SEINÄ (MH)
maalattu vaalea vihreä NCS S 2020-G20Y
puolihihmeä</p> <p>10 VIHERSEINÄ (PORTAIKKO)</p> <p>11 SEINÄ (2.KRS AULA)
Siparila
Pala-seinäpaneeli
läpikuultava valkoinen, koivu</p> <p>12 PORTAIKKO JA KIINTOKALUSTEET
koivulevy</p> <p>13 KALUSTEIDEN YKSITYISKOHDAT
maalattu keltainen
NCS S 0570-G90Y</p> <p>14 PORTAIKON KAIDE
valkoinen köysiverkko</p> |
|--|---|--|

Valittujen materiaalien ja värien piirteet on valittu perustuen taustoitosision huomioihin vireyttävästä ja aktiivisuuden huomioivasta ympäristöstä. Aktiivisuutta vaativiin tiloihin on tuotu aktivoivaa vaikutusta kirkkailla ja kylläisillä väripinnoilla ja yksityiskohtilla. Eteinen on asunnon keskipiste, joka toimii läpikulkutilana asunnon eri huoneiden välillä. Siksi eteiseen on luotu erityisen aktivoiva tunnelma laajojen väripintojen avulla. Oleskelutiloissa, joissa vietetään aikaa pidempään, voivat laajat väripinnat tuntua hyökkääviltä. Siksi kirkkaita värejä on tarkoituksenmukaisesti ripoteltu kalustukseen. Yhdessä vaaleiden ja puisten pintojen kanssa ne luovat miellyttävän aktivoivien ja stressiä lievittävien elementtien kokonaisuuden. Vaaleat pinnat maksimoivat myös valon määrän, joka on oleellinen elementti vireystilan ylläpitämisessä.

Puumateriaali tuo tiloihin lämmintä kirkkaiden ja valkoisten väripintojen ohelle. Puun ja kasvilli-

suuden runsas käyttö tuo myös positiivisen, vireyttävän ja stressiä lievittävän luontoyhteyden tilaan. Myös kohteen arkkitehtuuri innoitti käyttämään runsaasti puuta.

Lattiamateriaaleissa on huomioitu esteettömyys ja liikkumisen turvallisuus minimoimalla niiden liukkaus. Etenkin märkätiloissa, keittiössä ja eteisessä olevat laatat ovat luistamattomat myös märkänä turvallisuuden lisäämiseksi. Myös olohuoneen kuntoiluun soveltuva lattia on täysin luistamaton ja parketilattioiden sekä portaiden pinnat on käsitelty hiomalla ja pinnoittamalla mahdollisimman luistamattomiksi. Puulla on lattiamateriaalina miellyttävä ja lämmin jalkatuntuma ja se kannustaa kävelemään lattialla paljain jaloin aktivoiden jalkapohjien lihaksia. Myös olohuoneen lattia on hienoisen pehmeänsä vuoksi miellyttävä. Asunnossa on laattapintojen alla lattialämmitys, joka saa myös laatoitettuihin pintoihin miellyttävän tuntuman.



10.3. Kalusteet

Olohuoneen irtokalusteet



TU-1

ARTEK
MADEMOISELLE keinutuoli

maalattu valkoinen
artek.fi



KE-1

JOOGAKEINU + JUMPPARENKAAT

Jooga-kangas
Yogishop
hopeanharmaa
yogishop.fi

Deluxe jumpparenkaat
Dinox
dinox.fi

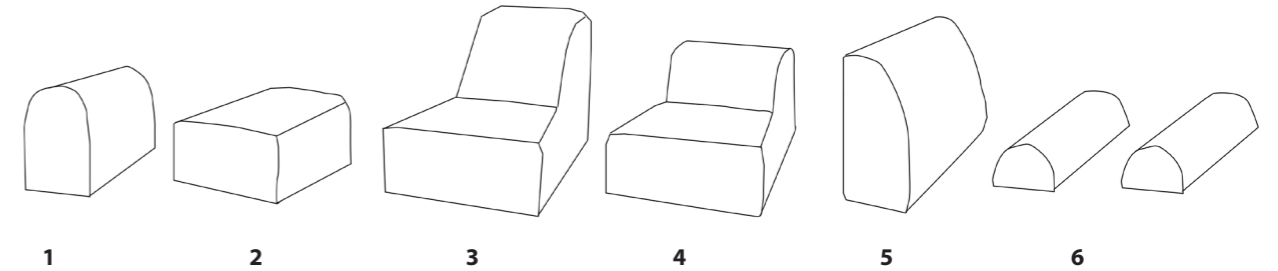


PT-1

SOHVAPÖYTÄ
Mittailaus

L500 x K320 x S400
kertopuu-runko
pinnassa koivulevyt
> pinnat käsitelty Bona Traffic Anti Slip
liukkaudenesto lakalla
vedettävä kansi, maalattu valkoinen

>Toimii apuna kuntoiluun ja säilytystilana lattiatyynyille. Kuntoilutarkoitukseen voidaan kääntää kansi alaspäin tai muille kyljilleen saaden käyttöön eri korkeuksia.



SH

MODULAATINEN SOHVA
Mittailaus

1. L300 x K550 x S1000 mm
verhoilu: Kvadrat Revive 1+2
(kosteutta hylkivä) sävy 633

2. L480x K300 x S1000 mm
verhoilu: Kvadrat Hallingdal 65
sävy 110

3. L750 x K700 x S1000mm
verhoilu: Kvadrat Hallingdal 65
sävyt 110 ja 103

4. L750 x K500 x S1000 mm
verhoilu: Kvadrat Hallingdal 65
sävyt 110 ja 143

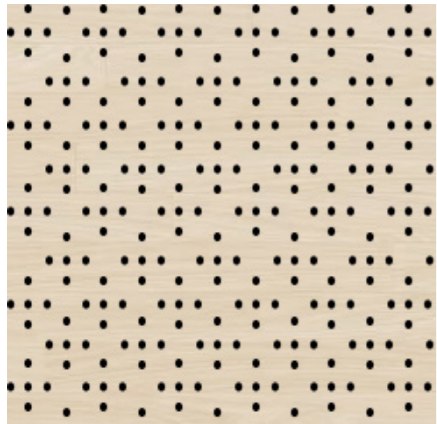
5. L300 x K650 x S1000 mm
verhoilu: Kvadrat Revive 1+2
(kosteutta hylkivä) sävy 753

6. L300mm x K180mm x S780mm
verhoilu: Kvadrat Hallingdal 65
sävy 457

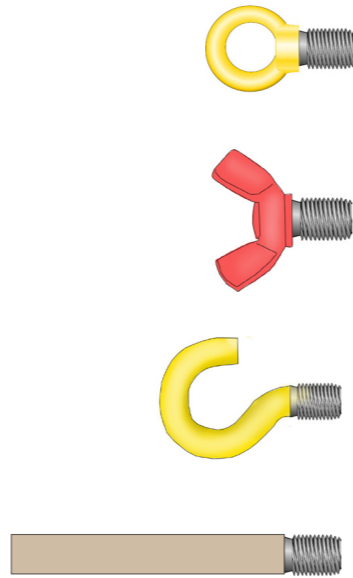
Olohuoneen moduuliseinä

MS-1

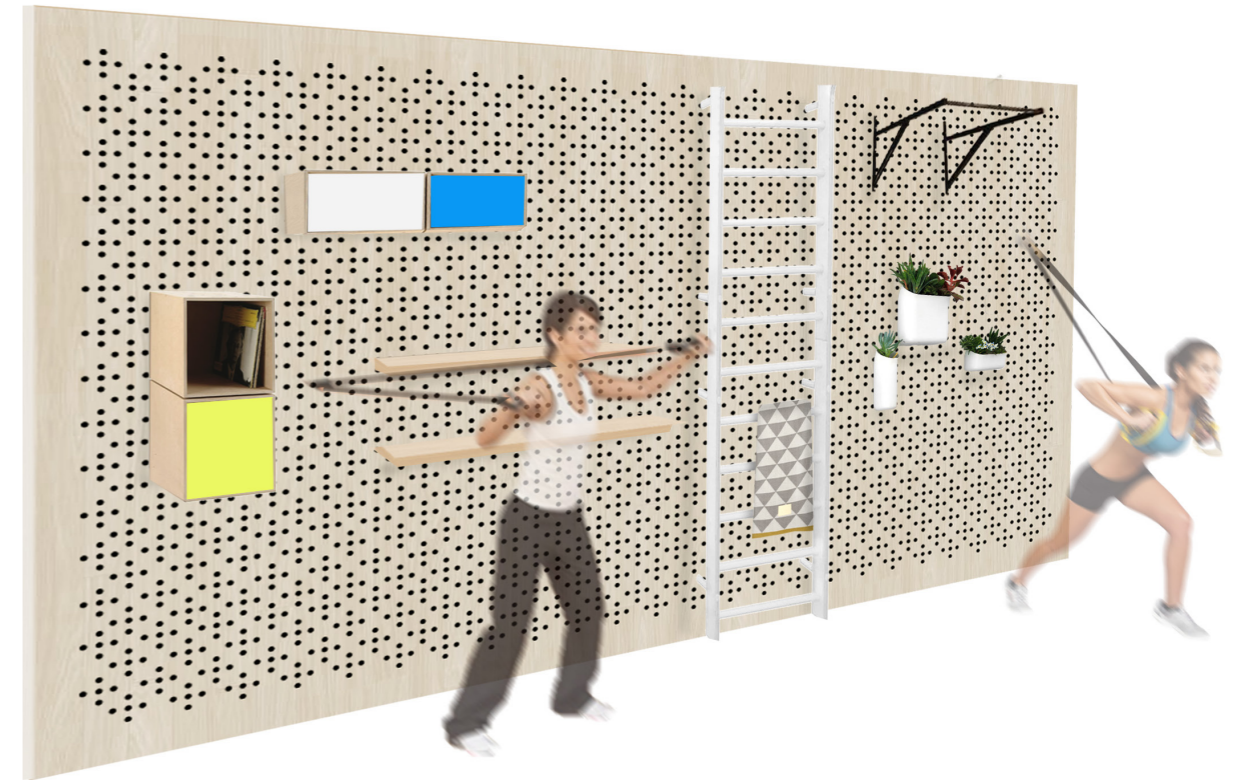
- Vaneri 32mm
- seinämän kokonaismitat L4900mm x K2580mm
- reikien halkaisija 20mm
- rei'issä metallikierteet



Reikien rytmitys



Esimerkkejä kiinnityspulteista. Pultit ovat helposti käsin kierrettävissä ja irroitettavissa. Kierteiden avulla pultit pysyvät tiukastikin paikoillaan raskaampienkin elementtien tarpeisiin. Silmukkapultti soveltuu erilaisten kuntoilun apuvälineiden kiinnittämiseen ja siipipultit esimerkiksi puolapuiden tai säilytyslaatikoiden kiinnittämiseen. Ripustamiseen voidaan käyttää myös koukkuratkaisuja tai sisustuksellisia naulakkomaisia ratkaisuja. Hyllyt voidaan upottaa kierteillä seinään kiinnitettäviin tappeihin.



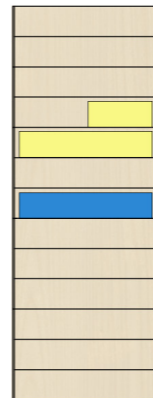
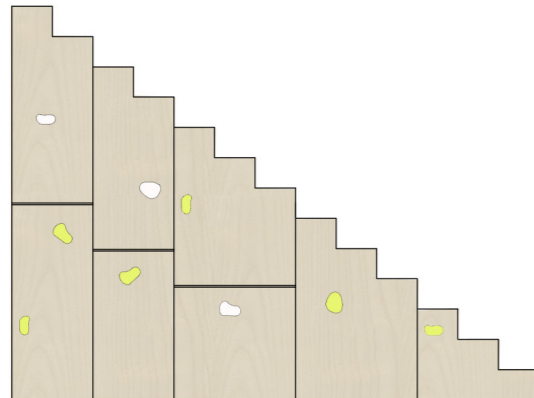
Moduuliseinän käyttökäskenaarioita

- > säilytysratkaisut ja sisustuselementit
- > puolapuut
- > leuanvetoteline
- > kuntoiluvälineiden käyttö eri korkeuksilla

Helppo kiinnittää ja muunnella
Soveltuu muuttuviin elämäntilanteisiin ym.

Porraskaluste

- pinnat massiivikoivua
- askelmat käsitelty läpikuultavalla liukkauden estävällä lakalla, Bona Traffic Anti Slip
- askelmissa kolme avohyllyä ja kuusi laatikkoa nostokannella
 - > maalattu keltainen NCS S 0570-G90Y, maalattu sininen NCS S 4050-R80B
- ulosvedettävät / siirreltävät kolmen askelman apuportaat lukittavilla rullilla (apuna korkealle ulottumisessa ja kuntoilussa)
 - > askelmat maalattu v. sininen NCS S 0520-B30G, lisätty Tikkurilan Liukueste-karkeutusaine
- apteekkarin vetokaapit, 4kpl
- hyllykaapit kääntöovilla, 3kpl
- vetiminä kiipeilyseinän kivet, keltainen 4kpl, valkoinen 5kpl



Ruokailutilan irtokalusteet



TU-2

NIKARI
SKANDINAVIA KVI6 penkki

2kpl
saarni
L1100 x K450 x S385
nikari.fi



TU-3

ARTEK
TUOLI 69

koivu, maalattu keltainen
artek.fi



KE-2

KEINU
MITTATILAUS

istuinosa puu-muovikomposiitti
L550 x K330 x S520 mm
1kpl sininen NCS S 4050-R80B
1kpl keltainen NCS S 0570-G90Y
1kpl harmaa NCS S 5000-N

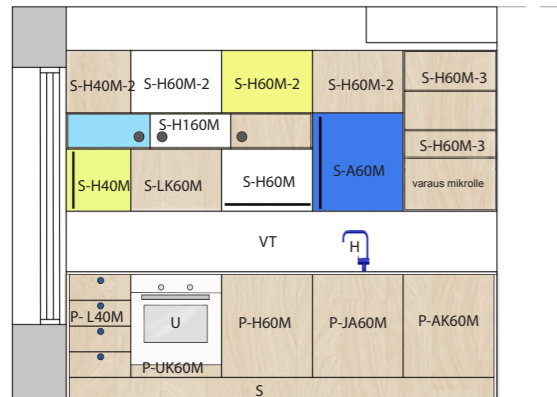
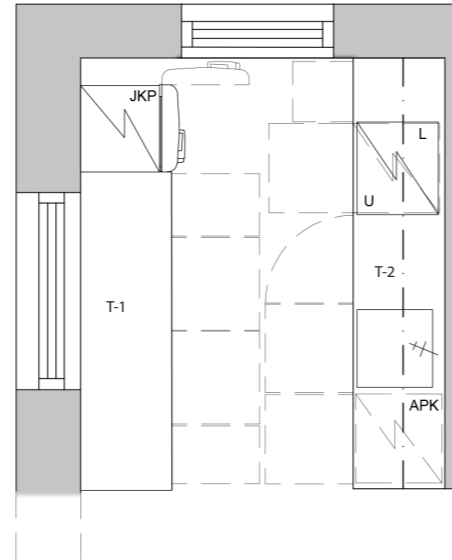
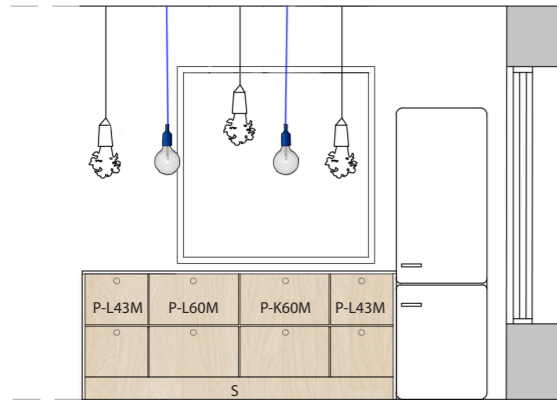


PT-2

NIKARI
SKANDINAVIA EDI pöytä

saarni
L2500 x K730 x S800mm
nikari.fi

Keittiön kiintokalusteet ja varusteet



Keittiöprojektiot, ei mittakaavassa mitat ks. KAL-01

T-1

työtaso
K20 x L3076 x S600 mm
jatkuu peitelevyillä kaapistovirvoituksella
Durat 910

T-2

työtaso altaalla
K20 x L2847 x S600 mm
jatkuu peitelevyillä kaapistovirvoituksella
altaan koko K150 x L511 x S525 mm
Durat 012

P-L43M

pöytälaatikosto
2 vedettävää laatikkoa
pyöreät nappivetimet
laakaovi, koivuviilu

P-L60M

pöytälaatikosto
2 vedettävää laatikkoa, L600mm
pyöreät nappivetimet halk. 40mm, koivu
laakaovi, koivuviilu
rullat

S

sokkeli
irroitettava
pinnoitettu koivu

P-L40M

pöytälaatikosto
4 vedettävää laatikkoa
laakaovi, koivuviilu
pyöreät nappivetimet halk. 40mm,
maalattu sininen (NCS S 4050-R80B)

P-U60M

uunikaappi

P-H60M

hyllykaappi
2 siirrettävää hyllyä
laakaovi, koivuviilu
pomppusaranat

P-JA60M

allaskaappi jätelajitteluvaunulla
laakaovi, koivuviilu
pomppusarana

P-AK60M

astianpesukonekaappi

VT

välitila
Durat 012

S-H60M-3

hyllykaappi
1 siirrettävä hylly
maalattu mdf, valkoinen
oveton

S-A60M

astiankuivauskaappi
1 siirrettävä ritilähylly
1 siirrettävä lautasteline
käännettävä laakaovi, maalattu mdf
sininen (NCS S 4050-R80B)
alumiini vedin 600mm, maalattu musta

S-H60M

hyllykaappi
1 siirrettävä hylly
nostettava laakaovi, maalattu mdf
valkoinen (NCS S 0300-N)
alumiini vedin 560mm, maalattu musta

S-LK60M

liesituuletinkaappi
laakaovi, koivuviilu

S-H40M

hyllykaappi
1 siirrettävä hylly
käännettävä laakaovi, maalattu mdf
keltainen (NCS S 0570-G90Y)
alumiini vedin 315mm, maalattu musta

S-H160M

hyllykaappi
kolme väliseinää
liukuovet: koivuviilu, maalattu mdf valkoinen
(NCS S 0300-N), maalattu mdf v.sininen (NCS
S 0540-B)
pyöreät reikävetimet, halk. 600mm

S-H60M-2

hyllykaappi
nouseva laakaovi: 1kpl koivuviulinen, 1kpl
maalattu mdf kelainen (NCS S 0570-G90Y),
1kpl maalattu mdf valkoinen (NCS S 0300-N)
pomppusaranat

S-H40M-2

hyllykaappi
nouseva laakaovi, koivuviilu
pomppusaranat

Aktivoivan suunnittelun kannalta kohteen kompakti keittiö ei ole ideaalinen liikkeen aikaansaamiseksi. Pieni keittiö saattaa myös vähentää keittiössä työskentelyn miellyttävyyttä sekä sosiaalista toimintaa, kun keittiöön mahtuu toimimaan vaivattomasti lähinnä yksi henkilö. Keittiö toikin haastetta aktiiviseen suunnitteluun, mutta ratkaisullani maksimoin pienessäkin keittiössä tapahtuvan liikkeen.

Sijoittamalla kodin tärkeät toiminnot, kuten jääkaappi, liesitaso, uuni sekä allas eri puolille keittiötä maksimoidaan pienikin liike ja koko keittiön pinta-ala saadaan varmasti käyttöön. Il-mallinen keittiö tuo myös vaihtelevaa liikettä päivään. Keino lisätä liikettä on myös jääkaapin sijoittaminen keittiön perälle. Usein jääkaapista saatetaan hakea ruokaa tai juomaa pitkin päivää, joten askelia evään hakemisen yhteydessä saadaan enemmän. Kohteen keittiössä askelia jääkaapille tulee vain muutama enemmän, kuin jos jääkaappi olisi sijoitettu keittiön toiseen pätyyn. Usein toistettuna tapahtumaketjusta syntyy kuitenkin aina lisää askelia päivään.

Omlaatuksen keittiöstä tekee myös kaapistojen erilaiset ovet. Osa ovista ovat normaaleja kääntöovia, toi-

set kääntyvät oikealle, toiset vasemmalle, jotkin ovat vetolaatikoita pomppusaranoilla, toiset vetimillä, osa ovista aukeavat ylöspäin ja löytyy keittiöstä myös liukuovia. Kaikki nämä tuovat monipuolista liikettä päivään verraten tavalliseen järjestelmälliseen keittiöön.

Liikettä saadaan aikaan myös tarvikkeiden sijoittelulla. On hyvä sijoittaa esimerkiksi jotkin päivittäin tarvittavat tarvikkeet kurotteleutaisuudelle ylähyllylle. Jotta jokaiselle asukkaalle löytyisi ne omat sopivat korkeudet, suunnittelin keittiöön erityisen moduuliseinämän. Seinämä alkaa välitilan (korkeus 400mm) yläpuolelta ja siihen voidaan ripustaa erilaisia yläkaappimoduuleja käyttäjän sen hetkisten tarpeiden mukaan. Seinämä koostuu rei'istä joihin moduulit kiinnitetään tappien avulla. Moduulit voidaan irrottaa ja uudelleen sijoittaa helposti. Kaapistojen korkeussäädettävyys tukee myös esteettömyyttä. Kaappien sisään on myös mahdollista asentaa esimerkiksi sähköllä korkeussäädettävä hyllystö tulevaisuuden mahdollisia tarpeita varten. Tulevaisuuden tarpeita varten alakaapistoissa on myös rullat ja irrotettava sokkeli.

**JKP**

SMEG
FAB32RBN1 jääkaappipakastin

valkoinen
K1926 x L600 x S720 mm
smeg.com

**H**

VOLA
KV1 keittiöhana

04 light blue
vola.com

**APK**

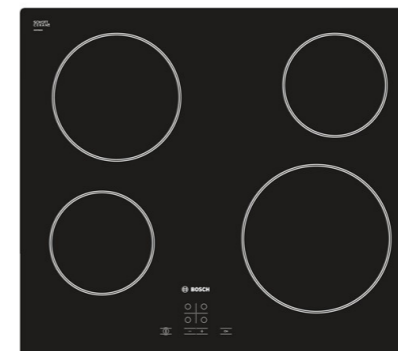
BOSCH
SPV50E70EU kalustepeitteinen
astianpesukone

bosch-home.fi

**LT**

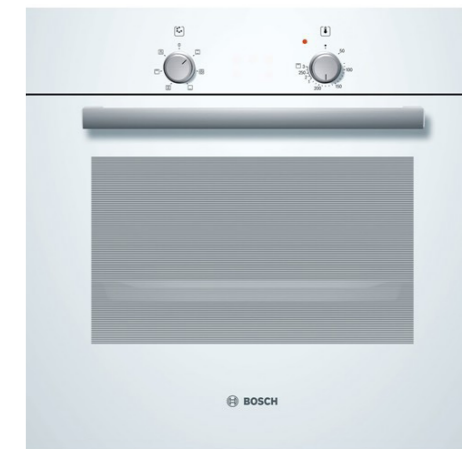
BOSCH
DHL545SSD kalusteisiin sijoitettava
liesituuletin aktiivihillisuodattimella

bosch-home.fi

**L**

BOSCH
PKE611D17E keraaminen liesitaso

musta
K45 x L592 x S522 mm
bosch-home.fi

**U**

BOSCH
HBN301W2S kalusteisiin sijoitettava uuni

valkoinen
K595 x L595 x S548 mm
bosch-home.fi

KUVALÄHTEET

<http://www.smeg.com/product/fab32rbn1/>
<http://www remodelista.com/posts/design-sleuth-electric-blue-vola-faucet/>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/astianpesukoneet/kalusteisiin-sijoitettavat-astianpesukoneet/astianpesukoneet-45-cm/SPV50E70EU.html>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/uunit-keittotasot-ja-liesituulettimet/liesituulettimet/kalusteisiin-sijoitettavat-liesituulettimet/DHL545SSD.html>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/uunit-keittotasot-ja-liesituulettimet/uunit/kalusteisiin-sijoitettavat-uunit/HBN301W2S.html#tab2>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/uunit-keittotasot-ja-liesituulettimet/keittotasot/keraamiset-keittotasot-ja-keittotasot-joissa-on-valurautalevyt/PKE611D17E.html>

Työhuoneen irtokalusteet



PP-1

DINOX
CLASSIC puolapuut

massiivikoivu
K2300mm, L800mm
dinox.fi



TU-4

HÅG
CAPISCO 8106 ergonomiaistuin

NEX 10 verhoilu
jalusta valkoinen
hag.fi



TU-5

WILKHAHN
STAND-UP tasapainoistuin

Vaalea sininen
wilkhahn.com



PT-3

MARTELA
PINTA EQ sähköpöytä

Valkoinen
L1800 x S800 mm
martela.fi

2. kerroksen aulan kalusteet



PP-2

KATTOPUOLAPUUT
mittatilaus

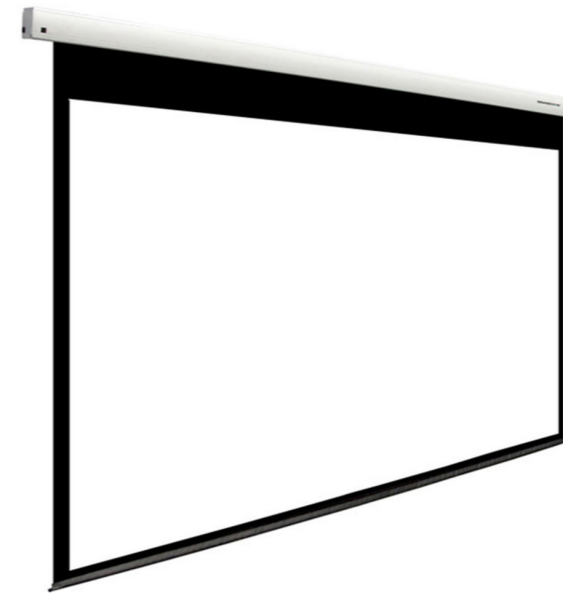
massiivikoivu
L900mm, P3420mm
upotetut led nauhat + mikroprisma
hajotin joka kolmannessa puolassa
(P600mm, L15mm)



KP

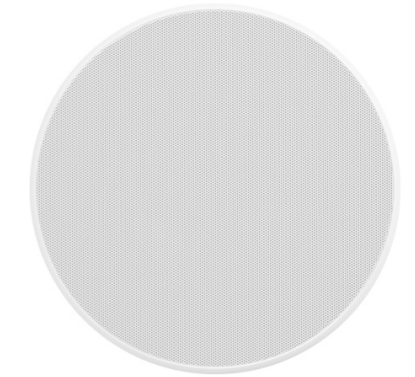
CICLOTTE kuntopyörä
ciclotte.com

Laitteet



SCREEN

valkokangas
kattoasennus
2kpl
L2000mm
ks. alakattokuva



K

Kaiuttimet
valkoinen
kosteudenkestävä
kattoupotus
halkaisija 250mm
ks. alakattokuva
sijoittelu suuntaa antava

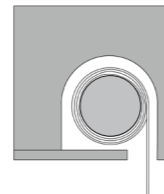
Makuuhuoneen kalusteet



S

SÄNKY
mittatilaus

massiivikoivu
kokonaismitat K2100mm x L1800mm x S2260mm
yläpalkissa ura rullaverholle, alapuolella peitelevy
rullaverho valkoinen, valoa päästävä



periaate rullaverhojen sijoittami-
sesta sängyn yläpalkkeihin



T-L

TASO/LAATIKOSTO
mittatilaus

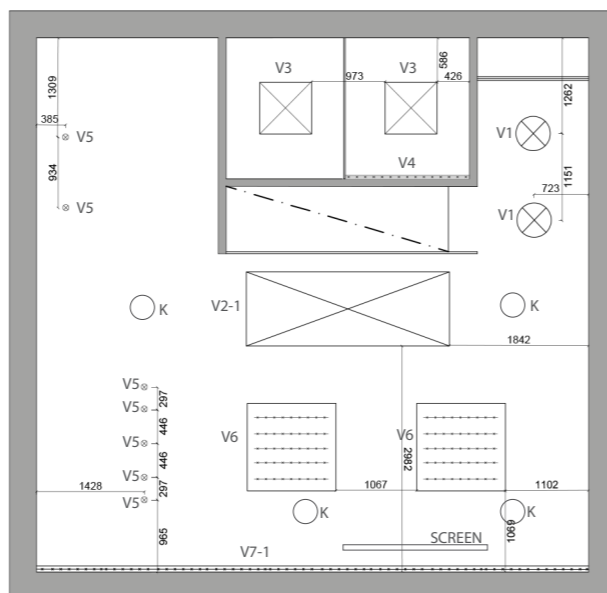
massiivikoivu
K500mm x L3230mm x S300mm
4 vetolaatikkaa L600mm

10.4. Valaistus

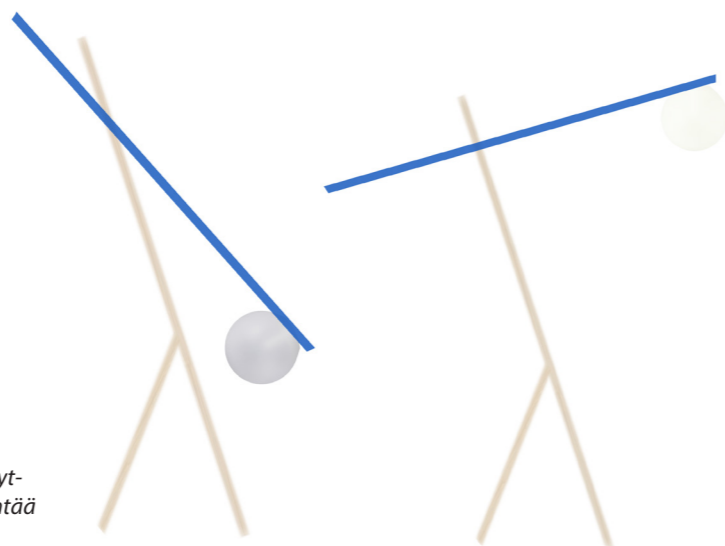
Valaistuksen suunnittelu on tärkeää huomioida vireytävän ympäristön aikaansaamiseksi. Suunnitelmassani jokaisessa tilassa pysytään säätämään valaistus niin voimakkuudeltaan kuin värilämpötilaltaan suoritettavia toimintoja varten sopivaksi.

Alakerrassa on paljon valokattomaisia ratkaisuja, jotka tuovat tilaan tasaista valoa ja muistuttavat kattoikkunoita. Valaisimet ovat himmeys- ja värilämpötilasäädettäviä. Etenkin Barrisolin suuret valokattoratkaisut olohuoneessa on suunniteltu mahdollistamaan kirjasto- ja vuokraluonnon pimeimpinä aikoina. Coeluxin innovatiivinen valaisin on suunniteltu imitoimaan kattoikkunaa antaen realistisen kokemuksen sinitaivaasta ja auringon luomasta valo- ja värilämpötilasta. Valaisin tuo lähinnä tunnelmavaloa, sillä se ei luo tasaista valoa ja vaatiikin seurakseen myös muuta valaistusta. Kattovalaisinten lisäksi keittiön yläkaappimodulien alle on sijoitettu lineaarinen työtaso- ja olohuoneeseen on uniikki lattiavalaisin tuomaan kohdevaloa ja tunnelmaa.

Suunnittelemani uniikki lattiavalaisin syytyy fyysisellä liikkeellä, kun riman kääntää ylös.



Alakattokuva 1 krs. 1:100



V1
XAL
VELA ROUND

valkoinen
halk. 450mm
xal.com



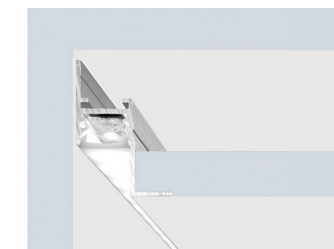
V2
COELUX
COELUX 45 SQUARE

2600 x 970 mm
coelux.com



V3
XAL
INVISIBLE SQUARE

600 x 600mm
xal.com



V4
IGUZZINI
UNDERScore 15

perimetral - profiili
pituus 1640mm
IP65
iguzzini.com



V5
MUUTO
E27

sininen
muuto.com



V6
BARRISOL
VALOKATTO

led-nauhat + barrisol kangas
1100 x 1100mm
saumaton pinta-asennus



V7
LED-NAUHA

V7-1 pituus 7200mm
profiililla epäsuora valo katon kautta

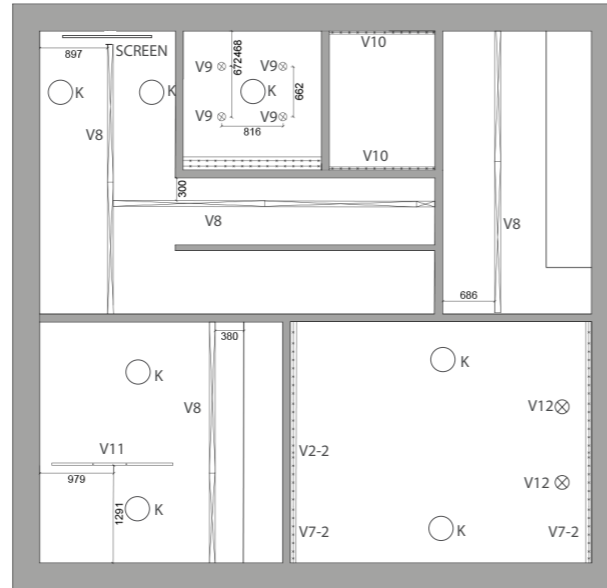
KUVALÄHTEET

<https://www.architonic.com/en/product/xal-vela-round-450/1167413>
<http://www.coelux.com/en/solutions/index>
<https://www.architonic.com/en/product/xal-invisible-square-600/1167588>
<http://www.iguzzini.com/underscore15/>
<http://www.muuto.com/lighting/e27>
<http://www.apostolidesltd.com/index/?portfolio=barrisol-gevo-sanitarywareceramics-flooring-showroom-nicosia>
<http://www.taloon.com/led-nauha-limente-led-ribbon-20-60-led-m-4000k-15w-2000-mm/LP-626084/dp?openGroup=7441>

Yläkerran valaistusratkaisut ovat toteutettu pinta-asennuksella tai upotettuna katon pintamateriaaliin. Yläkerran huonekorkeus on 2500mm, enkä kokenut sen laskemista esimerkiksi upotettuja valokattoja varten suotavaksi huonekorkeuden miellyttävyyttä ajatellen.

Yläkerrassa on leikitelty pitkillä ja linjakailla valaisimilla. Portaikossa linjavalaisin valaisee portaita ja viherseinää. Työhuoneessa on tarkoituksenmukainen valaistusvoimakkuudeltaan ja korkeudeltaan säädettävä kohdevalaisin tarkkaan työhön korkeussäädettävän pöydän pariin. Makuuhuoneessa valaistuksen säätö on erityisen tärkeää, sillä hyvien yöunien kannalta tarvitaan täyttä pimeyttä, kun taas aamulla sininen valo vireyttää. Makuuhuoneen katossa olevat led-nauhat voidaan ohjelmoida kellon mukaan voimistumaan pikkuhiljaa simuloiden nopeutettua auringonnousua, kun on tarve herätä. Illan tullen valaistus on automaattisesti kellertävämpää ja himmeämpää valmistaen meitä lepoon. Myös muualla asunnossa valaistus on mahdollista säätää muuttamaan hieman ominaisuuksiltaan vuorokauden mukaan. Tärkeää on kuitenkin saada valaistus säädettyä myös toimintokohtaisesti.

Valaistuksessa on myös erityinen aikakatkaisu ja liiketunnistin päivittäisen liikkeen lisäämiseksi. Jos esimerkiksi istut tietyn aikaa paikallasi liikkumatta merkittävästi, valot sammuvat. Niiden uudelleenkytkemiseksi täytyy sinun nousta ylös ja liikahtaa tunnistimen edessä. Liiketunnistus kytkeytyy päälle vain valokytkimen ollessa "päällä" asennossa, eivätkä valot siten syty itsensä, jos pimeyttä tarvitaan esimerkiksi lepoon.



Alakattokuva 2krs. 1:100



V7

LED-NAUHA

V7-2 pituus 3100mm
mikroprisma sirotin

V7-3 kostean tilan led nauhat
pituus 1820mm
mikroprisma sirotin

V7-4 pituus 3400mm, lattiaupotus
ks. kalustepohjat



V10

KUITUVALO



V8

EDEN DESIGN
LED LINE 60

pinta-asennus
edendesign.com



V9

LED-ALASVALO

kostean tilan led



V11

FERROLIGHT
IYO

punainen
1600mm
ferrolightdesign.com



V12

MENU
BOLLARD

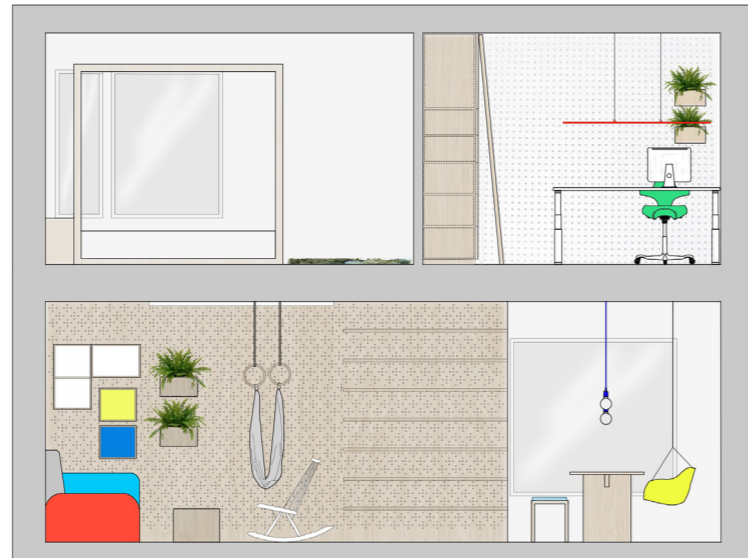
2kpl
ash
seinäkytkentä
menu.as

KUVALÄHTEET

<http://www.taloon.com/led-nauha-limente-led-ribbon-20-60-led-m-4000k-15w-2000-mm/LP-626084/dp?openGroup=7441>
<https://www.architonic.com/en/product/molto-luce-log-out-hl/1203769>
<http://www.taloon.com/led-alasvalo-fluxe-185-hv-22w-1250lm-3000k-ip44-230-mm-valkoinen/S-4238429/dp>
<http://www.discoland.fi/eurolite-fib-450-rgb-led-dmx-kuituvalo-paket-1111676370>
<https://www.architonic.com/en/product/ferrolight-iyo-red/1293921>
<https://www.vepsalainen.com/fi/tuotteet/valaisimet/bollard-valaisin-ash>

10.5. Leikkaukset

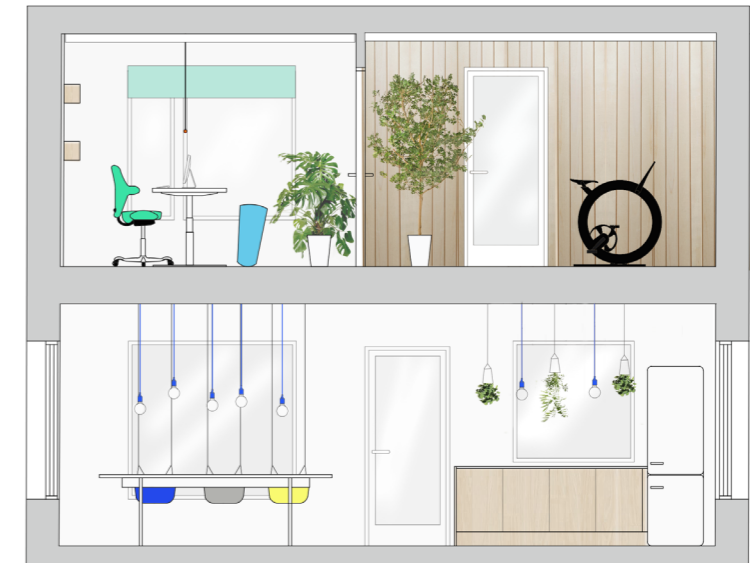
A-A



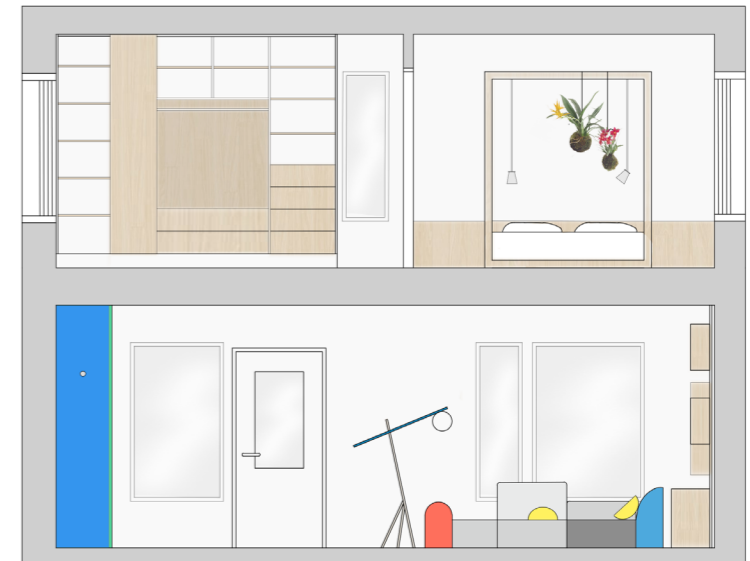
B-B



C-C



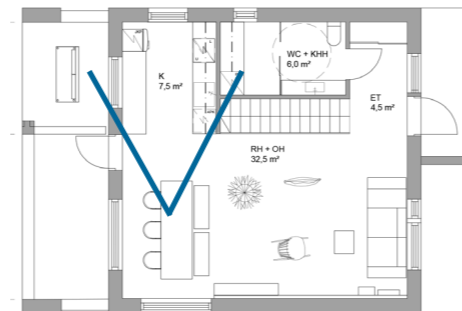
D-D



Väritetyt leikkauskuvat, ei mittakaavassa

10.6. Visualisoinnit ja käyttöskenaarioita

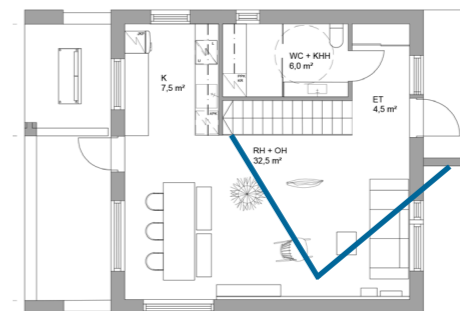
Keittiö on kodin aktiivinen tila, joka viihtyisyydellään kannustaa siellä toimimiseen. Liikettä pieneen keittiöön tuo muun muassa toimintojen sijoittelu eri puolille keittiötä ja esimerkiksi usein käytettävän jääkaapin sijoittaminen keittiön perälle. Liikkuvuutta lisää yläkaapistojen hyödyntäminen ja roikkuvat yrttikasvit, jotka tuovat myös innostusta ruuanlaittoon ja keittiössä toimimiseen. Monimuotoista liikettä lisää kaapistojen erilaiset avausmekanismit. Pieneen keittiöön saadaan tilan tuntua vaaleilla materiaaleilla ja kirkkaat väriyksityiskohdat vaikuttavat psyykeeseen aktiivisella tavalla.





© Mira Voimanan 2016

Eteinen on asunnon läpikulkupaikka, jossa laajat kirkaat väripinnat saavat mielen aktivoitumaan aina ohi kuljettaessa. Liukuovi-
en takaa löytyy ulkovaatesäilytys ja rekki, jota voidaan hyödyntää
myös esimerkiksi leuanvetotankona. Portaikossa oleva vihersei-
nä tuo positiivisen luontoyhteyden tilaan sekä osallistuu terveen,
happirikkaan ja vireyttävän sisäilman luomiseen. Portaikon kai-
teena toimiva verkkoseinäke päästää luonnonvalon lävitseen ja
toimii yhdessä säilytyskaapiston vetimien kanssa leikkisänä kun-
toiluseinämänä. Verkkoa voidaan käyttää säilytykseen esimer-
kiksi ripustamalla vaatteita tai pieniä säilytyslokeroita koukkujen
avulla. Portaikon askelmassa oleva säilytystila lisää portaissa kul-
kua. Coeluxin kattoikkunaa muistuttava valaisin luo tilaan positiiv-
ista auringon säteitä jäljittelevää valoa.

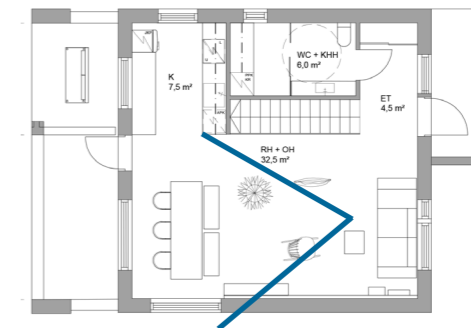




© Mira Voimanen 2016



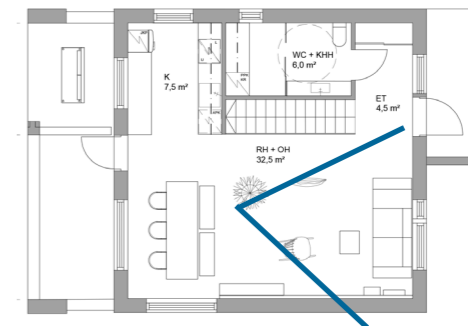
Ruokailutilan suuri pöytä lisää yhteisöllisyyttä. Suorakulmaista pöytää voidaan käyttää myös leikkisästi aktiivipelien, kuten pöytätenniksen pelaamiseen asentamalla siihen irroitettava pieni verkko. Ruokapöydän ääressä olevat keinut tuovat istumiseen liikettä ja lihasaktiivisuutta hausalla tavalla. Tukevia penkkejä voidaan hyödyntää monipuolisesti myös kuntoliikuntaan. Ikkunanäköalat ja runsas luonnovalo tuovat sisällä touhuamiseen miellekkyyttä ja nostavat vireystilaa.





© Mira Voimanen 2016

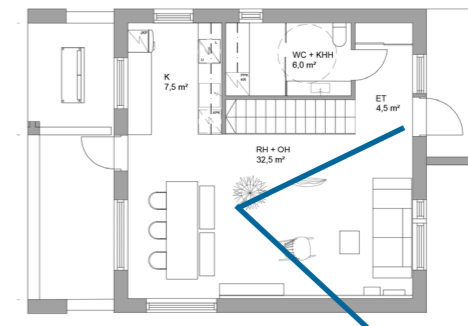
Olohuoneen modulaarinen sohva mahdollistaa sen hyödyntämisen usealla eri tavalla. Monimuotoiset ja muunneltavat osat sallivat useat eri istuma-asennot ja esimerkiksi pieniä tynyjä voidaan käyttää tukemaan selän luonnollista kaarta eri asennoissa. Olohuoneen kohdevalaisin toimii fyysisellä toiminnalla kääntämällä rimaa. Turhan pitkään paikoillaan istuttaessa huoneen valot sammuvat vaatien nousemaan ylös ja liikauttamaan liiketunnistimen edessä.





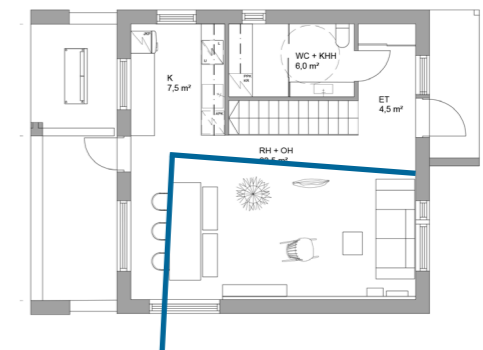
© Mira Voimanen 2016

Olohuoneen moduuliseinäjä mahdollistaa kuntoiluvälineiden monipuolisen hyödyntämisen. Liikkeisiin saadaan erilaista tehoa ja vaikuttavuutta, kun välineitä voidaan hyödyntää eri korkeuksilla. Myös sohvan osat ovat hyödynnettävissä avuksi kuntoliikuntaan tai venyttelyyn. Sohvan osat ovat verhoiltu kosteutta hylkivällä kankaalla ja huput ovat irrotettavissa pestäviksi. Tilojen sisäilman ominaisuudet, kuten lämpötila ja ilmanvaihto on helppo muuntaa kuntoilun tarpeisiin.





Keittiön, ruokailutilan ja olohuoneen muodostama tilakokoinaisuus lisää yhteisöllisyyttä. Joogakangas ja jumpparenkaat muodostavat hauskan ja liikettä lisäävän istuimen ja kannustavat leikinomaisuudellaan temppuiluun ja kuntoliikuntaan. Joogakangas on helposti irotettavissa renkaista ja renkaiden korkeutta voidaan säätää.





Olohuoneen erilaiset istuimet mahdollistavat eri tavat istua. Keinuminen lisää istumisen lihasaktiivisuutta ja lattiaistuminen ylläpitää liikkuvuutta sekä oikein suoritettuna voimistaa keskivartalon tukilihaksia. Muunneltava ja monimuotoinen sohva kannustaa eri istuma-asentoihin ja sen osat toimivat apuna kuntoiluun ja venyttelyyn. Katossa olevien kattoikkunoita muistuttavien valaisimien kirkasvalomahdollisuuden avulla tuodaan vireyttä myös vuoden pimeimpiin aikoihin.



Olohuoneessa on erityinen luistamaton ja kevyesti joustava lattia kuntoiluun tarpeisiin. Sohva-pöytä voidaan hyödyntää kuntoiluun ja käyttää hyödyksi sen eri korkeuksia. Teknologian kehittymisen myötä internetin kautta on mahdollista ottaa osaa ryhmäliikuntatunteihin tai seurata ammattilaisten treenivideoita. Helposti siirreltävä kalustus mahdollistaa vapaan tilan aktiiviseen toimintaan.



Tavallista pyörää on erityisten harjoitusvastusten kanssa mahdollista hyödyntää myös sisätiloissa. Polkemisella voi tulevaisuudessa olla mahdollista tuottaa entistä paremmin sähköenergiaa talouden tarpeisiin. Iso valkokangas tuo sisäpyöräilyyn elämyksellisyyttä simuloimalla pyöräilyä ulko- maastossa. Pyörän säilyttäminen asuintiloissa tuo turvaa pyörän säilymiseen ja laskee kynnystä sen käyttöönottoon.

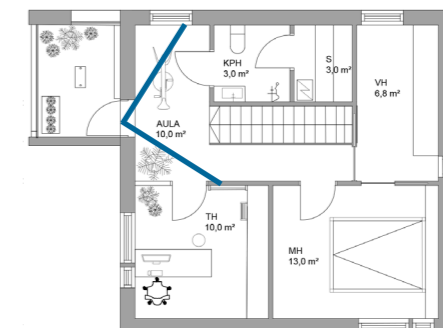


Pelikonsolien aktiivipelit mahdollistavat hauskal- la tavalla monipuoliset liikuntamuodot sisätiloissa säästä ja vuodenajasta riippumattomana.



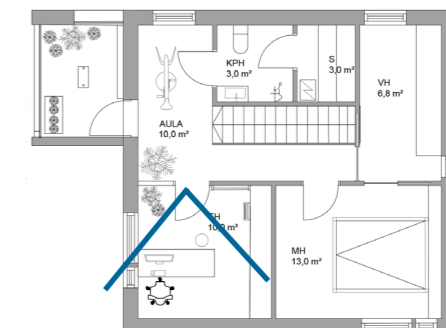
© Mira Voimanen 2016

Yläkerran aulatila on siirtymätila rauhoittumisen ja aktiivisemman vyöhykkeen välillä. Vaaleat pintamateriaalit luovat pieneen tilaan avaruuden tuntua ja luonnosta muistuttavat elementit tuovat tilaan viihtyisyyttä. Kapea käytävä on hyödynnetty katopuolapuilla, joiden avulla voidaan verryttää kehoa esimerkiksi aamulla tai työskentelyn lomassa. Avarampaan aulaan on sijoitettu kuntopyörä. Pyöräillessä on mahdollista nauttia vireyttävästä ikkunanäköalasta tai seurata mielihjelmia katosta vedettävältä valkokankaalta. Elämyksellisyyttä pyöräilyyn tuo mahdollisuus simuloida pyöräilyä maastossa valkokankaan tai virtuaalilasien avulla.



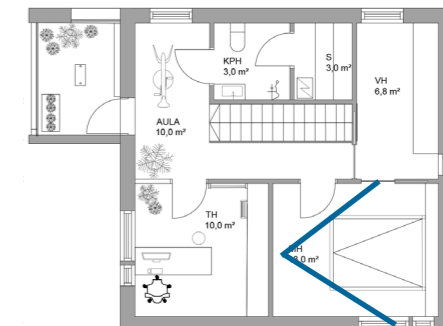


Työhuoneessa on kiinnitetty huomiota erityisesti työergonomiaan. Sähköllä korkeussäädettävä pöytä mahdollistaa seisomatyöskentelyn ja erilaisten aktiivien ja ergonomisten istuimien käytön. Seisomatyöskentelyä tehostaa tasapainolaudan käyttö. Tehokas työvalaisin on korkeussäädettävä pöydän korkeuden mukaan vähentäen silmien väsymystä. Aktiivisuusmittarin havaitessa käyttäjän istuneen turhan kauan, ilmestyy tietokonenäytölle kehoitus nousta ylös ojentamaan ja liikuttamaan kehoa. Kehoa voidaan verryttellä hyödyntäen puolapuita ja säilytyskaapiston tikkaita, jotka mahdollistavat myös yläkaapiston aktiivisen hyödyntämisen. Työpisteessä ei ole säilytyslaatikostoja vaan tarvikkeiden hakemiseksi on noustava ylös ja käveltävä säilytyskalusteelle. Luontoyhteys vireyttää sekä luo happirikasta ilmaa. Työhuoneesta on myös lyhyt matka virkistäytymään parvekepuutarhaan.





Makuuhuone on riisuttu ylimääräisistä ärsykkeistä ja toiminnoista totaalisen levon ja aistien rentoutumisen mahdollistavaksi tilaksi. Värimaailma on harmoninen ja luontoelementit rentouttavat. Sammalta jäljittelevä pehmeä matto houkuttelee makoilemaan ja aktivoi kävellessä jalkapohjien lihaksia sekä kehittää tasapainoa jäljitellen luonnon monimuotoista maastoa. Sänky on suljetavissa kehikosta vedettävien rullaverhojen avulla meditatiiviseksi totaalisen riisutuksi tilakseen mahdollistaen hengähdystauon arjen stressin ja kiireiden keskellä. Erityisesti makuuhuoneessa tärkeä elementti on valaistuksen muuntuvuus. Aamulla valaistus jäljittelee nousevaa aurinkoa vireyttäen sinisen sävyisellä valolla, kun taas illan tullen valmistaa kehoa lepoon himmeämmällä ja kellertävällä sävyisellä valollaan. Tila on pimennettävissä pimenysverhojen avulla mahdollistaen hyvän unen ja palautumisen aktiivisempaan huomiseen.



11



Arvionti

11.1. Prosessi



En aiheen valittuani vielä käsittänyt, kuinka laaja ja haastava aihe todellisuudessa oli ja kuinka syvälle aiheen verkostoon tulisinkaan syventymään. Koin prosessin kokonaisuudessaan miellyttävänä itseäni kiinnostavan aiheen vuoksi. Toisinaan aiheen rajausta oli vaikeaa, sillä ominaista minulle on uppoutua itseäni kiinnostaviin aiheisiin. Uusi informaatio vain kasvatinkin tiedonjanoani. Välillä koin syventyväni erityisen paljon tilasuunnittelusta erillään olevaan materiaaliin liikuntatietoudesta ja ihmisen kehon toiminnasta. Fyysisen aktiivisuuden ja tilasuunnittelun yhdistävän tietouden ollessa vielä varsin vähäistä, koin kuitenkin käsittelemäni tietoperustan ihmisen kehon toiminnasta antaneen minulle tärkeän ja oleellisen lähtökohdan suunnitteluprosessiin sekä perusteet ideoilleni. Lopupeleissä hyvässä tilasuunnittelussa on kyse ihmisen luonnollisten tarpeiden ja toiminnan palvelemisesta. Innovatiivisimpien ideoiden aikaansaamisessa on tärkeää perehtyä ongelman syvimpään ytimeen.

Laajan aiheen vuoksi käytin taustoitukseen runsaasti aikaa. Koin tarvitsevani hyvän pohjan ennen kuin pystyisin aloittamaan varsinaisen suunnitteluosuuden, vaikkakin aiheesta olisi voinut tutkia jopa loputtomiin. Pääpiirteiset ideat suunnitelmasta ilmaantuivat mieleeni kuitenkin jo aiheeseen syventymisen aikana tietoperustan ohjaamina, joten varsinaiseen suunnitteluvaiheeseen syventymiseen kuului oikeastaan ideoiden soveltaminen valittuun kohteeseen, yksityiskohtien tarkentaminen sekä ideoiden saattaminen visuaaliseen muotoon. Suunnittelukohteen valinta sijoittui aikaan, jolloin taustatiedon kartoittaminen oli

jo loppusuoralla. Koin tärkeäksi löytää ensin yleispäteviä ratkaisuja aktiivisuuden lisäämiseen ilman tiettyä rajoittavaa ympäristöä. Tämän jälkeen etsin kohteen, joka soveltui mahdollisimman monen mieleeni tulvineen idean esittämiseen.

Tulevaisuudessa aihetta voisi jatkaa tarkemmin myös koskemaan fyysisiä rajoitteita omaavaa kohderyhmää sekä syventyä tarkemmin asumisen elinkaareen ja tulevaisuuden mukanaan tuomiin rajoitteisiin. Aiheesta riittää pohdittavaa lukuisiin opinnäytetöihin.

Mielenkiintoni aihetta kohtaan auttoi minua saamaan projektia eteenpäin järjestelmällisesti ja onnistuin pysymään hyvin aikataulussa. Varsinaista kiirettä ei ehtinyt tulemaan. Aika tulee kuitenkin aina vastaan, sillä aihetta voisi jatkaa loputtomiin ja suunnitelmista voisi tehdä yksityiskohdiltaan konseptitasoa syvemmät. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen rajatun ajan puitteissa aikaansaamaani laajaan kokonaisuuteen ja tavoitteideni ylittämiseen.



11.2. Valmis tilasuunnitelma



Tilasuunnittelussani kiinnostuksen kohteeni ja tulevaisuuden suuntautumistoiveeni on julkitilasuunnittelun puolella, joten en kokenut kotiympäristön suunnittelun kehittävän itseäni ammatillisesti yhtä paljon. Julkitilassa olisin kokenut myös pystyväni näyttämään kiinnostavampia ja revittelevämpiä ratkaisuja. Aihealueena kotiympäristö ja fyysinen aktiivisuus on vähän tutkittu ja siksi kotiympäristön tutkimiseen oli tarvetta.

Lopputuloksessa pidätydyin perustoiminnoiltaan perinteisellä ja nyky-yhteiskuntaan soveltuvalla tasolla luoden kuitenkin kiinnostusta leikkisillä ratkaisuilla, joita jokainen voi soveltaa elinympäristössään. Minua kiinnostaisi myös toteuttaa vieläkin innovatiivisempi suunnitelma uudeltaisesta tulevaisuuden aktivoivasta asumisesta. Koen lopullisen suunnitelmani olevan kuitenkin ajankohtaisen aiheen vuoksi perustellumpi ja koskettavan suurta yleisöä. Koen myös oppineeni projektista juuri tämän vuoksi niin paljon oleellista.

Kodin kokeminen laiskanlinnana ja sitä kautta mukavuuden ja liikunnallisuuden yhdistäminen kotiympäristössä toi myös haasteensa ja rajoitteensa suunnitteluun. Onnistuin kuitenkin mielestäni toteuttamaan kiinnostavia vaihtoehtoisia esimerkkejä ratkaisuista, jotka ovat miellyttäviä, mutta aktiivisuuteen kannustavia. Lähtökohta useilla pienillä toiminnoilla muodostuvasta aktiivisesta kokonaisuudesta toteutui.

Haasteensa lopputuloksen suunnitteluun toi myös erittäin laaja kohderyhmäni eikä jokaisen liikuntamieltymyksiä ja yksilöllisiä kiinnostuksen kohteita pystytty yhdellä tilasuunnitelmalla ilmentämään. Lopputulos ei

varmastikaan toimi jokaisen kohdalla liikunnallisen elämäntavan aikaansaavana tekijänä, sillä liikunnallisuus ja liikuntaan ryhtyminen on yksilöllinen päätös, joka johdetaan useista tilasta irrallisista tekijöistä. Koen kuitenkin lopputuloksen olevan liikunnallista päätöstä sekä monipuolisesti aktiivisuuden osa-alueita ja monipuolista liikuntaa tukeva, kuten tavoitteissani asetin. Lopullinen tilasuunnitelma onkin kooste esimerkkitaloista toteuttaa aktivoiva koti ja ideat on sovellettavissa ja poimittavissa omaan ympäristöön omien yksilöllisten mieltymysten mukaan.

Lopputulos on leikkisä monipuolisista ja jokaiselle jotain tarjoavista elementeistä koostuva kokonaisuus, joka kunnioittaa tarkoituksellista, johon kehomme on luotu. Lopputulos toimii keinona herättää ihmisiä ymmärtämään, kuinka passiivisuus on hiipinyt osaksi jokaista elämämme osa-alueita ja kuinka yksinkertaisilla ja pienilläkin valinnoilla voimme siihen omassa tai suunnittelemissamme elinympäristössä vaikuttaa. Kaiken kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen opinnäytetyön puitteissa aikaansaamaani laajaan lopputulokseen ja tärkeään aiheesta käsittelevään tietopakettiin.

Lähteet

Painetut lähteet

Arnkil, H. 2008. Värit havaintojen maailmassa. Helsinki, Suomi: Taideteollinen korkeakoulu.

Aulanko, M., Huovinen, M., Lehtinen, M. 2010. Teemana työ. Helsinki, Suomi: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Aura, S., Horelli, L., Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo, Suomi: WSOY.

Fogelholm, M., Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki, Suomi: Kustannus Oy Duodecim.

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Helsinki, Suomi: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Laakso, K. 2015. Nouse ylös! Toimistotyöläisen kuntokirja. Helsinki, Suomi: Kauppakamari.

Launis, M., Lehtelä, J. 2011. Ergonomia. Helsinki, Suomi: Työterveyslaitos.

Nussbaumer, L. 2013. Human Factors in the Built Environment. New York, Yhdysvallat: Fairchild Books.

Opsvik, P. 2008. Rethinking sitting. Oslo, Norja: Gaidaros Forlag AS.

Pesola, A. 2013. Luomuliikunnan vallankumous. Oulu, Suomi: Fitra Oy.

Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja. Oulu, Suomi: Fitra Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki, Suomi: Edita Prima Oy.

Väänänen, I. 2002. Vatsalihasten aktiivisuus ja harjoittaminen keinutuolilla keinuttaessa. Gerontologia 4/2002.

Elektroniset lähteet

Center for Active Design 2010. Active Design Guidelines. Promoting Physical Activity and Health in Design.

Saatavissa: <http://centerforactivedesign.org/dl/guidelines.pdf>

Helena Hietaniemi 2014. Istumatyön haittoja ehkäisee tehokkaimmin hyötyliikunta. Helsingin Sanomat. Esa-Pekka Takalan haastattelu. [viitattu 26.2.2015]

Saatavissa: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1305886718469>

Fox, K. 2015. The floor tiles that use foot power to light up cities. [viitattu 30.3.2016]

Saatavissa: <https://www.theguardian.com/technology/2015/jan/11/floor-tile-generates-power-from-footsteps-energy-electricity-startup>

Haanpää, L. 11.11.2012. Liikuntaneuvoston jäsen Leena Haanpää: Kuntaa kaupan hyllyltä. [viitattu 17.2.2016]

Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/liikuntaneuvoston_jasen_leena_haanpaa_kuntaa_kaupan_hyllylta.449.blog?81_o=25

Hengitysliitto. Sisäilmaopas. [Viitattu 7.3.2016]

Saatavissa: <http://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/oppaat/sisailmaopas.pdf>

Laadukkaan satulatuoli istumisen vaikutukset. Salli Systems. [viitattu 26.2.2016]

http://www.salli.com/fi/Laadukkaan_satulatuoli_istumisen_vaikutukset

Lukuja ja faktaa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetus- ja kulttuuriministeriö. [viitattu 25.3.2016]

Saatavissa: <http://www.muutostaliikkeella.fi/lukuja-ja-faktaa/>

Orne, P. Mikä valossa ja valaistuksessa on tärkeää? [Viitattu 3.3.2016]

Saatavissa: <http://adlux.fi/mika-valossa-ja-valaistuksessa-on-tarkeaa/>

Robbins, T. 2010. The pedal-powered hotel. [viitattu 30.3.2016]

Saatavissa: <http://www.theguardian.com/travel/2010/apr/14/hotel-with-electricity-generating-exercise-bikes>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. [viitattu 25.3.2016]

Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126219/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1

Suomen Terveysliikuntainstituutti 2.8.2011. Motivaatio. [viitattu 26.2.2016]

Saatavissa: <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/motivaatio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 26.11.2015. Tasapainon ylläpitäminen ja parantaminen. [viitattu 17.2.2016]

Transportation Researc Board TRB 2005. Does the Built Environment Influence Physical Activity? Examining the Evidence. [viitattu 24.2.2016]

Saatavissa: <http://onlinepubs.trb.org/onlinepubs/sr/sr282.pdf>

Työterveyslaitos TTL 2011. Sisäympäristön parantava ja elvyttävä vaikutus hyvinvointipalvelutiloissa - kirjallisuuskatsaus 7.12.2011. [viitattu 7.3.2016]

Saatavissa: https://www.tsr.fi/c/document_library/get_file?folderId=13109&name=DLFE-6129.pdf

Työterveyslaitos TTL 2015. Ergonomia. [viitattu 25.2.2016]

Saatavissa: <http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/Sivut/default.aspx>

UKK-instituutti 2014a. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. [viitattu 17.2.2013]

Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto

UKK-instituutti 2014b. Terveysliikuntautiset. Hyvä paha teknologia liikunnan edistämisessä. [viitattu 30.3.2016]

Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1328-terveysliikuntautiset2014.pdf>

UKK-instituutti 2015a. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. [viitattu 17.2.2016]

Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

UKK-instituutti 2015b. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. [viitattu 24.2.2016]

Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

Voiko hyvä valaistus kompensoida alhaisen päivänvalon saannin? Fagerhult, Lundin Yliopisto. [viitattu 3.3.2016]

Saatavissa: <http://www.fagerhult.com/fi/Valaistustietoutta/Valo-ja-terveys/Tutkimukset/Valo-vaikuttaa-positiivisesti/Voiko-hyva-valaistus-kompensoida-alhaisen-paivanvalon-saannin/>

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Väitöskirja. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. [viitattu 18.2.2016]

Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38157/C268.pdf?sequence=1>

RT-kortit

RT 93-10923 2013. Asuntosuunnittelu. Yleistä. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 10.3.2016]

RT 93-10925 2008. Asuntosuunnittelu. Lepo ja työskentely. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 11.3.2016]

RT 93-10926 2008. Asuntosuunnittelu. Oleskelu ja vapaa-ajan vietto. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 11.3.2016]

RT 93-10929 2008. Asuntosuunnittelu. Ruoanvalmistus ja ruokailu. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 11.3.2016]

RT 93-10932 2008. Asuntosuunnittelu. Hygienianhoito. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 11.3.2016]

RT 93-10937 2008. Asuntosuunnittelu. Eteinen ja kulkuyhteydet. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 11.3.2016]

RT 84-10958 2009. Sisäliikuntatilojen lattiat. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 22.2.2016]

RT 97-11146 2014. Sisäliikuntatilat. Liikuntasalit ja monitoimihallit. Rakennustietosäätiö RTS. [viitattu 22.2.2016]

Suulliset lähteet & haastattelut

Heinonen, Erja 2016. Muotoilija, Fysioterapia opiskelija LAMK.

Mäkelä, Heidi 2016. Muotoilija, Fysioterapia opiskelija LAMK.

Sjöroos, Margit 2016. Konseptisuunnittelija, aivotutkija. Conbalance Oy.

Kuvalähteet – kuvat, joissa ei ole viitettä ovat tekijän

s.13

<http://www.meetup.com/Hollywood-Image-Innovators/events/223588832/>

s.16

<http://www.antimonide.com/wp-content/uploads/2012/06/carven-Viviane-Sassen-Nimue-Smit-photo.jpg>

s.19

<https://thedowntownline.wordpress.com/2015/03/25/alternate-evolution-how-technological-mutation-in-drones-could-change-our-lives/>

s.21

<http://www.obscura-magazine.com/en/stories/detail/Stephanie+Gonot>

s.28

<http://vetroave.com/2015/05/photography-by-jimmy-marble/photography-by-jimmy-marble-14/>

s.33

<http://www.hay.dk/m/product.php?top=furniture&mid=chairs&pid=copenhagen-chair&path=furniture&max=13&img=1>

s.34

<https://adrinadietra.wordpress.com/2016/01/07/the-sirens-call-inspira>

s.37

<http://www.apartmenttherapy.com/string-gardens-113564>

<http://www.treehugger.com/green-architecture/kofunaki-eco-village-house-alt-design-office.html>

<http://ivymuse.com.au/pages/visit-us>

<http://www.trendhunter.com/trends/evergreen-by-freund>

s.38

<http://www.baronesso.com/work/printed-pieces-pista/>

s.43

<http://unitedlifestyle.com/queenax/>

s.44-45

http://www.totalshop.fi/images/products/626/kahvakuula_kisamalli.jpg

<http://www.sportheavy.fi/product/355/wrange-kiinteat-kumitetut-kasipainot-2kpl>

<http://gymstick.fi/tuote/pro-pump-set-20kg/>

<https://www.barcodelookup.com/831090004827>

http://www.fysisport.fi/epages/fysisport.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20120928-11092-150595-1/Products/180

<https://www.prisma.fi/fi/prisma/gymstick-breeze-jumppapallo-65cm>

<http://www.fitnesssuperstore.com/Technogym-EXC-Jog-700-Treadmill-p/technogymjog700.htm>

<http://design-milk.com/ciclotte-modern-exercise-bike/>

<http://www.aerial-living.com/product/aerial-yoga-swing-antigravity-style-3-5-made-in-europe/>

<http://www.omasali-kauppa.fi/product/2021/leuanvetotanko-63-96cmkiinnitysruuvit--helkama>

<http://novumsuomi.fi/tuotteet/puolapuut-pieni>

<https://www.prisma.fi/fi/prisma/gymstick-tasapainolauta-dvd>

<http://www.clasohlson.com/fi/Kahvallinen-vastuskuminauha-Asaklitt/Pr315091001>

http://www.gymnastica.fi/kategoriat/liikuntasalituotteet/renkaat/puiset_voimistelurenkaat_am-609286/

<http://homeworkoutideas.com/trx-suspension-trainer-basic-kit-review/>

s.50

<https://1x.com/photo/157683/latest:user:155242>

s.53

<http://www.culture-dynamics.com/main/3180/index.asp?pageid=155168&t=leadership---management>

s.54

<https://michalzubier.files.wordpress.com/2014/11/sitting-positions.jpg>

s.56-57

<http://www.backdesigns.com/Salli-Classic-P445.aspx>

<http://www.technogym.com/gb/wellness-ball-55-cm.html>

<http://www.contemporist.com/2011/05/23/out-of-balance-stool-by-thorsten-franck/>

<http://www.artek.fi/fi/products/armchairs/293>

<http://indulgy.com/post/dvUNNDu7T1/muji-ash-floor-chair>

<http://www.archipanic.com/ergonomic-icon/>

s.59

https://infographicsinreallife.files.wordpress.com/2013/09/paul_gisbrecht_00.jpg

s.60

<http://www.officelovin.com/2015/06/09/a-look-inside-onefootballs-new-berlin-headquarters/>

s.64

<http://www.standupdeskstore.com/standing-news/finding-your-perfect-sit-to-stand-ratio/>

<http://www.standupdeskstore.com/standing-news/burn-calories-with-a-stand-up-desk/>

s.66

<http://www.stephaniegogot.com/Native-Shoes-SS-2014-Adults>

s.69

<http://www.remodelista.com/posts/10-childrens-swings-for-indoor-play/>

<https://www.yatzer.com/sports-furniture-florian-hauswirth-and-thomas-walde>

<http://www.muji.de/en/store/feature/12061705/>

<http://photos.hgtv.com/rooms/viewer/modern-playroom-with-climbing-wall-and-monkey-bar>

<http://www.remodelista.com/posts/ping-pong-dining-table-from-bddw/>

<http://www.dwell.com/post/article/7-clever-under-stair-storage-solutions#4>

s.85

<https://www.danielwellington.com/fi/dw-social-gallery/>

s.86

<http://www.etuovi.com/kohde/b82623>

s.87

<http://www.luoarkkitehdit.fi/project/blanko-ii-2/>

s.97

<http://design-milk.com/collection-inspired-raw-materials-theyre-made/esrawe-18-vari-lamp/>

<http://www.thepich.com/piante-volanti-e-piante-daria-unidea-originale-per-decorare/>

<http://www.archdaily.com/775753/clthouse-atelierjones/56277b83e58ecee6f00001ef-clthouse-atelierjones-photo>

<http://allknitwear.com/products/coney-box-top-lime>

<http://www.rawcolor.nl/project/?id=325&type=blog>

<http://kerf-wall.myshopify.com/products/little-cubby>

<http://aestheticsofjoy.com/2016/02/sarah-illenbergers-wonder-plants/>

<http://www.homedit.com/hammock-floors-taking-relaxation-whole-new-level/indoor-hammock-bed2/>

s.99

<http://www.archiexpo.com/prod/rich-brilliant-willing/product-64127-769091.html>

<http://www.themodernwellnesscollective.com/>

<http://everythingart.blogspot.fi/search?updated-max=2013-08-21T22:21:00-07:00&max-results=500>

http://www.kararosenlund.com/wordpress/wp-content/uploads/2013/04/rosenlund_018.jpg

<http://inhabitat.com/work-and-pleasure-go-together-at-nidolabs-home-office-in-argentina/home-office-by-estudio-nidolab-01/>

<http://decordots.com/wp-content/uploads/2014/02/minimalist-bedroom-grey-and-white.jpg>

http://miagalo.com/?attachment_id=927

s-102-103

<http://store.hermanmiller.com/Products/Nelson-Platform-Bench-Cushion>

<http://hiconsumption.com/2013/10/tetris-inspired-blocd-sofa/>

<http://inhabitat.com/marco-gregoris-flexible-facile-sofa-adapts-to-accommodate-extra-guests/>

<http://gizmodo.com/372957/zipzip-floor-cushions-zip-together-for-sofa-fun>

<http://www.archiexpo.com/prod/petite-friture/product-76869-1595688.html>

http://lostinfabrics.com/wp-content/uploads/2015/10/wobble-up_211015_02.jpg

s.131

<http://www.upofloor.fi/Parketit/tuotteet/tuotteet/Mallistot/Saima-design-collectio/saima-lumi/>
<http://bgfons.com/download/3827>
<https://www.siparila.fi/paneeli/koo/>
<http://www.upofloor.fi/Parketit/tuotteet/tuotteet/Mallistot/Art-Design-Mallisto/tammi-grand-188-white-marble/>

s.132

http://www.finnishdesignshop.fi/images/102Tapiovaara14_th.jpg

s.138-139

http://nikari.fi/products/stools-and-benches?product_id=90&slide=3
<http://www.artek.fi/fi/products/chairs/149>
http://nikari.fi/products/tables?product_id=98&slide=2

s.142-143

<http://www.smeg.com/product/fab32rbn1/>
<http://www.remodelista.com/posts/design-sleuth-electric-blue-vola-faucet/>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/astianpesukoneet/kalusteisiin-sijoitettavat-astianpesukoneet/astianpesukoneet-45-cm/SPV50E70EU.html>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/uunit-keittotasot-ja-liesituulettimet/liesituulettimet/kalusteisiin-sijoitettavat-liesituulettimet/DHL545SSD.html>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/uunit-keittotasot-ja-liesituulettimet/uunit/kalusteisiin-sijoitettavat-uunit/HBN301W2S.html#tab2>
<http://www.bosch-home.fi/tuotteet/uunit-keittotasot-ja-liesituulettimet/keittotasot/keramiset-keittotasot-ja-keittotasot-joissa-on-valurautalevyt/PKE-611D17E.html>

s.144-145

<http://novumsuomi.fi/tuotteet/puolapuut-pieni>
<http://centuryhouseinc.com/product/capisco-chair/>
<https://www.westofmay.com/sg/stand-up-blue>
<http://www.martela.fi/toimistokalusteet/tyopoydat/pinta-eq-tyopoyta>

s.146-147

<http://www.ciclotte.com/>
http://www.audiokauppa.fi/epages/audiokauppa.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20121220-11092-175030-1/Products/GRCYBMOTO
http://www.hifikulma.fi/epages/Kaupat.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/FOHI/Products/BWCCM684

s.149

<https://www.architonic.com/en/product/xal-vela-round-450/1167413>
<http://www.coelux.com/en/solutions/index>
<https://www.architonic.com/en/product/xal-invisible-square-600/1167588>
<http://www.iguzzini.com/underscore15/>
<http://www.muuto.com/lighting/e27>
<http://www.apostolidesltd.com/index/?portfolio=barrisol-gevo-sanitarywareceramics-flooring-showroom-nicosia>
<http://www.taloon.com/led-nauha-limente-led-ribbon-20-60-led-m-4000k-15w-2000-mm/LP-626084/dp?openGroup=7441>

s.151

<http://www.taloon.com/led-nauha-limente-led-ribbon-20-60-led-m-4000k-15w-2000-mm/LP-626084/dp?openGroup=7441>
<https://www.architonic.com/en/product/molto-luce-log-out-hl/1203769>
<http://www.taloon.com/led-alasvalo-fluxe-185-hv-22w-1250lm-3000k-ip44-230-mm-valkoinen/S-4238429/dp>
<http://www.discoland.fi/eurolite-fib-450-rgb-led-dmx-kuituvalo-paket-1111676370>
<https://www.architonic.com/en/product/ferrolight-iy-red/1293921>
<https://www.vepsalainen.com/fi/tuotteet/valaisimet/bollard-valaisin-ash>

Litteet

RAK-001	Pohjapiirustus
SIS-001	Kalustepohjapiirustus
SIS-002	Leikkaukset A-A, B-B, C-C, D-D
SIS-003	Alakattopiirustus
SIS-004	Lattiakaavio
KAL-01	Keittiökalu

Kiitos

Ohjaavat opettajat:

Elina Rantapuska

Maarit Keto

Timo Sulkamo

Tom Johansson

Haastateltavat:

Erja Heinonen

Heidi Mäkelä

Margit Sjöroos

SIKA12 -ryhmä / LAMK Muotoiluinstituutti

Niko Tommola