



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Koira ihmisen liikuttajana

Rami Saari

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2012



Tiivistelmä

Opinnäytetyön mahdollisen esityksen päivämäärä

Koulutusohjelma
Liikunta ja vapaa-aika

Tekijä tai tekijät Rami Saari	Ryhmä tai aloitusvuosi Lot/aik 2009
Opinnäytetyön nimi Koira ihmisen liikuttajana	Sivu- ja liitesivumäärä 65+5
Ohjaaja tai ohjaajat Mika Tenhu	
Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia koiranomistajien liikunnan määrää ja laatua. Koiran on aina tiedetty parantavan terveydellisiä hyötyjä, niin psyykkisiä kuin fyysisiä. Tutkittua tietoa, varsinkin fyysiseltä puolelta, löytyy kuitenkin melko vähän. Opinnäytetyön avulla selvitettiin, kuinka paljon ihmiset liikkuvat koiriensä kanssa, ja millä liikuntamuodoilla. Lisäksi työssä selvitetään onko eri elämäntilanteilla, asumismuodoilla, asuinalueilla tai koiran koolla yhteyttä liikkumisaktiivisuuteen. Tässä opinnäytetyössä liikkumisella tarkoitetaan ihmisen ja koiran yhteistä aktiviteettia esimerkiksi kävely, juoksu tai agility. Koiraharrastukset, kuten jälki- tai tottelevaisuusharjoitukset eivät tässä tutkimuksessa ole riittävän aktivoivia ihmiselle. Liikkumisaktiivisuutta koiran kanssa tutkittiin kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake julkaistiin Suomen Kennelliiton verkkosivuilla. Tutkimukseen vastasi tuhat vastaajaa, joista yli 95 % oli naisia. Tulosten mukaan noin 70 % vastaajista liikkui koiransa kanssa vähintään 3-4 kertaa niin arki- kuin viikonloppupäivänä. Arkipäivän aikana 54,9 % vastaajista liikkui tunnista kahteen tuntiin ja puolestaan viikonloppuna valtaosa 55,7 % liikkui yli kaksi tuntia koiran kanssa. Taustatekijöiden vertaaminen liikkumisaktiivisuuteen osoitti, että taustatekijöillä ei näytä olevan suurta yhteyttä liikkumisaktiivisuuteen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että suurin osa koiranomistajista liikkuu yli terveystieteen suositusten mukaan.	
Asiasanat Terveystieteen liikunta, koira, fyysinen aktiivisuus	

Abstract

Date of presentation

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Author or authors Rami Saari	Group or year of entry Lot/aik 2009
The title of thesis Dog moving man	Number of pages and appendices 65+5
Supervisor or supervisors Mika Tenhu The purpose of this study was to examine dog owners' physical activity and its quality. Dog has always been said to improve mental and physical health. There is still not much researched information concerning the issue. This study finds out, how much dog owners are exercising with their dogs and how. The thesis also determines if life situation, form of living, residential area or dog's size affect the physical activity. Exercise in this study means the physical activity in which both, the person and the dog are exercising together, for example walking, running or agility. Other hobbies with dogs, like trace- or obedience exercises are not activating enough to be taken into consideration in this study. Physical activity was measured with a questionnaire. The Finnish Kennel club published the questionnaire on their web site. A thousand people took part in the study, 95 % of the participants were females. Findings show that approximately 70 % of the people who answered the questionnaire exercise with their dogs 3-4 times both on weekdays and weekends. Over 54,9 % spent time from one to two hours on weekdays in outdoor activities with their dogs. On the weekends the time limit exceeded two hours with 55,7 % of the answerers. Comparing backgrounds to physical activity shows that backgrounds do not have much effect on physical activity in this study. Results show that almost every dog owner who answered the survey exercises more than the health recommendation limits suggest.	
Key words Health recommendations, dog, physical activity	



1	1
2	3
2.1	4
2.2	4
2.3	6
2.4	7
2.5	8
2.6	9
3	10
3.1	11
3.2	12
3.3	12
4	14
4.1	14
4.2	16
4.3	17
4.4	18
5	21
6	24
6.1	25
6.2	25
6.3	26
6.4	27
6.5	28
6.6	29
6.7	30
6.7.1	31

7 Aikaisempia tutkimuksia	32
8 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	32
9 Tutkimusmenetelmät.....	34
9.1 Kohderyhmä	39
9.2 Mittarin laadinta.....	40
9.3 Kyselyn järjestäminen.....	40
9.4 Tilastolliset menetelmät.....	40
10 Tutkimustulokset	42
10.1 Liikunnan määrä koiranomistajien keskuudessa arki- ja viikonloppupäivän aikana	42
10.2 Liikkumismuodot, joita koiran kanssa harrastetaan.....	43
10.3 Muiden tekijöiden yhteys liikkumisaktiivisuuteen.....	47
11 POHDINTA	57
Lähteet	
Liitteet	

len kumppani ja työväline, on yksi maailman suosituimmista lemmikkieläimistä, eikä syyttä. Koiran oppimiskyky ja halu työskennellä ihmisen kanssa on vailla vertaa. Koira luo energisyydellään ja iloisuudellaan myös ihmiseen samankaltaisia tunnetiloja, joiden on tiedettävästi todistettu lieventävän stressiä ja parantavan psyykkistä toimintakykyä. Koiran positiiviset vaikutukset eivät pelkästään jää psyykkiin, myös omistajan fyysinen kunto kasvaa koiran myötä. Koiran kanssa on mahdollista harrastaa mitä erilaisimpia lajeja, joissa toisissa käytetään enemmän hyväksi koiran aisteja ja toisissa taas koiran fyysiset ominaisuudet ovat voimakkaammin esillä. Oli laji sitten mikä tahansa, ihminen on aina mukana harrastuksessa, joka aktivoi ihmistä nostaten arki-/hyötyliikunnan määrää. Koiraharrastuslajit, joissa ihminen liikkuu aktiivisemmin koiran mukana (agility, koirajuoksu, koirahiihto, valjakkohiihto jne.) nostavat tehokkaasti ihmisen kestävyyskuntoa eli tehostavat hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

Ihmisten ylipaino lisää kansansairauksien, kuten tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairauksien ja kohonneen verenpaineen määrää keskuudessamme. Pitämällä huolta omasta terveydestä liikunnan ja terveiden elämäntapojen avulla, kansansairauksia saataisiin helposti vähennettyä. Koiran omistaminen on yksi hyvä keino saavuttaa terveyden kannalta selvästi havaittavia hyötyjä. Koira tarvitsee päivittäistä liikuntaa ja ulkoilua, mikä tekee siitä hyvän pakkoliikuttajan ihmiselle. Liikunnan määrä ja laatu ovat hyvin yksilöllistä niin ihmisten kuin koirienkin kesken. Ihminen liikkuu koiran mukana eri perusliikuntatyyleillä kuten, kävely, juoksu, pyöräily, hiihto, rullaluistelu tai retkiluistelu. Tietyt lajit aktivoivat ihmistä enemmän kuin toiset, mutta joka tapauksessa koira lisää ihmisen terveyttä edistävää liikuntaa monella eri tavalla.

Koiran kanssa on mahdollista harrastaa ja tehdä monia eri asioita, jotka edellyttävät koiranomistajan ja koiran hyvää suhdetta keskenään. Koiran sosiaalinen käyttäytyminen pohjautuu koiraeläinten laumakäyttäytymiseen ja sen hierarkiaan, jossa jokaisella jäsenellä on oma paikkansa. Laumaa johtaa yksi johtajaurros, jota muut jäsenet kunnioittavat ja pyrkivät miellyttämään. Koiran sosiaalisen käyttäytymisen ymmärrettyään ihmisen tulisi opettaa koiralle sen paikka perheessä. Tämän seurauksena koira on mitä mainioin lenkkikumppani ja opetettavissa eri liikkumismuotoihin pienellä vaivannäöllä. Juuri koi-



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

miellyttämisenhalu saa ihmisessä aikaan välittämistä ja myö-
a monien ihmisten mielestä maailman parhaan ystävän.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka paljon ihmiset liikkuvat koiri-
ensa kanssa ja miten eri tavoin.

Ihmiset ymmärtävät liikunnan monella eri tavalla, mikä johtuu ihmisten erilaisista kokemuksista liikunnan parista. Asia, josta kaikki ovat kuitenkin yhtä mieltä on se, että ihminen tarvitsee liikuntaa. Miksi sitten on niin vaikeaa saada ihmiset pysymään liikunnan parissa, vaikka kaikki tietävät sen positiivisista vaikutuksista elimistöön niin fyysisen kuin psyykkisen toimintakyvyn kannalta? Laiminlyöty liikunta-aktiivisuus näkyy ylipainona, huonona vastustuskykynä ja huonona henkisenä kestävyyttenä. (Hall 2002, 11; Kantaneva 2009, 12.)

Ihmisen lihaksisto ja ruumiinrakenne on suunniteltu kävelemään, juoksemaan, sekä tekemään mitä erilaisempia asioita hengissä pysymisen vuoksi. Luonnollista selviämisen kannalta on myös erilaisten asioiden nostaminen, vetäminen, työntäminen, vääntäminen ja kääntäminen. Alkujaan ihminen sai tämänkaltaista liikuntaa joka päivä, koska ravinnonetsintäretket edellyttivät sitä. Aikaa on kuitenkin kulunut siitä ja ihminen on muuttunut yhteiskunnan mukana. Viimeisen sadan vuoden aikana äkillinen teollistuminen ja automatisoituminen lyhyellä aikavälillä ovat muuttaneet ihmiskehoamme päinvastaiseen suuntaan, josta puhuvat puolestaan monet tutkimukset eri puolilla maailmaa vallitsevasta ylipainosta ja sen mukana tulleista kansansairauksista. (Hall 2002, 12-13; Shimer 1998, 10-13, 18.)

Nykypäivän ihmiset ovat kiireisiä ja siksi liikunta on välttämätöntä, niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Säännöllinen fyysinen aktiviteetti edesauttaa kaikkia elimistön eri järjestelmiä toimimaan oikealla tavalla ja jaksamaan päivästä toiseen. Liikunta parantaa sydämen toimintaa, verisuonitusta ja iskutilavuutta, sekä alentaa hapen tarvetta ja syketasoa. Verenkiertojärjestelmän säätely tehostuu parantaen lihasten verenkiertoa ja hapenottokykyä, sekä alentaen verenpainetta. Hengityselimistön toimintakyky paranee liikuntasuorituksissa parantuneen kuormituksen sietokyvyn ja hapenotto-kyvyn vuoksi. Lihakset vahvistuvat nivelsiteitä ja jänteitä myöden. Liikunnan tuomat hyödyt eivät jää pelkästään fyysisiin, vaan myös psyykinen hyvinvointi paranee. On todettu että liikunta lieventää stressiä, masennusta ja parantaa henkistä kestävyyttä ja pitkäjänteisyyttä. (Aalto 2005, 42-43; 138; Kantaneva 2009, 14; Rehunen 1997, 11)

Liikunnan puutteeseen sen raskaus, ajan puute. Liikuntalajien mahdollisuuksista sen ei ainakaan pitäisi olla kiinni, maailmassa on niin monta erilaista mahdollisuutta ja lajia harrastaa liikuntaa, että jokaiselle varmasti löytyy mieluisa. Liikunnan rasittavuus ja ajan puute ovat varmasti molemmat merkittäviä syitä, joiden vuoksi kaikki eivät viitsi liikkua. Useimmat syyt liikkumattomuuteen eivät yleensä koske liikkujaa itseään, vaan ympärillä olevia asioita, kuten työ, perhe, stressi tai liikkumisolosuhteet. Syitä löytyy varmasti yhtä monta kuin on vastaajiakin. Monet ihmiset eivät viitsi edes ajatella liikuntaa, kun heidän liikuntamotivaationsa on tiessään. Tärkeintä olisi kuitenkin löytää liikunnan ilo ja oikea liikkumismuoto itselleen, eikä ajatella sitä suorituksena, jota pitää lähteä suorittamaan ja kerryttämään sykemittarin asettamia tavoitteita. (Shimer 1998, 11-12.)

Liikunnan ei tarvitse olla aikaa vievää tai puuduttavaa. Terveysten kannalta positiiviset hyödyt saavutetaan paljon pienemmällä vaivannäöllä, mitä yleisesti annetaan ymmärtää. Sydän- ja verisuonitautien ehkäisemiseksi ihmisen tulisi kuluttaa 1000-2000 kilokaloria viikossa. Määrä saattaa kuulostaa suurelta, mutta koottuna pienistä palasista se täyttyy huomaamatta, kun liittyy liikkumisen arkipäivän askareihin. Aikaisempien ja monien nykypäivän kehotusten mukaan tulisi liikkua rasittaen suuria lihasryhmiä 20-30 minuutin ajan pyrkien pitämään syke kokoajan tavoitealueella. Vaikka itse liikkumismuoto olisi helppoa ja mukavaa, vaikeaa siitä tekee aikamääreet ja sykerajat, jonka vuoksi liikkuminen koetaan helposti epämieluisaksi. (Kantaneva 2009, 18-20)

2.2 Liikunnalle on monta nimeä mutta yksi tarkoitus

Perusliikunta, arkiliikunta, hyötyliikunta, terveysliikunta, täsmäliikunta ja kuntoliikunta ovat kaikki esimerkkejä tietynlaisesta liikunnasta. Niillä tarkoitetaan ihmisen liikkumista eri tehoalueilla. Nimityksillä on kuitenkin yhteinen päämäärä, joka on terveyttä edistävä liikunta. Terveysliikunta voidaan jakaa perus ja kuntoliikuntaan, jotka molemmat edistävät terveyttä positiivisesti. Perusliikuntaan sisältyy mm. arkiliikunta ja hyötyliikunta. Näillä tarkoitetaan kaikkia aktiviteetteja, joita ihminen tekee päivän aikana. Perusliikun-

nessä kuin itse liikkumisessa. Koti- ja pihatyöt, työmatkali-
kus tai kalastus on kyseisiä aktiviteetteja ja ovat liikkumisen
ntamuotoja pystyy tekemään pitkiäkin aikoja ilman suurta
väsymisen tunnetta. Saavuttaakseen perusliikunnalla terveyden kannalta merkittäviä
hyötyjä yhdellä kertaa, tarvitsee niitä tehdä useita tunteja. (Fogelholm & Oja 2005, 72,
76.)

Shimer kertoo kirjassaan, kuinka American Medical Association-lehdessä julkaistussa
tutkimuksessa miehet, jotka harrastivat hyötyliikuntaa, omasivat yhtä terveen sydämen
kuin miehet, jotka liikkuiivat perinteisin liikuntamenetelmin. Hyötyliikuntaa tekevien
miesten aktiviteetit koostuivat arkipäivän perusaskareista, kuten pihatöistä, siivoamises-
ta ja kevyistä liikuntasuorituksista. (Shimer 1998, 13.)

Vaikka perusliikuntamuodot ovat matalatehoista liikuntaa, vievät ne silti liikkujaa lä-
hemmäs viikoittaisia tavoitearvoja. Perusliikuntaan voi itse vaikuttaa omilla valinnoil-
laan ja luovuudella, jotka tuovat lisää tehoa ja mielekkyyttä perusliikuntaan. Kävely por-
taita pitkin hissien sijaan tai auton pysäköinti parkkipaikan toiseen päähän ovat hyviä
esimerkkejä luovuudesta. (Shimer 1998, 24-26)

Kuntoliikunta on puolestaan perusliikuntaan verrattuna raskaampaa ja tekemisessä ta-
voitteena on itse liikkuminen. Rasitus on kuntoliikunnassa kovempi, joten sitä ei tarvit-
se tehdä perusliikuntaan verrattuna niin pitkiä aikoja kerralla. Kävely, juoksu, uinti,
hiihto, pyöräily, sauvakävely tai pallopelit ovat hyviä esimerkkilajeja kuntoliikunnasta.
Perusliikuntalajien ja kuntoliikuntalajien rasittavuudessa ei voi kuitenkaan vetää suoraa
johtopäätöstä, koska kaikkia edellä mainittuja liikuntalajeja voi tehdä eri tehoilla. Kun-
toliikuntalajeissa nousee ihmisen oma motivaatio ja mielekkyys lajin suhteen suurem-
paan rooliin. Lajien ollessa turhan raskaita tai epämiellyttäviä hiipuu harjoitteluinto no-
peasti. Nyrkkisäännöt pysyvämpään, mielekkäämpään ja tehokkaampaan kuntoliikun-
taan ovat seuraavat: etsi itsellesi mielekäs laji, aloita kevyesti ja pienissä pätkissä, liiku
silloin kun siihen on intoa ja älä tee lajia koskaan hampaat irvessä. Halutessa voi lajeja
vaihdella mielialan, ulkoilusään tai vuodenaikojen mukaan. Pienillä säännöllisillä muu-
toksilla saadaan paljon paremmat terveydelliset hyödyt, kuin kerran viikossa hikoillulta
spinning -tunnilta, jonne lähteminen tuntuu jo tuskaiselta ajatukselta. Löydettyään itsel-
leen mielekkäät liikuntalajit suhteutettuna määrään ja laatuun saavutetaan tavoitteet
helposti. (Fogelholm & Oja 2005, 72; Hall 2002, 12, 43; Kantaneva 2009, 25-28)

aan ihmisen perusominaisuuksien eli lihasvoiman, kestävyys-
den ja liikkuvuuden ylläpitämistä tai nostamista. Kaikki ominaisuudet täydentävät toisi-
aan ja edesauttavat meitä suoriutumaan arkipäivän rutiineista paremmin. Lyhyeenkin
liikuntasuoritukseen ihmisen elimistössä osallistuu monta elinjärjestelmää ketjureaktio-
nomaisena prosessina. Terveyttä edistäväksi liikunnaksi määritellään kohtalaisella
kuormittavuudella tapahtuva, sekä yli kymmenen minuuttia kestävä yhtäjaksoinen lii-
kuntasuoritus.. Tutkimukset ovat osoittaneet, että terveyshyödyt kasvavat tehokkaasti ja
nopeasti lisäämällä liikunnan määrää ja aktiivisuutta. Ei siis ole väliä, harrastaako ihmi-
nen kuntoliikuntaa tai perusliikuntaa vaan pääasia on, että ihminen liikkuu. Tiedosta-
malla tämä voidaan kansamme hyvinvointia parantaa kevyillä arki- ja perusliikunta-
muodoilla. (Fogelholm & Oja 2005, 75.)

UKK-Instituutti on Suomen johtavia terveyden- ja työhyvinvoinnin asiantuntijakeskuk-
sia, joka edistää terveitä elämäntapoja esimerkiksi liikunnan avulla. UKK- Instituutti on
kehittänyt 18-64 -vuotiaille ihmisille viikoittaisen terveyslääkuntasuosituksen liikuntapii-
rakan avulla (liite1). Seuraamalla ja vertaamalla omaa viikoittaista liikunta-aktiivisuutta
terveydentila, hyvinvointi ja toimintakyky pysyvät hyvinä. Terveyslääkuntasuosituksissa
on kaksi pääosa-aluetta, kestävyyskunto ja lihas/liikehallintakunto. Liikuntapiirakka on
helppo tapa seurata omaa liikkumista ja varmistaa, täyttyykö kestävyyskunnon ja lihas-
kunnon osalta viikoittaiset määreet. (UKK-Instituutti 2011b.)

UKK- Instituutin liikuntapiirakan kestävyysliikuntaosio jaetaan puolestaan kahteen ka-
tegoriaan, reippaasti liikuttuun aktiviteettiin ja rasittavasti liikuttuun aktiviteettiin. Rei-
ppasta liikuntaa tulisi kertyä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Reippaasti liikutus-
sa aktiviteetissa sykkeen tulisi olla kohtuullisen matala ja puhumisen ei pitäisi tuottaa
vaikeuksia. Esimerkkilajeja reippaasti liikutulle liikunnalle ovat kevyt pyöräily, raskaat
koti- ja pihatyöt, kävely, sauvakävely, marjastus, kalastus, metsästys, arki-, hyöty- ja
työmatkaliikunta sekä vauhdikkaat liikuntaleikit. Rasittavasti suoritettu aktiviteetti puo-
lestaan nostaa sykettä ja hengittämisestä tulee selvästi raskaampaa. Liikuntapiirakan
mukaan viikon aikana rasittavasti tulisi liikkua vähintään 1 tunti 15minuuttia. Esimerk-
kilajeja ovat sauva-, porras- ja ylämäkikävely, kuntouinti, vesijuoksu, aerobic, pyöräily,
juoksu, maastohiihto, maila- ja pallopelit. Lihas- ja liikehallintakuntaa terveyslääkun-

harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Hyviä lajeja li-
parantamiseksi ovat erilaiset pallopelit, tanssi, luistelu, tasa-
kuntosaliharjoittelu. (UKK-Instituutti 2011a.)

2.4 Kestävyys

Tarkastellessa kestävyyttä terveystiikunnan näkökulmasta se voidaan jakaa kahteen ka-
tegoriaan, aerobiseen ja anaerobiseen kestävyteen. Kestävyystiikunnaksi voidaan luoki-
tella kaikki liikkuminen, jossa koko keho on mukana. Mitä kevyempää aktiviteetti on,
sitä pidempään sitä jaksetaan tehdä ilman suurempaa väsymystä. Ihmisen elimistö käyt-
tää energiaravintoaineita sen mukaan, kuinka rasittavaa aktiviteetti sillä hetkellä on. Ma-
talahoiseksi aerobiseksi tai sitä alempi tehoiseksi liikunnaksi voidaan luokitella niin
sanotut arkipäivän askareet ja hyötyliikkuminen, kuten pihatyöt, työmatkaliikunta, sii-
voaminen (arki/hyötyliikunta) ja koiraharrastukset, jossa ihmisen aktiivisuus on pientä
(jälki, haku, tottelevaisuusharjoittelu, koiranäyttelyt jne.). Liikuttaessa kevyellä intensi-
teetillä eli aerobisesti tai sen alle. Energia tuotetaan hapen avulla ja elimistö polttaa ras-
voja enemmän kuin hiilihydraatteja. Tällöin elimistön hapen saanti on tasapainossa ku-
lutuksen kanssa, jolloin puhumisen pitäisi onnistua ongelmitta. Terveiden kannalta
juuri aerobinen liikunta on se osa alue, jolla saadaan kohtalaisen pienillä muutoksilla
parannettua kansansairauksia. (Aalto 2005, 29; Hall 2002, 32; Nummela, Keskinen &
Vuorimaa 2004, 333)

Rasittavuuden noustessa anaerobiselle tasolle hiilihydraattien käyttö tehostuu ja rasvo-
jen käyttö taas pienenee, jolloin energiantuotto tapahtuu vähemmän hapen avulla. Li-
haksiin alkaa kertyä maitohappoa, joka johtaa lihaksen väsymiseen. Anaerobinen liikun-
ta on selvästi kuluttavampaa ja raskaampaa, kuin aerobinen liikunta. Liikkuessa alkaa
hikoiluttaa ja hengästyttää, eikä puhuminen enää ole niin helppoa. Hyviä esimerkkilajeja
anaerobisesta liikunnasta ovat esimerkiksi pallopelit, uinti, hiihto, pyöräily, juoksu ja
koiraharrastukset (koirajuoksu, koirahiihto, valjakkohiihto, agility). Lihakset työskente-
levät kestävyystyyppisessä liikunnassa kestovoimallisesti, joka on yksi voiman osa-alue.
(Aalto 2005, 36-37; Fogelholm 2005, 20-21; Kantaneva 2009, 49, 57-58; Nummela,
Keskinen & Vuorimaa 2004, 335; Rehunen 1997, 31-32, 40.)

ueista on lihasvoima. Se on yhtälailla tärkeä ominaisuus, kuin kestävyys tai liikkuvuus. Lihasvoimasta puhuttaessa tarkoitetaan yleisesti sitä, kuinka paljon eri lihasryhmät kestävät erilaisia kuormituksia. Hyvän lihaskunnon omaava henkilö jaksaa tehdä haluttua liikettä pidempään, väsymättä tai jaksaa nostaa ras- kaampia harjoittelemattomaan verrattuna. (Fogelholm 2005, 20; Hall 2002, 62-63)

On olemassa kolme erilaista voimantuottotapaa nopeusvoima, maksimivoima ja kesto- voima. Nopeusvoimalla tarkoitetaan kerran tai useampaan kertaan tehtävää maksimaa- lisen nopeaa ja räjähtävää suoritusta, suoritus voi kestoltaan vaihdella alle yhdestä se- kunnista kymmeneen sekuntiin. Maksimivoimasta puhuttaessa tarkoitetaan yhtä suori- tusta, joka on tuotettu mahdollisimman voimakkaalla lihastyöllä. Kestovoima on puo- lestaan nimensä mukaisesti pitkäkestoista ja jatkuvaa. Lihastyö voi olla joko isotoonista eli liikkeen suorittavaa työtä tai staattista liikkeen ylläpitävää isometristä työtä. Isotoo- ninen lihastyö voidaan vielä jakaa lihaksen tekemään voittavaan lihastyöhön, jota kutsu- taan konsentriseksi lihastyöksi, jolloin lihas supistuessaan lyhenee. Toinen isotoonisen lihastyön muoto on eksentrisen, jolloin lihas pitenee supistuessaan. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 251; Kantaneva 2009, 133)

Lihakset työskentelevät käsi kädessä kestävyiden eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kanssa. Lihakset suorittavat lihassupistuksen, eli liikkeen ravinteiden, avulla, jotka lihas saa käyttöönsä verenkierron kautta. Ravinteiden ansiosta lihas jaksaa tehdä ihmisen haluamaa liikettä, esimerkiksi käveleminen. Edellä mainittu kestävyys ominaisuus pa- rantaa veren kiertokulkua elimistössämme, joka puolestaan tuo tehokkaammin ravintei- ta lihaksille, jotta elimistö pystyisi jatkamaan suoritusta mahdollisimman taloudellisesti. Energiantuotto ja ravinteiden käyttö vaihtelevat liikunnan tehon ja keston mukaan. Ke- vyessä aerobisessa työssä, kuten kävelyssä lihakset työskentelevät pääosin rasvojen avulla. Kovempitehoisissa mäkivedoissa tai pallopeleissä energia saadaan puolestaan hiilihydraateista. Keskiraskaassa työssä, kuten sauvakävely tai kevyt juoksu, energiaa saadaan molemmista ravintoaineista eli rasvoista ja hiilihydraateista. (Aalto 2005, 14; Fogelholm 2005, 21; Kantaneva 2009, 224; Rehunen 1997, 37.)

omme liikkeen kaikelle toiminnalle mitä teemme kehomme kanssa, joten niitä pitää myös huoltaa, jotta ne pysyvät toimintakykyisinä. Lihakset tekevät arkipäivän aikana sekä, varsinkin liikuntaa harrastaessa lukuisia supistus ja rentoutus liikkeitä, jonka vuoksi lihaksen palauttaminen lepopituuteen on tärkeää lihaksen toimivuuden kannalta. Liikkuvuuden, sekä lihaskuntoharjoittelun laiminlyönti voi johtaa lihasepätasapainoon ja liikkeen vääristymiseen. Terveysliikunnan yksi päätavoitteista on hyvän lihastasapainon saavuttaminen, joka tarkoittaa sitä, että tiettyjä lihaksia tarvitsee vahvistaa ja toisia venyttää. Jokainen ihminen omaa luonnostaa omanlaisen lihastasapainon, johon vaikuttaa geenit ja aikaisemmat liikuntatottumukset. Vahvistamalla vartalon veltoja lihaksia ja venyttämällä kireitä saavutetaan oikeanlainen lihastasapaino. (Aalto 2005, 29-32, 35-36.)

Terveysliikkujan liikkuvuusharjoitteluun olisi hyvä lisätä vielä liikehallintaa, joka tarkoittaa ihmisen tasapainokykyä ja oman kehon hahmottamiskykyä. Sellaiset lajit kuten jooga, tai chi tai pilates kehittävät näitä kaikkia osa alueita tehokkaasti. Lihaksen liikkuvuutta ja sen palautumisnopeutta voi parantaa myös oma-aloitteisesti tekemällä venytysliikkeitä, vaikka kotona maton päällä. Liikkuvuuden tärkeys korostuu kun ikää tulee lisää ja lihasten ympärillä olevan sidekudoksen elastisuus heikkenee, jolloin paikat jäykistyvät. Laiminlyöty liikkuvuusharjoittelu haittaa ihmisen perusaskareissa, kuten sukki- en laitto, kenkien sitominen, kurottaminen ylähyllylle tai selänpuolella olevan vetoketjun kiinnittäminen. (Kantaneva 2009, 166-167; Hall 2002, 94.)

me tapahtuu liikunnan aikana?

Puhuttaessa liikuntasuorituksesta tarkoitetaan liikuntaelimistön toimintakykyä kyseiseen liikkeeseen tai aktiviteettiin. Liikuntasuorituksen alkaessa ihmisen elimistö mukautuu automaattisesti aktiviteetin tarvitsevalle tasolle, jotta pystyisimme ylläpitämään kyseistä aktiviteettia mahdollisimman pitkään. Liikkeiden laadusta tai kestosta riippuu, minkälaista vartalon ja lihasten aktivointia liikkeeseen käytetään, niin aineenvaihdunnallisesti kuin voimantuotollisesti. (Suni 2005, 34.)

Liikuntasuoritus ei pelkästään tapahdu lihasten ansiosta, vaan kaiken tämän mahdollistaa ihmisen sydämen, hengityksen ja verenkiertoelimistön yhteistyö lihasten kanssa. Liikkeelle lähdettyä syke kiihtyy normaalia korkeammalle, riippuen suorituksen rasittavuudesta. Sykerajat ovat hyvin henkilökohtaisia, jotka riippuvat henkilön iästä, sukupuolesta tai aikaisemmista liikuntatottumuksista. Aloitusilanteesta riippumatta liikkeelle lähdettyä lihakset alkavat työskennellä kovemmin ja vaativat enemmän happea, jotta pystyisimme jatkamaan liikettä taloudellisesti. Happea saamme ulkoilmasta sisäänhengityksen yhteydessä, jonka jälkeen happi kulkee elimistössämme verenkiertojärjestelmän avulla lopuksi sitä tarvitseville elimille ja lihaksille. (Aalto 2005, 36; Kantaneva 2009, 51.)

Sykerajat voidaan karkeasti jakaa neljään eri luokkaan, jossa verrataan sykettä omaan maksimaaliseen sykkeeseen. Oman maksimaalisen sykkeen suuntaa antava laskentakaava on $220 - \text{oma ikä}$, johon omia sykerajoja verrataan. Ensimmäinen luokka on 50-60 % omasta maksimaalisesta sykkeestä, joka on kevyttä ja turvallista fyysistä aktiviteettia, kuten kevyet kävely- ja pyöräilylenkit tai pihatyöt. Hieman rasittavampi tehoalue on puolestaan 60-70 % maksimisykkeestä, joka on edelleen matalatehoista aktiviteettia, mutta parantaa terveyttä ja kuntopohjaa paremmin, kuin edellinen. Tätä tehoaluetta kutsutaan myös nimellä aerobinen liikunta, joka on samalla turvallista, mutta myös lihaksia, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittävä tehoalue. Juoksu, kävely, uinti, hiihto, pyöräily, tai rullaluistelu ovat hyviä aerobisia lajeja, kunhan vain suoritustempo on riittävän rauhallinen. Seuraava tehoalue on 70-85 % maksimisykkeestä, joka on kahta edellistä selvästi raskaampi ja rasittavampi liikkumismuoto. Liikuntalajit voivat olla samat, kuin edellisessä, mutta suoritustempo nousee selvästi, jonka vuoksi tehoaluetta voidaan

aksi. Vauhdin ja tehokkuuden noustessa kasvavat myös asittumiselle. Tällöin myös liikuntaelimistö sekä hengitys- ja ta kehittyy tehokkaammin kuin aerobisella liikunnalla. Viimeinen tehoalue on 85-100 % maksimisykkeestä, jolloin liikutaan edellistä vielä kovemmilla tehoilla, eivätkä lihakset eivät jaksu työskennellä pitkiä aikoja kyseisellä tehoalueella. Esimerkkilajit voivat olla samoja, lisäten suoritukseen lisää tehoa. (Aalto 2005, 37-38; Kantaneva 2009, 52-54.)

3.1 Kehon liikuttaminen on monen eri järjestelmän yhteistyötä

Liikkuessa lihakset työskentelevät aktiivisemmin, mutta samoin tapahtuu myös hengitys- ja verenkiertoelimistön osalta. Lihakset tarvitsevat happea jaksakseen, jota saamme ulkoilmasta sisäänhengityksen mukana. Ihminen hengittää yhden minuutin aikana levossa noin 6 litraa ilmaa, sisään- ja uloshengityksen -tiheyden ollessa noin 12 hengenvetoa minuutissa. Levossa yhden sisään- ja uloshengityksen (hengitystilavuus) aikana ilmaa tulee keuhkoihin noin 400-600 millilitraa. Hengitystiheys kasvaa suhteessa rasituksen kanssa, jolloin hengitystilavuus voi jopa nelinkertaistua. Sisäänhengitetty ulkoilma täytyy ennen päätymistä keuhkoverenkiertoon (pieni verenkierto) prosessoida sopivaksi elimistömme kanssa suodattaen, lämmittäen ja kosteuttaen sen käyttökelpoiseksi. Prosessoinnin jälkeen happirikas ilma voi kulkea sisäänhengityksen mukana henkitorveen ja sieltä jakautua kahteen keuhkoputkeen, jotka vievät ilman vielä pienempiin keuhkoputkiin ja lopuksi keuhkorakkuloihin. Keuhkorakkuloissa tapahtuu niin sanottu kaasujen vaihto veren ja keuhkorakkuloiden välillä, jolloin veren happi- ja hiilidioksidipitoisuudet muuttuvat. Ulkoa tullut happirikas ilma luovuttaa happimolekyylit vereen, ja elimistössä käytössä ollut hiilidioksidi poistuu uloshengityksen yhteydessä. Tämä on yksi hengityselimistön tärkeimmistä tehtävistä. (Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2007, 355-356; Rehunen 1998, 16; Keskinen 2004, 74-76.)

pirikas ilma kulkeutuu sydämen kautta isoon verenkiertoon. Iso verenkierto vie hapen ja ravintoaineet tästä eteenpäin kaikkialle elimistömme elimille ja soluille, jotka tarvitsevat happea ja ravintoaineita, eli pääosin lihaksille liikuttaessa. Lepotilassa lihaksissa olevan veren prosentuaalinen määrä kokonaisverimäärästä on noin 20 %:ia, mutta voi nousta rasituksessa, jopa 80 %:iin. Verenkiertoelimistö on elimistön kuljetusjärjestelmä, jonka tehtävänä on tasoittaa lämpötila ja happamuus eroja ruumiinosien välillä, sekä kuljettaa edellä mainittua happea ja energialähteitä niitä tarvitseville elimille ja lihaksille valtimoverisuonien avulla. Järjestelmä toimii myös toiseen suuntaan tuomalla kuona aineita ja hiilidioksidia pois päin elimistöstä poistettavaksi uloshengityksen tai hikoilun kautta laskimoverisuonia pitkin. Veri kulkee aina valtimoverisuonia pitkin elimistön eri elimiin ja lihaksiin, jossa happea ja ravintoaineita tarvitaan. Käytettyään tarvittavan hapen ja energian solu luovuttaa kaasujen vaihdon yhteydessä vereen kuona-aineet, ja veri palaa laskimoverisuonia pitkin sydämeen, joka pumppaa sen taas eteenpäin elimistössämme. (Haug ym. 2007, 297, 355-356; Kantaneva 2009, 51; Keskinen 2004, 80, 90; Rehunen 1998, 16, 23.)

3.3 Sydän on ihmisen moottori

Kaiken tämän toimiakseen elimistömme tarvitsee jonkun, joka pitää tämän yllä ja toiminnassa. Sydän on ihmisen moottori, jonka avulla ihminen toimii ja pystyy erilaisiin fyysisiin suorituksiin. Sydänlihas voidaan jakaa kahteen eri pumppuun, oikea ja vasen. Näistä kahdesta eri pumpusta käytetään yhteisnimeä sydän. Veri kulkeutuu valtimoverisuonia pitkin sydäimestä pois päin eri puolille elimistöön solujen käyttöön. Veri puolestaan palaa takaisin päin laskimoverisuonia pitkin sydämen oikeaan puoliskoon, josta se menee keuhkoverenkiertoon muuttamaan happi- ja hiilidioksidipitoisuutta uudelleen käyttöä varten. (Haug ym. 2007, 57.)

Sydän sykkii eri voimakkuuksilla rasituksesta riippuen. Lepotilassa keskiverron ihmisen sydän sykkii noin 50-80 kertaa minuutissa, kun taas kovassa rasituksessa se voi nousta lähelle 200 lyöntiä minuutissa. Aikuisen ihmisen keskimääräinen verimäärä koko elimistössä on noin viisi litraa. Puhuttaessa minuuttitilavuudesta tarkoitetaan ihmisen koko-

elimistön läpi, niin pienen, kuin ison verenkierronkin osalta yhta-
kaava minuuttitilavuuteen on sydämen syke kertaa sydämen
minuutissa. Tämä tarkoittaa myös tulokseksi keskimäärin noin viisi litraa aikuisella ihmi-
sellä. Eli lepotilassa ihmisen elimistön läpi kulkee keskimäärin viisi litraa verta, mutta
rasituksessa elimistön ympäri kulkeva verimäärä moninkertaistuu, jopa 5-6 -kertaiseksi.
Verta kulkee tällöin elimistömme läpi 25 litraa minuutissa. (Haug ym. 2007, 269, 293.)

Sydän pumppaa rasituksessa aktiivisemmin happea sisältämää verta verenkiertoon,
koska lihakset tarvitsevat sitä pitääkseen liikkeen yllä. Sykkeen kohoamisen seurauksena
hengitystiheys, keuhkotuuletus, sydämen minuuttitilavuus ja veren virtaus kasvavat suh-
teessa rasitukseen. Elimistömme järjestelmät toimivat kaikki yhteistyössä keskenään ja
säädeläkseen rasituksen aiheuttamaa hapen ja hiilidioksidin tasapainoa. Tätä sykliä
hengityselimistö toistaa yhteistyössä verenkiertoelimistön kanssa. Kun suoritus on jat-
kunut muutamien minuuttien ajan, hengitys vakiintuu työn raskautta vastaavalle tasolle.
Fyysisesti aktiivinen nuoruus ja liikunnan monipuolisuus näkyvät hengityselimistön
toiminnassa tehokkaampana keuhkojen tilavuutena ja kaasujenvaihto kykynä. (Kanta-
neva 2009, 26,50; Keskinen 2004, 82-86; Rehunen 1998, 21-22.)

Koira on maailmassa arviolta noin 400 miljoonaa ja koira on yksi 38:sta koiraeläinten heimoon kuuluvista lajeista. Koiria onkin noin kymmenen kertaa enemmän kuin muita samaan heimoon kuuluvia koiraeläimiä yhteensä. Koirat ovat saavuttaneet uskomattoman maineen ihmisten keskuudessa, jota on välillä vaikea uskoa todeksi. Koirien kanssa mennään naimisiin, ostetaan muodin mukaisia jalokivikoruja ja vaatteita, toisin sanoen koira on alettu pitää enemmän ihmisenä kuin koirana. Alkuaikoina koirajärjestöjen tarkoituksena oli parantaa työ- ja metsästyskoirien toimintaa ja jalostusta. Tuolloin ihmiset ottivatkin koiran nimenomaan työavuksi maatilalle tai metsään. Nykyaikana koiria otetaan suurimmaksi osaksi seurakoiriksi, vaikka ne on alkujaan jalostettu työntekoon. (Meripaasi 2004, 11-12.)

4.1 Kesyttikö ihminen koiran vai koira ihmisen?

Kotikoiran alkuperästä on monia näkemyksiä tutkijoiden kesken. Tutkijat väittävät koiran polveutuvan suoraan sudesta tai muista koiraeläimistä, kuten kultasakaalista tai muista sukupuuttoon kuolleista koiraeläimistä. Jotkut ovat taas sitä mieltä, että koira on kehittynyt ihmisen mukana. Koira polveutuu villoista koiraeläimistä eikä pelkästään tietystä koiraeläimestä. Susi, kojootti, sakaali ja kettu ovat kaikki koiraeläimiä, ja ne eroavat toisistaan hyvin vähän ominaisuuksiltaan ja luonteenpiirteiltään, vaikka ovatkin ulkomuodoltaan erikokoisia ja -näköisiä. (Kaimio 2007, 10-15.)

Nykytekniikan avulla on pystytty selvittämään, että neandertalin ihminen olisi ensimmäinen ihmislaji, joka aloitti koiran kesyttämisen 135 000 vuotta sitten. Teoria voi hyvin pitää paikkansa, koska susien luita on löytynyt esivanhempiemme luiden läheisyydestä jo 300 000-400 000 vuoden takaa. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiset ja sudet metsästäivät ja elivät samoilla seuduilla. Neandertalin ihminen on hyvin voinut metsästää susia turkisten ja ravinnon saannin vuoksi ja varastanut mahdolliset sudenpennut luolasta. Sudenpennun pitäminen pienestä pitäen on vaatinut hyvät perusteet. Susi toimiikin hyvänä ravintoylijäämän syöjänä ja puhtaana pitäjänä, mikä olisi houkutellut muita petoeläimiä asumisalueelle. Luonnollisesti susi toimi hyvänä vahtina, joka vaaran uha-

alla tai murisemalla. Susi oli myös hyvä vararavinnonlähde, ottaneet tulosta. Näin on mahdollisesti alkanut suden ke- aut kotikoiramme syntyyn. (Cunliffe 2005, 69; Pulliainen 2004, 12; Palukka, Toukoluoto, Toivola, Tschokkinen, Maaniemi ja Verkkoniemi 2007, 7-10.)

Samaan aikaan Koillis Afrikassa Ala-Saharan alueella eli nykyihmisen esi-isä (homo sapiens), mitä osoittavat 154 000-160 000 vuotta vanhat kallolöydöt. Nykyihminen siirtyi Lähi-Idän kautta Eurooppaan 35 000 vuotta sitten, jolloin neandertalin ihminen vielä eli alueella. Nämä kaksi eri ihmislajia todennäköisesti elivätkin noin kaksi tuhatta vuotta keskenään. Neandertalin ihmisen kuollessa sukupuuttoon nykyihmisen jälkeläinen mahdollisesti jatkoi suden kesyttämistä, aina niin, että siitä syntyi ajan myötä tuntemamme kotikoiria. Paljon monimutkaisempaa käyttöä koiralle on sen hyödyntäminen metsästyksessä ja työvälineenä. On vaikea sanoa tarkkaa aikaa, jolloin ihminen on osannut hyödyntää suden haju-, näkö- ja kuuloaisteja metsästyksessä. Varmaa on kuitenkin se, että metsästys on ollut ensimmäistä ihmisen ja suden välistä yhteistyötä sekä ensimmäinen askel kohti suden hyödyntämisestä työvälineenä. Vuosien kuluessa susi kehittyi kaikkien rakastamaksi kotikoiraksi. (DR. Mouse 2010; Pulliainen 2004, 13)

Toisen teorian mukaan koira on kesyntynyt ihmisen kehityksen mukana. Koiraeläimiä on tiedettävästi elänyt eri puolilla maapalloa jo pitkään. Tutkijat ovat tarkastelleet koiraeläinten geeniperimiä ja ovat tulleet tulokseen, että erot koiraeläinten (susi, kojootti, sakaali, ketut jne.) välillä ovat niin pieniä, että ne voisivat kaikki olla samaa lajia. Jääkauden lopulla, noin 15 000 vuotta sitten, ihminen alkoi asettua paikoilleen rakentamalla kyliä ja asumuksia omalle asuinalueelleen. Kylien läheisyyteen alkoi luonnollisesti kerääntyä asumisen myötä myös jätteitä, jotka herättivät eläinten mielenkiintoa. Koiraeläinten ollessa erittäin sopeutuvaisia vaihtelevaan ympäristöön, villit koiraeläimet tulivat pikkuhiljaa rohkeammiksi ja uskaltautuivat aluksi yön turvin ravinnonetsintään ihmisten läheisyydestä. Rohkeat yksilöt saivat ravintoa enemmän ja pysyvämmiin verrattuna koiraeläimiin, jotka metsästivät suurriistaa, kuten aikaisemminkin. Näin ollen kylien lähellä asuvien koiraeläinten jälkikasvu ja lisääntyminen oli tehokkaampaa. Sukupolvi toisensa jälkeen näiden kahden koiraeläimen ominaisuudet ja luonteenpiirteet erkanivat toisistaan koko ajan enemmän ja enemmän. Eläinmaailmassa usein vahvimmat säilyvät ja pysyvät hengissä, kuuluu sanonta, mutta tämä ei näyttänyt pitävän paikkansa koiraeläimillä.

otka elivät ihmisasumusten läheisyydessä, tärkeintä oli roh-
ns. kesymmän yksilön jälkeläisistä tuli myös ominaisuuksil-
”kesyn” ja villin koiran erot olivat pieniä mutta ajan myötä
erot kasvoivat niin paljon, että syntyi periaatteessa uusi koiraeläin eli kotikoirra. Koira
erosi ominaisuuksiltaan tietenkin kesyyden puolesta, niin kuin myös aivojen ja hampai-
den pienuuden suhteen. Koirat eivät tarvinneet enää suuria aivoja jäljestämiseen ja met-
sästämiseen, eikä suuria voimakkaita hampaita suurriistan kaatamiseen, koska ravintoa
tuli pienemmällä vaivannäöllä. Nykypäivänä erot ja ominaisuudet ovat suuria verrattuna
alkuvaiheeseen, jolloin koiraeläimet eivät eronneet vielä paljon toisistaan. Esimerkiksi
vinttikoirien maksimaalinen juoksunopeus on aivan toista luokkaa verrattuna monen
muun villikoiraeläimen juoksunopeuteen. Paimenkoiran vaanimiskyky on selvästi vil-
lienkoiraeläinten edellä, rekikoirat jaksavat juosta ja vetää suuria kuormia huomattavasti
koiraeläimiä kauemmin. Tärkeimpänä ja suurimpana erona on kuitenkin koiran suuri
sopeutumiskyky eri tilanteisiin, joka on ollut ratkaiseva ominaisuus kotikoiramme syn-
tyyn. (Prisma/yle areena; Kaimio 2007, 21-36.)

4.2 Koirien sosiaalisuus

Koira polveutuu siis koiraeläimistä, joilla kaikilla on voimakas laumavietti ja halu kuulua
sosiaaliseen ryhmään. Luonnossa saalistava lauma ei koskaan saisi saalista, jollei lauman
sisällä olisi selvästi määrättyä arvojärjestystä ja järjestelmällisyyttä. Lauman johtaja on
arvojärjestyksessä korkeimmalla ja johtajuus näkyy tiettyinä käyttäytymissäntöinä: kuka
syö ensimmäisenä, kuka nousee korkeimmalle paikalle maastossa, kuka johtaa metsäs-
tys- ja ruoanetsintäretkiä? Lauman sisällä muiden jäsenten kesken vallitsee arvojärjestys,
joka asettaa yksilöt järjestykseen ja ylläpitää keskinäistä vakaata suhdetta. (Pulliainen
2004, 59; Sands 2004, 18.)

Nykypäivän koirilla on samankaltaiset käyttäytymiskaavat ja laumavietit kuin villikoiraeläimillä. Samankaltaisuuksia on havaittu varsinkin susilauman hierarkiakäyttäytymises-
sä. Ainoana erona villikoiran laumakäyttäytymiseen on se, että koiran lauma muodostuu
ihmisestä ja perheestä. Koiralla ei ole ns. ajattelukykyä vaan vaistonvaraiset käyttäyty-
mismallit. Se pyrkii automaattisesti laumanjohtajan paikalle, jos sille ei erikseen määrätä
perheen alinta arvoasemaa pennusta lähtien. Perheessä laumanjohtaja on yleisesti koi-

kin perheenjäsenen on näytettävä koiralle, että he ovat sitä... Vanha sanonta, että koira on isäntänsä tai emäntänsä kal-
n hyvin. Koira lukee ihmisen eleitä, liikkeitä, äänenpainoja ja
tunnetiloja erittäin hyvin, ja muokkautuu näiden perusteella tietyntylaiseksi. Kaikki ihmi-
sen signaalit eri tilanteissa, pennusta pitäen, muokkaavat koiraa tietyntylaiseksi, eli toisin
sanoen samanlaiseksi minkälaiseksi ihminen kokee tilanteen tai haluaa sen tulla koetuk-
si. (Hirvensalo 1995, 83; Pulliainen 2004, 37.)

Tulkitsemalla ja lukemalla koiran käyttäytymistä eri tilanteissa saa helposti selville, onko
koira ottamassa johtajan paikkaa perheessä. Mikäli koira istuu omistajan tuolissa, muri-
see kun sillä on ruokaa, nukkuu omistajan sängyssä tai vetää lenkillä omistajaa peräs-
sään, on koira vienyt tai viemässä omistajaltaan johtajan paikkaa. Perheessä, jossa johta-
juus on kunnossa, elämä koiran kanssa on mukavaa ja koira on tyytyväinen ja onnelli-
nen. (Sands 2008, 19.)

4.3 Väsymätön ulkoilukumppani

Koira on anatomiselta ruumiinrakenteeltaan kehittynyt ajamaan takaa, kaatamaan, raa-
telemaan ja paloittelemaan saalista. Koira pystyy helposti saavuttamaan 50 kilometrin
tuntivauhdin lyhyillä pyrähdyksillä vahvojen takajalkojen lihasten ansiosta. Samalla koi-
ra pystyy matkaamaan pitkiäkin matkoja kohtalaisella vauhdilla väsymättä. Kaikkien
koirarotujen anatomia on sama, mutta luiden ja lihasten pituudet vaihtelevat roduttain
suuresti. Vuosien myötä koira on kehittynyt ihmisen avuksi erilaisiin tarkoituksiin, jotka
vaativat koiralta tehtävään soveltuvia fyysisiä ominaisuuksia. Suomessa koirat jaetaan
roturyhmittäin seuraavasti kymmeneen eri ryhmään käyttötarkoituksesta riippuen. FCI
1 -ryhmään kuuluvat lammaskoirat ja karjakoirat, FCI 2 -ryhmään pinsarit, snautserit, mo-
lossityyppiset ja sveitsinpaimenkoirat, FCI 3 -ryhmään terrierit, FCI 4 -ryhmään mäyrä-
koirat, FCI 5 -ryhmään pystykorvat ja alkukantaiset koirat, FCI 6 -ryhmään ajavat ja
jäljestävät koirat, FCI 7 -ryhmään kanakoirat, FCI 8 -ryhmään noutajat, ylösajavat koi-
rat ja vesikoirat, FCI 9 -ryhmään seurakoirat ja kääpiökoirat, FCI 10 -ryhmään vintti-
koirat. (Sands 2008, 10 - 12; Kennelliitto 2011e.)

Yksilöllisyys määrää koiranomistajan huolehtimaan koiran päivittäises-
tään useasti tervettä järkeä käyttäen. Ulkoilukerran pituus voi
vaihdella. Yleisesti huomioon tulee ottaa koiran koko, ikä, ter-
veydentila ja kunto, yksilöissäkin voi olla suuria eroja. Kooltaan pienikin terrieri voi
liikkua yhtä paljon kuin saksanpaimenkoirankin, jos koira on vain tottunut siihen. Koi-
ran fyysiset ominaisuudet kasvavat samalla tavalla kuin ihmisenkin fyysiset ominaisuu-
det järjestelmällisellä ja säännöllisellä liikunnalla. (Eläinsuojeluyhdistys 2011b; Helle-
mann & Paatsama 1995, 112-113.)

Koirien käyttötarkoitusta ei tule unohtaa liikunnan tarpeessa. Yleisesti tiettyyn tarkoi-
tukseen jalostetut koirarodut tarvitsevat enemmän liikuntaa kuin seura- ja kääpiökoirat,
koska ne ovat jalostettu niin sanotuiksi työkoiriksi. On esimerkiksi väärin viedä metsäs-
tyskoira tai ajokoira suoraan metsään metsästyskauden alkaessa ajamaan takaa pitkiä
matkoja. Hyvissä ajoin aloitettu koiran kunnan kohottaminen ennen metsästyskauden
alkua on välttämätöntä. Koira nauttii omasta käyttötarkoituksen mukaisesta aktiviteetis-
ta huomattavasti enemmän, jos fysiikka on kunnossa. Koiran kanssa on mahdollista
liikkua ja harrastaa monella eri tavalla, niin kuntoilu kuin kilpailumielessäkin. (Palukka
ym. 2005, 53-54; Wolf 2009, 166.)

Kuumilla ilmoilla liikkumista koiran kanssa kannattaa miettiä tarkoin. Koira ylikuume-
nee helposti, mikä pahimmassa tapauksessa voi johtaa lämpöhalvaukseen, joka on hen-
genvaarallista koiralle. Liikkuminen koiran kanssa on kuitenkin mahdollista hieman
lämpimämmälläkin ilmalla, kunhan maalaisjärki on mukana. Aamu ja -iltalenkit, rauhal-
linen etenemistahti sekä vesipisteet juomista ja uimista varten mahdollistavat liikkumi-
sen kuumallakin. (Eläinsuojeluyhdistys 2011a.)

4.4 Oppimisella ei ole rajoja vaan ihmisen viitseliäisyydellä

Koiran oppimisella tarkoitetaan sitä, kuinka nopeasti koira oppii uusia asioita ja yhteyk-
siä. Oppiminen voi tapahtua itseoppimisena tai miellelyhtymien eli assosiaatioiden avul-
la. Itseoppimisella tarkoitetaan koiran luontaisia taipumuksia oppia asioita ympäristön
ja seurauksien kautta, johon koira itse ei voi vaikuttaa. Itseoppimisella koira oppii tie-
tämään mitä todennäköisesti tulee tapahtumaan tietyn havainnon jälkeen. Itseoppimi-

kyky, jonka ansiosta koira osaa muodostaa mieleensä
n avatessa esimerkiksi jääkaapin oven koira mitä luultavim-
man tilannetta, koska sieltä on saattanut joskus saada jotain
hyvää. Juuri itseoppimisen seurauksena koiran kesyntyminen on johtanut kotikoiram-
me syntyyn ja olemassaoloon. Koira oppi pikku hiljaa, että ihmisasutusten lähettyvillä
kannatti olla, koska siitä oli niille hyötyä. Rotujen väliset erot oppimisessa vaihtelevat
geneettisten ominaisuuksien perusteella. Toiset koirat voivat oppia vaivattomammin
tietyn asian, koska se on lähempänä luontaista käyttäytymistä niille, kun taas toisille.
(Hirvensalo 1995, 96; Kaimio 2007, 356-357; Pulliainen 2004, 117.)

Mielleyhtymien ja assosiaatioiden kautta tapahtuva oppiminen, jota kutsutaan toisella
nimellä kouluttamiseksi tarkoittaa puolestaan oppimista palkitsemisen ja rankaisemisen
kautta. Toisin sanoen koira saa ihmiseltä palautetta käyttäytymisestään. Koiralle on
mahdollista opettaa erilaisia asioita käskyjen ja eleiden kautta. Koiran kyky havaita ih-
misen kehon liikkeitä ja eleitä on huippuluokkaa. Se pystyy jo pelkästään niiden avulla
päättämään, mitä ihminen siltä haluaa. (Hirvensalo 1995, 95-97; Pulliainen 2004, 118,
121)

Koiralle uuden asian opettamista lähdetään rakentamaan pienistä palasista ja oikean-
suuntaisesta käytöksestä. Koiran tehdessä pyydetyn asian oikein, johtaa se palkitsemi-
seen. Koira yhdistää halutun asian ihmisen sanaan ja eleeseen, josta seuraa aina palkkio.
Palkkio riippuu yksilöstä, toisille se voi sanoilla kehuminen tai lelutun kanssa leikkiminen,
ja toisille taas silittely tai makupala. Jos palkka on koiralle epämieluisa, opetettava asia
vie enemmän aikaa. Tällöin koira ei näe hyötyä, miksi tehdä haluttua asiaa, kun siitä ei
seuraa sille mitään hyvää. Rankaiseminen koulutuksessa tarkoittaa sitä, että jos koira ei
tee opettavaa asiaa halutulla tavalla, siitä ei seuraa mitään palkkiota (leikki, makupala,
rapsutus jne.). Rangaistus on yksilöllistä, niin kuin palkitseminenkin. Toisille huomiotta
jättäminen toimii paremmin kuin toisille. Jokaisen koiranomistajan on löydettävä juuri
oikea vaihtoehto omalle koiralle. Rangaistus voi olla myös murahdus tai mikä tahansa
ääni tai sana, kunhan koira tietää sanan tai eleen merkityksen. (Mugford 1992, 37, 41-
42; Pulliainen 2004, 127-128)

Yleinen sääntö koiran koulutuksessa on välttää kielto ja rankaisu menetelmiä sekä suosi
palkkioita ja positiivisia asioita. Opetettaessa koiralle esimerkiksi uutta liikkumismuotoa
tulisi harjoittelu edetä edellä mainituilla menetelmillä. Mikään asia ei ole mahdotonta

han vain osaa lukea omaa koiraa ja palkita sitä oikealla ta-
a. Samoilla periaatteilla koiralle on opetettu kaikki asiat, mitä
n. paimennus, vartiointi, metsästys, opastus jne. (Bergman
1980, 205, 218; Coren 1995, 234-237; Kaimio 2007, 356-357, 363-369; Mugford 1992,
50-54)

Esimerkiksi pentukoiran kanssa ulkoillessa, kun vastaan tulee toinen koira ulkoilutta-
jansa kanssa, ihmisen tulisi miettiä, miten haluaa koiran käyttäytyvän samankaltaisissa
tilanteissa jatkossa. Omistajan antaessa kyseisessä tilanteessa pennun haistella ja tehdä
tuttavuutta vastaantulevan koiran kanssa tai kävellessä vastaantulijan ohi ilman kontak-
tia, tärkeintä on ihmisen oma olemus tilanteessa. Olemalla itsevarma ja ”tilanteen her-
ra” koira oppii lukemaan ihmisestä, että hän on se, joka johtaa tilannetta, eikä koiran
tarvitse itse päättää omaa käyttäytymistä. Ihmisen ollessa tilanteessa epävarma tai jän-
nittynyt, koira aistii sen ihmisestä ja luultavasti alkaa tehdä itse päätöksiä, mitä tehdä
jatkossa samankaltaisissa tilanteissa. Tämä on asia joka voi johtaa koiran käytösongel-
miin, joista nykypäivänä puhutaan paljon mediassa. Koiran kasvattaminen yhteiskunta-
kelpoiseksi vaatii ihmiseltä paneutumista asiaan, sekä koiran eleiden ymmärtämistä.
Riittävä aktivointi ja liikunta ovat myös tärkeitä asioita tasapainoisen koiran kasvattami-
nessa, mutta pääasiallinen vastuu on tietysti koiran omistajalla. Jokainen koiranomistaja
voikin kysyä itseltään, ohjaanko minä koiran kasvua ja oppimista uusille asioille, vai
tekeekö koira itse päätökset uusien tilanteiden eteen tullessa. (Hirvensalo 1995, 93-94;
Kaimio 2002, 154-155; Mugford 1992, 21-22.)

Nykyään koiran harrastusmahdollisuudet ovat erittäin monipuoliset ja laajat. Joissain lajeissa ihminen on fyysisesti enemmän mukana koiran toiminnassa, kuin taas toisissa. Kaikissa koiraharrastuksissa on myös kilpailu ja koetoimintaa, joiden avulla koiraa ja omistajaa arvioidaan yhteistyöstä, oikeaoppisesta toiminnasta ja puhtaista liikkeistä. Koiran omistajaa kehoitetaan harrastamaan koiransa kanssa jotain aktiviteettia, jotta ihmisen ja koiran luottamussuhde parantuisi tai pysyisi hyvinä. Koiran kanssa harrastaminen ei pelkästään ole koiran aktivointia, vaan myös ihminen oppii lukemaan ja ”puhumaan” koirien kieltä paremmin. Koiraharrastusten yksi yhteisistä päätavoitteista onkin kasvattaa harrastusten kautta hyvin käyttäytyvä ja yhteiskuntakelpoinen koira. (Kaimio 2002, 251; Meripaasi 2004, 10-12; Taylor 1986, 143, 154; Wolf 2009, 127.)

Koiranäyttelyt lienee yksi suosituimmista harrastusmuodoista, jossa koiraa arvostellaan ulkomuodon ja liikkeiden perusteella. Koiranäyttelyiden tarkoitus on parantaa koirien jalostus- ja kasvatustyötä puhtaampaan ja rotumääritelmien mukaisiin linjoihin. Vuoden aikana suomessa järjestetään noin 40 kansainvälistä ja 200 ryhmä- ja erikoisnäyttelyä. Koiranäyttelyitä järjestävät eri rotu- ja harrastejärjestöt. (Kennelliitto 2011d.)

Tottelevainen ja hyvät käytöstavat omaava koira on varmasti jokaisen koiranomistajan päätavoite, ja sitä edellytetään jokaiselta koiralta kokoon tai rotuun katsomatta. Tottelevaisuusharjoitteita voi harjoitella missä tahansa. Apua löytyy koirakerhoista, joita on miltei jokaisella paikkakunnalla. Koiran perustottelevaisuusliikkeitä ovat esimerkiksi seuraaminen, paikallaan istuminen ja makaaminen. Tottelevaisuus kuuluu myös monien koelajitoimintaan yhtenä osa alueena, joka kertoo että koiralta odotetaan sitä. (Palukka ym. 2007, 86.)

Erikoisempia koiraharrastuslajeja on esimerkiksi koiratanssi, jossa ihminen ja koira suorittavat yhdessä liikkeitä musiikin tahdissa. Liikkeet ovat yhdistelmiä tottelevaisuusliikkeistä, sekä vapaavalintaisista tempuista, jotka koirakko on opetellut. Koiratanssissa voi kilpailla vapaatanssissa eli freestylessä, musiikin tahdissa seuraamisessa (Heelwork to music), sekä erikoiskilpailuissa. Laji sopii kaikille koirille rotuun katsomatta ja on hyvää aktivointia koiralle. (Palukka ym. 2005, 104-105; Tahtitassut 2011; Kennelliitto 2011c.) Flyball kuuluu myös uusiin ja erikoisempiin koiraharrastuslajeihin. Se on joukkueläji,

keskenään omilla radoilla. Kussakin joukkueessa on neljä
llan omistajan käskystä radan läpi hyppien neljän esteen yli,
a sen takaisin aloitusviivan yli. Nopeimmin radan suoritta-
nut joukkue on voittaja ja joukkueen ennätysajan perusteella määräytyy kilpailuluokka.
(Palukka ym. 2005, 102-103; Wolf 2009, 136-137.)

Agility, eli koirien ketteryysrata on, vauhdikas harrastusmuoto, jota voi harrastaa koiran
kanssa kilpaillen tai muuten vaan koiran ja ihmisen iloksi. Agilityssä ihminen saa liikun-
taa tehokkaasti, joutuessaan ohjaaman koiraan eteenpäin esteeltä toiselle. Tokoagi on
puolestaan laji, jossa on yhdistetty nimensä mukaisesti agilityn esteitä, sekä tottelevai-
suusliikkeitä. Togoagia kehitettiin kannustamaan tavallisia koiraomistajia harrastamaan
lemmikkinsä kanssa lajia, ilman sääntöjä, sekuntikelloa sekä kilpailu paineita. Laji opet-
taa hyvin oman koiransa ymmärtämistä ja lukemista ja, sitä kautta hyvien käytöstapojen
omaavaksi koiraksi. Togoagi ei ole virallinen laji, mutta siinä järjestetään vuosittain epä-
virallisia SM-kisoja. (Palukka ym. 2005, 79, 86-87; Agilityliitto 2011; Turun tokoagi
team 2011.) Osa koirista rakastaa uimista, johon löytyy myös harrastelaji, vesipelastus.
Vesipelastusharrastus on pääosin suunnattu landseereille ja newfoundlandinkoirille,
jotka on kehitetty vesipelastuskoiriksi, mutta myös muun rotuiset voivat osallistua sii-
hen. Koetoimintaa järjestetään tässäkin lajissa aktiivisesti. (Palukka ym. 2005, 94-95;
Vesipelastuskoirat 2011.) Juokseminen on koiran perusominaisuus, jota ne rakastavat,
varsinkin vinttikoirat. Vinttikoirille järjestetään omia maasto- ja ratajuoksukilpailuja
Suomen vinttikoiraliiton puolesta ja muutaman muun järjestön kautta. Kaikki kilpailut
ovat virallisia ja rekisteröidään kennelliittoon. (Palukka ym. 2005, 96; Vinttikoiraliitto
2011; Kennelliitto 2011f.)

Palvelus ja pelastuskoiratoiminta ovat kehittyneet armeijan ja viranomaisten koirankäyt-
tötarpeisiin. Palveluskoiratoimintaan sisältyy monta eri osa aluetta, joka tekee siitä mo-
nipuolisen harrastuksen. Ensimmäinen askel palveluskoiratoiminnassa on käyttäytymis-
koe eli BH, joka pitää suorittaa ensimmäisenä hyväksytysti ennen kuin pääsee osallis-
tumaan muihin palvelus- tai pelastuskoirakokeisiin. Keski-Euroopassa BH- koetta pide-
tään yhteiskuntakelpoisuuden mittarina eli niin sanottuna koirien ajokorttina. Se pitää
sisällään kaksi osuutta, tottelevaisuus ja liikenteeseen suhtautuminen. Palveluskoiran
muut harrastus- ja koelajit ovat: viestikoe, jälkikoe, hakukoe, etsintäkoe, opastuskoe,
erikoisjälkikoe ja suojelukoe. Palveluskoiratoimintaa järjestää Suomen Palveluskoiraliit-

listien jäsenyhdistysten kautta. Pelastuskoiratoiminta on koirana pelastus- ja etsintätyössä. Pelastuskoirat etsivät ihmisiä, tai maastoon, tai ovat loukkaantuneita ja jääneet loukkuun sortuneiden rakennusten tai lumivyöryjen alle. Pelastuskoira harjoittelu toisiin lajeihin verrattuna ei tähtää kilpailuissa menestymiseen, vaan tositilanteissa ihmisten auttamiseen ja pelastamiseen. Koirien koulutustasoa mitataan pelastuskoirakokeilla, jotka ovat: pelastusjälkikoe, pelastushakukoe ja rauniokoe. Pelastuskoiraharrastus vaatii myös ihmiseltä kouluttautumista etsintä-, ensiapu-, suunnistus- ja viestintätehtävissä. Pelastuskoiraharrastus on palkitseva ja yleishyödyllinen tapa olla mukana koiratoiminnassa. Toimintaa järjestää Suomen Pelastuskoira ry. Pelastuskoiratoiminnalle löytyy myös kansainvälisesti hyväksyttyjä kilpailuja vuosittain, joihin myös suomalaisia kilpailijoita on osallistunut. Kansallisia kokeita ovat: soveltuvuuskoe, jälkikoe, rauniokoe ja hakukoe. (Palukka ym. 2005, 109-135; Palveluskoiraliitto 2011a,c; Pelastuskoiraliitto 2011 Wolf 2009, 150-151.)

Metsästysharrastus on yleistä koiranomistajien keskuudessa ja vaatii koiralta hyvää tottelevaisuutta ja tietenkin riistaviettiä. Eri metsästyskoiraroduilla on omat tekniikat auttaa ihmistä metsällä, toiset koirat ajavat haukkumalla ja toiset haukkumatta. Toiset juoksevat riistan kiinni ja pysäyttävät tai pidättelevät sitä. Osa metsästyskoirista osoittaa saaliin ihmiselle ja toiset pelkästään tuovat sen ihmiselle. Jotkut koirat puolestaan ajavat riistaa maan alla ja toiset maan päällä. Metsästyskoiraroduille on omat kokeet, joilla testataan koiran rodunomaista työskentelyä metsässä. Kokeet ovat: ajokokeet, suurriistan kokeet, metsästyskoirien jäljestämiskoe, kanakoirakokeet, linnunhaukkukokeet, luolakoirienkokeet, noutajienkokeet ja spanieleidenkokeet. (Palukka ym. 2005, 137-161; Kennelliitto 2011b; Luonnossa 2011.)

Perusliikkumismahdollisuuksia koiran kanssa on melkein pä yhtä monta mitä ihmisellä on välineitä liikkumiseen, ja koira on opetettavissa niihin kaikkiin pienellä vaivannäöllä. Perusliikuntatyyleillä koiran kanssa tarkoitetaan ilman kilpailemista suoritettavaa ulkoilua, jossa molemmat, niin koira kuin ihminenkin saavat liikuntaa terveyttä edistäen. Kävelylenkkeily lienee yleisin liikuntamuoto koiran kanssa, josta on hyvä lähteä rakentamaan liikkumista ja totuttaa koira kävelemään oikeaoppisesti taluttimessa. Kävelyn ei aina tarvitse tapahtua jalkakäytävillä, vaan paljon enemmän vaihtelevuutta ja mielenkiintoa saa, kun menee välillä kävelemään vaikka metsään. Oman, sekä koiran kunnon noustessa, koiran kanssa voi harrastaa juoksemista. Juoksulenkillä molemmat, koira ja ulkoiluttaja, saavat kuluttavamman ulkoilukerran. Juostessa koiran talutin on kytketty normaalisti koiran pantaan ja toinen pää juoksijan kädessä aivan kuten normaalisti kävelleenkin. Juoksutekniikka ei juuri poikkea normaalista juoksusta mitenkään. Yksi perusliikkumismahdollisuuksista on rullaluistelu, jota voi yhtälailla harrastaa, kuin mitä muita edellä mainituista. Rullaluistellessa koiran tulisi hallita samat peruskäskyt mitä pyöräillessäkin. Luistellessa niin kuin muissa liikkumismuodoissa, koira kannattaa opettaa uutteen liikkumisvälineeseen ja tyyliin pikkuhiljaa. Kaikista tärkein asia on että koira ei ole se, joka vie lenkkiä eteenpäin, eli toisin sanoen vetää ihmistä perässään. Koiran kävellessä tai juostessa vierelläsi, välineen ollessa mikä hyvänsä, kaikki liikkuminen koiran kanssa on mahdollista ja mukavaa. (Wolf 2009, 108-110.)

Koiraliikuntalajit ovat sellaisia lajeja, jossa ihminenkin liikkuu koiran mukana, niin että siitä on terveyden kannalta selvästi havaittavia hyötyjä. Kilpailulajeissa on yleisesti monta tasoluokkaa, joten kilpailumielellä harrastaminen on mahdollista myös nousujohteisesti. Erona perusliikkumistyyliihin on se, että ihmisen sekä koiran fyysiset ominaisuudet ovat näkyvämmässä roolissa, ja lajia harjoitellaan niin, että myös saavutettaisiin jotain. Lajit ovat yleisesti sellaisia, jossa ihminen ja koira muodostavat parin ja suorittavat liikuntamuotoa parhaalla mahdollisella tavalla. Kesällä niin kuin talvellakin harrastetut valjakkolajit ovat tyypillisiä koiraliikuntalajeja agilityn ohella. Koiraliikuntalajeja harrastetaan ja edustetaan yleisesti, jossain lajiseurassa. (Wolf 2009, 126, 154-155.)

liikkumismuoto, ja sen parissa liikkuukin vuoden 2009-

2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan noin 1.790 000 suomalaista. Kävelylenkkeilyä voi harrastaa melkein päätä tahansa sukupuolesta, iästä tai liikuntatottumuksista riippumatta, se on ihmiselle luonnollinen tapa liikkua. Kävelylenkkeilyn suosio perustuu yksinkertaisiin asioihin. Sitä voi harrastaa missä tahansa, välineitä tai kausimaksuja ei ole, ja jokainen osaa tehdä sitä luonnostaan ilman opettelua. (Hall 2002, 37; Kuntoliikuntaliitto 2010, 16.)

Kävely kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa eli parantaa ihmisen kestävyttä. Kävellessä ihmisen alaraajoihin kohdistuu kävelijän oman painon suuruinen kuorma vahvistaen näin ollen samalla alaraajojen tukilihaksia ja niveliä. Kävelylenkkeily on ensimmäisiä lajeja josta kunnon kohottaminen kannattaa aloittaa, se nostaa lepoaineenvaihdunnan kaksinkertaiseksi reippaan kävelyn aikana. Aluksi 1-2 kertaa viikossa aloitetut säännölliset kävelyt muutaman kuukauden ajan nostavat kuntoa niin, että käveleminen onnistuu jo 3-5 kertaa viikossa. Kävelykerran kesto voi vaihdella tottumuksen mukaan, aluksi 15 minuutin reippaat kävelyt riittävät hyvin, jonka jälkeen voi siirtyä pidempiin lenkkeihin. Terveysliikuntasuositukset kävelyn osalta ovat 10 000 askelta päivässä, 150 kilokaloria kuluttava kävelylenkki tai 30-60 minuutin reipas kävely. Kävely koiran kanssa on yleinen ja mukava liikkumismuoto koiranomistajien keskuudessa. Kävely on koiranomistajalle ja koiralle mukavaa, kunhan yhteiset pelisäännöt ovat riittävän selvät. Oikeaoppinen kävely ilman vetämistä ja ohikulkijoiden ohittaminen hallitusti ovat välttämättömiä taitoja koirakolle. (Aalto 2005, 68-70; Kantaneva 2009, 97-99; Liikenneturva 2011b)

6.2 Juoksulenkkeily

Juoksun parissa liikkuu noin 639 000 ihmistä vuoden 2009-2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan, se onkin viimevuosien aikana saanut paljon uutta nostetta, joka näkyy harrastajamäärissä. Juoksulenkkeily on yksi suosituimmista kuntoilu muodoista, jonka suosio perustuukin pitkälti samoihin, kuin kävelylenkkeilyn. Harrastaa voi mel-

ei maksa mitään, vuosittaiset välinekustannukset eivät nouse kohtalaisen nopeasti. (Kuntoliikuntaliitto 2010, 16; UKK-

Juoksu rasittaa alaraajan lihaksistoa ja niveliä kovemmin kuin kävelylenkkeily, jonka vuoksi lajia ei voi heti ensimmäiseksi suositella liikkumattomalle henkilölle. Juostessa alaraajan niveliin kohdistuu kolminkertainen oman kehon paino, jonka vuoksi se vahvistaa luita, elastisia komponentteja ja parantaa lihasten kimmoisuutta tehokkaasti. Jo muutaman viikon säännöllinen juoksuharjoittelu parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, niin että juoksija huomaa kehittyvänsä. Juoksemisen aloittaminen kannattaa aloittaa pienistä määristä, kevyesti ja nousujohteisesti. Toisille on parempi aloittaa juoksun rakentaminen kävelystä, siirtyen sauvakävelyyn, jonka jälkeen vasta juoksuun ja sekin pienin askelin. Koiran kanssa juoksemiseen pätee samat yleissäännöt kuin kävelemisessäkin. Juokseminen kannattaa aloittaa lyhyistä juoksukerroista ja pidentää pikkuhiljaa, aivan kuten ilman koiraa juostessakin. Näin koiran motivaatiota ja mielekkyyttä juoksemiseen pidetään korkealla, eikä juoksukerroista tule koiralle ikäviä kokemuksia. Oikea juoksuvauhti vaihtelee koiran koon mukaan, mutta koiralle rauhallinen ravi on kaikkein taloudellisinta rodusta riippumatta. (Aalto 2005, 88-89; Kantaneva 2009, 101; Wolf, 2009. 110.)

6.3 Pyöräily

Pyöräily on tehokasta ja energiataloudellista liikkumista. Pyöräily kuuluu kävelyn ohella yksiin suosituimmista kuntoilumuodoista Suomessa, josta kertoo kansallinen liikuntatutkimus, jonka mukaan pyöräilyn parissa liikkuu 845 000 suomalaista. Hyvät kevyenliikenteenväylät ja pyörätieverkostot pitävät harrastajamäärät korkeina ja nostavat pyöräilymukavuutta huimasti. Pyöräily ei kuormita niveliä samalla tavalla kuin kävely tai juoksu. Tämän vuoksi alavartalon nivelet eivät kipeydy niin helposti pyöräillessä. Pyöräillessä liikkumisen tehoa on helppo säädellä vaihteiden ja polkemisnopeuden avulla. Alussa kannattaa polkea pienillä vaihteilla kevyellä tahdilla, kunnon noustessa polkemisnopeuden lisäämisellä, sekä raskaampien vaihteiden käytöllä saa pyöräilystäkin kuluttavan ja raskaan harjoituksen. Pyöräily parantaa hyvin kestävyyskuntoa ja alaraajalihasten voimantuottoa. (Wolf 2009, 112-114; Kuntoliikuntaliitto 2010, 16.)

helppoisa etenemisvauhti on välttämätöntä, koska koira ei mukana täydessä vauhdissa pitkiä matkoja. Vaaratilanteiden vä opettaa peruskäskyt vasen, oikea ja pysähdy. Pyörässä tulisi lisäksi olla hyvät jarrut ja mahdollisimman vähän ulokkeita, johon talutin voisi sotkeentua. Koira juoksee pyörän rinnalla, ihmisen polkiessa ja pitäessä talutinta kädes- sään, toisen pään ollessa taluttimesta on kytkettynä normaalisti pantaan. Koiran juok- suttaminen pelkästään asfaltilla kuluttaa koiran anturoita ja lonkkaluuta paljon, joten se voi helposti alkaa aristaa jalkoja ja tällöin juokseminen ei ole sille enää mieluista. Met- säpolut ja hiekkatiet ovat hyviä juoksupaikkoja, jossa ei tarvitse välittää muusta liiken- teestä niin paljon. Yleiset liikennesäännöt pätevät samalla tavalla, kuin pyöräily ilman koiraakin. Fiksua on ohittaa vastaantulijat ja muut liikenteessä olijat niin, että koira on ohitushetkellä pientareen puolella. Riittävän aikaisin jarruttaminen ja vauhdin poisotto, sekä ennakointi tuleviin tilanteisiin ovat tärkeitä asioita turvalliseen pyöräilyyn koiran kanssa. (Aalto 2005, 102-103; Kantaneva 2009, 124; Liikenneturva 2011 c.)

6.4 Rullaluistelu

Rullaluistelu on melko uusi tuttavuus perusliikuntalajien kirjossa. Se nosti päätään kun- nolla vasta 1990 -luvulla, jolloin se rantautui myös Suomeen. Rullaluistelun alkuperä- maata ja syntymäaika ei ole todettu varmaksi, mutta Hollanti ja Belgia mainitaan en- simmäisenä, kun puhutaan rullaluistelun historiasta 1700 -luvulla. Nykyään rullaluistelu on suosittu kuntoilu ja kilpailumuoto, ja siitä on erilaisia alalajeja, esimerkiksi pikarulla- luistelu, maratonrullaluistelu, sauvarullaluistelu, rullakiekko ja freestyle. Harrastajamää- riä on kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 131 000. Rullaluistelu on suuria lihas- ryhmiä rasittava liikkumismuoto, joka tekee siitä hyvän, terveyttä edistävän liikunta- muodon ja tehokkaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittajan. (Kuntoliikunta- liitto 2010, 16; Powell & Svensson 1993, 3-4; Sauter 1997, 8-12.)

Luistellessa vauhtia on helppo säädellä potkujen voimakkuudella ja tahdilla. Tasapai- noisen asennon ja hyvän luistelutekniikan oppiminen vaati hetken harjoittelua, mutta opittuaan ne, rullaluistelu on mukavan rentoa liikkumista. Luistellessa pätevät samat liikennesäännöt ja käytöstavat, kuin pyöräillessäkin. Suojia kehoitetaan käyttämään, vaikka luistelutaidot olisivat kuinka hyvät tahansa. Koiran kanssa rullaluistelu luonnis-

nen tai pyöräileminenkin, kunhan koiralle on opetettu mi-
oikeaoppisesti. Luistellessa koiran tulisi osata juosta luisteli-
välttääisiin vaaratilanteilta. Muutaman lyhyen harjoittelu-
/luistelukerran jälkeen koira rupeaa ymmärtämään, miten juosta oikeaoppisesti rulla-
luistimien kanssa. Rullaluistelu on hyvää vaihtelua molemmille liikkujille ja luisteluvauh-
tia koiran kanssa voi pitää kovempaa pyöräilyyn verrattuna. (Aalto 2005, 124-125;
Liikenneturva 2011a.)

6.5 Retkiluistelu

Retkiluistelu on luonnonjäällä tapahtuvaa elämyksellistä luistelua. Luistelua voi harras-
taa laajalla aikavälillä ja melkein missä tahansa, missä on jäätä. Turvallisuussyistä luis-
telua ei koskaan tulisi tehdä yksin ja silloinkin jos seutu on tuntematonta, niin henkilön
kanssa, joka tuntee seudun. Alkuun pääsee pienillä hankinnoilla. Retkiluistimet, jotka
kiinnitetään tukeviin ja lämpimiin kenkiin. Jäänaskalit ja heittoköysi, joiden avulla pää-
see ylös jäistä yksin tai toisen avustuksella ja jääsauva, jolla tunnustellaan heikkoja jää-
kohtia. Retkiluistelu sopii kaiken ikäisille luistelutaidon omaaville henkilöille, se on lois-
tava tapa nauttia ulkoilusta luonnon helmassa. Sen parissa liikkuukin 88 000 suomalais-
ta kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan. (Kuntoliikuntaliitto 2010, 16; Retkiluistelu
2011.)

Luistelu jäällä ei juuri poikkea luistelusta kuivalla maalla, isot lihakset tekevät työtä te-
hokkaasti ja hengitys- verenkiertoelimistön toiminnot parantuvat. Talvella liikkuessa
oikeanlainen pukeutuminen on tärkeää, ei saa tulla kylmä ja samalla kosteuden tulisi
haihtua iholta eteenpäin. Koiran kanssa luistellessa tilaa on ympärillä vaikka kuinka,
paljon joten koiran ei aina tarvitse olla kiinni taluttimessa tai vetovaljaissa ihmisen mu-
kana, kuten muissa edellä mainituissa koiraurheilulajeissa. Näin koira saa vapaata liikun-
taa yllin kyllin eikä ihmisellä ole pelkoa muista lenkkeilijöistä tai marjastajista, joita yleis-
sesti voi tulla vastaan metsässä tai pururadalla. Kylmillä ilmoilla kannattaa miettiä liik-
kumista niin koiran kuin ihmisenkin terveyden kannalta, koska kylmillä ilmoilla sydän ja
hengityselimistö kuormittuvat huomattavasti enemmän. (Aalto 2005, 136-137; Retki-
luistelu 2011.)

stuksesta Englannissa 1970 -luvun lopulla. Lajin kehittäjänä pidetään Peter Meanwellia. Päivänvalon laji näki ensimmäisen kerran vuonna 1978 järjestetyn koiranäyttelyn yhteydessä. Laji esiteltiin väliaika viihdykkeenä, joka oli valta-va menestys. Vuoden sisällä ensi esityksestä oli jo Britannian Kennelliitto laatinut ensimmäiset viralliset säännöt lajille. Tästä eteenpäin laji levisi kansallisten kennelliittojen parissa viralliseksi kilpaurheilulajiksi. Suomessa agilitya harrastettiin ensimmäisen kerran vuonna 1986 ja kolmen vuoden päästä siitä tuli jo virallinen kilpailulaji. Suomalaiset ovatkin menestyneet lajissa hyvin, jonka vuoksi Suomea pidetään yhtenä agilityurheilun huippumaista. Kilpailuja järjestetään Suomenmestaruus, Pohjoismaiden mestaruus, European Open ja Maailman mestaruus -tasolla. (Agilityliitto 2011a; Holden & Gilbert 2004, 12.)

Agility on koiraharrastus, jossa koira pyrkii suorittamaan esteradan ennalta määrättyssä järjestyksessä, mahdollisimman nopeasti ilman virheitä. Rata koostuu hyppyesteistä, pujotteluosteista, tasapainoesteistä ja tunneleista, jotka täytyy suorittaa oikealla tavalla. Rata on noin 100-200 metriä pitkä ja esteitä matkalla on keskimäärin 20. Ihminen työskentelee koiran kanssa yhdessä ohjaten koira omilla kehon liikkeillä ja äänellään esteeltä toiselle oikeassa järjestyksessä. Voittaja on se, joka on koiran kanssa suorittanut radan nopeiten läpi. Kilpailuluokkia on kolme, ensimmäiseen luokkaan kuuluvat aloittelevat koirakot, toinen luokka on tarkoitettu ensimmäisessä luokassa pärjänneille ja kolmas, viimeinen luokka, taas toisessa luokassa pärjänneille. Jokaisessa tasoluokassa on vielä säkäluokat mini (alle 35cm), medi (35cm-42,99cm) ja maxi (yli 43cm), jotka määrättyvät koiran säkäkorkeuden mukaan. Suomessa agilityn parissa liikkuu aktiivisesti 10 000 ja maailman laajuisesti jopa 100 000 ihmistä. Laji onkin saanut koiraharrastajien keskuudessa räjähdysmäisen suosion muutaman vuoden sisällä, josta kertovat nopeasti nousseet harrastajamäärät. Agility sopii kaikenikäisille ihmisille ja koiraroduille. Sitä voi harrastaa omaksi ja koiran iloksi tai kilpaillen urheilumielessä. Agilityä tehdessä saavutetaan monia hyötyjä yhtä aikaa, koira saa monipuolista liikuntaa juosten, hyppien ja tasapainoillen, se kehittää ihmisen ja koiran välistä suhdetta hyvin, ja parantaa samalla tottelevaisuutta melkein pä itsestään. (Agilityliitto 2011b; Kennelliitto 2011a; Wolf 2009, 130-132.)

ikkumaan nopein liikkein ja suunnanmuutoksien ohjatessaan
erohallitus on kesän 2010 aikana linjannut, että agility vas-
69.5 §:n mukaiseksi omaehtoiseksi liikuntatoiminnaksi, jon-

ka maksuihin voidaan ottaa vastaan liikunta- tms. seteleitä tai muita maksuvälineitä.”

Samana vuonna tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan Agility liikuttaa 6000 suomalaista. (Agilityliitto 2011c; Kuntoliikuntaliitto 2010, 16.)

6.7 Valjakkolajit

Valjakkolajeihin kuuluvat kaikki lajit, jossa koira vetää ihmistä perässään jollain tavalla. Lajit ovat kaikki lähtöisin valjakkoajosta, jossa koirat vetävät perässään ahkiota ja ihminen seisoo reen jalaksilla ohjaten koiria. Rekeä voi vetää neljä, kuusi, kahdeksan tai avoin määrä koiria kerralla. Matkojen pituudet vaihtelevat koirien lukumäärän kasvaessa. Lyhyimmät kisat käydään neljän koiran valjakossa, tällöin matkan pituudet vaihtelevat 7-26 kilometriin, mutta pisimmät kisat ovat pituudeltaan jopa 1500 kilometriä pitkiä ja kestävät useita päiviä. Valjakkokoiria ovat käyttäneet entisaikoina Pohjois-Amerikan intiaanit ja Eskimot. Suomessa on tiedettävästi harrastettu valjakkoajoa jo 1960 -luvulta Siperianhuskyseura ry:n voimin. Suomen Rekikoirayhdistyksen perustamisen jälkeen, 80 -luvulla, toiminta laajeni ja avointen kisojen järjestäminen aloitettiin yhdistyksen toimesta. (Slu/lum 2011; Vul 2011; IFSS 2011; ESDRA 2011a.)

Valjakkohiihtoa on puolestaan harjoitettu sodan jälkeen, silloisen Suomen Palveluskoirayhdistyksen johdolla niin kilpailu kuin harrastemielessäkin. Valjakkohiihdon ja koirahiihdon sanotaankin saaneen alkunsa Skandinaviasta. Aktiiviset valjakkohiihtäjät ryhtyivät kehittämään lajia enemmän kilpailutoimintaan 80 -luvulla ja näin syntyikin Suomen Reki- ja Vetokoiraliitto ry. Liitto löysikin selvät yhtenäiset linjaukset ja visiot, jolla parannettaisiin valjakkourheilijoiden harrastustoimintaa Siperianhuskyseura ry:n kanssa. Yksi ja ainoa valjakkourheilijoiden kattojärjestö muodostui vasta vuonna 1986 kun Siperianhuskyseura ry ja Suomen Rekikoirayhdistys ry:n rotulinjauksiin liittyvät erimielisyydet saatiin yhtenäisiksi. Näin syntyi Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry. Suomen Valjakkourheilijoiden liitto saikin muutama vuosi perustamisen jälkeen niin Euroopan (European Sleddog Racing Association) kuin maailmanlaajuisen (Intern-

Käyttöä valjakkourheilijoiden vetovarusteet ovat samanlaiset. Hyvät istuvat vetovaljaat koiralle, joustava vetohihna ja tukeva vetovyö ihmiselle. Perusperiaate kaikissa valjakkolajeissa on sama. Koira vetää ihmistä perässä ja ihminen yrittää olla häiritsemättä ja rasittamatta koiraa omalla tekemisellään mahdollisimman vähän. Valjakkolajit ovat mitä parhaiten ulkoilemisen muoto, jota voi harrastaa omaksi iloksi tai kilpaillen. Kesälajeissa eli koirajuoksussa ja koirapyöräilyssä virallisia kisoja järjestään normaalisti lämpötilan ollessa noin 16 °C tai sen alle. Yli 22 °C asteessa kilpailut ovat kiellettyjä. (Palukka ym. 2005 92; Slu/lum 2011; Vul 2011; ISFF 2011; ESDRA 2011b.)

6.7.1 Valjakkohiihto

Valjakkohiihto on laji, jossa koiran ja hiihtäjän välillä on ahkio, hiihtäjä etenee vapaata hiihtotyyliä käyttäen perässä lantioon kiinnitetyllä valjailla, sekä vetonarun avulla. Valjakkohiihtoa voi harrastaa kuka tahansa koiransa rodusta riippumatta. Se tarjoaa koiralle ja ihmiselle hyvän ja vauhdikkaan liikuntamuodon, joka kehittää kestävyyskuntoa tehokkaasti. Harrastuspaikkoja on suurimmissa kaupungeissa ja latuvuoroihin on anottu tietty aika. Monille kuntoladuille koiran kanssa meneminen on kiellettyä. Harrastusmahdollisuuksia kannattaa tiedustella tarkemmin omasta kunnasta. (Palukka ym. 2005, 92; Suomen Palveluskoiraliitto 2011d.)

Kilpailutoimintaa valjakkohiihdossa järjestää Suomen Valjakkourheilijat ry. (Vul) ja Suomen Palveluskoiraliitto ry. (Spkl). Kilpailumääräykset ja sarjat valjakkohiihdossa määräytyvät niin ihmisen, kuin koiran sukupuolen, iän ja hiihdettävän matkan mukaan, sekä koiran rodun ja ahkiota vetävien koirien määrän perusteella. Koiran vetämään ahkioon lisätään kuormaa koiran painoa vastaava määrä (0,7 x koiran paino). Hiihdettävät matkat vaihtelevat kilpailussa miehillä 15-30 kilometrin välillä ja naisilla 10-20 kilometrin välillä. Valjakkohiihtoa voi myös kilpailla monivaljakko -muodossa, jolloin vetäviä koiria on enemmän ja ahkioihin lisätään kuormaa niiden mukaan, myös viestimudossa kilpaillaan. Suomen Palveluskoiraliiton järjestämissä valjakkohiihtokisoissa ahkion paino on aina sama, urokset vetävät 20kg painoista ahkiota ja nartut puolestaan 15kg ah-

ntelevat sarjojen mukaan 5 kilometristä 15:sta kilometriin.

Suomen Palveluskoiraliitto 2011d; Suomen Valjakkourheilu-
liitto 2009, 152-153.)

6.7.2 Koirahiihto

Koirahiihto tuli Suomen valjakkourheilijoiden viralliseksi lajiksi kansainvälisen valjak-
kokoiraurheilijoiden hyväksyessä sen yhdeksi valjakkolajiksi vuonna 1999. Koirahiihto
on valjakkourheilulajeista nuorin, vaikka sitä on harrastettu jo paljon kauemmin. En-
simmäiset koirahiihdon MM-kisat pidettiinkin vuonna 2001. Laji muistuttaa melkoisesti
valjakkohiihtoa, erona vain, että koiran ja hiihtäjän välissä ei ole ahkiota. Hiihtotekniik-
ka on vapaahiihtotyyli ja hiihtäjän tarkoitus on olla häiritsemättä koiran etenemistä,
jolloin koira jaksaa määrätyn matkan nopeammin. (Suomen Valjakkourheilijoiden liitto
2011.)

Koirahiihto on valjakkohiihdon kanssa hyvä harrastusmuoto nostaa ihmisen kuin koi-
ran kuntoa ja kestävyyttä. Apua kannattaa pyytää kokeneemmalta koirahiihtäjältä, joka
osaa neuvoa tärkeitä käskyt, jotta hiihtäminen olisi turvallista. Toiset koirat vetävät
luonnostaan paremmin kuin toiset, siksi myös sellaiselle koiralle, jolle vetäminen ei tule
luonnostaan kannattaa ottaa kokenempi koirahiihtäjä hiihtämään edelle, niin koira
ymmärtää nopeasti mistä on kyse. Kilpaillessa koirahiihdossa on kaksi eri luokkaa A ja
B. Molemmissa luokissa on ryhmät miehille, naisille, alle 12 -vuotiaille, 13-16 -
vuotiaille, 17-20-vuotiaille, sekä yli 40 -vuotiaille. A-luokka on avoin kaikille koiraro-
duille ja B-luokka on avoin kaikille muille paitsi saksanseisojille, pointtereille ja rekiste-
röimättömille koirille. (Palukka ym. 2005, 92; Suomen Palveluskoiraliitto 2011d; Suo-
men Valjakkourheilijoiden liitto 2011; Wolf 2009, 152-153.)

6.7.3 Koirajuoksu

Koirajuoksu, joka tunnetaan myös toisella nimellä canicross. Cani sanalla viitataan koi-
raeläimiin ja cross sanalla viitataan Englanninkieliseen sanaan crosscountry eli maastos-
sa liikkuminen. Laji onkin rantautunut Suomeen Keski-Euroopasta. Koirajuoksu on

ien valjakko- ja koirahiihtäjien kesälajiksi ylläpitämään niin ja ominaisuuksia. Koirajuoksu on kohtalaisen uusi mutta ttamiskynnyksen ja helppouden vuoksi. Ensimmäiset MM-kisat nähtiin vuonna 2002 ja EM-kisat 2004. Ensimmäiset SM-kisat kisattiin 2004 Kangasalalla. Vuonna 2005 laji hyväksyttiin tasavertaiseksi muiden valjakkolajien kanssa, jonka jälkeen suomessa suosio on noussut kovaa vauhtia. (Suomen valjakkourheilijoiden liitto 2011.)

Koirajuoksua voi harrastaa ketä tahansa koiransa rodusta riippumatta, pienetkin koirat pystyvät helposti juoksemaan ihmisen vauhtia. Koirajuoksussa koiran vetokyky tai koko ei ole ratkaisevassa asemassa vaan ihmisen oma juoksukyky ja perässä pysyminen. Koira juoksisi ilman ihmistä halutun matkan huomattavasti nopeammin, sanonta kuuluukin ”olet yhtä nopea kuin, hitain koirasi”. Koirajuoksua voi harrastaa missä ja milloin tahansa, joka tekee lajista heti hyvän kuntoliikuntamuodon ihmiselle. Kilpailemisenkin koirajuoksussa onnistuu ja sarjoja on monia, riippuen juoksijan iästä ja sukupuolesta, sekä koiran rodusta, iästä, sukupuolesta. Normaalin juoksemisen ja koirajuoksun ero on siinä, että koira vetää juoksijaa perässään, niin kuin kaikissa muissa valjakkolajeissakin. Ihminen pyrkii ylläpitämään omaa juoksuaan ja etenemisvauhtiaan koko matkan ajan. Koira kannattaa opettaa vetämään pienissä pätkissä, niin että se on koiran mielestä mukavaa tekemistä. Liian pitkät juoksut alussa tappavat vain koiran motivaation vetää ja juosta. Koirajuoksun ja koirahiihdon vetäminen poikkeaa toisistaan hieman, koirajuoksussa koiran vetäminen kokoajan täysillä ei ole haluttua. Ihanteellista molemmille olisi pitää juoksutahti mahdollisimman tasaisena. Koirajuoksu tekniikan ja normaalin juoksutekniikan eroa voisi kuvailla loivaksi alamäkijuoksuksi. Koira tuottaa vetovoimallaan eteenpäin suuntautuvaa liikettä, jolloin ihmiselle jää vähemmän työtä sen suorittamiseen ja juoksu on ikään kuin lennokkaampaa. Juoksuteknillisiä eroja löytyy varmasti yhtä paljon kuin juoksijoita. Ei pidä kuitenkaan luulla että koirajuoksu olisi mitenkään kevyt liikkumismuoto, syke nousee varmasti ja hikeä tulee pintaan. Ihminen pystyy halutessaan omalla juoksutahdillaan määrittelemään kuinka kovin koira vetää tai on vetämättä, jolloin lenkistä saa joko rauhallisemman tai kovemman. Koirajuoksu on erinomainen tapa liikkua luonnossa ja samalla parantaa niin juoksijan, kuin koirankin kuntoa tehokkaasti. Näin ollen kummatkin hyötyvät ja suhde koiran ja ihmisen välillä vahvistuu. Koirajuoksussa tarvittavat varusteet ovat vetovaljaat (koiralle), vetovyö

6.7.4 Koirapyöräily

Suomessa vielä koirajuoksuakin uudempi laji on koirapyöräily, joka kuuluu myös valjakkourheilijoiden lajivalikoimaan. Lajia on harrastettu Keski-Euroopan maissa jo pidemmän aikaan. Suomessa ensimmäiset SM-kisat kilpailtiin vuonna 2005. Laji on vauhdikasta ja vaatii koiralta hyvien peruskäskyjen osaamista, jotta pyöräily olisi turvallista. Aikaisempi vetokokemus on hyödyksi, koska koirapyöräilyssä koiran tasainen vetäminen on pyörän hallinnan kannalta tärkeää. Koirapyöräilyn harrastus Suomessa on melko vähäistä, mutta kokoajan kasvamaan päin. Samalla tavalla kuin koirajuoksussa ei koiran vetokyky ja voima ole olennaista, pienemmälläkin koiralla pääsee halutessa kovaa vauhtia. (Valjakkourheilijoiden liitto 2011; Rovaniemen palveluskoirakerho 2011.)

Brittiläisen tutkimuksen mukaan koiranomistajat ulkoilevat ja nauttivat aktiivisesta elämäntyylistä enemmän kuin koirattomat henkilöt. Yli tuhat kyselyyn vastanneesta aikuisesta kertoi, että ulkoilukerroista kaksi kolmasosaa tapahtuu heidän koiransa ansiosta. 65 -vuotiaista yli 44 % liikkuvat koiransa vuoksi viikoittain ja parantavat sosiaalisia suhteita ulkona ollessa. (Yleisradio 2011).

Toisen brittiläisen Telegraph-lehden tekemän tutkimuksen mukaan koiran omistavat henkilöt ulkoilevat moninkertaisesti kuin sellaiset ihmiset joilla koiraa ei ole. Koiranomistaja ulkoili koiransa kanssa keskimäärin 24 minuuttia kahdesti päivässä, eli yhteensä viisi ja puoli tuntia viikossa. Koirattomat ihmiset liikkuvat puolestaan keskimäärin yhden viikon aikana tunti kaksikymmentä minuuttia pääosin kuntosaleilla. Lisäksi koiran kanssa liikkuminen koettiin erittäin mieluiseksi, 85 prosenttia koiranomistajista sanoi nauttivansa ulkoilusta koiransa kanssa ja vain 25 prosenttia vastaajista sanoi, että menisivät mieluummin kuntosalille lenkin sijaan. Puolestaan kuntosalilla käyneistä liikkujista 70 prosenttia sanoi kuntoilun olevan epämieluisaa. Koira on siis tutkimuksen mukaan hyvä motivaationlähde säännölliseen ja jatkuvaan ulkoiluun. Tutkimukseen osallistui 5000 vastaajaa. (Ilta-Sanomat 2009.)

The Economist- lehden tutkimuksen mukaan koirien läsnäolo työpaikoilla parantaa sosiaalista dynamiikkaa ja tuottavuutta. Tutkimuksessa työntekijät jaettiin pienryhmiin ja tehtävänä oli suunnitella kuvitteellinen mainos. Puoleen ryhmistä laitettiin koira mukaan suunnitteluhuoneeseen. Ne ryhmät, joiden ryhmähuoneessa oli ollut koira mukana, arvioivat ryhmän työskentelyä ja yhteishenkeä paremmaksi, sekä tuottivat parempia ideoita. (Economist 2010.)

American Journal of Public Health- lehti tutki koiran vaikutusta ihmisen liikkumiseen. Tutkimus osoitti, että koiran omistavat aikuiset liikkuvat 25 prosenttia enemmän kuin sellaiset ihmiset, jotka eivät omistaneet koiraa. Tutkimuksessa mitattiin myös aktiivisuutta lasten keskuudessa ja todettiin, että koiran omistavat lapset liikkuvat keskimäärin 11minuuttia enemmän kuin koirattomat. (American Journal of Public Health 2010.)

Yhteishyvä lehden artikkelissa kerrotaan kuinka koira lievittää stressiä ja toimii niin sanottuna pakkoliikuttajana. Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan koiranomistajat

kimäärin kahdesti päivässä yhteensä viisikymmentä minuut-
sa pidemmällä ulkoilukerroilla. Viikon aikana koiran kanssa
noin kahdeksan tuntia, kun puolestaan koiraton ihminen

liikkuisi keskimäärin viikon aikana vain noin yhden tunnin ja kaksikymmentä minuuttia. Kennelliiton mukaan Suomessa tulokset ovat samankaltaisia ja koiran positiiviset vaikutukset terveyteen on huomattu. Espoon kaupunki on hyvä esimerkki yhdestä ajattelumallista, jonka tarkoituksena on saada terveemmät kaupunkilaiset koiran avulla. Kaupunki käyttääkin vuosittain 200 000 euroa koiriin rakentamalla koirapuistoja ja roskastioita, joka näkyy säästöinä muun muassa siisteydessä. Joidenkin tutkimusten mukaan ihmiset, joilla on koira, käyvät muita harvemmin lääkärillä ja elävät pidempään. Vanhukset, joilla on koira tai joku muu lemmikkieläin, pysyivät tutkimuksen mukaan koto- na pidempään kuin sellaiset, joilla lemmikkiä ei ollut. Koska heillä on joku, josta pitää huolta. Kennelliiton mukaan panostus koiraan ja koiranomistajiin ei ole kovin suuri katsottuna siitä saataviin hyötyihin. Koira toimii ihmiselle niin sanottuna pakkoliikuttajana. Puitteiden ollessa kunnossa liikkumisaktiivisuukin kasvaa.

Koiran rotu ei rajoita liikkumista missään tapauksessa. Kaikki koirat rakastavat ulkoilua, on vain ihmisestä itsestään kiinni, mitä aktiviteettia koiran kanssa haluaa tehdä. Kävely ja juoksu lienevät yleisimmät liikkumismuodot, joita koiran kanssa voidaan harrastaa, mutta lajien kirjo on laaja. Koiran kanssa pyöräilykin onnistuu, kunhan koiran opettaa juoksemaan turvallisesti pyörän vieressä vetämättä. Pyöräilyn helpottamiseksi pyörään on saatavilla pyörän runkoon kiinnitettävä jousi, johon koira kiinnitetään, näin ollen kädet vapautuvat ohjaustankoon. Ulkoilu metsässä tarjoaa niin koiralle kuin ihmiselle hyvää vaihtelua tasaiselle kaupunkikävelylle. Kävely epätasaisessa ja vaihtelevassa maastossa parantaa molempien ulkoilijoiden tasapainoa ja tukilihaksia vahvistaen samalla nivelsiteitä. Metsään ei aina tarvitse mennä kävelemään, vaan koiran voi opettaa vaikka tunnistamaan sieniä hajuaistin perusteella tai metsään voi tehdä koiralle jälkiä, joita koira sitten seuraa. Jäljestäminen ja sienestys, ovat koiralle erittäin hyvää aivotyöskentelyä, sekä ihmiselle loistavaa arki- ja hyötyliikuntaa. Toisin on agilityssä, jossa koiran omistajan on juostava lähes samaa vauhtia koiran kanssa ja ohjata sitä esteeltä toiselle. Toinen kuntoa nostattava harrastusmuoto on Canicross eli koirajuoksu. Siinä koira on sidottu valjaisiin omistajan kanssa ja he etenevät maastossa sitä vauhtia, miten juoksija jaksaa. Tässäkään lajissa koiran rodulla ei ole merkitystä, pienikin koira jaksaa varmasti juosta ihmisen vauhtia. Koiratanssi on harrastusmuodoista varmasti vapaamuotoisin, jossa

musiikin tahdissa yhteisliikkeitä. Ihminen itse suunnittelee liikkeit.

Koiran kanssa toteutettavat eri liikuntamuodot sopivat yleisesti koiralle kuin koiralle kokoon katsomatta. Ihmisen pitää aina muistaa ottaa huomioon koiran koko ja kunto liikuntasuorituksen kestossa ja rasittavuudessa, varsinkin uudessa liikuntamuodossa. Esimerkiksi liian rasittava ja fyysinen juoksukerta tappaa koiran juoksuinnon hetkessä eikä koira enää pidä juoksemisesta. Koiran liikuttamiseen pätee samat säännöt kuin ihmisenkin, lenkkeily tulee aloittaa pikkuhiljaa ja edetä nousujohteisesti. Jos koira ontuu liikunnan jälkeen tai sen on vaikea nousta ylös, on liikuntasuoritus ollut liian rankka. (Yhteishyvä 4/2010.)

Tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ihmisen liikunnan määrää ja liikuntamuotoja koiran kanssa arki- ja viikonloppupäivien aikana. Tutkimuksessa selvittään myös, täytyvätkö terveysliikuntasuositukset koiranomistajien keskuudessa. Tutkimus kartoittaa koiranomistajien liikuntatottumuksia ja liikkumistyyliä koiran kanssa. Tarkoituksena on myös selvittää, onko eri tekijöillä yhteyttä liikkumisaktiivisuuteen, kuten elämäntilanne, asuinalue, asumismuoto tai koiran koko. Tutkimuksen on myös tarkoitus vahvistaa näkemystä siitä, että koira lisää ihmisen liikkumisaktiivisuutta ja toimii hyvänä pakko-/terveysliikuttajana.

Tutkimusongelmat olivat

1. Liikunnan määrä koiranomistajien keskuudessa arki- ja viikonloppupäivän aikana?
2. Liikkumismuodot, joita koiran kanssa harrastetaan
3. Onko muilla tekijöillä yhteyttä liikkumisaktiivisuuteen?
 - 3.1 Elämäntilanteella
 - 3.2 Asuinalueella
 - 3.3 Asumismuodolla
 - 3.4 Koiran koolla

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon osallistui tuhat vastaajaa. Kysymykset olivat pääosin monivalintakysymyksiä, muutamia avoimia kysymyksiä lukuun ottamatta. Tutkimuksen avulla saatiin runsaasti numeerista tietoa tutkittavasta aiheesta, jota sitten analysoitiin ja havainnollistettiin diagrammien avulla. Tuloksia havainnoidaan taulukoiden avulla niin tutkittavien ongelmien kuin eri taustatekijöiden osalta.

9.1 Kohderyhmä

Kohderyhmänä tutkimuksessa on suomalaiset koiranomistajat. Laaja vastaajakunta mahdollistaa monipuolisen vastausten vertaamisen ja analysoinnin keskenään. Kysely toteutettiin Suomen Kennelliiton Internet -sivuilla, josta halukkaat pääsivät kyselyyn linkin kautta. Tuhat ensimmäistä kyselyyn osallistunutta pääsi mukaan tutkimukseen. Kyselyyn vastanneista 97,4 % oli naisia ja miehiä 2,6 %. Vastaajista suurin osa oli 30–60 -vuotiaita (59,6 %) ja alle 30 -vuotiaita oli vastaajista vajaat neljäkymmentä prosenttia (38,5 %). 71 % vastaajista oli työelämässä olevia ja 18,3 % opiskelijoita. Tutkimukseen osallistui vastaajia monelta eri paikkakunnalta. Kuitenkin pääkaupunkiseudulta olevia vastaajia oli selvästi eniten, heitä oli 33,4 %. Suurin osa kyselyyn vastanneista asui taajamissa (72 %) ja elivät taloudessa, jossa oli kaksi tai enemmän aikuista (67,25 %). Valtaosalla vastaajista ei ollut taloudessa alle 10 -vuotiaita lapsia (86,8 %) ja he elivät tasaisesti eri asumismuodoissa. Koirarodut vaihtelivat laidasta laitaan, joista suurimpina ryhminä saksanpaimenkoira 4,6 %, sekarotuinen 4,1 %, belgianpaimenkoira 3,5 %, mäyräkoira 2,8 %, ja shetlanninlammaskoira 2,7 %. Koirat jaettiin koon mukaan kolmeen ryhmään pieni koira (10kg tai alle), joita oli 28 % vastaajista, keskikokoinen koira (11-25kg), joita oli 38 % vastanneista ja suuri koira (yli 25kg), joita oli 32 % vastanneista.

Webropol-kyselynä. Kyselylomake koostui 20 kysymyksestä. Kysymykset 1-8 kartoittavat vastaajan taustietoja, kuten ikää, sukupuolta, asuinalueita, paikkakuntaa jne. Neljällä seuraavalla kysymyksellä (9-13) selvitettiin taloudessa olevien koirien määrää, rotua ja terveydentilaa. Loput kuusi kysymystä (14-20) paneutuivat ihmisen ja koiran ulkoilukertojen määrään ja tyyliin (Liite 2). Kysymykset koostuivat pääasiassa valinta- ja monivalintakysymyksistä lukuun ottamatta kysymyksiä 4, 9, 10, 11, 12 ja 13 joissa on tekstikenttä kirjoittamista varten. Kyselylomake oli suunnattu yhdelle vastaajalle eli koiranomistajalle. Lomakkeen tarkoitus on selvittää vastaajan liikkumistottumuksia koiran kanssa. Lomakkeessa korostettiin, että kyselyllä selvitetään ihmisen liikkumista, eikä koiran.

9.3 Kyselyn järjestäminen

Kysely toteutettiin yhteistyössä Kennelliiton kanssa. Kyselylomake liitettiin Kennelliiton kotisivuille, jonka kautta kyselyn pääsi tekemään. Kennelliitto tiedotti asiasta sivuillaan. Tiedotteessa kerrottiin yhteistyöstä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijan ja Kennelliiton kesken. Kennelliiton sivuilla kerrottiin myös, että tutkimuksella selvitetään ihmisen liikkumisaktiivisuudesta koiran kanssa. Kysely sulkeutui automaattisesti kun tuhannen vastaajan raja täyttyi, minkä jälkeen se otettiin pois Kennelliiton Internet sivuilta. Kysely ehti olla Internet sivuilla 11päivää, ennen kuin vastaajamäärä täyttyi.

9.4 Tilastolliset menetelmät

Tuloksia analysointiin ja verrattiin keskenään niin Webropol -ohjelman kuin Microsoft Excel -ohjelman avulla. Microsoft Excel -ohjelmaan avulla vastauksia ja ryhmiä pystyttiin vertaamaan keskenään ja taulukoimaan ristiin tarkemmin ja selkeämmin, josta oli hyötyä varsinkin avoimissa kysymyksissä. Tulosten taulukointi ja liikkumisaktiivisuuden esittäminen diagrammien muodossa havainnollistavat lukijalle selkeämmän kuvan tu-



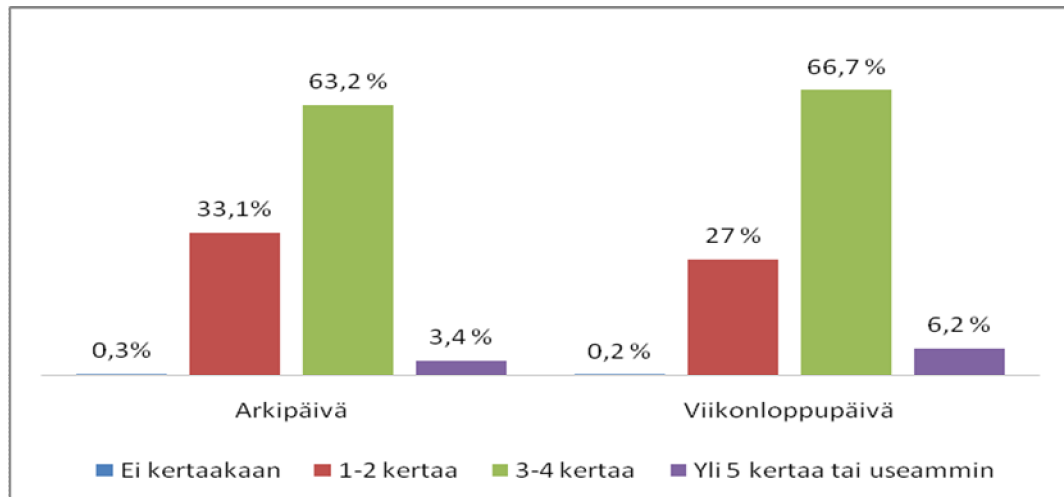
PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

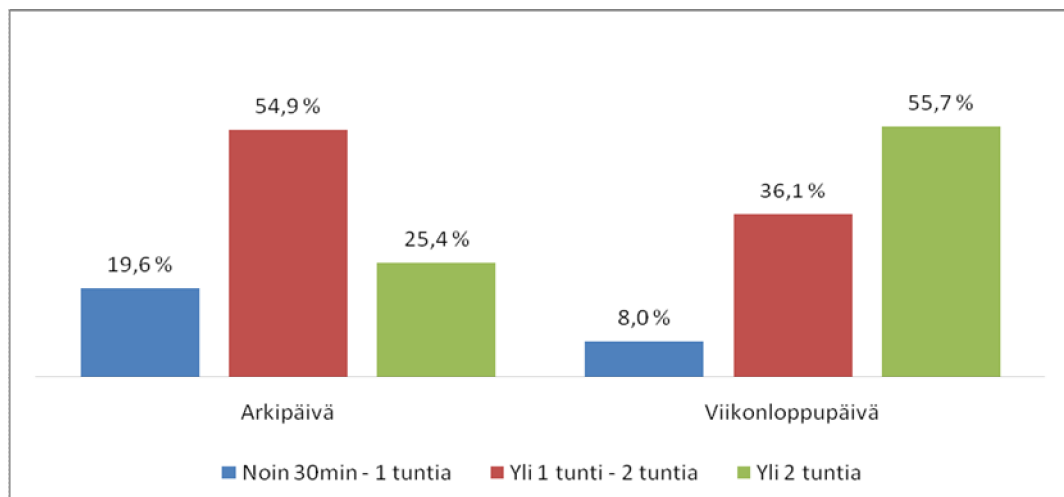
... vastausvaihtoehtoja, esimerkiksi koiran kanssa ulkoiluun
... enen. Aikamääreet on tulososiossa tiivistetty kolmeen kate-
... sten analysoinnissa.

10.1 Liikunnan määrä koiranomistajien keskuudessa arki- ja viikonloppupäivän aikana



KUVIO 1. Keskimääräinen ulkoilukertojen määrä yhden arki ja viikonloppupäivän osalta (arkipäivä N=996 ja viikonloppupäivä N=991)

Yli 60 % vastaajista ulkoilutti koiria 3-4 kertaa niin arkipäivänä kuin viikonloppunakin selkeästi eniten.

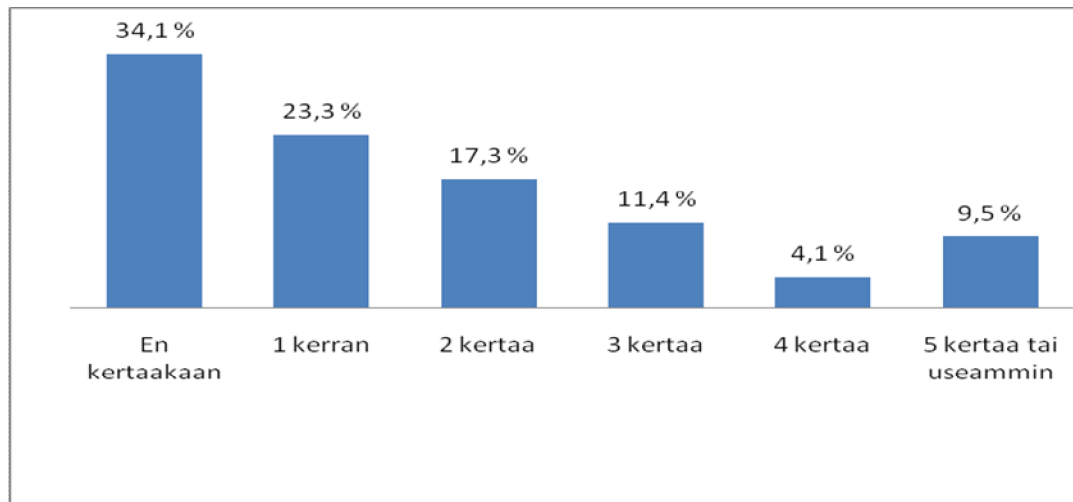


KUVIO 2. Keskimääräinen ulkoilukertojen aika yhden arki ja viikonloppupäivän osalta (arkipäivä N=997 ja viikonloppupäivä N=994)

kanssa arkipäivän aikana eniten 1-2 tuntia (54,9 %). Viikon-
) vastaajista käytti puolestaan aikaa koiran kanssa ulkoiluun

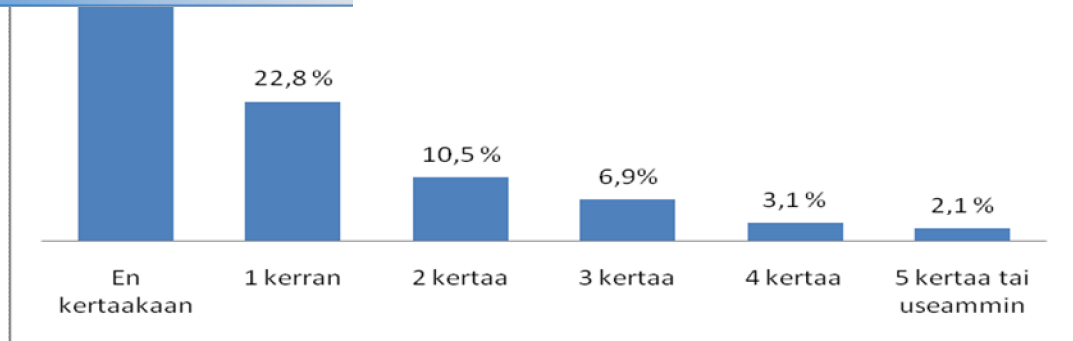
Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koiranomistajien liikunnan määrää ja säännöllisyyttä. Tuloksista nähdään, että arkipäivänä yli 60 % vastaajista (63,2 %) liikkui 3-4 kertaa päivässä ja yli puolet vastaajista (54,9 %) liikkuivat yli tunnista kahteen tuntiin arkipäivän aikana. Viikonloppupäivän osalta ulkoilukerrat nousevat vain vähän arkipäivään verrattuna, mutta silti 3-4 kertaa päivässä on selvästi yleisin (66,7 %). Aikaa ulkoiluun käytetään viikonloppuna selvästi arkipäivää enemmän. Viikonloppupäivän aikana ulkoiluun käytetystä ajasta 55,7 % vastaajista sanoi liikkuvansa keskimäärin yli kaksi tuntia päivän aikana.

10.2 Liikkumismuodot, joita koiran kanssa harrastetaan



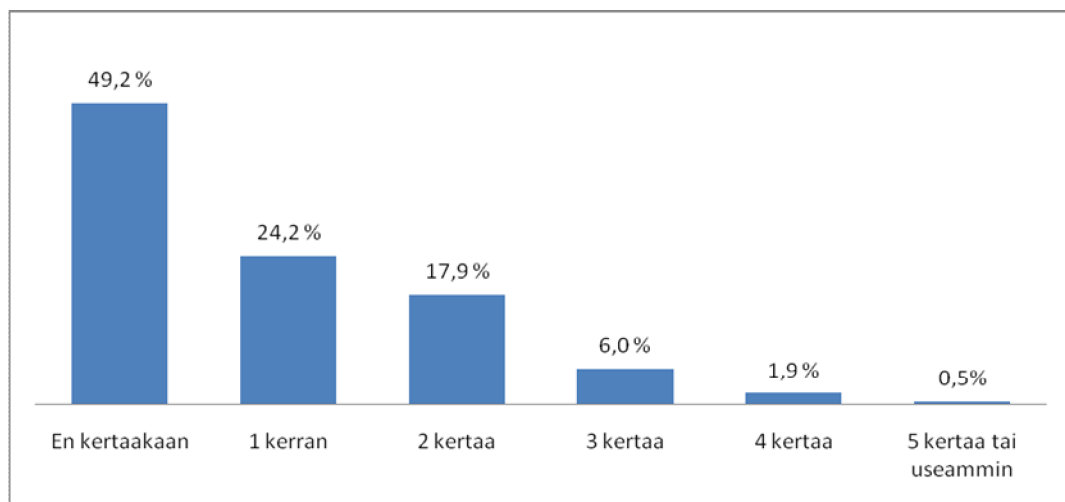
KUVIO 3A. Juosten liikutun ulkoilukertojen aktiivisuus (N=621)

Valtaosa vastaajista ei juossut koiransa kanssa kertaakaan (34,1 %). Vastaajat jotka juoksivat koiransa kanssa, juoksivat eniten 1 kerran viikon aikana (23,3 %). Kesäaikana vastaajat liikkuivat juosten 65,6 % keskimäärin yhden kokonaisen viikon aikana, joka oli suosituin ulkoilumuoto kesäaikana.



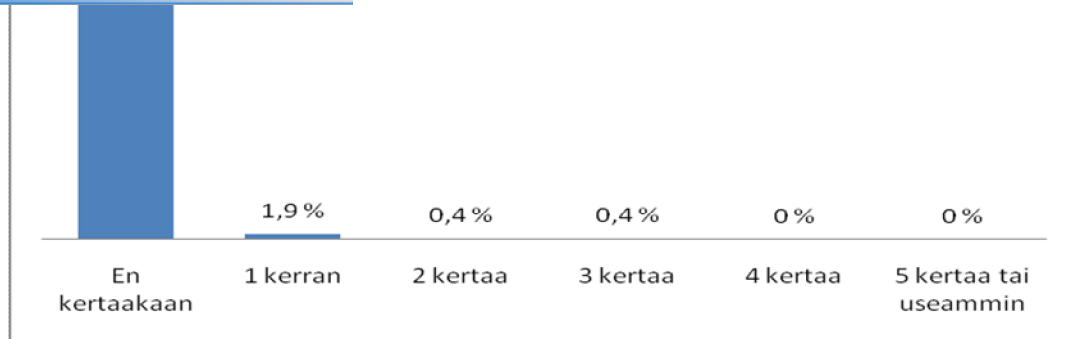
KUVIO 3B. Pyöräillen liikuttun ulkoilukertojen aktiivisuus (N=541)

Yleisin vastaus pyöräillen liikuttuun ulkoilukertaan oli, ei kertaakaan (54,3 %) ja seuraavaksi yleisin vastaus 1 kerran (22,8 %). Noin 45 % vastanneista pyöräilee koiransa kanssa viikon aikana.



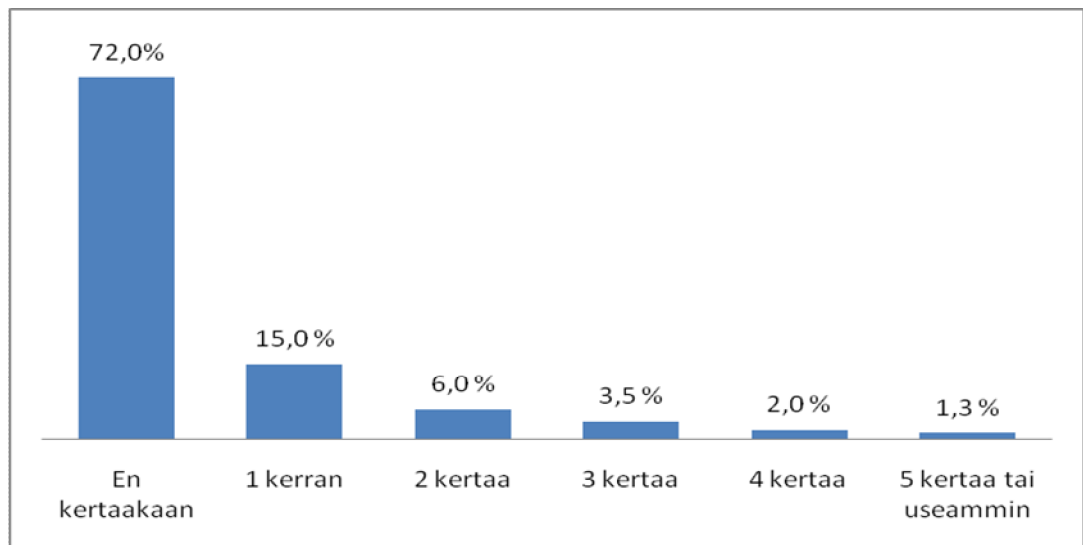
KUVIO 3C. Agilityä harrasten liikuttu aktiivisuus (N=564)

Vastaajat liikkuivat agilityä harrastaen eniten 1 kerran viikon aikana 24,2 %. Yleisin vastaus oli kuitenkin ei kertaakaan liikuttu agility kerta (49,2 %). Agility oli toiseksi suosituin liikumismuoto, jota harrasti 50,5 % vastaajista. Agility oli melkein yhtä suosittua kuin juokseminen vastaajien kesken.



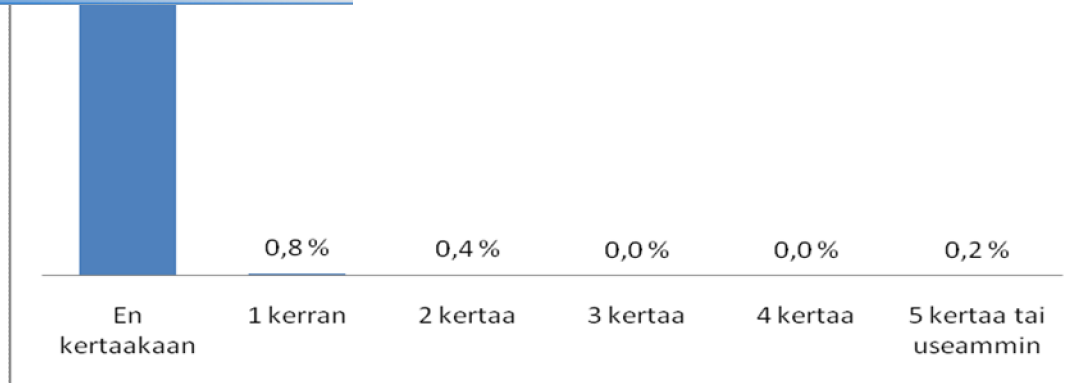
KUVIO 3D. Rullaluistellen liikutun ulkoilukerran aktiivisuus (N=468)

97,2 % vastaajista vastasi ettei liiku viikossa kertaakaan koiransa kanssa rullaluistellen. 1 kerran viikossa rullaluisteltu ulkoilukerta sai 1,9 % kannatuksen ja voikin sanoa että rullaluistelu ei ole vastaajien kesken suosittua.



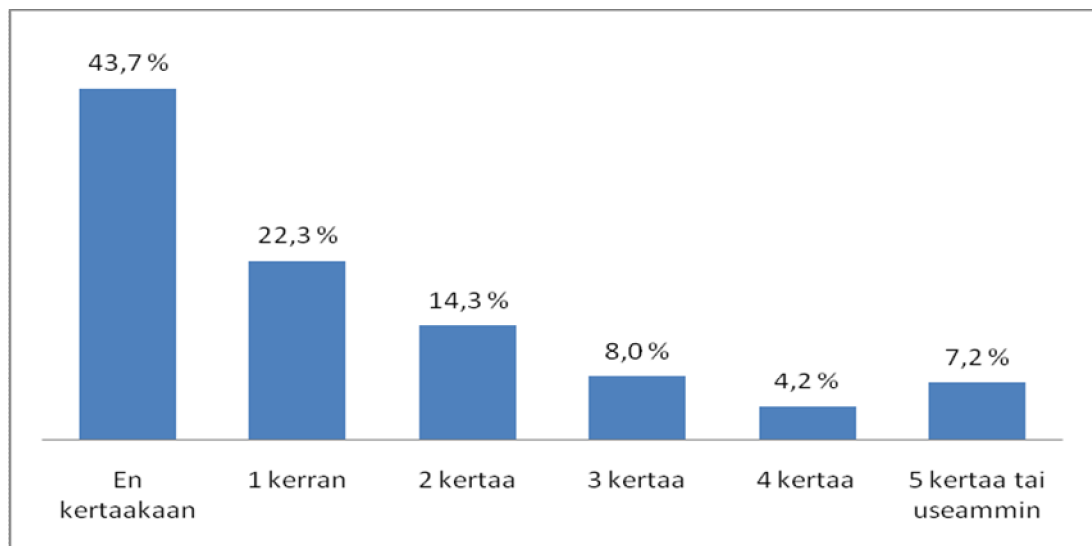
KUVIO 3E. Hiihtäen liikutun ulkoilukerran aktiivisuus (N=533)

Vastaajista 15 % hiihti koiriensa eniten yhden kerran viikon aikana, mutta valtaosa vastaajista ei hiihdä koiriensa kanssa (72,0 %).



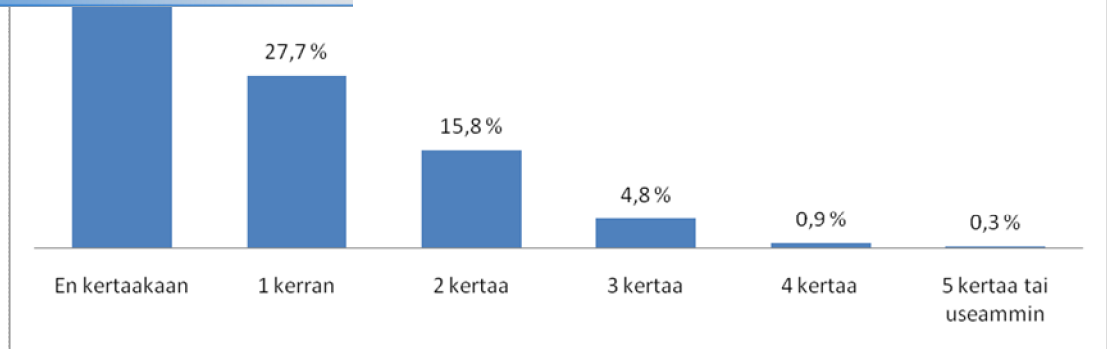
KUVIO 3F. Retkiluistellen liikutun ulkoilukerran aktiivisuus (N=469)

Retkiluistelun harrastaminen jäi vastaajien kesken erittäin pieneksi. 98,5 % vastaajista sanoi, ettei retkiluistele kertaakaan viikon aikana. Kaikki loput vastausvaihtoehdot olivat alle yhden prosentin.



KUVIO 3G. Talviaikana juosten liikutun ulkoilukerran aktiivisuus (N=594)

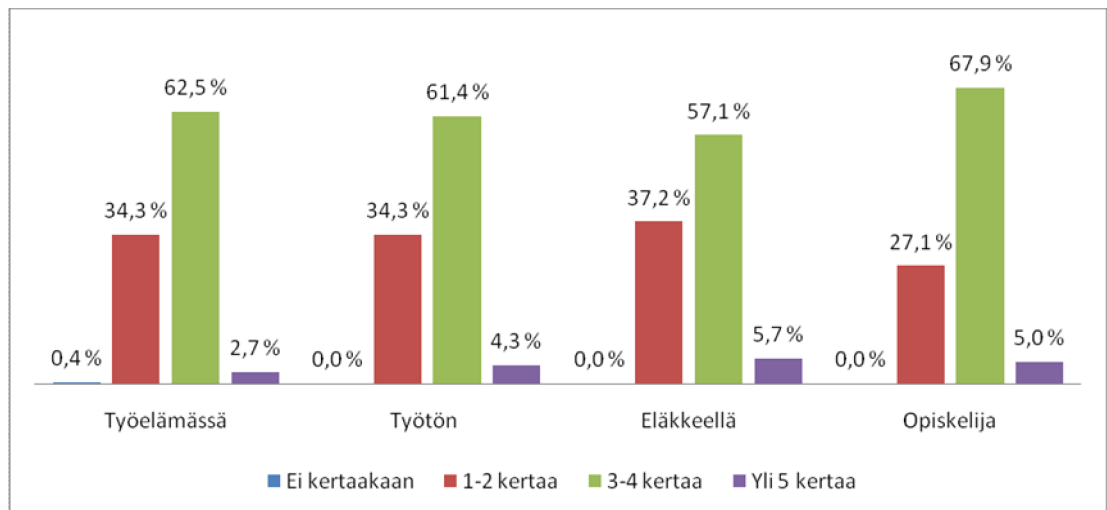
Talviaikana 22,3 % vastaajista juoksi yhden kerran viikossa koiran kanssa. Kesä- ja talviajanjakson ulkoilukertojen aktiivisuudet eivät suuresti poikkea toisistaan, joka kertoo siitä, että juoksua harrastetaan koiran kanssa ympäri vuoden kohtalaisen aktiivisesti. Yleisin vastausvaihtoehto oli kuitenkin ei kertaakaan juostu ulkoilukerta 43,7 % kannatuksella.



KUVIO 3H. Agility harrastaen liikuttu aktiivisuus. (N=555%)

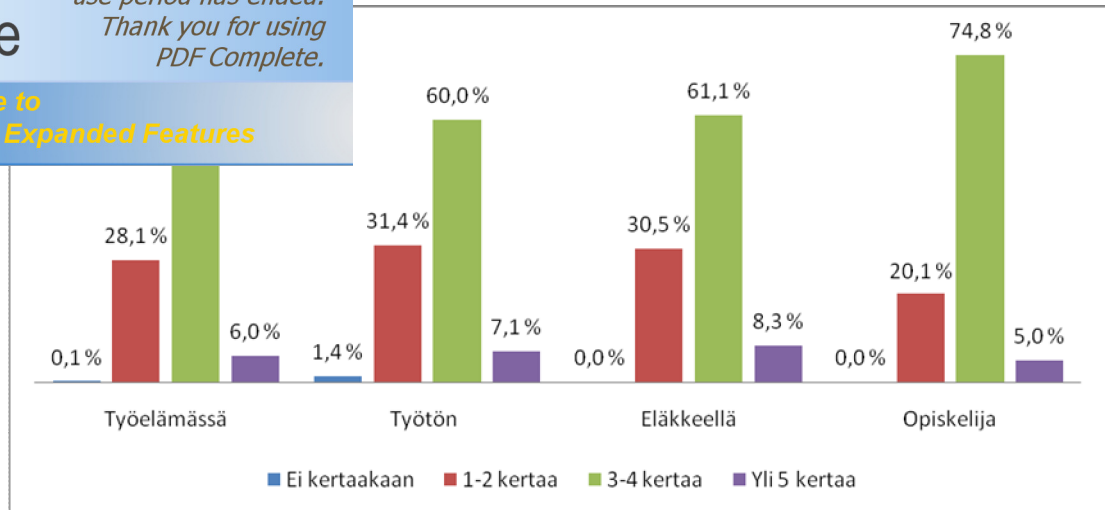
27,7 % vastaajista liikkui agilityn parissa 1 kerran viikossa. Yleisin vastaus tässäkin kategoriassa oli ei kertaakaan liikuttu agility kerta 50,2 % kannatuksella. Agilityn harrastus on talviajanjakson lajeista suosituinta ja sen harrastuskerrat eivät juuri poikkea kesäajanjakson harrastuskerroista.

10.3 Muiden tekijöiden yhteys liikkumisaktiivisuuteen



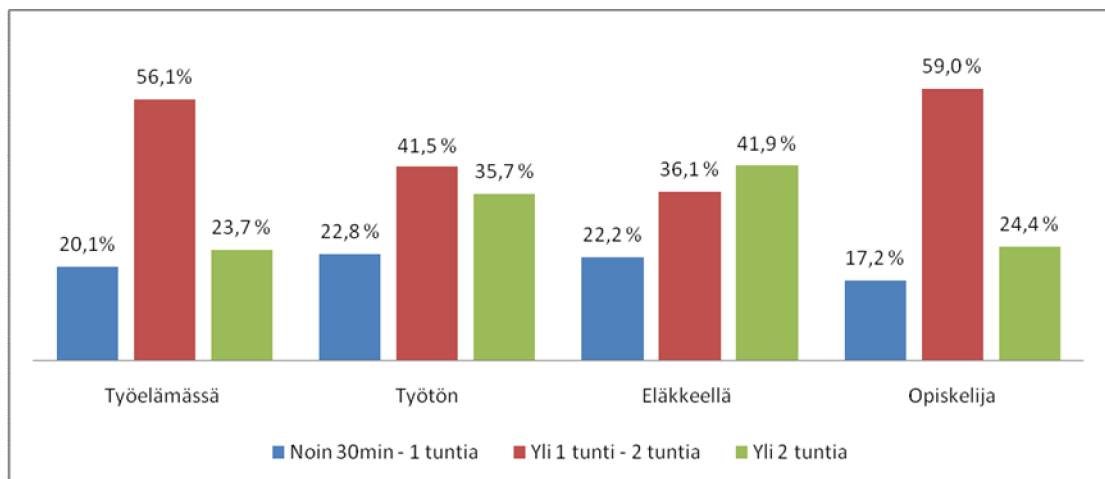
Kuvio 4A. Elämäntilanteen vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden arkipäivän aikana.

Elämäntilanteesta riippumatta kaikki vastaajat liikkuivat eniten 3-4 kertaa yhden arkipäivän aikana. 1-2 kertaa liikuttujen ulkoilukertojen määrä oli vastaajien kesken toiseksi yleisin vastaus kaikissa elämäntilanne kategorioissa.



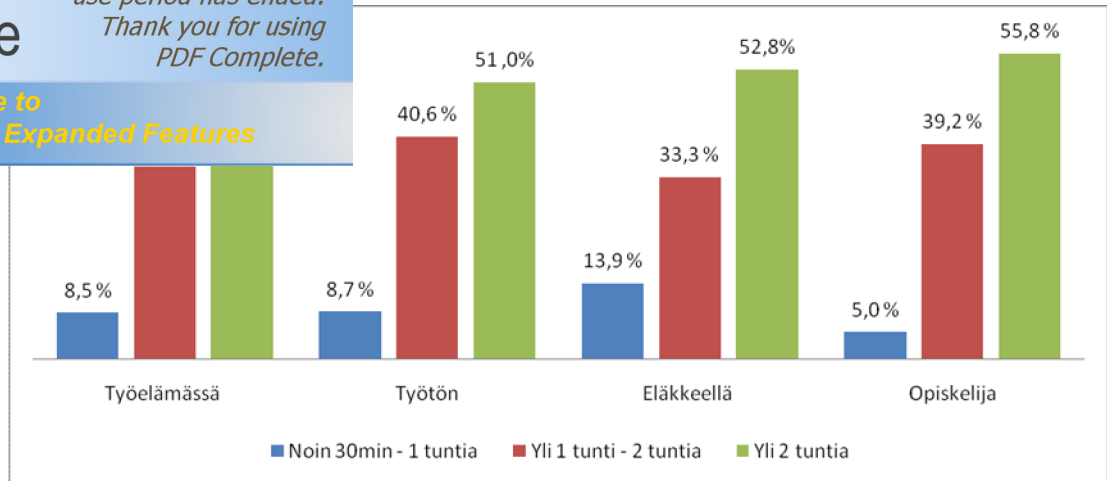
Kuvio 4B. Elämäntilanteen vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden viikonloppupäivän aikana.

Elämäntilanteesta riippumatta kaikki vastaajat liikkuvat eniten 3-4 kertaa yhden viikonloppupäivän aikana. Elämäntilanteesta riippumatta 1-2 kertaa liikuttu ulkoilukerta viikonlopun aikana on toiseksi yleisin vastausvaihtoehto kaikissa kategorioissa.



Kuvio 4C. Elämäntilanteen vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden arkipäivän aikana.

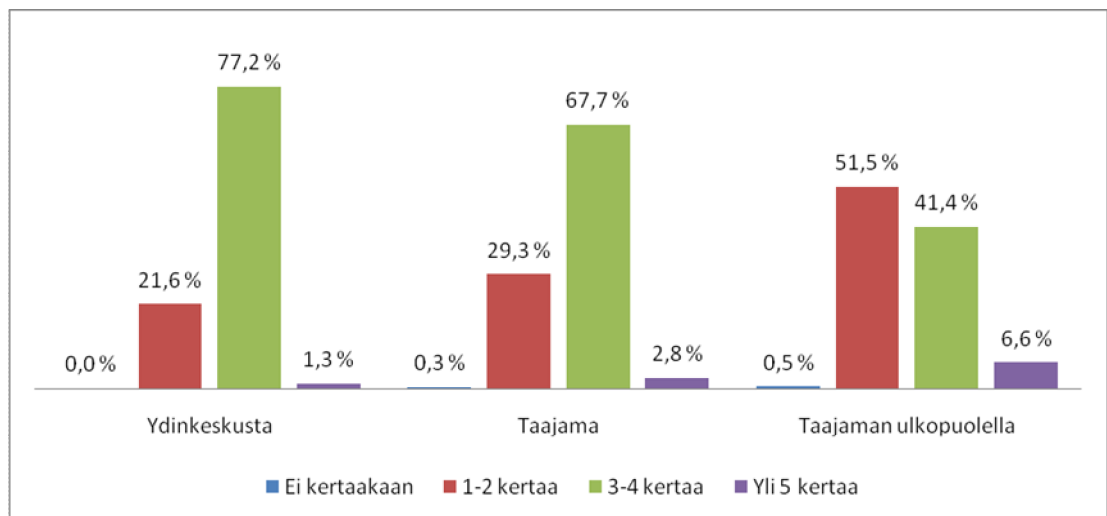
Työelämässä olevat sekä opiskelijat liikkuvat ajallisesti selvästi eniten, 1-2 tuntia arkipäivän aikana. Eläkkeellä olevat vastaajat liikkuvat arkipäivänä eniten yli 2 tuntia päivän aikana.



Kuvio 4D. Elämäntilanteen vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden viikonloppupäivän aikana.

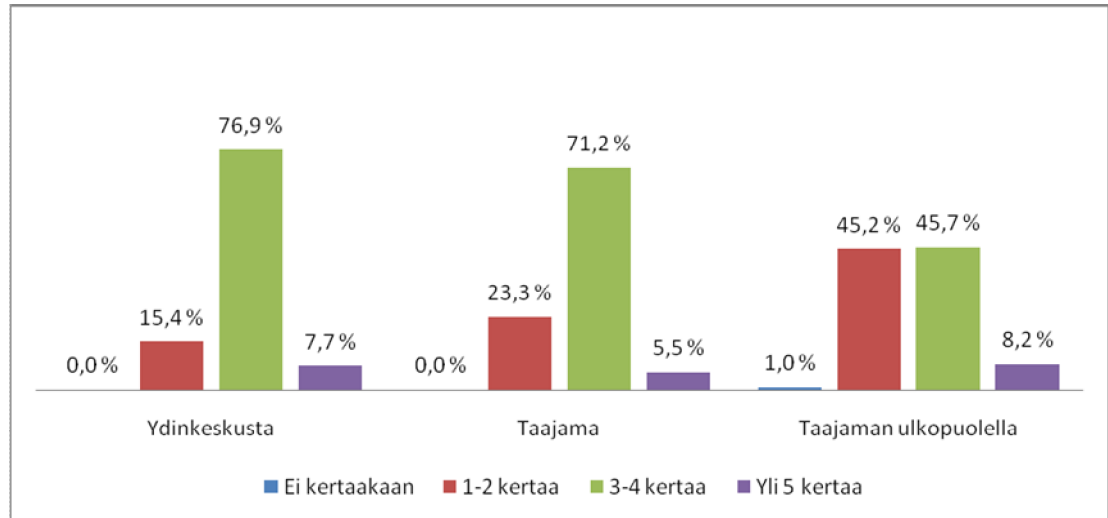
Kaikissa eri elämäntilanteissa olevat vastaajat käyttivät aikaa liikkumiseen yli 2 tuntia yhden viikonloppupäivän aikana.

Elämäntilanteen yhteys liikkumisen määrään näyttäisi menevän kaikilla samalla tavalla, selvästi yleisin vaihtoehto, niin arki kuin viikonloppupäivän aikanakin on 3-4 kertaa. Työelämässä olevat ja opiskelijat käyttivät eniten aikaa arkipäivän aikana tunnista kahteen tuntiin, kun taas eläkkeellä ja työttömillä liikkuminen yhdestä tunnista yli kahteen tuntiin oli tasaista. Viikonloppun osalta aikaa käytetään koiran kanssa ulkoiluun kaikissa elämäntilanteissa yli 2 tuntia eniten.



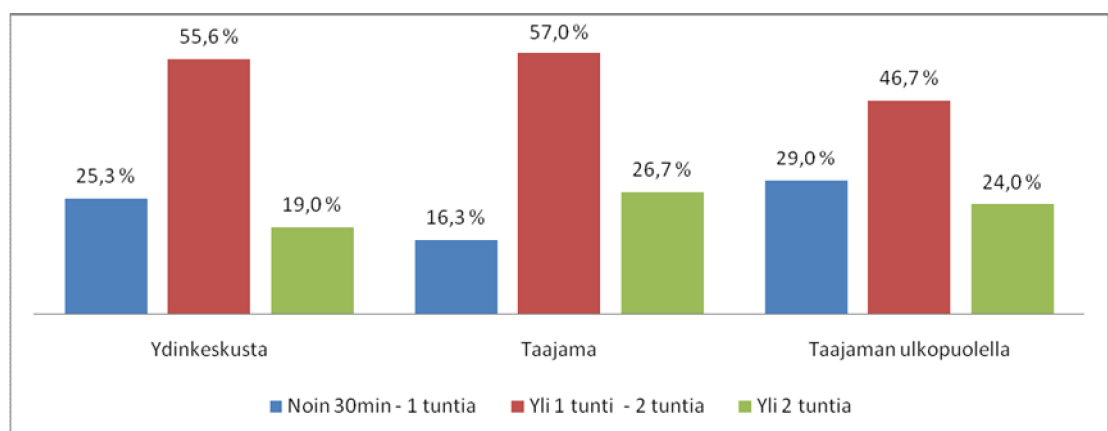
Kuvio 5A. Asuinalueen vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden arkipäivän aikana.

ssa asuvat koiranomistajat liikkuiivat 3-4 kertaa arkipäivän aikana. Taajamassa asuvat liikkuvat puolestaan 1-2 kertaa arkipäivän aikana. Taajaman ulkopuolella asuvista vastaajista suurin osa oli taajaman ulkopuolella asuvia.



Kuviossa 5B. Asuinalueen vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden viikonloppupäivän aikana.

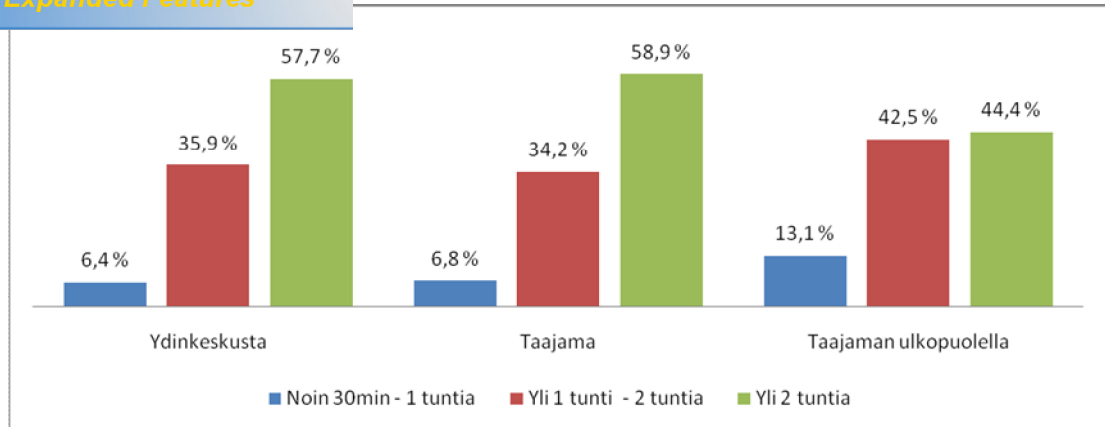
Ydinkeskustassa ja taajamassa asuvat koiranomistajat liikkuiivat selvästi eniten 3-4 kertaa arkipäivän aikana. Taajaman ulkopuolella asuvat vastaajat liikkuiivat joko 1-2 kertaa tai 3-4.



Kuvio 5C. Asuinalueen vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden arkipäivän aikana.

Kaikissa eri asuinalueissa käytettiin aikaa ulkoilukertoihin eniten 1-2 tuntia yhden arkipäivän aikana. Ydinkeskustassa ja taajaman ulkopuolella asuvat käyttivät aikaa ulkoiluun

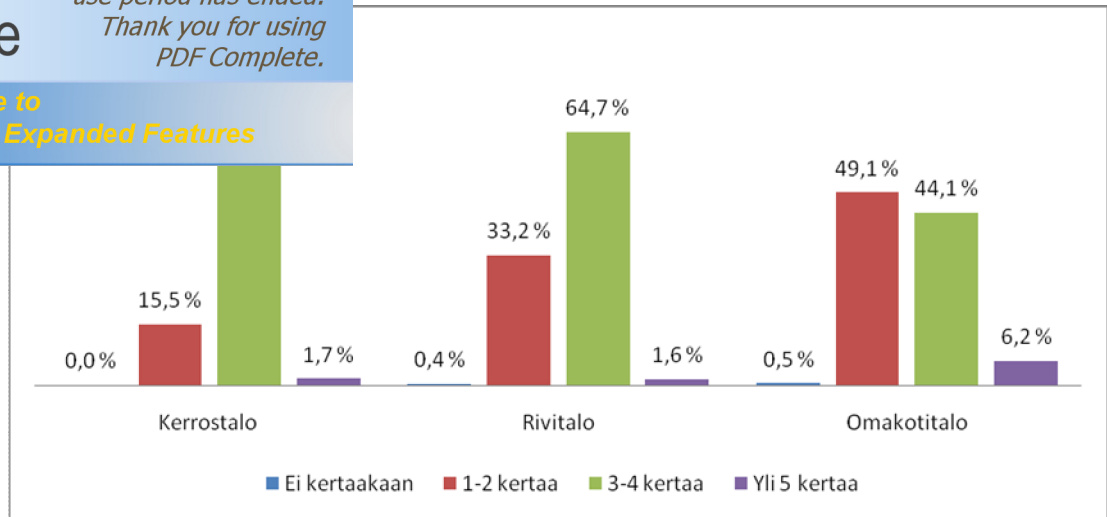
avaksi eniten. Taajamassa asuvat vastaajat käyttivät aikaa avaksi eniten.



Kuvio 5D. Asuinalueen vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden viikonloppupäivän aikana.

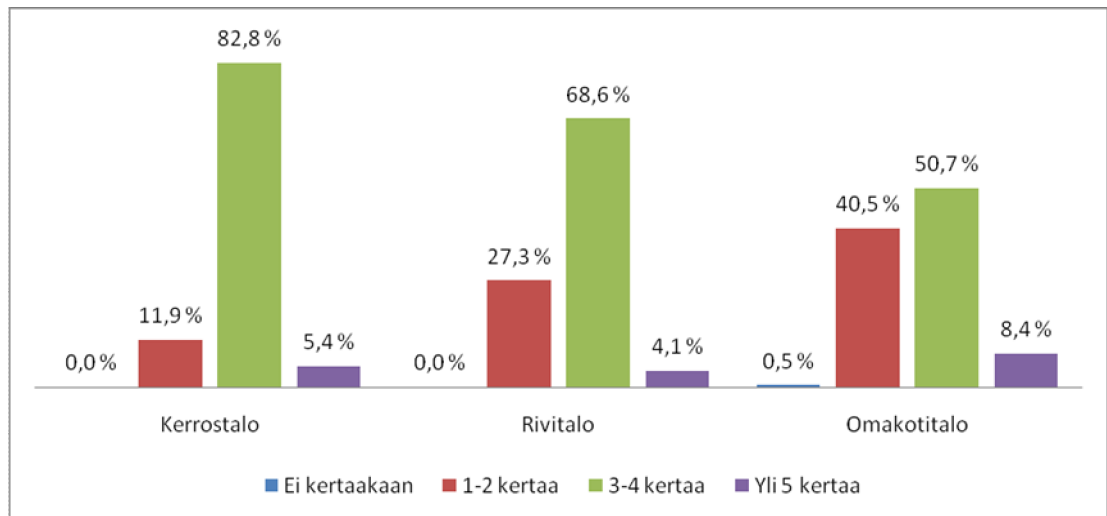
Kaikissa eri asuinalueissa käytettiin aikaa ulkoilukertoihin eniten yli 2 tuntia yhden viikonloppupäivän aikana. Taajaman ulkopuolella asuvat vastaajat vastasivat melko tasaisesti vaihtoehtoihin 1-2 tuntia ja yli 2 tuntia, muilla asuinalueilla ero oli selkeämpi.

Asuinalueella näyttäisi olevan yhteyttä arkipäivän liikkumiskertoihin taajaman ulkopuolella asuvien kohdalla, jonka mukaan enemmistö liikkuu 1-2 kertaa arkipäivän aikana (51,5 %) ja 3-4 kertaa 41,4 %. Ydinkeskustassa ja taajamassa asuvien selvästi yleisin vastaus oli, niin arki- ja viikonloppujen liikkumiskertojen osalta 3-4 kertaa (noin 70 %). Viikonloppun osalta vastaukset taajaman ulkopuolella asuvien kesken oli lähes sama 1-2 kertaa liikkuvien ja 3-4 kertaa liikkuvien kanssa (noin 45 %). Yleisin ulkoiluun käytetty aika oli tunnista kahteen tuntiin arkipäivän osalta kaikissa asuinalueissa. Viikonloppun osalta koiran kanssa ulkoiluun käytettiin aikaa selvästi yli kaksi tuntia eniten ydinkeskustassa ja taajamassa asuvien kesken. Taajaman ulkopuolella aikaa käytettiin puolestaan yhtä paljon yli 2 tuntia päivän aikana liikkuvien kesken (44,4 %), kuin 1-2 tuntia päivän aikana liikkuvien kanssa (42,5 %).



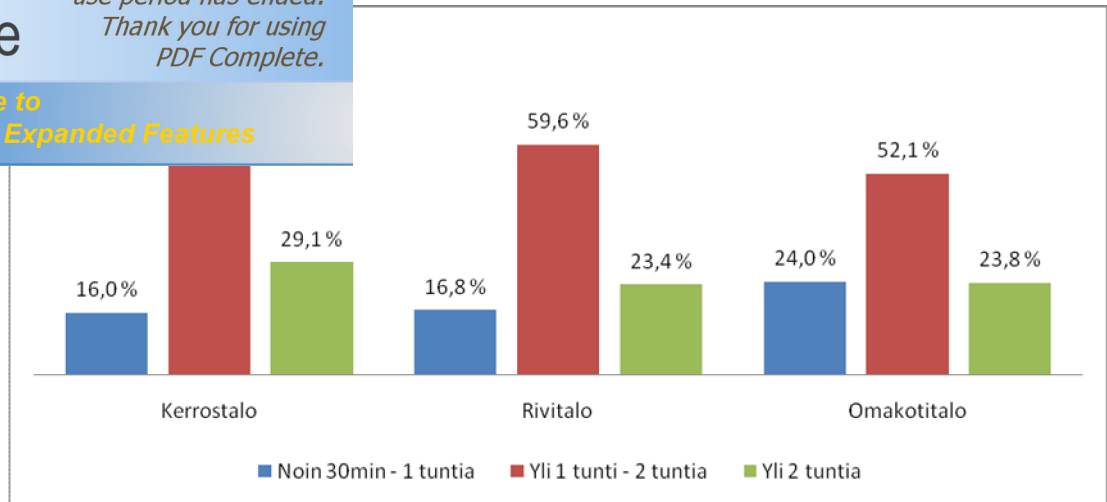
Kuvio 6A. Asumismuodon vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden arkipäivän aikana.

Kerros- ja rivitalossa asuvat vastaajat liikkuvivat selvästi eniten 3-4 kertaa yhden arkipäivän aikana. Omakotitalossa asuvat vastaajien yleisin vastaus 1-2 kertaa.



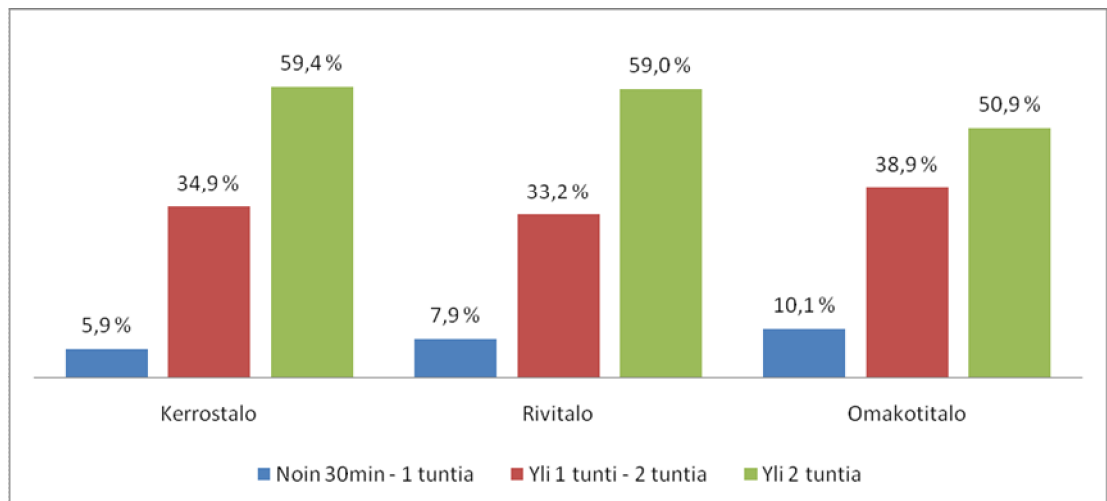
Kuvio 6B. Asumismuodon vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden viikonloppupäivän aikana.

Kaikissa asumismuodoissa liikutaan 3-4 kertaa yhden viikonloppupäivän aikana. Omakotitalossa asuvat vastasivat liikkuvansa eniten yli 5 kertaa viikonloppupäivän aikana verrattuna muihin asumismuotoihin. Myös 1-2 kertaa liikuttu ulkoilukertojen määrä omakotitalossa asuvien kesken oli kohtalaisen suurta verrattuna muihin asumismuotoihin.



Kuvio 6C. Asumismuodon vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden arkipäivä aikana.

Kaikissa asumismuodoissa liikutaan yhden arkipäivän aikana pääosin 1 tunnista 2 tuntiin. Kaikissa asumismuodoissa arkipäivänä ulkoiluun käytetty aika on tasaista.

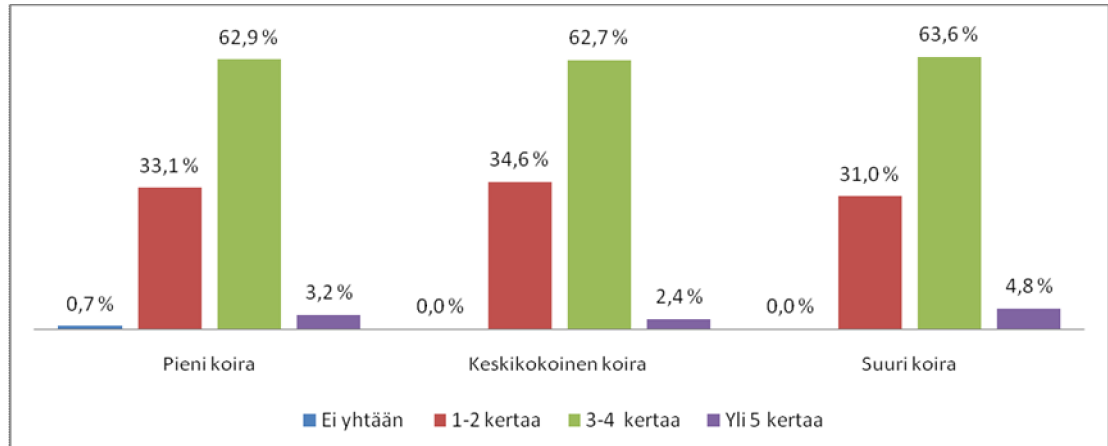


Kuvio 6D. Asumismuodon vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden viikonloppupäivän aikana.

Asumismuodosta riippumatta kaikki vastaajat käyttivät yli 2 tuntia aikaa ulkoiluun yhden viikonloppupäivän aikana.

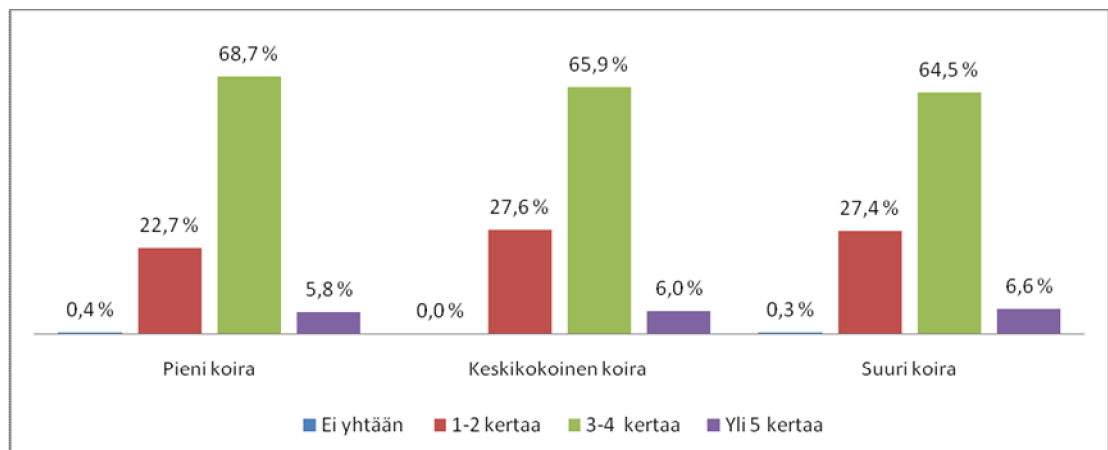
Asumismuodolla ei näyttäisi olevan suurta yhteyttä liikkumisaktiivisuuteen koiran kanssa. Kerros- ja rivitalo asumismuodoissa liikuttiin selvästi eniten 3-4 kertaa arkipäivän aikana, mutta omakotitalossa asuvien mukaan enemmistö eli 49,1 % liikkui arkipäivän aikana 1-2 kertaa ja 44,1 % vain 3-4 kertaa arkipäivän aikana. Viikonloppupäivän osalta kaikissa asumismuodoissa valtaosa liikkui 3-4 kertaa koiran kanssa. Ulkoiluun käytetty

ssa menee samalla tavalla. Arkipäivän aikana ulkoiluun käytettyä aikaa (yli 50 %) ja viikonloppupäivän osalta yli 2 tuntia on yleisiä nuodoissa.



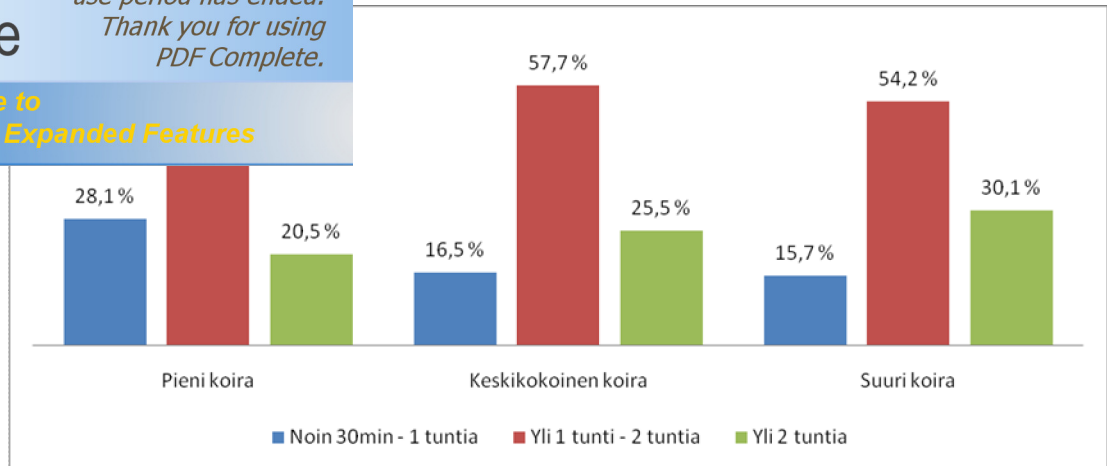
Kuvio 7A. Koiran koon vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden arkipäivän aikana.

Koiran koosta riippumatta kaikki vastaajat ulkoilivat koiriensä kanssa 3-4 kertaa yhden arkipäivän aikana. Vastaukset jakautuivat tasaisesti kaikissa koiran koko kategorioissa.



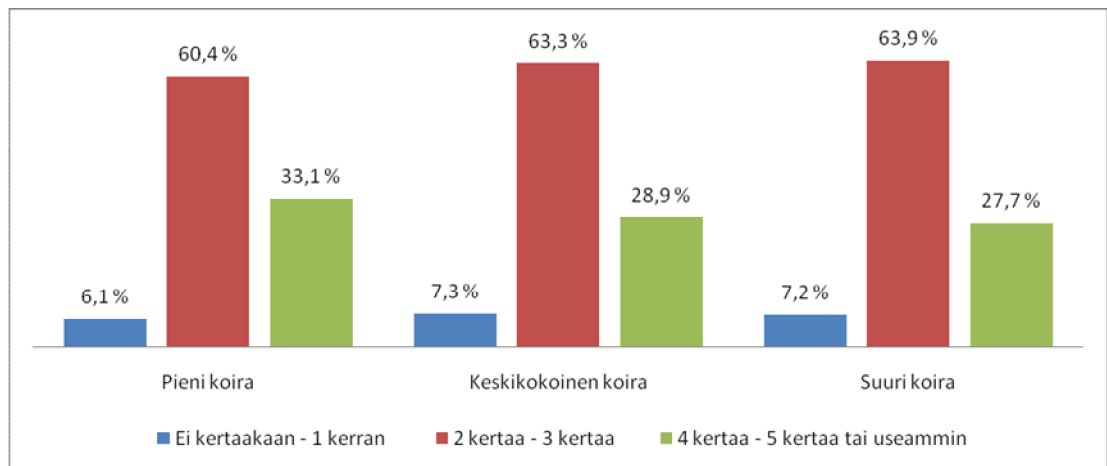
Kuvio 7B. Koiran koon vaikutus ulkoilukertojen määrään yhden viikonloppupäivän aikana.

Kaikki vastaajat ulkoilivat koiriensä kanssa 3-4 kertaa viikonloppupäivän aikana. Koiran koko kategorioissa ei ole suuria eroavaisuuksia keskenään.



Kuvio 7C. Koiran koon vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden arkipäivän aikana.

Vastaajat käyttivät aikaa koirien kanssa ulkoiluun eniten 1 tunnista 2 tuntiin yhden arkipäivän aikana. Suurissa koirissa käytetään yli 2 tuntia aikaa ulkoiluun seuraavaksi eniten, mutta ero ei ole keskikokoiseen tai pieneen koiraan suuri.



Kuvio 7D. Koiran koon vaikutus ulkoilukertoihin käytettyyn aikaan yhden viikonloppupäivän aikana.

Viikonloppupäivän aikana vastaajat käyttivät aikaa ulkoiluun selvästi eniten yli 2 tuntia. Suuria eroja liikkumisaktiivisuuteen koiran koon suhteen ei tule.

Koiran koolla ei näyttänyt olevan yhteyttä liikkumisaktiivisuuteen. Ulkoilukertojen määrää ja aika ei muuttunut miksiäkään. Arki- ja viikonloppupäivien aikana kaikkien erikokoisten koirien kanssa ulkoiltiin suurimmaksi osaksi 3-4 kertaa päivän aikana ja



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ikana tunnista kahteen tuntiin eniten. Viikonloppuna ulkoi-
yli kaksi tuntia kaikissa koiran koko kategorioissa.

Tutkimuksen päätoeydöksenä voidaan pitää sitä, että koira edistää omistajansa terveyttä liikunnan avulla. UKK-instituutin liikuntapiirakan antamat viitearvot reippaasti liikutun kestävyysliikunnan osalta täyttyvät suurimmalla osalla vastaajista. Koiran kanssa liikutaan päivittäin useita minutteja kerralla. Harrastamalla koiran kanssa jotain rasittavampaa lajia kuten juoksu, hiihto, agility tai rullaluistelua täyttyy liikuntapiirakan rasittavampi kategoria myös kohtalaisen helposti. Koiranomistajan tulisi vielä koiran kanssa tehtyjen lenkkien lisäksi harrastaa jotain lihas- ja liikehallintakuntaa parantavaa liikuntaa, jotta terveystuikuntasuositusten viitearvot täyttyisivät myös niiltä osin.

Tutkimuksen reliabiliteettia olisi nostanut, jos vastaajia olisi ollut laajemmin eri elämäntilanteista, ikäryhmistä ja eri paikkakunnilta. Teettämällä kysely pelkästään tietyn koirarodun omistajille voisivat tulokset olla erilaisia ja ne voisivat selventää liikkumisaktiivisuuden määrää ja laatua paremmin. Näin saataisiin selville, aktivoiko joku koirarotu selvästi muita aktiivisemmin ihmistä liikkumaan, kuin jotkut toiset rodut. Valinta kysymyksissä, joissa vastaaja sai itse kirjoittaa vastauksen, osoittautuivat hankaliksi analysoida samalla tavalla kuin mitä normaaleja valintakysymyksiä. Asiaa hankaloitti myös se, että ihmiset kirjoittivat useamman koirarodun vapaisiin kysymyksiin, vaikka kyselylomakkeen pohjustuksessa nimenomaan pyydettiin keskittymään yhteen koiraan. Vastajaryhmä (1000) on melko pieni verrattaessa sitä kaikkiin Suomessa oleviin noin 600 000 koiranomistajaan. Kyselyn tekeminen Suomen Kennelliiton kautta rajasi varmasti myös vastaajakuntaa kaikkein aktiivisimpiin koiraihmiisiin. Alun perin olikin tarkoitus käyttää hyväksi Kennelliiton jäsenrekisteriä ja lähettää kysely henkilökohtaisesti satunnaisille ihmisille eri puolille Suomea sekä eri elämäntilanteissa oleville koiranomistajille. Nyt kysely painottui pääkaupunkiseudulla asuviin ja työelämässä oleviin keski-ikäisiin naisvastaajiin. Samankaltaista kyselyä voisi jatkossa jalostaa eri rotu- tai harrastusjärjestöihin, joka antaisi monipuolisempaa tietoa koiran kanssa ulkoilusta. Kyselyyn olisi saanut myös erilaisen näkökulman, jos kyselyllä olisi selvitetty kaikki aktiviteetit, joita koiran kanssa tehdään. Kyselystä jäi nyt pois kaikki kevyemmät harrastusmahdollisuudet, joita koiran kanssa on mahdollista tehdä, kuten jälki-, haku- ja tottelevaisuusharjoitukset. Kyseiset harrastuslajit eivät nosta samalla tavalla kestävyyskuntoa kuin esimerkiksi koiran kanssa juokseminen, mutta ovat silti hyvää hyötyliikuntaa ja aktiivista mukanaoloa

än aktiivisessa elämäntyyliässä on harrastuksen mielekkyys ja

Työn tekemisen tavoite on tarkastella ja vahvistaa näkemystä siitä, että koira lisää terveyden kannalta positiivisia hyötyjä. Tulosten perusteella voidaankin sanoa, että koira liikuttaa ihmistä usean kerran päivän aikana ja ympäri vuoden, mikä lisää motivaatiota ja parantaa yleistä hyvinvointia. Koiran kanssa ulos lähtemiseen on aina syy, jonka vuoksi ulkoilu onkin paljon helpompaa ja jatkuvampaa, kuin yksin lenkkeily. Ihminen välittää koirastaan ja tiedostaa, että koiran tarvitsee saada liikuntaa tietty määrä päivän aikana. Ihminen osaa harvoin ajatella samalla tavalla itsensä kannalta. Syynä tähän on koiran ja ihmisen välinen vahva suhde keskenään.

Tulokset osoittavat myös, että tuhannesta vastaajasta noin 60 % liikkuvat jollain muulla tyyllillä kuin kävellen. Juoksu oli niin kesällä kuin talvellakin suosituin liikkumismuoto kävelyn jälkeen. Agilitya harrasti kesä- ja talviaikana noin 50 % vastaajista. Tämä kertoo agilityn suosiosta.

On myös mielenkiintoista ajatella kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksia ja miettiä, kuinka moni esimerkiksi kävelylenkkeilyä harrastaneista vastaajista kävelylenkkeilee koiran kanssa. Toki samaa voisi miettiä, minkä tahansa muun ulkoilulajin kohdalla. Seuraavissa Suomen liikuntatutkimus kyselyissä voisikin olla kohta, jossa kysytään, että liikutko koirasi kanssa kyseistä ulkoilumuotoa.

Jokainen koiranomistaja voikin kysyä itseltään, lähtiessään liikkumaan ilman koiraa, miksi en ottaisi koiraa mukaan. Koira on maailman sopeutuvaisin eläin, joka sosiaalisuudellaan haluaa olla mukana omistajansa kanssa erilaisissa aktiviteeteissa. Tämän todistaa koiran kesyyntyminen villieläimestä kotieläimeksi. Koiralle on mahdollista opettaa mitä erilaisimpia asioita, kyse on vain ihmisen viitseliäisyydestä, sekä koiran käytöksen ymmärtämisestä.

lajitekniikkakoulu. Opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan.

Docendo. Jyväskylä.

Aalto, R. 2005. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. Docendo. Jyväskylä.

American Journal of Public Health. 2010. Family dog ownership and levels of physical activity in childhood. Luettavissa:

<http://ajph.aphapublications.org/cgi/content/abstract/100/9/1669?maxtoshow=&hits=10&RESULTFORMAT=&author1=Owen+Christopher&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=relevance&resourcetype=HWCIT>. Luettu: 21.10.2011.

Bergman, G. 1980. Koiran käyttäytyminen. 3 painos. Otava. Keuruu.

Canicross Trailrunners. 2011. Beginners. Luettavissa:

http://www.canicross.org.uk/beginners_guide.html. Luettu: 18.7.2011.

Canix.co.uk. 2011. What is cani-x. Luettavissa: http://www.canicross.co.uk/cc_what_is.shtml. Luettu: 18.7.2011.

Cunliffe, J. 2005. Koirarotujen ensyklopedia. Suomenkielinen laitos Parragon. Kiina.

Coren, S. 1994. The Intelligence of Dogs: Canine Consciousness and Capabilities.

THE FREE PRESS, a division of Simon & Schuster, New York. Coren, S. 1995. Koirien älykkyys. Suomenkielinen laitos. WSOY. Juva.

DR.Mouse. 2010. Koira vanhin kotieläin. Luettavissa:

<http://www.drmouse.fi/koirat/hoito-ja-hyvinvointi/art25-Koira--vanhin-kotielain.html>. Luettu: 21.10.2011.

European Canicross Federation. 2010. Rules. Luettavissa: http://www.canicross.eu/website/index.php?option=com_content&view=article&id=57&Itemid=45&lang=en.

http://www.canicross.eu/website/index.php?option=com_content&view=article&id=57&Itemid=45&lang=en. Luettu: 18.7.2011.

European Sleddog Racing Federation. 2010a. History. Luettavissa:

<http://www.esdra.net/sites/history.php>. Luettu: 12.7.2011.

- Federation. 2010b. Rules/regulations. Luettavissa: [/rules.php](#). Luettu: 12.7.2011.
- Fogelholm, M. 2005. Ihmisen energiantuotanto ja energia - aineenvaihdunta. Teoksessa Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. s. 20 - 32. Duodecim. Helsinki.
- Fogelholm, M. & Oja, P 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. s. 72 - 81. Duodecim. Helsinki.
- Haug, E. Sand, O. Sjastaad, Ø. Toverud, K. 2007. Ihmisen Fysiologia. 1.-3. painos. WSOY. Helsinki.
- Hellemann, M. & Paatsama, S. 1995. Ruokinta. Teoksessa Paatsama, S. 1995. Terve ja sairas koira. s. 99 – 124. Otava. Keuruu.
- Hirvensalo, J. 1995. Käyttäytyminen ja luonne. Teoksessa Paatsama, S (toim.) Terve ja sairas koira. Otava. Keuruu.
- Holden. P & Gilbert. J. 2004. Agility A step-by-step guide. Interpet Publishing. Agility askel askeleelta. Perhemediat. Helsinki.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. s. 251- 292. VK-Kustannus. Lahden.
- Hämeenlinnan seudun Vesipelastuskoirat ry. 2011. Vesipelastus. Luettavissa: <http://www.vesipelastuskoirat.net/vesipelastus.php>. Luettu: 11.10.2011.
- Ilta-Sanomat. 2009. Koira on vaihtoehto kuntosalille. Luettavissa: <http://www.iltasanomat.fi/laihdutus/koira-on-vaihtoehto-kuntosalille/art-1288337701583.html>. Luettu: 21.10.2011.
- International Federation of Sleddog Sports.inc. 2011. History. Luettavissa: http://sleddogsport.net/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=29. Luettu: 12.7.2011.

Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. Docendo. Jyväskylä.

Keskinen, K. 2004. Hengitys- ja verenkiertoelimistö ja kuormitus. Teoksessa Mero, A.

Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. s. 73 - 96. VK-

Kustannus. Lahti.

Lappalainen, T. 2010. Liikuttava lemmikki. Yhteishyvä, 4/2010, s. 42-44.

Liikenneturva. 2011a. Rullaluistelun turvallisuus. Luettavissa:

<http://www.liikenneturva.fi/www/fi/turvatieto/jalankulkijat/rullaluistelu.php>. Luettu: 14.11.2011.

Liikenneturva. 2011b. Jalankulun säännöt. Luettavissa:

<http://www.liikenneturva.fi/www/fi/turvatieto/jalankulkijat/index.php>. Luettu: 14.11.2011.

Liikenneturva. 2011c. Pyöräilysäännöt. Luettavissa:

http://www.liikenneturva.fi/www/fi/liitetiedostot/turvatieto/Pyorailyesite_suomi.pdf. Luettu: 15.11.2011.

Luonnossa. 2011. Metsästyskoirat. Luettavissa:

<http://www.luonnossa.net/Metsastyskoirat>. Luettu 17.11.2011.

Meripaasi, H. 2004. Koiranvirkoja Suomalaisia työ- ja harrastuskoiria. Otava. Keuruu.

Mugford, R. 1992. Dog training the Mugford Way. Roger Mugford 1992. Mugford, R.

1994. Lempeä koirankasvatus. Tammi. Helsinki.

Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa Mero, A.

Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. s. 333 – 363. VK-Kustannus. Lahti.

Palukka, P. Lankinen, J. Mikkola, M. & Korhonen, A. 2005. Koiraharrastuksen abc.

Perhemediat. Helsinki.

Toivola, M. Tschokkinen, J. Maaniemi, R. & Verkkoniemi,
rhemediat. Helsinki.

Rehunen, S. 2011. Koiran kotieläimensä. Luettavissa: <http://www.yle.fi/areena>.
Luettu: 27.9.2011.

Pulliainen, E. 2004. Koira kotona ja luonnossa. Toinen painos. Gummerus. Jyväskylä.

Powell, M & Svensson, J. 1993. In-Line Skating. Human Kinetics Publishers. Canada.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. VK-Kustannus. Lahti.

Rovaniemen Palveluskoirakerho ry. 2011. Valjakkourheilu. Luettavissa:
<http://www.rpkk.com/>. Luettu: 21.7.2011.

Sands, D. 2008. Know your dog. Understand how your dog thinks and behaves. Octopus Publishing. Group Ltd. Great Britain. Suomenkielinen laitos. WSOY. Jyväskylä.

Sauter, U. 1996. In-Line Skating. Falken-Verlag. Gummerrus. Jyväskylä.

Shimer, P. 1998. Keeping fitness simple. Storey Communications, Inc. 1998. North Adams, Massachusetts USA. Helppoa hyötyliikuntaa. Karisto. Hämeenlinna.

Suni, J. 2005. Liikuntaelimestön toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. s. 33 - 47. Duodecim. Helsinki.

Suomen Agilityliitto. 2011c. Liikuntasetelit agilityssa. Luettavissa:
<http://www.agilityliitto.fi/wordpress/?p=3003>. Luettu: 21.7.2011.

Suomen Agilityliitto. 2011b. Kilpailutoiminta. Luettavissa: http://tango-109.srv.hosting.fi/wordpress/?page_id=5. Luettu: 21.7.2011.

Suomen Agilityliitto. 2011a. Agilityurheilu. Luettavissa: http://tango-109.srv.hosting.fi/wordpress/?page_id=3. Luettu: 16.10.2011.

Suomen Eläinsuojeluyhdistysten Liitto ry. 2011a. Koiran kanssa kesällä. Luettavissa:
[http://www.sey.fi/elaintietoa/lemmikkielaimet/koira/koiran kanssa kesalla](http://www.sey.fi/elaintietoa/lemmikkielaimet/koira/koiran_kanssa_kesalla). Luettu: 11.7.2011.

ysten Liitto ry. 2011b. Liikunta. Luettavissa:

oa/lemmikkielaimet/koira/aiotko_hankkia_koiran/liikunta.

Suomen Kennelliitto ry. 2011a. Agility. Luettavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/kokeet/agility/etusivu.htm>. Luettu: 12.7.2011.

Suomen Kennelliitto ry. 2011b. Kokeet. Luettavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/kokeet/etusivu.htm>. Luettu: 12.7.2011.

Suomen Kennelliitto ry. 2011c. Koiratanssi. Luettavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/kokeet/Koiratanssi/etusivu.htm>. Luettu: 12.7.2011.

Suomen Kennelliitto ry. 2011d. Näyttelyt. Luettavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/nayttelyt/etusivu.htm>. Luettu: 12.7.2011.

Suomen Kennelliitto ry. 2011e. Rotumääritelmät. Luettavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/rotumaaritelmät/etusivu.htm>. Luettu: 12.7.2011.

Suomen Kennelliitto ry. 2011f. Vinttikoirien kokeet. Luettavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/kokeet/vinttikoirakoe/etusivu.htm>. Luettu: 12.7.2011.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2011. Kansallinen liikuntatutkimus 2010. Luettavissa: <http://slu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/f677126e81987dc8e2b3fd3a219bb0f2/1319444383/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/f677126e81987dc8e2b3fd3a219bb0f2/1319444383/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf). Luettu: 24.10.2011.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2006. Suomen valjakkourheilijoiden liitto 20 vuotta. Luettavissa:

http://www.slu.fi/lum/17_06/uutiset/suomen_valjakkourheilijoiden_lii/. Luettu: 11.7.2011.

Suomen Luisteluliitto ry. 2011. Retkiluistelu. Luettavissa:

http://www.luisteluliitto.fi/matka-ja_kuntoluistelu/retkiluistelu/. Luettu: 6.10.2011.

Suomen Palveluskoiraliitto ry. 2011a. Koetoiminta. Luettavissa:

<http://www.palveluskoiraliitto.fi/koetoiminta.html>. Luettu: 12.7.2011.

- Suomen Pelastuskoiraliitto ry. 2011b. Käyttötymiskoe. Luettavissa:
<http://www.pelastuskoiraliitto.fi/bh.html>. Luettu: 12.7.2011.
- Suomen Pelastuskoiraliitto ry. 2011c. Toiminta. Luettavissa:
<http://www.pelastuskoiraliitto.fi/page1.php>. Luettu: 20.10.2011.
- Suomen Palveluskoiraliitto ry. 2011d. Valjakkohiihto. Luettavissa:
<http://www.palveluskoiraliitto.fi/valjakko.html>. Luettu: 12.7.2011.
- Suomen Retkiluistelijat ry. 2011. Lajiesittely. Luettavissa:
<http://www.sk rinnari.fi/doc.php?4601>. Luettu: 16.10.2011.
- Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry. 2011. Valjakkoajo. Luettavissa:
<http://www.vul.fi/valjakkoajo.htm>. Luettu: 11.7.2011.
- Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry. 2011. Valjakko- ja koirahiihto. Luettavissa:
<http://www.vul.fi/hiihto.htm>. Luettu: 11.7.2011.
- Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry. 2011. Sulan maan lajit. Luettavissa:
<http://www.vul.fi/sulanmaanlajit.htm>. Luettu: 11.7.2011.
- Suomen Vinttikoiraliitto ry. 2011. Svkl. Luettavissa:
<http://www.suomenvinttikoiraliitto.fi/svk>. Luettu: 11.10.2011.
- Tahtitassut ry. 2011. Lajiesittely. Luettavissa:
<http://www.tahtitassut.webs.com/Lajiesittely.html>. Luettu: 19.10.2011.
- Taylor, D. 1986. You and your dog. Dorling Kindersley. London.
- The Economist Newspaper 2010. Dogs improve office productivity. Luettavissa:
http://www.economist.com/node/16789216?story_id=16789216. Luettu: 21.10.2011.
- Turun Tokoagi Team. 2011. Tietoa. Luettavissa:
<http://turuntokoagiteam.com/tietoa.htm>. Luettu: 21.11.2011.
- UKK- Instituutti. 2011a. Liikuntapiirakka. Luettavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 25.7.2011.
- UKK- Instituutti. 2011b. Tietoa terveysliikunnasta. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta. Luettu: 25.7.2011.

ettoa terveysliikunnasta. Luettavissa:

[fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/juoksu](#). Luet-

Wolf, K. 2009. Hunde-Spiel & Sport. Gräfe und unzer verlag GmbH. 2009 München.

Wolf, K. 2009. Superkoira. Readme.fi. Helsinki.

Yhteishyvä 4.10. Liikuttava lemmikki 42-44. Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta. 2010.

Yleisradio oy. Koiranomistajat ovat muita liikunnallisempia. 2011. Luettavissa:

<http://yle.fi/uutiset/terveysjahyvinvointi/2011/09/tutkimuskoiranomistajatovatmuitaliikunnallisempia2901267.html>. Luettu: 21.10.2011.

Liitteet

LIITE 1. Liikuntapiirakka

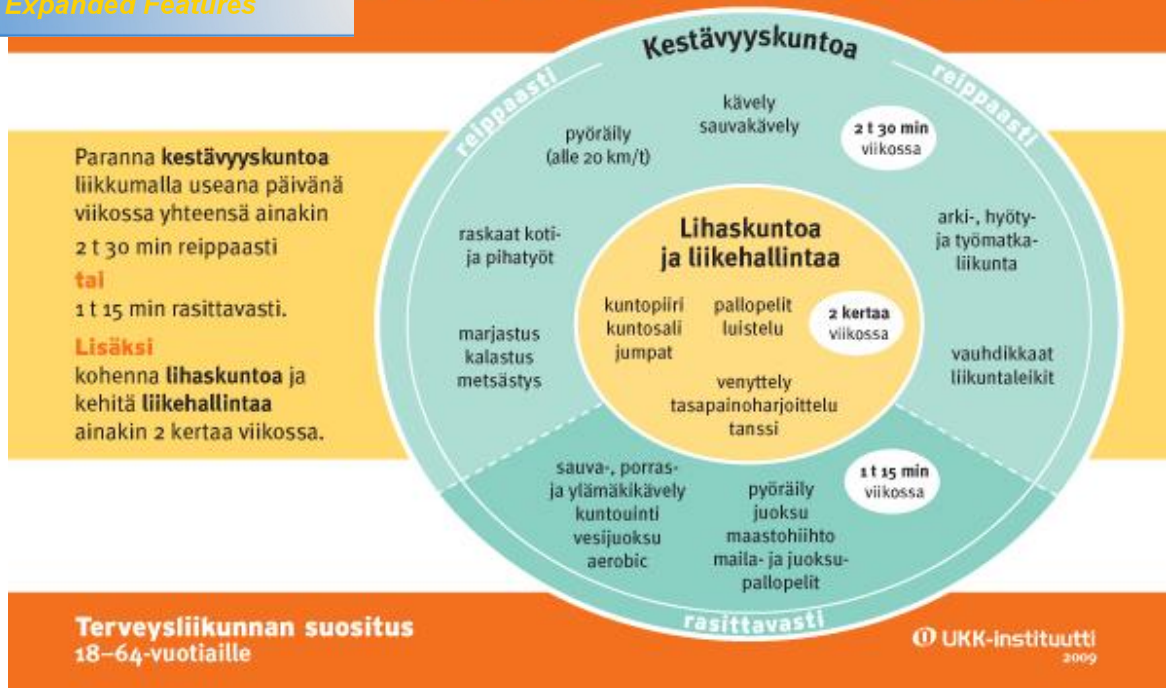


PDF
Complete

Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

KUNTAPIIRAKKA



Liikkuminen koiran kanssa

Kyselyn tarkoituksena on selvittää liikkumistasi koiran kanssa. Lue kysymykset huolellisesti läpi ja vastaa kysymyksiin rehellisesti. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi.

1) Sukupuoli?

- ☐ Mies ☐ Nainen

2) Ikä?

- ☐ Alle 30v. ☐ 30v.-60v. ☐ yli 60v.

3) Elämäntilanne?

- ☐ Työelämässä ☐ Työtön ☐ Opiskelija ☐ Työtön

4) Asuinpaikkakunta?

5) Asuinalueen sijainti?

- ☐ Ydinkeskusta ☐ Taajama ☐ Taajaman ulkopuolella

6) Asumismuoto?

- ☐ Kerrostalo ☐ Rivitalo ☐ Omakotitalo

7) Asunnossa asuu?

- ☐ 1 aikuinen ☐ 2 aikuista tai enemmän (yli 18v.)

8) Alle 10-vuotiaiden lasten määrä taloudessa?

- ☐ Ei yhtään ☐ Yksi ☐ Kaksi ☐ Kolme tai enemmän

9) Koirien määrä taloudessa?

- ☐ Yksi ☐ Enemmän kuin yksi (lukumäärä)

Taloudessa ollessa useampia koiria, keskity kysymyksessä koiraan, jonka kanssa mielestäsi liikut eniten ja vastaa alla oleviin kysymyksiin.

10) Koiran rotu?

kokonaislukuna? (Esim 2 vuotta)

nmoina, kokonaislukuna? (Esim 13kg)

13) Koiran terveydentila?

- ☐ Normaali ☐ Vanhuus, sairaus tai joku muu aktiivisuutta heikentävä tekijä. Mikä?

Liikkuminen koirasi kanssa

Seuraavien kysymyksien tarkoituksena on selvittää ulkona tapahtuvan liikku-
misesi määrää ja liikkumistyyliä koirasi kanssa. Koiran päästämistä viideksi
minuutiksi tarpeilleen ei lasketa ulkoilukerraksi. Suunnitellut aktiviteetit, jolloin
ihminen liikkuu koiran kanssa, lasketaan kysymyksissä ulkoilukerroiksi. Kerro
alla olevien kysymysten avulla, kuinka useasti liikut koirasi kanssa niin ajalli-
sesti kuin tyylillisesti keskimäärin yhden viikon aikana.

14) Kuinka paljon keskimäärin ulkoilet koirasi kanssa yhden ARKIPÄIVÄN ai-
kana? (Ma, Ti, Ke, To tai Pe)

- ☐ En kertaakaan
☐ 1 kerran
☐ 2 kertaa
☐ 3 kertaa
☐ 4 kertaa
☐ 5 kertaa tai useammin

15) Kuinka paljon keskimäärin käytät aikaa ulkoilukertoihin yhteensä yhden
ARKIPÄIVÄN aikana (Ma, Ti, Ke, To tai Pe)

- ☐ Noin 30min
☐ Noin 1 tunti
☐ Noin 1 tunti 30min
☐ Noin 2 tuntia
☐ Noin 2 tuntia 30min
☐ Noin 3 tuntia
☐ Noin 3 tuntia 30min
☐ Noin 4 tuntia

män

keskimäärin ulkoilet koirasi kanssa yhden **VIIKONLOPPU-**
PÄIVÄN aikana? (La tai Su)

- ☐ En kertaakaan
- ☐ 1 kerran
- ☐ 2 kertaa
- ☐ 3 kertaa
- ☐ 4 kertaa
- ☐ 5 kertaa tai useammin

17) Kuinka paljon keskimäärin käytät aikaa ulkoilukertoihin yhteensä yhden **VIIKONLOPPUPÄIVÄN** aikana (La tai Su)

- ☐ Noin 30min
- ☐ Noin 1 tunti
- ☐ Noin 1 tunti 30min
- ☐ Noin 2 tuntia
- ☐ Noin 2 tuntia 30min
- ☐ Noin 3 tuntia
- ☐ Noin 3 tuntia 30min
- ☐ Noin 4 tuntia
- ☐ Noin 4 tuntia 30min
- ☐ Noin 5 tuntia tai enemmän

Ulkoilukertojen laatu- kysymykset

Kysymysten tarkoituksena on selvittää, miten liikut koirasi kanssa keskimäärin yhden kokonaisen viikon aikana. Ensimmäisessä kysymyksessä kysytään liikutko koirasi kanssa keskimäärin kaikki lenkit kävellen, niin kesä kuin talvi ajanjaksollakin? Jos vastasit kysymykseen KYLLÄ, voit ohittaa kaksi seuraavaa kysymystä ja lähettää kyselyn. Vastatessasi ensimmäiseen kysymykseen EI, jatka kysymyksiä eteenpäin normaalisti.

18) Ovatko kaikki ulkoilukerrat koirasi kanssa viikon aikana kävelylenkkityyliä? (Ma-Su)

Ei, vastaa vielä kysymykset 19 ja 20.

kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin ulkoilutat koiraa seuraavien liikkumistyylien mukaan? (Ma-Su)

	Juoksu	Pyöräily	Agility	Rullaluistelu
Ei kertaakaan	☐	☐	☐	☐
1 kerran	☐	☐	☐	☐
2 kertaa	☐	☐	☐	☐
3 kertaa	☐	☐	☐	☐
4 kertaa	☐	☐	☐	☐
5 kertaa tai useammin	☐	☐	☐	☐

20) TALVIAIKANA. Kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin ulkoilutat koiraa seuraavien liikkumistyylien mukaan? (Ma-Su)

	Koirahiihto/valjakkohiihto	Retkiluistelu	Juoksu	Agility
Ei kertaakaan	☐	☐	☐	☐
1 kerran	☐	☐	☐	☐
2 kertaa	☐	☐	☐	☐
3 kertaa	☐	☐	☐	☐
4 kertaa	☐	☐	☐	☐
5 kertaa tai useammin	☐	☐	☐	☐