



Hengitysliitto



Kuntoa portaista – portaat meidän kuntaamme?

Mika Nurminen ja Annukka Alapappila

Tänään

- Tervetuloa, esittelyt
- Kuntoa ja vetreyttä portaista:
 - perusasioita
 - näin pääset alkuun
 - vinkkejä porrastreeniin
 - keskustelua
- Portaat meidän kuntaamme
 - miten se on mahdollista saada aikaan?
 - kuka vaikuttaa ja miten?
 - aloitteet
 - portaat vai joku muu liikuntapaikka? esim. ulkokuntosali, frisbeerata
- Kysymyksiä



09.09.2021

Uuden Summan kuntoportaat ovat valmiit

Uuden Summan maisemoidulle soramontulle toivottiin kuntoportaita ja kuntolaitteiden uusimista. Kuntoportaat ovat nyt valmistuneet ja odottavat ahkeria kuntoilijoita.



Nyt rakennetaan kouluja, joissa on jättiportaat ja muodikas keskusalue – tulevaisuuden koulu ei ole enää vain koululaisia varten

Paavonkallion kuntoportaiden loppuosa valmistui sopivasti syyslomaksi – Tällaiset ovat Perhon hevosenkenkämäiset rappuset

Heinolan kuntoportaissa pärjää polvikipuinenkin – kauan kaivatut rappuset keräävät asukkailta kiitosta

Espoolaisten pakaroille kyytiä – suunnitteilla jo viidennet kuntoportaat, tänne ne tulevat



Kuntoiluun tottumattoman kannattaa aloittaa porrastreenit maltillisesti. Kuva Westendin kuntoportailta. [ARKISTO/SIRPA REPO](#)

Koskenpäällä panostetaan ulkoiluun – Rautavuoreen rakennetaan kuntoportaat ja laavu ja annetaan unohdetulle luontopolulle uusi elämä

Rautavuoren laavu -hanke nimellä kulkeva kokonaisuus on satsaus Koskenpään lähiluontoon.

Helsingin seuraaville kuntoportaille löytyi paikka miltei keskustasta – ”Minnekään metsään niitä ei kannata rakentaa”

TREENI Töölö saattaa saada omat kuntoportaat porrasjuoksuun ja muuhun liikuntaan. Ensin vuorossa on kuitenkin Malminkartanon portaiden uudistaminen.

Uusi investointiesitys jo hyväksytyyn talousarvioon: Siuntioon kuntoportaat jo ensi vuonna?

Turun Luolavuoreen rakennetaan kuntoportaat – 65 askelman portaat valaistaan LED-valoilla

Urialassa tehtiin kuntoportaat talkoilla – ”Nämä tuntuvat olevan kaikille sopivat”

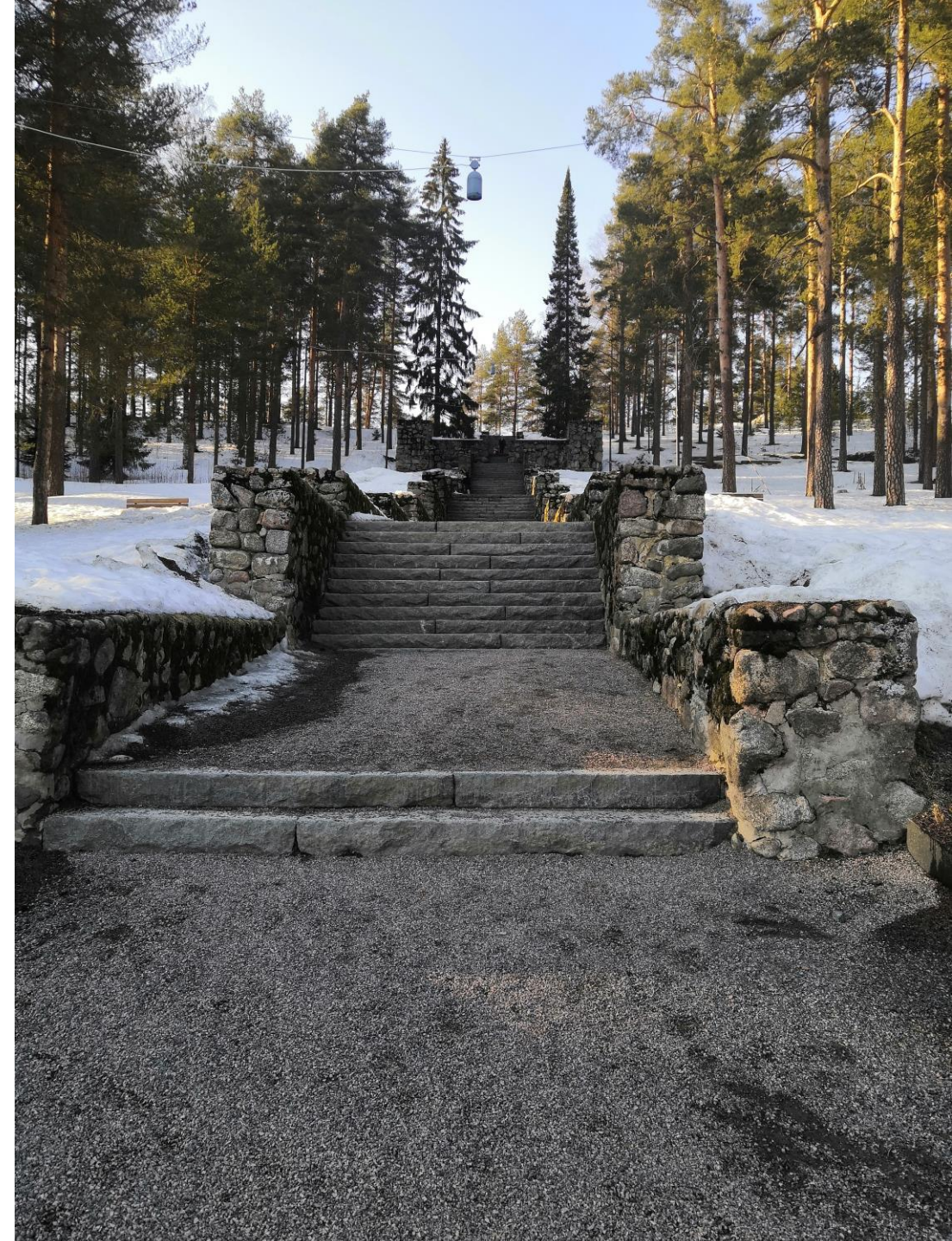
Portaat ovat pop!

- Yleensä portailla on paikasta toiseen kulkemiseen liittyvä merkitys, mutta aina portaat eivät vie mihinkään.
- Kuntoporrasbuumi lähti aluilleen jo muutama vuosi sitten, korona kasvatti kiinnostusta.
- Uusia kuntoportaita rakennettu runsaasti ympäri Suomea.
- 2021: mm. Paraisille talkootöillä syksyllä, Heinolaan marraskuussa, ja Virolahdelle peräti kahdet portaat, samoin kuin Helsingin Myllypuroon ja Malminkartanon portaat uusittiin.
- Esim. Helsingissä aloitettu kuntoporrashjelma, tavoitteena yhdeksät uudet portaat, mm. Lauttasaarella, Pihlajistossa sekä Mäntymäessä. Seuraavien vuosien aikana uudet portaat kohoavat myös Alppikylään, Suutarilaan ja Laajasaloon.
- Tarkkaa listausta ei ole, askelmien määrä, pituus ja korkeuserot vaihtelevat. Yle tehnyt listauksen 277 portaista. <https://yle.fi/uutiset/3-12190536>
- Suurin osa on maltillisia n. 100 - 150 askelman portaita
- Suomen suurimmat portaat Kuopion Tahkolla: 800m pitkät, 188m. Korkeat, askelmia 1054.
- Kuntien rakentamia, talkoilla (esim. lahjoitus- tai keräysvaroin), hankkeilla, paikallisten yritysten tuella jne.
- Hintahaarukka: kympitonneista yli sataan tuhanteen euroon.
- Portaiden lähellä usein myös muita liikuntapaikkoja/-mahdollisuuksia
- Usein hienoilla paikoilla → näköalapaikat ja -tornit, retkeilypaikat, kansallispuistot jne. Luonto ja metsä lähellä.
 - monipuolisuus valttia, portaat voivat olla muutakin kuin pelkkää liikkumista varten



Portaat haltuun

- Porrasliikunta on tehokasta ja monipuolista
 - Oivallista arkiliikuntaa, ei vaadi erityisiä varusteita
 - Maksuton matalan kynnyksen liikuntapaikka
 - Kunto kohenee, hapenottokyky kasvaa, rasva palaa ja reisien ponnistusvoima paranee
 - Ylämäki tuo treeniin lisää potkua, jolloin harjoitus voi olla lyhytkestoisempi kuin tasamaalla.
 - Kaiken ikäisille kuntotasosta riippumatta
 - läkkäät: matalat askelmat, kaiteet
 - Portaita löytyy joka paikasta: kauppakeskukset, kerrostalot, julkiset tilat, kaupunkiympäristö, luonto- ja retkeilypaikat
- hyödynnä arkiliikunnassa hissien sijasta
- jokaisella kerrostalossa asuvalla omat
- kuntoportaat, Suomessa 50 000 kerrostaloa



Hyvä muistaa portaissa

- Reunat voivat olla liukkaat
- Portaat usein kapeat, kulje oikeaa reunaa
- Jätä väliä edellä menevään, päästä nopeammat tarvittaessa ohi
- Porrastreenit kuten muukin kuntoilu tulee aloittaa rauhallisesti
 - kiipeämiskertoja voi lisätä
- Porrastreenaus on tehokasta, joten syke nousee ja hengitys tihentyy
 - yksi askel vastaa kymmentä tasamaalla
- Polvien ja varpaiden tulee osoittaa askeltaessa samaan suuntaan. Muuten polvet saattavat kipeytyä.



Kuntoportaatt kannustavat treenaamaan ja tutustumaan lähiluontoon

- ”Portaiden integroituminen osaksi ympäröiviä ulkoilureittejä on tärkeää. Se mennäänkö portaita edestakaisin vai tullaanko rinnettä alas esimerkiksi polkua pitkin, on osa reittisuunnittelua.”
- ”Valaistus, opastus ja esimerkiksi pyörien pysäköintipaikat palvelevat kaikki yhteistä tavoitetta.”
- ”Kuntoportaatt ovat parhaimmillaan saavutettavia ja elämyksellisiä paikkoja, joissa liikunnan ohella voi nauttia ympäröivästä luonnosta. Osa tykkää haastaa itsensä ja osa vain nauttia maisemista

- suunnittelija Herman Morander, WSP Finland



Onko teidän kunnassanne portaita?
Missä lähimmät sijaitsevat?
Oletteko käyneet tutustumassa niihin?

Monipuolisia harjoitusvaikutuksia

- Portailla hoituvat niin lämmittely, sykkeenkohotus, lihastreeni kuin venyttelykin.
- Aktivoi ja vahvistaa erityisesti alaraajojen lihaksia sekä keskivartaloa
- Harjoittaa ja ylläpitää koordinaatiokykyä sekä tasapainoa
- Tasaisella alustalla hyvä tehdä loikkia ja kyykkyjä
- Porraskävely vastaa teholtaan kevyttä hölkkää
- Harjoittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä, keuhkoja sekä hapenottokykyä
- [Kokonainen treenikerta yhdellä välineellä – Suosituilla kuntoportailla vedät samalla käsi-, vatsa- ja jalkatreenin \(yle.fi\)](#)



Näin pääset alkuun

- Aloita oman kuntotasi mukaan
- Loivista portaista helpompi aloittaa
- Tee hyvä alkulämmittely ennen treeniä esim. kävellen tai pyörällä
- Alkuun pääsee sillä, että kulkee portaita erilaisilla nopeuksilla ylös ja alas, askelma kerrallaan tai pidemmällä harppauksilla
- Ensimmäisillä kerroilla: voit nousta portaat puoliväliin kävellen tai tehdä askellusta, venyttelyä, kyykkyjä portaiden alaosassa
- Kunnan parantuessa: voit kasvattaa portaiden määrää, tehdä liikkeitä useamman kierroksen ja ottaa mukaan juoksuaskelia sekä kokeilla esim. tasahyppyjä
- Muista loppuverryttely matalalla sykkeellä



Treenaa monipuolisesti -vinkkejä porrasharjoitteluun

- Porrastreenin rankkuuteen vaikuttavat liikevalinnat, vauhti, toistojen määrä ja treenaajan kuntotaso.
 - Suhteuta treeni omaan tasoosi!
1. **Alkuverryttely** (esim. kävely portaille, askelkyykyt)
 2. **Askellus** (erilaisia askelluksia polvea nostaen tai kanta pakaraan -liike.)
 3. **Kyykyt** (harjoittelun kivijalkaa, mm. sivuttaiskyky)
 4. **Hypyt ja loikat** (pohjehypyt, tasahypyt)
 5. **Vauhdikkaat liikkeet** (mm. ristiaskellus, ”tikkaus” eli portaiden nopea ylös–alas-askellus.)
 6. **Lepääminen sarjojen välillä**
 7. **Muista aktivoida myös ylävartaloa** (esim. punnerrus puuta/portaita/kaidetta vasten, dipit)

Aloittelijan porrastreeni

Säilytä hyvä ryhti.

Voit nousta vain osan portaista ja palata takaisin alas!

28.3.2022



Verryttely liikkeitä

Aloitetaan kävelemällä portaat ylös ja rauhallisesti alas.



Askella portaille omaan tahtiin vuorojaloin.



Kuvat: Olga Pihlman

Voimistusta lihaskuntoharjoittelulla

Pohjepumppaukset:



Kuva: Olga Pihlman

- Pumppaa pohkeita nostamalla ja laskemalla päkiötä.
- Ota tarvittaessa kaiteesta tukea.
- Pidä välillä pieni pito kantapäät ylhäällä.

Voimistu lihasvoimaharjoittelulla

Askel joka toiselle portaalle



Kuva: Olga Pihlman

- Pidä hyvä ryhti liikkeen aikana
- Astu toisella jalalla 2 porraskävelin ylemmäs ja ponnista portaissa ylöspäin jännittäen pakaralihaksia.

Voimistu lihasvoimaharjoittelulla

Kyykky -reisi ja pakaralihasliike



Kuva: Olga Pihlman

- Astu portaille vuorojaloin ja kyykkää.
- Jalkojen asento voi olla joko leveä tai kapea.
- Liike on tehokkaampi, mitä alemmas kyykkäät.

Voimistu lihasvoimaharjoittelulla

Jalan ojennus taakse



Kuva: Olga Pihlman

- Astu portaille vuorojaloin ja ojenna jalka taakse.
- Voit astua jokaiselle tai joka toiselle askelmalle ja tarvittaessa pitää kiinni kaiteesta.
- Jalan ojennus taakse aktivoi pakaralihasta.

Voimistu lihasvoimaharjoittelulla

Polven nosto



Kuva: Olga Pihlman

- Astu portaille vuorojaloin ja nosta polvea.
- Voit ottaa tarvittaessa tukea kaiteesta.
- Pidä pieni pito ja tunne liike etureidessä.

Voimistu lihasvoimaharjoittelulla

Punnerrus



Kuva: Olga Pihlman

- Nojaa käsillä portaiden kaiteeseen tai puuhun ja punnerra.
- Käsien kapea ote kohdistaa liikkeen vaikutuksen ojentaja- ja leveä rintalihaksiin.

Voimistu lihasvoimaharjoittelulla

Vuorikiipeilijä



Kuva: Olga Pihlman

- Nojaa portaiden kaiteeseen tai puuhun.
- Nosta vuorotellen polvia kohti rintaa.
- Muista pitää keskivartalo tiukkana.
- Liike aktivoi keskivartalon lihaksia.

Loppuvenyttelyä

Venyttely (noin 30 sekuntia/liike) sopii harjoittelun päätteeksi. Hengittele rauhallisesti venyttelyn aikana. Toista venytysliikkeet molemmille puolille.

Rintalihaksen venytys



Kuva: Sydänliitto

- Asetu seisomaan puun viereen kylki puurunkoon päin.
- Nosta käsi kyynärpäähän koukussa hartiakorkeudelle kämmen runkoa vasten.
- Ota askel eteenpäin ja tunne venytys rintalihaksessa.

Loppuvenyttelyä

Etureiden venytys



Kuva: Olga Pihman

- Nosta kantapäähän kohti pakaraa.
- Voit pitää kiinni joko nilkasta tai lahkeesta
- Tunne venytys etureidessä.

Loppuvenyttelyä

Takareiden venytys



Kuva: Olga Pihlman

- Nosta toinen jalka ylemmälle portaalle.
- Taivuta ylävartaloa kohti polvea.
- Pidä etummaisesta jalan polvi hieman koukussa.
- Venytys tuntuu etummaisesta jalan takareidessä.

Loppuvenyttelyä

Pohjevenytys



Kuva: Olga Pihlman

- Aseta päkiä portaalle.
- Anna kantapäähän painua alas.
- Tunne venytys pohkeessa.

ASKEL PORTAISIIN PÄIN!

Porraskävely on tehokasta arkiliikuntaa. Se ei maksa mitään, ei vaadi varusteita ja sitä voi tehdä missä ja milloin vain. Porraskävely aktivoi pakara- ja alaraajojen lihaksia sekä keskivartalon lihaksia. Lisäksi se ylläpitää koordinaatiokykyä. Portaiden nousu vastaa teholtaan kevyttä hölkkää, eli vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, ja kuluttaa myös kaloreita mukavasti.

Pienikin hengästyminen antaa energiaa päivään!



1

REIPPAILE PORTAISSA

Yhdistä kävelylenkkiisi porrastelu. Kävele portaita ylös ja alas kädet tehokkaasti mukana. Totutellesasi voit kuitenkin ottaa tukea kaiteesta.

PAKARAT TÖIHIN (1)

Vie jalat peräkkäisille askelmille. Ota kädellä kiinni kaiteesta. Ponnista ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse jännittäen pakaralihaksia. Laske jalka alas ja toista useaan kertaan. Pidä vartalo pystyasennossa.

2



3

PAKARAT TÖIHIN (2)

Käännä vartalo kaiteeseen päin jalat peräkkäisille askelmille. Ota kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka suoraan sivulle. Laske jalka takaisin ja toista useampaan kertaan. Pidä vartalo ryhdikkäänä pystyasennossa koko liikkeen ajan! Tehokkuutta saat jännittämällä vatsa- ja pakaralihakset tiukaksi loitonnuksen aikana.

4

VATSA TIMMIKSI

Asetu istumaan portaalle. Nojaa kevyesti taakse, aseta kädet seuraavalle portaalle. Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen alaviistoon. Jännitä vatsalihakset, "vedä napa sisään", liikkeen aikana.



Kohota kuntoa porrastreeneillä

Porrasharjoittelu kehittää tehokkaasti jalkojen lihasvoimaa ja parantaa kestävyttä ja hapenottokykyä. Aloita harjoittelu oman kuntotasosi mukaan. Alkuun voit kiivetä portaita vain puoleen väliin ja tehdä liikkeitä askeltaen. Kunnon kohotessa voit kasvattaa portaiden määrää, tehdä liikkeitä useamman kierroksen tai tehdä liikkeitä hyppyillä. Lämmittele ennen harjoittelun aloittamista. Saavu paikalle kävellen, holkäten tai pyöräillen, tee loppujäähdyttely vastaavasti. Voit hoitaa alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn myös paikan päällä esimerkiksi lenkkeilemällä pururadan ympäri ennen ja jälkeen harjoittelun.



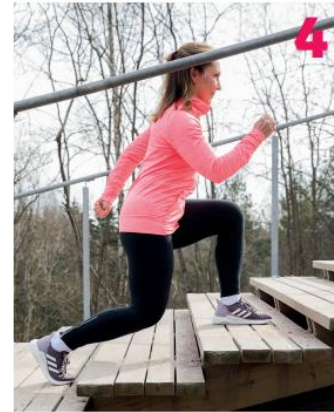
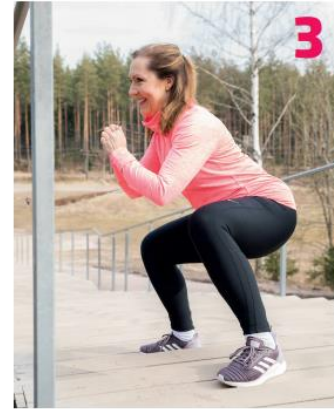
1. PORRASKÄVELY
Kävele portaat reippaasti ylös ja alas. Askella jokaiselle portaalille ja astu portaalille koko jalkapohjalla.

2. POLVENNOSTOKÄVELY TAI -JUOKSU
a) Kävele tai juokse portaat ylös polvia nostaten jokaiselle portaalille askeltaen. Kävele portaat alas rauhallisesti, sykkettä tasaten.
b) Kävele tai juokse portaat ylös polvia nostaten joka toiselle portaalille askeltaen. Kävele portaat alas rauhallisesti, sykkettä tasaten.



3. SIVUKYYKKY
Askella portaat ylös sivukyykyllä. Käänny kylki kohti portaita. Astu portaiden puoleisella jalalla sivuaskel toiselle tai kolmannelle portaalille. Kyykkää peppu alas ja ponnista alempi jalka ylempään jalan viereen. Käännä portaiden puolivälissä toinen kytki edelle ja vaihda astuvaa jalkaa. Kävele portaat alas.

4. ASKELKYYKKY
Nouse portaat askelkyykyllä niin, että askellat joka toiselle portaalille. Kävele portaat alas.



5. LUISTELUHYPPI
Etene pikaluisteltua matkien luisteluhypyillä sivulta sivulle hypähtäen portaita ylös joka toiselle portaalille. Kävele portaat alas.



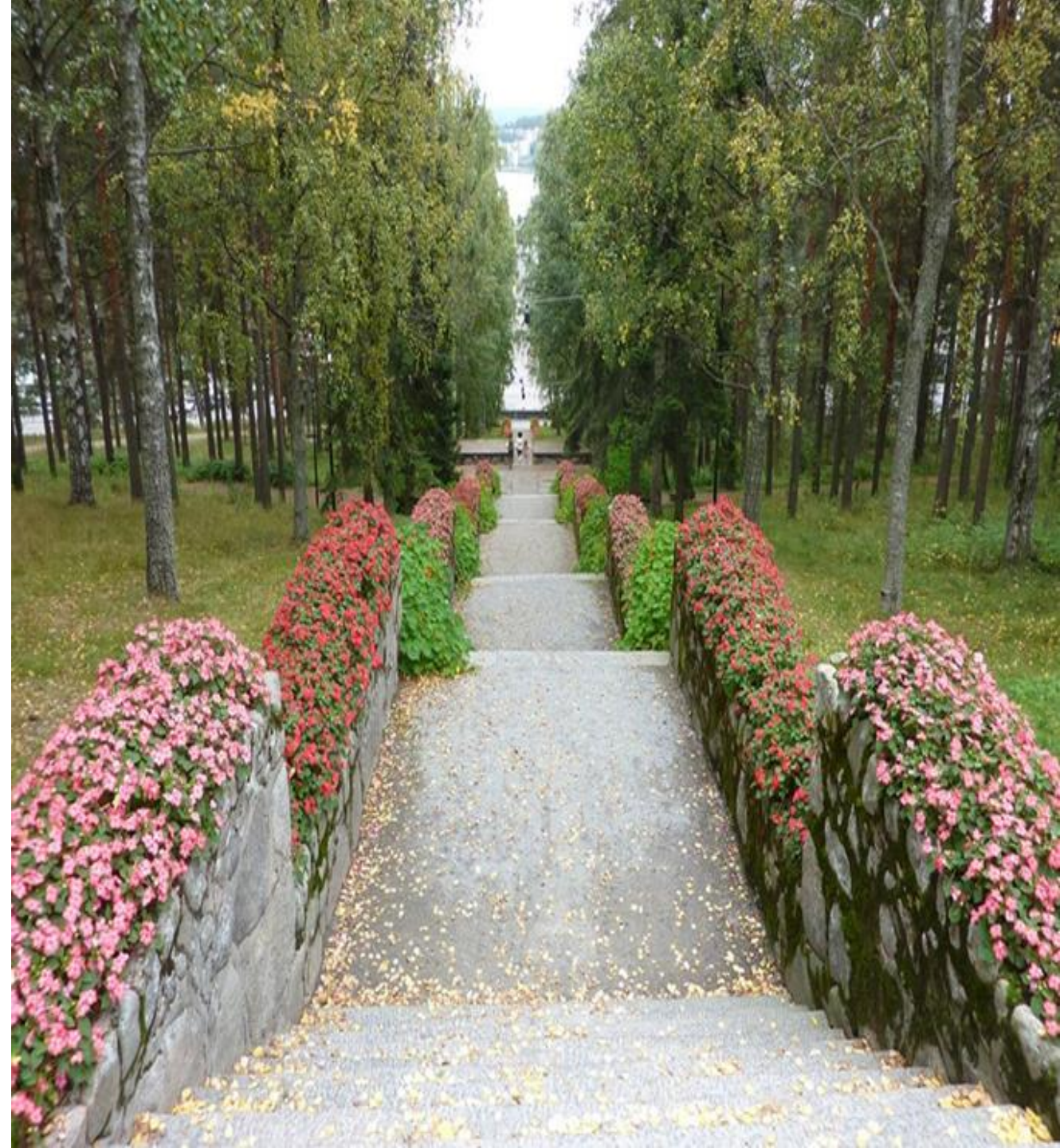
6. ANKKAKÄVELY
Askella portaat ylös leveässä haara-asennossa. Polvet ja varpaat osoittavat hieman ulospäin, lonkat pysyvät koukussa ja lantio ja peppu mahdollisimman alhaalla. Kävele portaat alas.



7. TASAHYPPY
Hypi tasahyppyillä portaat ylös porraskerrallaan. Kävele portaat alas.

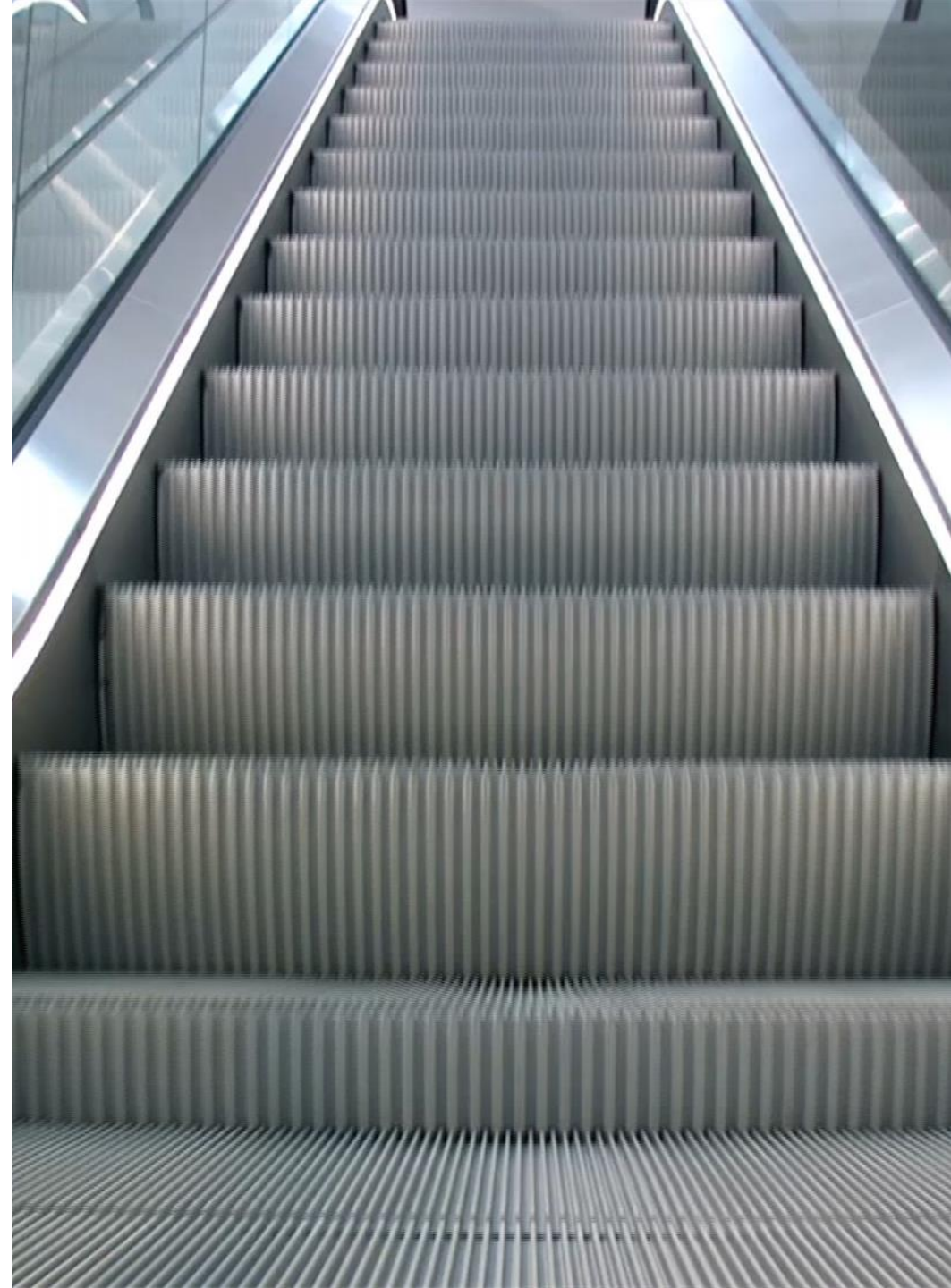
Linkkejä porrastreeneihin

- [Liikevinkkejä porrastreeniin](#)
- [Luontojumppa](#)
- [Porrastreenivinkkejä, Harjun portaat](#)
- [Heinolan kuntoportaissa pärjää polvikipuinenkin](#)
- [Sydämelle hyvää -porrasjumppa](#)
- [Liikkuva aikuinen –porrasjumppa](#)
- [Selkäkanavan porrastreeni](#)



Vinkki: alamäkeen liikkumaan!

- Alamäessä tehdään jarruttavaa eli eksentristä lihastyötä erityisesti isoissa reisilihaksissa.
 - Tehokas lihasharjoittelun muoto → lihastyötä, jossa työ tapahtuu lihaksen pidentyessä eli venyessä. Se jarruttelee venytystä tuottamalla voimaa venytystä vastaan.
 - Energian kulutuksen ja työn suhteen se on taloudellisempaa kuin muu lihastyö. Käytetään vähemmän energiaa ja työtä saman työmäärän aikaansaamiseksi pistämällä pienemmän lihassolumäärän tekemään töitä kovemmin muuhun lihastyöhön verrattuna.
- Alaspäin laskeuduttaessa painottuvat etureiden lihakset, mutta osansa saavat takareidet, pohkeet ja pakarakin. Syke ja hengästyminen pysyvät maltillisena.
- Alaraajojen lihaksia kannattaa harjoittaa, vaikuttaa mm. kävelykykyyn
- Helppo, turvallinen
- Hyvin siedetty harjoittelumuoto, toteutus vaatii hieman suunnittelua → esim. ostoskeskus, aloita kerros kerrallaan
- Kaiken kuntoiset voivat harjoitella, elämänlaatu ja harjoittelun sieto parantuvat.



Miten portaita voisi hyödyntää osana yhdistyksen toimintaa?

