

A full-page photograph of a forest with two women. The women are sitting on tree trunks, leaning back with their arms extended, mimicking a yoga or fitness pose. The forest is dense with tall, thin trees and a mossy ground. The text is overlaid in the lower half of the image.

Metsä – luonnon oma kuntosali
Metsäliikuntaopas kaikkiin
vuodenaikoihin

Anne Laine & Mia Lamberg

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

• Johdanto	3
• Tässä oppaassa	4
• Perusteluja	5
• Varustevinkit ja turvallisuus	6
• Vuodenaikojen vaihtelu	7
• Luonnonsuojelu	7
• Ohjaajalle	8
• Kuinka käytät metsäliikuntaopasta	9
• Harjoitteiden annostelu	11
• Liikepankki ja harjoitusohjelmat:	13
• Erilaisia lihasvoimaharjoitteita	14
• Haasta – helpota vinkkejä	15
• Talvisia lihasvoimaharjoitteita lisäpainolla ja -välineellä	16
• Harjoitusohjelmat:	
• Perus- ja kestovoima	17
• Nopeusvoima	18
• Lihasmassa ja maksimivoima	19
• Intervalliharjoittelu	20
• Liikkuvuusharjoittelu	21
• Tasapainoharjoittelu	22
• Kokonaisvaltainen harjoitus, esimerkkiohjelma	23
• Keskeisiä lähteitä	24

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Johdanto

Tämä Metsäliikuntaopas on osa Suomen suurimmalle ulkoilujärjestö Suomen Latu ry:lle tekemäämme fysioterapian opinnäytetyötä. Annamme näyttöön perustuvaa tietoa metsäliikunnan helposta saavutettavuudesta ja sen lukuisista hyvistä vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Annamme käytännön ohjeita ja vinkkejä, pienen liikepankin, sekä esimerkkiohjelmia metsäliikunnan mielekkääseen ja vaikuttavaan toteuttamiseen.

Kuntoilu metsässä on paitsi hauskaa, myös helposti saavutettavaa, tehokasta, terveyttä edistävää ja ilmaista.

Toivomme, että tämän oppaan avulla sinäkin innostut metsäliikunnasta!

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Metsässä voi hiihtää, polkujuosta, vaeltaa ja patikoida. Voi poimia marjoja, villiyrtejä ja sieniä. Kaikki se on hyvää liikuntaa.

Metsässä voi harrastaa myös tavoitteellista kuntoliikuntaa.

**Tässä oppaassa keskitymme
pääosin kuntosalityyppiseen
kehonpainoharjoitteluun metsässä.**

Liikunta ja luonto
tekevät hyvää terveydelle.
Molemmat ehkäisevät monia sairauksia,
kuntouttavat ja
nopeuttavat paranemista
monista sairauksista.

Liikunta parantaa unta, auttaa
palautumaan ja pysymään työkykyisenä.

Vähänkin liikuntaa on aina parempi,
kuin ei lainkaan liikuntaa.

Pienikin hetki metsässä vaikuttaa!

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Kuntoilun ohella metsässä liikkuesssa voi nauttia luonnon äänistä, tuoksuista, tunnusta ja maisemasta. Voi havainnoida vuodenaikojen ja säätilojen vaihteluja ja antaa itselleen hyvää tekevän tauon perusarjen keskelle.

Luonnossa oleilu laskee verenpainetta. Metsä rentouttaa, tynnyttää ja rauhoittaa.

Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy oleskellessa metsässä.

Joskus saattaa tuntua siltä, ettei ole aikaa tai energiaa lähteä arjen kiireen keskellä harrastamaan liikuntaa.

Voi olla vaikeuksia saada lastenhoitajaa, terveydentila voi estää ryhmässä liikkumisen, tai voi kaivata omaa rauhaa.

Kuntoilu metsässä on tehokasta, terveyttä edistävää ja ilmaista, ja metsään voi ottaa lapset mukaan.

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Varustevinkit ja turvallisuus

Suomessa jokaisen lähellä on ainakin jonkinlainen metsä tai metsikkö – luonnon oma kuntosali.

Metsässä liikkuminen on helppoa; et tarvitse välttämättä muita varusteita kuin vuodenaikaan ja säätilaan sopivat vaatteet, liukkaalla nastakengät tms., sekä pimeällä otsalampun.

Turvallisuussyistä juomapullo, ensiapupakkaus ja ladattu puhelin on hyvä olla mukana.

Liukkaalla
nastakengät tms.

Pimeällä
otsalamppu

Pieni
ensiapupakkaus

Täyteen ladattu
puhelin

Talvella pulkka
tai liukuri

Vesipullo

Hanskat

Tavallisista rautakaupoista
metritavarana saatava,
n. 3-4 metrin pituinen sormenpaksuinen
köysi on edullinen ja hyvä, treeniä
monipuolistava lisä varusteisiin.

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Metsässä voi tehdä todella monenlaisia tavoitteellisiakin harjoitteita, vain mielikuvitus on rajana metsässä kuntoilulle.

Vuodenaikojen vaihtelu tuo oman mausteensa pohjoismaiseen metsäharjoitteluun. Metsässä voi liikkua kaikkina vuodenaikoina, kunhan huomioi turvallisuusnäkökulman ja varustautuu säänmukaisesti.

Talvella lumi, paksut vaatteet ja painavammat jalkineet tuovat kulkemiseen lisävastusta, ja liukkautta voi hyödyntää esimerkiksi ottamalla pulkan tai liukurin mukaan joitakin liikkeitä varten. Lumesta saa tehtyä myös lisäpainot.

Luonnonsuojelunäkökulmasta pitää muistaa katsoa mihin astuu, parasta olisi pysyä poluilla. Luontoon ei jätetä muuta kuin jalanjäljet.

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Ohjaajalle

Liikunnan ohjaus vaatii tietotaidon lisäksi suunnittelua, tarkkaavaisuutta ja tunneälyä.

Suunnittele ohjauksesi etukäteen, mutta ole valmis joustamaan ja muuttamaan suunnitelmaa tarpeen mukaan.

Jos ohjaat ryhmää, mieti etukäteen strategiat, jos ihmisiä tuleeikin paljon enemmän tai erikuntoisia, kuin oletat.

Muista turvallisuus – mieti mahdolliset riskit ja ota ensiapupakkaus, ylimääräinen vesipullo ja ladattu puhelin mukaan!

Mieti ja kokeile käytännössä kevyemmät / helpommat, ja raskaammat / haastavammat versiot ja tekotavat liikkeistä.

Näytä tai ainakin selitä ohjatessasi heti alussa variaatioita.

Muista ja muistuta, että asiakas on paikalla itseään, ei ohjaajaa varten. Kannusta ja tsemppaa, mutta salli tarvittaessa hitaampi vauhti ja vähemmät toistot.

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Kuinka käytät Metsäliikuntaopasta

Tässä oppaassa esitellään ensin erilaisia liikkeitä ja annetaan vinkkejä keinoista, joilla liikkeitä saa helpommaksi tai kevyemmäksi / haastavammaksi tai raskaammaksi.

Aina liikepankin jälkeen tulee
esimerkkiohjelma esiteltyjä
liikkeitä käyttäen.

Voit myös yhdistää ohjelmien liikkeitä
vapaasti ja koostaa niistä
juuri sinulle sopivan metsätreenin.



Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Kuinka käytät Metsäliikuntaopasta

Tässä oppaassa on viisi eri voimaharjoitusohjelmaa: perus- ja kesto-voima-, nopeusvoima-, lihasmassaa kehittävä- ja maksimivoimaharjoitusohjelmat. Näiden lisäksi on yksi intervalliharjoitus.

Voimaharjoitusten jälkeen oppaassa on liikkuvuusliikkeitä ja esimerkkiohjelma liikkuvuuden kehittämiseen.

Liikkuvuusosion jälkeen seuraa tasapainoa kehittäviä liikkeitä.

Viimeinen esimerkkiohjelma on yhdistelmä, jossa on tasapainoliikkeitä, kuntopiirityyppinen voimaharjoitus, ja liikkuvuusharjoitus.

Liikunnan iloa!

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Harjoitteiden annostelu

– Kuinka paljon on tarpeeksi?

Lihaskvoimaharjoittelua tulee tehdä ainakin kaksi kertaa viikossa, mielellään useamminkin.

Metsässä voi kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja lihasvoimaa. Perusvoimaharjoittelun lisäksi voi kehittää kesto- ja nopeusvoimaa, sekä lisätä lihasmassaa. Varsinkin vähemmän liikkuneilla myös maksimivoima kehittyy.

Metsässä voi toteuttaa myös liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Jo metsässä kulkeminen itsessään kehittää tasapainoa.

Yleisten terveyttäedistävien liikuntasuosituksen mukainen peruslihasvoimaharjoittelu toteutetaan tekemällä pari kolme 8-12 toiston liikesarjaa / liike, mikä on tyypillistä myös fysioterapiassa toteutettavassa terapeutisessa harjoittelussa.

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Harjoitteiden annostelu – Kuinka paljon on tarpeeksi?

Perusvoimaa kehitetään tekemällä 2-4 liikesarjaa, joissa jokaista valittua liikettä tehdään 8-12 toistoa.

Kestovoima kehittyy tekemällä useita yli 15 toiston liikesarjoja; myös kuntopiirimäinen ja intervalliharjoittelu onnistuu metsässä.

Lihasmassa kasvaa tekemällä raskaalla kuormalla 3-6 liikesarjaa, jokaisessa 8-20 toistoa.

Maksimivoima kehittyy parhaiten lyhyillä 2-6 toiston sarjoilla niin raskaalla kuormalla, että viimeinen hädin tuskin enää nousee. Sarjoja tehdään 2-6 ja sarjatauot ovat pitkiä.

Nopeusvoimaa saadaan lisättyä tekemällä liikkeit maksimaalisella nopeudella 2-5 x 2-5 toistoa kerrallaan. Sarjatauot ovat pitkiä.

Sarjataukojen aikana voi vaikkapa kävellä rennosti metsässä, ravistella raajoja, hengitellä hyvää metsäilmaa, ihailla ympäristöä.

Metsäliikuntaopas kaikkiin vuodenaikoihin

Liikepankki ja harjoitusohjelmat

Liikepankki:

- | | |
|---|----|
| • Erilaisia lihasvoimaharjoitteita | 14 |
| • Haasta – helpota vinkkejä | 15 |
| • Talvisia lihasvoima-
harjoitteita lisäpainolla ja
-välineellä | 16 |

Harjoitusohjelmat:

- | | |
|---|----|
| • Perus- ja kesto-voima | 17 |
| • Nopeusvoima | 18 |
| • Lihasmassa ja maksimivoima | 19 |
| • Intervalliharjoittelu | 20 |
| • Liikkuvuusharjoittelu | 21 |
| • Tasapainoharjoittelu | 22 |
| • Kokonaisvaltainen harjoitus, esimerkkiohjelma | 23 |
| • Keskeisiä lähteitä | 24 |

Erilaisia lihasvoimaharjoitteita

Monet harjoitteet kehittävät myös
kehonhallintaa ja tasapainoa



Erilaisia kyykkyharjoitteita

Vahvistavat etenkin reisi- ja pakaralihaksia.



Vetoliikkeitä
Vahvistavat
käsivarsien
koukistaja- ja
selkälihaksia.

Työntöliikkeitä
Vahvistavat
rintakehän ja
käsivarsien
ojentajalihaksia.

Selkälihasliikkeet
Vahvistavat vartalon
ojentajalihaksia sekä
pakaralihaksia.



Vatsalihasliikkeitä
Vahvistavat vartalon koukistajalihaksia.

Haasta – helpota

Tekniikkavinkkejä, sekä keinoja keventää tai tehdä liikkeistä raskaampia

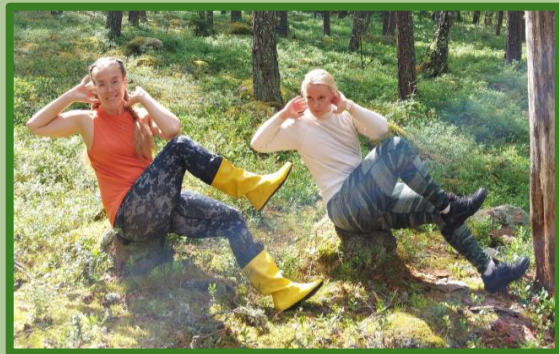
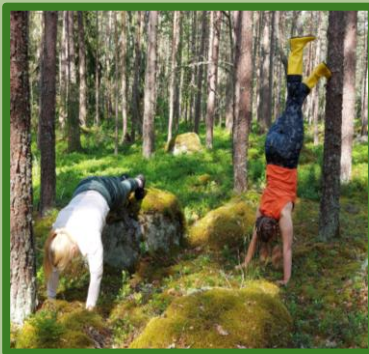
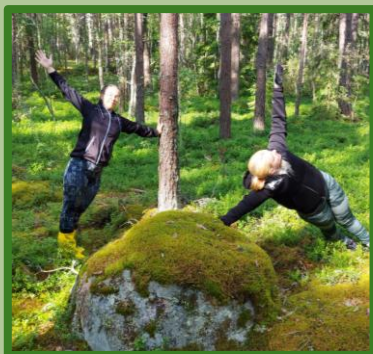


Kyykyissä aina polvet varpaiden suuntaan.

Kyykky on raskaampi, kun kyykkäät matalammalle. Puunrungosta kiinnipitämällä saat samalla hyvää liikettä olkaniveliin ja uskallat viedä peppua taakse. Askelkyykky kevenee nostamalla etummaista jalkaa korkeammalle, esimerkiksi kiven päälle, ja on raskaampi, jos takajalka on korokkeella.



Veto-, eli soutuliike on raskaampi, jos köysi on pidempi, jolloin vipuvarsi pitenee. Samoin veto suoraan ylhäältä - esim. leuanveto - on raskaampi kuin suoraan edestä.



Työntö- eli punnerrusliikkeet ovat sitä kevyempiä, mitä ylempänä yläraajat ovat suhteessa varpaisiin, ja päinvastoin.

Vatsalihasliike on raskaampi suurella liikeradalla, ja taaemmaksi nojautuen. Pystymässä asennossa ja pienemmin liikeradoin liike kevenee.

Tasapainon tukena voi tarvittaessa käyttää puuta.

Talvisia lihasvoima- harjoitteita lisäpainolla ja -välineillä



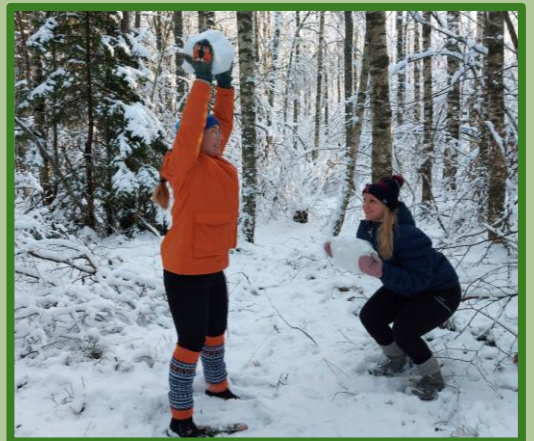
Lumipal-
lostä saat
hyvän
lisäpainon
lihaksia
haasta-
maan.



Yhdellä jalalla haastavampi
maastaveto vahvistaa etenkin
pakaroita ja reiden takaosia.
Pidä selkä suorana!



Ojentajapunnerrus lumipallolla
vahvistaa kyynärpäätä ojentavia
lihaksia: ojenna ja koukista
kyynärpäitä, pyri koskettamaan
painolla niskaa tai yläselkää.
Pidä olkavarret paikoillaan.



Pystypunnerrus vahvistaa
käsivarsien ja hartian seudun
lihaksia. Työnnä paino
rinnalta suoraan ylös.
Voit yhdistää liikkeen kyykkyyyn.



Reiden takaosat
vahvistuvat liukuri
harteiden alla: vedä ja
työnnä vartaloa
koukistamalla ja
ojentamalla polvia lantio
kohotettuna.



Vatsalihasliikkeitä voi tehdä pulkka
jalkojen alla: vedä keho etunojasta
karhuasentoon. Polvien
koukistus keventää liikettä.

Perus- ja kestovoima-harjoitteluohjelmat



Kyykky

Jos pidät kiinni puunrungosta, saat hyvää liikettä olkaniveliin.

Peruslihasvoimaharjoitteessa tee jokaista liikettä 8-12 toistoa. Tämä on yksi sarja. Voit tehdä 2-4 tällaista 8-12 toiston sarjaa. Pidä pieni tauko sarjojen välillä.



Askelkyykky

Tarvittaessa voit pitää tukea esimerkiksi puunrungosta.



Punnerrus

Halutessasi voit yhdistää punnerruksen ja aukikierron.

Ohjelmissa on ensin suurimpien lihasryhmien liikkeet, mikä tekee harjoittelusta turvallisempaa ja tehokkaampaa.



Aukikierto etunojasta



Soutuliike

Käy kaikki liikkeet vastaavalla tavalla läpi. Liikkeiden välillä voit vaikka kuljeskella metsässä eteenpäin.



Selkälihasliike



Vatsalihasliike

Kestovoimaharjoittelussa voit käyttää samoja liikkeitä tehden pitkiä, yli 15 toiston sarjoja niin monta sarjaa kuin jaksat. Harjoituksen voi tehdä myös kuntopiirinä: Tee yksi sarja jokaista liikettä, ja toista koko kierros niin monta kertaa kuin jaksat, esimerkiksi 3-6 kierrosta.

Nopeusvoimaharjoittelu

Turvallisuussyistä toistoja vain sen verran, kuin pystyt hyvällä tekniikalla tekemään.



Kyykystä hyppy

Ponnista kovaa ja korkealle

Nopeusvoima kehittyi tekemällä 2-5 toistoa mahdollisimman nopeasti ja ”räjähtävästi”.

Toista sarja 2-5 kertaa.



Askelkyykkkyhyppy

Vaihda jalkojen paikkaa ilmassa



Punnerrus ilmaan asti ponnistaen

Ohjelmissa on ensin suurimpien lihasryhmien liikkeet, mikä tekee harjoittelusta turvallisempaa ja tehokkaampaa.



Vauhtipystypunnerrus lumipallon, repun, tai muun painon kanssa

Hyppy tehostaa liikettä



Soutuliike nopealla vedolla – jarruta vauhtia päästäessäsi käsivarret takaisin suoriksi.



Nopea maastaveto yhdellä tai kahdella jalalla seisten

Pidä sarjojen välillä pitkä palautumistauko. Sen aikana voit vaikka kävellä metsässä.

Lihasmassa- ja maksimivoimaharjoittelu onnistuu talvella

Turvallisuussyistä toistoja vain sen verran,
kuin pystyt hyvällä tekniikalla tekemään.



Kyykky +
pystypunnerrus

**Tee itsellesi
lumipallosta
sopiva paino!**

**Lihasmassaa
lisää**t tekemällä
kutakin
valitsemaasi liikettä
3-6 sarjaa, 8-20
toistoa jokaisessa
sarjassa.



Askelkyykky paino
sylissä



Punnerrus

**Maksimivoima
kehitty**y tekemällä
2-6 niin raskasta
sarjaa, että jaksat
yhtäjaksoisesti
tehdä vain 2-6
toistoa.



Soutuliike



Ojentajapunnerrus
lumipallolla

Pidä kummassakin
harjoitteessa
sarjojen välillä pitkä
palautumistauko.



Maastaveto



Vatsalihasrutistus



Reiden takaosat

Intervalliharjoittelu

kehittää erityisen hyvin myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa



1. Kyykky / askelkyykky



3. Punnerrus



5. Vatsalihasliike



7. Soutuliike

Intervalliharjoittelussa vuorotellen nostetaan ja lasketaan sykettä.

Intervalliharjoituksen voi tehdä monella eri tavalla, yhdellä tai useammalla liikkeellä ja monessa eri harjoitustyypissä. Intervalliharjoittelua käytetään myös esimerkiksi juoksuharjoituksissa.

Tässä esimerkki-ohjelmassa vuorotellaan sykkeennosto- ja lihaskuntoliikkeiden välillä lisäämällä lihaskuntoliikkeiden väleihin sykettä kunnolla nostavia liikkeitä, esimerkiksi hyppyjä ja juoksuja.

Tee jokaista liikettä 20-45 sekuntia ja siirry heti seuraavaan liikkeeseen. Pidä kierroksen jälkeen 2-5 min tauko. Tee niin monta kierrosta kuin hyvällä tekniikalla jaksat.

Huomioi kuntotaso; kun toiselle sykkeennostoksi riittää reipas kävely, joku toinen tarvitsee rankan burpee-liikkeen saavuttaakseen vastaavan sykkeen nousun. Voit tässä harjoituksessa valita sykkeennostoliikkeet oman kuntotason ja omien mieltymystesi mukaan.



2. Burpee
(kyykky – päinmakuu – kyykky – ylös)



4. Juoksu



6. Haara-perus -
hyppy

Liikkuvuusharjoitteita

Liikkuvuuden kehittämiseksi yhtä liikettä kannattaa tehdä 10-30 sekunnin jaksoissa yhteensä 90 sekuntia.

Voit tehdä kahta liikettä vuorotellen.



Rankaa notkistavia, rintakehän, kylkien, selän, olkapäiden, käsivarsien ja alaraajojen takaosan lihasten venytysliikkeitä.



Pakaralihasten, sekä reiden etuosan lihasten venytys.



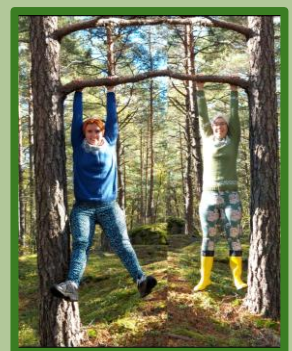
Lonkan koukistajan- ja reiden takaosan lihasten venytys.



Rintakehän ja etuolkapäiden lihasten venytys.



Kobra- ja karhuasennot vetristävät vartaloa koko matkaltaan.



Roikkuminen venyttää yläraajojen ja vartalon lihaksia ja parantaa olkapäiden liikkuvuutta.

Erilaisia tasapainoa kehittäviä harjoitteita

Jo metsässä kävely kehittää tasapainoa!

Koita pysyä 30-60 sekuntia kussakin liikkeessä!



Tasapainoilu kaatuneen puun
runkoa pitkin kävellessä.



Kehonhallintaa ja voimaa
tukipintaa pienentämällä:
Etunojasta sivuttain yhden
yläraajan ja jalkojen
varaan.

Haasteellisemmassa
versiossa nosta myös
toinen jalka ilmaan!



Tasapainoilu takapuolen
varassa, kädet ja jalat ilmassa.



Kehonhallintaa ja tasapainoilua yhdellä jalalla seisten.
Huomioi erilaisen alustan tarjoamat haasteet.

Kokonaisvaltainen harjoitus esimerkkiohjelma

Verryttelynä kävele tai hölkkää metsässä. Kun huomaat sopivan kaatuneen puunrungon, kävele sitä pitkin muutaman kerran edestakaisin. Kokeile yhdellä jalalla seisomista ainakin kerran kummallakin jalalla. Pysytkö 30 sekuntia? Onnistuuko sama, jos nouset kivelle tai liikutat ilmassa olevaa jalkaa?



Etsi metsästä hyvät kohdat kuntopiirin liikkeille: Sopivan vahva puu soutuliikkeitä varten, sopivan korkuinen kivi, kaatunut puun runko tai muuten sopiva maaston muoto punnerruksiasi varten. Voit kävellä tai hölkkätä pisteeltä toiselle.



Kyykky 3x10



Soutuveto 3x10



Punnerrus +
avaus 3x10



Selkälihasliike
3x10



Vatsalihasliike 3x10



”Puunhalaaja”

Tee kaikki kuntopiirin liikkeet 2-3 kierrosta ja kokeile sitten ”puunhalaaja”-liikettä. Kauanko pysyt?

Tee treenin loppuun vielä yksi kierros liikkuvuusharjoitteita sivulta 20.

Lähteitä ja lisää tietoa aiheesta:

Aikuisten liikkumisen suositus. 2019. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuistenliikkumisen-suositus/>

Holopainen, R. & Tarnanen, S. 2022. Harjoittelu ja TULE-terveys. 1. painos. Lahti: VK-kustannus Oy.

Hyvinvointia luonnosta. N.d. Mielenterveystalo.fi:n omahoito-ohjelma.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

Häkkinen, A., Korniloff, K., Aartolahti, E., Tarnanen, S., Nikander, R. & Heinonen, A. 2014. Näyttöön perustuva tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutus. Kelan Työpapereita-sarjan tutkimusraportti 68/2014. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7f014585-c897-4107-9525-01bcec2ba519/content>

Kauranen, K. 2014. Lihas – rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 171. Tampere: Tammerporint Oy.

Kisner, C., Borstad, J. & Colby, L. A. 2023. Therapeutic exercise: foundations and techniques. 8. painos. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company.

Liike lääkkeenä. 2020. UKK-instituutti.

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/>

Luonto lisää osallisuutta. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivusto. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

Mäennena et.al. 2023. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Tämä metsäliikuntaopas on laadittu Suomen Latu ry:lle osana Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapiakoulutuksen opinnäytetyötä Metsä – luonnon oma kuntosali. Pirteyttä, terveyttä ja voimaa metsäkuntoilusta. Oheisen QR-koodin kautta pääset tutustumaan opinnäytetyöhön.

