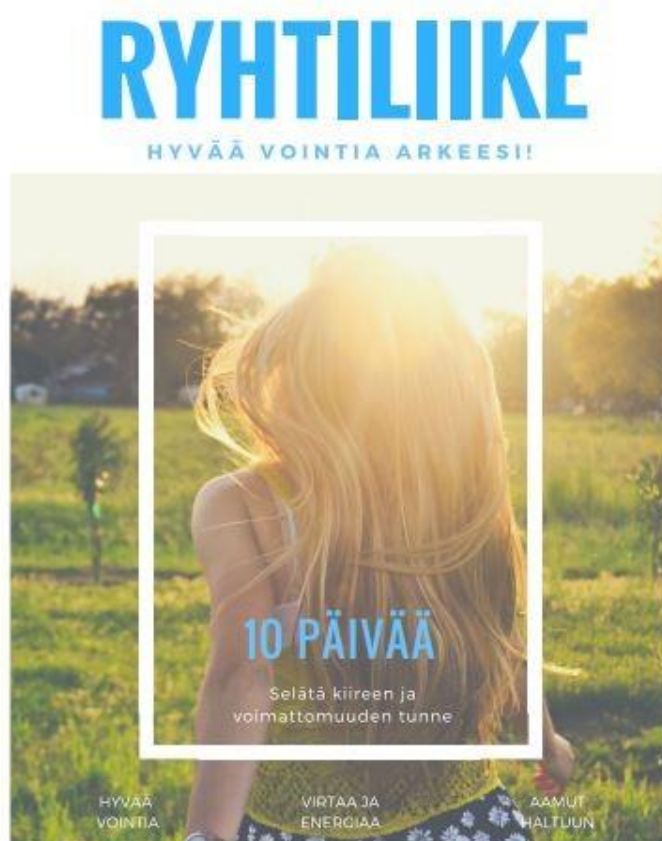


Kempainen Marja & Wirtanen Soile

# Juoksuharjoitukset hyvinvoinnin edistäjänä – Ryhtiliike-digivalmennuksen kehittäminen



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## Tiivistelmä

**Tekijät:** Kempainen Marja & Wirtanen Soile

**Työn nimi:** Juoksuharjoitukset hyvinvoinnin edistäjänä - Ryhtiliike-digivalmennuksen kehittäminen

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** digivalmennus, digipalvelu, palvelumuotoilu, juoksu, aamuharjoittelu, terveystuotteen

Digitaaliset palvelut lisääntyvät koko ajan tekniikan kehittymisen myötä. Myös liikuntapalveluja on yhä enemmän saatavilla verkon välityksellä. Samaan aikaan tekniikan kehittyminen ja kaupungistuminen on saanut aikaan sen, että ihmiset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Opinnäytetyön toimeksiantaja, Kajana Club Oy, lanseerasi keväällä 2018 sähköpostilla toimitettavan pilottivalmennuksen (Ryhtiliike), jonka tarkoituksena on saada motivoitua inaktiivisia ihmisiä liikkumaan säännöllisesti ja pääasiassa juoksuharjoitusten avulla lisätä heidän hyvinvointiaan. Pilottituotteen tarkoitus oli selvittää, onko tällaiselle tuotteelle tarvetta.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää Ryhtiliike-valmennusta eteenpäin liikunta-alan ammattilaisten näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää, onko tällaiselle palvelulle tarvetta ja myös kehittää digivalmennusta käyttäjäystävällisemmäksi kokonaisuudeksi sekä tuottaa toimeksiantajalle tietoa ja työkaluja, joilla he voivat jatkokehittää tuotettaan vielä opinnäytetyön valmistuttua ja kehittää sen pohjalta myös yritykselleen tuottoa tuovan kattavamman valmennustuotteen.

Opinnäytetyössä käytettiin palvelumuotoilun menetelmistä yhteiskehittämistä ja asiakasymmärryksen kerryttämistä asettamalla asiakkaan asemaan sekä kyselyillä. Palvelumuotoilun keskeinen ajatus on, että tuote ei ole koskaan valmis, vaan pikemminkin koko ajan kehittyvä. Kehittäminen tapahtuu tiettyjen toistuvien vaiheiden, eli iteraatioaskeleiden kautta.

Opinnäytetyön tuloksena kerättiin juoksuun, juoksuharjoittelua tukeviin harjoitteisiin, harjoittelun ohjelmointiin, digipalveluihin ja palvelumuotoiluun liittyvää teoretista tietoa, joka hyödyttää toimeksiantajaa jatkossakin sekä kehitettiin alkuperäistä digivalmennusta vaiheittain eteenpäin kerrytetyn asiakasymmärryksen ja asiantuntijuuden avulla. Tuotteen palvelupolkua arvioitiin, palvelun sisältöä kehitettiin terveystuotteen pohjalta. Tuotteen tarpeellisuuden ja asiakkaan saaman lisäarvon arvioimiseksi kerättiin palautetta. Opinnäytetyössä kuvataan Ryhtiliike-valmennuspalvelun muotoiluprosessia alkuperäisen tuotteen arvioinnista sekä ammattilaisen, että asiakkaan näkökulmasta, tuotteen kehittämiseen tapaukseen soveltuvilla palvelumuotoilun työkaluilla kolmen iteraatioaskeleen ajan. Toimeksiantaja voi jatkaa palvelutuotteen kehittämistä opinnäytetyössä nousseiden ideoiden pohjalta.

## **Abstract**

**Authors:** Kemppainen Marja & Wirtanen Soile

**Title of the Publication:** Running for wellbeing – development of digital coaching service Ryhtiliike

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure management

**Keywords:** digital coaching, digital service, service design, running, morning exercise, health sports

Digital services are ever-increasing due to technological development. There are also more sports and wellbeing services and applications available in the Internet. At the same time, the new technology and urbanization have made people inactive. Jobs nowadays do not require physical activity but to maintain health, people need to be more active during their leisure time.

The client of this thesis, Kajana Club Oy, launched a free email-based coaching service (called Ryhtiliike) in the spring 2018. The purpose of the pilot coaching is to motivate inactive people to practise health sports regularly as a routine and increase their wellbeing, while offering some insight into their own behaviour and habits in life. The training regime in the pilot service mostly involved running. The client launched the free pilot service to see if there was a need for this type of product.

The purpose of this thesis was to develop the Ryhtiliike-coaching from a sports expert's point of view. The objective was to discover if there is a need for this kind of service. Another objective was to develop the digital coaching regime to be as functional as possible and to produce information about exercising, digital coaching and service design methods.

In the thesis, service design methods were used involving co-development and customer comprehension and feedback. Customer comprehension was increased by positioning ourselves in the customer's situation and gathering information with questionnaires. The idea of service design is that the product is never perfect or ready but rather ever-evolving. The development process is cyclic and the same actions are repeated, which is called iteration. The client can use this information to keep on developing the pilot service and to create an extension service.

The outcome of the thesis was information on running, training programming, digital service and service design and the improvement of the original pilot service according to the customer comprehension and expertise. The customer's service path was assessed, and the contents of the service's training programs were developed considering the UKK-institute's Physical Activity recommendations. The feedback was gathered by a survey from the test customers that measured the necessity of the service product. In this thesis the process and the tools used are described from assessing the original pilot service as sports experts and as customers and co-development with the test customers and the product owners through three iteration cycles.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus .....	1
1.2	Opinnäytetyön tavoite .....	2
2	Palvelumuotoilu .....	3
2.1	Palvelumuotoilun prosessi .....	3
2.2	Asiakasymmärrys .....	5
2.2.1	Asiakasymmärryksen kerryttäminen havainnoimalla ja asettumalla kohderyhmän asemaan .....	6
2.2.2	Asiakasymmärryksen kehittäminen palautteen avulla .....	6
2.2.3	Asiakkaan palvelupolku .....	7
2.3	Yhteiskehittäminen .....	8
3	Digipalvelut .....	10
3.1	Digivalmennus .....	11
3.2	Trendit: Mobiililaitteet, visuaalisuus ja sosiaalisuus digivalmennuksessa .....	11
3.3	Vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja sosiaalisen median hyödyntäminen digipalvelussa .....	12
3.4	Liikuntavalmennus digipalveluna .....	12
4	Fyysinen harjoittelu hyvinvoinnin edistäjänä .....	14
4.1	Terveysliikunta .....	14
4.2	Juoksu .....	15
4.3	Harjoittelun vaikutukset .....	16
4.4	Juoksuharjoittelun ohjelmointi .....	17
4.4.1	Yksittäinen juoksuharjoitus .....	18
4.4.2	Harjoituksen rasittavuuden mittaaminen .....	19
4.4.3	Kestävyyskunnan sykealueet .....	21
4.4.4	Sykerajojen laskenta .....	23
4.4.5	Venyttely, liikkuvuusharjoittelu ja kehonhuolto .....	24
4.4.6	Juoksijan lihaskuntoharjoittelu .....	25
4.5	Juoksutekniikka .....	26
4.6	Liikuntarutiinien muodostuminen .....	28
4.7	Aamuharjoittelu ja lyhyt harjoitusaika .....	30
5	Ryhtiliike-digivalmennuksen kehittäminen .....	31

5.1	Kohderyhmä ja testiasiakkaat .....	31
5.2	Kehittämisprosessi .....	32
5.2.1	Tuotteen arviointi asiakkaan näkökulmasta .....	33
5.2.2	Tuotteen arviointi liikunta-alan asiantuntijan näkökulmasta .....	36
5.2.3	Asiakasymmärryksen kerryttäminen kyselyllä ja palautteen kerääminen testiasiakkailta .....	39
5.2.4	Suositteltavat muutokset seuraavaan versioon palvelusta .....	40
5.3	Tulokset .....	42
6	Yhteenveto ja pohdinta .....	43
	Lähteet.....	45

## Liitteet

Liite 1 Ryhtiliikevalmennus vol 1. (salainen)

Liite 2 Ryhtiliikevalmennus vol 2. (salainen)

Liite 3 Asiakaspalautekyselylomakkeet, uusi ja vanha

Liite 4 Digivalmennuskyselyn raportti, kysymykset ja tulokset

## 1 Johdanto

Muiden palvelujen tavoin, myös liikuntapalveluja on yhä enemmän saatavilla netin kautta ja myös mobiililaitteisiin sopivilla sivustoilla, sovelluksina ja hyötyleinä. Näitä digipalveluja löytyy sekä suomeksi, että esimerkiksi englanniksi.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on kajaanilainen Kajana Club Oy, jolla tällä hetkellä on yritystoimintaa ja digipalveluja liittyen perhokalastukseen (Kajana Club Oy 2018). Yritys lanseerasi keväällä 2018 ilmaisen sähköpostitse toimitettavan palvelutuotteen 10 päivän liikuntahaasteesta, jossa harjoitteet ovat pääasiallisesti juoksuun liittyviä. Toimeksiantaja haluaa kehittää pilottituotteesta toimivan nettivalmennustuotteen, joka herättäisi kohderyhmän kiinnostuksen ostaa myös vastaavaa maksullista digivalmennusta. Tuotteen idea on liikuntaharjoitusten lisäksi herättää ajatuksia myös toimintamalleista, joita asiakkaat mahdollisesti käyttävät muutoinkin elämässään. Tällaisia toimintamalleja ovat esimerkiksi sinnikkyys tai luovuttaminen haasteiden edessä. (Ryhtiliike 2018)

Toimeksiantaja määritteli tuotteen kohderyhmäksi henkilöt, jotka haluavat lisätä terveyttä edistävää liikuntaa arkeensa, mutta tarvitsevat kannustusta liikuntarutiinien muodostamiseen. Kohderyhmäksi rajattiin 30-45-vuotiaat naiset. Palvelutuotteen tarkoitus oli tukea liikunnan aloittamisessa ja auttaa asiakkaita huomaamaan liikunnan hyvinvointia edistävät vaikutukset. Pääharjoituksiksi oli valittu juoksuharjoitukset, koska ne olivat helppo toteuttaa ja juoksuharjoittelua tukemaan oli sisällytetty juoksua tukevia lihaskuntoharjoituksia, sekä venytyksiä että palautumista edistävää joogaa. Palvelun asiakaslupaus sisältää aamujen haltuun oton, hyvää vointia ja energiaa ja kiireen selättämisen (Ryhtiliike 2018).

### 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Kajana Club Oy:llä on jo muita digipalveluja olemassa, muttei asiantuntijaosaamista liikuntavalmennukseen liittyen, joten opinnäytetyön tarkoitus on antaa asiantuntijan näkökulmia fyysiseen harjoitteluun ja sen ohjelmointiin. Opinnäytetyön tekijöillä on runsaasti ohjauskokemusta vuosien ajalta eri lajeista ja erilaisten asiakkaiden kanssa työskentelystä. Erityisosaamista heiltä löytyy muun muassa joogasta, liikkuvuusharjoittelusta ja henkilökohtaisena valmentajana toimimisesta. Toisella heistä on taustalla myös liikunta-neuvojan tutkinto ja avoimen yliopiston liikuntalääketieteen opinnot ja toisella kokonaisvaltaisen joogaohjaajan tutkinto.

Menetelmänä palvelun kehittämisessä käytettiin palvelumuotoilua, joka on yhä yleistyvä menetelmä palvelujen ideoinnissa, tuotteistamisessa ja kehittämisessä ja se sopii erityisesti digitaalisten palveluiden kehittämiseen. Palvelumuotoilun työkaluilla on mahdollista kehittää palveluita palvelun käyttäjien tarpeet mahdollisimman tehokkaasti täyttäviksi palveluntarjoajien resurssien puitteissa. (Moritz 2005, 39-40.)

## 1.2 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa palvelumuotoilusta ja fyysisestä harjoittelusta, eli tuottaa työkaluja toimeksiantajalle, joilla he voivat kehittää asiakkaille lisäarvoa tuottavia digivalmennustuotteita. Opinnäytetyössä myös arvioidaan toimeksiantajan alkuperäisen tuotteen tarpeellisuutta kohderyhmässä ja samalla palvelutuotteen kehittämistarpeita.

Tavoitteena oli myös kehittää alkuperäistä palvelutuotetta palvelumuotoilun työkaluja käyttämällä eteenpäin, mahdollisimman käyttäjäystävälliseksi digivalmennukseksi, toimeksiantajan resurssien puitteissa. Oppimistavoitteina oli palvelumuotoilumenetelmän soveltaminen digitaaliseen liikuntapalveluun ja digivalmennukseen perehtyminen sekä asiantuntijaroolissa toimiminen.

## 2 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu (service design) on kokonaisvaltaista, palvelun ja siihen liittyvien strategioiden ja prosessien, suunnittelua. Palvelumuotoilu pyrkii palveluiden jatkuvaan kehittämiseen ja sitä kautta palvelun käyttäjien tarpeiden täyttämiseen tehokkaasti palveluntarjoajan resurssien puitteissa. Palvelumuotoilu mahdollistaa asiakkaiden tarpeiden tunnistamisen ja niihin vastaamisen innovatiivisella tavalla. (Moritz 2005, 39-40.) Kiinteiden tuotteiden tuottaminen kuluttaa resursseja, kun taas palveluilla voidaan jakaa resursseja. Palvelu saa lopullisen muotonsa vasta samalla, kun sitä käytetään. (Tuulaniemi 2011, 17, 118.)

Muotoiluajattelua (design thinking) voidaan käyttää kehittämisen välineenä tavaroiden muotoilun lisäksi myös palveluiden kehittämisessä. Muotoiluajattelu hyödyntää yhteistointia ja käyttäjäosallisuutta. Palvelumuotoilija ei välttämättä ole minkään alan asiantuntija vaan ennemminkin kehitysprosessin ohjaaja ja tukija. Muotoiluajattelussa puhutaan käyttäjälähtöisyydestä asiakaslähtöisyyden sijaan, koska prosessissa etsitään ratkaisuja menemällä sisään käyttäjän maailmaan ja käyttötilanteeseen. Menetelmät on mahdollista jakaa kokeilun kautta tapahtuvaan ratkaisuehdotusten testaamiseen ja käyttäjän kokemusmaailman ymmärtämisen kautta tapahtuvaan kehittämiseen. Käyttäjälähtöiset palveluratkaisut pyritään kehittämään käyttäjien yksilölliseen elämään, arvoihin ja käyttäjätilanteisiin sopiviksi ja käyttäjäempatian kautta on mahdollista löytää käyttäjältä itseltäänkin piilossa olevia tarpeita. (Kälviäinen 2014, 31-40.)

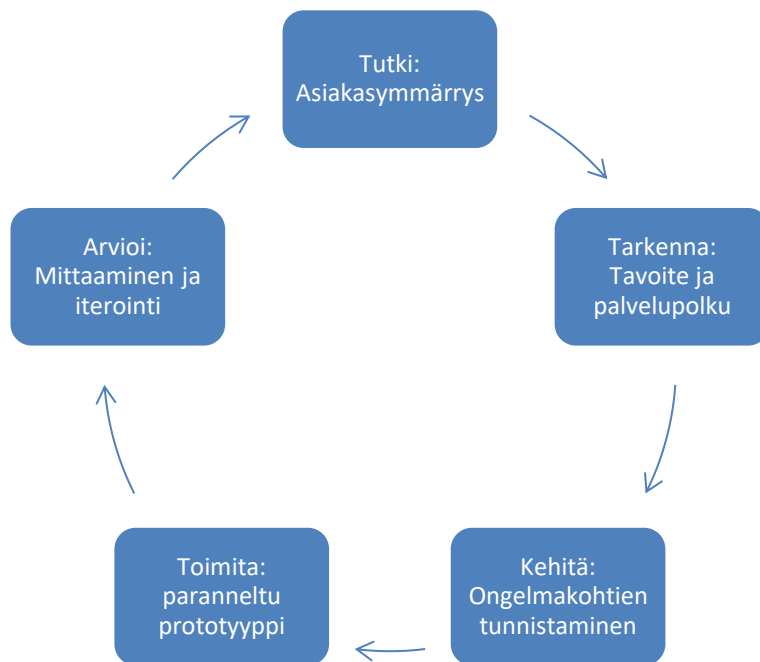
Käyttäjäymmärrys säästää kustannuksia ja aikaa. Palvelutuottajan näkökulmasta tehokkaimmin ja käyttäjän kannalta parhaiten ongelman ratkaiseva asia on hyvä selvittää ennen tuotantovaihetta. Selvittämisessä auttaa käyttäjien tarpeiden, käyttäytymisen, taustojen ja motiivien ymmärtäminen. (Mänttari 2014, 115.)

### 2.1 Palvelumuotoilun prosessi

Kuten muotoilu perinteisesti, myös palvelumuotoilu keskittyy tutkimus- ja suunnitteluvaiheessa asiakasymmärrykseen ja ideointiin. Lisäksi palvelumuotoilu ottaa huomioon palvelua tuottavan tahon tavoitteet ja käytettävissä olevat resurssit. Määrittelyvaiheessa pohditaan, mitä ongelmaa ollaan ratkaisemassa ja miten palvelun tuottaja pystyy vastaamaan tarpeeseen. Tutkimusvaiheessa tarkennetaan ymmärrystä resursseista, palvelun tuotta-



jan strategisista tavoitteista, toimintaympäristöstä ja käyttäjätarpeista. Suunnitteluvaiheessa hahmotetaan erilaisia vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmanratkaisuun ja testataan niitä nopeasti asiakkaiden kanssa sekä määritellään, kuinka palvelun tuottamista mitataan. Tuotantovaiheessa palveluideaa testataan ja kehitetään asiakkaiden kanssa. Arviointivaiheessa kehitysprosessin onnistumista arvioidaan ja palvelua hienosäädetään asiakaspalautteen perusteella. (Tuulaniemi 2011, 126-128.)



Kuva 1 Palvelumuotoilun prosessi (Tuulaniemi 2011, 126-128).

Palvelumuotoilun prosessi ei ole lineaarinen. Eri osatehtäviä voidaan suorittaa eri järjestyksessä ja limittäin. Palvelumuotoilu ei koske vain tuotteen lanseeraamista, vaan on pikemminkin jatkuvaa tuotteen kehittämistä. Palvelumuotoiluprosessi alkaa yleensä jostain syystä. Syy voi olla muutos markkinoissa, tuotteen erottuvuuden parantaminen, tuotannon tehostaminen tai asiakkaan saaman lisäarvon parantaminen. Projektin alussa täytyisi tarkentaa tavoitteet, mihin palvelua ollaan viemässä. Toki ne voivat muuttua ja kehittyä projektin aikana. (Moritz 2005, 154.)

Palvelun kehittämiseen on erilaisia palvelumuotoilun työkaluja, joista osaa voi käyttää useammassa palvelumuotoiluprosessin vaiheessa, mutta kaikki työkalut eivät sovi kaikkiin vaiheisiin, joten niistä on valittava tilanteisiin sopivimmat. Esimerkiksi asiakasymmärryksen kerryttämiseen voi käyttää havainnointia ja haastatteluja, ideointiin voi käyttää yhteiskehittämistä ja visualisointia, palvelua voi mallintaa prototyyppin avulla tai visuaalisesti

mallintamalla ja käyttöönottovaiheessa tulosten seuraaminen sekä dokumentointi voivat olla toimivia työkaluja. (Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun, n.d., 7-47.)

Palvelumuotoiluprojektissa pitäisi hyödyntää joustavia menetelmiä ja testata palvelun elementtejä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Kun palvelukonseptista luodaan visualisointeja ja prototyyppejä, ne tulisi esitellä projektiryhmälle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa yhteisen ymmärryksen saavuttamiseksi ja tavoitteiden määrittelyn helpottamiseksi. (Tuulaniemi 2011, 116.)

## 2.2 Asiakasymmärrys

Palvelumuotoilun keskeisimpiä asioita on aito ja syvälinen kiinnostus kohderyhmään. Asiakasymmärryksen kasvattaminen, eli kohderyhmän odotusten, tarpeiden, tavoitteiden ja motiivien kartoittaminen on tärkeää. Palvelun arvolupaus toteutuu vain, jos ymmärretään asiakkaan tarpeita, jolle tuotetaan ratkaisua. Palvelumuotoilussa asiakastutkimukset tarkoittavat tarkoituksenmukaista tiedonhankintaa, eli tutkimusta, jolla selvitetään asiakkaiden tarpeita ja toiveita. Asiakasymmärrystä voi kartuttaa erilaisilla menetelmillä, kuten olemassa olevalla tausta-aineistolla asiakkaista, haastatteluilla ja kyselyillä, havainnoinnilla, kohderyhmän osallistamisella, design-peleillä tai osallistumalla eriasteisesti kohderyhmän elämään. Asiakastutkimuksien tuloksena saatu tieto täytyy tulkita ja analysoida sekä yhdistellä eri tietolähteisiin, jotta voidaan toimia palvelun kehittämistä hyödyntävällä tavalla. (Tuulaniemi 2011, 71, 145-156.)

Asiakasymmärrys on linkki tuotteen suunnittelun ja sen todellisen käytettävyyden välillä. Asiakasymmärryksen kartuttamiseksi täytyy tutkia kohderyhmän tavoitteita, motiiveja, käyttäytymistä, arvoja, tarpeita, ongelmia, vuorovaikutusta sekä demografisia ja psykografisia ominaisuuksia. (Moritz 2005, 126.)

Asiakasymmärrystä voidaan kasvattaa erilaisilla tiedonkeruumenetelmillä. Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa eri tavoilla toteutettavat kyselyt ja haastattelut, havainnointi joko passiivisesti tai asettumalla eriasteisesti asiakkaan asemaan, kohderyhmän osallistaminen suunnitteluun ja verkossa tapahtuva virtuaaliyhteisöjen havainnointi. (Tuulaniemi 2011, 146.)

### 2.2.1 Asiakasymmärryksen kerryttäminen havainnoimalla ja asettumalla kohderyhmän asemaan

Kysymällä suoraan asiakkailta ei yleensä saada tarpeeksi syvällistä tietoa heidän todellisista tarpeistaan ja odotuksistaan, koska harva osaa kuvailla jotain, mitä ei ole vielä olemassa. Asiakkaiden tutkiminen kulttuuritutkimuksen ja antropologian keinoin tuottaa tarkempaa tietoa. Havainnoimalla asiakkaiden arkea sekä palvelun potentiaalisia käyttötilanteita, saadaan selville uusien palvelukonseptien taustalla olevia arvoja ja toiminnan motiiveja. (Tuulaniemi 2011, 73.)

Etnografia tarkoittaa ihmisen kuvaamista, jolloin tutkija asettuu kohderyhmän elämäntapaan ja omaksuu kohderyhmän näkökulmia. Tutkimusmenetelmälle on ominaista tutkia ihmisiä luonnollisissa olosuhteissa, jolloin ne auttavat ymmärtämään asiakkaiden arvoja, tarpeita ja toiveita. Etnografisia tutkimuksia voidaan suorittaa myös verkossa, virtuaaliympäristöissä. (Tuulaniemi 2011, 146-152.)

Asiakasymmärrystä voidaan kerryttää myös asiakkaiden itsedokumentoinnin kautta. Kohderyhmään kuuluva henkilö täyttää esimerkiksi viikon ajan päiväkirjoja, joissa on tiettyjä tehtäviä. Tehtävät liittyvät tutkittavaan asiaan. Tehtävä voidaan toteuttaa myös internetsivustolla, johon asiakkaat laittavat kuvia pyydetystä asiasta tai kertovat kokemuksiaan ja tunteitaan. Tutkimusjakson jälkeen vastaukset analysoidaan ja tulkitaan. (Tuulaniemi 2011, 151.)

### 2.2.2 Asiakasymmärryksen kehittäminen palautteen avulla

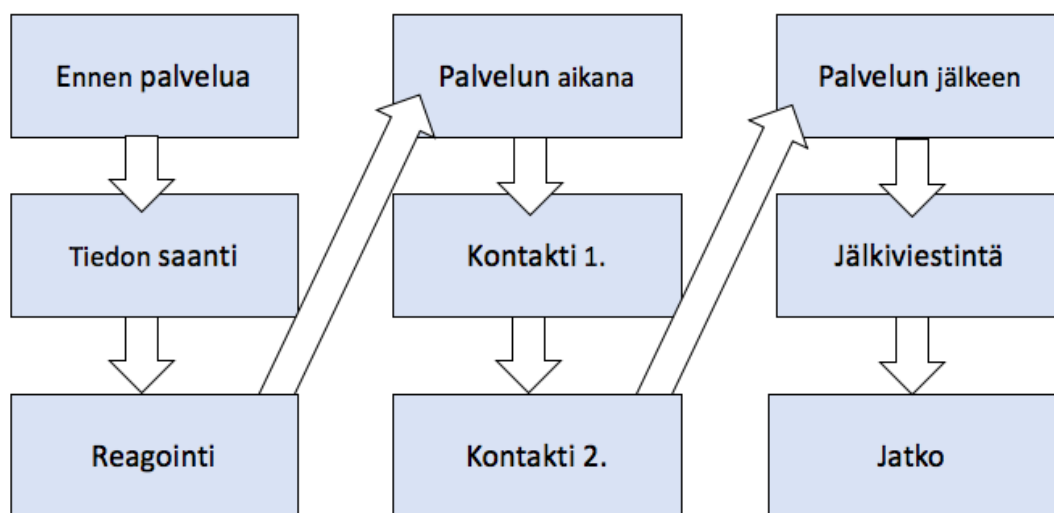
Kohderyhmään kuuluvalla asiakkaalla voidaan esitellä palvelun idea tai prototyyppi jo luonnosvaiheessa ja keskustelun kautta kehittää ymmärrystä tuoteidean toimivuudesta. Kehitysprosessin aikana kuluttajahaastattelut, kyselytutkimukset ja esimerkiksi testisivustot, joista saadun tiedon perusteella nopeasti muokataan tuotetta, ovat myöhempiä investointeja tukevia toimenpiteitä. (Ruokonen 2016, 111.)

Asiakaspalautteilla ja –paneeleilla voidaan kerätä palvelun käyttäjien mielipiteitä, ideoita ja toiveita palveluun liittyen. Kohderyhmän kiinnostusta uuteen palvelukonseptiin, voidaan kartoittaa konseptitestauksella. Vuorovaikutteinen palautealusta (esimerkiksi sosiaali-

nessa mediassa), jossa herätetään keskustelua esittämällä kysymyksiä, antaa palvelumuotoilijalle tarkentavia vastauksia, missä palvelu on onnistunut ja mitä pitäisi vielä kehittää ja miksi. (Tuulaniemi 2011, 144-153.)

### 2.2.3 Asiakkaan palvelupolku

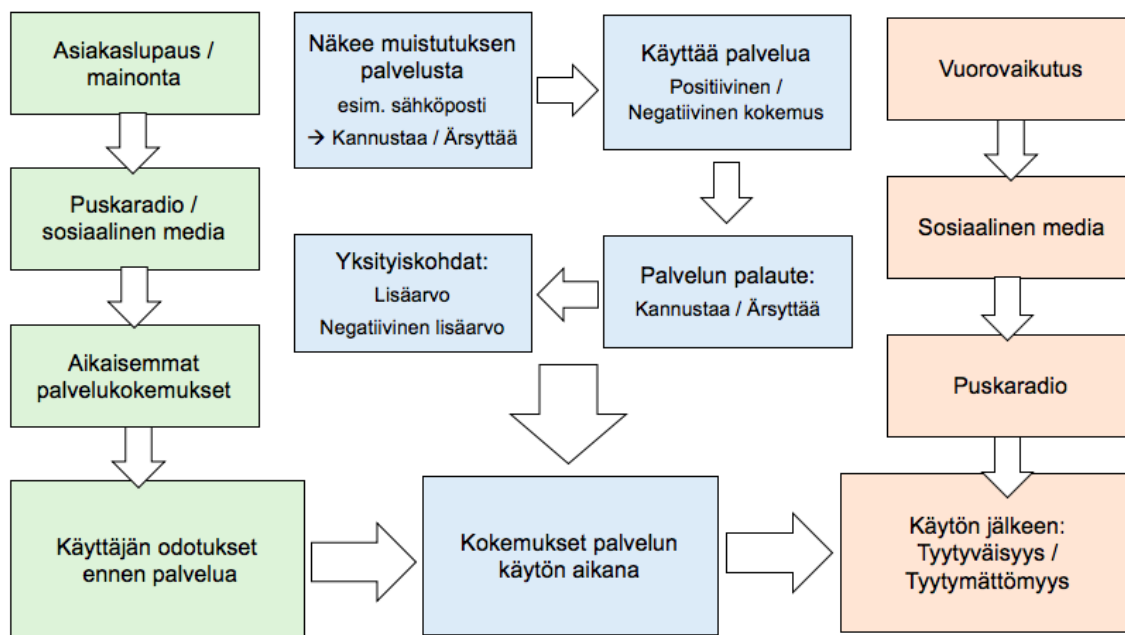
Asiakkaan palvelupolku (customer journey) tarkoittaa kaikkia kontaktipisteitä, joissa asiakas on tekemisissä palvelun tai yrityksen kanssa. Asiakaspolut vaihtelevat palveluittain. Asiakaspolun visualisointi asiakkaan näkökulmasta (customer journey mapping) (kuva 2) soveltuu jo olemassa olevien palveluiden kehittämiseen asiakasystävällisemmiksi. Se kuvaa asiakkaan ja yrityksen välisen vuorovaikutusprosessin asiakaslähtöisesti, jolloin mahdolliset ongelmat ja katkokset nousevat esiin. Visualisoitu asiakaspolku auttaa myös kehitystarpeiden määrittämisessä ja oikeiden palvelukanavien valitsemisessa. Asiakkaan palvelupolku voidaan jakaa karkeasti ennen palvelua, palvelun aikaiseen ja palvelun jälkeiseen osioon. (Hack 2017.)



Kuva 2 Asiakkaan palvelupolku, yksinkertainen malli (Hack 2017).

Asiakkaan palvelupolkua voidaan kuvata myös laajemmin: ennen palvelua, sen aikana ja jälkeen tapahtuvien toimintojen mukaan ottamisella. Palvelupolkukangasta (Customer Journey Canvas) (kuva 3) voidaan käyttää sekä uuden palvelun luomiseen, että jo olemassa olevan palvelun kehittämiseen. Tämä menetelmä on kokonaisvaltainen ja asiakaslähtöinen. Palvelupolkukangasta käytettäessä täytyy tietää, mitä asiakkaan elämässä tapahtuu ennen palvelua, palvelun aikana ja sen jälkeen, jotta voidaan suunnitella oikeat

toimenpiteet joka vaiheeseen. Myös esimerkiksi asiakkaan aikaisemmat kokemukset, palvelutuotteen asiakaslupaus ja palvelun yksityiskohdat, sekä niiden vaikutus palvelukokemukseen täytyy ottaa huomioon. Muita menetelmiä voidaan käyttää täydentämään palvelupolkukangasta. (Hack 2017.)



Kuva 3 Asiakaspolkukangas liikuntapalvelussa, yksinkertainen malli (Hack 2017).

### 2.3 Yhteiskehittäminen

Yhteiskehittäminen tarkoittaa palvelun eri osapuolien osallistamista palvelun kehittämiseen. Palvelun käyttäjä on oman elämänsä asiantuntija, palveluntuottajan puolella tuotteen kehittämisessä voi olla mukana asiakaspalvelijoita, sisällöntuottajia, järjestelmäosaajia, ja niin edelleen. Asiakkaan lisäksi kaikki palveluun kuuluvat ihmiset on hyvä osallistaa palvelun suunnitteluun ja kehittämiseen. Loppukäyttäjän mukana olo palvelun kehittämisessä edistää lisäarvon muodostumista. (Tuulaniemi 2011, 116-117.)

Yhteiskehittäminen onnistuu tarjoamalla mukana oleville kanavia itseilmaisuuksiin ja luovaan ongelmanratkaisukykyyn sekä kommunikointiin. Se ei kuitenkaan tarkoita kaikkien palveluun kuuluvien ihmisten päätäntävaltaa tuotteen suhteen, vaan tavoitteena on, että kaikki palveluun liittyvät asiat ja erilaiset näkökannat tulisivat mahdollisimman laajasti huomioituiksi jo aikaisessa vaiheessa. Saatua laaja-alaista tietoa hyödyntäen, palvelumuotoilijat

valitsevat sopivimmat elementit palvelukonseptiinsa kehitettäväksi. Yhteiskehittämistä voi toteuttaa työpajoissa tai palveluympäristössä, myös virtuaalisissa tiloissa, joissa voi jakaa tietoa ja kommentteja nopeasti. (Tuulaniemi 2011, 116-118.)

### 3 Digipalvelut

Digipalvelu tarkoittaa verkon kautta saatavaa palvelua, joka on suurelta osin tai kokonaan automatisoitu. Alustana voi olla palvelun oma sovellus, nettisivu tai sosiaalinen media. Esimerkiksi pelit, e-kirjat, pilvipalvelut, nettisivut ja median suoratoistopalvelut ovat digipalveluita. (Avelar 2016) Digipalvelu voidaan määrittellä palveluksi, joka toimitetaan internetin tai sähköisen verkon kautta automaattisesti tai lähes automaattisesti. Digipalvelu ei toimi ilman tietoteknologiaa. Digipalvelu voidaan toimittaa viiveettä maksusta. (What is the definition of a digital service 2015.)

Erilaiset digipalvelut tuovat kuluttajille entistä enemmän vaihtoehtoja. Kilpailu on äärimmäisen tiukkaa ja asiakaskokemus ratkaisee, mikä palvelu menestyy. Digitaalisen palvelun kehittäminen liikeidealle on suhteellisen helppoa ja usein halu luoda uusi digipalvelu perustuu palveluntarjoajan omassa elämässä koettuun käytännön ongelmaan. Palvelumuotoilu ja käyttäjälähtöinen ajattelu varmistavat asiakasta kiinnostavan palvelun kehittämisen. Yhä tarkempi personointi ja palvelupolun saumaton jatkuvuus on huomioitava, jos asiakkaista halutaan pitkäaikaisia. Palvelujen testaaminen palvelupolun ja teknisen toteutuksen kannalta on erityisen tärkeää. (Mitä on...2018; Ruokonen 2016, 68-71.)

Digipalvelun kehittäjän on hyvä rajata palvelun kohderyhmä mahdollisimman tarkasti ja miettiä kohderyhmän päivittäistä ongelmaa, jonka palvelu ratkaisee. Etukäteen voi myös miettiä mahdollisia parhaita tapoja ongelman ratkaisemiseksi. Digitaalista tuotetta ei kannata kehittää eteenpäin ilman asiakkailta tulevaa varmistusta tuotteen tarpeellisuudelle. Digitaalisen palvelun kehittäjän tulisi olla vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa säännöllisesti. Palvelun käyttäjille voidaan tuottaa säännöllisiä sähköisiä kyselyitä, joilla kerätään lisätietoa tuotteen käytettävyydestä ja sisällöstä. (Ruokonen 2016, 108-109.)

Digipalveluissa asiakkaan palvelupolkua voidaan kuvata myös matkana (englanniksi funnel), esimerkiksi mainoksesta tuotteen tilaamiseen tai muuhun tavoiteltuun päämäärään asti. Matkan tulisi olla saumaton sekä viestiltään looginen ja yhtenäinen. Palvelun toimivuutta voidaan testata erilaisilla versioilla, joihin asetetaan erilaisia mittauspisteitä, ja kehittää palvelua eteenpäin saatujen mittaustulosten perusteella. Yleisen sivuston käyttödatan (klikkausten) lisäksi mittaamiseen voidaan käyttää työkaluja, joilla yksittäisen käyttäjän toiminta sivustolla voidaan tallentaa katsottavaksi. Kun yhdistetään asiakaspalautteesta ja palvelun mittauspisteistä saatu tieto, saadaan selville mitä asiakkaat haluavat palvelulta ja miksi. (Ruokonen 2016, 113-117.)

### 3.1 Digivalmennus

Valmennus tarkoittaa tietyn asian (taidon, käyttäytymismallin) opettamista toiselle harjoitusten kautta. Digivalmennus tarkoittaa valmennusta, joka on tarjolla digitaalisesti verkon kautta ilman kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. Virtuaalivalmennukset yleistyvät koko ajan digitaalisen kehityksen myötä. Netin tiedonsiirtokapasiteetin kasvu on mahdollistanut myös videopalvelujen, kuten esimerkiksi Youtube ja Vimeo- suoratoistopalvelujen hyödyntämisen erilaisten palvelujen, myös valmennuksien, visualisoinnissa. Videoita voi helposti upottaa myös sovelluksiin ja sivustoille. (Ruokonen 2016, 36-40.)

Digivalmennus viittaa tietotekniikkavälitteiseen liikunta- ja hyvinvointivalmennukseen, joissa ohjelmisto tuottaa toiminnot automaattisesti. Toiminnot voivat olla ohjausta, koulutusta tai harjoitteita valmennettavalle. (Kari & Rinne 2018, 129.)

### 3.2 Trendit: Mobiililaitteet, visuaalisuus ja sosiaalisuus digivalmennuksessa

Digipalveluita käytetään nykyään enemmän mobiililaitteilla kuin pöytätietokoneilla tai kannettavilla tietokoneilla. Esimerkiksi hakukoneyhtiö Googlen sivustolla maailmanlaajuisesti tehtyjen hakujen mobiililaitteilla tehty lukumäärä ylitti jo kesällä 2015 tietokoneilla tehtyjen hakujen lukumäärän. Tässä vertailussa ei vielä tablettitietokoneita laskettu mobiililaitteiksi. Mobiililaitteet mahdollistavat tiedon ja palveluiden haun paikasta riippumatta sekä henkilökohtaisen käytön. Nykyteknologia mahdollistaa tiedonsiirtokapasiteetin lisääntymisen myös mobiililaitteissa, jolloin myös videoiden välittäminen onnistuu häiriöttä. Videomuotoisen sisällön ja tiedon tarjoaminen on nousemassa keskeiseksi kilpailutekijäksi digiaikana. (Ruokonen 2016, 37-42.)

Maailmanlaajuisesti on nähtävillä suuntaus ihmisten asumisen keskittymisestä kaupunkiin. Kun väestötiheys kasvaa ja ihmiset ovat tavoitettavissa mobiililaitteiden ja internetin kautta lähes jatkuvasti, muuttuu myös sosiaalisten suhteiden muoto. Fyysisellä välimatkalla ei välttämättä ole enää niin paljon merkitystä ystävyys-suhteiden luomisessa. Digitaaliset palvelut voivat olla uusien sosiaalisten yhteisöjen synnyttäjiä tai uusia digipalveluja syntyy helpottamaan ihmisten välistä vuorovaikutusta. Hyvin todennäköistä on, että sosiaalista mediaa hyödynnetään jatkossakin, ja että mobiililaitteilla käytetään entistä enemmän ja tehokkaammin videomuotoisia tai muuten visuaalisia, personoituja digipalveluita. (Ruokonen 2016, 45-47.)



Visuaalisuus palvelutuotteessa on jopa vahvempi kommunikaatioväline kuin puhuttu tai kirjoitettu sana (Tuulaniemi 2011, 115). Visuaalinen erottuvuus voi olla myös kilpailutekijä samankaltaisten palvelutuotteiden kesken. Ensivaikutelma on ratkaisevan tärkeää ja siinä visuaalisuus on ratkaisevassa asemassa digipalveluissa. (Maliranta 2012, 8.) Visuaalinen ilme luo mielikuvia yrityksestä ja sen palveluista. Yhtenäinen ilme yrityksen viestinnässä ja palveluissa helpottaa yrityksen muistamista ja tunnistamista eri tilanteissa. Samaa visuaalista ilmettä tulisi käyttää yrityksen kaikessa viestinnässä, niin verkkosivuilla kuin sosiaalisessa mediassakin sekä tarjottavissa digipalveluissa. (Kapanen 2017, 2-5.)

### 3.3 Vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja sosiaalisen median hyödyntäminen digipalvelussa

Sosiaaliset ja käyttäjää aktivoivat palvelun osat voivat sitouttaa asiakkaita. Digipalvelussa on suositeltavaa olla mahdollisuus mukauttaa palvelun sisältöä tai tehdä jotain yksilöllistä palvelussa. Kilpaileviin palveluihin verrattuna jokin pieni aktivoiva tai vuorovaikutteinen elementti voi olla lisäarvoa tuova tekijä, jonka perusteella käyttäjä palaa asiakkaaksi ja suosittelee palvelua eteenpäin. (Ruokonen 2016, 138-140.)

Ihmiset seuraavat ja kokeilevat palveluita, joita on suositeltu sosiaalisessa mediassa. Yritykset voivat myös jakaa sisältöä ja mahdollistaa edelleen jakamisen osana asiakaspalveluaan. Palveluita tarjoava yritys voi samalla kerätä palautetta ja kommentteja, sekä vastata niihin nopeasti sosiaalisessa mediassa. Sisällön jakaminen on hyvä testi sisällön kiinnostavuuden mittaamiseen. Kiinnostavaksi koettua sisältöä jaetaan eteenpäin. (Ruokonen 2016, 137-138.)

### 3.4 Liikuntavalmennus digipalveluna

Kari ja Rinne (2018, 127-128) ovat tutkineet tuoreessa tutkimuksessaan digivalmennuksen vaikutuksia liikkumismotivaatioon ja käyttäytymiseen inaktiivisten henkilöiden kohdalla. Tutkimus osoitti digivalmennuksen olevan hyödyllistä fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja liikuntamotivaation kannalta. Digivalmennuksen tai sovelluksen antama palaute voi auttaa hahmottamaan omaa aktiivisuustasoa, muttei yksistään välttämättä motivoi jatkamaan palvelun käyttöä. Palvelun tai sovelluksen täytyy olla tarpeeksi helppokäyttöinen, jotta sen käyttöä jatketaan.

Tavoitteiden asettaminen voi auttaa elämäntapojen muutoksessa ja terveystiedon siirtämisessä käytäntöön. Tavoitteita voi asettaa kolmiulotteisesti: 1) itse asetetut tavoitteet – annetut tavoitteet – osallistumistavoitteet, 2) yksilölliset tavoitteet - yksilöimättömät tavoitteet, 3) kiinteät tavoitteet – mukautuvat tavoitteet. Tutkimusten mukaan annetut tavoitteet motivoivat enemmän kuin itse asetetut tavoitteet, mutta toisaalta yksilöivät ja mukautettavat hyvinvointiteknologiatuotteet ovat tehokkaampia lisäämään fyysistä aktiivisuutta kuin vaihtoehdot, joissa tavoitteet ovat kaikille käyttäjille samat. Palveluissa, joita ei voi mukauttaa, tavoitteet ovat usein joko liian korkealla tai liian matalalla. (Kari & Rinne 2018, 131.)

Karin ja Rinteen tutkimuksessa liikuntasovellus näytti etukäteen tulevan harjoituksen tiedot. Harjoituksen kesto tai teho ei vaikuttanut harjoituksen suorittamiseen. Harjoituksen tiedostaminen etukäteen auttoi testihenkilöitä yleisesti järjestämään aikataulujaan ja siten myös mahdollittamaan liikuntaa arkirutiineihin. Harjoituskohtaiset tavoitteet tuntuivat helpommilta saavuttaa kuin pidemmän tähtäimen tavoitteet. Digivalmennussovelluksen käyttö madalsi harjoittelukynnystä, koska jokaiselle harjoituskerralle oli valmis ohjelma ja ohjeet. Digivalmennuksen myötä testiryhmäläiset myös pysyivät teholtaan sopivissa harjoituksissa eivätkö yllirasittaneet itseään, mikä olisi voinut johtaa liikunnan lopettamiseen. (Kari & Rinne 2018, 135-136.)

Karin ja Rinteen tutkimuksen mukaan kolme tärkeintä digivalmennuksen ominaisuutta olivat yksilöivät harjoitusohjelmat, reaaliaikainen ohjeistus ja oman kehityksen seuraaminen. Sovellus koettiin jossain määrin valmentajaksi tai henkilökohtaiseksi ohjaajaksi ja testihenkilöt olisivat halunneet vuorovaikutteisemmän kokemuksen sovelluksen kanssa, esimerkiksi mahdollisuuden sairastuessa ilmoittaa, miksi ei voi harjoitella. (Kari & Rinne 2018, 137.)

## 4 Fyysinen harjoittelu hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia kehossa. Liikunta voidaan jakaa terveysliikuntaan, kuntoliikuntaan ja kovaan kuntoiluun. Terveysliikunta pitää yllä terveyttä ja kuntoliikunta sen lisäksi kohottaa kuntoa eri tavoin. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2018.)

### 4.1 Terveysliikunta

Suomessa eri ikäryhmille on laadittu terveysliikuntasuositukset. Suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston julkaisemiin suosituksiin, jotka on koottu tieteelliseltä pohjalta. Suositukset sisältävät terveyttä edistävän liikunnan määrät ja muodot. Suositukset on muotoiltu kuvalliseen muotoon, liikuntapiirakaksi, jolloin niitä on helpompi käyttää liikuntaneuvonnan tukena. (Liikuntapiirakka aikuisille 2018.)

Aikuisten liikuntapiirakkaan kuuluu kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa joko 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti viikon aikana. Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Reipas liikunta on sellaista, jossa hengästyy vähän, mutta pystyy puhumaan. Rasittavassa liikunnassa hengästytään selvästi. Terveysliikunnan vähimmäismäärän voi siis kerryttää useista liikuntakerroista viikon aikana. Liikuntapiirakassa on myös esimerkkejä lajeista, jotka kuuluvat terveysliikunnan osa-alueeseen. (Liikuntapiirakka 2018; Tarnunen, Rauramaa, Kukkonen-Harjula 2016.)



Kuva 4 Terveysliikunnan suositukset (Liikuntapiirakka 2009 2018).

Kestävyysliikunnan lisäksi terveystasasuosituksissa kehoitetaan harjoittamaan lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoitteluksi käy kuntosaliharjoittelu tai kehonpainolla tehtävä kuntopiiri. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi pallopelit, tanssi ja jooga. Liikkuvuutta ylläpitävää harjoittelua pitäisi myös sisällyttää viikoittaiseen ohjemaan. (Liikuntapiirakka 2009 2018.)

Terve henkilö voi aloittaa kevyen tai kohtuullisesti rasittavan liikunnan itsenäisesti. Henkilöiden, jotka ovat vuosikausia olleet inaktiivisia, eli liikkuneet vain vähän, tai joilla on jokin terveydellinen ongelma tai pitkäaikaissairaus, kannattaa kuitenkin käydä terveystarkastuksessa ennen liikunnan aloittamista. (Tarnunen, Rauramaa, Kukkonen-Harjula 2016.)

#### 4.2 Juoksu

Juoksu on ihmiselle luonnollinen liikuntamuoto ja se on helppo toteuttaa ajasta ja paikasta riippumatta. Lenkille voi lähteä kotiovelta eikä sitä varten tarvitse siirtyä erityiselle harjoittelupaikalle harjoittelemaan. Juoksumaastoa kodin ulkopuolelta löytyy jokaiselta: asfaltti tai hiekkapohjainen tie riittää hyvin harjoitusten tekemiseen. Juoksua varten tarvitaan jalkineet (juoksulenkkarit) sekä motivaatio lähteä lenkille. Kuntoilu on siis edullinen ja helppo toteuttaa, koska juoksukengät voidaan ottaa myös helposti mukaan matkoille.

Juoksuharjoittelussa edistymistä voi seurata helposti omien tuntemuksien kautta ja kehittyminen motivoi liikkumaan lisää. (Vasala 2006, 11.)

Juoksu on helppo yhdistää arkeen, sillä harjoituksen keston voi määrittää käytettävissä olevan ajan mukaan. Jos aikaa on vähemmän, voi harjoituksen tehdä esimerkiksi tehokkailla kiihdytyksillä ja niin saada hyvä harjoitus aikaiseksi. Joskus kiireisen päivän jälkeen harjoituksen voi tehdä rauhallisemmin, lenkkiä lyhentää tai jättää kokonaan välistä. (Valasti 2017, 16-17.)

Verratessa juoksua uintiin tai pyöräilyyn, se kuluttaa enemmän energiaa harjoituksen aikana, koska juoksu kuormittaa koko kehoa. Lenkillä ei voi huijata, koska jokainen askel on otettava, jotta pääsee eteenpäin. Lenkkeily tulee aloittaa rauhallisesti, varsinkin jos kuntotaso ei ole kohtalainen. (Vasala 2006, 11-12.)

Juoksussa, kuten muussakin liikunnassa, täytyy huomioida elämäntilanteen vaikutus harjoitteluun. Mikäli elämässä on stressiä, voi elimistö olla psyykkisen kuormituksen takia ylivirittynyt, jolloin reipas liikunta voikin johtaa ylläsurukseen. Aloittaessa juoksuharrastusta täysin uutena tai pidemmän tauon jälkeen, on jalkoja totutettava juoksun aiheuttamaan iskutukseen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistölle annettava aikaa sopeutua rasitukseen. Riittävä palautuminen mahdollistaa kehittymisen. (Valasti 2017, 16.)

### 4.3 Harjoittelun vaikutukset

Juoksu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, joka tarkoittaa elimistön kykyä siirtää happea kudoksiin rasituksen aikana. Kun syke nousee harjoittelun aikana, sydän reagoi lisääntyneeseen rasitukseen tihentämällä ja voimistamalla veren pumppausta verisuonten kautta kudoksiin. Pumppaustehon voimistuminen tehostaa hapen kulkua lihaksiin. Verisuonten tilavuutta ja määrää voidaan lisätä harjoittelulla. Keuhkot ja hengityshakset toimivat yhteistyössä, ja tuovat kehoon sen tarvitseman hapen. (Vasala 2006, 24.)

Juoksussa kehittyy myös lihaskunto, joka tarkoittaa lihaksen tai lihasten kestävyyttä työkennellä pitkään ilman taukoja. Myös nivelten ja lihasten liikkuvuutta tarvitaan, jotta saavutetaan lajille tarpeelliset liikelaajuudet. Liikkeiden suorittamiseen tarvitaan motorisia taitoja ja koordinaatiota. (Vasala, 2006, 24-25.)

Kun harjoittelu aloitetaan, elimistö rasittuu: syke nousee, alaraajojen lihasten työskentely voimistuu ja hapentarve nousee. Mitä tehokkaammin lihakset käyttävät happea ja mitä suurempi sydämen iskutilavuus on, sitä vähemmän sydämen tarvitsee tihentää lyönnejä. Kun rasitus ei tunnu enää tietyllä teholla niin kovalta, on alaraajojen lihaskunto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto parantunut. Sama ilmiö näkyy myös levossa, leposykkeen alenemisena. Jotta harjoittelulla saadaan aikaan kunnon kohoamista, siitä on tehtävä säännöllistä. Onkin siis hyvä luoda rutiineja, jotta harjoitukset tulee tehtyä. (Vasala 2006, 24-26.)

Aloittelevan liikkujan kunto nousee nopeasti. Hapenottokyky paranee jo 5-10 kerran harjoittelun jälkeen, jolloin liikunnasta tulee miellyttävämpää. Lisäksi lihakset oppivat tekemään työtä taloudellisemmin, solujen energiantuotto paranee ja verenkiertoelimistö sopeutuu lisääntyneeseen rasitukseen, jolloin harjoittelu tuntuu jo muutamien kertojen jälkeen miellyttävämmältä. Aloittelijan kannattaa kuitenkin aloittaa harjoittelu maltillisesti, esimerkiksi hölkän ja kävelyn vuorottelulla, jotta harjoittelu säilyy positiivisena kokemuksena. Kun harjoitteet eivät ole liian rankkoja ja pitkiä, ne tuottavat onnistumisen tunteita ja se motivoi jatkamaan harjoittelua. (Haikarainen 2012.)

Jo muutama liikuntakerta viikossa auttaa alentamaan verenpainetta ja pienentämään riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Säännöllinen liikunta vähentää riskiä sairastua myös muihin sairauksiin. Liikunta on lisäksi tärkeä hoitomuoto monien pitkäaikaissairauksien hoidossa. (Tarnunen, Rauramaa, Kukkonen-Harjula 2016.)

Kehossa käynnistyy liikunnan vaikutuksesta biokemiallisia mekanismeja. Esimerkiksi serotoniini- ja endorfiinipitoisuudet nousevat keskushermostossa. Nämä hormonit saavat aikaa mielihyvän tunteen välittömästi. Liikunta voi myös kohottaa itsetuntoa, kun toimintakyky harjoittelun myötä kasvaa. Ulkona luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on myös todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielialaan. (Moilanen & Mällinen 2016, 20.)

#### 4.4 Juoksuharjoittelun ohjelmointi

Juoksuharjoittelun ohjelmointi tarkoittaa harjoittelun jaksottamista päivä- ja viikkorytmiin ja niiden kautta harjoittelukausiin ja –kuukausiin. Harjoittelun ohjelmoinnin tarkoitus on pitää harjoittelu kehittävänä. Ohjelmoinnin ytimessä on yksittäinen harjoitus ja toinen tärkeä asia on harjoitusten toistamistiheys. Sopivin välein tehty sopiva harjoitus kohottaa juoksukuntoa. Harjoituspäiväkirjan pitäminen auttaa hahmottamaan itselle sopivien harjoitusten ja harjoitusrytmin löytymistä. Harjoituksista kirjataan ylös esimerkiksi kesto ja

juoksunopeus ja tuntemukset harjoituksesta (erittäin kevyt -helppo – raskas – todella raskas). Juoksuharjoittelu ohjelmoidaan yleensä viikon jaksoihin. Hyvä harjoitteluviikko sisältää eritasoisesti kuormittavia päiviä. Harjoittelujakso voi olla myös 8 -10 päivää, jos se sopii muutoin elämän rytmiin. (Valasti & Vuorimaa 2013, 49-52.)

Yksinkertainen tapa huomioida kuormitus ja siitä palautuminen on käyttää harjoittelujaksoon (viikko tai hieman pidempi jakso) kolmen päivän rytmitystä: pääharjoitukseen valmistava harjoitus - pääharjoitus - palauttava harjoitus. Kuntojuoksijalla se tarkoittaa kolmena peräkkäisenä päivänä ensin peruslenkki tai lihaskuntoharjoitus, sitten vauhtikestävyysharjoitus tai pidempi lenkki ja kolmantena lepopäivä. Harjoittelujaksoon tulee näin 2 – 3 pääharjoitusta, jotka voivat olla vauhtikestävyysharjoituksia, pitkiä lenkkejä tai nopeita intervaleja. Kuntoilijalle riittää yksikin kuormittava harjoitus viikossa. Lepopäivä voi olla myös jotain muuta kevyttä liikuntaa ja kehonhuoltoa, riippuen yksilöllisistä tarpeista. (Valasti & Vuorimaa 2013, 53-56.) Lihaskuntoharjoittelua kannattaa sisällyttää jokaiseen harjoitteluviikkoon (Valasti 2017, 44-45).

Aloittelevalle juoksijalle juoksu on ensimmäisten viikkojen ajan sen verran kuormittavaa, ettei erikseen tarvitse tehdä kovempaa harjoitusta. Harjoituksia ennen ja lenkin jälkeen tulisi seurata omia tuntemuksia palautumisesta. Jos joka kerta ennen juoksulenkkiä olo on täysin puhki, tulisi miettiä harjoitussisällön sopivuutta harjoittelijalle. (Valasti 2017, 44-45.) Myös ikä vaikuttaa palautumiseen. Jos juoksun aloittaja on nelikymppinen, ei hän palaudu harjoituksesta yhtä nopeasti kuin parikymppinen. Mitä iäkkäämpi on, sitä väljempi harjoitusohjelman tulisi olla, jolloin lepopäivien ja palauttavien harjoitusten merkitys kasvaa. Palautumista harjoituksesta voidaan edistää nesteen, ravinnon, unen, elämäntyylin sekä lepopäivien lisäämisellä treeniohjelmaan. (Valasti 2006, 32-37.)

#### 4.4.1 Yksittäinen juoksuharjoitus

Yksittäiseen juoksuharjoitukseen kuuluu aina alkuverryttely, jonka tarkoitus on valmistaa kehoa harjoitukseen lisäämällä verenkiertoa lihaksissa, jänteissä ja nivelissä sekä aktiivoida hermostoa. Lämmittelyn jälkeen seuraa itse harjoitusosio, jolla tulisi olla joku tietty tavoite. Tavoite voi olla perus-, vauhti, tai maksimikestävyuden parantaminen, intervallijuoksuharjoite tai se voi sisältää juoksutekniikkaa parantavia harjoitteita (loikat, harppomiset, spurtit). Yksi harjoituskerta ei vielä takaa juoksukunnon kehittämistä, vaan kunnon kehittymisen kulmakivi on toistotiheys. (Valasti, Vuorimaa 2013, 47.) Lopuksi tulisi tehdä

loppuverryttely, jonka tarkoituksena on saada harjoituksen aikana kertyneet kuona-aineet pois lihaksista ja palauttaa lihasten pituus. (Verryttelyjen merkitys, n.d.).

Mitä kovempi harjoitus on tiedossa, sitä huolellisemmin kannattaa lämmittely toteuttaa. Tärkeintä on lämmitellä harjoituksen kannalta oleelliset lihakset. Aerobisissa liikuntalajeissa lämmittely voi olla saman lajin suorittamista rauhallisemmalla suoritustempolla. Lihasuntoharjoituksissa lämmittely voidaan hoitaa esimerkiksi rennosti juosten tai kuntopyörällä. Lämmittely ennaltaehkäisee liikunta- ja rasitusvammoja sekä lisää usein suoritusten kokonaiskestoa ja parantaa vireystilaa. Ennen varsinaista liikuntasuoritusta tulisi tehdä 5 -15minuutin lämmittely, jolla totuttaudutaan pikkuhiljaa lisääntyvään rasitukseen ja näin harjoituksen miellyttävyys lisääntyy. (Aalto. 2005, 50.)

Lämmittelyn tulisi sisältää liikkeitä, joilla saadaan lisättyä verenkiertoa harjoituksessa käytettäviin lihaksiin ja jotka aktivoivat hermostoa. Huolellinen lämmittely parantaa harjoituksen tehoa ja vähentää vammautumiseriskiä. Juoksua ennen lämmittelyksi käy reipas kävely tai kevyt hölkkä, jota seuraa dynaamiset liikkuvuusharjoitteet juoksussa käytettäville kehon osille. Liikkuvuusharjoituksia ei tarvitse aina tehdä, mutta ennen intervalli- tai nopeusharjoituksia ne ovat tärkeitä, jotta loukkaantumisilta vältyttäisiin. Lämmittelyn loppuun voi tehdä vielä tekniikkaharjoituksia ja hermostoa aktivoivia harjoituksia, esimerkiksi hypelyitä. Pitkiä venytyksiä (yli 15 sekuntia) ei suositella tehtäväksi ennen harjoitusta, sillä ne passivoivat hermostoa. (Hyvärinen 2013, B44; Valasti 2017, 117; Liikunnan hyödyt vammojen ehkäisyssä 2014.)

Loppuverryttely poistaa harjoituksessa lihaksiin kertyneitä kuona-aineita, lisää hapen ja ravintoaineiden kulkeutumista lihaksiin ja näin nopeuttaa palautumista. Loppuverryttelyksi voi tehdä samoja liikkeitä kuin alkuverryttelyssä ja staattisia venytyksiä voi pitää hieman pidempään (noin 30 sekuntia) (Hyvärinen 2013, B44; Valasti 2017, 124.) Loppuverryttelyssä käytetään samoja lihaksia kuin itse harjoituksessa ja tehoa lasketaan vähitellen. (Liikunnan hyödyt... 2014).

#### 4.4.2 Harjoituksen rasittavuuden mittaaminen

Harjoituksen rasittavuutta voidaan mitata Borgin asteikolla, jossa fyysinen rasitus arvioidaan 6-20 asteikon perusteella. Kevyeksi harjoitukseksi luetaan 6-9 alue, jolloin hengitys ei vielä kiihdy, se pysyy normaalina. Tämä liikuntamuoto ei vielä kehitä kuntoa ja se on erittäin kevyttä. Alue 10-12 on myös kaikille sopiva rasitusaste liikkua, ja sen rasitus on hyvin kevyttä, jolloin henkilö pystyy puhumaan liikkeessään. Tästä liikuntamuotona kävely



on hyvä esimerkki. Aloittelijalle ei suositella liikuttavan liian rasittavalla teholla, koska voimakas fyysinen harjoitus vähentää liikkumisen miellyttävyyttä ja saattaa vähentää kiinnostusta säännölliseen liikkumiseen. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

Asteikolla 12-16 hengästytään, ja mitä kovemaksi harjoitus muuttuu, sen rasittavammaksi se muuttuu hengityselimistölle. Tämä alue sopii kunto- ja terveysliikujille, ja se on turvallista ja rasittavuudeltaan riittävää terveyden kannalta. Kestävyystyyppisen ripeän liikkumisen alue on 12-14 ja rasittavan 14-16. Rasitusmittari soveltuu niin kestävyys kuin lihaskuntoharjoittelun mittariksi. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

■ **Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?** Borg (1982) mukaillen

6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä	TERVEYSLIIKUNTA
7			
8			
9	hyvin kevyt		
10		Vähän hengästymistä	
11	kevyt		
12			
13	hieman rasittava		
14		Voimakasta hengästymistä	
15	rasittava		
16			
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20	en jaksakaan enää		

Kuva 5 Borgin RPE-mittari (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2018).

#### 4.4.3 Kestävyyskunnan sykealueet

Harjoituksen tehon kertoo myös sydämen syke. Syke nousee lineaarisesti liikunnan rasituksen noustessa. Kestävyysliikunnan tehoalueet on jaettu perus-, vauhti- ja maksimikestävyysalueisiin. Teholtaan kevyesti liikkuva liikkuu aerobisella tasolla, kun taas rankkoja suorituksia tekevän sykealue saattaa saavuttaa anaerobisen kynnyksen tai mennä sen yli. Aerobisessa lihastyössä tuotetaan energiaa hapen avulla, jolloin varastorasvoja pystytään polttamaan energiaksi. Sen sijaan anaerobisessa lihastyössä energianmuodostus tapahtuu ilman happea ja energia saadaan pääosin varastoituneista hiilihydraateista. Kun liikunnan teho kasvaa, tarvitaan enemmän happea ja hiilihydraatteja energianmuodostamiseksi. (Aalto. 2005, 35-38.)

Matalalla sykkeellä liikkuminen tuntuu mielekkäältä ja harjoitusta jaksetaan jatkaa pitkään. Aloittelijalle suositellaan aloittaa liikunta kevyesti ja harjoituksia tulisi toistaa useasti. Syketason tulisi olla n. 50-60% maksimisykkeestä, jolloin puhutaan *terveys- ja kuntoliikunnasta* (Kuva 6). Kun harjoitustaso on matala, vältetään yllirasittumiselta ja rasitusvammoilta. Kunnan kohotessa näitä kevyempiä harjoituksia voi käyttää palauttavina suorituksina ja sekä pitää arvokkaana hyötyliikuntana. Kevyt hikoilu ja hengästyminen esimerkiksi kävelyn, pyöräilyn tai puutarhatöiden muodossa kerryttää päivittäisiä liikuntaminuutteja. Etu kevyessä liikunnassa on se, että liikunnan jälkeen energiaa jää vielä muihin askareisiin ja mahdollisiin haastavampiin teholiikuntasuorituksiin. (Aalto. 2005, 35-38.)

*Peruskestävyys*harjoittelu (=PK) on kuntopohja, joka on terveysvaikutukseltaan erityisen edullinen ja miellyttävän tuntuista. Matalatehoinen liikunta lisää terveyttä ja sen ylläpidon riskit ovat pienet. Se ennaltaehkäisee tehokkaasti sydän- ja verisuonitauteja sekä esimerkiksi aikuisiän diabetesta. Peruskestävyysharjoittelussa liikuntaan 60-70% sykealueella maksimisykkeestä (kuva 6), ja energiantuotanto tapahtuu hapen avulla. Harjoittelun aikana keho käyttää pääasiassa energialähteenä kehon varastorasvoja eikä silloin synny maitohappoja lepotasoon verrattuna. Esimerkkiliikuntamuotoja on työmatkakävely ja muu hyötyliikunta. (Aalto. 2005, 35-38.) Borgin asteikolla 10-12 rasitus on kevyttä eikä hengästyminen tapahdu juurikaan (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016).

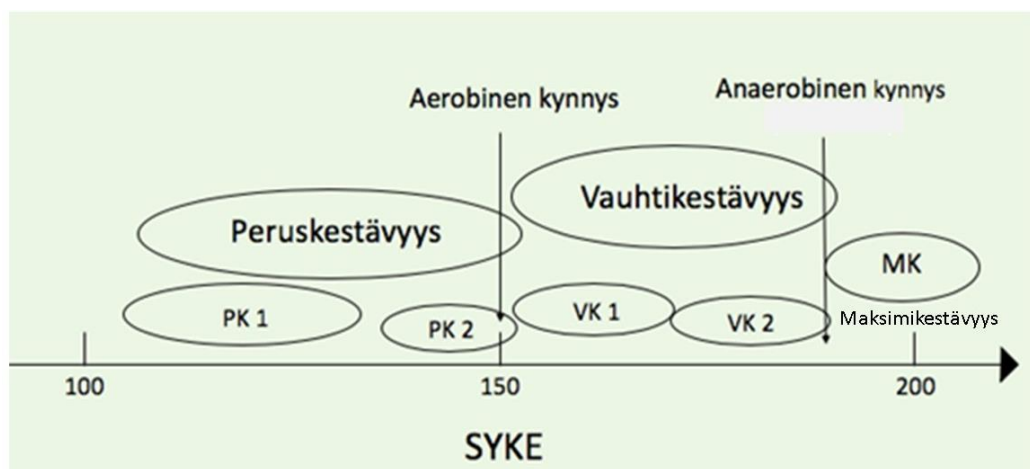
Parempaa kuntoa tavoittelevan tulisi harjoitella 70-85% maksimisykkeestä (Kuva 6). Tällöin harjoituksen aikana hengästyään ja ylitetään ns. ensimmäinen aerobinen kynnyksen (Kuva 7), peruskestävyyskynnyksestä *vauhtikestävyysalueelle* (=VK). Vauhdikas hölkkä, juoksu, aerobic ja spinning ovat hyviä esimerkkejä liikuntamuodoista, jolloin saavutetaan haluttu vauhtikestävyys sykealue. Vauhtikestävyysalueella pääosa energiasta voidaan

edelleen tuottaa hapen avulla, energiasta suurin osa saadaan hiilihydraateista. Energiankulutuksen kasvaessa myös maitohapon tuotto ja poisto lisääntyy liikunnan tehon lisääntyessä. (Aalto. 2005, 35-38.) Borgin asteikolla puhutaan 12-16 asteikon rasituksesta, eli hengästyminen tapahtuu vähäisesti tai harjoituksen tehon noustessa rasittavasti. Kuitenkaan rasitus ei ole vielä liian rankka, eli harjoitusta voidaan jatkaa. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016).

Kestävyyden laji	Liikunnan tehoalue	Tavoite
Maksimikestävyys	85 - 100% maksimaalisesti	Suorituskyvyn maksimointi
Vauhtikestävyys	70 - 85% hikoillen ja hengästyen	Kunnon kohentaminen
Peruskestävyys	60 - 70% mukavasti ja nautiskellen	Kuntopohjan kehittäminen
alle 60% erittäin kevyttä		Terveys- ja hyötyliikunta

Kuva 6 Kestävyysliikunnan tehoalueet ja harjoittelutavoitteet. (Aalto. 2005, 36).

Kun harjoituksen tehoa lisätään vauhtikestävyyskytetasoa korkeammaksi, harjoitellaan *maksimikestävyysalueella (=MK)* (Kuva 6). Maksimisykealueelle päästään tekemällä kovatehoisia harjoituksia ja maksimaalisia liikuntasuorituksia. Maitohappojen tuotanto alkaa tehostua 85-100% maksimisykealueella. Anaerobinen kynnyks tarkoittaa sitä, että maitohapon tuotto ja poisto ovat tasapainossa. Kun kynnyks ylitetään, maitohappoa kertyy lihaksiin ja hengitys muuttuu huohotukseksi. Harjoitus alkaa tuntua liian rankalta ja suoritus loppuu lyhyeen. Sydämen pumppaama verimäärä ei enää riitä enää kuljettamaan kaikkea happea lihasten työhön ja näin ollen harjoittelu on muuttunut anaerobiseksi työskentelyksi. Elimistöön alkaa kertyä kuona-aineita. Yleisesti arvioidaan, että anaerobinen kynnyks on noin 85% kohdalla henkilön maksimisykkeestä. (Aalto. 2005, 35-38.)



Kuva 7 Kestävyysharjoittelun harjoittelutasot (Sykerajat ja harjoittelu 2013).

Anaerobinen harjoittelu kehittää kehon kykyä pilkkoa teholiikunnan tuottamia kuona-aineita, ja se puolestaan vahvistaa kykyä liikkua korkealla teholla väsymättä pidempiä aikoja. Kestävyyskunnan ja energiankulutuksen kannalta, liikuntaa kannattaa harrastaa hie-  
man alle anaerobisen kynnyksen tason, jottei harjoittelu lopu lyhyeen. (Aalto. 2005, 35-38.)

#### 4.4.4 Sykerajojen laskenta

Sykerajat ovat henkilökohtaisia, joten niiden tarkat rajat saadaan tekemällä kuntotesti esimerkiksi juoksumatolla juosten tai polkupyörää polkien. Testin tehoa lisätään nousujohteisesti aina uupumiseen asti, ja testin aikana otetaan verinäytteitä veren laktaattipitoisuuden (maitohappopitoisuus) mittaamista varten. Uupumukseen tehty testi mittaa korkeinta mahdollista sykettä, jonka maksimaalisen rasituksen aikana voi saavuttaa sekä testin aikana määritetään myös aerobisen kynnyksen sekä anaerobisen kynnyksen. Tehon ja/tai vauhdin, syketietojen ja laktaattipitoisuuden perusteella määritellään sykerajat sekä kynnysvauhdit- ja tehot liikuntaan. (Sykerajojen määrittäminen ja harjoittelu n.d.)

Sykerajat voi määritellä myös iän mukaan laskennallisesti käyttämällä kaavoja, jotka on määritetty tilastollisesti. Maksimisykkeen (HRmax) laskentaan on muutamia eri kaavoja.

Kaava	Kehittäjä ja tilastollinen aineisto	30-vuotiaan laskennallinen maksimisyke (lyöntiä minuutissa)
<b>HRmax= 205 – (0,5 x ikä)</b>		190
<b>HRmax= 220 – ikä</b>	Haskell,G.: 20-65-vuotiaat terveitä miehiä	190
<b>HRmax= 206-(0,88 x ikä)</b>	Gulati, M.: yli 35-vuotiaita terveitä naisia	180
<b>HRmax= 208 -(0,7 x ikä)</b>	Tanaka, H. tutkimusten ristiin-vertailu, kontrolliaineistossa terveitä miehiä ja naisia	187
<b>HRmax= 211-(0,64 x ikä)</b>	Norjalainen HUNT-tutkimus: terveitä 19-89-vuotiaita miehiä ja naisia	192

(Sykerajojen määrittäminen ja harjoittelu n.d.; Craven McGinty 2018.)

Niin sanotulla *Karvosen kaavalla* voidaan arvioida laskennallinen aerobinen ja anaerobinen kynnys:  $(\text{Maksimisyke} - \text{leposyke}) \times \text{haluttu prosentti} + \text{leposyke} = X$   
 30-vuotiaan arvoitu laskennallinen aerobinen kynnys on, jos leposyke on arviolta 42 lyöntiä sekunnissa: *Aerobinen kynnys*  $(190 - 42) \times 0,7 + 42 = 145,6$  eli 146 lyöntiä sekunnissa. Luku 0,7 tarkoittaa vauhtikestävyyskynnystä, eli harjoitus tapahtuu 70% teholla maksimisykkeestä. Anaerobisen kynnyn laskukaava esimerkki 30-vuotiaalle:  $(190 - 42) \times 0,9 + 42 = 175,2$  eli 175 iskua sekunnissa. Luku 0,9 tarkoittaa maksimikestävyyskynnyn ylittämistä. Anaerobinen kynnys ylitetään, kun henkilö tekee 85-90% teholla maksimisykkeestä. (Sykerajojen määrittäminen ja harjoittelu n.d.)

Oman sykkeen tarkkailuun voi käyttää sykemittaria. Nykyään on olemassa myös suoraan ranteesta sykkeen mittaavia aktiivisuusrannekeita. Luotettavamman sykemittauksen saa kuitenkin anturilla, joka asetetaan sykevyöllä rintakehää vasten. (Reinikainen 2017.). Oman kunnan kohoamista voi seurata sykkeluvuilla. Mikäli samalla vauhdilla tehty lenkki taittuu alhaisemmalla sykkeellä, on juoksukunto todennäköisesti kasvanut. Jos syke pysyy samana mutta vauhti on kovempi, on kehitystä juoksijana tapahtunut. (Valasti & Vuorimaa 2013, 161.)

#### 4.4.5 Venyttely, liikkuvuusharjoittelu ja kehonhuolto

Riittävä liikkuvuus on oikean juoksutekniikan kannalta tärkeää ja usein ehkäisee siten myös vammojen syntymistä. Liikkuvuuden ylläpitäminen ja etenkin sen kehittäminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Lihasten liiallinen jännitys kuormittaa jänteitä, jänteiden kiinnityskohtia ja niveliä. Riittävä rangan kierto ja rentous kierto- ja kiertoliikkeessä juoksun aikana edesauttavat pallean toimintaa ja hengitystä. (Valasti 2017, 116.)

Liikkuvuutta lisääviä harjoitteita on hyvä sisällyttää jokaiseen harjoituskertaan. Liikkuvuusharjoitteluun on olemassa moni eri tekniikoita, joista alkuverryttelyyn sopivat lyhyet staattiset venytykset ja dynaamiset harjoitukset, joissa niveliä liikutetaan lihaksen avulla laajalla liikeradalla (aktiivinen liikkuvuus). Aktiiviset tekniikat soveltuvat myös lihastasa-painon ylläpitämiseen ja lihaskuntoharjoittelu voi olla samaan aikaan myös liikkuvuusharjoittelua. Passiiviset tekniikat (venytykset, joissa käytetään apuna painovoimaa, omaa raajaa tai toista henkilöä) eivät juuri lisää aktiivista liikkuvuutta. Mitä lähempänä aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus nivelessä on, sitä vakaampi nivel on. (Valasti 2017, 124; Oikein kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu n.d.) Passiivisten venytysten kesto suhteessa tavoitteeseen on kuvattu kuvassa 8.

### Venytysten pituuden suhde harjoittelutavoitteeseen

Ajankohta	Venytyksen kesto	Tavoite
Ennen harjoitusta	lyhyet venytykset 5-10s	liikeratojen ja lihasten "herättely"
Harjoituksen jälkeen	keskipitkät venytykset 20-30s	lepopituuden palauttaminen, palautuminen
Omana treeninään	pitkät venytykset 30s- 3min	liikkuvuuden lisääminen

Kuva 8 Venytysten pituuden suhde harjoittelutavoitteeseen. (Aalto. 2005, 52)

#### 4.4.6 Juoksijan lihaskuntoharjoittelu

Hyvä lihaskunto vaikuttaa juoksun taloudellisuuteen ja kuinka pitkiä askelia pystytään ottamaan. Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu kehittää juoksussa tarvittavia lihaksia, ja se ottaa huomioon juoksun liikeradat ja käytettävät lihasvoimat. Harjoitellessa lihaskuntoa, tulisi muistaa muutkin kehonosat, kuten kädet, kehon tasapainon säilyttämiseksi. Parasta lihaskuntoharjoittelua on juokseminen oikealla tekniikalla. Silloin huomioidaan alavatsan ja lantion alueen lihakset hyvän juoksuasennon säilyttämisessä. Varsinaisia lihaskuntoharjoituksia ovat kuntopiirit, jumpat ja erityisliikkeet. (Vasala 2006, 75.)

Juoksijan lihaskuntoharjoittelu parantaa juoksukestävyttä niin pitkällä kuin lyhyillä matkoilla. Pikajuoksussa tarvitaan erityisesti nopeusvoimaa, kestävyyslenkeillä lihaskestävyysvoimaa. Hyvä juokсутekniikka ja juoksuasento saavutetaan pienelläkin lihaskuntovoimalla, mutta kovaa juostessa hyvän lihaskunnan merkitys korostuu. Hölkästä siirryttäessä vauhdikkaaseen kestävyysjuoksuun juoksuaskeleen kontakiaika maahan vähenee ja juoksualueen kohdistuvat voimat suurenevat. Juoksija hukkaa energiaa, jos juoksuasento ja nivelkulmat eivät ole kohdallaan eikä keskivartalo ole tarpeeksi vahva ottamaan iskuja vastaan. Mitä kovempaa juoksu tehdään, sitä vahvempi lihaskunto tulisi olla. (Valasti & Vuorimaa 2013, 125)

Juoksijalle erityisesti kestovoima on tärkein voiman harjoitusalue. Juoksuasennon pitkäaikaiseen ylläpitoon tarvitaan hyvää lihaskuntoa. Vauhdin kovetessa hengitystä on tehostettava ja syvennettävä, sekä juoksun tulisi olla rentoa. Keskivartalon alue tarvitsee juoksuasentoa ylläpitävää voimaa. Vatsalihasten tehtävä juoksussa on osallistua uloshengittämisen tehostamiseen, vatsaontelon paineen ylläpitoon sekä sisäelinten suojaamiseen. Syvät vatsa- ja selkälihaksen pitävät oikeaa asentoa yllä ja ylläpitävät keskivartalon hyvää

ryhtiä. Riittävän vahva keskivartalon tukikorsetti vaikuttaa ketjumaisesti alaraajojen linjaukseen ja siihen että voima suuntautuu oikein, eli ennalta ehkäisee mahdollisia liikuntavammoja. Lantion asento vaikuttaa askelpituuteen kehon mittasuhteiden kanssa ja on avain hyvään taloudelliseen juoksuun. (Valasti & Vuorimaa 2013, 112.)

Juoksijalle on tärkeää vahvistaa keskivartaloa ja pakaroita. Lihaskuntoharjoitteluun voi myös sisällyttää liikkeitä, jotka tukevat liikkuvuusharjoittelua. Juoksijan lihaskuntoliikkeitä ovat esimerkiksi askelkyky, joka kehittää sekä keskivartalon, että pakaroiden voimaa ja lisäksi parantaa lonkankoukistajan liikkuvuutta; lantionnosto selinmakuulta, vatsarutistukset ja niiden eri muunnelmät (kiertäen, jalanojennuksella), lankku ja supermies, jossa päinmakuulla kohotetaan selkälihaksilla ylävartaloa ja jalkoja. (Jantunen, 2018.)

Muutokset lihaskuntoharjoittelun aloittamisesta ovat solutasolla, lihassolun aineenvaihdunta paranee sekä hermoston sietokyky ylläpitää räsitystä tai kestää räsitystä nousee. Aineenvaihdunnalliset hyödyt ovat maitohapon sietokyvyn paraneminen sekä palautumisen nopeutuminen kuona-aineiden poiston tehostumisella. Lihaskunnan paraneminen myös tarkoittaa hermoston tehokkaampaa käyttöä, useampi motorinen yksikkö syyty lihastyöntekoon ja näin harjoittelu isompia painoja käyttäen helpottuu. (Aalto 2005, 9.)

#### 4.5 Juoksutekniikka

Hyvä juoksutekniikka tuo lisää nautintoa juoksulenkkeihin ja vähentää räsitusvammojen riskiä. Hyvä juoksu on rennon jäntevää. Kun kasvot ovat rennot, on koko muukin keho rennompia ja juoksu tuntuu kevyemmältä. Rentouden lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota rintakehän avoimuuteen ja ryhtiin, jotka suoraan vaikuttavat hengitykseen juostessa. (Valasti 2017, 64-69.)

Katseen sekä pään asennon tulisi suunnata eteenpäin, menosuuntaan sekä pään tulisi olla suorassa linjassa vartalon jatkeena. Ylävartalon lihakset, erityisesti kasvojen ja kaulan alueella, saavat olla rentoina, jotta vältetään turhalta hartiasseudun jännitykseltä. Juoksun rentous lähtee vapautuneista hartioista, ilmeestä ja hengityksestä. Käsien rytmi tasapainottaa juoksua ja antavat sille tahdin. Nopeasti juostessa kädet liikkuvat nopeammin hieman isompaa liikerataa kuin hitaammin juostessa. Kyynärpäät ovat juostessa koko ajan noin 90 asteen kulmassa. (Aalto 2005, 90.)

Jalkaterien tulisi osoittaa eteenpäin polvien kanssa askeltaessa. Jalkaterän tärkein tehtävä on ottaa vastaan juoksijan paino, kantapään ulkokulmasta siirtyen jalan keskiosalle

ja sen jälkeen siirtyä iso- ja keskivarpaan välistä ulos jalkaterästä. Jos jalkaterät tai polvet osoittavat sisään tai ulospäin, se tuo lisärasitusta nivelille, joka taas voi johtaa ikäviin vammoihin. (Vasala 2006, 51.)

Juoksuaskeleessa on kontaktivaihe, jossa askel osuu alustaan. Sitä seuraa keskituki-vaihe, jossa lantio on painopisteen päällä ja paino koko jalkaterällä tai päkiällä. Työntö-vaiheessa askeltava jalka ojentuu ja ponnistaa eteenpäin. Etuheilahdusvaiheessa jalan lihakset valmistautuvat vastaanottamaan jalan kosketuksen alustaan ja takaheilahdus-vaihe on passiivinen. Taloudellisessa juoksussa askelrytmi on noin 180 askelta minuutissa, mutta usein kuntojuoksijan rytmi on hitaampi, koska kontaktivaihe on pidempi, askeleet ovat harppovia tai keho tekee turhia liikkeitä juostessa. (Valasti 2017, 70.)

Juoksijan vartalon asento tulisi olla joko hieman etunojassa tai pystyasennossa. Ylämäkijuoksussa eteenpäin kallistumisen kulma lisääntyy hieman, jotta kehon asentoa pystytään pitämään yllä ja se pysyy huojumattomana ja vahvana. Lantio tulisi juostessa olla vakaa ja ylhäällä koko askeleen ajan, jotta takareiden ja pakaroiden lihakset saadaan käyttöön tehokkaasti (Valasti 2017, 64-69). Tärkeää on myös lantion paikallaan pysyminen, eli keinumista tai kallistumista eteen tai taaksepäin tulisi välttää, jotta vältetään esimerkiksi alaselän ongelmilta. (Aalto 2005, 90.)

*Askelpituuden* määrää juokсутаhti, mitä kovempi juoksuvahti on, sen pidempi on askelpituus. Taloudellinen tekniikka koostuu jäntevästä kosketuksesta alustaan, jota seuraa ilmava ja rento ilmalento. Kun tekniikka on hallussa, juoksu on suoraviivaista ja luonnollisen tuntuista etenemistä. (Aalto 2005, 90.)

*Juoksutekniikkaa* voi parantaa erilaisilla harjoitteilla: spurtit, ylä- ja alamäkilenkit sekä vaihtamalla juoksukengät paljasvarvastossuihin juoksun rytmi ja kehonhallinta muuttuvat. Koordinaatioharjoitteet, kuten polven nostajuoksu, kantapakaraan lisäävät kehon liikera-tojen käyttöä perusjuoksuun verrattuna. Kimmoisuusharjoitteisiin lukeutuvat erilaiset loikaharjoitteet ja hyppelyt. (Valasti & Vuorimaa 2013, 163.)

*Intervalliharjoittelu* auttaa tasavauhtisen juoksun kehittämisessä. Intervalleissa vuorottelee tehokkaat juoksuosuudet ja kevyet palautusjaksot. Aluksi juoksuosuudet voivat olla lyhyitä ja kevyitä, jonka jälkeen palautusjakso voi olla rauhallista kävelyä. Kunnon kohotessa tehojaksot voivat pidentyä ja niiden vauhti kasvaa joka tasavauhtista lenkkeilyä reippaammaksi. Kun kunto kohoaa, voi palauttavat jaksot tehdä hölkäten ja niiden pituutta voi lisätä. Kun rauhallisen kävelyn osuutta vähennetään intervallipalautuksissa, nousee tasavauhtisen lenkin osuus. (Aalto 2005, 89-90.)



#### 4.6 Liikuntarutiinien muodostuminen

Liikunta- ja terveystottumusten muutosprosessi, eli liikuntarutiinien muodostuminen, jaetaan viiteen vaiheeseen, joiden kautta uudet tottumukset kehittyvät innostuksen avulla elämäntavaksi. Joskus vaiheesta seuraavaan siirtyminen tapahtuu rivakasti, joskus jossain vaiheessa viivytään pidempään. (Aalto 2005, 27.)

Ensimmäinen vaihe on *sytykevaihe*, jossa henkilö on vielä tietämätön tai välinpitämätön kunnostaan eikä ajattele tarvitsevansa liikunta- tai terveystottumusten muutoksia. Liikuntaneuvonnassa tulisi keskittyä selvittämään nykyisten liikuntatottumusten haittoja ja muutosten hyötyjä, jotta henkilö saa kipinän siirtyä seuraavaan muutoksen vaiheeseen. (Aalto 2005, 27.)

*Kipinävaiheessa* henkilö on tullut tietoiseksi huonokuntoisuudestaan ja ymmärtää sen terveysriskit. Henkilön valmius muuttaa tottumuksia on vielä pohdinnassa, ja hän saattaa odottaa vielä sopivaa ja otollista hetkeä aloittamiselle. Tässä vaiheessa liikuntaneuvonnassa tulisi painottaa yksinkertaisia ja riittävän pieniä muutoksia arkielämään sekä keskittyä kynnyksen madaltamiseen helppojen ja terveellisten valintojen avulla. (Aalto 2005, 27.)

Kolmas vaihe on *liekkivaihe*, jossa henkilö on tehnyt vakaan päätöksen aktiivisempaan elämäntapaan ryhtymiselle. Henkilö on valmistautunut ottamalla selvää, mitä muutos vaatii ja miten muutokset tehdään. Tässä vaiheessa on erityisen tärkeää konkretisoida tavoite, asettaa sopiva aikataulu ja laatia välitavoitteet suunnitelman toteuttamiseksi. (Aalto 2005, 27.)

*Roihuvaiheessa* aktiivinen ja terveellinen elämänrytmi on saavutettu. Henkilö on kerryttänyt liikunnallisia kokemuksia sekä ruokavaliomuutoksia ja on saattanut mainita niistä myös jo muille. Tässä vaiheessa ulkopuolinen tuki ja kannustus ovat tärkeitä, jottei mahdollista takapakkia tule. Ohjaajan antama tuki on tärkeää, koska ohjaaja voi antaa ratkaisumalleja vaikeuksien voittamiseksi. Maltillinen ja henkilölle sopiva rytmi tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeää. Tavoitteeseen pääsemistä tulisi mitata, mutta ei turhan liian usein. (Aalto 2005, 27.)

Viimeisenä vaiheena tulee *palovaihe*, jossa henkilö on omaksunut aktiivisemmän elämänrytmin ja sisäinen ääni ohjaa henkilöä itsenäisesti liikkumaan. Ylläpitovaiheessa edistymistä voidaan seurata ja se motivoi jatkamaan liikkumista sekä mahdollisesti harjoittelun

luonnetta voidaan muokata haastavammaksi. Ulkoiset keuhut sekä kehonmuutokset, kuten laihtuminen, kannustavat jatkamaan liikuntaa. (Aalto 2005, 27-28.)

Liikunnan täytyy olla säännöllistä, jotta siitä olisi hyötyä, koska sen terveyshyötyjä ei voi varastoida. Kannattaa siis valita sellainen liikuntamuoto, jota haluaa harrastaa viikoittain vuosien ajan. (Mustajoki 2018) Harjoittelun kirjaaminen päiväkirjaan tai kalenteriin voi auttaa liikuntaharrastuksen ylläpitämisessä ja hahmottamaan, kuinka paljon rasitusta tulee suhteessa lepoon. Kalenteriin voi myös etukäteen erikseen varata aikaa liikunnalle. (Valasti 2017, 50-51.)

Liikunnallisen harjoittelun rytmitys ja sopiva yksilöllinen kerta-annostus tuottaa positiivisen ketjureaktion, joka saa jatkamaan harjoittelua. Jos harjoitellaan liian rasittavasti, harjoituksesta jää negatiivinen mielikuva ja seuraavaan harjoitukseen on vaikeampaa motivoitua. Yksilöllinen, riittävä verryttely alhaisella sykkeellä takaa riittävän verenkierron lihaksissa, jolloin harjoittelusta tulee mielekkäämpää. Sopiva liikunta-annos myös loppuu, ennen kuin keho väsyy ja jaksetaan vielä tehdä maltillinen loppuverryttely, joka poistaa kuona-aineet lihaksista ja harjoituksesta jää hyvä olo. (Borg & Tukiainen 2012, 102-109.)

Kun ihmisille annetaan elämäntapakasvatusta, korostetaan positiivisuutta ja tyytyväisyyttä omaan elämään. Kyse on positiivisesta psykologiasta. Liikunta tuottaa hyvinvointia, jos liikuntaan liittyy myönteisiä odotuksia, mielihyvää, se on omaehtoista, mielekästä ja siihen panostetaan. Liikunta aloitetaan, jos siihen liitetään myönteisiä odotuksia sen vaikutuksista. Itsemääräämisoikeus ja hallinnan tunne ovat myös tärkeitä. Pakonomaisuus tappaa innostuksen liikuntaan. Panostuksen kokemus on yksilöllistä: jollekin yksi liikuntakerta viikossa on paljon, toiselle liian vähän. Liikunnan pitää tuottaa mielihyvää, jotta innostus säilyisi. Lisäksi liikunnan täytyy olla tarkoituksenmukaista oman hyvinvoinnin kannalta. Liikunta on tutkimusten mukaan paljon mielihyvää tuottava asia. Samalla sillä on positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen, että mentaaliseen terveyteen ja sosiaalisuuteen. Liikunta on tärkeä osa positiivista psykologiaa. (Ojanen 2015.)

Uuden tavan rutinoituminen voi viedä kauemmin kuin oletetaan. Sitoutuminen ja uuden tavan rajaaminen tarkasti auttavat rutiinin muodostamisessa. Toiminnan toistaminen samaan aikaan päivästä tai johonkin toiseen toimintaan liitettynä auttaa tavan omaksumisessa. (Lally, van Jaarsveld, Potts, Wardle 2009.)

#### 4.7 Aamuharjoittelu ja lyhyt harjoitusaika

Aamuharjoittelu piristää ja on hyvä päivän aloitus. Tutkimusten mukaan aamulla tehty harjoittelu parantaa keskittymistä ja päättelykykyä sekä alentaa verenpainetta. Aamuharjoittelun on huomattu parantavan myös unen laatua enemmän kuin iltapäivä- tai iltaharjoittelu. (Early morning exercise is best for reducing blood pressure and improving sleep 2011). Myös tutkimus kofeiinin ja harjoittelun vaikutuksista kognitiiviseen ajatteluun on osoittanut, että aamuharjoittelu parantaa keskittymistä enemmän kuin kuppi kahvia. (Smith n.d.)

Säännöllistä vuorokausirytmää elävällä harjoittelijalla anabolisten hormonien (muun muassa testosteroni ja kasvuhormoni) pitoisuudet veressä ovat korkeimmillaan aamupäivällä ja päivän toisen vireyshuipun aikaan iltapäivällä. Joten harjoittelu kannattaa ajoittaa näihin vuorokaudenaikoihin. (Valasti & Vuorimaa 2013, 50.)

Vuorokauden ajan merkitys harjoittelulle on yksilöllistä. Joillakin illalla tehty fyysinen harjoitus aktivoi kehoa ja vaikeuttaa nukahtamista, koska hermostolla menee aikaa rauhoittua harjoituksesta. Mitä rasittavampi harjoitus, sitä suurempi on kehon kuormitus. Jos iltaharjoittelu valvottaa, niin kannattaa kokeilla aamuharjoittelua. Aamuharjoitteluun voi olla vaikea totutella, mutta siihen on helpompi sopeutua, kuin iltaharjoittelun aktivoivaan vaikutukseen. (Valasti 2017, 45.)

Terveysliikuntasuositusten mukaan jo 10 minuutin yhtäjaksoisella suorituksella on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Terveyttä edistävää liikuntaa on teholtaan reipasta kävelyä vastaava rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. (Liikuntapiirakka aikuisille 2018). Tekemällä lyhyitä 10 -15 minuutin harjoituksia, voit kerryttää pidempiä harjoituksia pätkissä, esimerkiksi kävellä töihin ja töistä kotiin, ja näin saavuttaa jo puolen tunnin liikuntasuorituksen päivää kohden. Pätkissä suoritettavat lyhyet harjoitteet mahdollistavat harjoittelun hyvällä tekniikalla ja rivakalla tahdilla. Etu lyhyistä harjoitteluista on se, että palautut nopeammin harjoitteista ja voit harjoitella useammin rasittamatta itseäsi liikaa. Harjoittelussa tulisi kuitenkin muistaa nousujohteinen harjoittelu, eli harjoituksen kesto ja/tai tehoa tulisi lisätä pikkuhiljaa. (Aalto 2005, 45.)

Tuore yhdysvaltalais tutkimus osoittaa, että terveyden kannalta merkitsevää liikuntaa voi kerryttää myös alle 10 minuutin jaksoissa. Tutkimuksen mukaan lyhyetkin ja hajanaiset, rasitukseltaan kohtalaisesta voimakkaaseen, liikuntajaksot pitkin päivää voidaan laskea mukaan viikoittaiseen terveystuoksa-annokseen. (Kraus, Matthews, Saint-Maurice & Troiano 2018, 5-6.)

## 5 Ryhtiliike-digivalmennuksen kehittäminen

Opinnäytetyön toimeksiantaja, Kajana Club Oy, lanseerasi vuoden 2018 keväällä 10 päivän mittaisen digitaalisen hyvinvointipalvelun, jossa pääasiallinen liikuntamuoto oli juoksu. Pilottipalvelu sisälsi aamuisin sähköpostitse toimitettavat harjoitteluohjeet 10 päivälle. Palvelutuotteen pystyi tilaamaan Kajana Clubin verkkosivuilta (kasvuaalto.fi) ja aloittamaan seuraavana päivänä tilauksesta. Harjoitusten lisäksi sähköpostit sisälsivät motivoivan äänitteen, joka herättelee ajatuksia päivittäin vaihtuvalla teemalla. Liikuntamuodoksi oli valittu juoksu, koska sitä voi harrastaa suoraan kotiovelta ja pienin panostuksin. Lisäksi palvelun liikuntaohjelma sisälsi juoksua tukevia joogaharjoituksia ja lihaskuntoliikkeitä. Palvelun idea on liikuntarutiinien avulla kehittää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja myös kiinnittää huomiota omiin käyttäytymismalleihin.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tarkastella alkuperäistä palvelutuotetta ja miettiä juoksuvalmennuksen sisältöä ammattilaisnäkökulmasta. Tavoitteena oli sekä kehittää tuotetta eteenpäin liikunta-alan ammattilaisena, että hyödyntää palvelumuotoilun työkaluja käyttäjälähtöisemmän palvelun kehittämiseksi.

### 5.1 Kohderyhmä ja testiasiakkaat

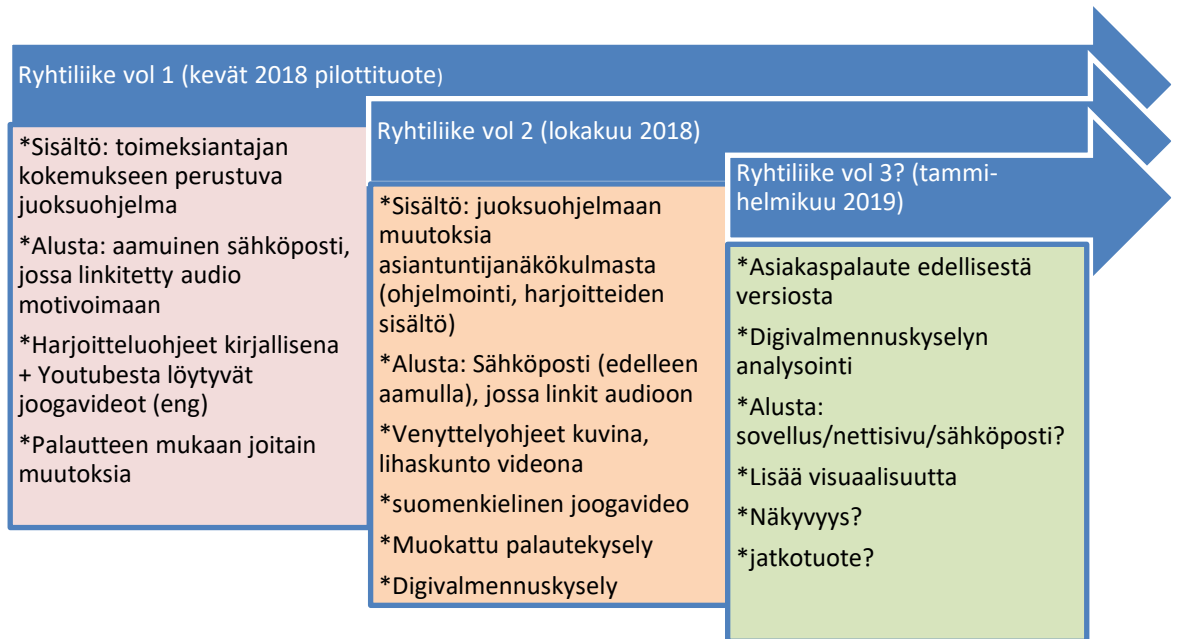
Digipalvelun kehittäjän on hyvä rajata palvelun kohderyhmä mahdollisimman tarkasti ja miettiä kohderyhmän päivittäistä ongelmaa, jonka palvelu ratkaisee (Ruokonen 2016, 108-109). Toimeksiantaja määritteli tuotteen kohderyhmäksi henkilöt, jotka ovat jo ehkä ymmärtäneet liikunnan merkityksen hyvinvoinnille, mutta joilla saattaa olla haasteita joko motivaation, ajankäytön tai liikuntarutiinien ylläpitämisen suhteen. Iältään kohderyhmään kuuluva henkilö on noin 30-45-vuotias ja luultavasti nainen. Kohderyhmän päivittäinen ongelma, joka Ryhtiliike-palvelulla pyritään ratkaisemaan, on siis liikunnan säännöllinen sisällyttäminen arkeen ja liikuntarutiinien puuttuminen.

Alkuperäistä pilottituotetta oli testannut alle 10 henkilön ryhmä. Kehitysprosessin aikaiset testiasiakkaat olivat osin samoja ja lisää testiasiakkaita haettiin sosiaalisen median kautta. Palvelun toisen version tilasi 39 henkilöä. Palvelun testaaminen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja jokaisen parannuksen jälkeen säästää aikaa ja rahaa, kun huomataan, onko palvelulle tarvetta ja palvelupolun mahdolliset ongelmakohdat huomioidaan heti (Mänttari 2014, 115).

## 5.2 Kehittämispöessi

Kehittämistyö (kuva 9) aloitettiin arvioimalla alkuperäistä pilottituotetta. Liitteessä 1 on tuotteen ensimmäisen sähköpostin mukana tullut ohjeistus ja alkuperäisen tuotteen harjoitteluohjelma niin kuin se oli päivittäisissä sähköposteissa annettu (Liite 1). Opinnäytetyön tekijät asettuivat itse testiasiakkiksi ja kirjasivat huomioita ylös palvelun käytön aikana. Palvelun asiakaslupauksena oli lisätä hyvinvointia, selättää kiire ja saada lisää virtaa. Palvelun arvolupaus toteutuu vain, jos ymmärretään asiakkaan tarpeita, joille tuotetaan ratkaisua (Tuulaniemi 2011, 71, 145-156). Asiakasymmärrys on linkki tuotteen suunnittelun ja sen todellisen käytettävyyden välillä. Asiakasymmärryksen kartuttamiseksi täytyy tutkia kohderyhmän tavoitteita, motiiveja, käyttäytymistä, arvoja, tarpeita, ongelmia, vuorovaikutusta sekä demografisia ja psykografisia ominaisuuksia (Moritz 2005, 126).

Oletus oli, että kohderyhmään kuuluvat henkilöt tarvitsevat kannustusta liikkeellelhtöön ja apua liikuntarutiinien muodostamiseen. Liikuntasovellus, joka tarjoaa valmiin, mutta tarvittaessa mukautettavan harjoitusohjelman, on koettu hyödylliseksi vähän liikkuvien ihmisten liikuntamotivaattorina (Kari & Rinne 2018). Alkuperäisestä palvelutuotteesta (Ryh-tiliike vol. 1) saadun palautteen perusteella palvelu koettiin hyödylliseksi. Digitaalista palvelutuotetta ei kannata kehittää eteenpäin ilman asiakkailta tulevaa varmistusta tuotteen tarpeellisuudelle (Ruokonen 2016, 108-109).



Kuva 9 Kehittämisprosessi

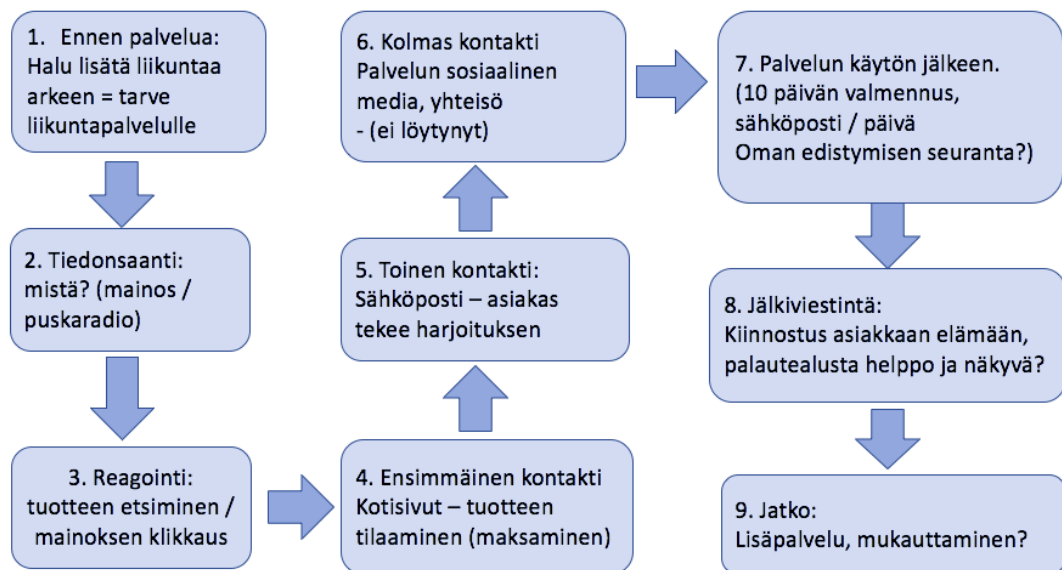
### 5.2.1 Tuotteen arviointi asiakkaan näkökulmasta

Asiakkaan asemaan asettumalla arvioitiin palvelun eri ominaisuuksia, kuten asiakaslu-pausta, alustaa ja sen käytettävyyttä, sekä palvelun tuottamaa lisäarvoa. Testiasiakkaina toimiessa huomattiin kehittämiskohteita palvelun käytettävyydessä. Sähköpostitse toimi-tettava palvelu tuntui vaivalloiselta ja aikaa vievältä. Sähköposti sisälsi linkkejä, jotka avautuivat kyllä tietokoneella, mutta puhelimella ilmeni ongelmia. Mitä vähemmän erillisiä linkkejä ja ohjelmia asiakas tarvitsee, sen vaivattomampaa on palvelun käyttö. Palvelupo-lun saumaton jatkuvuus on huomioitava, jos asiakkaista halutaan pitkäaikaisia. Palvelujen testaaminen palvelupolun ja teknisen toteutuksen kannalta on erityisen tärkeää. (Mitä on...2018; Ruokonen 2016, 68-71.)

Palvelun sisältönä oli päivittäinen harjoitusohje ja nauhoite, joka motivoi harjoittelemaan sekä antoi mietittävää harjoituksen lisäksi. Harjoitteluohjeet koettiin osin puutteellisiksi, kun esimerkiksi lihaskuntoharjoitteluun ei liikkeiden suoritustekniikkaa oltu eritelty ja niistä

pitäisi olla ainakin kuvat, jotka auttava hahmottamaan, mistä liikkeestä on kyse. Visuaalisuus palvelutuotteessa on jopa vahvempi kommunikaatioväline kuin puhuttu tai kirjoitettu sana (Tuulaniemi 2011, 115). Äänitteet olivat toimivia. Päivittäinen nauhoite auttoi liikuntamotivaation kanssa ja kannusti liikkumaan lähtemiseen, mutta ne olisi ollut helpompi kuunnella suoraan sähköpostista ilman ylimääräisiä linkkejä. Jollain laitteella äänitteen kuunteleminen oli todella vaivalloista, jos laitteessa ei valmiiksi ollut äänitiedoston toistoon tarvittavaa ohjelmaa. Teknisiä ratkaisuja tulisi testata mahdollisimman monella eri laitteella mahdollisten ongelmien ennakointiseksi (Ruokonen 2016, 68-71).

Asiakaslupauksessa oli mainittu yhteisö, jota ei kuitenkaan löytynyt mistään. Palvelun nimi (Ryhtiliike) oli jo käytössä toisella yrityksellä, mikä tuotti hämmennystä. Yhtenäinen ilme ja nimistö ovat tärkeä osa asiakaspolkua ja helpottaa yrityksen ja sen palveluiden muistamista ja tunnistamista eri tilanteissa. Samaa visuaalista ilmettä tulisi käyttää yrityksen kaikessa viestinnässä, niin verkkosivuilla kuin sosiaalisessa mediassakin sekä tarjottavissa digipalveluissa (Kapanen 2017, 2-5).



Kuva 10, Asiakaspolku - Ryhtiliike

Kuvassa 10 on kuvattu Ryhtiliike-palvelun yksinkertainen asiakaspolku. Polun vaiheista tehtiin seuraavia havaintoja: 1. Asiakas haluaa lisätä liikuntaa arkeensa. 2a. Mistä asiakas saa tiedon palvelusta? 2b. Tuotteen nimi (Ryhtiliike), palvelun kotisivujen ja Facebook-sivujen nimi (Kasvuvaalto) eivät liity mitenkään toisiinsa. 2c. Nimi ei kuvaa palvelun sisältöä

(juoksua ja hyvinvointia) ja samalla nimellä löytyi erilainen liikuntapalvelu. 3. Miten saadaan asiakas kotisivuille? 4. Kotisivuilla on liian paljon tekstiä. 4a. Tuotteen tilaaminen oli helppoa. 5a. Sähköpostia ei välttämättä lueta joka päivä, jolloin palvelu unohtuu. 5b. Sähköposteissa oli pelkkää tekstiä ja linkkejä, jolloin se oli raskas luettava ja linkkien avautuminen uusiin ikkunoihin oli hämmentävää. Sähköpostin muotoilulla voisi vaikuttaa asiakaskokemukseen. 5c. Kirjalliset harjoitteluohjeet olivat suppeat. 5d. Nauhoitteet olivat hyvä motivaattori. 5e. Videomuotoinen kannustus voisi toimia vielä paremmin. 5f. Viimeisessä sähköpostissa oleva palautekyselylinkki hukkuu muuhun tekstiin ja jäi huomaamatta. 6. Luvattu yhteisö puuttui. 7. Viimeisen päivän lenkki vei enemmän aikaa kuin asiakaslupauksessa. 9. Jatkotuotteeseen saattaisi olla kiinnostusta.

Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin näistä huomioista ja palvelutuotetta muokattiin hie-man niiden mukaan. Kuitenkaan kaikkia muutoksia ei tehty koska kyseessä oli ilmainen valmennus, joten siihen ei haluttu käyttää paljoa aikaa. Lopullinen päätäntävalta tuotteen suhteen on tietenkin palveluntarjoajalla ja palveluntarjoaja päättää, mitkä elementit muokataan ja missä vaiheessa, omien resurssien puitteissa (Tuulaniemi 2011, 116-118).

Helpoimmin toteutettavia muutoksia oli koko 10 päivän harjoitusohjelman lisääminen ensimmäisen sähköpostin mukana tuleviin ohjeisiin. Aiemmassa valmennuksessa päivän harjoitus tuli vasta kyseisen päivän ohjeiden mukana sähköpostitse varhain aamulla, joten asiakas ei voinut etukäteen valmistautua päivän harjoitteeseen. Palvelun aikainen harjoitteluohjelma olisi hyvä olla etukäteen jo tiedossa, jotta siihen olisi helpompi valmistautua. Myös seuraavan aamun harjoitus ohjeineen olisi hyvä olla jo illalla tiedossa, jotta harjoitteluun sitouduttaisiin (Kari & Rinne 2018, 135-136). Sähköpostin toimitusaikaa ei kuitenkaan muutettu seuraavaan versioon, vaan kyseisen aamun viesti tuli edelleen vasta samana aamuna.

Ensimmäisen päivityksen jälkeen, ensimmäisen sähköpostin ohjeistuksessa (liite 2) kerrotaan 10 päivän ohjelman kaikkien päivien sisältö, sekä siinä on kuvalliset venyttelyohjeet, jotka tehtiin toimeksiantajille. Näillä tiedoilla asiakas tietää mihin sitoutuu ja hän voi tarvittaessa soveltaa itsekseen valmennusta, jos tietää joidenkin päivien olevan haasteellisia liikuntaharjoituksen toteuttamiseen. Myös vastuuvapauslauseke haluttiin lisätä ohjeisiin. Se on teksti, jossa muistutettiin, ettei sairaana saa harjoitella, sekä tarvittaessa tulisi konsultoida lääkäriä, kun aloitetaan harjoittelu. Tällä haluttiin sulkea pois riskiryhmät tai ainakin informoida siitä, että jokainen harjoittelee omalla vastuullaan valmennuksen aikana (Tarnunen, Rauramaa, Kukkonen-Harjula 2016). Tämä lisäys kirjattiin palvelun nettisivulle. Se on hyvä olla myös vakiolausekkeena harjoitteluohjeiden mukana.



Palautekyselyn linkki oli palvelun viimeisen sähköpostin lopussa. Se jäi helposti huomaamatta ja palautteen saaminen oli vähäistä. Päivityksen jälkeen palautekyselyä koskevaa tekstiä suurennettiin hieman, mutta tieto oli edelleen sähköpostin lopussa. Digitaalisen palvelun kehittäjän tulisi olla vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa säännöllisesti, esimerkiksi kyselyillä, joilla kerätään lisätietoa tuotteen käytettävyydestä ja sisällöstä (Ruokonen 2016, 108-109).

### 5.2.2 Tuotteen arviointi liikunta-alan asiantuntijan näkökulmasta

Asiantuntijoina tarkastelimme palvelun liikuntaharjoittelun ohjelmointia. Yleinen aloittelijan virhe on aloittaa liikkuminen liian kovalla teholla, jolloin elimistö yllirasittuu (Borg & Tukiainen 2012, 102) ja liikuntaharrastus lopahtaa sairastumiseen, loukkaantumiseen tai siihen, ettei liikkuminen tunnu kivalta. Tärkeintä oli luoda järkevä kokonaisuus valmennuksen 10 päivän ajaksi, jolloin kevyet ja haastavammat harjoitukset vuorottelisivat ja ohjelmoinnissa näkyisi harjoittelun kehittyminen. Loppua kohden aiemmassa pilotissa harjoitukset olivat turhan rankkoja, ja lepopäiviä oli liian vähän, ottaen huomioon mahdollisen aloittelijan, joka aloittaisi digivalmennuksen, joten harjoitteiden sisällöt haluttiin käydä toimeksiantajan kanssa uudelleen läpi. Kaikki muutosehdotukset eivät toteutuneet, mutta ohjelmointi sopii nyt paremmin aloittelevalle liikkujalle.

Toimeksiantajalle tuotettiin kymmenen päivän juoksuohjelma, joka sopii aloittelijalle. Ohjelman suunnittelussa otettiin huomioon terveysliikuntasuositukset, joiden mukaan viikoittain pitäisi kerryttää 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa tai 2,5 tuntia reipasta liikuntaa sekä lisäksi kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa (Liikuntapiirakka 2009 2018). Ohjelman ohjeistuksissa huomioidaan asiakkaan omat tuntemukset, ja kehoitetaan liikkumaan esimerkiksi kevyesti hengästyen. Voi olla, että asiakas ei vielä ohjelman alussa pysty juoksemaan rasittamatta itseään liikaa.

## Ehdotettu harjoitteluohjelma

Harjoitus-päivä	Harjoituksen sisältö	Harjoituksen tavoite
1. päivä 15-20 min	15 min reipas kävely+ venyttelyt <i>Motivoidaan aloittamaan harjoittelu, ei liian kovaa, jotta jää hyvä mieli.</i>	Peruskestävyys harjoitus hengästymättä. Rasitustaso: 4P:n sääntö (pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta) lenkki.
2. päivä 15-20 min	15 min reipas kävely/hölkä + venyttelyt <i>Kerrotaan juoksuasennosta, kevyt hengästyminen.</i>	Peruskestävyys-"vauhtikestävyys"= sykevaihtelu. Kevyt hengästyminen. Rasitustaso: 3P:n sääntö (pitää pystyä puhumaan) lenkki.
3. päivä 20-30 min	15min reipas lenkki + 5-10min lihaskuntoliikkeet + venyttelyt. <i>Muistutetaan asennon ylläpitämisestä.</i>	Lenkin jatkeeksi lisätään lihaskuntoa parantavia liikkeitä, sekä tehdään tutut venyttelyt. Liikkeet videolla. Ryhtilihasten harjoittaminen, kevyt hengästyminen (3P:n lenkki).
4. päivä Lepo tai 15min	Lepopäivä - jos haluaa niin venyttelyt aamulla tms. Marjan joogavideo 15min	Lepo tai liikkuvuuden edistäminen
5. päivä 20-30 min	20min lenkki+ intervallien kokeilu (n.10min) ja venyttelyt, yhteensä max 30min harjoitus. <i>Muistutetaan, että spurteissa syntyy maitohappoa, joka voi tuntua lihasarkuutena ja väsymyksenä seuraavana päivänä.</i>	Kävele reippaasti 5min ja tee intervallit kuntotasosi mukaan: <b>Aloittelija:</b> 15-30sek hölkä, 30sek-1min palauttava kävely (5kertaa, noin 5min) <b>Keskitaso:</b> 30sek - 30sek (6-7 kertaa) <b>Haastetta kaipaava:</b> 1min juoksua, 1min kävellen (4-5kertaa) <b>Tavoite:</b> hengästyä ja hikoilla, sykevaihtelu (perus- ja vauhtikestävyys) vahvistaa sydäntä jne.
6. Päivä 15min	Joogaharjoitus 15min (Marjan video)	Jos edellispäivän spurtit tuntuvat jaloissa, tehdään lempeä harjoitus, joka venyttää rasittuneita lihaksia ja helpottaa palautumista.
7. Päivä	15 minuutin reipas kävely/hölkälennkki	Sama kuin päivän 2. harjoitus. Halutessaan lenkin voi kävellä.

15-20 min		
8. Päivä 20-30 min	15min reipas lenkki + 5-10min lihaskuntoliikkeet + venyttelyt.	Ryhtilihasten harjoittaminen, kevyt hengästyminen (3P:n lenkki).
9. Päivä 15 min	Lepopäivä - jos haluaa niin venyttelyt aamulla/ joogavideo 15min	Palautuminen ja liikkuvuuden edistäminen.
10. Päivä 25-35 min	20-30min lenkki + venyttelyt *	Kävele reippaasti 5min, ja jatka hölkäten 10-20min. Kävele viimeiset 2minuuttia.

Koska aamuharjoitusten kesto oli noin reilun vartin verran, juoksijan alku- ja loppuverryttelyn tärkeyttä haluttiin vielä erikseen korostaa. Hyvä alku- ja loppuverryttely ovat tärkeitä harjoittelun miellyttävyyden ja tehokkuuden kannalta (Valasti 2017, 117) (Liikunnan hyödyt...2014). Toimeksiantajalle painotettiin lämmittelyn ja loppuverryttelyn merkitystä ja tieto olisi pitänyt lisätä myös palvelun päivittäisiin viesteihin ja harjoitteluohjeisiin, jotta veritytelyistä muodostuisi rutiini, josta ei tingitä esimerkiksi ajanpuutteen vuoksi. Päivitetystä tuotteesta alkuverryttelystä kerrottiin vain ensimmäisen viestin liitteenä olevissa ohjeissa.

Opinnäytetyön toimeksiantajilla ei ole aiempaa kokemusta asiakkaiden kuntovalmentamisesta, ja sen takia järkevää ohjelmointia haluttiin painottaa 10 päivän valmennuksessa. Ihanteellinen asiakas olisi sellainen, joka lähtisi joka päivä tekemään lenkkejä valmennuksen harjoitteiden määräämällä intensiteetillä ja kestolla. Koska harjoituksia on joka päivä, niiden teho ja kesto tulisi olla mahdollisia toteuttaa. Uutta ohjelmointia suunniteltaessa haluttiin panostaa nousujohteiseen harjoitteluun, vaikkakin 10 päivää on lyhyt aika harjoittelun ohjelmointiin. Tavoitteena oli täyttää terveystieteiden suositukset viikkotasolla, joten osaan harjoituksia lisättiin 5-10 minuuttia harjoituksen keston. Terveystieteiden suosituksissa aikuisia kehoitetaan liikkumaan viikossa 75 minuuttia selvästi hengästyen tai 150 minuuttia vähän hengästyen (Terveystieteitä ja kuntoliikunta 2016). Ryhtiliike voi 2 päivitaisen harjoitukset on lueteltu liitteessä 2.

Ensimmäisessä pilottiversiossa nousujohteisuutta ja harjoitteiden intensiteetin vaihteluita ei oltu huomioitu riittävästi rasitus- ja lepo suhteessa. Pilottiversiossa oli seitsemäntenä päivänä kova mäkijuoksutreeni (jonka sai tehdä myös kävellen), jossa juostiin ylämäkeä 60sekunnin ajan ja käveltiin alamäkeä takaisin viisi kertaa. Aloittelijalle harjoitus voi tuntua

liian rankalta. Äänitteessä ei käyty harjoituksesta palautumista läpi, eikä mainittu venytte-lyohjeita. Seuraavan päivän harjoitus oli 15minuutin juoksulenkki, jonka jälkeisenä päivänä oli taukopäivä. Viimeisen päivän lenkin pituus oli 45minuuttia.

Aloittaessa säännöllisen liikunnan harrastamisen, lyhyiden harjoitusten (10 -15min) on tutkittu olevan hyödyllisiä kunnon kohotuksen kannalta. Kuitenkin useasti toistettavien harjoitusten kuormitustason tulisi olla maltillisia, jotta harjoituksista palautumiseen ei mene monta päivää. Jatkossa tavoite olisi liikkua 30-60minuutin kestoisesti liikunnan tehon mukaan. Nousujohteisuus tulee muistaa harjoittelun suunnittelussa. (Aalto 2005, 45)

### 5.2.3 Asiakasymmärryksen kerryttäminen kyselyllä ja palautteen kerääminen testi-asiakkailta

Asiakasymmärrys mahdollistaa käyttäjälähtöisen palvelun suunnittelun. Asiakasymmärrystä voidaan kasvattaa esimerkiksi kyselyillä, havainnoimalla tai osallistamalla kohderyhmää suunnitteluun (Tuulaniemi 2011, 146). Asiakasymmärryksen kerryttämiseksi Ryhti-liike-valmennuksen kehittämisprosessia varten tehtiin digivalmennuskysely (Liite 3), jonka tarkoitus oli selvittää kohderyhmän liikkumistapoja, määrää ja riittävyyttä terveysliikuntasuosituksiin ja vastaajien omiin tuntemuksiin verraten. Kysely toteutettiin yksinkertaisella, ilmaisella Google Forms-ohjelmalla. Kyselyllä haluttiin kartoittaa, olisiko pilottituotteen kaltaiselle digipalvelulle laajemmin tarvetta. Kehitysprosessin aikana kyselytutkimukset voivat tuottaa tietoa, jonka avulla nopeasti muokataan tuotetta (Ruokonen 2016, 111).

Kyselyssä selvitettiin myös, kuinka monta kertaa liikuntaa harrastetaan keskimäärin viikotkasolla. Vastaukset vaihtelivat kahdesta seitsemään kertaan viikossa. Tämä tulisi ottaa huomioon digivalmennuksessa, ja antaa vaihtoehtoisesti lepopäiviä, jotta siihen sitoutuminen olisi helpompaa. Nykyisessä digivalmennuksessa on yksi lepopäivä, ja kahtena päivänä voi joogata tai jättää harjoituksen välistä.

Toimeksiantajalla oli alkuperäisessä palvelussa mukana myös palautekysely (Liite 4), jota palvelun seuraavaan versioon muokattiin hieman. Palautekyselyyn saatiin suhteellisen vähän (9) vastauksia, joten jokin muu tapa kerätä palautetta voisi olla toimivampi. Jokin pieni aktivoiva tai vuorovaikutteinen elementti, esimerkiksi keskustelualusta yrityksen sivustolla tai sosiaalisessa mediassa, voi olla myös lisäarvoa tuova tekijä, jonka perusteella käyttäjä palaa asiakkaaksi ja suosittelee palvelua eteenpäin sekä antaa tärkeää tietoa, missä palvelu on onnistunut ja mitä pitäisi vielä kehittää (Ruokonen 2016, 138-140) (Tuulaniemi 2011, 144-153).

Palautekyselyn saatujen vastausten perusteella palvelu koettiin hyödylliseksi. Palvelu oli tilattu motivoimaan liikunnan suhteen tai uteliaisuudesta palvelua kohtaan. Sähköposti koettiin sopivaksi alustaksi palvelulle ja kaikki vastaajat suosittelisivat palvelua tutuilleen. Jatkotuotteeksi toivottiin hyvinvointia monipuolisesti tukevaa palvelua.

Yhtä Ryhtiliike 2.vol. -valmennukseen osallistunutta testaajaa haastateltiin henkilökohtaisesti. Palaute oli positiivinen. Äänitteitä oli mukava kuunnella, koska ääni oli miellyttävä ja samalla pystyi valmistautumaan treeniin esimerkiksi hampaita pestessä. Harjoitteet oli tehty "tavalliselle talleajalle" sekä jokapäiväinen sähköposti muistutti treeneistä. Palvelun 10 päivän harjoitukset koettiin nopeiksi ja yksinkertaisiksi toteuttaa ("ei aina kieli vyön alla", ja osa tehokkaita harjoituksia). Videoklipit saivat kehuja. Ohjelmoinnissa onnistuttiin, koska harjoittelijan mielestä kahdeksannen päivän pohdinta tuli juuri oikeaan aikaan, kun mielessä kävi ajatus että "enää 2 treeniä ja tämä loppuu", vaikka tarkoitus on ottaa aamutreeni tavaksi. Kehitettävää vastaajan mukaan on sähköpostin visualisoinnissa. Toiveena on kuva tai muu motivaattori päivittäisissä viesteissä. Ja lopuksi heräsi kysymys: mitä tehdään, jos harjoittelu keskeytyy kiireen, sairastumisen tai motivaation lopahtamisen takia? Tätä voisi lisätä myös 10 päivän harjoitteluiden sisältöön.

#### 5.2.4 Suositeltavat muutokset seuraavaan versioon palvelusta

Pilottituotteen nimi oli Ryhtiliike. Samalla nimellä löytyy kuitenkin jo liikuntapalvelu Facebookista sekä esimerkiksi yhtye. Ryhtiliike ei myöskään kuvaa juoksua. Palvelulle tulisi miettiä kuvaava nimi, joka erottuisi ja loisi mielikuvan liikuntapalvelusta ja myös palvelun sisällöstä.

Yleisen digivalmennuskyselyn vastausten perusteella suurimpia suositeltavia muutoksia ovat palvelun käytettävyyteen liittyvät seikat. Suurin osa vastaajista toivoisi digivalmennuksen olevan puhelinsovellus, joka sisältäisi sekä kuvia, että videota. Erityisesti vastauksissa huomattiin, että videolla annetut ohjeet ja kuvat liikkeistä olivat vastaajien mieleen. Videomuotoisen sisällön ja tiedon tarjoaminen on nousemassa keskeiseksi kilpailutekijäksi digiaikana ja videoiden välittäminen myös mobiililaitteissa onnistuu nykyteknologialla häiriöttä (Ruokonen 2016, 37-42).

Toinen huomionarvoinen vastaus digivalmennuskyselyssä oli aamuharjoituksiin sitoutumisesta, moni vastasi liikkuvansa mieluiten illalla kuin aamulla – osa vastasi, että vuorokauden aika vaihtelee. Aamuharjoitusten hyötyjä voisi korostaa jo markkinointiviestin-

nässä ja ohjata asiakkaiden huomiota esimerkiksi myös unen laadun tarkkailuun aamuharjoittelun jälkeen. Aamuharjoittelun on huomattu parantavan myös unen laatua enemmän kuin iltapäivä- tai iltaharjoittelu (Early morning exercise is best for reducing blood pressure and improving sleep 2011). Myös tutkimus kofeiiniin ja harjoittelun vaikutuksista kognitiiviseen ajatteluun on osoittanut, että aamuharjoittelu parantaa keskittymistä enemmän kuin kuppi kahvia (Smith n.d.). Sovelluksessa harjoituspäiväkirjan yhteydessä voisi olla helpot painikkeet unen ja virkeyden havainnoinnille.

Avoimissa vastauksissa toivottiin videota, jossa ”valmentaja” lähtee aamulenkille motivoimaan asiakkaita. Videomuotoinen motivointi tuntuu henkilökohtaiselta valmentajalta, jolloin asiakas saa tavallaan personal trainerin käyttöönsä haluamaansa aikaan. Toimeksiantajalle ehdotettiin jo ennen pilotin 2. version lanseerausta, että he voisivat ottaa omat kuvat venyttelyistä, jotta palvelun tilaajat saisivat mallikuvat, joiden mukaan venytellä. Opinnäytetyön tekijät lähettivät mallikuvat venyttelyistä toimeksiantajille juoksuharjoittelun ohjelmoinnin yhteydessä ja niistä kirjoitettiin heille valmiit sanalliset ohjeet, jotka olisi hyvä lisätä venyttelykuviin. Suositeltavaa olisi myös tuottaa videosisältö itse ja samalla kielellä, jolla itse palvelukin tuotetaan ja jotta palvelu tuntuisi enemmän räätälöidyltä käyttäjälle. Lihaskuntoliikkeistä tehtiin myös toimeksiantajalle video, koska hyvä video-ohjeistus mallisuorituksineen näyttää harjoittelijalle, miten liikkeet tehdään oikein. Opinnäytetyön tekijät tuottivat toimeksiantajalle siis uuden joogavideon, venyttelykuvat sekä lihaskuntovideon, joita käytettiin palvelun päivitystyössä versiossa. Seuraavassa versiossa olisi suositeltavaa käyttää mallihenkilönä samoja henkilöitä, jotka ovat palvelun tuottajia, jotta palvelun visuaalinen ilme on yhtenäinen myös siltä osin tai mainita vierailevan virtuaaliohjaajan erityisosaaminen. Samaa visuaalista ilmettä tulisi käyttää yrityksen kaikessa viestinnässä, niin verkkosivuilla kuin sosiaalisessa mediassakin sekä tarjottavissa digipalveluissa (Kapanen 2017, 2-5).

Alkukirjeessä mainittiin yhteisöstä, joten sen näkyvyys aloittaessa 10 päivän valmennusta voisi olla isompi. Esimerkiksi heti ensimmäisen treenin jälkeen harjoitus kirjattaisiin ”yhteisön” sivustolle tai muualle, jota kautta saataisiin sitoutumista ensimmäisen harjoituksen jälkeen. Digivalmennuskyselyssä kysyttiin aluksi vastaajan taustatietoja, liikuntaprofiilia ja kiinnostusta Ryhtiliikettä kohtaan. Kyselyyn saatiin 100 vastausta, ja 39 henkilöä tilasi valmennuksen. Kuitenkaan ei tiedetä, kuinka moni teki valmennuksen alusta loppuun, mutta se ainakin tilattiin. Jos olisi joku yhteisö, sitä kautta voisi saada pontta aloittaa valmennus, ja repsahdus riskit pienenisivät. Mahdollisesti palautteenanto ryhmässä tai ainakin muistutus palautteenannosta olisi nähtävämpänä kuin nykyisessä sähköpostivalmennusversiossa.

Valmennukseen kannattaisi myös lisätä riskiryhmiä varten teksti, eli tarkoitus olisi, että jokainen harjoittelee omalla vastuullaan eli niin sanottu vastuuvapautusteksti. Sairaana (flunssa, muut tulehdustilat) ei saisi harjoitella sekä mahdollisesti lääkäriä tulisi konsultoida aloittaessa harjoittelun esimerkiksi pitkän tauon jälkeen (Tarjunen, ym 2016).

Jatkossa yhteiskehittämismahdollisuus kannattaa huomioida palvelun muotoilussa. Luovan ongelmanratkaisun ja kommunikoinnin mahdollistamiseksi kannattaa tarjota jokin kanava, jota kautta asiakkaat, sisällöntuottajat ja muut sidosryhmät voivat jakaa ideoita, jotta kaikki palveluun liittyvät asiat ja erilaiset näkökannat tulisivat mahdollisimman laajasti huomioituksi jo aikaisessa vaiheessa (Tuulaniemi 2011, 116-118).

### 5.3 Tulokset

Opinnäytetyön tuloksena kehitettiin Kajana Club Oy:n tuottamaa Ryhtiliike-digivalmennusta asiakaslähtöisemmäksi ja sen juoksuharjoittelun ohjelmointia paremmin aloittelijalle sopivaksi liikuntavalmennukseksi. Opinnäytetyön teoriaosuutta voidaan hyödyntää jatkossa liikunta-alan digivalmennusten luomisessa ja kehittämisessä. Teoriaosuudessa on kerätty tietoa myös juoksuharjoittelusta ja sen ohjelmoinnista.

Opinnäytetyön kehittämisprosessin ensimmäisen osion tuloksena Ryhtiliike palvelusta julkaistiin alkuperäisestä pilottituotteesta paranneltu versio, jonka tilasi 39 henkilöä. Uudistetusta palvelusta palautetta saatiin vain yhdeksältä henkilöltä, joten ehkä kaikki tilanneet eivät kuitenkaan testanneet tuotetta tai palautteen antamista ei koettu tärkeäksi. Mietintään jää kysymys, miksei valmennusta mahdollisesti aloitettu, jäikö se kesken vai miksei palautetta saatu? Opinnäytetyön tuloksena syntyi myös jatkokehittämisideoita palvelutuotteen seuraavaa versiota varten.

Opinnäytetyön yksi tavoite oli selvittää, onko tällaiselle palvelulle tarvetta. Opinnäytetyön osana tehdyllä digivalmennuskyselyllä (100 vastausta) saatiin tietoa digitaalisen liikunnallisen hyvinvointivalmennuksen tarpeesta. Ryhtiliikkeen kaltaiselle palvelulle on selkeästi tarvetta, mutta palvelun kannattavuutta ei ole vielä tutkittu.

## 6 Yhteenveto ja pohdinta

Hyvä liikunnallinen digipalvelu motivoi palvelun käyttäjää liikkumaan, sisältää mukautetun ohjelman, oman kehittymisen seurantamahdollisuuden, mahdollisesti vuorovaikutusta palvelun tarjoajan kanssa ja ehkä tietoa tai refleksiivistä palautetta hyödyntävän toiminnon, jonka avulla käyttäjä huomaa, miten liikunnasta on hyötyä. Digitaalisissa palveluissa on paljon valinnanvaraa, joten ei kannata tarjota kaikille kaikkea, vaan keskittyä joko tiettyyn osaamiseen tai tiettyyn kohderyhmään, jolla on selkeä tarve digipalvelulle. Ennen palvelun luontia, kannattaa kartoittaa onko palvelulla tulevia käyttäjiä haastattelemalla ja tekemällä kyselyitä, ja sitä kautta oppia millaiseksi palvelu muodostuu. Netissä on paljon ilmaisia valmennuksia sekä harjoitteluvideoita, joten tulevaisuudessa maksullisen digivalmennuksen tuottama lisäarvo asiakkaalle, tuotteen markkinointi ja sen visuaalisuus ovat tärkeitä tekijöitä menestymisessä.

Digitaalisia hyvinvointivalmennuksia on nykyään runsaasti saatavilla eri teemoilla sekä sovelluksina, että sähköposti- ja verkkovalmennuksina. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia, joten liikunnallisen hyvinvointivalmennuksen kehittäminen oli ajankohtainen aihe opinäytetyölle. Opimme, että palvelun käyttäjä on oman elämänsä asiantuntija ja vuorovaikutus asiakkaiden kanssa on tärkeää todellisten tarpeiden ja toimivien ratkaisujen löytämiseksi. Toisaalta, asiakas ei ehkä osaa kuvitella parasta mahdollista ratkaisua ongelmaansa, joten erilaisia ideoita kannattaa testata ja miettiä, voisiko asioita tehdä vielä paremmin.

Palvelumuotoilun työkaluja käytettäessä palvelua kannattaa testata mahdollisimman paljon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tehdä parannuksia tuotteeseen nopealla tahdilla. Jatkuvan palautteen saaminen asiakkailta on haasteellista, joten palautteen antaminen kannattaa tehdä mahdollisimman helpoksi ja nopeaksi asiakkaalle. Palautteen saamiseen kannattaa hyödyntää myös omaa lähipiiriä - kaverit tai tutut antavat herkemmin palautetta, kun palautteen perään kysyy.

Verkossa on tarjolla paljon erilaisia palveluja ja kuka vaan voi esiintyä asiantuntijana hyvinvointipalveluissa. Palveluntarjoajan vastuullista toimintaa on hankkia tietoa laaja-alaisesti, eikä tuottaa palveluita vain omaan kokemukseen perustuen. Vastuullista digitaalista liikuntavalmennusta kehitettäessä on hyödynnettävä liikunta-alan asiantuntijoita, mutta kehitystyössä olisi hyvä olla mukana myös digitaalisen liiketoiminnan osaajia sekä ehkä myös markkinoinnin, muotoilun ja media-alan ammattilaisia palvelun muotoilun ja kehittä-



misen eri vaiheissa. Opinnäytetyön tekemisen myötä pääsimme asiantuntijarooliin kehittämään juoksuvalmennusta, joka sopisi tietyille kohderyhmälle, mutta olisi samalla tarjolla koko Suomen laajuisesti. Digivalmennuksessa välitön vuorovaikutus valmennettavan kanssa puuttuu, joten harjoitteluohjeet on osattava antaa selkeästi ja kiinnittää huomiota ydinkohtiin. Harjoitteluohjelmoinnin ja ohjeistuksen myötä kehitimme sekä hyvinvointi- ja terveystuokuntaosaamistamme, pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistamme.

Ryhtiliike-valmennuksen kaltaisen palvelun kehittäminen sovellus- tai nettisivupohjaiseksi voisi olla toimeksiantajan seuraava kehittämistehtävä. Markkinoilta voisi löytyä jopa palveluntarjoaja, jonka kanssa Ryhtiliike-valmennus voisi integroitua. Sitä ennen kannattaa miettiä palvelun ansaintalogiikkaa ja tarkastella kannattavuutta yritystoiminnan kannalta. Palvelun sisällöstä voisi esimerkiksi osa olla vapaasti saatavilla ja osa maksullista. Sovelluksen tai mobiililaitteeseen skaalautuvan nettisivun kautta maksullista sisältöä voisi jakaa helpommin osissa. Asiakkaan kannalta oman, mukautetun harjoitusohjelman kokoaminen pienemmistä paloista voisi olla kiinnostava vaihtoehto ja harjoitusohjelmista voisi olla eri tasoja saatavilla. Sovelluksen kautta on myös helpompi seurata omia tavoitteita ja niiden saavuttamista, tuntemuksia harjoittelun aikana, jos sovellukseen rakennetaan sellaiset ominaisuudet.

Mielestämme Ryhtiliike-valmennukselle on tarvetta ja sillä on markkinarako, jos sen sisältöä saadaan muokattua visuaalisemmaksi ja sen asiakaspolku olisi selkeämpi. Valmennuksen pilotteja on jo kaksi, alkuperäinen ja päivitetty versio. Molempia on testattu ja niistä on saatu käyttäjiltä sekä nyt liikunnanopiskelijoilta palautetta. Ryhtiliikkeen pitää vielä erottaa asiakaslupauksella selkeämmin sekä toteuttaa yhteisöllisyys - joka sitouttaisi kerran valmennukseen lähteneen jatkamaan seuraavaan valmennukseen. Pienen budjetin ilmaisversiosta saadaan varmasti upean näköinen, kun siihen panostetaan lisää. Toivomme että tuote kehittyy vielä entuudestaan ja saavuttaa koko potentiaalinsa tuomaan suomalaisille kokonaisvaltaista hyvinvointia arjessa sekä jaksamisessa.

## Lähteet

- Aalto, R. (2005). Kuntoilijan lajitekniikkakoulu, opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. (pp.35-38, 88-94) Docendo Finland. Jyväskylä.
- Avelar, Victor. (2016). What the hell (heck) are Digital Services?. Schneider Electric. Viitattu 1.8.2018  
<https://blog.schneider-electric.com/datacenter/dcim/2016/08/03/digital-services/>
- Borg, P & Tukiainen, J. (2012). Wellness Hyvän olon avaimet. Habakuk ITC.
- Craven McGinty, J. (2018). A good heart-rate formula is hard to beat. Wall Street Journal 28.3.2018. Saatavilla 8.1.2019  
<https://www.wsj.com/articles/a-good-heart-rate-formula-is-hard-to-beat-1521810000>
- Early morning exercise is best for reducing blood pressure and improving sleep. (2011). Appalachian State University. Saatavilla 25.10.2018  
<http://newsarchive.appstate.edu/2011/06/13/early-morning-exercise/>
- Hack, V. (2017). Palvelumuotoilun työkaluja liiketoiminnan kehittämiseen. Digia. Saatavilla 8.11.2018  
<https://blog.digia.com/palvelumuotoilun-tyokaluja-liiketoiminnan-kehittamiseen>
- Hyvärinen, H. (2013). Juoksijan alkuverryttely. Aamulehti 7. joulukuuta 2013 s. B44. Almedia. Saatavilla  
<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=461>
- Jantunen, J. (2018). Juoksija, muista pitää huolta lihaskunnostasi. Anna. Otava media. Saatavilla 1.2.2019  
<https://anna.fi/hyvinvointi/liikunta/juoksija-pida-huolta-lihaskunnostasi-5-tasmaliiketta-juoksijalle>
- Kajana Club Oy, Saatavilla 1.2.2019  
<https://kajanaclub.com/>
- Kapanen, A. (2017). Yrityksen visuaalisen ilmeen uudistus. Metropolia ammattikorkeakoulu. Saatavilla  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135323/Kapanen\\_Arleena.pdf](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135323/Kapanen_Arleena.pdf)
- Kari, T. & Rinne, P. (2018). Influence of Digital Coaching on Physical Activity: Motivation and Behaviour of Physically Inactive Individuals. Julkaisussa: A. Pucihar, M. Kljajič, P. Ravesteijn, J. Seitz, & R. Bons (Eds.), Bled 2018: Proceedings of the 31th Bled eConference. Digital Transformation: Meeting the Challenges (pp. 127-145). Maribor. University of Maribor Press.
- Kraus, W., Matthews, C., Saint-Maurice, P. & Troiano, R. (2018). Moderate to vigorous physical activity and all-cause mortality: Do bouts matter? Journal of the American Heart Association. 7/2018. Saatavilla  
<https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/JAHA.117.007678>

- Kälviäinen, Mirja. (2014). Muotoiluajattelua vai muotoilutoimintaa. Julkaisussa: Miettinen, Satu. Muotoiluajattelu 2014. (pp. 30-49). Tampere. Tammerprint.
- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., Wardle, J. (2009). How are habits formed. Modeling habit formation in the real world. *European Journal of Social Sciences* vol 40/6 2010 (pp 998-1009). Wiley & Sons. Saatavilla <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>  
Tiivistelmä saatavilla <http://www.ucl.ac.uk/news/news-articles/0908/09080401>
- Liikunnan hyödyt vammojen ehkäisyssä. (2014). UKK-instituutti. Saatavilla 29.11.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/liikunta-vammojen-ehkaisyssa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/liikunta-vammojen-ehkaisyssa)
- Liikuntapiirakka 2009. (2018). UKK-instituutti. Saatavilla 10.12.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf)
- Liikuntapiirakka aikuisille 2009. (2018). UKK-instituutti. Saatavilla 10.12.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>
- Maliranta, J. (2012). Käyttökokemus ja visuaalisuus verkkosivujen suunnittelussa. Turku. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52905/Maliranta\\_Johannes.pdf](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52905/Maliranta_Johannes.pdf)
- Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu nyt. Borgin asteikko. (2018). UKK-instituutti. Saatavilla 10.12.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/559-liikkumisen\\_rasittavuus.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/559-liikkumisen_rasittavuus.pdf)
- Mitä on digitaalinen liiketoiminta? (2018). Digia. Saatavilla 31.10.2018 <https://resources.digia.com/digitaalinen-liiketoiminta>
- Moilanen, M. & Mällinen, T. (2016). Liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujan toimintakyvylle. Centria ammattikorkeakoulu. Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107821/mallinen\\_tiia.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107821/mallinen_tiia.pdf)
- Mustajoki, P. (2018). Liikunta ja painon hallinta. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla 12.11.2018 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01005](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005)
- Mänttari, Anu. (2014). Pääkaupunkiseudulla muotoilu ohjaa julkisten palvelujen kehittämistä asiakaslähtöiseksi. Julkaisussa: Miettinen, Satu. (2014). Muotoiluajattelu. (pp. 108-115). Tampere. Tammerprint.
- Oikein kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. (n.d.) UKK-instituutti. Saatavilla 4.12.2018 <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/venyttelyjaliikkuvuusharjoittelu>
- Ojanen, M. (2015) Liikunta ja positiivinen psykologia. *Liikunta & Tiede* 4/2015, 16-19.
- Reinikainen, P. (2017). Optinen mittaus haastaa sykevyön. Suomen Sydänliitto. Saatavilla 10.1.2018 <https://sydan.fi/optinen-mittaus-haastaa-sykevyon-ero-yllattavan-pieni/>
- Ruokonen, Mika. (2016). Biteistä bisnestä! Digitaalinen toiminnan käsikirja. Jyväskylä. Docendo.

Ryhtiliike-valmennus. (2018). Kajana Club. Saatavilla 30.6.2018  
[kasvuaalto.fi](http://kasvuaalto.fi)

Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun. (n.d.) Espoon kaupunki. Saatavilla  
[http://designresearch.aalto.fi/groups/encore/wp-content/uploads/2013/11/Sivistystoimen\\_tyokalupakki\\_palvelumuotoiluun2.pdf](http://designresearch.aalto.fi/groups/encore/wp-content/uploads/2013/11/Sivistystoimen_tyokalupakki_palvelumuotoiluun2.pdf)

Smith, Dave. 7 Benefits of Morning Exercise, Plus 5 Tricks To Actually Love It (even if you hate mornings!) Saatavilla 11.12.2018.  
<https://makeyourbodywork.com/benefits-of-morning-exercise/>

Sykerajat ja harjoittelu. (2013). Fitlandia. Saatavilla 11.12.2018  
<http://www.fitlandia.fi/sykerajat-ja-harjoittelu/>

Sykerajat ja kynnysarvot kestävyysharjoittelussa. (2015). Sports Lab. Jyväskylä. Saatavilla 11.12.2018  
<https://www.sportslab.fi/sykerajat-ja-kynnysarvot-kestavyysharjoittelussa/>

Sykerajojen määrittäminen ja harjoittelu. (N.d.). Triathlon Suomi. Saatavilla 11.12.2018.  
<http://triathlonsuomi.com/harjoittelu/harjoitusten-tehosta-maarasta-ja-palautumisesta/sykerajojen-maarittaminen-ja-harjoittelu/>

Tarjunen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. (2016). Liikunta on lääkettä (Liikuntasuositus). Terveyskirjasto. Saatavilla 15.1.2018  
[https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00077](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00077)

Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. (2016). UKK-instituutti. Saatavilla 9.12.2018  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan\\_liikunta-opas/terveysliikuntaa\\_ja\\_kuntoliikuntaa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikunta-opas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa)

Tuulaniemi, Juha. (2011). Palvelumuotoilu. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino.

Valasti K, Vuorimaa T. (2013). Lentoa juoksuun. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Vasala, S. (2006). Juoksu. WSOY.

Verryttelyjen merkitys. (n.d.) Ukk-instituutti. Saatavilla 16.11.2018  
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/verryttelyjenmerkitys>

What is the definition of a digital service. (2015). Taxamo. Irlanti. Saatavilla 11.9.2018  
[https://www.taxamo.com/support/regions\\_eu/digital\\_services\\_definition/](https://www.taxamo.com/support/regions_eu/digital_services_definition/)

(Osa tästä liitteestä on poistettu julkisesta versiosta)

#### Alkuperäisen pilotin harjoitteluohjelma

1. päivä: Juoksulenkki 10 minuuttia
2. päivä: Juokse alkuun rentoa, lämmittelyjuoksua 5 minuuttia. Lihaskuntoharjoitteet 8 minuuttia: Askelkyykyt - Etene tekemällä askelkyykyjä (vuorotellen 10 askelkyykyä kummallakin jalalla) Lankutus - Pidä asento ja laske mielessä kahteen kymmeneen. Kyykky - Tee kymmenen kyykyä, jalat noin hartioiden leveydellä. **Toista liikkeitä ilman taukoja, kunnes ajastin vapauttaa.** Palauttelevaa juoksua pari minuuttia kohti kotia.
3. päivä: Juoksulenkki 10 min
4. päivä: Tämän päivän intervalli on 1-2-3 –treeni: 1 minuutti kovaa juoksua - 1 minuutti kävelyä, 2 minuuttia kovaa juoksua - 2 minuuttia kävelyä, 3 minuuttia kovaa juoksua - 3 minuuttia kävelyä. Lopuksi kävele tai hölkkäile hissukseen kotiin, jotta saat lyhyen palauttelun.
5. päivä: Valitsin aamujoogan, joka herättelee ihanasti. Tämä on todella nopea alle 6 minuutin ohjelma. Sen jälkeen tekeekin usein mieli jäädä muutamaksi minuutiksi vielä venyttelemään. Katso ohjeet joogaliikkeisiin tästä videosta: <http://snip.ly/7xjoz>
6. päivä: Juoksulenkki 15 min
7. päivä: Mäki-intervalli. Juokse ylämäkeä 60 sekunttia. Kävele palautellen takaisin alas. Hengitä! Toista 5 kertaa.
8. päivä: Juoksu 15 min
9. päivä: Taukopäivä. Ei treeniä.
10. päivä: Juoksu 45 min
- (11. päivä: Onnittelut haasteen suorittamisesta + palautekyselylinkki)

(Osa tästä liitteestä on poistettu julkisesta versiosta)

PRE-RUN jooga 7 min ennen lenkkiä: <http://snip.ly/cuora>  
 POST-RUN jooga 7 min lenkin jälkeen: <http://snip.ly/kuugi>

Katso ohjeet ja testaa näitä venytyksiä nyt heti, jotta ne ovat huomenna tuttuja.

## VENYTTELYT

Jokaisen juoksulenkin jälkeen tehdään nämä nopeat venyttelyt. Jokaisessa venytysasennossa ollaan noin 15 sekuntia. Aika ja jalka nityksen sulaa pois pitää uloshengityksen aikana.



Lonkan- koukistajat	Euroidot	Takareidet	Eteentäivutus	Rintakehä	Pohkeet	Pakara- venytys
Aktivoi pakaraa. Astu jalka taakse ja käännä lantiota eteenpäin, jotta tunnet venytyksen.	Ota kiinni nilkasta tai lanteesta ja paina kantapäätä pakaraan. Työnnä lantiota eteen, pidä polvet yläreikäin.	Nosta jalka korokkeelle ja taivuta ylävartaloa jalan ylle.	Koukista polvia, vie lanka rintaan ja laskeudu nikama nikamalta eteen- täivutukseen. Rentouta niskahartia seutu ja anna käsen roikkua. Pysy alhaalla hetki.	Vie kädet selän taakse yhteen ja röyhistä rintaa. Purista lapaluita yhteen ja pidä hartiat alhaalla.	Paina päkiää koroketta tai seinää vasten.	Nosta toinen jalka syliin ja taivuta ylävartaloa jalan ylle.

## 10 PÄIVÄN OHJELMA

Kokonaistesto

n. 15 min	PÄIVÄ 1 - JUOKSU 10 MEN
n. 15 min	PÄIVÄ 2 - JUOKSU 10 MEN
n. 18 min	PÄIVÄ 3 - JUOKSU JA LEHAKSET 10 MEN
n. 15 min	PÄIVÄ 4 - PALAUTUS JOOGA 15 MEN
n. 18 min	PÄIVÄ 5 - INTERVALLEJUOKSU 10 MEN
n. 15 min	PÄIVÄ 6 - PALAUTUS JOOGA 15 MEN
n. 18 min	PÄIVÄ 7 - JUOKSU 15 MEN
n. 15 min	PÄIVÄ 8 - JUOKSU JA LEHAKSET 10 MEN
-	PÄIVÄ 9 - PALAUTUMINEN
n. 35 min	PÄIVÄ 10 - KESTÄVYYSSUOKSU 20 MEN

tehdä harjoitukset myös muuhun aikaan kuin aamulla, mikäli se sopii paremmin aikataulullisesti.

Treenit ovat lyhyitä, noin 15 minuuttia.

HUOM!  
 Haa steen viimeisenä päivänä tehdään reilu 30 minuutin treeni. Varaa siis sille aamulle enemmän aikaa!

## Ryhtiliike Vol. 2 Sähköpostiohjeistus harjoituksiin

1. Päivä: Juoksulenkki 10 minuuttia Venyttelyt.
2. Päivä: Juoksulenkki 10 min. Venyttelyt.
3. Päivä: 5 min. juoksu lämmittelyksi ja 5 min. lihaskuntoharjoitteet: a. Askelkyykyt - 15 kyykyä vuorojaloin taaksepäin b. Käsi-polvi rutistus - 15 rutistusta (lisätehoa saat pysähtymällä hetkeksi, kun rutistus tuntuu vatsassa) c. Punnerrus - 10 punnerrusta seinää tai penkkiä vasten. **Toista liikkeitä ilman taukoja, kunnes ajastin vapauttaa.** Palauttelevaa juoksua pari minuuttia kohti kotia. Venyttelyt. Jos nämä lihaskuntoliikkeet eivät ole tuttuja, katso pikaohje videolta: <https://drive.google.com/open?id=1FgnsTUZF2T6vTklwDUKQolwrhMKFLNzI>
4. Päivä: Jooga 15 min. Tämä aamujooga herättelee ihanasti päivään ja auttaa palautumaan edellisten päivien juoksu treeneistä. Katso ohjeet joogaliikkeisiin tästä videosta: <https://youtu.be/E0cjalaj40>
5. Päivä: Tämän päivän intervalli on 1+1 –treeni: 1 minuutti kovaa juoksua 1 minuutti kävelyä **Tätä toistetaan 5 kertaa. Eli aikaa kuluu yhteensä 10 minuuttia. (Jos et pysty katsomaan kelloa juostessa, voit tehdä intervalliosuuden ja käveluosuuden esimerkiksi katuvalopylväiden välien mukaan. Itse tykkään käyttää sekuntikelloa.)** Lopuksi kävele tai hölkkää hissukseen kotiin, jotta saat lyhyen palauttelun. Venytykset.
6. Päivä: Palauttava jooga 15 min. Katso tutut ohjeet joogaliikkeisiin tästä videosta: <https://youtu.be/E0cjalaj40>
7. Päivä: Juoksu 15 minuuttia. Venytykset
8. Päivä: 5 min. juoksu lämmittelyksi 5 min. lihaskuntoharjoitteet: a. Askelkyykyt - 15 kyykyä vuorojaloin taaksepäin b. Käsi-polvi rutistus - 15 rutistusta (lisätehoa saat pysähtymällä hetkeksi, kun rutistus tuntuu vatsassa) c. Punnerrus - 10 punnerrusta seinää tai penkkiä vasten **Toista liikkeitä ilman taukoja, kunnes ajastin vapauttaa.** Palauttelevaa juoksua pari minuuttia kohti kotia. Venyttelyt.
9. Päivä: Taukopäivä. Ei treeniä.
10. Päivä: 5 min. reipas kävely, 20 min juoksu, 5 min. kävely venyttelyt.

11. päivä: onnittelu + palautekyselylinkki



# RYHTILIIKE

HYVÄÄ VOINTIA ARKEESI!



**Juoksuharjoitukset hyvinvoinnin edistäjänä - digivalmennuksen kehittäminen: kyselytutkimus digipalveluista**

## Johdanto

Digivalmennuskyselyn tavoitteena oli kartoittaa digivalmennuksen kiinnostavuutta sekä millainen digivalmennuspalvelu olisi asiakkaalle mieluisin. Kysely tehtiin Google Formsin avulla 7. - 19.11.2018 välisenä aikana ja kyselyyn osallistui 100 vastaajaa. Vastaajien taustatietoja kysyttiin: ikää, asuinalueita (kaupunki vai haja-asutusalue), samoin liikuntaprofiilia, sekä millainen digivalmennustuote heille olisi sopivin. Kyselyn lopussa oli linkki, josta pääsi tilaamaan maksuttoman 10 päivän Ryhtiliike – valmennuksen. Tavoitteena oli myös saada lisää testajia pilotti vol.2 tuotteeseen, ja kerätä tietoa palvelualustasta, jotta tuotetta voi kehittää asiakkaille sopivammaksi palveluksi.

## 1. Kyselyn vastaukset

Kysely oli kvantitatiivinen, eli määrällinen. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joissa osassa oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Kyselyn kysymykset ja vastauskaaviot löytyvät raportin lopusta sivuilta 5-10.

### 1.1. Vastaajien kartoitus

Vastaajista oli 90 % naisia, ja 10% miehiä (kaavio 1.). Suurin osa asui taajama-alueella tai kaupungissa 91%, loput 9% maaseudulla haja-asutusalueella (kaavio 2.). Vastaajista suurin osa (26%) oli 20-24vuotiaita opiskelijoita (kaavio 3.), joka varmasti johtui siitä, että kysely jaettiin Kajaanin Ammattikorkeakoulun sähköpostikanavaa pitkin. Toisena kyselyn jakelukanavana oli Facebook. Opinnäytetyön tekijät jakoivat kyselyä henkilökohtaisilla tileillään ja aiheeseen liittyvissä ryhmissä, jotta saataisiin laajempi otos kyselyyn. Vastauksia saatiin yhteensä sadalta, joten otantaa voidaan pitää suuntaa antavana. Ryhtiliike-palvelun kohderyhmä tavoitettiin hyvin: 72% vastaajista oli 20-45vuotiaita.

Suurin osa vastaajista oli työelämässä 56,6 %, loput 40,4% olivat täyspäiväisiä opiskelijoita sekä pienin osa oli perhevapaalla tai teki muuta (3%) (kaavio 4.).

Vastaajien päiväkuormitusta kartoitettiin, kyselemällä tekivätkö he töitä istuen, seisuen vai oliko työ fyysistä (kaavio 5.). Vastaajista 57% sanoi tekevänsä täysin istumatyötä ja tarkemmin tutkimalla vastauksia, huomaa että opiskelija istuivat eniten (Liite 2.). Vaihtelevin työasennoin (seisten /istuen) vastasi 26%, vain alle 10% teki seisomatyötä. Fyysistä työtä teki 7% vastaajista, joka sisälsi kantamista, nostamista ja mahdollisesti liikunnanohjaamista. Kaavion perusteella näemme, että vastaajista suurin osa on istumatyöläisiä tai tekevät töitä vaihdellen asentoa. Sitä, kuinka paljon kyselyyn vastanneet istuvat kotona tai vapaa-ajallaan ei kysytty, mutta kartoitimme yksilön aktiivisuutta kysymällä, kuinka usein hän harrastaa liikuntaa ja kuinka pitkiä harjoitukset olivat keskimäärin.

Syy, miksi työn kuormituksesta kysyttiin, tai oikeastaan istumisesta, oli kartoittaa, kuinka moni on passiivinen työssään. Hypoteesi oli, että suurin osa tekisi istumatyötä, tai jotain vähemmän aktiivista, koska nykypäivänä istuminen on lähes pakollinen muoto työskennellä. Taka-ajatuksena oli ajatus, että voisiko digivalmennus auttaa vähentämään istumisen haittoja aktivoimalla ihmisiä liikkumaan edes vähän enemmän totuttuun määrään verrattuna. Istumisen haitoista on tehty paljon tutkimuksia, koska istuminen on yleistynyt niin työelämässä kuin lasten keskuudessa. Aikaa vietetään television tai kännykän parissa monta tuntia päivässä. Paljon istuvilla on riski sairastua 2.tyypin diabetekseen sekä sydän- ja verenkiertosairauksiin. Paikallaanolo kuormittaa

kehon tukirakenteita aiheuttaen niska- ja alaselkäongelmia. Istumisen vastapainoksi pitäisi liikkua, jotta välttyään tuki- ja liikuntaelimistön ongelmilta sekä muilta sairauksilta. (UKK-instituutti 2018.)

Liikkumistottumuksista kysyttiin, koska haluttiin tietää, ovatko vastaajat aktiivisia liikkujia vai ei. Aluksi kysyttiin nykytilanteesta, liikkuvatko he tarpeeksi mielestään vai ei (kaavio 6.). Vastaukset ovat positiivisia, eli suurin osa vastaajista (61%) mielsi liikkuvansa sopivasti, mutta suurin osa (75%) halusi lisää liikuntaa arkeensa (kaavio 7.). Tuotteen kannalta tässä on hyvä markkinarako.

Vertaamalla liikuntalajitaulukkoa (kaavio 8.), huomataan että suurin osa liikunnasta tehdään kevyesti: kävelen sekä tehden mm. kotiaskareita. Näiden jälkeen suositaan juoksu/ hölkkävaihtoehtoa. Kuntosali tuli neljänneksi. Olisimme voineet lisätä kyselyyn, saavatko kyselyyn osallistujat päivittäin suositellut 10 000 askelta päivässä, mittaamaan aktiivisuutta. Vastaus kävely, saattaa olla hieman harhaanjohtava, meidän kaikki joudumme kävelemään, että pääsemme paikasta toiseen, mutta onko se verrattavissa kävelylenkkiin, sitä ei siis kysely kerro. Ainakin vastaajan kannalta valitsemalla kävelyn ja kotiaskareet, hänelle tulee hyvä mieli, ettei kohta jää tyhjäksi, jos kuntoylläpitävän tai parantavan liikunnan osuus on vähäistä viikkotasolla.

Vastausten perusteella Ryhtiliikkeen valmennuksen liikkumistavat, eli kävely, hölkkä sekä juoksu on jo tuttuja suurelle osalle vastaajista. Jo lenkkeilevät voisivat saada uutta potkua juoksuharjoitteluun tai ideoita lihaskunnon kehittämiseen digivalmennuksen avulla ja he, ketkä eivät vielä ole tehneet pidempiä lenkkejä, jotka mahdollisesti kaipaavat kävelyä reippaampaa liikuntaa, saattavat innostua kasvattamaan vauhtia hölkkävauhdiksi.

Liikuntakertojen tiheyttä viikkotasolla selvitettiin kysymällä, kuinka usein vastaaja liikkuu valitsemillaan tavoilla. Ryhtiliike-pilotin 10 päivän valmennuksessa on liikuntatuokio joka päivä, joten harjoitteluvalmiutta, eli kuinka usein vastaaja on tottunut liikkumaan viikossa, haluttiin kartoittaa. Suurin osa vastasi liikkuvansa 6-7 kertaa viikossa (kaavio 9.), vastauksia oli 29 kappaletta. Seuraavana tuli tasaisesti vastauksina oli kahden vastauksen erolla 4-5 kertaa viikko, seuraavana vastauksen erolla 2-3 kertaa viikko. Joten vastaajat liikkuvat melko kirjavasti 2-7 kertaa viikossa, mutta ainakin kaksi kertaa viikossa. Samalla haluttiin kartoittaa, onko osalla kilpailutausta tai tavoite, eli miksi he harjoittelevat (kaavio 10.). Suurin osa, 79% harjoitteli ilman tavoitetta.

Kyselyllä haluttiin kartoittaa, miksi yleensä liikutaan, eli kysyä liikuntamotiivaatiosta (kaavio 11.). Vastaajat saivat valita kuudesta vaihtoehdosta omia motiivejaan liikkua. Hyvä olo, terveyshyödyt ja jaksaminen arjessa olivat tärkeimmät liikuntamotiivit. Näiden jälkeen tuli vasta oma ulkonäkö, omaa aika ja energianpurku. Suosituin yksittäisten harjoituksen kesto oli 45-60 minuuttia, 38% vastaajista (kuva 12). Vastauksissa seuraavaksi tuli 60-90 minuutin harjoitukset (25%) ja melkein yhtä suosittu vastaus oli 30-45 minuuttia (21%).

Kyselyssä selvisi myös, että harjoituksissa kolmasosa (35%) vastaajista hengästyi aina (kaavio 13.). Vastaus "hengästyn välillä" oli 57% ja vain 7% hengästyi harvoin, en koskaan vastauksia oli vain 1%. Halusimme selvittää myös mihin aikaan päivästä vastaajat liikkuvat. Ryhtiliikkeen idea on aloittaa päivä aamuharjoittelun merkeissä. Kyselyssä vaihtoehtoina oli aamu, ilta sekä päivällä että vaihtelevaan aikaan. "Vaihtelevasti" kohta oli lisättävä, koska nykyään on paljon vuorotöitä. Vaihteleva aika liikunnalle oli

suosituin vastaus (55%), ja toiseksi tuli liikunta iltaisin 43% (kuva 14.). Vain 9% vastasi, että he harjoittelevat aamulla -toisaalta luku voisi olla suurempi, koska moni valitsi "vaihdellen" vaihtoehdon. Muita syitä liikkua eri aikoihin on varmasti vuoden aika: pimeä loppusyksy tai valoisa kevät- ja kesäaika. Kuivalla kaudella osa liikkuu töihin esimerkiksi pyörällä ja talvella suositaan taas joukkoliikennettä tai omaa autoa.

Kyselyllä haluttiin kartoittaa myös, liikuntaanko sisällä vai ulkona, johon suuri osa (59 vastaajista) vastasi sen riippuvan "säästä ja vuodenaikasta" (kaavio 15.). Ulkoliikunta sai tuplasti enemmän ääniä kuin sisäliikunta. Lopuksi haluttiin vielä kysyä, olivatko vastaajat enemmän yksilöliikkujia vai ryhmässä ahertajia (kaavio 16.). Yksin liikkuminen sai eniten valintoja 50%, kaverin kanssa 28% ja ryhmässä (ryhmäliikunta, joukkuelajit) mieluiten liikkui 16%. Lopuilla ei ollut väliä, tai treenikaverina oli personal trainer.

Koska tarkoituksena oli kysyä digivalmennuksen kiinnostavuudesta, haluttiin tietää myös, onko vastaaja osallistunut aiemmin nettipohjaiseen digivalmennukseen. Vastaajista 27% oli kokeillut jotain digivalmennusta, mutta suurin osa (73%) vastasi, ettei olleet koskaan osallistuneet mihinkään digivalmennukseen.

Aiemmat kyselykohdat ovat kartoittaneet kohderyhmää, heidän liikuntamotiiveja ja mahdollisuuksia liikkua. Tieto vastaajien aktiivisuudesta, liikuntalajeista ja liikunnan ajoittamisesta ovat hyvää tietoa, millainen palvelun kohderyhmä on. Viimeisenä kyselyssä kartoitettiin vastaajien mielipidettä digivalmennukselle sopivimmasta alustasta.

## **2. Ryhtiliike-valmennuksen kiinnostavuus ja palvelualusta**

Kyselyn lopussa haluttiin tarkentaa vastaajien kiinnostusta ja valmiutta osallistua Ryhtiliikkeen 10 päivän digivalmennukseen kysymällä kiinnostusta lyhyitä aamuharjoitteita kohtaan. Kyllä vastauksia tuli 58%, joten enemmistö kuitenkin olisi kiinnostunut tekemään aamuharjoittelua.

Toisena kysymyksenä oli harjoituksen määrä viikkotasolla. Ryhtiliikkeessä on joka päivä jokin harjoitus, mutta se saattaa olla myös lempeä jooga tai vaihtoehtona lepöpäivä. Kyselyn vastaus oli 2-3 kertaa viikossa (47,9%), seuraavana 1 kerta viikossa (29,2%). Vastauksena pienemmät määrät "joka päivä" tai "joka toinen päivä" olivat vähemmistön vastauksia. Mahdollisesti pelko siitä, ettei aamuisin jaksa aina tehdä harjoitteita tai että siihen ei halua varata aikaa, ovat mahdollisia syitä miksi vastaukset ovat 2-3 kertaa viikossa - vastauksia.

Suurin osa vastaajista (51,5%) ilmoitti puhelinsovelluksen olevan heille sopivin alusta. Nettisivusto (20,2%) ja sähköpostivalmennus (19,2%) olivat lähes yhtä vahvoilla. Sosiaalisen median kautta (Facebook, Instagram, Twitter, jne) vastaus oli 9,1%. Nykyinen Ryhtiliike, joka on sähköpostialustainen valmennus, on siis kuitenkin vähemmän kiinnostava alusta, kuin puhelinsovellus. Syy tähän saattaa olla se, että sähköposteja tulee muutenkin ja valmennussähköposti hukkuu mainospostien ja työpostien sekaan. Puhelinsovellus olisi taas oma palvelunsa, jonka sisältö olisi vain valmennus.

Harjoitukset toivottiin saatavan videona (88 vastausta) ja seuraavana kuvina (47 vastausta). Suosituinta oli siis video tai videon ja kuvien yhdistelmä. Kirjallisia ohjeita ja videon yhdistelmää toivoi 17 vastaajaa. Pelkkiä kirjallisia ohjeiden valitsijoita oli 2. Kyselyn lopussa kysyttiin, haluaako vastaaja lähteä mukaan maksuttomaan Ryhtiliikevalmennukseen ja 62 vastaajaa vastasi myöntävästi. Loput 38 vastaajaa ei halunneet lähteä mukaan. Lisätietoa kielteiseen vastaukseen oli muun muassa "en tarvitse val-

mennusta”, ”liikun jo tarpeeksi”, ”tällä aikataululla en ehdi toteuttamaan valmennusta tarpeeksi hyvin”, ”olen jo mukana toisessa valmennuksessa”, ”ei kiinnosta”, ”olen tehnyt jo valmennuksen” sekä perheiden hektisten aamujen takia osa sanoi, ettei pysty lähtemään mukaan valmennukseen.

### YHTEENVETO

Kysely tavoitti kohdeyleisönsä ja vastauksia saatiin riittävästi. Nykyistä valmennusta voisi kehittää miettimällä, kannattaako sen alusta muuttaa puhelinsovellukseksi, nettisivustoksi vai jättää sähköposti muotoon. Suurin osa vastaajista kaipasi videoita ohjeistukseen sekä kuvia. Nykyisessä valmennuksessa on vain yksi lihaskuntovideo sekä joogavideo. Jos jatkotuotetta aiotaan tuottaa, tämä tulisi ottaa huomioon.

Harjoituksen ajankohdasta, aamusta, ei ollut kovin moni kiinnostunut. Tämä pitäisi ottaa huomioon ja miettiä, voisiko harjoitukset olla mahdollisesti ensin toisena ajankohdana ja pikkuhiljaa siirtää aamuun, vai olisiko aina vaihtoehto pitää harjoitukset esimerkiksi iltapäivällä tai illalla, jos sana ”aamuharjoittelu” karkottaa mahdollisen asiakkaan.

### LÄHTEET

UKK-instituutti, Liiallisen istumisen haittoja. Viitattu 20.11.2018. Saatavilla.

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja).

Digivalmennuskyselyn liite:

Kyselyn vastaukset (Kysely tehty 7.-19.11.2018)

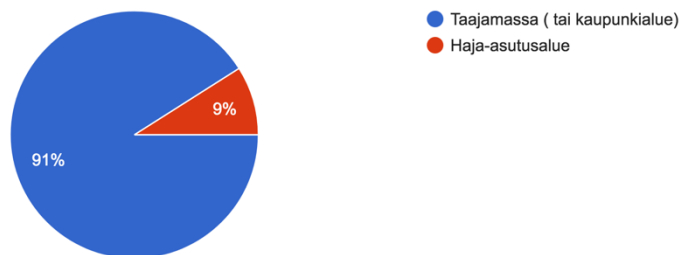
#### Sukupuoli

Kaavio 1. Vastaajan sukupuoli



#### Asun

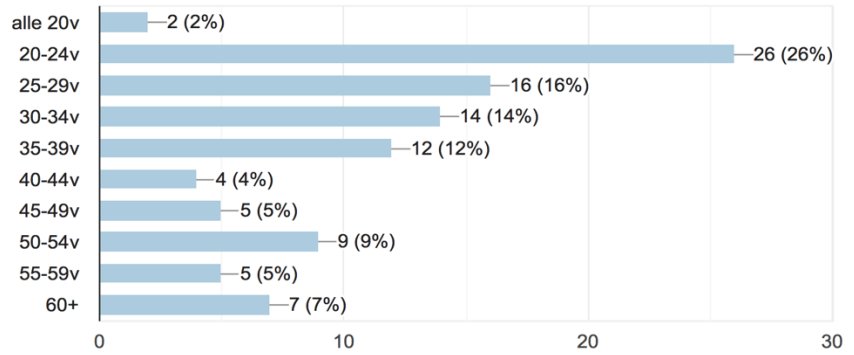
100 responses



Kaavio 2. Vastaajan asuinprofiili

**Ikäni on**

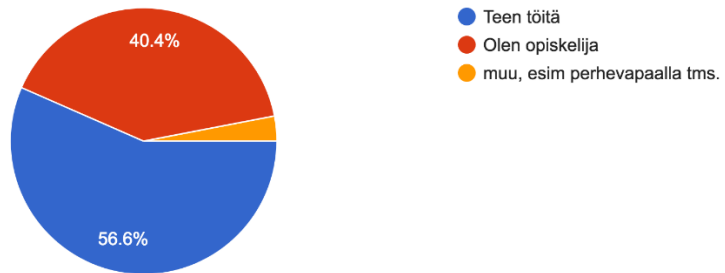
100 responses



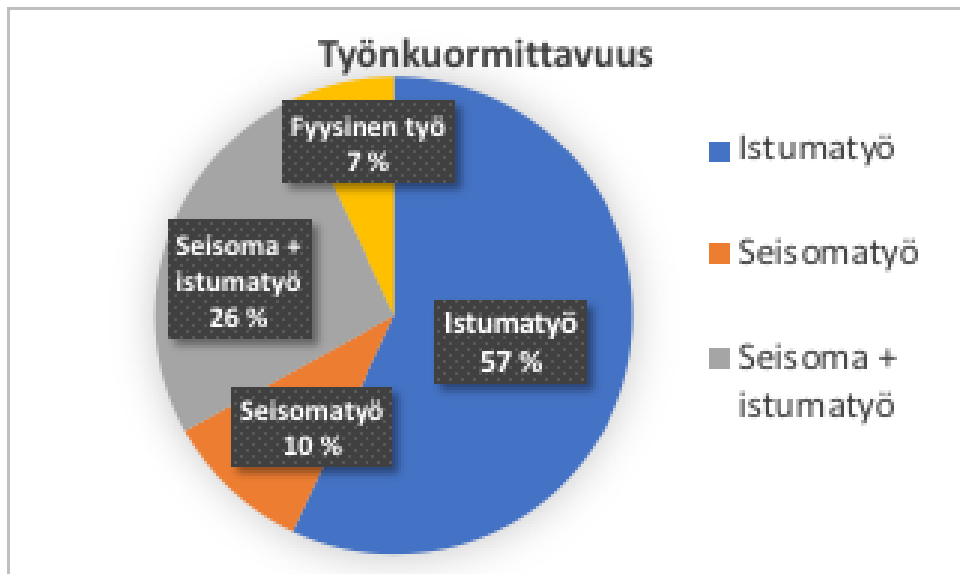
Kaavio 3. Vastaajan ikä.

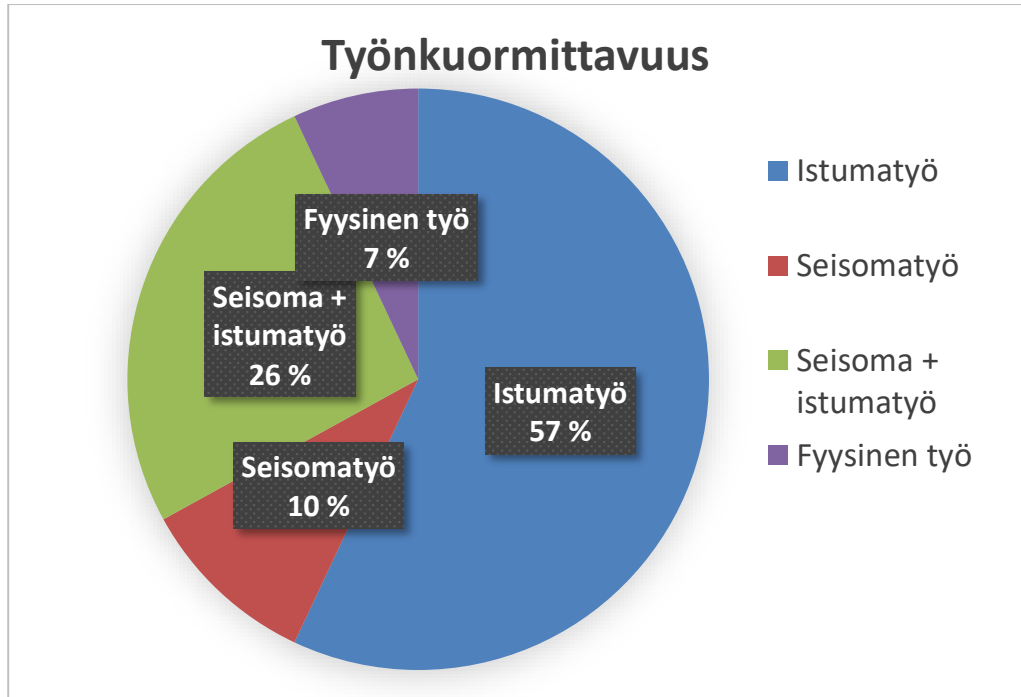
**Minä ...**

99 responses



Kaavio 4. Työnlaatu – työelämässä vai opiskelija?

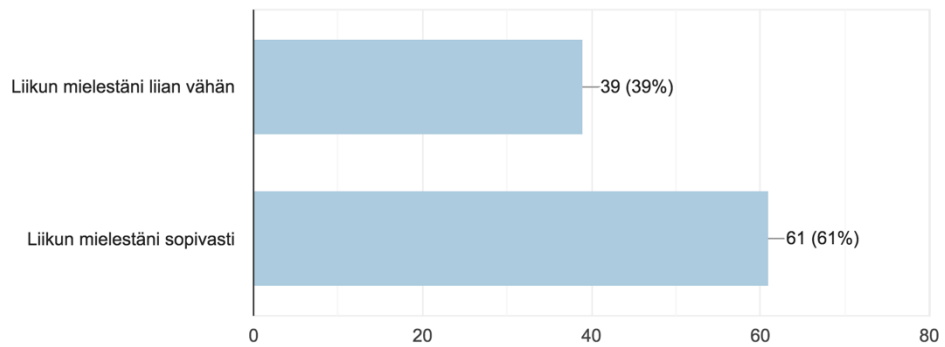




Kaavio 5. Työnkuormittavuus

#### Liikkumistottumukset:

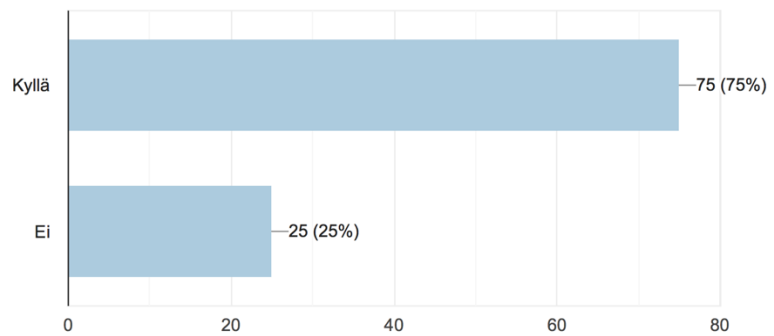
100 responses



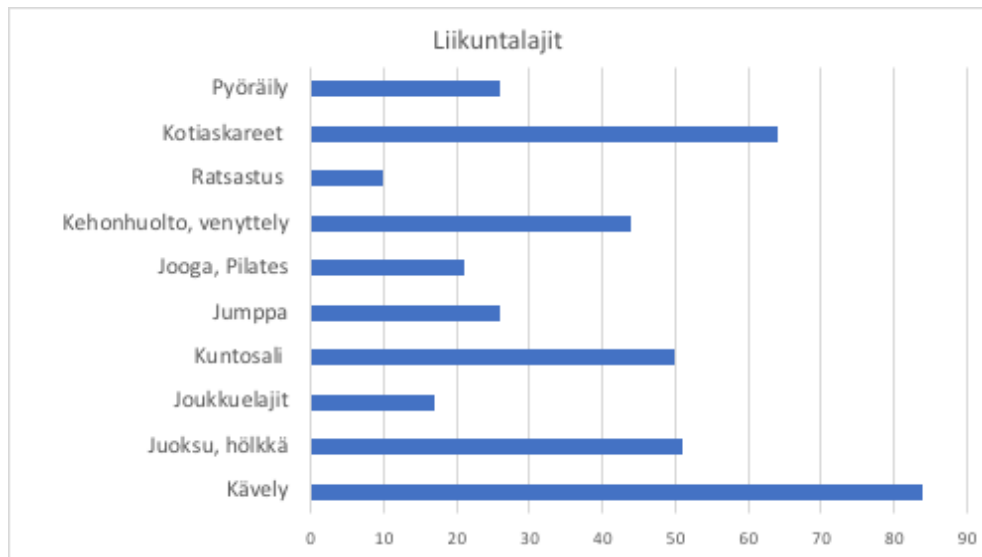
Kaavio 6. Liikuntatottumukset: Liikutko mielestäsi tarpeeksi?

#### Haluaisitko lisätä liikuntaa arkeesi?

100 responses



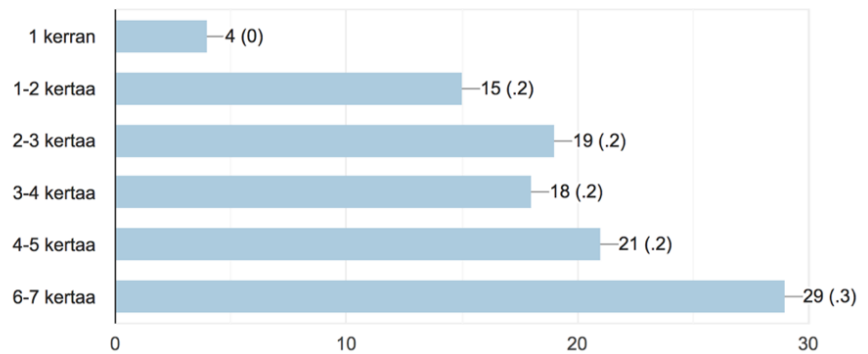
Kaavio 7. Liikuntatottumukset: Haluaisitko lisää liikuntaa arkeesi?



Kaavio 8. Liikuntatottumukset: Liikuntalajit, joita harrastat.

## Kuinka usein liikut viikossa? (aiemmin vastatut lajit)

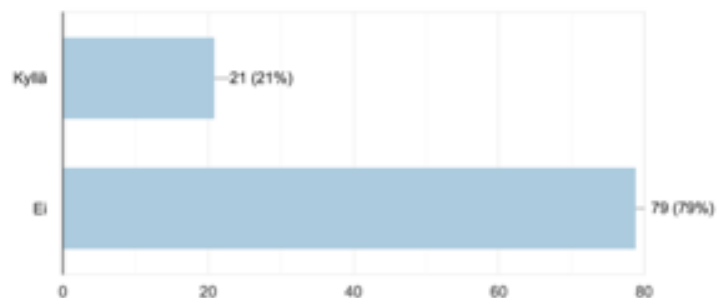
100 responses



Kaavio 9. Liikuntatottumukset: Kuinka usein liikut viikossa?

## Harjoitteletko tavoitteellisesti? (esim. kilpailua varten, pelaatko sarjassa?)

100 responses

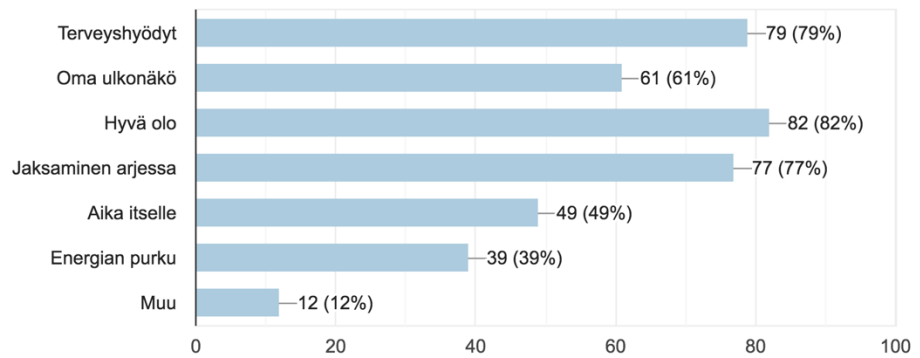


Kaavio 10. Liikuntatottumukset: Harjoitteletko tavoitteellisesti?



## Mikä motivoi sinua liikkumaan? (voit valita useamman)

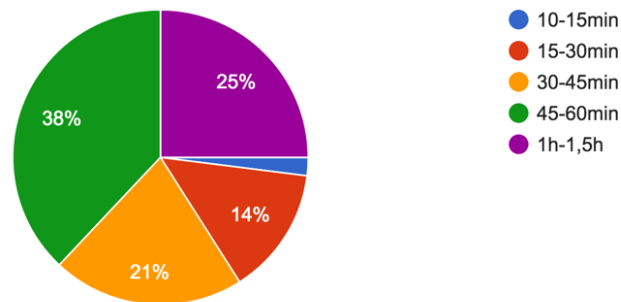
100 responses



Kaavio 11. Liikuntamotivaatio: Mikä motivoi sinua liikkumaan?

## Kuinka pitkiä harjoituksesi keskimäärin ovat?

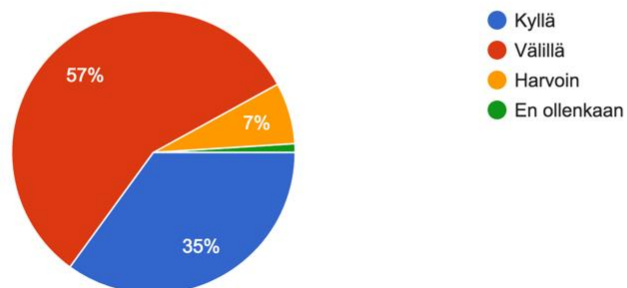
100 responses



Kaavio 12. Liikuntatottumukset: Harjoitusten keskimääräinen pituus?

## Hengästytkö aina liikkessasi?

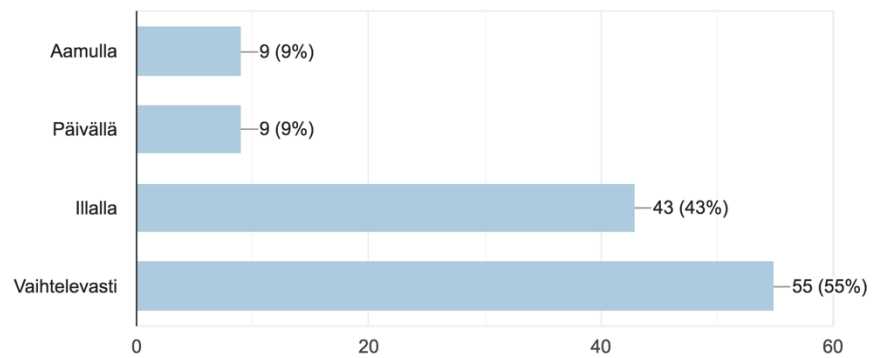
100 responses



Kaavio 13. Liikuntatottumukset: Hengästytkö aina liikkuessasi?

## Mihin aikaan päivästä liikut?

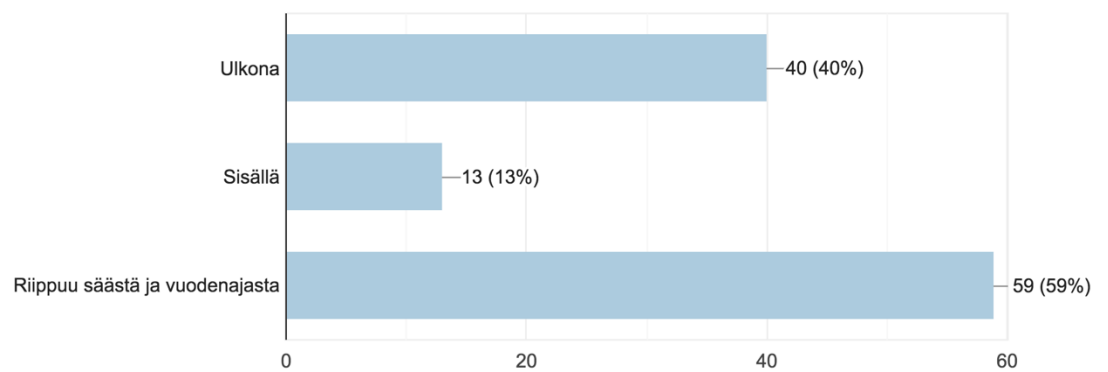
100 responses



Kaavio 14. Liikuntatottumukset: Mihin aikaan päivästä liikut?

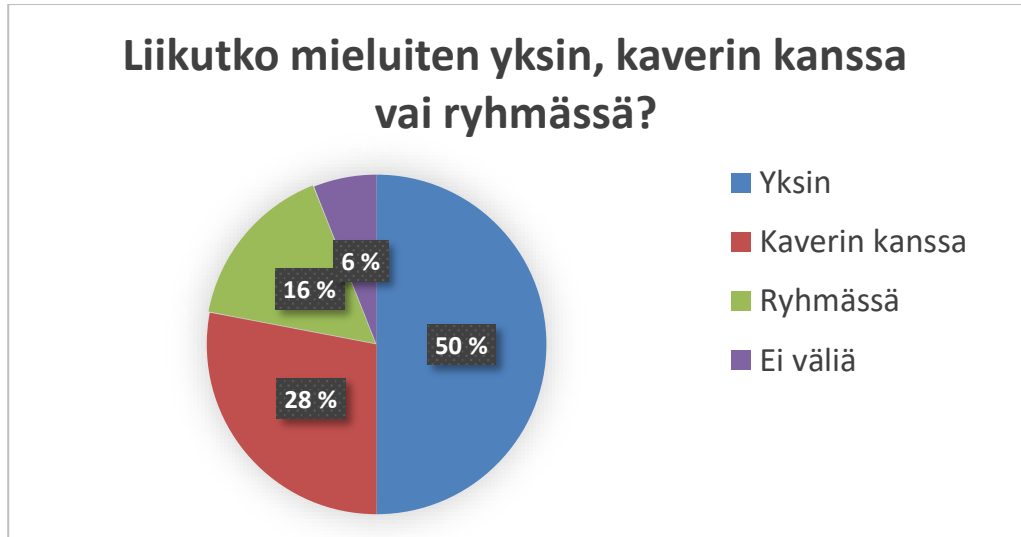
## Liikutko mielummin ulkona vai sisällä?

100 responses



Kaavio 15. Liikuntamieltymykset: Liikutko mieluiten ulkona vai sisällä?

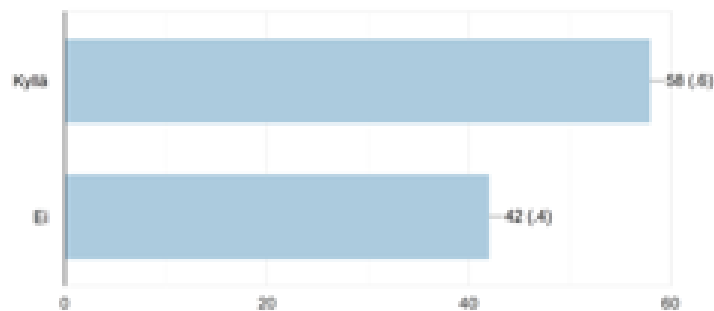




Kaavio 16. Liikuntamieltymykset: Liikutko mieluiten yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä?

### Kiinnostaisiko sinua aamuihin sopivat lyhyet harjoitukset?

100 responses



Kaavio 17. Kiinnostuksen kartoittaminen, Ryhtiliike: Lyhyiden aamuharjoitusten kiinnostavuus.

### Kuinka usein olisit valmis tekemään harjoituksia, jos niiden ajankohta olisi aamulla?

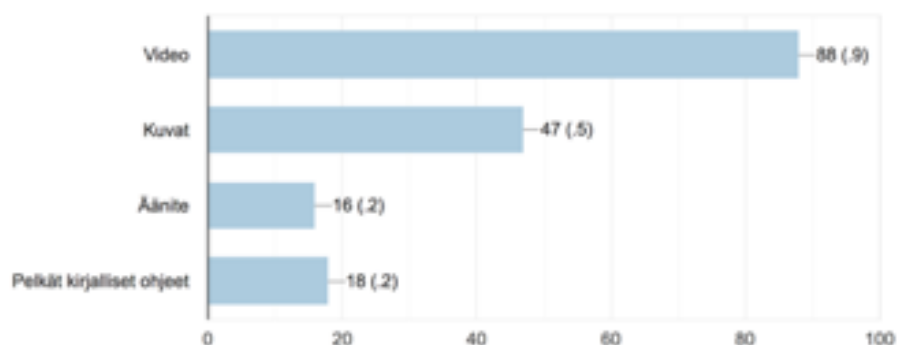
96 responses



Kaavio 18. Harjoitusmäärän kartoitus: Aamuharjoitusten tiheys viikossa. Suosituin vastaus 46 kpl 2-3 kertaa /vko (oranssi).

### Miten toivoisit harjoitusten ohjeistukset? (voit valita useita). Kirjallinen ohjeistus sekä ....

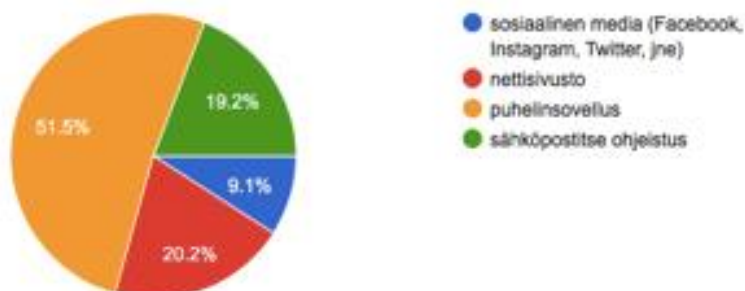
99 responses



Kaavio 19. Digivalmennuksen asiakaspolku kartoitus: Miten halutaan saada ohjeistukset harjoituksiin kirjallisten ohjeiden lisäksi.

### Mikä olisi mielestäsi sopivin alusta etävalmennukselle:

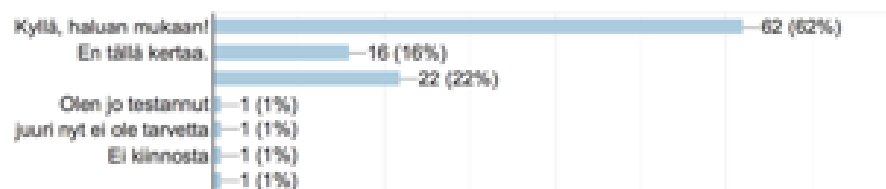
99 responses



Kaavio 20. Sopivan alustan kartoitus.

### Haluaisitko testata 10 päivän maksutonta digivalmennusta?

100 responses



Kaavio 21. Ryhtiliikevalmennuksen kiinnostavuus.

\* 1. Millaisena koet vireystasosi ennen Ryhtiliike-ohjelman aloittamista?

- Vireystasoni oli alhainen ja koin väsymystä.  Vireystasoni oli hyvä ja tunsin itseni energiseksi.
- Vireystasoni oli OK, mutta kaipasin lisää energiaa.

\* 2. Liityin Ryhtiliike-ohjelmaan koska:

- halusin saada arkeeni lisää energiaa.  pidän juoksemisesta ja olen harrastanut sitä jonkin verran.
- tarvitsin "potkua" liikkumiseen, täysin itsenäisesti liikunta jää ajatuksen tasolle.  olen aiemmin kokenut juoksemisen epämiellyttävänä ja halusin kokeilla onnistuisiko se tällaisen ohjelman kautta.
- uteliaisuudesta.

\* 3. Toteutitko ohjelman täysin, teitkö harjoitteet päivittäin?

- Kyllä
- En

\* 4. Miltä ohjelma läpivieminen tuntui, saitko tuloksia?

- Helppoa ja tuloksia syntyi, kuntoni kohosi ja energiataso lisääntyi.  En pystynyt toteuttamaan ohjelmaa syystä tai toisesta, ei vaikutuksia.
- Ohjelman läpivienti oli OK, mutta en huomannut vaikutusta kuntooni tai energian lisääntymiseen.

\* 5. Voisitko suositella Ryhtiliikettä tutuillesi ja ystäville?

- Kyllä.  En osaa sanoa.
- Ei.

### Uusi palautekyselylomake, lokakuu 2018.

\* 1. Millaisena koet vireystasosi ennen Ryhtiliike-ohjelman aloittamista?

- Vireystasoni oli alhainen ja koin väsymystä.  Vireystasoni oli hyvä ja tunsin itseni energiseksi.
- Vireystasoni oli OK, mutta kaipasin lisää energiaa.

\* 2. Liityin Ryhtiliike-ohjelmaan koska:

- halusin saada arkeeni lisää energiaa.  pidän juoksemisesta ja olen harrastanut sitä jonkin verran.
- tarvitsin "potkua" liikkumiseen, täysin itsenäisesti liikunta jää ajatuksen tasolle.  olen aiemmin kokenut juoksemisen epämiellyttävänä ja halusin kokeilla onnistuisiko se tällaisen ohjelman kautta.
- uteliaisuudesta.

\* 3. Toteutitko ohjelman täysin, teitkö harjoitteet päivittäin?

- Kyllä
- En

\* 4. Miltä ohjelma läpivieminen tuntui, saitko tuloksia?

- Helppoa ja tuloksia syntyi, kuntoni kohosi ja energiataso lisääntyi.  En pystynyt toteuttamaan ohjelmaa syystä tai toisesta, ei vaikutuksia.
- Ohjelman läpiviemi oli OK, mutta en huomannut vaikutusta kuntooni tai energian lisääntymiseen.

\* 5. Kuinka selkeiksi koit treeniohjeistukset?

- Ohjeet olivat riittävät, hyvät ja selkeät.  Toivoisin lisää videomateriaalia.
- Toivoisin lisää kuvia.  Toivoisin lisää sanallista ohjeistusta.

\* 6. Mikä olisi Sinulle paras ja helpoin tapa saada treeniohjeet?

- Sähköposti (nykyinen tapa)  Puhelinsovellus
- Tekstiviesti  Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, Snapchat)

\* 7. Voisitko suositella Ryhtiliikettä tutuillesi ja ystävillesi?

- Kyllä.  Ei.

\* 8. Oletetaan, että haluaisit jatkaa kanssamme eteenpäin jatko-ohjelman muodossa. Millainen ohjelma olisi kiinnostava ja josta olisit valmis maksamaan?

- Juoksuun tai muuhun yksittäiseen liikuntamuotoon keskittyvä ohjelma.  Omaan hyvinvointiin, jaksamiseen ja omien toimintatapojen kehittämiseen keskittyvä ohjelma.
- Monipuolisemmin erilaista liikuntaa ja harjoitteita sisältävä ohjelma.  Sekä liikuntaa että henkistä hyvinvointia yhdistävä ohjelma.

9. Mikäli vastasit kysymykseen 3. Ei, toivomme että avaat mistä syystä harjoituksia jäi tekemättä.

Voit antaa myös vapaasti palautetta sekä ehdotuksia miten voisimme kehittää ohjelmaamme. Kiitos vastauksistasi! :)