

Karoliina Keskinen

LIEVÄSTI KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN  
KUNTOSALIHARJOITTELU – OPAS OHJAAJILLE

Fysioterapian koulutusohjelma  
2019

# LIEVÄSTI KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN KUNTOSALIHARJOITTELU – OPAS OHJAAJILLE

Keskinen, Karoliina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Marraskuu 2019  
Sivumäärä: 54  
Liitteitä: 1

Asiasanat: kehitysvammaisuus, kuntosaliharjoittelu, fyysinen aktiivisuus, erityispiirteet

---

Opinnäytetyön aiheena oli lievästi kehitysvammaisen aikuisen kuntosaliharjoittelu. Yhteistyökumppanina toimi Porin Monituote, joka on kehitysvammaisille tarkoitettu työpaikka, jossa liikunta on osana toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta ohjaajien keskuudessa kehitysvammaisten oikeaoppisesta kuntosaliharjoittelusta teoretiedon ja käytännön esimerkin avulla.

Kuntosaliharjoittelun tavoitteet voivat vaihdella suuresti harjoittelijoiden välillä, mutta harjoittelulla voidaan tavoitella esimerkiksi terveyden edistämistä ja ylläpitämistä, voiman hankintaa tai kehon muokkaamista. Kuntosaliharjoittelu sopii iästä, sukupuolesta ja liikuntatottumuksista riippumatta lähes kaikille, myös kehitysvammaisille henkilöille. Jotta harjoittelusta saa parhaan mahdollisen hyödyn irti, harjoittelun tulee tapahtua turvallisesti ja johdonmukaisesti. Osalle kehitysvammaisista henkilöistä kuntosalilla toimiminen voi olla hyvin haasteellista yksilön erityispiirteistä johtuen. Tämän vuoksi kehitysvammaisten henkilöiden ohjaajien tulee tuntea kehitysvammaisuuden tuomat erityispiirteet ja osattava soveltaa harjoittelu yksilöllisesti jokaiselle sopivaksi. Sovellettuna kuntosaliharjoittelu on mainio keino muun muassa lisätä kehitysvammaisten henkilöiden fyysistä aktiivisuutta, kohentaa terveyttä ja harjaannuttaa monia fyysisiä osa-alueita.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas oikeaoppiseen kehitysvammaisten kuntosaliharjoitteluun. Oppaan avulla kehitysvammaisten kuntosalitoimintaa ohjaavat henkilöt osaavat ohjauksessa kiinnittää huomiota oikeisiin asioihin turvallisen ja tehokkaan kuntosaliharjoittelun toteuttamiseksi. Yhteistyökumppanin ohjaajat voivat jatkossa käyttää opasta apuna kuntosalitoimintaa toteuttaessa Monituotteen toiminnassa sekä lisäksi opasta voi soveltaen käyttää muidenkin ryhmien kuntosalitoiminnassa.

Opinnäytetyöhön liittyi toiminnallinen osuus, jossa Monituotteen kehitysvammaisille henkilöille ohjattiin lyhyt kuntosalijakso, joka sisälsi yhden luennon aiheesta sekä yhden kuntosaliharjoituskerran. Luento sekä kuntosalilla toiminta pohjautuivat oppaan teoriaan, joka takaa harjoittelun turvallisuuden ja tehokkuuden. Näin kehitysvammaiset saivat kokemuksen asianmukaisesti toteutetusta kuntosaliharjoittelusta heidän erityistarpeensa huomioiden ja kehitysvammaisten ohjaajat saivat perehdytyksen käytännössä oppaan sisältöön.

## GYM TRAINING FOR AN ADULT WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITY – GUIDE FOR INSTRUCTORS

Keskinen, Karoliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

November 2019

Number of pages: 54

Appendices: 1

Keywords: intellectual disability, gym training, physical activity, special features

---

The theme of this thesis was gym training for adult with mild intellectual disability. The partner was Monituote Pori, a workplace for people with intellectual disabilities where physical activity is part of the activity. The aim of this thesis was to raise awareness among the instructors about orthodox gym training of people with mild intellectual disability through theoretical knowledge and practical example.

The goals of gym training can vary greatly between trainees, but the goals of training can be, for example, to promote and maintain health, gain strength or modify the body composition. Gym training is suitable for almost everyone, regardless of age, gender or the previous physical activity. Also, for people with intellectual disabilities. In order to get the most out of your training, it must be done safely and consistently. For some people with intellectual disabilities, working out in the gym can be very challenging due to the individual's characteristics. Therefore, instructors of people with intellectual disabilities should be aware of the special features of intellectual disability and be able to tailor training to suit everyone individually. When applied, gym training is a great way to increase physical activity, improve health, and train many physical areas among people with intellectual disabilities.

As a result of this thesis, a guide for orthodox gym training for people with intellectual disabilities was created. With the help of this guide, the instructors who guide the gym for people with intellectual disabilities can learn the right things to do in order to implement safe and effective gym training. In the future, instructors will be able to use the guide to assist in the implementation of the Monituote's activities and may also apply the guide to other groups' gym activities.

The thesis was accompanied by a functional section, which included a short gym session for the Monituote's people with intellectual disabilities, which included one lecture on the subject and one session of gym training. The lecture and gym activities were based on the theory of the guide, which guarantees the safety and efficiency of the training. In this way, the people with intellectual disabilities gained the experience of properly practicing gym training, considering their specific needs, and the instructors were practically introduced to the contents of the guide.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA HYÖDYNNETTÄVYYS ....	6
3	KEHITYSVAMMAISUUS.....	7
3.1	Kehitysvammaisuus ja sen määritelmät.....	7
3.2	Kehitysvammaisen ihmisen toimintakyky.....	10
4	KEHITYSVAMMAISUUS JA LIIKUNTA .....	14
4.1	Liikunnan tavoitteet ja mahdollisuudet.....	14
4.2	Liikuntatottumukset .....	15
4.3	Liikuntasuositukset .....	16
4.4	Soveltava liikunta ja sen ohjaaminen.....	18
5	KUNTOSALIHARJOITTELU .....	21
5.1	Kuntosaliharjoituksen vaiheet.....	21
5.2	Lihaskuntoharjoittelun ainekset .....	22
5.3	Voiman eri muodot .....	25
5.4	Turvallinen ja tehokas harjoittelu .....	27
5.5	Ravinto ja palautuminen .....	29
5.6	Kuntosalikäyttäytyminen .....	30
5.7	Esimerkkiharjoitusliikkeitä .....	31
6	KUNTOSALIHARJOITTELUN HYÖDYT KEHITYSVAMMAISILLE .....	34
6.1	Kuntosaliharjoittelun hyödyt .....	34
6.2	Tutkimustuloksia.....	35
7	KEHITYSVAMMAISUUDEN TUOMAT HAASTEET KUNTOSALIHARJOITTELUUN .....	37
8	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS .....	40
8.1	Opinnäytetyön lähdemateriaalit .....	40
8.2	Työn rakenne .....	41
8.3	Oppaan tekoprosessi .....	41
8.4	Oppaan sisältö ja ulkoasu.....	42
8.5	Käytännön toteutus – luento .....	43
8.6	Käytännön toteutus – kuntosalikäynti.....	43
8.7	Opinnäytetyöprosessi.....	44
9	VALMIS OPAS .....	45
10	POHDINTA.....	46
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Monien suomalaisten suosima kuntosaliharjoittelu on tehokas ja melko vaaraton kuntosuoritusmuoto. Kuntosaliharrastus kasvattaa suosiotaan vähitellen kuntoilijoiden keskuudessa ja sitä myöden myös tarjonta kasvaa ja palvelut laajenevat eri kohderyhmille. (Ruuskanen 2019; Tilastokeskuksen www-sivut 2011.) Tällä hetkellä suomalaisista kuitenkin vain 13% käy kuntosalilla (De Fresnes & Savikko 2014). Kuntosaliharjoittelulla on monia hyötyjä esimerkiksi arjen toimintakyvyn kannalta. Voimatasojen parantua arjen askareet sujuvat paremmin, kehon koostumuksen muuttuminen edistää perusterveyttä sekä tasapainon parantua liikkuminen muuttuu varmemmaksi, mikä ehkäisee kaatumisia. (FysioGeriatrian www-sivut n.d.)

Kehitysvammaisten aikuisten elämäntapa on usein fyysisesti passiivinen ja he liikkuvat kykyihinsä nähden liian vähän. Kuntosaliharjoittelu soveltuu mainiosti kehitysvammaisille. Sen avulla voidaan kehittää monia kehitysvammaisille haastavia ominaisuuksia, kuten motoriikkaa ja vartalon hallintaa. Näiden avulla muun muassa itsenäisyys arjen toiminnoissa kasvaa ja fyysisten tehtävien suorittaminen helpottuu. (Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut 2019.) Kehitysvammaisuus tuo mahdollisuuksien lisäksi myös haasteita kuntosaliharjoitteluun. Kun henkilöiden erityispiirteet otetaan huomioon harjoittelussa, kehitysvammaiset hyötyvät monella tapaa harjoittelusta. Turvallinen ja tehokas kuntosalitoiminta vaatii ohjaajien perehtymistä sekä harjoittelijoihin että kuntosalitoimintaan. (Sakari-Rantala 2004, 9, 26.)

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Porin Monituotteen kanssa. Monituotteella kehitysvammaiset aikuiset tekevät alihankintatyötä ja toiminnassa on vahvasti läsnä musiikki ja liikunta (Porin kaupungin www-sivut n.d.). Monituotteen kehitysvammaisten aikuisten ikähaarukka on todella laaja ja heidän toimintakykynsä sekä tarvitsemansa tuen määrä vaihtelevat paljon. Työn idea sai alkunsa Monituotteen ohjaajien huolesta kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelun haasteista. Harjoittelussa esiin nousivat muun muassa kehon hahmotuksen häiriöt, vääristynyt minäkuva ja motoriikan haasteet. Tällä työllä pyritään lisäämään tietoisuutta kehitysvammaisuuden tuomista haasteista kuntosaliharjoitteluun ja mitä oikeaoppinen kuntosaliharjoittelu tarkoittaa. Työn tuotoksena syntynyt opas on suunnattu kuntosalitoimintaa ohjaavalle taholle.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA HYÖDYNNETTÄVYYS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta lievästi kehitysvammaisten aikuisten kuntosaliharjoittelusta heidän kanssaan työskentelevien henkilöiden keskuudessa. Opinnäytetyön avulla kuntosaliharjoittelussa osataan ottaa huomioon erityispiirteitä, jotka kehitysvammaisuus tuo kuntosalilla harjoitteluun. Työssä keskitytään erityisesti kiinnittämään huomiota oikeaoppiseen kuntosaliharjoitteluun. Työn avulla pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: mitä kuntosaliharjoittelulla tavoitellaan ja mitä on normaali kuntosalikäyttäytyminen? Millaisia haasteita kehitysvammaisuus tuo kuntosaliharjoitteluun?

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tutkittuun tietoon perustuva opas kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelusta ja ohjata yhteistyökumppanina toimivan Porin Monituotteen Satakunnankadun toimipisteen väelle kuntosalijakso oppaan teoriaan perustuen. Kehitysvammaiset henkilöt saivat kokemuksen oikeaoppisesta kuntosaliharjoittelusta ja heidän ohjaajansa saivat samalla perehdytyksen oppaaseen.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena valmistunut opas on suunnattu kehitysvammaisten ohjaajille, jotka toimivat heidän kanssaan kuntosalilla. Opasta on tarkoitus hyödyntää Monituotteella työtätekevien kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelun ohjauksessa. Oppaaseen tutustuttuaan ohjaaja osaa kuntosalilla kiinnittää huomiota kehitysvammaisten harjoittelussa erityisesti turvallisuusseikkoihin, jolloin kuntosaliharjoittelusta tulee turvallisempaa, laadukkaampaa ja tehokkaampaa. Vaikka opas on tuotettu ensisijaisesti Monituotteen väelle, oppaan teoria on yleispätevää, joten se soveltuu kaikille lievästi kehitysvammaisten henkilöiden kuntosalitoiminnassa mukana oleville henkilöille.

### 3 KEHITYSVAMMAISUUS

Kehitysvammalla tarkoitetaan hermoston toimintakyvyn laaja-alaista rajoittuneisuutta, joka ilmenee sekä älyllisissä toiminnoissa että adaptiivisessa käyttäytymisessä eli käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. Kehitysvammaisuus kuitenkin tarkoittaa muidenkin elimien kuin hermoston vammoja ja vaurioita. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 86.) Älyllinen kehitysvamma on kehitysvamman yleisin muoto (Mälkiä & Rintala 2002, 33). Lyhyesti sanottuna kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita (Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut 2019; Kehitysvammaliiton www-sivut n.d.).

#### 3.1 Kehitysvammaisuus ja sen määritelmät

Kehitysvammaisuutta on määritelty monen eri tahon toimesta ja ne poikkeavat jonkin verran toisistaan. Määritelmän ovat julkaisseet muun muassa The American Association on Intellectual and developmental Disabilities -järjestö (AAIDD) sekä Maailman terveysjärjestö WHO. (Kaski ym. 2012, 16; Mälkiä & Rintala 2002, 33-34.) WHO:n tautiluokituksen, ICD-10:n (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), mukaan älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai on epätäydellinen. Kehitysiässä ilmaantuvat taidot ovat usein puutteellisesti kehittyneitä. Näitä ovat yleiseen suorituskyvyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Määritelmän mukaan älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä joko yksinään tai yhdessä minkä tahansa fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. (Kaski ym. 2012, 16; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 272-273.)

AAIDD:n määrittelyssä ratkaisevia tekijöitä ovat edellytykset, ympäristö ja toimintakyky. Tarkastelun kohteena on siis älyllisten ja adaptiivisten taitojen ja ympäristön vaatimusten välinen vuorovaikutus. Tämän määritelmän mukaan kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta, johon liittyy merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen suorituskky. Tähän tilaan liittyy samankaltaisesti rajoituksia kahdessa tai useammassa seuraavista adaptiivisista taitojen osa-

alueista: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2019; Kaski ym. 2012, 16.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan älyllinen kehitysvamma jaetaan neljään asteluokkaan. Luokituksen mukaan älyllisesti kehitysvammaisia ovat henkilöt, joiden älykkyydosamäärä on pienempi kuin 70. Hyvin tarkkaa rajanvetoa vältetään. (Kaski ym. 2012, 17.) Yksilöllisesti tehdyissä älykkyystesteissä älykkyydosamäärä (ÄO) lievässä älyllisessä kehitysvammaisuudessa on 50-69. Muut asteluokat ovat keskivaikea kehitysvammaisuus (ÄO 35-49), vaikea kehitysvammaisuus (ÄO 20-34) sekä syvä älyllinen kehitysvammaisuus (ÄO alle 20). (Huttunen 2018.) Kehitysvammaisuuden määrittely on muuttunut vuosien saatossa, ja nykyään älykkyydosamäärää tärkeämpi arviointikriteeri on yhteiskuntaan sopeutuminen. Luokittelu on vanhasta nelijakoisesta luokittelusta muuttunut yleisemmin käytetyksi lieviin ja vaikeisiin vammoihin jaotelluksi. Vanha luokittelu on edelleen laajalti käytössä, mutta se pyritään korvaamaan kehitysvammaisen henkilön tarvitseman tuen perusteella. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.)

On tärkeää ymmärtää ja painottaa, että diagnostiset luokittelut eivät ole ihmisten luokittelua, vaan ihmisten terveydentilan ja siihen läheisesti liittyvien piirteiden ja tarpeiden kuvaamista (Kaski ym. 2012, 18). Kuten edellä mainituista älykkyydosamääräeroista voidaan huomata, kehitysvammaisuuden kirjon ääripäät eroavat hyvin paljon toisistaan. Toisessa ääripäässä olevat henkilöt voivat asua ja työskennellä usein lähes itsenäisesti ja toisessa ääripäässä henkilöt tarvitsevat ympärivuorokautista huolenpitoa ja hoivaa. Näiden kahden ääripään väliin mahtuu hyvin erilaisia ihmisiä. Kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä erisuuruinen tuen tarve. (Seppälä 2017,42-43.) Jokaisen on syytä muistaa, että kehitysvamma ei ole sairaus. Se on vaurio tai vamma, jonka vaikutukset ovat yksilöllisiä ja tulevat sitä vähemmän esiin, mitä paremmin yhteiskunta on suunniteltu kaikille soveltuvaksi. (Kehitysvammaisten Tukiliiton www-sivut n.d.; Mielenterveystalon www-sivut n.d.)

Kehitysvammaisuus tulee aina ilmi ennen 18 ikävuotta (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2019). Sen diagnosointi on pitkä ja



monivaiheinen prosessi. Diagnoosia edeltävät muun muassa monet testit, seurannat ja arvioinnit. Kehitysvammaisilla on hyvin monenlaisia kykyjä ja taitoja, mutta myös vaihtelevia toimintarajoituksia. Kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat useimmiten jonkin verran tukea ympäristöltään itsenäisen elämisen onnistumiseksi. Yksilöllinen ja kohdehenkilön tarpeisiin kohdistuva tuki mahdollistaa kehitysvammaisen henkilön elää hyvää, hänelle luontaista elämää. (Mielenterveystalon www-sivut n.d.) Tällä hetkellä Suomessa on arviolta noin 40 000 - 50 000 ihmistä, jolla on kehitysvamma (Kehitysvammaisten Tukiliiton www-sivut n.d.; Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut 2019; Mielenterveystalon www-sivut n.d.; Mälkiä & Rintala 2002, 33; Rintala ym. 2012, 87).

Kehitysvammaisuuden etiologia on monitahoinen ja usein syy jää selvittämättä. Tunnetuista yksittäisistä syistä merkittävimmät ovat perintötekijöistä johtuvat syyt, jotka kattavat noin 30-50% kehitysvammaisuudesta. Vammaisuuteen johtavia tekijöitä tunnetaan paljon ja seuraavat voivat olla sen aiheuttajia: äidin raskauden aikainen infektio tai myrkytys, kromosomipoikkeavuus, synnytyksen aikaiset häiriöt, lapsuuden tapaturma tai synnynnäinen aineenvaihduntahäiriö. (Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut 2017; Mielenterveystalon www-sivut n.d.; Rintala ym. 2012, 87.)

Kehitysvammaisuutta ei tule sekoittaa muihin vammaisuuden muotoihin, joita ovat muun muassa liikuntavamma ja cp-vamma. Kehitysvammaisilla on kuitenkin usein useampi kuin yksi vamma, joita kutsutaan lisävammoiksi. Keskipaikean, vaikean ja syvän kehitysvammaisuuden yhteydessä niitä on yleensä runsaasti, mutta lievään kehitysvammaisuuteen niitä ei liity juuri lainkaan tai ne ovat hyvin lieviä. Esimerkkejä lisävammoista ovat autismi, psyykkiset häiriöt, tajuttomuus- ja kouristuskohtaukset, liikuntavammat ja aistien toiminnan, puheen ja kommunikaation ongelmat. (Kaski ym. 2012, 98-133; Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut 2018.)

Lievin kehitysvammaisuuden muoto on lievä älyllinen kehitysvammaisuus, MID (mild intellectual disability). Se määritellään kolmen kriteerin mukaan: puutteita ilmenee älyllisissä toiminnoissa, puutteita ilmenee adaptiivisissa ja jokapäiväisissä toiminnoissa kognitiivisella, sosiaalisella ja käytännöllisellä alueella ja oireet puhkeavat kehitysvaiheen aikana. Riittävän tiedon ja selityksen saaminen erityisistä kognition häiriöistä ja käsillä olevista vaikeuksista vaatii yksilölle tehdyn kehitysvamman

diagnosoinnin. Tämän avulla yksilö saa tarvitsemaansa tukea sekä koulussa että yhteisössä, sekä hänelle voidaan suunnitella tarkoituksenmukainen lääketieteellinen arviointi. (Lindblad n.d.) Erot kehityksessä ikätovereihin verrattuna kiihtyvät vuosi vuodelta. Kehitystä tulee seurata ja tukitoimia päivittää tilanteen ja tarpeen mukaan läpi elämän. (Lindblad n.d.; Watson 2018.)

Lievästi kehitysvammaisen henkilö on yleensä henkilökohtaisissa toimissaan omatoiminen. Hän pystyy asumaan itsenäisesti tai hieman tuettuna. Monet lievästi kehitysvammaiset aikuiset kykenevät töihin ja pitämään yllä sosiaalisia suhteita. Useimmiten kuitenkin jonkinasteinen jatkuva opastus ja valvonta ovat tarpeellisia. Esimerkiksi hygieniasta huolehtimisessa he saattavat tarvita muistuttelua. Lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä on useimmiten hyvin konkreettinen kuva todellisuudesta. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.) Henkilö voi olla melko itsenäinen useimmilla elämän osa-alueilla, mutta saattaa tarvita tukea kyetäkseen asioimaan ja hankkimaan tarvitsemansa palvelut. Esimerkiksi rahankäyttötaidot voivat olla puutteelliset, joka voi johtaa ilman asiallista tukea ja avustusta muiden ihmisten hyväksikäytön uhriksi. (Kaski ym. 2012, 20-21.)

### 3.2 Kehitysvammaisen ihmisen toimintakyky

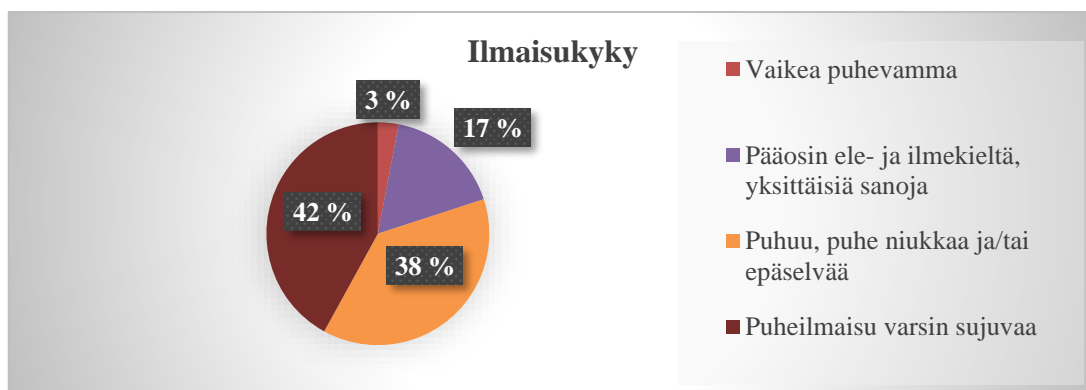
Kuten aiemmassa tekstissä on käynyt ilmi, kehitysvammaisuutta on monen muotoista ja tuen tarve vaihtelee siten todella paljon yksilöiden välillä. Kehitysvammaisuus näkyy käytännön elämässä muun muassa toimintakyvyn laaja-alaisina ja monella tapaa elämään vaikuttavina rajoitteina. Kehitysvammaisuus vaikuttaa esimerkiksi seuraaviin toimintoihin: kykyyn selvittää vuorovaikutustilanteista ja käytännön askareista, taitoon hallita fyysistä ja sosiaalista ympäristöä sekä kykyyn huolehtia työssäkäynnistä, tiedonhankinnasta, raha- ja aikatauluasioista sekä hyvinvointiin liittyvistä asioista. Toimintakyvyn arviointi antaa luotettavamman kuvan henkilön kehitysvammaisuuden asteesta kuin älykkyydosamäärään perustuva luokittelu. (Seppälä 2017, 77-78.)

Paras suomalaisten kehitysvammaisten ihmisten toimintakykyä koskeva aineisto on tähän mennessä kertynyt TOIMI®-menetelmän kehittämistyössä (Seppälä 2017, 78). TOIMI on työväline, joka on kehitetty vammaispalveluissa tehtävään tuki- ja

palvelusuunnitteluun. Kyseisen menetelmän avulla laaditaan laaja-alainen kuvaus vammaispalveluiden käyttäjän psykososiaalisen toimintakyvyn eri ulottuvuuksista. Sen avulla voidaan tunnistaa toimintakyvyn vahvuudet ja rajoitukset. Menetelmässä luodaan yleiskuva henkilön selviytymisestä hänen nykyisissä asuin- tai toimintaympäristöissään ja elämäntilanteessaan. Toimintakykyä tarkastellaan kaikkiaan 16 ominaisuuden asteikolla (Seppälä 2017, 79; Seppälä & Sundin 2011, 6-7). Menetelmän ensisijainen kohderyhmä on kehitysvammaiset, jotka ovat vammaispalveluiden asiakkaita. (Seppälä & Sundin 2011, 5-6.)

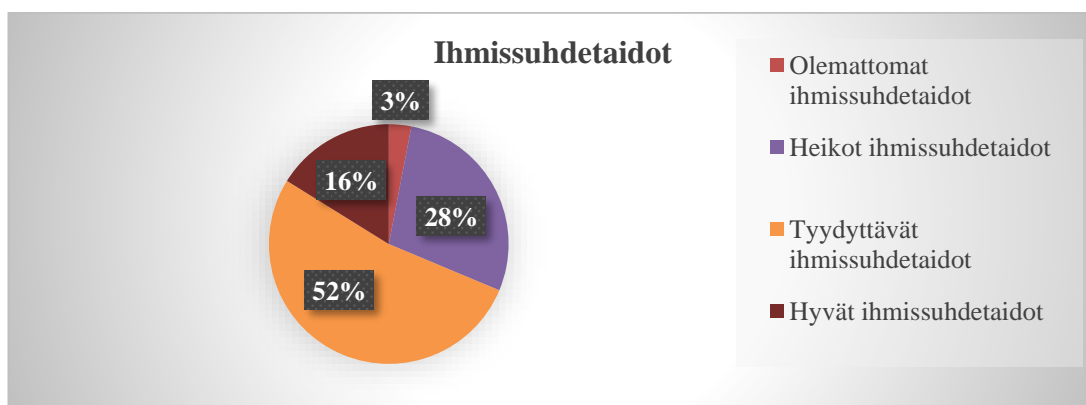
TOIMI®-menetelmää on kokeiltu vuonna 2010 kehitysvammapalveluiden erilaisilla käyttäjäryhmillä eri puolella Suomea. Tietoja saatiin kaikkiaan 310 henkilöltä, joiden ikäjakauma oli 15-83. Kaikki asumismuodot olivat mukana tarkastelussa. (Seppälä 2017, 79; Seppälä & Sundin 2011, 8.) Aineisto ei kuitenkaan täytä tieteelliselle tutkimukselle asetettuja vaatimuksia, koska sen kokoamisessa ei käytetty mitään erityistä otantamenetelmää. Osallistujajoukko koostui niistä yhteistyökumppaneista, joita aihe kiinnosti. Tarkastelun tavoitteena oli testata menetelmän käytettävyyttä ja käyttökelpoisuutta, ei tutkia ihmisiä. Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan lähemmin kolmesta asteikosta saatuja tuloksia. Tarkasteltavat asteikot olivat ilmaisukyky, ihmissuhdetaidot sekä hygienia ja siisteys. (Seppälä 2017, 79-81.)

Aineistossa mukana oli henkilöitä vaikeasti puhevammaisista sujuvasti itseään ilmaiseviin. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät on aineistossa rinnastettu puheeseen. Itseään heikosti ele- ja ilmekielellä ilmaisevia vaikeimmin puhevammaisia oli joukossa 3%, joista joka kolmas on vaikeasti monivammainen. Henkilöitä, jotka käyttävät suurimmaksi osaksi ele- ja ilmekieltä muutamien sanojen lisäksi, oli aineistossa 17%. Nämä ihmiset tarvitsevat vahvaa tukea saadakseen itsensä ymmärrettäviksi. Joukosta 38% puheilmaisu oli melko rajoittunutta ja tilannesidonnaista. He puhuvat hieman, mutta niukasti tai epäselvästi. Vieraille ihmisille tämän tulkinta on haastavaa. Varsin sujuvaa puheilmaisua käyttäviä aineistossa oli 42%. Heidän ilmaisunsa on sujuvaa ja ymmärrettävää, mutta käsitteiden käyttö ja oikeiden sanojen ja ilmausten löytäminen saattavat olla haastavia ja kuulua puheessa. Kuten kaaviossa 1 näkyy, ilmaisukyvyn taso on hyvin vaihtelevaa. (Seppälä 2017, 81.)



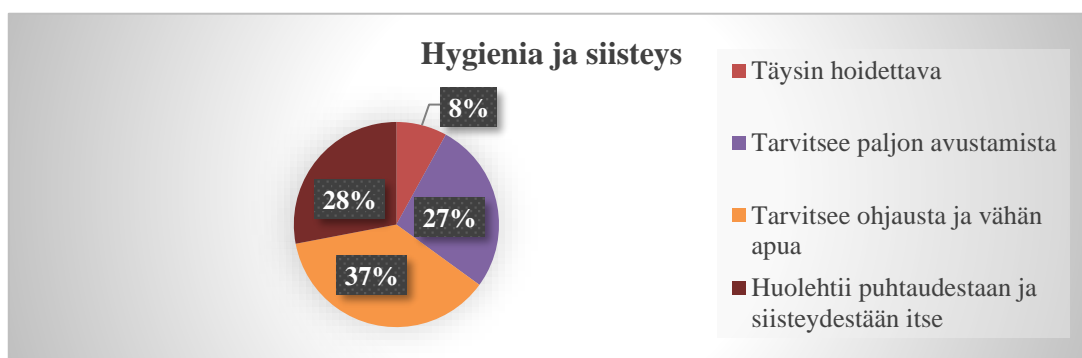
Kaavio 1. Aineistoon mukaan tulleiden kehitysvammaisten ilmaisukyky (Seppälä 2017, 81).

Myös ihmissuhdetaitojen osalta mukana ollut joukko jakaantuu ääripäästä toiseen, kuten voidaan kaaviosta 2 huomata. Erittäin suuria vaikeuksia olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa oli 3% osallistujista. Tältä joukolta puuttuvat keinot tehdä itsensä ymmärretyksi ja, siksi toiset henkilöt suhtautuvat torjuvasti heihin heidän hankalina koettujen käyttäytymispiirteidensä takia. Kyseinen joukko koostuu pääasiassa vaikeavammaisista henkilöistä, joilla on vaikea puhevamma. Riittävän tuen turvin 28% aineistojoukosta pystyy sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa, mutta häiritsevät käyttäytymispiirteet saattavat toisinaan nousta pintaan ja tilanteet eivät aina pysy hallinnassa. Hieman reilu puolet (52%) selviytyy sosiaalisista vuorovaikutustilanteista kohtuullisesti tai välttävästi. Tuttujen henkilöiden kanssa vuorovaikutus sujuu paremmin. Hyvät ihmissuhdetaidot tästä joukosta omaa 16%, joille vuorovaikutus on luontevaa niin tuttujen kuin vieraidenkin ihmisten kanssa. (Seppälä 2017, 81.)



Kaavio 2. Aineistoon mukaan tulleiden kehitysvammaisten ihmissuhdetaidot (Seppälä 2017, 82).

Hygienian ja siisteyden suhteen kehitysvammaiset, jotka ovat palveluiden piirissä jatkautuvat täysin autettaviin, täysin itsenäisesti selviytyviin sekä niiden välille. Kaavio 3 nähdään, että näiden kahden ääripään väliin mahtuu joukko, jossa henkilöillä on ainakin jonkin verran taitoja suoriutua näistä itsenäisesti, mutta tarvitsevat ohjausta ja muistuttelua. Täysin autettavia mahtuu tähän joukkoon 8%. Tämän taustalla on paljon eri syitä. Runsaasti avustettuina omasta siisteydestään huolehtii 27% osallistujista. Avun tarve on yleensä suurinta peseytymisessä ja wc-hygieniassa. 37% palveluiden piirissä olevista henkilöistä osaa suurelta osin huolehtia omasta siisteydestään, mutta ohjausta ja muistuttelua tarvitaan ajoittain. Suunnilleen joka neljäs palveluiden käyttäjä, 28%, huolehtii omasta hygieniastaan ja siisteydestään itsenäisesti, ilman apua. (Seppälä 2017, 83-84.)



Kaavio 3. Aineistoon mukaan tulleiden kehitysvammaisten taidot huolehtia omasta hygieniastaan ja siisteydestään (Seppälä 2017, 83-84).

Edellä olevissa kappaleissa esitetyt tulokset antavat käsityksen siitä, miten eri tavoin toimintakykyisiä kehitysvammaiset henkilöt ovat. Osa heistä tarvitsee paljon tukea ja avustusta jokapäiväisessä elämässä ja jotkut kokoaikaista huolenpitoa ja hoivaa. Monilla maallikoilla ei yleensä ole tietoa ja osaamista tukea kehitysvammaisten henkilöiden itseilmaisua eikä tunteiden ja tarpeiden kuuluville saamista. Tämän vuoksi monet kehitysvammaiset tarvitsevat avustajaa, joilla onkin suuri merkitys kehitysvammaisen henkilön elämässä selviytymisen ja elämänlaadun kannalta. Tuloksista ilmenee, että suuri osa palveluiden käyttäjistä selviytyy esimerkiksi päivittäisistä toiminnoista ja sosiaalisista tilanteista saamansa ohjauksen ja tuen avulla. Tutuiksi tulleet toiminnot tuissa paikoissa ja tuttujen ihmisten ympärillä sujuvat useimmiten rutiinilla ongelmitta. Uudet tilanteet vaativat huomattavasti enemmän ohjausta ja tukea. (Seppälä 2017, 86-87.)

## 4 KEHITYSVAMMAISUUS JA LIIKUNTA

### 4.1 Liikunnan tavoitteet ja mahdollisuudet

Kehitysvammaisten liikunnan tavoitteet ovat samat kuin muidenkin väestöryhmien tavoitteet. Tavoitteet on syytä määritellä yksilöllisesti, jolloin ikä, kokemus, elinympäristö ja terveydentila vaikuttavat asetettaviin tavoitteisiin. Tärkeää on tarjota kehitysvammaisille henkilöille mahdollisuuksia liikkua tavoitteiden mukaisesti. Kehitysvammaisen henkilön motorinen suoriutuminen on usein jo lapsuudessa ikäisiään vammattomia jäljessä, mutta eroa voidaan kuroa kiinni oikeaoppisella liikuntamahdollisuuksien tarjoamisella. Periaatteessa kaikki lajit soveltuvat myös kehitysvammaisille siinä missä muillekin, mutta he nauttivat erityisesti musiikista yhdistettynä liikuntaan eri muodoissa. (Mälkiä & Rintala 2002, 34; Rintala ym. 2012, 88-89.)

Kehitysvammaisen henkilön saaman diagnoosin perusteella voidaan päätellä jotain henkilön suorituskyvystä ja tehdä alustavaa suunnitelmaa liikunnan suhteen. On muistettava, ettei diagnoosi koskaan kerro yksilöstä kaikkea. Monet ominaisuudet, kuten kognitiivinen toimintakyky, voivat vaihdella paljonkin, mikä näkyy tiedon prosessoinnissa, ymmärtämisessä ja muistamisessa. Tästä syystä kehitysvammaisten toiminnassa esiintyy muun muassa pitkä valmistautumisaika liikkeisiin, hitaampi suoritus aika sekä vaikeutta siirtää opittu taito toiseen ympäristöön. (Rintala ym. 2012, 88.) Kehitysvammaiset toimivat parhaiten konkreettisissa ja yksinkertaisissa toiminnoissa ja oppivat parhaiten tekemällä itse asioita. Liikuntatehtävät heidän on helpompi omaksua, jos ne on ensin opeteltu osina. Säännöllinen kertaus mahdollistaa opitun taidon säilymisen ja sen yleistämisen toiseen ympäristöön. (Mälkiä & Rintala 2002, 34-35; Rintala ym. 2012, 88-89.)

Liikunta-aktiivisuuteen kannustaminen on yksi hyvä keino saada erityisryhmiin kuuluvat henkilöt liikunnan pariin. Lähiyhteisöllä ja ympäröivällä yhteiskunnalla on suuri merkitys erityisryhmiin kuuluvien ihmisten halussa ja mahdollisuuksissa valita liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Aktiivisuutta voidaan tarkastella muun muassa ns. Precede-Proceed-mallin pohjalta (Green & Kreuter) (Rintala ym. 2012,44). Mallissa huomio kiinnittyy altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin (Green &

Kreuter 1999, 40-41). Altistavia tekijöitä ovat muun muassa positiiviset asenteet liikumista kohtaan sekä myönteiset liikuntakokemukset. Mahdollistavia tekijöitä ovat liikuntapalveluiden saavutettavuus, henkilön liikuntataidot sekä terveydentila. Vahvistavia tekijöitä ovat puolestaan läheisten tuki, palaute edistymisestä sekä erilaiset sisäiset ja ulkoiset kannusteet. (Rintala ym. 2012, 44-45.)

## 4.2 Liikuntatottumukset

Aikuisikäiset kehitysvammaiset henkilöt liikkuvat yleensä kykyihinsä nähden liian vähän ja elämäntapa on usein fyysisesti passiivinen. Kehitysvammaisilla henkilöillä ei ole välttämättä kovinkaan paljon kokemusta tai tietoa eri liikuntalajeista ja liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Liikunnalliseen elämäntapaan oppiminen ja sen omaksuminen vaativat ulkopuolista tukea ja kannustusta. Kehitysvammaisella henkilöllä suuret elämäntilanteen muutokset, kuten työtoiminnasta poisjääminen, läheisen ihmisen kuolema tai asumisolojen muuttuminen, saattavat aiheuttaa, siinä missä muillakin ihmisillä, fyysisen passiivisuuden lisääntymistä entisestään, minkä seurauksena toimintakyky heikkenee ja ulkopuolisen avun tarve lisääntyy. (Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden [www-sivut](#) 2019.)

Templen & Walkleyn tutkimuksen mukaan kehitysvammaiset liikkuvat vähemmän normaaliväestöön verrattuna ja ikääntyessä aktiivisuus vähenee entisestään. Kehitysvammaisten henkilöiden aktiivisuus on kasvanut vuosien saatossa kehityksen mukana. Aihetta on tutkittu ja on alettu luomaan liikuntamahdollisuuksia erityisryhmille. Asia on edistynyt, mutta silti pitäisi luoda nykyistäkin enemmän mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Myös myöhemmällä iällä aloitetulla aktiivisuudella saadaan positiivisia terveysvaikutuksia. Vaikka on selvää, että kehitysvammaiset henkilöt liikkuvat vähän ja ylipainoisuus on yleistä, dataa heidän fyysisestä aktiivisuudestaan on julkaistu vähän. (Temple & Walkley 2003, 343-351.)

Yleisesti ottaen erityisryhmiin kuuluvat henkilöt suhtautuvat liikuntaan yhtä myönteisesti kuin muutkin henkilöt. Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt kuitenkin kohtaavat monia liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä, kuten erilaisia ympäristö- ja yksilötekijöitä. Konkreettisia esteitä ovat esimerkiksi liikkumisesteettömien liikuntapaikkojen

puuttuminen, henkilölle soveltuvien liikuntapalveluiden tarjonnan rajallisuus, liikuntapaikalle kulkeminen sekä vaikeus löytää avustajaa. Yksi merkittävimmistä esteistä liikuntaharrastukselle on perheen tai lähipiirin puuttuva tuki. Este voi olla joko asenteellinen tai konkreettinen. Vanhempien ylisuojelevuus sekä kielteiset asenteet liikuntaa kohtaan lapsuudessa heijastavat henkilön liikuntakäyttäytymiseen aikuisiällä. Myös tiedonpuute on konkreettinen liikunnan este. Jos henkilö ei tiedä liikuntamallisuuksista, eikä osaa ehkä edes etsiä aiheeseen liittyvää tietoa, ei hän silloin voi myöskään harrastaa liikuntaa. Kynnys lähteä tutustumaan liikuntapalveluihin voi olla suuri sekä myös muiden ihmisten kielteisellä asenteella ja syrjimisellä on edelleen negatiivinen vaikutus erityisryhmien osallistumiseen tarjolla oleviin palveluihin. (Rintala ym. 2012, 43-44.)

### 4.3 Liikuntasuositukset

Kansainvälisen kehitysvamma-alan tutkimusjärjestön IASSIDin (International Association for the Scientific Study of Intellectual and Developmental Disabilities) mukaan kehitysvammaisille henkilöille pätee sama ympäri maailmaa käytetty terveystuennan suositus. Suosituksen mukaan terveyden ylläpitämiseksi tulisi liikkua kohtalaisesti raskautavalla teholla vähintään 30 minuuttia useampana päivänä viikossa. Esimerkiksi reipas kävely riittää keski-ikäisillä ja iäkkäillä tähän vaatimukseen. Suositeltavaa olisi kuitenkin liikkua vielä enemmän kuin suosituksessa ohjeistetaan. (Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut 2019.)

Viikoittaiset terveystuennasuosituksia on esitetty myös kuvallisena muotona liikuntapiirakassa, joka helpottaa suosituksen hahmottamista. Liikuntapiirakoita on tehty eri ryhmille soveltuviksi: aikuiset (18-64-vuotiaat), yli 65-vuotiaat sekä soveltavat liikuntapiirakat aikuisille, joilla toimintakyky on jollain tapaa alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista. Kuvassa 1 on esitetty soveltavat liikuntapiirakat. Ne noudattavat aikuisille suunnattua terveystuennasuositusta, mutta ehdotetuissa liikuntamuodoissa on otettu huomioon toimintakyvyn aleneminen eri tasoisesti. (UKK-instituutin www-sivut 2019.)





Kuva 1. Soveltavat liikuntapiirakat (UKK-instituutin www-sivut 2018).

Soveltavat liikuntapiirakat on suunniteltu osaksi liikuntaneuvontaa, jolloin terveydenhuollon ammattilaiset osaavat ottaa huomioon yksilöllisesti asiakkaiden toimintakyvyn rajoitukset. Soveltavasta liikuntapiirakasta on tehty kolme versiota, jotka mahdollistavat suuren ihmismäärän hyötyvän suosituksista. Suosituksissa on eroteltu liikuntapiirakat lievän toimintakyvyn alenemisen omaaville henkilöille, apuvälinettä käyttäville henkilöille sekä pyörätuolilla itse kelaaville henkilöille. Näissä suosituksissa on perinteisestä liikuntapiirakasta vaihdettu vaativammat lajit paremmin kyseisille kohderyhmille soveltuviksi liikuntamuodoiksi. (UKK-instituutin www-sivut 2018.)

Aikuisten liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille uudistettiin syksyllä 2019. Uudistuksessa liikkumisen suosituksessa on säilynyt liikuntapiirakan ydin eli sydämen sykettä kohottava liikkuminen sekä lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittaminen. Näiden lisäksi uudistunut suositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville ja tätä on haluttu tuoda enemmän esille uudistetuissa suosituksissa. Uudet suositukset huomioivat entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden, mikä tulee esille unen mukaan ottamisessa suosituksiin. Muut eri-ikäisten suositukset ja erityissuosituksilla uudistamaan talven 2019-2020 aikana. (UKK-instituutin www-sivut 2019.)

#### 4.4 Soveltava liikunta ja sen ohjaaminen

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamma, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Erityisryhmien liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Nykyisin on enenevässä määrin siirrytty käyttämään soveltava liikunta -käsitettä erityisliikunnan sijaan. Soveltava liikunta -käsite korostaa itse liikuntatoimintaa ja sen sovellettavuutta kaikille sekä kaikille avointa toimintaa liikkujan ja hänen erityistarpeidensa korostamisen sijaan (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2018; Liikuntatieteellisen seuran www-sivut n.d.; Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n www-sivut n.d.).

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu fyysiseltä toimintakyvyltään hyvin erilaisia liikkujia aina ulospäin näkymättömästä vammasta tai sairaudesta hyvin vaikea-asteiseen liikuntarajoitteeseen. Kohderyhmään kuuluvat muun muassa toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vammaan tai pitkäaikaissairauden vuoksi. Suomen väestöstä noin 15 prosenttia kuuluu tähän soveltavan liikunnan piiriin. Väestön ikääntyminen tulee kasvattamaan tulevaisuudessa soveltavan liikunnan kysyntää. Soveltava liikunta ajaa pitkälti samaa asiaa kuin muukin liikunta eli tarkoitus on edistää terveyttä ja toimintakykyä, jonka avulla voidaan luoda edellytyksiä mahdollisimman itsenäiselle arjessa selviytymiselle. (Korkiala 2015, 12; Liikuntatieteellisen seuran www-sivut n.d.)

Soveltavan liikunnan ohjaus ja opetus noudattaa samoja periaatteita kuin muukin liikunnanopetus ja ohjaus. Soveltavaa liikuntaa ohjatessa ohjaajalla täytyy olla tietoa ja taitoa, miten soveltaa perusasioita ryhmän tai yksilön mukaan. Jotta ohjaaja voi tarkoituksenmukaisesti ja onnistuneesti soveltaa, täytyy hänen hallita ohjaamisen ja liikuntalajien perusasiat. Huolellinen suunnittelu antaa mahdollisuuden soveltaa tilanteessa ja turvaa tuokion tavoitteiden täyttymisen. On liikunta sitten soveltavaa tai ei, tulee siinä ottaa huomioon tasapuolisesti toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet. Taulukossa 1 on tuotu esille esimerkkejä, millaisia tavoitteita liikuntatuokiolle kannattaa asettaa. Näillä kaikilla esimerkkitalvoitteilla on valtava merkitys ihmisen arjessa toimimiseen. Liikuntatuokion tavoitteet tulisi asettaa yhteistyössä ohjaajan ja osallistujien kesken, jolloin osallistujat sitoutuvat toimintaan

paremmin. Varsinkin, kun kyse on soveltavasta liikunnasta, henkilön omat vahvuudet on otettava tavoitteiden asettelussa huomioon rajoitteiden ja esteiden sijaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 202-204.)

Taulukko1. Esimerkkejä liikuntatuokiolle asetettavista tavoitteista (Mälkiä & Rintala 2002, 203-204).

<b>ESIMERKKEJÄ LIIKUNTATUOKION TAVOITTEISTA</b>	
<b>Toiminnallisen alueen tavoitteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parantaa terveyttään ja toimintakykyään, jotta selviytyy mahdollisimman itsenäisesti päivittäistoimista</li> <li>▪ Oppia liikunnan perustaitoja, jotka ovat edellytyksiä itsenäiseen turvalliseen liikkumiseen</li> </ul>
<b>Tiedollisen alueen tavoitteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oppia tuntemaan ruumiinsa rakennetta ja toimintaa</li> <li>▪ Tuntee oman vammansa ja liikunnan vaikutukset siihen</li> <li>▪ Oppia tietämään, mitkä ovat itselle sopivia liikuntamuotoja</li> </ul>
<b>Tunnealueen tavoitteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kokea onnistumisen elämyksiä</li> <li>▪ Saada lisää itseluottamusta ja itsearvostusta</li> </ul>
<b>Sosiaalisen alueen tavoitteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kyetä yhteistyöhön muiden ihmisten kanssa</li> <li>▪ Tuntee kuuluvansa tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön</li> </ul>

Taulukossa 2 on esitetty tiivistetyssä muodossa ohjaajan muistilista siitä, mitä asioita hänen tulee huomioida liikuntatuokiota suunniteltaessa ja ohjatessa. Näiden asioiden avulla liikuntatuokiosta tulee jokaiselle liikkujalle mielekäs ja turvallinen kokemus. Jokainen soveltava ryhmäkin on erilainen ja ryhmän jäsenet on huomioitava tuokiota suunniteltaessa. Esimerkiksi kehitysvammaisuus tuo omat haasteensa vuorovaikutukseen ja liikuntasuoritusten ohjeistamiseen, jotka on etukäteen otettava huomioon.

Taulukko2. Ohjaajan muistilista soveltavaa liikuntaa suunniteltaessa ja ohjatessa (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 9-24; Mälkiä & Rintala 2002, 35.)

<b>Ohjaajan muistilista</b>
Suunnittele ja valmistele liikuntatuokio huolellisesti
Soveltaa voit lähes mitä tahansa, vain mielikuvitus on rajana
Varmista esteetön pääsy liikuntapaikalle hyvissä ajoin ennen tuokion järjestämistä
Luo tuokiolle avoin ja positiivinen ilmapiiri omalla toiminnallasi
Huolehdi ensiapuvalmiudesta
Anna ohjeet lyhyesti positiiviseen sävyyn käyttäen yksinkertaisia sanoja
Näytä mallisuoritus käyttäen monikanavaisia lähestymistapoja
Pilko harjoiteltavat tehtävät osiin oppimisen mahdollistamiseksi
Opeta asioiden syuseuraussuhteet pidempiaikaisen oppimisen vuoksi
Ole läsnä tilanteessa ja kiinnitä huomiota turvallisuusriskeihin
Ole kannustava ja rohkaiseva liikkujia kohtaan

## 5 KUNTOSALIHARJOITTELU

Tavallisesti kuntosaliharjoittelulla tarkoitetaan monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua siihen tarkoitettuun liikuntapaikkaan. Harjoittelun tavoitteena voi olla voiman hankinta, kehon muokkaaminen, terveyden edistäminen tai ylläpitäminen, urheilun lajiedellytysten parantaminen tai työkyvyn sekä vireyden edistäminen. Kuntosaliharjoittelun avulla voidaan ennaltaehkäistä sairauksia ja vammoja sekä parantaa lihas- ja nivelhäiriöitä, ryhtiä sekä kehon optimaalista asentoa ja toimintaa. Lisäksi harjoittelusta on hyötyä esimerkiksi painonhallinnassa, kiinteytyemisessä sekä tuki- ja liikuntaelinten kuntoutusprosessin kaikissa vaiheissa. Kuntosaliharjoittelu on kasvattanut suosiotaan nykyään myös nuorten, ikääntyneiden ja erityisryhmien keskuudessa. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 63.)

### 5.1 Kuntosaliharjoituksen vaiheet

Alkulämmittely kuuluu ehdottomasti jokaiseen kuntosaliharjoituskertaan. Hyvä alkulämmittely mahdollistaa koko kehon toimintajärjestelmien aktivoitumisen ennen varsinaista harjoitusosaa ja loukkaantumisen riski pienenee. Lämmittelyn keston tulisi olla noin 10-15 minuuttia ja sen tehon tulisi olla noin 60% maksimisykkeestä optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi. Lämmittelyssä on huomioitava tuleva harjoitus ja sen tarpeet. Tarkoituksenmukainen lämmittely pitää sisällään aerobisen osuuden eli esimerkiksi kuntopyöräilyä tai soutulaitteella soutamista sekä dynaamisia liikkuvuusliikkeitä. Yleisen lämmittelyn jälkeen on usein suositeltavaa jatkaa lajinomaiseen lämmittelyyn, jossa liikkeet ovat usein samoja kuin varsinaiset harjoitusliikkeet, mutta suoritetaan kevyemmällä vastuksella. Esimerkiksi painopakkalaitteharjoittelussa jokaisella laitteella kannattaa tehdä yksi sarja kevyillä vastuksilla lämmittelyksi. (Aalto ym. 2014, 63-65.)

Itse harjoitusosassa harjoituksen tavoitteet ohjaavat liikevalintoja, harjoitusmuodon valintaa, kestoja ja intensiteettiä. Liikevalinnoissa tulee huomioida harjoittelijan taso sekä suoritustekniikka liikkeitä tehdessä. Liikkeiden tulee olla yksilölle sopivia. Harjoittelun alkuvaiheessa riittää 1-2 harjoituskertaa viikossa, mutta edistyneemmällä harjoittelijalla kertoja tulisi olla 3-6 viikossa. Fyysisen suorituskyvyn ylläpitoon riittää

kaksi harjoitusta viikossa, suorituskyvyn kehittämiseen vaaditaan kolme harjoitusta viikossa. Harjoittelun tavoite määrittää pitkälti harjoitustiheyden ja harjoitusohjelman jaollisuuden. Jotta yksittäisestä harjoittelusta saa tavoitteen mukaisen hyödyn irti, tulisi harjoitus pitää riittävän lyhyenä. Liian pitkäkestoisessa harjoituksessa harjoituksen teho kärsii, energiavarastot eivät riitä harjoituksen loppuun asti sekä motivaatio laskee. (Aalto ym. 2014, 66.)

Varsinaisen harjoitusosan jälkeen suoritettavalla loppujäähdyttelyllä pyritään harjoituksen seurauksena elimistöön kertyneet kuona-aineet poistamaan sekä nopeuttamaan palautumista. Jäähdyttely rauhoittaa kehoa ja mieltä. Kuntosalilla toteutettava jäähdyttely voi pitää sisällään esimerkiksi kuntopyörällä polkemista. Jäähdyttely tulee tehdä kevyellä vastuksella ja matalalla tempolla. Loppujäähdyttelyyn on hyvä käyttää aikaa 5-15 minuuttia. Heti tämän perään tai vasta parin tunnin päästä kotona on hyvä tehdä vielä palauttavat venyttelyt. (Aalto ym. 2014, 68.)

## 5.2 Lihaskuntoharjoittelun ainekset

Harjoitusmenetelminä yleisimmin käytössä ovat kierto- ja paikkaharjoittelu. Paikkaharjoittelussa tehdään tiettyä liikettä useampi sarja pitämällä välissä palautusaika ja sarjojen jälkeen siirrytään seuraavaan laitteeseen. Paikkaharjoittelua voidaan toteuttaa tekemällä vakiokuormalla tietty määrä sarjoja tai nousujohteisesti kuormaa lisäämällä sama määrä toistoja kussakin sarjassa. Kiertoharjoittelussa tehdään puolestaan peräkkäin sarja useammassa eri laitteessa joko ilman lepotaukoja tai hyvin lyhyillä tauoilla. Ensimmäisen kierroksen jälkeen pidetään lyhyt palautusaika ja toistetaan kierros uudestaan 2-6 kertaa. Valittujen liikkeiden määrä vaikuttaa siihen, kuinka monta kierrosta tehdään. Kiertoharjoittelun voi toteuttaa tekemällä toistoja aikaa vastaan, esimerkiksi kutakin liikettä tehdään minuutin verran tai sitten tekemällä tietyn määrän toistoja, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Kiertoharjoittelu soveltuu mainio-  
sti perus- ja voimakestävyuden kehittämiseen. (Sportyplannerin www-sivut n.d.)

Yhtä yksittäistä liikesuoritusta kutsutaan toistoksi. Lihaskunnan kehittymisen kannalta yksittäisen toiston oikea suoritustapa on keskeisin osatekijä. Huolimattomasti tai virheellisesti tehdyistä toistoista on vain haittaa. Yksittäinen toisto voidaan jakaa

kolmeen eri vaiheeseen, joita kutsutaan lihastyötavoiksi. Lihastyö voi olla voittavaa, jarruttavaa tai paikallaan pitävää ja nämä vaiheet tulisi erottaa liikkeestä selvästi. Edellä mainitut lihastyötavat eroavat toisistaan luonteensa ja lihaksen pituuden muutosten perusteella. Kun lihaskuntoharjoittelu on tehokasta, halutaan korostaa näitä kaikkia vaiheita. (Aalto ym. 2014, 69.) Yksi tai useampi toisto muodostavat sarjan. Sarjan pituus määräytyy harjoitettavan ominaisuuden mukaan. Taulukossa 3 esitetään tiivistettynä sarjan suositeltu pituus harjoittelun tavoitteen perusteella. (Aalto ym. 2014, 70.)

Kuorman suuruus määräytyy harjoitettavan ominaisuuden mukaan. Eri tavoitteisiin määritetyt suuntaa antavat harjoituskuormat tulee ilmi taulukossa 3. Kokeilun ja tunnistelun kautta löytyvät sopivat harjoitusvastukset. Harjoittelun alkuvaiheessa kuormaa voi lisätä nopeasti koordinatiivisten ominaisuuksien kehittyessä, myöhemmin hitaammin voiman ja lihasmassan kasvun myötä. Kuorman prosenttiluku lasketaan yhden toiston maksimista ko. liikkeessä. Esimerkiksi, jos nostaa 100kg kerran maasta, 60-80% sarjoissa täytyy käyttää 60-80 kg kuormaa. (Aalto ym. 2014, 73; Sportyplanerin www-sivut n.d.) Kuorman ohella tulee kiinnittää huomiota suoritustempoon. Kuntoilijan on suositeltavaa harjoitella rauhallisella tempolla. Tällöin liike tuntuu siellä missä pitääkin. Liikkeen suoritusnopeuteen vaikuttaa myös harjoiteltava voiman ominaisuus. Kesto- ja perusvoimaharjoittelussa tempo saa olla rauhallinen, mutta maksimi ja nopeusvoimaharjoittelussa suoritusnopeuden on oltava räjähtävä. (Aalto ym. 2014, 69-70.)

Harjoittelun tavoite, harjoittelijan kuntotaso sekä harjoitusmenetelmä määrittävät palautusajan sarjojen ja liikkeiden välillä. Yleissäännön mukaan kestävyyspainotteisessa harjoittelussa palautukset ovat lyhyemmät ja voima- ja nopeuspainotteisessa harjoittelussa palautusten tulee olla pidempiä ja täydellisempiä. Kun tehdään kiertoarjoittelua, jossa on eri lihasryhmille harjoitteet peräkkäin, voi palautus olla huomattavasti lyhyempi, kuin paikkaharjoittelussa, jossa sarjat suoritetaan peräjälkeen samalle kohdelihakselle. Runsaasti happea ja energiaa kuluttavat kuormittavat perusliikkeet, kuten kyykyt, vaativat pidemmän palautumistauon kuin pieniä lihaksia kuormittavat ns. eristetyt liikkeet. (Aalto ym. 2014, 73.)

Taulukko 3. Tiivistetysti esitettynä tavoitteen mukaiset lihaskuntoharjoittelun ainekset (Aalto ym. 2014, 72).

Tavoite	Harjoitusmenetelmä	Sarjan pituus (toistot)	Kuorma	Palautus
Painon pudottaminen	kierto- tai paikkaharjoittelu	15-30	0-40%	0-30s
Yleiskunnon kohentaminen	kierto- tai paikkaharjoittelu	15-30	0-40%	0-30s
Kiinteytyminen	kierto- tai paikkaharjoittelu	10-20	30-60%	30-60s
Vartalon muokkaus	paikkaharjoittelu	10-15	50-70%	30-90s
Voiman ja kestävyys- samanaikainen harj.	kierto- tai paikkaharjoittelu	12-20	30-60%	0-60s
Lihasmassan hankinta	paikkaharjoittelu	6-12	60-85%	30 s – 3 min
Voiman hankinta	paikkaharjoittelu	1-6	85-100%	3-5min

Yksittäisen harjoituskerran kesto on hyvä pitää lyhyenä, jotta riittävä teho säilyy läpi harjoituksen, energiavarastot riittävät ja motivaatio säilyy korkeana. 45-60 minuutin rasituksen jälkeen keho joutuu kataboliseen tilaan, jossa kudoksia hajoaa. Tällöin harjoittelulla ei saavuteta enää parasta mahdollista tulosta. Maltillinen määrä liikkeitä ja monipuolisten liikkeiden valinta mahdollistavat sopivan harjoituksen keston. Harjoituksen keston lisäksi harjoittelun säännöllisyydellä on merkittävä vaikutus kehitykseen. Säännöllisesti toistuvat harjoitusärsykkeet mahdollistavat nousujohteisen kehityksen. Kehittyminen edellyttää useiden kuukausien yhtäjaksoista harjoittelua. Säännöllisen harjoittelun jälkeen keho tottuu ja uusi taso on saavutettu noin 6-12 viikossa, riippuen tapahtuuko harjoittelu päivittäin. (Aalto ym. 2014, 75.)

Jatkuvasti saman harjoitusohjelman toistaminen ei kehitä harjoittelijaa, vaan ylläpitää sen hetkistä suoritustasoa. Kehityksen jatkumiseksi on harjoitusohjelmaa muutettava säännöllisin väliajoin, 4-8 viikon välein. Uuden harjoitusohjelman ei tarvitse olla esimerkiksi kovempi tai ajallisesti pidempi, vaan sen täytyy tarjota keholle uusia ärsykeitä, johon se ei ole hetkeen tottunut. Kehityksen jatkumiseksi muutokset voivat olla hyvinkin pieniä. (Aalto ym. 2014, 75-76; Rytönen 2018, 41.) Harjoitusohjelman



laadintaan on monia keinoja, mutta tärkeintä on laatia ohjelma käyttäjälleen sopivaksi. Aloittelijalle voi valita liikkeet lihasryhmäjaon mukaisesti. Harjoitusohjelman voi edellä mainitun tavan lisäksi muodostaa esimerkiksi 3-jakoiseksi. Tällöin harjoituskertoja on viikossa useita ja halutaan harjoitteet eriytyneemmiksi, mutta lihasten palautuminen on kuitenkin mahdollista tiiviistä harjoitustahdistista huolimatta. (Sportyplannerin [www-sivut n.d.](#))

### 5.3 Voiman eri muodot

Voima voidaan jakaa ominaisuutena karkeasti kolmeen eri osa-alueeseen. Jokainen näistä kolmesta osa-alueesta voidaan edelleen jakaa kahteen osaan. Näiden eri osa-alueiden harjoittamisella saavutetaan hyvinkin toisistaan poikkeavia vaikutuksia. Karkeasti jaettuna voiman lajit ovat kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima. Kesto-voima jakaantuu vielä aerobiseen lihaskestävyyteen sekä anaerobiseen voimakestävyyteen. Maksimivoima puolestaan jakaantuu hypertrofiseen perusvoimaharjoitteluun sekä hermostolliseen maksimivoimaharjoitteluun. Nopeusvoima taas voidaan jakaa sykliseen pikavoimaharjoitukseen sekä yksittäisistä voimanpurkauksista koostuvaan räjähtävän voiman harjoittamiseen. Voiman lajit harjoittavat eri ominaisuuksia, joten niiden harjoittaminenkin poikkeaa toisistaan. Voiman lajien toistomäärät, kuormat ja palautumisajat vaihtelevat lajin mukaan. Taulukosta 4 löytyvät kunkin osa-alueen ai-  
neukset yksinkertaistetussa muodossa. (Aalto ym. 2014, 77; Sportyplannerin [www-sivut n.d.](#))

Taulukko 4. Voiman osa-alueet ja niiden toistot, vastusprosentit sekä palautusajat (Aalto ym. 2014, 77).

VOIMAN LAJI	TOISTOT	KUORMA	PALAUTUS
<b>Räjähtävä voima</b>	1-6	30-60 %	3-5 min
<b>Pikavoima</b>	3-8	0-40 %	3-5 min
<b>Maksimivoima</b>	1-(4)6	80-110 %	3-5 min
<b>Perusvoima</b>	6-12	60-80 %	1-4 min
<b>Voimakestävyys</b>	12-15	40-60 %	30-60 s
<b>Lihaskestävyys</b>	15->	0-40 %	0-30 s

Maksimivoima tarkoittaa suurinta yksilöllistä voimatasoa, jonka lihas tai lihasryhmä kykenee tahdonalaisesti tuottamaan sekä välittämään nivelten vääntövoimaksi. Maksimivoiman tuottamisnopeus on noin 0,5-3,0 sekuntia, joka riippuu perimästä, harjoitustaustasta sekä liikkeestä. Nopeusvoima tarkoittaa kykyä tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman paljon voimaa. Nopeusvoima on hyvin tärkeää monissa liikuntasuoritteissa. Kestovoimalla puolestaan tarkoitetaan kykyä ylläpitää tiettyä prosenttiosuutta maksimaalisesta voimantuotosta mahdollisimman pitkään. (Rytkönen 2018, 20.)

Jokaisella voiman osa-alueella on omat tavoitteensa, mihin niiden harjoittamisella pyritään. Taulukossa 5 esitellään kunkin voiman osa-alueen tavoitteet. Yleisesti ottaen kestovoimaharjoittelun tavoitteena on kestävyysominaisuuksien parantaminen, ei niinkään voimatasojen lisääminen tai kehonmuokkaus. Kestovoimaharjoittelu on hyvä pohja näille edellä mainituille ominaisuuksille. Kuntosaliharjoittelu kannattaakin aloittaa aina kestovoimaharjoittelulla juuri siitä syystä, että sillä luodaan hyvät pohjat. Maksimivoimaharjoittelun yleisenä tavoitteena on maksimivoimantuoton kehittäminen lisäämällä lihaksen poikkipinta-alaa sekä lihasmassaa. Nopeusvoiman harjoittaminen puolestaan lisää lihasten elastisia ominaisuuksia ja lihassupistusten tehoa tahdonalaisten ja reflektorisen hermotuksen kautta. Nopeusvoimaharjoitteluun edetään maksimivoimaharjoittelun kautta ja se kuuluu lähinnä tavoitteelliseen urheiluharjoitteluun. (Aalto ym. 2014, 78-83; Sportyplannerin www-sivut n.d.)

Taulukko 5. Voiman osa-alueiden tavoitteet (Aalto ym. 2014, 78-83; Sportyplannerin www-sivut n.d.).

Lihaskestävyys (aerobinen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleisen lihaskestävyyden kehittäminen</li> <li>• Asentoa ylläpitävien lihasten voiman kehittyminen</li> <li>• Lihaksiston paikallisen aerobisen energianmuodostustehon kehittäminen</li> <li>• Hitaiden lihassolujen työtehon ja taloudellisuuden edellytysten parantaminen</li> </ul>
Voimakestävyys (anaerobinen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekä voiman että kestävyuden kehittäminen</li> <li>• Hitaiden ja nopeiden lihassolujen työtehon kehittyminen</li> <li>• Elimistön paikallisen maitohapansietokyvyn tehostuminen</li> </ul>
Hypertrofinen maksimivoima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihaksiston yleisen harjoitettavuuden kehittäminen</li> <li>• Maksimivoiman lisääntyminen lihaksen poikkipinta-alan ja lihasmassan kasvun myötävaikutuksesta</li> <li>• Nopeiden ja hitaiden lihassolujen koon lisääminen</li> <li>• Nopean voimantuoton ja anaerobisen suorituskyvyn edellytysten kehittäminen</li> </ul>
Hermostollinen maksimivoima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maksimivoimantuoton kehittäminen lihakseen tulevan tahdonalaisen hermotuksen kehittymisen kautta</li> <li>• Motoristen yksiköiden rekrytointi ja syttymistiheys kehittyvät</li> <li>• Nopean voimantuoton, kestävyuden ja taidon edellytysten kehittäminen</li> </ul>
Pikavoima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopeiden lihassolujen hermotuksen kehittyminen jatkuvissa suorituksissa</li> <li>• Lihaksen elastisuuden ja voimantuotonopeuden kehittäminen</li> <li>• Lajinopeuden edellytysten kehittäminen</li> </ul>
Räjähtävä voima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopeiden lihassolujen hermotuksen kehittyminen kertaluonteisissa suorituksissa</li> <li>• Lihassupistuksen tehon kehittäminen tahdonalaisen ja reflektorisen hermotuksen kautta</li> <li>• Lajinopeuden edellytysten kehittäminen</li> </ul>

#### 5.4 Turvallinen ja tehokas harjoittelu

Seuraavat seikat tulee huomioida kuntosaliharjoittelussa, jotta harjoittelu olisi tehokasta ja turvallista. Lämmittely on tehtävä huolellisesti esimerkiksi kuntopyörällä polkien. Lisäksi on hyvä lämmittelä lajinomaisesti esimerkiksi kepin kanssa kyykäten. Hyvästä ergonomiasta on huolehdittava välineitä nostaessa ja siirrettäessä, harjoitteita tehdessä sekä laitteisiin menossa. Keskivartalotuki tulee pitää yllä kaikkien liikkeiden

aikana, jolloin vältytään monilta mahdollisilta virheasunnoilta. Liikkeet tulee tehdä oikein suoritustekniikoin ja yksilölle sopivalla vastuksella. Liikkeiden aikaiseen hengittämiseen tulee kiinnittää huomiota, mikä auttaa jaksamaan paremmin liikettä tehdessä ja varmistaa lihasten hapensaannin suorituksen aikana. Harjoittelun jälkeen matalatehoinen loppuverryttely ja lyhyet venytykset ovat suositeltavia palautumisen edistämiseksi. Yksittäinen harjoituskerta tulee kestää maksimissaan hieman yli tunnin lämmittelyineen. (Aalto ym. 2014, 68; Sportyplannerin www-sivut n.d.)

Kuntosaliharjoitusohjelma tulee räätälöidä yksilöllisesti jokaiselle kuntoilijalle tavoitteiden, toiveiden, rajoitteiden sekä resurssien pohjalta. Toimivan ohjelman pohjaksi on hyvä tehdä kuntotestit, joista saadaan tietoa monipuolisesti kuntoilijan lähtötasosta. Ohjelman tulee motivoida kuntoilijaa jatkamaan harjoittelua kerrasta toiseen ohjeiden mukaisesti. Kuntosali ohjelmaa tulee muokata säännöllisin väliajoin, jotta motivaatio harjoittelua kohtaan säilyy ja kehitystä tapahtuu jatkossakin. (Aalto ym. 2014, 101.)

Kun puhutaan erityisesti iäkkäiden ihmisten kuntosaliharjoittelusta, voidaan se yleistää usein sopivaksi myös monille soveltavan liikunnan ryhmille taustasta välittämättä. Hyvältä kuntosalilta vaaditaan esimerkiksi seuraavia seikkoja, kun kyseessä on iäkkäiden tai soveltavien ryhmien kuntosaliharjoittelu: esteetön pääsy sisälle ja siellä esteetön liikkuminen, hyvä valaistus ja meluttomuus sekä hyvä ilmanvaihto ja sopiva lämpötila. Jotta kuntosalilaitteet palvelevat optimaalisesti erilaisia yksilöitä turvallisesti, tulee niihin olla helppo pääsy ja lähellä on oltava tukikahvoja. Laitteiden säädettävyyden tulisi olla yksinkertainen, jotta jokainen liikkuja voi harjoitella laitteessa turvallisesti hyvällä suoritustekniikalla. Vastuksia tulisi olla pienin välein, jotta jokaiselle löytyy sopiva harjoitusvastus omaan tasoonsa nähden ja, siten vältytään mahdollisilta vaaratilanteilta. Monesti aloittelijoille ja soveltavan liikunnan ryhmille suositetaan painopakalaitteita näistä syistä. Laitteissa on hyvä olla myös liikerajoittimet, jotka mahdollistavat harjoittelun kivuttomalla liikelaajuudella. (Sakari-Rantala 2004, 9.)

Iäkkäiden ja muiden soveltavan liikunnan ryhmien kuntosaliharjoittelun ohjauksessa on huomioitava monia seikkoja. Ohjaajan on oltava paikalla koko ajan varmistamassa liikkujien turvallisuus. Ohjaajalla on oltava riittävä asiantuntemus sekä liikuntaharjoittelusta että kohderyhmästä. Mikäli ohjattavat tarvitsevat paljon ohjeistusta ja neuvontaa ja heitä on paljon paikalla, tulee paikalla olla myös riittävä määrä apuohjaajia.

Toiminnasta vastuullisen henkilön on huolehdittava ensiapuvalmiudesta. Ryhmän toiminnasta vastuussa olevan henkilön on myös perehdytettävä harjoittelijat laitteiden käyttöön niin, että laitteiden käyttö on varmasti turvallista. (Sakari-Rantala 2004, 9.) Ohjaajan on havainnoitava koko harjoituksen ajan, sen jälkeen sekä myös pidemmällä aikavälillä liikkujien eleitä, ilmeitä ja toimintoja varmistaakseen harjoittelun sopivuuden ja turvallisuuden yksilöille (Sakari-Rantala 2004, 26-27).

## 5.5 Ravinto ja palautuminen

Kolme asiaa kulkevat aina käsi kädessä: harjoittelu, ruoka ja lepo. Kun harjoitellaan kuntosalilla ja halutaan saada tavoitteiden mukaisia tuloksia, on syytä panostaa myös ravintoon. Ruokavaliossa on kiinnitettävä huomiota moniin varmasti kaikille tuttuihin asioihin, jotka ovat terveellisen ja suositellun ruokavalion peruspilareita. Ravinnon on oltava monipuolista. On hyvä syödä 5-6 ateriaa päivässä, jolloin energiataso ja aineenvaihdunta pysyvät korkeina ja tasaisena vuorokauden ympäri. Jokaisella aterialla on hyvä olla kaikkia ravintoaineita. (Paulow 2016, 55-57.)

Ravinnon lisäksi huomiota tulee kiinnittää nesteytykseen. Aikuisiällä nestettä pitäisi saada 2-3 litraa päivässä. Tästä määrästä puolet pitäisi saada juotuna ja puolet ruoan mukana. Nestettä tulisi juoda runsaammin aamulla ja päivällä, koska illalla juominen lisää virtsaneritystä yöllä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.suomenkuntoliiton.fi) 2019.) Suurimmalle osalle kuntosalilla harjoittelijoista hyvä suunnitelma on juoda vettä sen mukaan, ettei ainakaan kova janontunne pääse yllättämään. Liiallinen juominen ei ole suositeltavaa, koska se saattaa aiheuttaa hyponatremiaa. Yksilön juomisen tarpeen määrittää harjoituksen kovuus ja yksilön hikoilun määrä. Hikoilu lisää nesteen tarvetta. Hikoilun määrä vaihtelee todella paljon yksilöiden välillä. Tavalliselle kuntosaliharjoitukselle arviolta sopiva vedenjuontimäärä on noin 0,4 - 0,8 litraa per tunti harjoittelua. Voimakkaasti hikoilevilla 0,8 – 1,2 litraa tunnissa saattaa olla parempi. (Lindblad 2015.)

Kuten monet ovat varmasti kuulleet, kunto ja lihakset kasvavat levossa. Kehittävässä harjoittelussa on tärkeää säädellä taitavasti rasituksen ja palautumisen välistä suhdetta eli kokonaiskuormitusta. Harjoituksen aikana kehon energiavarastot hupenevat,

lihakset ja hermosto väsyvät ja hormonitoiminta kääntyy kataboliseksi eli omia kudoksia hajottavaksi. Teoriassa kuntoilija on harjoituksen jälkeen huonommassa kunnossa kuin ennen harjoitusta. Levon, ravinnon ja palautumista edistävien toimien ansiosta tämä tilanne korjaantuu ja kunto menee plussan puolelle. Elimistöllä on taipumus liioitella sopeutumistaan kuormitukseen. Tässä ilmiössä on kyse superkompensaatiosta. (Aalto ym. 2014, 113.)

Harjoittelun välipäivinä on suositeltavaa harrastaa aktiivista lepoa. Tämä tarkoittaa muun muassa lihasvenyttelyä tai kevyttä kävelylenkkeilyä. Tähän kategoriaan laskeaan myös esimerkiksi puutarhanhoito ja muut askareet. Palautumisen kannalta on suositeltavaa toteuttaa aktiivista lepoa totaalisen laiskottelun sijaan. (Paulow 2016, 57.) Jaksamisen ja palautumisen kannalta hyvä yöuni on tärkeää. Aikuisväestölle suositeltava unen määrä on 7-9 tuntia yössä. Monesti väsyneenä ilmenee keskittymisvaikeuksia ja sitä kautta turvallisuusriskejä. (Työterveyslaitoksen www-sivut n.d.)

## 5.6 Kuntosalikäyttäytyminen

Kuntosalilla vallitsee tavallisesti salietiketti, joka sisältää erilaisia käytäntöjä ja hyviä tapoja, joita noudattamalla harjoittelu on kaikille mieluisampaa. Salietiketistä ei julkisesti paljoa puhuta, eikä salilla tulla automaattisesti näissä asioissa neuvomaan. Monet etiketin kohdista ovat monille salikävijöille itsestään selviä, mutta puutteita näissä näkee silti jatkuvasti. (Mäennenä, Olli, Puputti, Roininen, Haverinen, Kuukasjärvi & Parkkinen 2019, 435.) Seuraavissa kappaleissa esitellään muutamia salietiketin kohtia, jotka kannattaa muistaa seuraavasta harjoituskerrasta eteenpäin.

Harjoiteltaessa levytangolla tulee kiinnittää huomiota, että lastaa painot oikein tankoon. Suurimmat painot tulee olla lähimpänä tangon kauluksia ja levypainojen tulee olla samaa paria. Yleisen viihtyvyyden vuoksi kuntosalitilat on syytä pitää siistinä. Penkille tai lattialle pudonneet hikipisarot on hyvä pyyhkiä pois. Myös esimerkiksi magnesiumjauhe on siivottava ja levypainot ja -tangot sekä muut välineet on asetettava takaisin paikoilleen. Näin jokainen harjoittelija löytää haluamansa välineet ja tila pysyy muutenkin siistinä ja, siten turvallisena. Kuntosalin välineitä tulee käyttää niihin tarkoitettuihin toimintoihin. Vaikka harjoitteluvälineet ovat tehty kestäväksi kovaa

käyttöä, eivät ne kuitenkaan kestä tarkoituksellista rikkomista tai laiminlyöntiä. Painojen pudotus lattialle ei ole suotavaa, vaikka niin salilla toisinaan tehdäänkin. Painonnostajilla tangon pudottaminen kuuluu lajiin, joten jokaista tangon pudottanutta salilla kävijää ei tule tuomita teosta. (Mäennenä ym. 2019, 435-436.)

Asianmukaiseen salikäyttäytymiseen kuuluu myös keskittyminen omaan tekemiseen. Puhelimen käyttö salilla on turhaa ja siitä on vain haittaa omalle harjoitukselle. Jokaiselle harjoittelijalle on annettava oma tila harjoitteiden suorittamiseen. Monet harjoittelijat haluavat keskittyä omaan tekemiseensä. Esimerkiksi suurilla painoilla harjoiteltaessa keskittyminen on perusedellytys toiston onnistumiseen ja turvalliseen suorittamiseen. Lisäksi on suositeltavaa päästää kanssaharjoittelija tekemään oma sarjansa laitteelle, sillä aikaa kun oma palautusjakso on käynnissä. (Mäennenä ym. 2019, 436.)

Myös turha melun aiheuttaminen puheella, huutamisella tai painojen pudottamisella on turhaa ja kaikkia harjoittelijoita häiritsevää. Salietiketin mukaan kuntosalilla tulisi kannustaa kanssaharjoittelijoita tasosta ja harjoituskokemuksesta riippumatta. Tärkeä tekijä tässä on huomioida harjoittelijan halu kehittyä ja tulla paremmaksi. Toisten kehuminen ja kannustaminen ei tee välttämättä itsestä parempaa harjoittelijaa lukemien puolesta, mutta kanssaharjoittelijalle se voi olla merkittävä askel. Neuvoja ja vinkkejä kannattaa antaa pääasiassa vasta kysyttäessä. Jos toinen ei ole vastaanottavainen, ei neuvoja kannata väkisin tyrkyttää. (Mäennenä ym. 2019, 436.)

## 5.7 Esimerkkiharjoitusliikkeitä

Taulukossa 6 on esitelty muutamia kuntosalilaitteilla tehtäviä liikkeitä. Liikkeiden suoritustekniikka on harjoittelun ydin. Kun tekniikka on oikea, rasitus kohdistuu haluttuun lihakseen tai lihasryhmään. Näin kehitystä saadaan aikaan. Oikein ja hallitusti suoritettujen harjoitteiden loukkaantumisriski on alhainen. Yleissääntönä voidaan todeta, että käytetään sellaisia vastuksia, joilla tekniikka pysyy oikeana läpi koko suoritettavan sarjan. (Paulow 2016, 36.)

Toimintakyky on ihmisen kykyä selviytyä ja toimia haluamallaan tavalla erilaisissa elämäntilanteissa ja elinympäristöissä. Toimintakyky on oleellinen osa elämänlaatua.

Monesti ihmisen toimintakykyä tarkastellaan sen mukaan, millaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset hänellä on selviytyä päivittäisistä askareista ja toiminnoista elinympäristössään. Toimintakykyyn vaikuttavat siis sekä fyysinen, psyykinen että sosiaalinen osa-alue. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 38-39.)

Taulukossa 6 on kerrottu harjoitusliikkeiden vaikutuksista fyysiseen toimintakykyyn. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä suoriutua fyysisistä aktiivisuutta vaativista arkielämän toimista. Siihen lasketaan kuuluvaksi selviytyminen työstä, harrastuksista ja arkiaskareista eli päivittäisistä toiminnoista. Fyysisen suorituskyvyn tiedetään heikentyvän selvästi noin 75 ikävuoden jälkeen, jonka vuoksi omasta fyysisestä toimintakyvystään on pidettävä huolta jo varhaisessa vaiheessa ehkäistäkseen sen huomattavaa heikentymistä. Lihasvoimaharjoittelulla voidaan merkittävästi vaikuttaa fyysisen puolen toimintakykyyn. (Talvitie ym. 2006, 40-41.)



Taulukko 6. Harjoitusliikkeitä ja niiden ohjeistukset (Agur & Dalley 2017, 89, 493, 502, 503; Delavier 2010, 81, 101, 135, 138, 142; Selkakanavan www-sivut n.d.).

LIIKE	TYÖSKEN- TELEVÄT LIHAKSET	SUORITUSOHJE	HUOMIOITA	VAIKUTUS FYYSISEEN TOIMINTA- KYKYYN
<b>Jalka- prässi</b>	-Iso pakaralihas -Reiden etuosan lihakset -Reiden takaosan lihakset	-Istuma-asennossa selkä selkänøjassa kiinni ja jalat hartioiden leveydellä jalkatukea vasten -Polvien ojennus melkein suoriksi ja samalla uloshengitys -Polvien koukistus hitaasti ja sisäänhengitys	- Polvien tulee liikkua kakkosvarpaan suuntaisesti koko liikkeen ajan - Polvien yliojennusta vältettävä	-Pakaralihasten lihasvoimaa tarvitaan muun muassa kävelyssä ja porraskävelyssä
<b>Polven ojennus laitteessa</b>	-Reiden etuosan lihakset	-Hyvä istuma-asento laitteessa, tukeva ote kahvoista -Jalat nilkkatuen taakse -Polvien ojennus melkein suoriksi ja samalla sisäänhengitys -Liikkeen hidas palautus ja samalla uloshengitys	-Liikkeen tulee lähteä jaloista ilman ylävartalon kompensatiota (sopiva kuorma) -Selkä kiinni selkänøjassa myös liikkeen aikana -Polvien yliojennusta vältettävä	-Reiden etuosan lihasvoimaa tarvitaan muun muassa tuoilta ylösnousussa sekä tasapainon ylläpidossa
<b>Polven koukistus laitteessa</b>	-Reiden takaosan lihakset -Osa pohjelihaksista	-Hyvä istuma-asento, tukeva ote kahvoista -Pohkeiden alaosa tuen päälle -Polvien koukistus ja sisäänhengitys -Liikkeen palauttaminen hitaasti, samalla uloshengitys	-Liikkeen tulee lähteä jalasta ilman ylävartalon kompensatiota (sopiva kuorma) -Selkä kiinni selkänøjassa myös liikkeen aikana -Liike tulee palauttaa hallitusti lähtöasentoon	-Reiden takaosan lihaksia tarvitaan muun muassa tasapainon ylläpidossa
<b>Rintali- haslaite (Pec deck)</b>	-Iso rintalihas -Osittain hauislihas	-Hyvä istuma-asento ja kyynärpäät tukia vasten -Kyynärvarret ja ranteet rentoina -Tukien painaminen yhteen ja uloshengitys -Liikkeen hidas palautus sisäänhengityksen aikana	-Selkä kiinni selkänøjassa liikkeen aikana -Ylävartalolla kompensoimista vältettävä (esim. kallistuminen eteenpäin)	-Rintalihaksia tarvitaan muun muassa osassa olkapään liikkeistä sekä eteenpäin työntävissä liikkeissä
<b>Vaaka- soutu lai- teessa</b>	-Leveä selkälihas -Yläselän lihakset -Olkavarren lihakset	-Tukeva istuma-asento laitetta vasten -Lapaluiden puristaminen yhteen -Kahvojen veto kyynärpäät edellä rintakehälle asti ja samalla sisäänhengitys -Liikkeen hidas palautus uloshengityksen aikana	-Olkapäät tulee pitää alhaalla liikkeen aikana -Kädet kulkevat vartalon vierestä -Selän pyöristämistä on vältettävä isoja painoja käyttäessä selkäongelmien välttämiseksi	-Vahvat selkälihakset auttavat säilyttämään selän normaalin ryhdin ja tukevat selkärankaa -Vahvat lihakset kykenevät ottamaan vastaan selkään kohdistuvaa rasitusta

## 6 KUNTOSALIHARJOITTELUN HYÖDYT KEHITYSVAMMAISILLE

Tutkimukset osoittavat, että varsinkin kehitysvammaiset aikuiset ovat selvästi ikäisiään jäljessä lihasvoimassa ja -kestävyydessä, aerobisessa suoriutumisessa, tasapainossa sekä notkeudessa (Graham & Reid 2000, 153; Lahtinen, Rintala & Malin 2007, 140). Kehitysvammaisten fyysinen kunto ja motorinen suoriutuminen ovat alle keskiarvon, jonka vuoksi fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittäviä harjoituksia on tehtävä entistä enemmän aikuisikää lähestyessä ja sen saavutettua. Suositeltavaa on harastaa erityisesti aerobista kuntoa kohottavia liikuntamuotoja. (Mälkiä & Rintala 2002, 34; Rintala ym. 2012, 88.) Seuraavassa alaluvussa käy ilmi, että juuri kuntosaliharjoittelu sopii yllä mainittujen ominaisuuksien kehittämiseen.

Kuntosaliharjoittelulla voidaan kehittää monia kehitysvammaisille haastavia ominaisuuksia, kuten lihasvoimaa ja vartalon hallintaa. Kasvavan lihasvoiman avulla saavutetaan suurempi itsenäisyys päivittäisissä toiminnoissa, vähennetään apuvälineiden käytön tarvetta ja helpotetaan erilaisten fyysisten tehtävien suorittamista. Kiinteästi asennetut kuntosalilaitteet ovat hyvin turvallisia käyttää yksinkin oikeiden suorustekniikoiden opetuksen jälkeen. Kiinteiden laitteiden käyttö on ensikertalaiselle helppoa, koska laitteet kontrolloivat asennon ja liikeradan. (Mälkiä & Rintala 2002, 217 & 220.)

### 6.1 Kuntosaliharjoittelun hyödyt

Kuntosaliharjoittelulla tiedetään olevan paljon hyötyjä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Alla olevassa taulukossa 7 esitetään muutamia monipuolisen kuntosaliharjoittelun lukuisista hyödyistä. Kuntosaliharjoittelun yleisin tavoite on voimatason parantaminen, joka palvelee päivittäisissä arjen askareissa jo nuoruudesta lähtien ja sen merkitys vain korostuu iän karttuessa (Männenä ym. 2019, 19). Harjoittelu ennaltaehkäisee ja hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä ja auttaa elämään itsenäisesti pidempään. Hyvä lihasvoima parantaa kävelynopeutta, helpottaa portaalle nousua sekä vähentää kipuja. Parhaimpaan mahdolliseen lopputulokseen päästäkseen harjoittelun tulee olla

säännöllistä, pitkäkestoista, tavoitteellista ja nousujohteista. (FysioGeriatrian www-sivut n.d.)

Taulukko 7. Esimerkkejä kuntosaliharjoittelun konkreettisista hyödyistä (FysioGeriatrian www-sivut n.d.; Mäennenä ym. 2019, 19-22; Rytönen 2018, 20).

Kuntosaliharjoittelun hyödyt:
Lihaskeho kehittyy, mikä helpottaa ja parantaa arjen toimintoja
Lihasmassan lisääntyminen lisää energiankulutusta niin levossa kuin liikkeessä
Luut ja muut tuki- ja sidekudokset vahvistuvat, mikä vähentää tuki- ja liikuntaelinten vammatariskia
Verenkierto lisääntyy, mikä aktivoi aivoja ja hidastaa muistisairauksien etenemistä
Kehonkoostumuksen kehittäminen, mikä edistää perusterveyttä
Vähentää riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin ja metaboliseen oireyhtymään
Tasapaino paranee, mikä vähentää kaatumisriskiä
Mieliala ja itsetunto kohoaa, mikä vähentää masennusta
Epämukavuusalueella vierailu kasvattaa henkistä tasapainoa, stressinsietokykyä ja kykyä selviytyä vastoinkäymisistä
Omaisten ja lähiympäristön hyvinvointi lisääntyy samalla

## 6.2 Tutkimustuloksia

Useat tutkimukset osoittavat, että kehitysvammaisilla henkilöillä on enemmän ylipainoisuutta kuin normaaliväestöllä. Lisäksi esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimestön kunto sekä lihaskestävyys ovat selvästi heikommat. Kehitysvammaisilla on suurempi riski myös huonompaan tasapainoon, mikä voi johtaa kaatumisiin ja vaikeuksiin suorittaa päivittäisiä toimintoja. Motorisia taitoja vaaditaan läpi elämän, jotta pystytään mukautumaan päivittäisiin ympäristöihin. Näiden seikkojen vuoksi on suositeltavaa, että kehitysvammaiset henkilöt harjoittelevat heille yksilöllisesti laadittujen kunto-ohjelmien mukaisesti. Kuten on todettu, tarkoituksenmukaisella kuntosaliharjoittelulla voidaan vaikuttaa juuri näihin ominaisuuksiin. Kehitysvammaisten henkilöiden ryhmänä toteutettavaa kuntosaliharjoittelua puoltaa myös tieto siitä, että fyysisten hyötyjen lisäksi sosiaalisten hyötyjen osuus kasvaa ryhmänä harjoiteltaessa.

Kuntosalilla jokainen tekee omaa suoritustaan, mutta ympärillä on kuitenkin tuttuja henkilöitä ja siitä tulee yhteenkuuluvuudentunne. (Barwick, Tillman, Stopka, Dipnarine, Delisle & Huq 2012, 1638-1642; Carmeli, Bar-Yossef, Ariav, Levy & Lierbermann 2008, 323, 327; Temple & Walkley 2003, 343.)

Eräässä tutkimuksessa kehitysvammaisten fyysisen harjoittelun tavoitteena oli pystyä ennaltaehkäisemään toimintakyvyn alenemisen alkaminen. Puolen vuoden seurannan jälkeen tuloksista ilmeni, että tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu paransivat hyvinvointia ja yleistä liikkumiskykyä tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden oman kokemuksen mukaan. Samaisessa tutkimuksessa nousee esiin fakta, että pysyvä muutos hyvinvoinnissa ja liikkumisessa vaatii kykyä oppia, mikä on juuri kehitysvammaisille haasteellista. Tämän vuoksi motorisia liikkeitä tulisi harjoittaa pienestä pitäen, koska vanhemmilla aikuisilla oppimiskyky on jo rajoittunut. Tutkimuksessa todetaan, että voidaan kuitenkin uskoa, että jatkuva harjoittelu saattaa hidastaa fyysisiä ja psykologisia muutoksia, jotka johtavat huonontuneeseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (Carmeli, Zinger-Vaknin, Morad & Merrick 2004, 302-303.)

Monet tutkimukset myös osoittavat, että kehitysvammaiset voivat elää hyvinkin vanhoiksi erittäin toimintakykyisinä, jos heidän fyysinen terveytensä on hyvä ja he eivät sairastu dementiaan. Mitä vaikeammasta kehitysvammasta on kyse, sitä yleisimpiä ovat lisäsairaudet ja -vammot sekä lyhyempi on elinajan ennuste. Elintavoilla ja erityisesti ravinnolla on merkittävä vaikutus ikääntyvien henkilöiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kohentamisessa. (Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden [www-sivut](http://www.sivut) 2019.)

## 7 KEHITYSVAMMAISUUDEN TUOMAT HAASTEET KUNTOSALIHARJOITTELUUN

Kehitysvammaisuus, kuten monet muutkin erityispiirteet, saattavat tuoda haasteita kuntosalilla toimimiseen ja harjoitteluun. Vaikka jokainen kuntosalilla harjoittelija ja kehitysvammainen henkilö on uniikki persoona, voidaan yleistää joitakin haasteita, joita kehitysvammaisuus tuo kuntosalilla toimintaan. Näitä haasteita tuovat esimerkiksi oppimisvaikeudet, vääristynyt minäkuva, keskittymisvaikeudet sekä kuntosaliympäristössä toimiminen.

Kehitysvammaisille muistia ja keskittymiskykyä vaativat tehtävät ovat vaikeita, mikä tulee huomioida liikuntatuokiota suunniteltaessa ja ohjatessa. Kehitysvammaisille henkilöille on tyypillistä myös nopea turhautuminen ja vaihteleva motivaatio liikuntaa kohtaan, mikä vaatii liikuntaa ohjaavalta taholta kärsivällisyyttä, kannustavaa otetta toimintaan sekä ymmärrystä kohderyhmää kohtaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 34-35; Rintala ym. 2012, 88-89.)

Monesti kuntosaliympäristö ei ole suunniteltu lähtökohtaisesti esteettömäksi. Poikkeuksena ovat esimerkiksi kuntoutuskeskusten ja vastaavien organisaatioiden tilat. Henkilön, jolla on liikuntavamma, on hyvä huomioida ennen kuntosalille menoa, että kyseinen sali on esteetön, esimerkiksi sisääntulossa ei ole portaita tai korkeita kynnyksiä, vessoissa ja pukuhuonetoiloissa mahtuu kulkemaan, salilaitteiden välissä on tilaa ja valaistus on riittävän kirkas. Monien harjoitteluun vaikuttavien asioiden vuoksi, kuntosaleilla tulisi olla tarjolla mahdollisuus opastukseen ja avustukseen erityistarpeita omaaville asiakkaille. (Rintala ym. 2012, 265-266.)

Jotta kuntosaliharjoittelu on turvallista, tulee kuntosalilla olla hyvin tilaa liikkua laitteiden välillä. Laitteet tulee olla riittävän kaukana toisistaan, jotta ohitse mahtuu kulkemaan ilman kosketusta ja laitteella tehdessä liike ei rajoitu vieressä olevaan laitteeseen tai seinään. (Sakari-Rantala 2004, 9). Irtoesineet, kuten levypainot, käsipainot, kuntopallot sekä erilaiset kahvat ja tangot, tulisi säilyttää omilla paikoillaan siistissä järjestyksessä, jotta jokainen harjoittelija löytää haluamansa välineen, eikä väärillä paikoilla lojuviin välineisiin kompastuta salilla kulkiessa (Mäennenä ym. 2019, 435). Kuntosali on monia aisteja herättävä ympäristö, jossa esimerkiksi kehitysvammaisten

henkilöiden mielenkiinto kohdistuu hyvin monenlaisiin seikkoihin harjoittelemisen ohella. Esimerkiksi katsellessa toisten harjoittelemista ei huomaakaan katsoa eteensä ja varoa muita harjoittelijoita tai laitteita ja välineitä. Toisaalta myös muiden ihmisten äänekäs keskustelu tai kovalla voimakkuudella soitettu musiikki saattaa viedä keskittymisen, joka voi johtaa virheellisiin suoritustekniikoihin tai jopa vaaratilanteisiin. (Monituotteen henkilökunta henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2019; Nyström henkilökohtainen tiedonanto 6.6.2019.)

Erityistarpeita omaavien henkilöiden kuntosaliharjoittelu tulee olla huolellisesti suunniteltua, jolloin vammojen tuomat erityisvaatimukset on otettu huomioon. Silloin kun kuntosaliohjelma on rakennettu yksilöllisesti lähtötilanne, toimintakyky ja rajoitukset huomioiden, kuntosaliharjoittelu sopii kaikille erityisryhmille. (Rintala ym. 2012, 265-266.) Kehitysvammaisilla on jokaisella omat vahvuudet ja rajoitteensa, joten ne tulisi huomioida harjoittelemisessa. Kaikki eivät pysty tekemään samoja harjoitteita ja jokaiselle pitäisi määritellä erikseen harjoitteluvastukset, jotta harjoittelusta saadaan sen halutut hyödyt irti. (Aalto ym. 2014, 101.)

Kuten aiemmin Turvallinen ja tehokas harjoittelu -kappaleessa on kerrottu, aloittelijoille ja erityisryhmiin kuuluville suositellaan pääasiassa painopakkalaitteita, joihin on lähtökohtaisesti helppo päästä ja vastuksen laitto ja vaihtaminen sujuvat kätevästi myös laitteessa ollessa. Näissä yksinkertaisissa laitteissa on helpompi tehdä liikkeitä oikealla suoritustekniikalla. Painopakkalaitteissa vastuksen säätäminen on helpompaa ja siten suoritustekniikoita pystytään sopivan vastuksen avulla paremmin kontrolloimaan. Monesti varsinkin uudehkojen painopakkalaitteiden säädöt ovat helppoja. Kehitysvammaisille oman kehon hahmottaminen ja hallinta ovat haasteellisia, joten heille tulisi opettaa harjoittelun alusta alkaen, miten laitteisiin mennään ja miten niitä säädetään, jotta asennot ovat optimaalisia kullekin harjoittelijalle itselleen. Oikeat etäisyydet ovat tärkeitä suoritustekniikan kannalta. (Sakari-Rantala 2004, 9.)

Erityisryhmien kuntosalitoiminta vaatii useimmiten ohjaajan paikalle, joka organisoii toimintaa ja huolehtii ryhmäläisten turvallisuudesta. Erityisryhmien ryhmäkoot tulee pitää pieninä, jotta ohjaajan on mahdollista avustaa ja ohjata jokaista osallistujaa heidän tarpeidensa mukaan. Mikäli ryhmässä on henkilö, joka tarvitsee erityisen paljon ohjausta, tulee paikalla olla myös toinen ohjaaja muiden osallistujien apuna. Ohjaajien

määrä tulee jokaisen ryhmän määrittellä itse, ryhmän jäsenten perusteella. Mikäli ryhmässä kaikki ovat omatoimisia ja suoriutuvat harjoitteista pääasiassa itsenäisesti, ei paikalla todennäköisesti tarvita kuin yksi ohjaaja. Kuntosalitoimintaa ohjaavan tahon on huolehdittava siitä, että jokainen harjoittelija tietää mitä, tekee ja osaa tehdä harjoitteet oikein (Sakari-Rantala 2004, 9). Liian vähäiset ohjaajaresurssit ovat riski harjoittelijoiden turvallisuudelle ja harjoittelun tavoitteiden toteutumiselle.

Yleisillä kuntosaleilla harjoittelee samanaikaisesti eri tasoisia kuntoilijoita. Tämä luo osalle harjoittelijoista muun muassa kateellisuuden tunnetta ja alemmuuden tunnetta. Nämä edellä mainitut tunteet voivat saada harjoittelijan ottamaan turvallisuusriskejä esimerkiksi suurilla painoilla harjoiteltaessa. Jos toinen henkilö jaksaa kyykätä 70 kiloa niskassa, niin miksei toinenkin jaksaisi. Tämä ongelma tulee esiin esimerkiksi kehitysvammaisten henkilöiden keskuudessa. Heillä voi olla vääristynyt minäkuva ja alentunut todellisuudentaju, jolloin saatetaan ottaa mallia kanssaharjoittelijoista. Ohjaajien tulee painottaa, että jokainen harjoittelee oman tasonsa mukaan ja harjoittelun pääasiallinen tavoite ei ole mahdollisimman suuret harjoittelupainot, vaan oikeilla suoritustekniikoilla ja sopivilla vastuksilla saavutettu parempi arki ja toimintakyky, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä. (Monituotteen henkilökunta henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2019; Monituotteen henkilökunta henkilökohtainen tiedonanto 11.11.2019; Nyström henkilökohtainen tiedonanto 6.6.2019.)

## 8 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on ohjata, opastaa, järjestää ja järjeistää käytännön toimintaa (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätaalo 2018). Tämä työ käsittelee kehitysvammaisten aikuisten kuntosaliharjoittelua. Yhteistyökumppanin kanssa keskusteltaessa työn toteutustapa muotoutui toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, joka sisältää opetusta ja ohjausta niin teoriassa kuin käytännössäkin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistuu aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, opas tai tapahtuma (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Tämän työn tuotoksena syntyi lievästi kehitysvammaisten aikuisten kuntosaliharjoittelusta kertova opas, joka on suunnattu toimintaa toteuttaville ohjaajille. Oppaan avulla pyrittiin lisäämään tietoisuutta ohjaajien keskuudessa lievästi kehitysvammaisten aikuisten kuntosaliharjoittelusta, joka on yksi merkittävä keino kehitysvammaisten terveyden edistämiseen.

### 8.1 Opinnäytetyön lähdemateriaalit

Yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta rajautui työn tarkka aihe, joka helpotti teorian tiedon hakua. Tämän työn raportin ja oppaan teoria pohjautuvat alan kirjoista, verkkoaineistoista ja tutkimuksista kerättyyn tutkittuun tietoon. Lähteiden etsinnässä on hyödynnetty Google Scholar ja SAMK:n Finna -palvelua, joista löytyi suurin osa tutkimuksista ja painetuista teoksista. Lähdemateriaaleiksi on hyväksytty pääasiassa 2000-luvun puolella julkaistut tutkimukset, teokset ja aineistot, mutta tavoite oli löytää mahdollisimman tuoretta tietoa aiheesta. Koska työn aiheesta ei löydy suoraan tietoa, on teoria koottu useista eri lähteistä asioita yhdistämällä. Lisäksi työssä on mukana yhteistyökumppanin ohjaajien näkemykset heidän ohjaamansa kuntosalitoiminnan haasteista, jotka ovat työn lähtökohtana. Myös minä olen käynyt seuraamassa kyseistä kuntosalitoimintaa ja tehnyt omat havainnot fysioterapeutin näkökulmasta. Työn teorian tieto on rajattu yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti ja juuri heidän toimintaansa kohdistuvaksi.

Keskustelin ennen lähdemateriaalien etsimistä ja sen aikana yhteistyökumppanin ohjaajien kanssa asioista, mitä heillä on noussut esiin kuntosalitoiminnassa. Heidän



poimimiaan asioita olivat muun muassa väärät suoritustekniikat, laitteiden käytön hankaluudet, kehitysvammaisten minäkuvan ja oman kehon hahmotuksen häiriöt, puutteet turvallisessa kuntosalitoiminnassa sekä haasteet käyttäytymisessä salietiketin mukaisesti. Tarkoituksena oli keskittyä työssä näihin seikkoihin, jotta jatkossa ohjaajat osaavat puuttua juuri heidän toiminnassaan ilmeneviin epäkohtiin. Minä olin itse tutustumassa yhden kerran kyseisen ryhmän kuntosalitoimintaan. Tein pitkälti samoja havaintoja, mitä ohjaajat myös nostivat esille. Vaikka ohjaajilla ei ole kuntosalitoiminnasta ammatillista koulutusta, heillä on kokemus käytännössä tapahtuvasta toiminnasta kohderyhmän henkilöiden kanssa. Minä voin omalla osaamisellani luoda tietopohjan, jolla ohjaajat osaavat jatkossa toteuttaa toimintaa turvallisesti, tehokkaasti sekä terveyden edistämisen näkökulmasta.

## 8.2 Työn rakenne

Tämä opinnäytetyö on toteutettu terveyden edistämisen näkökulmasta, jossa tuotettu aineisto vastaa kohderyhmän tarpeita. Työn rakenne etenee loogisesti kohderyhmän esittelystä heidän liikuntakäyttämiseensä, ja sitä kautta kuntosaliharjoitteluun ja kehitysvammaisuuden tuomiin haasteisiin kuntosaliharjoittelussa. Näiden perään on esitelty vielä, miksi kuntosaliharjoittelu sopii juuri kyseiselle kohderyhmälle. Työn tuotoksena syntyneessä kirjallisessa oppaassa kerrotaan lyhyesti teoriatietoa edellä mainituista osa-alueista sekä annetaan ohjaajille käytännön esimerkkejä kuntosalitoiminnan toteuttamiseen.

## 8.3 Oppaan tekoprosessi

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta tehty opas on rakentunut kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin mukaisesti (Salonen 2013, 16-20). Oppaan teko alkoi tarkalla suunnitelmalla, jonka jälkeen opasta alettiin kirjoittamaan. Oppaan sisältö kuitenkin muuttui prosessin aikana useita kertoja esimerkiksi yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta. Teoriasta ja käytännön kokemuksista keskusteltiin ja tehtiin valinnat oppaan sisällön suhteen, jota tarkennettiin prosessin aikana useita kertoja. Välillä palattiin muuttamaan edellisiä asioita ja sitten taas kirjoitettiin uutta.

Yhteistyökumppani kommentoi opasta ennen kuin tuotos oli lopullisessa muodossaan. Pitkän pohdinta- ja työstämisprosessin jälkeen opas muotoutui lopulliseen muotoonsa.

Konstruktivistisessa mallissa yhdistyvät lineaarisen mallin sekä spiraalimallin vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikka. Malli sisältää ajatuksen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistamisesta, toiminnassa oppimisesta, osallistumisesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja kattavasta menetelmäosaamisesta. Konstruktivistisessä mallissa pysähtymistä, arviointia ja eteenpäin suuntautumista tulee usein prosessin aikana. Prosessi sisältää tasavertaista ja vuorovaikutteista keskustelua. (Salonen 2013, 16-20.)

#### 8.4 Oppaan sisältö ja ulkoasu

Oppaan sisältö tulee olla kohderyhmää palveleva ja ilmaisu tulee olla tekstin sisältöä, tavoitetta, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia palveleva (Vilkka & Airaksinen 2003, 51). Opasta tehdessä pyrittiin tuomaan selkeästi esille, mitä on oikeaoppinen kuntosaliharjoittelu ja mitä haasteita kehitysvammaisuus siihen tuo. Näiden ymmärtämisen avulla toimintaa ohjaavat ohjaajat osaavat luoda kehitysvammaisille puitteet, joiden avulla toiminta on turvallista ja tehokasta ja toiminnalla edistetään terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi kuntosaliharjoittelun hyödyt on tuotu selkeästi esille, jotta niitä voidaan painottaa ohjauksessa, ja siten kannustaa kehitysvammaisia enemmän kuntosaliharjoittelun pariin. Oppaan pohjana toimi opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus ja opasta tehdessä poimittiin kirjallisuuskatsauksesta ohjaajan kannalta keskeisimmät asiat oppaaseen.

Oppaan tekemisessä tulee kiinnittää erityisesti huomiota helppolukuisuuteen, ymmärrettävyyteen ja sen luotettavuuteen. Hyvässä oppaassa on huomioitu teoksen lukijakunta, jotta teos palvelee kieliasultaan heitä. Tekstissä käytetään kieltä, jota on helppo ymmärtää ja lauserakenteet ovat yksinkertaisia ja lyhyitä. Oppaan esitystavan tulee olla selkeä. Tekstin tyypillä, koolla ja asettelulla on suuri merkitys aineiston helppolukuisuuteen. Värien käytöllä ja havainnollistavalla kuvituksella sisältöä voidaan selkeyttää. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 12-14.)

## 8.5 Käytännön toteutus – luento

Maanantaina 11.11.2019 toteutui käytännön osuuden luento Monituotteen tiloissa. Luento oli tarkoitettu sekä kehitysvammaisille henkilöille että heidän ohjaajille. Luento oli kuuntelemassa neljä Monituotteen henkilökuntaan kuuluvaa henkilöä sekä noin 15 kehitysvammaista henkilöä. Luento piti sisällään tietoa kuntosaliharjoittelusta, sisältäen muun muassa kuntosaliharjoittelun hyödyt, harjoituksen vaiheet ja tavoitteet, ravinto ja palautuminen sekä kuntosalikäyttäytyminen.

Luennon kuulijakunta oli aktiivisesti tilanteessa läsnä. He vastasivat kysymyksiin, kysyivät itse ja kommentoivat aihetta sekä kuuntelivat tarkkaan. Luennon jälkeen muutama kuulija kommentoi, että luento oli hyvä. Monituotteen henkilökunta kommentoi luennon olleen hyödyllinen ja toivottavasti monia kehitysvammaisia kannustava elementti saliharjoittelun suhteen. Henkilökunta kertoi, että kuntosaliaktiivisuus on vähentynyt viime aikoina ja tämän luennon avulla toivotaan aktiivisuuden jälleen kasvavan.

## 8.6 Käytännön toteutus – kuntosalikäynti

Torstaina 14.11.2019 toteutui käytännön osuuden kuntosalikerta. Kuntosalikerta toteutui Monituotteen kanssa samassa rakennuksessa toimivassa Power Team -salissa. Kuntosalijoukko oli jaettu Monituotteen henkilökunnan puolesta kahteen ryhmään, jotka peräjälkeen pääsivät kuntosalille harjoittelemaan. Ensimmäisessä ryhmässä oli kuusi kehitysvammaista henkilöä ja jälkimmäisessä ryhmässä kolme. Kuntosalilla oli mukana opinnäytetyöntekijän lisäksi yhteistyökumppanin vastuuhjaaja, joka käy ryhmän kanssa aina torstaisin kuntosalilla.

Kuntosalikäynnillä ohjauksen painotus oli yksinkertaisissa asioissa, jotka eivät mulista koko harjoittelukertaa kertaheitolla. Painotettavia asioita olivat: huolellinen alkulämmittely venyttelyineen, lajikohtainen lämmittely, sopivien vastusten asettaminen, toistomäärät sarjoissa sekä loppuverryttely. Tavoitellut asiat toteutuivat hyvin molempien ryhmien kohdalla, vaikka asioiden sisäistäminen ei kohderyhmälle ollut kovin helppoa.

Kehitysvammaiset henkilöt, jotka osallistuivat kuntosalikäynnille, olivat tyytyväisiä tuokioon ja lähtivät kuntosalilta hymyssä suin. Erityisesti liikkuvuusharjoitteet, joita tehtiin sekä alku- että loppuverryttelyssä olivat kovasti heidän mieleensä. Monituotteen henkilökunnalta tuli myös positiivista palautetta kuntosalikäynnistä ja varmasti he saivat uusia vinkkejä toiminnan toteuttamiseen.

### 8.7 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi aihepiirin ja kohderyhmän valinnalla syksyllä 2018. Aihepiiri valikoitui opinnäytetyöntekijän kiinnostuksen pohjalta ja yhteistyökumppanin löydyttyä tarkka aihe muodostui heidän kanssaan käytyjen keskusteluiden tiimoilta. Kevään 2019 aikana opinnäytetyön suunnitelma valmistui ja sen esittämisen jälkeen raporttiosuus alkoi muotoutua. Kevään ja alkukesän aikana aihe tarkentui lopulliseen muotoonsa ja opinnäytetyöntekijä kävi tutustumassa kohderyhmään tarkemmin kuntosalitoiminnassa. Tutustumiskerralla työn tekijä sai poimittua käytännöstä omia havaintojaan, ja kuntosalitoiminnan ohjaajat saivat kertoa omat näkemyksensä toiminnasta heidän näkökulmastaan. Alkukesästä alkoi myös lähdemateriaalien keräys ja niihin tutustuminen.

Kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen alkoi kesällä 2019 ja jatkui pitkälle syksyyn. Aktiivisimmin kirjoittamista tapahtui vasta syksyllä. Työn tuotoksena syntynyt opas kirjoitettiin vasta kirjallisuuskatsauksen valmistuttua myöhään syksyllä 2019. Opas koottiin suoraan kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Opinnäytetyön esittäminen ja valmistuminen toteutuivat marraskuussa 2019.

## 9 VALMIS OPAS

Opinnäytetyössä käsiteltyjen osa-alueiden pohjalta muodostui tilaajalle kohdistettu erillinen opas (Liite 1). Oppaassa on koottu teoriatietoa yksinkertaistetussa ja helppo-lukuisessa muodossa kohderyhmästä, kuntosaliharjoittelusta ja näiden kahden yhdis-tämisestä. Oppaan avulla kehitysvammaisten henkilöiden kuntosalitoimintaa järjes-tävä taho osaa kiinnittää huomiota kohderyhmän mukanaan tuomiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin, mikä edesauttaa tulevaisuudessa toiminnan kehittämistä.

Oppaassa esille tulevat asiat on esitelty opinnäytetyön yhteistyökumppanille sekä lu-ennon että käytännön kuntosaliohjauksen avulla. Yhteistyökumppanin henkilökunta tutustui oppaan sisältöön oppaan ollessa vielä kesken ja he saivat antaa omia näke-myksiään valmistuvasta oppaasta, ja kommenttien mukaan opas muovautui lopulliseen muotoonsa. Oppaan valmistuttua opas lähetetään sähköisesti yhteistyökumppanille ja jatkossa he hyödyntävät opasta toiminnassaan parhaaksi katsomallaan tavalla.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheelle oli alusta alkaen kaksi vaihtoehtoa, joko soveltava liikunta tai urheiluvammat. Näistä kahdesta soveltava liikunta vei voiton. Soveltava liikunta on kiinnostanut minua jo usean vuoden ajan ja tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista sekä varmasti antoisaa työskennellä jollakin tavalla sen parissa. Yhteistyökumppani löytyi helposti koulun kautta ja oli opinnoista jo entuudestaan tuttu. Yhteistyökumppanin kanssa keskusteltua tarkka aihe löytyi melko nopeasti ja hyvässä yhteisymmärryksessä. Aihe oli mielenkiintoinen ja usko oli kova, että se hyödyttää myös yhteistyökumppania ja työn kohderyhmää. On myös uskomus, että työlle on laajemminkin kysyntää.

Aihealueeseen tutustuminen alkoi hyvissä ajoin. Lähdemateriaalin löytäminen ei kuitenkaan ollut niin helppoa kuin oli olettamus. Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelusta ei löytynyt suoraan teoriaa kirjoista eikä varsinaisesti tutkimuksista. Opinnäytetöitä löytyi kehitysvammaisuudesta vähän, mutta nekään eivät olleet kuntosaliharjoitteluun liittyviä. Kehitysvammaisten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tutkimuksia on tehty jonkin verran ja niistä sai hyvää tietoa. Vaikka lähdemateriaalin löytäminen ei ollut niin helppoa kuin oli toiveissa, aihevalinta ei hetkeäkään epäilyttänyt. Oli vain otettava se tieto kehitysvammaisuudesta ja kuntosaliharjoittelusta, mitä oli tarjolla ja yhdisteltävä niitä asioita.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta lievästi kehitysvammaisten aikuisten oikeaoppisesta kuntosaliharjoittelusta heidän ohjaajien keskuudessa. Työn avulla pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: mitä kuntosaliharjoittelulla tavoitellaan ja mitä on normaali kuntosalikäyttäytyminen? Millaisia haasteita kehitysvammaisuus tuo kuntosaliharjoitteluun? Näihin kysymyksiin opinnäytetyö antaa vastaukset. Kuntosaliharjoittelulla yksilöt voivat tavoitella hyvin monia eri asioita, jonka vuoksi tavoitteet on hyvä määritellä etukäteen, jotta harjoittelu vastaa yksilön tavoitetta. Työssä avataan kuntosalikäyttäytymistä yhdessä alaluvussa. Eri kuntosaleilla on erilaisia toimintatapoja ja kävijäkunta voi olla hyvin vaihtelevaa, joten käyttäytyminen määreytyy pitkälti paikan normien mukaan. On kuitenkin muutamia yleisiä ohjeistuksia, jotka on hyvä tiedostaa mille tahansa kuntosalille mennessä. Työssä esitetyt

kehitysvammaisuuden tuomat haasteet kuntosaliharjoitteluun pohjautuvat lähdemateriaalien teoriatietoon, kehitysvammaisten kanssa pitkään ohjaustyötä tehneiden näkemyksiin asiasta sekä opinnäytetyöntekijän havaintoihin kohderyhmän kuntosalitoiminnasta.

Opinnäytetyöntekijä oli tutustumassa yhteistyökumppanin kuntosalitoimintaan yhden kerran ennen työn aloittamista. Tällä kerralla ryhmään ei tullut montaa osallistujaa, joten havainnot kohdistuvat vain hyvin pienen joukon toimintaan, joten pelkästään näitä havaintoja ei voi kohdistaa suurta joukkoa koskevaksi. Yhteistyökumppanin kuntosalitoiminnassa mukana oleva joukko ei myöskään ole määrältään järin suuri, joten laajaa yleistämistä kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelusta ei voi suoraan esittää vain heidän toimintansa perusteella. Havainnot ja kokemukset ovat kuitenkin yhtenäisiä löytyneen teoriatiedon kanssa, joten niiden voidaan olettaa olevan jollakin tasolla yleistettävissä.

Raporttiin mukaan tulleet teoriat on rajattu pitkälti yhteistyökumppanin kanssa käytyjen aiheeseen liittyvien keskusteluiden pohjalta ja kuntosalikäynnillä tehtyjen havaintojen pohjalta. Oman osansa mukaan tuo opinnäytetyöntekijän oma kiinnostuksen kohde ja ohjaavien opettajien huomiot aiheeseen liittyen. Tavoitteena oli yhdistää sulavasti yhteen teoriatieto aiheesta, eri tahojen käytännön huomiot aiheesta sekä omat havainnot ammattilaisena kyseisen kohderyhmän toiminnasta. Tutustumiskertoja kohderyhmän kuntosaliharjoitteluun toteutui vain kerran, joten kaikkea ei yhdellä kertaa pystynyt havainnoimaan, eikä varmasti kaikkea oleellista noussut sillä kertaa esille. Tutustumiskertoja oli tarkoitus olla useampia, mutta erinäisistä syistä ne jäivät yhtä lukuun ottamatta toteutumatta.

Vaikka raportti pitää sisällään paljon teoriaa esimerkiksi kehitysvammaisuudesta, kuntosaliharjoittelusta ja soveltavasta liikunnasta yleisellä tasolla, mielestäni työn tärkeä sanoma on siinä, mitä haasteita kehitysvammaisuus tuo kuntosaliharjoitteluun ja miksi se on silti suositeltava liikuntamuoto kehitysvammaisille. Työn tuotoksena syntyneessä oppaassa on tarkemmin keskitytty tähän aiheeseen. Kuntosaliharjoittelulla on monia mahdollisuuksia ja hyötyjä, mutta myös ne haasteet ja riskitekijät. Oppaan avulla kehitysvammaisten kuntosalitoiminnassa osataan kiinnittää huomiota

haasteisiin ja riskitekijöihin, jolloin harjoittelun hyödyt ja mahdollisuudet nousevat paremmin esiin.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on suunnattu kehitysvammaisten aikuisten kuntosalitoimintaa toteuttaville ohjaajille. Ohjaajat valikoituivat oppaan kohderyhmäksi, koska koen, että heidän ohjauksellaan, toiminnallaan ja osaamisellaan on suuri vaikutus toiminnan onnistumiseen, kehittämiseen ja turvallisuuteen. Oppaan avulla ohjaajat saavat mahdollisesti houkuteltua kehitysvammaisia kuntosaliharrastuksen pariin ja omalla osaamisella luovat turvallisen liikuntaympäristön. Kehitysvammaisille on tyypillistä tekemällä oppiminen, joten koin hyödyllisemmäksi heidän kannaltaan sen, että he saavat ohjeistuksen konkreettisesti kuntosalilla harjoittelemalla. Mikäli opas olisi tehty kehitysvammaisille itselleen, oppaan ulkoasuun ja sisältöön olisi pitänyt kiinnittää paljon enemmän huomiota. Tällöin olisin tarvinnut apua joltain paljon kehitysvammaisten kanssa toimivalta taholta, jotta opas palvelisi juuri heitä. Uskon myös, että ohjaajille suunnattuna oppaan käyttö on laajempaa ja, siten tietoisuus leviää paremmin. Ohjaajat voivat esimerkiksi oppaan pohjalta pitää kehitysvammaisille henkilöille keskustelutuokioita terveellisistä elintavoista sekä tarkemmin kuntosaliharjoittelusta ja liikuntatottumuksista.

Käytännön osuuden luento oli mielestäni onnistunut ja asettamani tavoitteet luennon suhteen täyttyivät. Oli ilo huomata, kuinka suuri joukko sekä henkilökuntaa, että kehitysvammaisia henkilöitä luennolleni osallistui. Sain luennon sanoman hyvin esitettyä ja kuulijat jaksoivat keskittyä koko luennon ajan ja olivat aktiivisesti tilanteessa läsnä. Aikataulutus luennon suhteen oli mielestäni onnistunut. Luento kului aikaa noin puoli tuntia. Luennon lopussa aloin huomata hieman levottomuutta kuulijoissa, mutta sain pidettyä heidät aktiivisina kysymyksieni avulla. Jos pitäisin samaisen luennon uudelleen, ottaisin enemmän käytännön esimerkkejä mukaan ja mahdollisesti esimerkiksi videon kuntosaliharjoittelusta, joka toisi selkeyttä aiheeseen. Jälkeenpäin yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen yhteydessä ilmeni, että kuulijoille oli monia asioita jäänyt luennolta mieleen, joka mielestäni viittaa onnistuneeseen luentoon.

Käytännön toteutuksen kuntosalikerralle olin suunnitellut, että yritän vaikuttaa tiettyihin yksinkertaisiin asioihin, enkä sekoita heidän koko toimintaansa yhden kerran



aikana. Kuntosalijoukko oli jaettu valmiiksi kahteen osaan, jossa ensimmäisessä ryhmässä oli kuusi osallistujaa ja toisessa kolme osallistujaa. Molemmilla ryhmillä oli harjoitteluaikaa vain hieman reilu puoli tuntia. Tuohon aikaan oli melko mahdotonta saada tuotua kaikki osa-alueet, joihin halusin kiinnittää huomiota. Ohjasin käytännössä yksin molempien ryhmien tuokiot. Erityisesti ensimmäinen ryhmä oli todella haastava ohjattava. Suurin osa osallistujista tarvitsi ohjausta ja neuvontaa paljon, joten yksilöllinen ohjaaminen jäi hyvin vähäiseksi. Sain kuitenkin tuotua haluamani asiat esille ja tuokioiden osallistujat pitivät tuokioista paljon. Puollan vahvasti suurempien ohjaaja-resurssien tarvetta kehitysvammaisten kuntosalitoiminnassa, jotta tuokion aikana jokaisen harjoittelijan turvallisuus voidaan taata.

Mikäli minulla olisi ollut pidempi kuntosalijakso osallistujien kanssa, olisin halunnut toteuttaa heidän kanssaan toiminnallista harjoittelua eli enemmän suljetun ketjun harjoitteita. Tämä olisi vaatinut kuitenkin pitkän harjoitusjakson sekä useamman ohjaajan ja vielä pienemmän ryhmäkoon. Suljetun ketjun harjoitteet ovat suositeltuja, koska päivittäiset toiminnotkin tapahtuvat suljetun ketjun kautta. Laitteharjoitteet ovat useimmiten avoimen ketjun harjoitteita. Toiminnallisessa harjoittelussa suoritustekniikan merkitys korostuu entisestään, joten opetus ja ohjaus korostuvat siinä. (Barwick ym. 2012.) Koska kohderyhmänä oli kehitysvammaiset henkilöt, joilla on usein haasteita sopeutua muutoksiin, päätin pitää suuren osan kuntosaliharjoituskerrasta heidän tottumuksellaan tavalla.

Työssä esitetyt esimerkkikuntosaliliikkeet ovat valittu sillä perusteella, että nämä laitteet ovat Monituotteen kuntosalitoiminnassa käytössä. Haluan taulukolla tuoda esille yksinkertaistetussa muodossa liikkeiden suoritustavan, suoritustekniikassa huomioitavat seikat sekä sen, mitä hyötyä kyseisestä liikkeestä on harjoittelijan fyysisen toimintakyvyn kannalta. Taulukossa esitetyt tiedot antavat konkreettisia ohjeita kuntosalitoiminnan ohjaajille liikkeiden opetukseen ja ohjeistukseen. Harjoiteltaessa tulee olla tietoinen siitä, minkä takia kyseisiä harjoitteita on suositeltavaa tehdä. Taulukon tietojen avulla ohjaajat osaavat korostaa laitteiden hyötyjä harjoittelijoille heidän arkensa toimintoihin yhdistäen. Kuntoutusalan asiantuntijana haluan tuoda esille kyseisen harjoitusmuodon hyödyt fyysisen toimintakyvyn kannalta. Lihasvoimaharjoittelu nimenomaan on yksi tärkeimmistä harjoitettavista osa-alueista terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Sosiaalisessa mediassa on viime aikoina ollut paljon esillä se, että Suomen aikuisväestöstä iso osa on ylipainoisia ja elämäntavat ovat hyvin passiivisia. Sama koskee kehitysvammaisia aikuisia. Mielestäni on hyvin tärkeää, että tähän väestön passiivisuuden puututtaisiin yhteiskuntatasolla. Koen, että tiedon levittäminen, mahdollisuuksien lisääminen ja kannustaminen aktiivisempaan elämäntapaan ovat jo iso askel eteenpäin asian suhteen. Kuntosaliharjoittelu ei kiinnosta jokaista suomalaista, mutta ne, joita se saattaisi vähänkin kiinnostaa, tulisi houkutella paikalle edes kerran kokeilemaan, mikä voi johtaa loppuelämän harrastuksen löytymiseen.

Haluan omalla toiminnallani edistää erityisryhmien fyysistä aktiivisuutta ja liikuntapalveluiden tuottamista. Tekemälläni oppaalla haluan tuoda yksinkertaistettuna ja selkeällä tavalla esille yhden mahdollisen liikuntamuodon kehitysvammaisille aikuisille heidän tarpeensa ja rajoitteensa huomioiden. Tietenkin aihealueeni on rajattu resursien vuoksi, mutta uskon sen kuitenkin palvelevan suurta kohderyhmää. Soveltavan liikunnan parissa töitä on vielä paljon tehtävissä, jotta liikuntamahdollisuudet olisivat tasavertaiset ja kaikki olisivat tietoisia liikunnan mahdollisuuksistaan.

Aktiivisen elämäntavan lisääntymisellä on suuret vaikutukset koko yhteiskuntaan. Sairauskustannukset vähenevät huomattavasti, työikäisten panos työntekijöinä on parempi ja esimerkiksi kehitysvammaiset elävät pidempään. Tiedetään, että kehitysvammaisten elintavat ovat suuri syy, miksi heidän elinajanodotteensa on usein lyhyempi muuhun väestöön verrattuna ja, siksi esimerkiksi koko valtion tulisi panostaa erityisryhmien liikuntapaikkojen ja -palveluiden järjestämiseen, jotka tuovat myös positivistista vaikutusta koko yhteiskuntaan.

Jatkumahdollisuudet työlle ovat rajattomat, työtä voisi lähteä kehittämään hyvin moneen suuntaan. Esimerkiksi voisi tehdä oppaan, joka on tarkoitettu kehitysvammaisille itselleen, josta he saavat tietoa omaan harjoitteluunsa liittyen. Lisäksi tämän työn pohjalta voisi tehdä tutkimusta, miten eri keinoin toteutettuna kuntosaliharjoittelulla saadut tulokset eroavat toisistaan. Myös harjoitusohjelmien luonti yksilöllisesti todennäköisesti kehittäisi kehitysvammaisia kuntosalikävijöitä enemmän. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, onko tuloksissa eroa, jos toinen ryhmä harjoittelee yksilöllisten harjoitusohjelmien mukaisesti ja toiset harjoittelevat ilman ohjelmia yleisten ohjeistusten mukaisesti.

Aikataulu opinnäytetyöprosessissa oli hyvin joustava ja muuttui paljon matkan varrella. Pääsin hyvin vauhtiin ideoinnin suhteen, mutta raportin kirjoittamisen aloittaminen tuntui hyvin vaikealta ja vei pitkän tovin. En tiennyt, miten lähteä liikkeelle ja siksi aloitus venyi hyvin pitkälle. Kesällä muut menot hieman sotkivat suunniteltua aikataulua, mutta kesän jälkeen kirjoittaminen on sujunut hyvin ja suhteellisen ripeällä aikataululla. Tiesin etukäteen sen, että vauhtiin päästyäni saan kyllä helposti luotua tekstiä, mutta aloitus on ollut minulle aina haastavaa. Tästä työstä opin taas sen, että pienikin askel heti alkuvaiheessa kirjoittamisen suhteen on iso askel koko työn edistymisen kannalta. Varhainen aloittaminen parantaa motivaatiosi työn suhteen ja stressitasosi pysyvät paremmin hallinnassa. Tämän muistan ensi kerralla.

## LÄHTEET

Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A-P. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Saarijärvi: Docendo Oy.

Agur, A. M. R. & Dalley, A. F. 2017. Grant`s Atlas of Anatomy. 14<sup>th</sup> Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. 2019. Intellectual Disability. Viitattu 3.9.2019. <http://aaidd.org/intellectual-disability/definition>

Barwick, R. B., Tillman, M. D., Stopka, C. B., Dipnarine, K., Delisle, A. & Huq, M. S. 2012. Physical capacity and functional abilities improve in young adults with intellectual disabilities after functional training. *Journal of strength and conditioning research* 26, 1638-1643. Viitattu 6.10.2019. doi: 10.1519/JSC.0b013e318234e860

Carmeli, E., Bar-Yossef, T., Ariav, C., Levy, R. & Lierbermann, D. G. 2008. Perceptual-motor coordination in persons with mild intellectual disability. *Disability and rehabilitation* 30, 323-329. Viitattu 6.10.2019. DOI: 10.1080/09638280701265398

Carmeli, E., Zinger-Vaknin, T., Morad, M. & Merrick, J. 2004. Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability? *Mechanisms of ageing and development* 126, 299-304. Viitattu 6.10.2019. DOI: 10.1016/j.mad.2004.08.021

De Fresnes, T. & Savikko, S. 2014. Kuntoilubuumissa pyörii miljardien eurojen bisnespotentiaali. Viitattu 25.9.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-7588039>

Delavier, F. 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Lahti: VK-Kustannus Oy.

FysioGeriatrian www-sivut. N.d. Viitattu 11.8.29019. <https://fysiogeriatria.fi>

Graham, A. & Reid, G. 2000. Physical fitness of adults with an intellectual disability: a 13-year follow-up study. *Research Quarterly for Exercise and Sport by the American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance* Vol. 71, No. 2, pp. 152-161. Viitattu 27.10.2019. DOI: 10.1080/02701367.2000.10608893

Green, L. W. & Kreuter, M. W. 1999. Health promotion planning: an educational and ecological approach. 3<sup>rd</sup> ed. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Huttunen, M. 2018. Älyllinen kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 5.8.2019. <https://www.terveyskirjasto.fi>

Jyväskylän yliopiston www-sivut. 2018. Erityisliikunta – Liikuntaa kaikille! Viitattu 7.9.2019. <https://www.jyu.fi>

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauravaara, K., Lakkasuo, T. & Luona-Helminen, R. 2006. Liikunta sopii kaikille – soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Kehitysvammaisuuden verkkopalveluiden www-sivut. 2019. Viitattu 14.4.2019. <https://www.verneri.net>

Kehitysvammaisten Tukiliiton www-sivut. N.d. Viitattu 9.8.2019. <https://www.tukiliitto.fi>

Kehitysvammaliiton www-sivut. N.d. Viitattu 9.8.2019. <https://www.kehitysvammaliitto.fi>

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Helsinki: Unigrafia Oy.

Lahtinen, U., Rintala, P. & Malin, A. 2007. Physical performance of individuals with intellectual disability: a 30-year follow-up. DOI: 10.1123/apaq.24.2.125

Liikuntatieteellisen seuran www-sivut. N.d. Viitattu 8.8.2019. <https://www.lts.fi>

Lindblad, I. N.d. Mild intellectual disability. Viitattu 3.9.2019. <https://gillbergcentre.gu.se/english/research/diagnoses--methods-and-ongoing-studies-at-gnc/mild-intellectual-disability>

Lindblad, P. 2015. Treenin aikana juominen. Viitattu 15.9.2019. <https://gains.fi>

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n www-sivut. N.d. Viitattu 6.8.2019. <https://www.liiku.fi>

Mielenterveystalon www-sivut. N.d. Viitattu 11.8.2019. <https://www.mielenterveystalo.fi>

Monituotteen henkilökunta. 2019. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2019.

Monituotteen henkilökunta. 2019. Pori. henkilökohtainen tiedonanto 11.11.2019.

Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Parkkinen, J., Roininen, T., Kuukasjärvi, K. & Haverinen, M. 2019. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154.

Nyström, T. 2019. Vastaava ohjaaja, Monituote. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 6.6.2019.

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden edistämisen keskus.

Paulow, A. 2016. Liikettä lihaksiin – kuntosaliharjoitteluopas. Helsinki: Readme.fi.

Porin kaupungin www-sivut. N.d. Viitattu 18.9.2019. <https://www.pori.fi>

- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.
- Ruuskanen, T. 2019. Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus. Viitattu 11.8.2019. <http://www.stat.fi>
- Rytkönen, T. 2018. Voimaharjoittelun käsikirja. EU: Fitra Oy.
- Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018 Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. ePooki 45. Viitattu 14.4.2019. <http://www.oamk.fi>
- Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu – Perusteita ja käytännön ohjeita. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Selkäkanavan www-sivut. N.d. Viitattu 23.11.2019. <https://selkakanava.fi>
- Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät – Kirja kehitysvammaisuudesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opikse.
- Seppälä, H. & Sundin, M. 2011. TOIMI – Menetelmä psykososiaalisen toimintakyvyn kuvaamiseen. Kouvola: Solver palvelut Oy.
- Sportyplannerin www-sivut. N.d. Viitattu 22.8.2019. <https://sportyplanner.fi>
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Temple, V. A. & Walkley, J. W. 2003. Physical activity of adults with intellectual disability. Journal of intellectual and developmental disability 28, 342-352. Viitattu 6.10.2019. DOI: 10.1080/13668250310001616380
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2019. Muista vedenjuonti, vältä nestehukka. Viitattu 15.9.2019. <https://thl.fi>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Tautiluokitus ICD-10. Mikkeli: StMichel Print. Viitattu 3.9.2019. <https://thl.fi>
- Tilastokeskuksen www-sivut. 2011. Viitattu 11.8.2019. <https://www.stat.fi>
- Työterveyslaitoksen www-sivut. N.d. Viitattu 24.11.2019. <https://www.ttl.fi>
- UKK-instituutin www-sivut. 2019. Viitattu 10.5.2019. <http://www.ukkinstituutti.fi>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Watson, S. 2018. How mild intellectual disability is defined. Viitattu 4.9.2019. <https://www.thoughtco.com/mild-intellectual-disability-3110>