

Matalan kynnyksen liikuntakurssi

Mäntsälän kunnan starttikurssin toteutus ja arviointi

Emma Juga



Tekijä(t) Emma Juga	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Matalan kynnyksen liikuntakurssi Mäntsälän kunnan starttikurssin toteutus ja arviointi	Sivu- ja liitesivumäärä 20 +22
<p>Tässä työssä tarkasteltiin matalan kynnyksen starttikurssin tarpeellisuutta ja sitä kuinka paljon liikunnan lisääminen vaikuttaa osallistujien fyysiseen kuntoon.</p> <p>Työ toteutettiin yhteistyössä Mäntsälän kunnan kanssa. Kurssille otettiin 15 osallistujaa ja se oli osallistujille ilmainen. Kurssi piti sisällään 12 ohjattua kertaa ja harjoitusohjelmat harjoituskertojen välille. Kurssin alussa ja lopussa suoritettiin kuntotestit ja niitä vertailtiin keskenään. Kurssilla käytettiin myös etäohjausta.</p> <p>Koronaviruksen takia kurssi jouduttiin toteuttamaan loppuun etäohjauksena, joka toi erilaisia haasteita. Etäohjauksiin siirtyminen paljasti sen, että matalan kynnyksen ryhmä tarvitsee paljon tukea ja lähiohjauskerrat ovat toimivampi ratkaisu kuin etäohjaus.</p> <p>Kurssin vetäminen paljasti sen, että matalan kynnyksen kursseille on tarvetta jatkossakin. Kurssille osallistuvien fyysinen kunto parani suurella osalla merkittävästi tämän 12 viikon aikana. Moni koki löytäneensä liikunnan mukaan elämäänsä. Tärkeäksi koettiin se, että kurssi saisi jatkoa, jotta heidän alkanut liikuntainnostus ei katkeaisi.</p>	
Asiasanat Liikunta, matalan kynnyksen liikuntaryhmät, terveysliikunta, fyysinen kunto	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Liikunnan vaikutus terveyteen	2
3 Suomalaisten liikunta-aktiivisuus	4
4 Terveysliikuntasuositukset	5
5 Huomioitavaa matalan kynnyksen harjoittelussa	6
6 Opinnäytetyön ja matalan kynnyksen starttikurssin tavoite	9
7 Kurssin toteutus ja läpivienti	10
7.1 Alkukartoitus	10
7.2 Kurssin läpivienti	13
7.3 Lopputestit ja yhteenveto	15
7.4 Palaute kurssista	16
8 Pohdintaa	18
Lähteet	21
Liitteet	23
Harjoitusohjelmat	23
Palautekysely	39

1 Johdanto

Viimeisen sadan vuoden aikana suomalaisten liikuntatottumukset ovat muuttuneet. Jos ennen hengissä pysyminen vaati fyysistä työtä ja paikoista toiseen liikuttiin jalan, niin nykyisin työ on yhä enemmän paikoillaan oloa ja liikkuminen hoidetaan autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla. Nykyisin liikunta on harrastus, ajanviette, jopa sosiaalinen tapahtuma. (Sallasuo 2014). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on kuitenkin laskenut huolestuttavasti ja myös yhteiskuntaluokan erot ovat kasvaneet, joka on johtanut siihen, että kaikilla ei ole samoja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. (Eronen 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; UKK-instituutti 2020).

Suomalaisten liikunta-aktiivisuus on laskenut. Vain viidennes suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Paljon löytyy sellaisia jotka käyvät vähän salilla, mutta muu aika vietetään istuen työpisteellä ja sohvalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; Hasu 2020; UKK-instituutti 2020). Liikunnalla on kuitenkin paljon vaikutusta terveyteen ja olisikin tärkeää, että suomalaiset ymmärtäisivät sen terveyshyödyt. Liikunta vaikuttaa niin psyykkiseen kuin fyysiseen kuntoon. Jo pienelläkin liikuntamäärällä on vaikutusta terveyteen. (UKK-instituutti, 2020). Liikkumalla huolehdimme terveydestämme ja sillä tavalla toimintakyvystämme ja mahdollistamme sen, että yhteiskuntamme toimii.

Monet kokevat liikunnan aloittamisen hankalaksi. Tätä varten on perustettu niin sanottuja matalan kynnyksen liikuntakursseja. Matalan kynnyksen kurssit pyritään pitämään edullisina, jopa ilmaisina ja tarkoituksena on lähteä ihan perusasioista liikkeelle. Kurssien tarkoituksena on luoda salliva ympäristö liikkumiselle. (Kakko 2015).

Tässä työssä tarkastellaan matalan kynnyksen liikuntakurssin, starttikurssin tarpeellisuutta. Lisäksi työssä selvitetään liikunnan lisäämisen vaikutusta fyysiseen kuntoon. Kurssille otettiin henkilöitä, jolla oli liikkumattomuuden seurauksena tulleita sairauksia, kuten kohonnutta verenpainetta, diabetesta ja ylipainoa. Kurssi toteutettiin Mäntsälän liikuntapalveluiden ja Mäntsälän terveystieteiden keskuksen kanssa. Kurssilaisille tehtiin aluksi ja lopuksi kuntotestit sekä heiltä otettiin verikokeet, jotta voitiin seurata heidän kehitystään. Kurssin tarkoitus oli kokoontua 12 kertaa, ja väliajoille ohjaaja teki kurssilaisille harjoitusohjelman. Ohjattuja kertoja pystyimme vetämään seitsemän, ennen kuin koronavirus esti yleiset kokoontumiset, tämän jälkeen kurssia jatkettiin etäohjauksella. Tämä työ tarkastelee kurssilaisien kehitystä pelkästään liikunnan kannalta, koska emme saaneet verikokeiden tuloksia käyttöön.

2 Liikunnan vaikutus terveyteen

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikkumalla voidaan ehkäistä myös useita sairauksia. Säännöllisesti liikkuvalla ihmisellä on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 eri sairauteen, kuin taas sellaisella ihmisellä joka ei harrasta liikuntaa. Liikunta saattaa saada ihmisen voimaan heti paremmin.

Yleensä liikunta parantaa mielialaa, vähentää stressiä, parantaa unenlaatua sekä terävöittää ajatuksia. Liikkumalla voit saada itsellesi lisää elinvuosia. (UKK-instituutti 2020, Vuori 2011).

Terve elimistö toimii hyvin levossa sekä rasituksessa. Monipuolinen liikunta haastaa kehoa ja saa sen mukautumaan toimimaan taloudellisesti ja tehokkaasti. Toimiva elimistö tarvitsee hapensaantia, hyvää veren ja hapen kiertoa, taloudellista energiantuotantoa, tehokasta kuona-aineiden poistoa sekä toimivan säätelyjärjestelmän. Liikunta auttaa tämän kaiken järjestämistä. (Rehunen 1997).

Pitkäkestoinen liikunta parantaa verenkiertojärjestelmää ja ennen kaikkea laajentaa sydämen hiussuoniverkostoa. Jo muutaman viikon harjoittelulla on vaikutusta verenkiertojärjestelmään. Hyvällä kestävyyskunnolla on merkittävä vaikutus moniin sairauksiin, ja sillä voidaan ennalta ehkäistä niitä ja ennenaikaista kuolemaa. Hyvä kestävyyskunto suojaa esimerkiksi sepelvaltimotaudilta, 2-tyypindiabetekseltä, kohonneelta verenpaineelta sekä helpottaa painonhallintaan. Kestävyysliikunta on pitkäkestoista ja matalasykkeistä. (Rehunen 1997, Suni ja Vasankari 2011).

Liikkumattomuus vaikuttaa kehoon suuresti. Mikäli ihminen liikkuu vähän, johtaa se lihasten surkastumiseen ja vaikuttaa suuresti aineenvaihduntaan. Mitä vähemmän liikutaan, sitä huonommin keho pystyy kuljettamaan happea ja rasvojen käyttö vähenee, joka taas saattaa johtaa painon kertymiseen. (Rehunen 1997).

Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus luustoon. Luukudos on jatkuvasti uudistuvaa elävää kudosta, joka mukautuu liikuntarasitukseen. Luukudoksen lujuus on suoraan verrannollinen luun mineraalipitoisuuteen, joka taas riippuu luuhun kohdistuvasta pitkäaikaisesta kuormituksesta. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta lisäävät luukudosten määrää, sekä kasvattavat luuston massaa ja vahvuutta. Liikkumattomuus vähentää luukudoksen tiheyttä ja heikentää luun mekaanista lujuutta. (Rehunen 1997, Vuori 2011).

Liikunnalla on selkeä vaikutus myös psyykkiseen kuntoon. Fyysinen harjoittelu vähentää tilapäistä ahdistuneisuutta ja masennusta, tässä aerobisella liikunnalla on suurempi merkitys kun lihasvoimaa kasvattavalla liikunnalla. Liikunnalla on vaikutusta toimintakyvyn ylläpitämiseen, itsenäinen toimintakyky taas parantaa elämänlaatua ja on suorassa vaikutuksessa mielialaan. Jo yhden liikuntakerran vaikutuksista hyvinvointiin on tutkittu. Liikunta vähentää ärtymystä, vihaiisuutta, alakuloisuutta sekä haluttomuutta, ja vastapainoksi lisää mielihyvän tunnetta, energisyyttä, iloa, jopa rentoutumista. (Nupponen 2011, Pohjolainen ja Huuhka 1997.).

Vuosituhanne alussa liikunnan terveystaikutuksista on ruvettu puhumaan osana ihmisen hyvinvointia. Kunto- ja terveystaikutuksen rinnalle on nousut myös elämystaikutusta, jossa yksilöllinen nauttiminen harrastuksesta korostuu. Tästä näkyvät myös runsaasti yksityisen sektorin tarjonnan lisääntyminen, toisaalta tämä johtaa myös epätasa-arvoiseen asemaan, koska kaikilla ei ole samaa mahdollisuutta välttämättä harrastaa juuri sitä, mitä eniten mieli tekisi. Tärkeänä nähdään myös liikunnan kokemuksellisuus, esimerkiksi yhdessä koettu juoksu tapahtuma tai ohjattu melontaretki ovat sosiaalisesti tärkeitä tapahtumia. (Pirnes ja Tiihonen 2010).

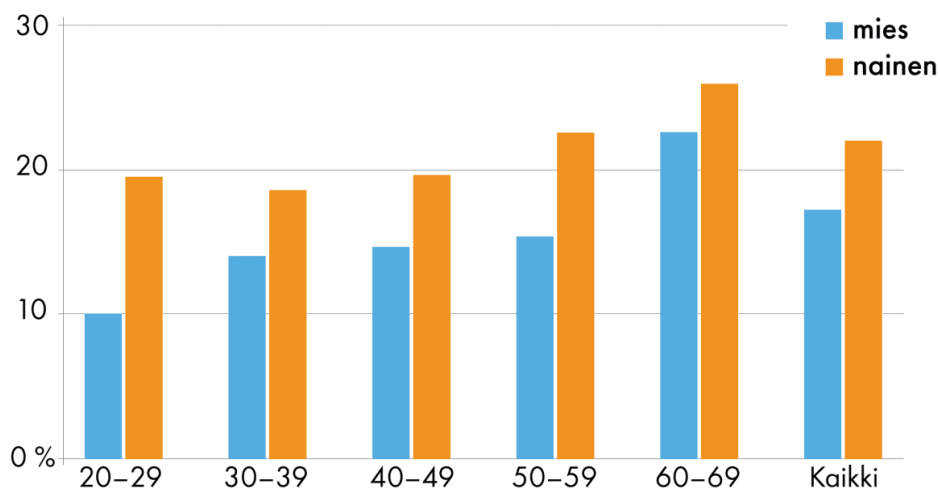
Säännöllinen liikunta parantaa mielialaa, se lisää energisyyttä, auttaa rentoutumaan ja vähentää kielteisiä tunteita. Liikunnasta saadut psyykkiset hyödyt ovat yksilöllisiä ja tähän vaikuttaa myös se minkä verran liikuntaa on harrastettu ennen. Ympäristöllä ja liikuntaseuralla on myös vaikutuksia hyvän olon kokemiseen. Mielekäs ympäristö, usein luonto parantavat mielialaa. (Nupponen 2011).

3 Suomalaisen liikunta-aktiivisuus

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on muuttunut merkittävästi viimeisen sadan vuoden aikana. Siinä missä ennen suurin osa töistä ja liikkumisesta hoidettiin lihasvoimin, ovat ne nykyisin korvanneet erilaiset koneet ja keksinnöt. Fyysisen aktiivisuuden pakko onkin muuttunut vapaaehtoiseksi ja vapaa valintaiseksi liikunnan harrastamiseksi. (Salasuo, 2014), mutta onko se sitten enää riittävää?

Opetus- ja kulttuuriministeriön yhdessä UKK- instituutin kanssa toteuttaman suomalaisen fyysisen aktiivisuuden Suomi 100 KunnonKartta- tutkimuksen mukaan (Kuvio 1.) vain viidennes suomalaisista liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti. Vähiten liikkuvat 20-vuotiaat miehet ja eniten 60-vuotiaat naiset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; UKK-instituutti 2020). Verrattuna edelliseen tutkimustietoon, suomalaisten terveystieteiden liikunta tulokset eivät ole näyttäneet hirveästi muuttuneet viimeisen 15 vuoden aikana. Kestävyysharrastaminen on hieman vähentynyt, mutta vastaavasti taas lihaskuntoa harjoitetaan hieman enemmän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; UKK-instituutti 2020).

Kestävyysharrastusten toteutuminen eri ikäryhmissä



Kuvio 1: UKK-instituutin Suomi 100 KunnonKartta- väestötutkimus (Yle-uutiset: [6.9.2018](#)).

Ylen artikkelia aiheesta varten haastatteleman UKK-instituutin erikoistutkija Pauliina Hasun mukaan ikäihmisten parempaa liikkumista voidaan selittää osaksi sillä, että he harrastavat nuoria enemmän hyötyliikuntaa. Nuoret saattavat käydä rankoissa jumbissa, mutta muuten olla päivän aikana vähän aktiivisia, istua luennoilla/ töissä / koulussa. Hasu suosittelikin kaikille hyötyliikunnan lisäämistä, sillä pitkään paikallaan olemisen jaksot ovat huonoksi elimistöille. (Yle-uutiset: [6.9.2018](#)).

4 Terveysliikuntasuositukset

”Liikunnan hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävät ja edistävät vaikutukset tunnetaan erittäin hyvin. Viime vuosina tietämyksemme on lisääntynyt myös liikkumattomuuden ja runsaan istumisen terveydellemme aiheuttamista ongelmista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa elämänvaiheissa ja väestöryhmissä on nostettu yhdeksi Suomen terveystieteiden tavoitteeksi. Tämän tavoitteen toteutumisen seuraaminen edellyttää määrääjain toistettua luotettavaa fyysisen aktiivisuuden seuranta-eri väestöryhmissä” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011).

UKK- instituutin suositus terveyttä edistäväksi liikunnaksi on:” sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2019).

Reipas liikunta on esimerkiksi sauvakävelyä, uintia, retkeilyä, jumppaa, tanssia tai kevyttä pyöräilyä. Tehokkaammaksi liikunnaksi lasketaan juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit. Näiden lisäksi tulisi mahdollisimman paljon harrastaa kevyttä hyötyliikuntaa ja pyrkiä pitämään taukoja, niin että yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää. (UKK-instituutti 2019).

UKK:n suomalaisille suunnattu terveystieteiden suositus on pitkälti samanlainen kuin Yhdysvaltojen vastaava julkaisu. Toisin kuin Suomessa, Yhdysvalloissa kannustetaan liikkumaan sykettä kohottavasti kahdesta ja puolesta tunnista viiteen tuntiin asti. Samoin tehokkaammalle liikunnallekin on määritelty isompi aikahaitari eli 75 minuutista 150 minuuttiin viikossa. Samalla painotetaan, että liikuntakerrat tulisi jakaa tasaisesti koko viikolle. Lihaskuntoa tulisi harrastaa kahdesti viikossa. (U.S. Department of Health and Human Service 2019).

Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä UKK-instituutin kanssa julkaissut kansalliset suositukset istumisen vähentämiselle. Liiallinen istuminen aiheuttaa paljon terveyshaittoja kuten sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä tuki- ja liikuntaelimiin. Suosituksessa painotetaan siihen, että jokainen pienikin hetki jonka nouset ylös, on hyväksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

5 Huomioitavaa matalan kynnyksen harjoittelussa

Liikuntalain 390/2015 mukaan kaikilla pitäisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Lain tavoite on edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia, ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä ja mahdollistaa eri väestöryhmien liikkuminen ja harrastaminen. (Liikuntalaki 2015). Lain mukaan kuntien ja valtion pitäisi pystyä takaamaan se, että kaikilla olisi mahdollisuus liikunnan harrastukseen sosiaalisesta asemasta riippumatta. Usein liikunnan ulkopuolelle tipahtaneet tarvitsevat alkuun paljon tukea ja monilla on pelkotiloja kuntokeskuksista yms. Tämän takia olisikin tärkeää järjestää aloittelijoille matalan kynnyksen kursseja. Mutta mitä tämä matalan kynnyksen liikunta sitten tarkoittaa.

Usein kuullaan puhuttavan matalan kynnyksen liikunnasta, mutta mitä se todellisuudessaan pitää sisällään on harvemmin avattu aihe. Hakemalla Googlen hakupalvelusta ”matalan kynnyksen liikunta” löytyy noin 214 000 hakutulosta. Selkeästi tällaiseksi nimettyä toimintaa on tarjolla, mutta mikä olisi tärkeää huomioitavaa, kun ohjataan matalan kynnyksen ryhmiä? Ohjeita löytyy paljon lapsille ja nuorille, mutta vähemmän työikäisille. Ohjeet toimivat kuitenkin samoin myös heille. (Kakko 2015).

Esimerkiksi Nuoren Suomen oppaassa mainitaan, että liikunnan tulisi olla mielekästä ja sen pitäisi olla kaikille mahdollista taustasta ja kyvyistä riippumatta. Toivottavaa olisi myös, että liikunta olisi edullista, jopa maksutonta sekä harrastajien helposti saatavilla. Koska monien harrastustausta saattaa olla vähäistä eikä liikuntaa ole välttämättä harrastettu pitkään aikaan olisi hyvä, että liikuntakerrat keskittyisivät perusliikuntaan eikä aina-kaan alkuun tehtäisi mitään haastavaa. Esimerkiksi, aloitettaisiin sauvakävelyllä eikä ilmajoogalla. (Nuori Suomi 2013, 8.). Huiskonen ja Hämäläinen (2010) ovat haastatelleet lopputyössään matalan kynnyksen liikuntaryhmien ohjaajia.

”Matalan kynnyksen ryhmien ohjaajilta saimme tiedon ryhmien sisäisistä tavoitteista, joita ovat (Huiskonen ja Hämäläinen 2010):

- *Jokainen tuntisi olevansa tärkeä, hyväksytty ja tervetullut ryhmään*
- *Jokainen kokisi onnistumisen elämyksiä*
- *Liikunta olisi mahdollisimman monipuolista erilaiset liikkujat huomioiden*
- *Jokaisella olisi hyvä fiilis tuokion jälkeen*
- *Osallistujat saisivat kimmokkeen liikkua myös muuna aikana*
- *Osallistujat ymmärtäisivät miten tärkeää liikkuminen on*
- *Jokainen löytäisi itselleen sopivan liikuntamuodon.*

Samaisessa lopputyössä he haastattelivat kurssille osallistuneita ja he kokivat matalan kynnyksen liikuntaryhmän olleen onnistunut ja ryhmäläiset olivat saaneet uutta motivaatiota liikkumiseen ryhmän kautta. Monet kokivat myös, että fyysinen kunto oli parantunut. Tutkimukseen osallistuneet olivat usein pienituloisia, jolloin edullinen/ilmainen harrastetoiminta tuli tarpeen. Tärkeänä nähtiin se, että sai toimia oman kuntotasonsa mukaan ja se huomioitiin harjoittelussa, tämä ei aina ole mahdollista esimerkiksi kuntosalien ryhmäliikuntatunneilla. (Huiskonen ja Hämäläinen 2010).

Noora Kakko (2015) kirjoittaa Pro Gradu tutkielmassaan matalan kynnyksen liikunnan haasteista ja mahdollisuuksista. Koska toiminnan tulisi olla edullista tai ilmaista, vaatii se rahoitusta joko kunnalta tai valtiolta tai muulta taholta. Usein tällainen toiminta pyritään järjestämään kunnan liikuntatiloissa, koska silloin ne ovat edullisempia. Nämä vain usein ovat hyvin varattuja myös urheiluseuroille. Törmäsin tähän samaan ongelmaan oman kurssini kanssa, eli tilojen saatavuus oli hankalaa. Onneksi pystyimme mahdollisimman paljon vetämään tunteja ulkona. Onnistunut matalan kynnyksen liikunta vaatii myös innostuvia ja osaavia ohjaajia. Tärkeäksi koettiin, että ohjaaja on kannustava ja rohkaisee liikkumaan. Haasteena koettiin myös maksetaanko ohjaajille palkkaa vai ei. (Kakko 2015).

Harmokivi-Saloranta kirjoittaa artikkelissaan, että kunnat pyrkivät tarjoamaan kuntalaisilleen mahdollisuuden liikkua (järjestetty toiminta sekä ulkoliikuntamahdollisuudet kuten kuntopolut ja lähiliikuntapaikat), mutta valitettavasti yrityksistä huolimatta ihmisiä ei ole saatu innostettua liikkumaan riittävästi. Harmokivi-Salorannan mukaan tulisikin pyrkiä kohti käyttäjälähtöistä palveluntarjontaa ns. innovaatioprosessia. Perinteisessä mallissa toimintaa on järjestetty sisäisten asiantuntijoiden tietojen pohjalta. Nyt tulisikin lähestyä enemmän käyttäjä lähtöiseltä kannalta, jolloin ehkä ne heikosti liikkuvatkin saataisiin mukaan. Kun toimintaa suunnitellaan alusta asti käyttäjä lähtöisesti, saadaan siitä asiakkaille mielekkäämpää, pystytään huomioimaan ympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja tunnetaan käyttäjäryhmä paremmin. (Harmokivi-Saloranta 2019). Matalan kynnyksen toiminnassa käyttäjälähtöisyys olisi erittäin tärkeää. Tällöin asiakkaat saisivat tuoda omia toiveitaan esille ja toiminta voitaisiin suunnitella niin, että se palvelisi paremmin asiakkaita.

Matalan kynnyksen toiminta voisi parhaimmillaan olla myös perhelähtöistä. Usein liikuntatottumukset lähtevät perheen sisältä ja ottamalla koko perheen mukaan liikkumaan, saadaan saada aikaan myönteisiä tuloksia. Esimerkiksi maahanmuuttaja taustaisten kohdalla tämä on ollut toimiva konseptia ja samalla mahdollistetaan heidän sosiaalista sopeutumistaan. (Fagerlund ja Maijala 2011).

Mäntsälässä starttikurssi toteutettiin kunnan rahoituksella, eli se oli osallistujille ilmainen. Ohjaajalle (sijaiselle) maksettiin ohjatuista kerroista korvaus. Tilan puutteen takia sisällä alkuun tapahtuneet tunnit ohjattiin Squash salissa. Pyrimme kuitenkin olemaan mahdollisimman paljon ulkona, varsinkin koronaepidemian aikana. Tarkoituksena oli hyödyntää ja tutustua kunnan lähi- ja ulkoliikunta paikkoihin, mutta koska koronavirus sotki harjoittelumme, osa paikoista jäi kokeilematta.

6 Opinnäytetyön ja matalan kynnyksen starttikurssin tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää onko matalan kynnyksen liikuntakursseille tarvetta. Samalla työn tavoitteena on tuoda esille vaikuttaako liikunnan lisääminen kurssille osallistuvien henkilöiden fyysiseen kuntoon.

Starttikurssin tavoitteena oli saada kurssille osallistujia innostumaan liikunnasta ja liikunnan sekä ravinnon avulla parantamaan heidän vointiaan. Tarkastelen tässä terveyshyötyjä liikunnan näkökulmasta. Tavoitteena oli parantaa kurssilasten kuntoa, kehonkoostumusta ja veriarvoja sekä ennaltaehkäistä tulevia sairauksia. Tässä työssä tarkoitus oli kartoittaa onko matalan kynnyksen starttikurssille tarvetta ja voiko liikuntaa lisäämällä parantaa terveyttä sekä fyysistä kuntoa.

Kurssilaisten omia tavoitteita:

”Toivon, että tämä kurssin myötä saisin itselleni liikkumisen kipinän takaisin ja innostuisin uudelleen säännöllisestä liikkunnasta ja sitä kautta lisäisin omaa hyvinvointiani sekä terveyttä tuleville vuosille.” Nainen 1.

”Minun toiveenani on saada ammattilaisen ja ryhmän tukemana sellainen kipinä liikunnaniloon, joka on unohtunut täysin jonnekin työn ja opiskelun jalkoihin.” Nainen 4.

”Tavoitteena olisi: Saada startti aktiivisempaan arkeen. Pientä herätystä terveellisemmistä elämäntavoista. Tai suurta.” Nainen 2.

”Toivon, että kurssin myötä liikkunnasta tulisi säännöllistä ja ”uusi normaali” elämässäni. Toivon myös saavani uutta virtaa ja voimia arkeen ja henkiseen jaksamiseen. Tietysti olisi mukava jos tutustuisi muiden kurssilaisten kanssa niin, että voisi jatkossakin liikkua porukalla.” Nainen 9.

Kurssilaisten toiveista on luettavissa, että suurimmalla osalla kipinä liikuntaan on töiden ja perheen kasvamisen myötä hävinnyt. Suurimmassa osassa toiveista haluttiinkin löytää uusi into liikkumiseen, jonka avulla jaksaisi ja voisi paremmin.

7 Kurssin toteutus ja läpivienti

Starttikurssille osallistui 15 henkilöä. Jokaisella heillä, oli jokin elämäntapasairaus, esimerkiksi korkea verenpaine tai 2. tyyppin diabetes. Lähes kaikilla heillä oli ylipainoa. Ryhmästä 4 oli miehiä ja 11 naisia. Kurssi sisälsi alkukartoituksen, 12 ohjattua liikuntakertaa, harjoitusohjelman sekä muutamia ravintoluentoja. Ohjatut liikuntakerrat ja harjoitusohjelmat olivat vastuullani ja ravintoluennot terveystieteiden vastuulla. Ryhmä kokoontui aina torstaisin.

7.1 Alkukartoitus

Alkuun ryhmäläiset kävivät terveystarkastuksessa ja heiltä otettiin verikokeet. Paikallinen kuntosali tarjosi heille myös mahdollisuuden kehonkoostumuksen mittaamiseen. Minun tehtävänä oli järjestää heille lihaskunto- ja kestävyyskuntotestit. Liikuntatellit ja terveystarkastus tehtiin myös lopussa, jotta näimme onko kehitystä tapahtunut.

Testeissä (taulukot 1 ja 2) teetin yhden kilometrin kävelytestin ja lihaskuntotestit. Kävelytestissä tarkoitus oli kävellä itselle sopivaa vauhtia kilometri yleisurheilukentällä. Lihaskunto-osuudessa testattiin: tasapaino (maksimi aika 60 sekuntia per jalka), kyykyt (maksimi määrä 30 sekunnin aikana), vatsalihakset (maksimi määrä 30 sekunnin aikana), selkälihakset (maksimi määrä 30 sekunnin aikana), punnerrukset (maksimi määrä) sekä hartiateuden liikkuvuus. Testi ja niihin vertailutaulukot löytyvät Marko Kantanevan kirjasta: Terveysliikkujan opas, testaa, kehity ja onnistu. (Kantaneva 2009). Testien vertailu taulukot ovat esitetty kuvissa 1, 2 ja 3.

Testit valikoituivat niin, että pystyimme testaamaan kestävyyskuntoa = kävelytesti ja lihaskuntoa yleiset suurimmat lihasryhmät testattiin. Ajaksi valittiin mahdollisimman lyhyt, että kaikki osallistujat jaksaisivat tehdä sen ajan töitä maksimimäärän. Kävelytestissä mukailtiin UKK-instituutin 2km kävelytestiä, mutta koska tiedossa oli, että ryhmän lähtötaso on matala, päädyin lyhentämään matkan kilometriin ja osalla 600m. Tärkeintä oli, että asiakkaat näkisivät lopputestissä jossa testi suoritettaisiin samassa paikassa ja sama matka, onko heidän aerobinen kuntosensa kohentunut vai ei.

Testistä selvisi, että kurssin osallistujien kunto oli aika eritasoinen. Vatsalihakset olivat suurimmalla osalla testattavissa keskinkertaiset tai hyvät, osalla jopa erinomaiset. Jalkojen ja selkälihasten kunto oli taas suurimmalla osalla testattavissa keskinkertainen. Punnerruksissa emme ottaneet aikaa. Suurimmalla osalla testattavista tulos ylittää ajalla mitatun taulukon mukaan tyydyttävän ja keskinkertaisen välille. Tämä täytyi huomioida harjoitus-

ohjelmaa ja harjoituskertoja suunnitellessa. Suunnittelin harjoitusohjelmaa niin, että pystyisimme parantamaan niin kestävyyskuntoa, kuin lihaskuntoa, mutta tarkoituksena ei ollut tässä vaiheessa kasvattaa lihasmassaa. Tasapainossa oli myös paljon puolieroja, ja pyrinkin suunnittelemaan treenejä niin, että siellä oli tasapainoa kehittäviä liikkeitä.

Taulukko 1: Alkutestit

Nimi	Kävely 1km	Kyykk y 30s	Vatsa 30s	Selkä 30s	Tasa- paino oikea	Tasa- paino vasen	Pun- nerrus	Liikku- vuus
Nainen 1	13:28				9s	12s		o: 0 v:3
Nainen 2	9:24	19	15	22	60s	60s	15	5
Nainen 3	10:23	15	19	23	9s	6s	23	4
Nainen 4	9:18	22	24	23	60s	60s	8	4
Mies 1	9:10	24	30	21	48s	60s	30	4
Mies 2	10:23	18	21	17	60s	60s	47	3
Mies 3	10:29	20	20	23	27s	7s	23	v:5 o:4
Nainen 5	10:33	17	15	17	60s	60s	10	5
Nainen 6	10:23	18	21	20	13s	15s	14	4
Nainen 7	10:33	17	13	13	60s	15s	24	1
Nainen 8	10:23(600 m)	16	0.5	11	1s	1s	5	4
Nainen 9	9:10	17	23	18	60s	60s	2	v:5 o:4
Nainen 10	11:20(600 m)	10	6	10	52s	60s	0	0
Nainen 11	12:06	12	11	11	36s	42s	8	v:0 o:2

Vatsalihasten maksimitoistotestin kuntoluokitustaulukko

	Ikä	HeikkoTyydyttävä		Keskinkertainen	Hyvä	Erinomainen
Miehet	20-29	0-16	17-18	19-23	24-28	>29
	30-34	0-14	15-17	18-21	22-26	>27
	35-39	0-12	13-16	17-19	20-23	>24
	40-44	0-11	12-15	16-18	19-22	>23
	45-49	0-10	11-14	15-17	18-21	>22
	50-54	0-9	10-12	13-16	17-19	>20
	55-59	0-7	8-11	12-15	16-17	>18
	>60	0-5	6-9	10-13	14-15	>16
Naiset	20-29	0-9	10-14	15-16	17-22	>23
	30-34	0-8	9-12	13-15	16-20	>21
	35-39	0-6	7-10	11-14	15-18	>19
	40-44	0-5	6-9	10-13	14-17	>18
	45-49	0-4	5-8	9-12	13-16	>17
	50-54	0-3	4-6	7-10	11-14	>15
	55-59	0-2	3-4	5-8	9-12	>13
	>60	0-1	2-3	4-6	7-10	>11

(T. Viijanen, J. T. Viitasalo ja U. N. Kujala (1991) Strength characteristics of a healthy urban adult population Eur J Appl Physiol.)

Kuva 1: Vatsalihastestin viitearvot (Kantaneva 2009).

Selkäliahasten maksimitoistotestin kuntoluokitustaulukko

	Ikä	HeikkoTyydyttävä		Keskinkertainen	Hyvä	Erinomainen
Miehet	20-29	0-18	19-21	22-25	26-29	>30
	30-34	0-18	19-20	21-24	25-28	>29
	35-39	0-17	18-19	20-23	24-27	>28
	40-44	0-16	17-18	19-22	23-26	>27
	45-49	0-15	16-18	19-21	22-25	>26
	50-54	0-14	15-17	18-20	21-24	>25
	55-59	0-13	14-16	17-19	20-23	>24
	>60	0-11	12-14	15-17	18-20	>21
Naiset	20-29	0-17	18-19	20-22	23-26	>27
	30-34	0-16	17-18	19-21	22-25	>26
	35-39	0-15	16-17	18-20	21-24	>25
	40-44	0-14	15-16	17-19	20-23	>24
	45-49	0-13	14-15	16-18	19-22	>23
	50-54	0-12	13-14	15-17	18-21	>22
	55-59	0-11	12-13	14-16	17-20	>21
	>60	0-9	10-12	13-15	16-18	>19

(T. Viijanen, J. T. Viitasalo ja U. N. Kujala (1991) Strength characteristics of a healthy urban adult population Eur J Appl Physiol.)

Kuva 2: Selkäliahastestin viitearvot (Kantaneva 2009).

Jalkalihasten maksimitoistotestin kuntoluokitustaulukko						
						
	Ikä	Heikko	Tyydyttävä	Keskinkertainen	Hyvä	Erinomainen
Miehet	20–29	0–18	19–23	24–28	29–32	>33
	30–39	0–15	16–19	20–23	24–28	>29
	40–49	0–13	14–17	18–21	22–23	>24
	50–59	0–10	11–13	14–17	18–20	>21
	>60	0–6	7–10	11–14	15–18	>19
Naiset	20–29	0–14	15–18	19–22	23–26	>27
	30–39	0–12	13–16	17–21	21–23	>24
	40–49	0–10	11–14	15–18	19–21	>22
	50–59	0–7	8–10	11–14	15–18	>19
	>60	0–5	6–9	10–12	13–15	>16

(O. Aura, Liite Ry 19)

Kuva 3: Jalkalihastestin viitearvot (Kantaneva 2009).

7.2 Kurssin läpivienti

Kurssi kokoontui 12 kertaa. Tämän lisäksi osallistujille tehtiin viikoittainen harjoitusohjelma, jonka noudattaminen jäi heidän vastuulleen. Yhden kerran ohjasi kollegani, muuten hoidin ohjaukset itse. Ryhmällä oli käytössä myös Whatsapp jossa oli mahdollista keskustella ja sopia yhteisiä treenejä. Alla on esitetty suunnitelmarunko kurssin toteutumiseen. Kehonkoostumusmittauksen jälkeen oli hiihtolomaviikko jolloin ei ollut treenejä.

1. Alkukartoitus (Lihaskunto ja kestävyyskunto testit) ULKO ja SISÄ vaatetus, Monitoimitalo
2. Kehonpaino harjoittelu, Sisävaatetus, Monitoimitalo
3. Kuntoportaati. Lähtö Monitoimitalon parkkipaikka
4. Kehonkoostumusmittaus. Vireus, Mäntsälä.
5. Kuntosali circuit, Sisävarustus, Monitoimitalo
6. Core-jumppa ja tasapaino, Sisävarustus, Monitoimitalo
7. Sauvakävely ja ulkojumppa, Ulkoarustus, Monitoimitalon parkkipaikka
8. Crossfit-alkeet, Sisävarustus, Monitoimitalo
9. Kuntoportaati, Ulkoarustus, Lähtö Monitoimitalon parkkipaikka
10. Sauvakävely ja ulkojumppa, Ulkoarustus, Hirvihaaran Hiihtomaja
11. Lopputestit, Monitoimitalo
12. Päätöskerta / Toivekerta.

Tarkoituksena oli, että aloitamme maltilla ja kestävyyspainotteisesti, koska monilla oli kunnon kohennuksen lisäksi tavoitteena tiputtaa painoa. Runsas, säännöllinen, kohtalaisesti kuormittava kestävyysliikunta ehkäisee tai vähentää painon nousua. Erityisesti kestävyysliikunta vähentää rasvan kertymistä sisäelinten ympärille. Tämän rinnalle rakensin lihaskuntoa parantavaa ohjelmaa. Jumpat olivat helppoja ja ne oli mahdollista toteuttaa kotona. Kestävyysliikunta ja lihaskuntoharjoittelu yhdessä tukevat myös 2-tyyppin diabeteksen hoitoa, jota moni sairasti. (Vuori, 2015). Tarkoituksena oli myös kokeilla mahdollisimman paljon erityyppisiä harjoitteita, jotta olisi mahdollisuus löytää itselle mieluisa tapa liikkua. Harjoitusten tuli olla myös helposti toteutettavia ja sellaisia, että ne voidaan toteuttaa pitkälti kotona, sillä kurssin piti olla asiakkaille ilmainen.

Pyrin suunnittelemaan ohjelman niin, että se ei olisi alkuun liian haastava, jotta se motivoisi paremmin jatkamaan liikunnan harrastamista. Liitteissä 9.1 on luettavissa viikkokohtaiset harjoitusohjelmat.

Ensimmäiset seitsemän kertaa vedimme ohjelman mukaisesti ja suurin osa kurssilaisista pääsi paikalle. Tunnelma oli mielestäni tunneilla positiivinen ja kannustava. Seitsemännen kerran jälkeen jouduimme muuttamaan ohjelmaa koronaviruspandemian takia. Tämän jälkeen jouduimme muuttamaan etäohjaukseen. Etäohjauksen toteutin viikoittaisella harjoitusohjelmalla, mahdollisuudella keskustella ohjelmasta kanssani ja videoiduilla jumpilla.

Seuraavaksi käyn läpi ne kerrat, jotka ehdimme pitää yhdessä. Alkukartoitus suoritettiin osittain ulkona ja sisällä. Kävelytesti tehtiin yleisurheilukentällä. Testissä jokainen käveli omalla helpolla vauhdillaan 2,5 kertaa kentän ympäri eli 1000m ja jokaiselle otettiin tästä aika. Tarkoituksena oli verrata aikaa lopputestin kävelyaikaan. Tämän jälkeen siirryimme sisälle ja teimme lihaskuntotestit. Toisella kerralla meillä oli kehonpainoharjoittelutunti. Tunti sisälsi helpon lämmittelyn ja reilun 30 minuutin lihaskunto-osuuden oman kehon painolla. Pyrin antamaan liikkeille vaihtoehtoja, koska ryhmän tasoerot olivat suuria. Lopuksi venytelimme ja keskustelimme harjoitusohjelmista ja motivaatiosta liikkua. Kolmannella kerralla teimme treenin ulkona. Noin 15 minuutin kävelymatkan päässä olin kunnan lyhemmät kuntoportaat. Alkulämmittelyksi kävelimme sinne. Portaissa oli noin 40 askelmaa ja yksi välitasanne. Tavoitteena oli aina kävellä päälle asti, mutta kuunnellen omaa kehoa ja tarvittaessa kääntyä ensimmäisellä tasanteella. Aluksi kävelimme vuorotellen jokaiselle askelmalle ja joka toiselle askelmalle kolme kertaa kumpaakin ylös asti. Välissä pidimme tauon, jonka aikana teimme ylävartalon lihaskuntoliikkeitä (hyvää huomenta, ylävartalon kierto). Tämän jälkeen teimme erilaisia kyykkyjä portaisiin muutaman kierroksen ja lopuksi vielä yhdestä kolmeen nousua päälle mahdollisimman reippaasti kävellen. Loppuverryttelyksi kävelimme takaisin lähtöpaikkaan. Neljännellä kerralla meillä oli kehonkoostumusmittaus paikallisella kuntosalilla ja mahdollisuus tutustua salin ilmanpainelaitteisiin. Salin fysioterapeutti ohjeisti

laitteita ja kävimme yhdessä läpi myös mitä eri asiat kehonkoostumustutkimuksen tuloksissa tarkoittivat. Tämän jälkeen oli vuorossa hiihtoloma ja omatoimista harjoittelua. Hiihtoloman jälkeen viidennellä kerralla kollegani piti heille kiertoharjoittelun oman kehon painolla, koska kuntosali oli varattu. Kuudennella kerralla meillä oli vuorossa lihaskuntotunti joka keskittyi keskivartaloon. Aluksi lämmittelimme huolella ja sen jälkeen teimme kehonpainolla harjoituksen joka keskittyi keskivartaloon: selkä, vatsa ja kyljet pääosassa. Lopuksi venytelimme ja kävimme läpi miltä tähän mennessä tuntui. Tärkeää oli, että kävimme kurssin aikana läpi koko kehon niin aerobisella, kuin lihaskuntopuolella. Tällöin asiakkaat saivat mahdollisimman paljon tietoutta erilaisista harjoitusmuodoista ja mihin niillä keskitytään. Seitsemännellä kerralla tapasimme Hirvihaaran pururadalla ja tarkoituksena oli kävellä saavojen kanssa ja tehdä hieman mäkiharjoittelua sekä lopuksi hieman jumpata. Tarkoituksena oli saada heidät oivaltamaan, että kovasykkeisenkin treenin voi tehdä kävellen. Tämä kerta jäi viimeiseksi yhteiseksi tapaamiseksi, koronaviruspandemian takia. Kahdeksannen kerran crossfit-alkeet lähetin heille videoviestillä. Tämän jälkeen tein kirjallisen ohjelman ja kuvasin heille kotijumppavideoita.

Harjoitusohjelmat pyrin rakentamaan mahdollisimman monipuolisiksi ja innostaviksi. Käytin paljon kestävyysharjoituksia, sillä monella oli tavoitteena painonpudotus. Tämän lisäksi tein erilaisia kotijumppaohjeita, jotka varsinkin loppuaikana olivat ainoa mahdollisuus lihaskuntoharjoitteluun kun kuntosalit olivat kiinni. Liikunnan aloituksessa tärkeää on lähteä maltilla liikkeelle ja tarpeeksi helpoista ja mielekkäistä liikkeistä. (Kantaneva, 2009). Pyrin jaksottamaan harjoitusohjelmaa niin, että osa viikoista oli kevyempiä ja osa vähän raskaampia. Suunnittelin ohjelman myös niin, että kurssilaiset pystyivät vähän valitsemaan itselleen sopivia harjoitusmuotoja. Ohjelmia rakentaessani otin huomioiin kurssilaisten lähtötilanteen ja valitsevat olosuhteet. Jumppia suunnitellessani, kirjoitin liikkeet mahdollisimman selvästi auki, jotta olisi selkeää mitä tehdä. Lähetin myös videoita joissa näytettiin liikkeiden tekemistä. Harjoitusohjelmaa tehdessäni otin vastaan toiveita kurssilaisilta.

7.3 Lopputestit ja yhteenveto

Koronan takia jouduimme soveltamaan loppukurssia ja niin myös lopputestiä. Kurssilaiset joutuivat tekemään testin itsenäisesti kotona ja välittämän tiedot minulle, jonka jälkeen vertasin tuloksia aikaisempiin. Tässä oli riskinä, että liikkeet tulee tehtyä eri tavalla kuin edellisellä kerralla, mutta saimme ainakin jotain näyttöä sille onko kurssista ollut hyötyä. Itsenäinen testien teko näkyi myös siinä, että valitettavan moni jätti lopputestin tekemättä. Tulokset olivat kuitenkin hyviä niiden osalta, jotka tekivät testin. Testin tulokset on esitetty taulukossa 2. Lähes kaikilla kävelytestin aika oli parantunut, ja niillä, joilla ei ollut parannusta, aika oli lähes sama. Lihaskunnon osalta parannusta oli samoin lähes kaikilla, osalla jopa suuresti. Tähän voidaan todeta, että kehonpainoharjoittelukin kehittää lihaskuntoa, ja

on varsin toimiva harjoitusmuoto varsinkin kun liikunta on ollut vähäistä tai olematonta. Tasapaino oli kehittynyt suhteessa alkukartoitukseen kaikista eniten. Tämä on hyvä asia, sillä iän karttuessa tasapainon säilyttäminen on tärkeä asia. Tasapainon kehittymisen yksi merkittävimmistä syistä on se, että liikunta määriä (varsinkin kävelyä) lisättiin. Kaiken kaikkiaan olin erittäin tyytyväinen lopputestien tuloksiin. Liikkuvuutta emme mitanneet, koska sen itse määrittelemineen olisi ollut haastavaa. Ne, kenellä oli lisäksi tavoite tiputtaa painoa, olivat onnistuneet siinä, osa jopa yli odotusten. Alkutestin teki 14 ja lopputestin vain viisi kurssilaista.

Taulukko 2: Lopputestit

Nimi	Kävely 1km	Kyykky 30s	Vatsa 30s	Selkä 30s	Tasapaino oikea	Tasapaino vasen	Punnettus
Nainen 3	9:06 (10:23)	25 (15)	23 (19)	33 (23)	34s (9s)	10s (6s)	43 (23)
Mies 1	10:00 (9:10)	24 (24)	12 (30)	17 (21)	60s (48s)	60s (60s)	15 (30)
Nainen 5	10:04 (10:33)	20 (17)	20 (15)	22 (17)	60s (60s)	60s (60s)	12 (10)
Nainen 6	10:32 (10:23)	23 (18)	21 (21)	19 (20)	45s (13s)	49s (15s)	17 (14)
Nainen 10 (600m)	8:00 (11:20)	17 (10)	9 (6)	11 (10)	60s (52s)	60s (60s)	0 (0)

7.4 Palaute kurssista

Palautekysely löytyy liitteessä 9.2. Palautteessa halusin kuulla asiakkaiden näkökulman kurssista. Halusin heidän myös pohtivan omaa onnistumistaan kurssilla. Kysyin miten kurssi oli heidän mielestään rakennettu, ja oliko se heidän mielestään sopivan tasoinen, liian helppo vai liian haastava. Syksyllä ollaan järjestämässä jatko kurssia starttikurssille, ja kysyinkin mitä kurssilaiset odottavat tältä tulevalta kurssilta.

Kurssi sai paljon hyvää palautetta: *"Kurssi oli todella hyvä. Vetäjä ammattitaitoinen, kannustava, iloinen, motivoiva. Hän myös tarjosi apuaan aina, kun joku tarvitsi."* Nainen 4.

Oli ilo huomata, että asiakkaat olivat oivaltaneet itse myös liikunnan iloa ja merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Oli kiva kuulla, että harjoitteet olivat olleet sopivan tasoisia ja mielekkäitä.

"Kurssi vastasi odotuksiani. Korona-tilanne toki sotki tapaamisia, mutta etänäkin onnistui (vaati kyllä itseltä enemmän motivaatiota).-- Koen kyllä onnistuneeni. Tsempannut liikumaan enemmän." Nainen 6.

"Sain paljon uusia ideoita lihaskunnan ylläpitoon. Venyttelyt ovat aina tahtoneet jäädä tekemättä. Ohjeet ja videot ovat olleet selkeitä, ehtii itsekin mukaan ja ymmärtää heti miten liike tehdään. -- Uutena tuli ymmärrys siitä minkälainen liikunta polttaa parhaiten rasvaa, eli liian raskas vaan rauhallisempi matalammalla sykkeellä ja pidemmällä matkalla." Nainen 3.

Kurssin aikana ryhmäläisten kanssa jutellessa ilmeni, että tällaiselle kurssille on tarvetta ja olivat alusta asti jopa huolissaan, että eihän tämä lopu siihen 12 kertaan. Pysin kyselemään kurssin aikana ovatko harjoitukset sopivan tasoisia ja millaisia toiveita ryhmällä on. Harjoitukset tuntuivat sopivilta, varsinkin kun niitä sai tehdä omaan tahtiin. Olisin toivonut ryhmäläisiltä enemmän loppupalautetta, kun mitä sain. Tehokkaammin olisin varmaan saanut vastaukset soittamalla kaikille, mutta siihen viikkotyötuntini eivät riittäneet.

8 Pohdintaa

Matalan kynnyksen starttikurssille on selvästi kysyntää ja tarvetta. Tällekin kurssille olisi ollut tulossa enemmän porukkaa, kuin mitä pystyimme ottamaan mukaan. Jos liikunta on jäänyt lähes olemattomaksi tai kokonaan pois ja ylipainoa on kertynyt, on tärkeää, että lähdetään tarpeeksi yksinkertaisista ja helpoista, mutta kannustavista harjoituksista eteenpäin. Tärkeää on myös se, että ryhmän ilmapiiri pysyy sallivana eikä tule sellaista tilannetta, että joku tuntee, ettei ole tervetullut tunneille.

Yksi tärkeimmistä huomioistani oli se, että kun jouduimme koronaviruksen takia siirtymään etäohjaukseen monen into ja hyvin alkanut harjoittelu väheni. Usein tällaiselle kurssille haakeutuvat tarvitsevat erittäin paljon tukea, motivaatiota ja kannustusta. Ne kerrat jotka pystyimme pitämään paikan päällä, olivat erittäin onnistuneita. Kaikki olivat motivoituneita ja hyvällä fiiliksellä. Varmasti monella painoi kurssin lopussa myös huoli tästä tuntemattomasta koronasta, sillä moni heistä kuului riskiryhmään. Oivalluksena tärkeää oli se, kuinka herkässä se liikkuminen on ja kuinka paljon siihen vaikuttaa ohjaajan ja ryhmän motivointi. Tähän ajattelumalliin on ollut varsinkin itselläni vaikea totuttautua, että miksi joku ei liiku, sillä itselleni se on niin luontainen ja mukava asia. Pyrinkin kurssilla siihen, että tapaamiskerrat olivat tunnelmaltaan rentoja ja kannustavia, ja ainakin minusta kurssilaisilla tuntui olevan turvallinen olo tunneilla.

Kurssi suoritettiin pitkälti ulkona, sillä sisällä meillä oli käytössä vain pieni squash Sali ja kunnan kuntosali, joka oli avoin myös muille asiakkaille samaan aikaan. Ehkä enemmän olisimme voineet käyttää kuntosalia, mutta koin ison ryhmän viemistä pienelle salille ongelmalliseksi, sillä silloin treeni olisi venynyt todella pitkäksi ja odottelu aikaa olisi tullut liikaa. Pelkkää kestävyysharjoittelua emme kuitenkaan tehneet, vaan harrastimme myös kehonpaino harjoituksia, ja kahvakuulaa oli tarkoitus ehtiä kokeilla. Tiesin kuitenkin, että ryhmässä oli muutamia, kenelle saliharjoittelu olisi ollut se ykkösjuttu, mutta päädyin ryhmän kannalta järkevämpään ratkaisuun. Jatkossa ryhmäkoko voisi olla pienempi tai voisi olla muutama ryhmä, jolloin voisi enemmän jakautua asiakaslähtöiseen toimintaan. (Harmokivi-Saloranta, 2019).

Lopputestin suoritti viisi henkilöä, mikä oli huomattavan paljon vähemmän kuin alkutestin, mutta enemmän kuin uskalsin odottaa. Määrä oli kuitenkin positiivinen siihen nähden, että kurssilaiset joutuivat suorittamaan testin itsenäisesti. Yllätyksekseni ne, jotka vaikuttivat kurssin aikana eniten aktiivisimmilta ja eniten kehittyneimmiltä, eivät tehneet lopputestejä. Viimeisellä kerralla, kun tapasimme kasvotusten, keskustelin heidän kanssaan ja kerroin heille, että he ovat jo nyt kehittyneet. Ehkä tässä sitten innostus lopahti, kun ei ollut spar-

raajaa ja ulkopuolista vahtijaa testin tekemiseen. Testin suorittivat ne, jotka kävivät aktiivisesti kerroilla, mutta eivät tuoneet itseään ehkä niin esille tai eivät heti osoittaneet huomattavaa kehitystä. Lisäksi olin iloinen, että eräs aluksi heikompikuntoisimpiin kuulunut löysi kurssin myötä motivaation liikkua ja huomasi testien kautta kehittyneensä. Kaikki lopputestien tehneet olivat kuitenkin tiiviisti yhteydessä myös etäharjoittelunaikana.

Harjoitusohjelmien toteutus oli kurssilaisten omalla vastuulla, ja painotin koko kurssin ajan, että treenejä tehdään oman motivaation, aikataulun ja tavoitteiden mukaan. En tästä syystä pyytänyt kurssilaisia pitämään päiväkirjaa harjoituksista. Olisi ehkä oman kehityksen kannalta ollut järkevää pyytää asiakkaita kirjaamaan ylös edes osa tehdyistä treeneistä niin olisi nähnyt mitkä treenit kiinnostivat ja mitkä eivät. Kyselin kuitenkin kurssin aikana miten he ovat suorittaneet harjoitusohjelmaa. Ne jotka kertoivat tehneensä harjoitteita sieltä, sanoivat suurimmaksi osaksi tehneen kävely treenejä, ja tämä näkyikin ilahduttavasti lopputesteissä.

Millä sitten olisi voinut motivoida paremmin, kun siirryimme etäohjaukseen? Tässä omalta osaltani oli rajoitteena se, että minulla oli käytettävissä kurssille vain kaksi tuntia viikossa. Tästä syystä yksilöohjaukset eivät olisi onnistuneet. Kokeilin kyllä mahdollisimman monia keinoja, kuvasin jumppia, lähetin ääniviestejä, videoviestejä ja pyrin kysymään miten harjoittelu sujuu. Motivoitavampaa olisi kuitenkin ollut läsnäolo ja päästä yhdessä harjoitteluun.

Tärkeä huomio kuitenkin oli se, että matalan kynnyksen kursseille on kysyntää ja tarvetta. Kurssi täyttyi nopeasti ja toiveita oli jatkokurssille, joka toivottavasti pystytään järjestämään syksyllä. Koin, että osallistujille oli tärkeää saada osallistua ryhmään, jossa saa tukea ja kannustusta. Haastetta hieman toi kurssilaisten eri kuntotaso, mutta tästä kuitenkin hyvin selvittiin.

Kurssille osallistuneet ja ne, jotka jaksoivat kurssin loppuun asti, kehittyivät hurjasti näiden kahdentoista viikon aikana. Tämä on selkeä merkki siitä, että matalan kynnyksen kurssille on tarvetta. Kurssilaisten kestävyys- ja lihaskunnossa oli molemmissa tapahtunut kehitystä, mikä on valmentajan kannalta iloinen asia. Se osoittaa, että kurssi on ollut hyvin suunniteltu ja harjoitukset ovat toimineet. Tärkeintä kuitenkin on se, että kurssilainen on itse saanut motivaation aloittaa liikunnan ja ylläpitää harjoittelua. Olisikin mielenkiintoista nähdä puolen vuoden tai vuoden kuluttua ovatko kurssilaiset jaksaneet ylläpitää harjoittelua itsenäisesti. Tavoite matalan kynnyksen kursseissa on kuitenkin se, että asiakkaat löytäisivät oman innostuksen oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Jatkossa kurssin suunnitteluvaiheessa olisi hyvä, jos pystyisi käyttämään mahdollisimman paljon osallistavaa suunnittelua. Tällöin asiakkaiden toiveet (ehkä myös pelot) olisi hel-

pompi huomioida, ja ehkä liikunta saataisiin pysyvämmäksi osaksi ihmisen arkea. (Harmokivi-Saloranta 2019). Lähiliikuntapaikkojen käyttöä suosittelen jatkossakin tuleville kursseille. Lähiympäristössä liikkuminen on vaivatonta, ilmaista ja usein aloittelijan on helpompi liikkua tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Tulevilla kursseilla tärkeää olisi myös se, että pystyisi tarjoamaan jonkin verran myös henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Kursin osallistujille oli iso askel lähteä mukaan muuttamaan elämän tapaansa, ja monilla askel voi olla vielä pelkästään ulkoisen motivaation varassa. Jotta motivaatio saataisiin myös sisältä lähteväksi, olisi hyvä pystyä tarjoamaan asiakkaille mahdollisuus pohtia mikä heitä auttaa parhaiten eteenpäin muutoksen tekemisessä.

Jos syksyllä saadaan jatkokurssi aikaiseksi, olisi tärkeää, että kurssi pystyttäisiin pitämään lähiohjauksena. Kuten Noora Kakko (2015) kirjoitti, olisi tärkeää, että myös tämä jatkokurssi olisi asiakkaille ilmainen tai edullinen ja ohjaaja(t) olisivat ammattitaitoisia, ja he saisivat palkkaa tästä toiminnasta, silloin se pysyy mielekkäänä. Tärkeää olisi myös, että tilat jossa liikuttaisiin, olisivat toimivat ja siistit. (Kakko 2015). Näkisin, että tällainen matalan kynnyksen liikuntatoiminta tulisi olla kuntien järjestämää toimintaa. Tällä voidaan ennaltaehkäistä myös paljon sairauksia ja terveydenhuolto kuormittuisi vähemmän. Pidän matalan kynnyksen liikunnan järjestämistä ehdottoman tärkeänä. Sen avulla saadaan mukaan liikkumaan ne, kenellä ei ole jostain syystä mahdollisuutta tai voimia liikunnan aloittamiseen omin voimin.

Oleellisin oivallukseni tässä työssä oli se, että tärkeäksi ei nouse niinkään määrät ja toistot ja aktiivisesti suoritettu kurssi. Tärkeämpää olisi löytää se pieni sisäinen kipinä, joka kannustaa meitä liikkumaan ja nauttimaan siitä. Tässä tärkeää on se, että matalan kynnyksen kurssin vetäjät ovat ammattitaitoisia, tietävät mitä tekevät ja ennen kaikkea ymmärtävät sen, että on lähdeittävä pienin askelein eteenpäin. Jo se, että kävelee lähikauppaan ostoksille eikä mene autolla voi olla jollekin iso muutos ja askel kohden liikunnallisempaa elämää!

Lähteet

Eronen, J. 2015. Lähiympäristö ja liikunta: mahdollisuuksia ja haasteita vanhusten arjessa, Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n julkaisu 29 Gerontologia 4/2015, 297-302

Fagerlund, E ja Maijala H. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssaMaahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 248

Fogelholm, M, Vuori, I ja Vasankari, T (toim.) 2011. Terveysliikunta, Keuruu: Duodecim UKK-Instituutti

Harmokivi-Saloranta, P. & Laitinen-Väänänen, S. 2019. Liikuntapalveluiden käyttäjälähtöinen kehittäminen– tapaustutkimuksena pienten lasten äidit. Liikunta & Tiede 56 (1), 93–99.

Huiskonen, R. & Hämäläinen, H. 2010. Lähde liikkeelle, matalan kynnyksen ryhmään osallistuneiden käsityksiä liikuntakäyttämisen muutoksesta. 5, 21-24

Kakko, N. 2015. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteutumisen edellytykset urheiluseurassa : tapaustutkimus Kouvolan Susien matalan kynnyksen toiminnasta ja kunnan roolista siinä

Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas, Testaa, kehity ja onnistu, Jyväskylä: DocendoSport

Liikunta laki: 390/2015: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>, Haettu 14.4.2020

Nuori Suomi (2013). Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan: <https://docplayer.fi/4303524-Ideaopas-matalan-kynnyksen-liikuntakerhotoimintaan.html>, Haettu 1.4.2020

Nupponen, R. 2011. Terveysliikunnan tausta. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 43–56

Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15, Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010, Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja, Julkaisussa Kasvatus & Aika 4 (2010) : 2 Kasvatus & Aika 4 (2010) : 2, 14. artikkeli

Pohjolainen, P. & Huuhka, M. 1997. Liikunnallisen kuntoutuksen vaikutus fyysiseen toimintakykyyn ja mielialaan, Gerontologia 3/1997. 1-11.

Salasuo, Mikko et al.: Melkein sata vuotta poikien liikkumista: elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa, Julkaisussa Kasvatus & Aika: kasvatuksen historiallis-yhteiskunnallinen julkaisu 8 (2014) : 1, 98-112

UKK-instituutti: Liikkumisen suositukset: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>, Haettu 3.3.2020

UKK-instituutti: Suomi 100 KunnonKartta – väestötutkimus: <https://www.ukkinstituutti.fi/kunnonkartta-2>, Haettu 10.3.2020

UKK-instituutti: Liikkumisen vaikutukset: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset, Haettu 3.3.2020

UKK-instituutti: Liikkumattomuus: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus, Haettu 3.3.2020

U.S. Department of Health and Human Service. 2019. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Vuori, I. 2015. Liikuntaa Lääkkeeksi: Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon, Porvoo: Readme.

Yle-Uutiset: Joka viides suomalaisista liikkuu riittävästi: <https://yle.fi/uutiset/3-10388694>, Haettu 10.3.2020

Liitteet

Harjoitusohjelmat

Harjoitusohjelma viikko 2_a

Harjoitus 1:

Kestävyysharjoitus. Joko kävellen, hölkäten, pyörällä, crossarilla tai vedessä. 45-60min rauhallisesti. Jos sykemittari niin syke 50-70% maksimisykkeestä, mielellään alarajalla.

Harjoitus 2:

Lihaskuntoharjoitus. Lämmittely alkuun noin 10min.

Jos salilla esim. crossari tai pyörä, jos kotona niin esim samanlaista askellusta, käsien pyörittelyä, mitä tehtiin torstaina.



Ota kellolla aikaa ja tee ensimmäisellä kierroksella jokaista liikettä 45s ja huilaa välissä 15-30s, toisella kierroksella 30s ja huilaa 15s ja ja kolmannella kierroksella 20s huilaa 15s.

TEE AINAKIN 2 KIERROSTA!

- 1) Kyykky
- 2) Varpaille nousu (pohkeet)
- 3) Selkä (risti käsi risti jalka nousee ilmaan)
- 4) Alavatsa (selin makuulla nosta jalat 90 asteen kulmaan vie varvasta kohti lattiiaa vuorotellen)
- 5) Punnerrus
- 6) Prinsessa kyykky (vie jalkaa toisen taakse ristiin)
- 7) Pakara (seiso suorana nosta jalkaa sivulle) OIKEA
- 8) Pakara (seiso suorana nosta jalkaa sivulle) Vasen
- 9) Ylävatsa (selinmakuulla nosta hartiat irti matosta)
- 10) Kylki (kyljellään tuo ylemmän jalan polvea kohti rintaa) OIKEA
- 11) Kylki (kyljellään tuo ylemmän jalan polvea kohti rintaa) Vasen
- 12) Kyykky+ polvennosto ristiin vuoro jaloin

Harjoitus 3

Sykeharjoitus. Jos käyt ohjatussa liikunnassa, valitse tunti, jossa hengästyy (esim. spinning). Muuten lähde kävelyille. Kävele 10min. Tämän jälkeen nyrkkeile paikalla 1min niin reippaasti kun pystyt. Pidä 30s. huili ja toista vielä kahteen kertaan. Jatka kävelyä 10min. Ota 3x 15s reippaampi kävely tai jopa hölkkä. Palautus 30s. Kävele 10min. Nyrkkeily setti uudestaan eli 3x1min reipasta varjonyrkkeilyä 30s palautuksella. Kävele vielä loppuun hetki.

Harjoitus 4

Jos intoa jää voi jumpan tehdä uudestaan 😊

P.S MUISTA VENYTELLÄ

Harjoitusohjelma viikko 2_b

Harjoitus 1:

Kestävyysharjoitus. Joko kävellen, hölkäten, pyörällä, crossarilla tai vedessä.

60.75min rauhallisesti. Jos sykemittari niin syke 50-70% maksimisykkeestä, mielellään alarajalla.



Harjoitus 2:

Lihaskuntoharjoitus. Lämmittely alkuun noin 10min. Jos salilla esim. crossari tai pyörä, jos kotona niin esim samanlaista askellusta, käsien pyörittelyä, mitä tehtiin torstaina.

Ota kellolla aikaa ja tee ensimmäisellä kierroksella jokaista liikettä 60s ja huilaa välissä 15-30s, toisella kierroksella 45s ja huilaa 15s ja ja kolmannella kierroksella 30s huilaa 15s.

TEE AINAKIN 2 KIERROSTA!

- 1) Kyykky
- 2) Varpaille nousu (pohkeet)
- 3) Selkä (risti käsi risti jalka nousee ilmaan)
- 4) Alavatsa (selin makuulla nosta jalat 90 asteen kulmaan vie varvasta kohti lattiiaa vuorotellen)
- 5) Punnerrus
- 6) Prinsessa kyykky (vie jalkaa toisen taakse ristiin)
- 7) Pakara (seiso suorana nosta jalkaa sivulle) OIKEA
- 8) Pakara (seiso suorana nosta jalkaa sivulle) Vasen
- 9) Ylävatsa (selinmakuulla nosta hartiat irti matosta)
- 10) Kylki (kyljellään tuo ylemmän jalan polvea kohti rintaa) OIKEA
- 11) Kylki (kyljellään tuo ylemmän jalan polvea kohti rintaa) Vasen
- 12) Kyykky+ polvennosto ristiin vuoro jaloin

Harjoitus 3

Sykeharjoitus. Jos käyt ohjatussa liikunnassa, valitse tunti, jossa hengästyy (esim. spinning). Muuten lähde kävelyille. Kävele 10min. Tämän jälkeen nyrkkeile paikalla 1min niin reippaasti kun pystyt. Pidä 30s. huili jonka jälkeen 30s x-hyppy. Tee sarja yhteensä 3 kertaan. Jatka kävelyä 10min. Ota 5x 15s reippaampi kävely tai jopa hölkkä. Palautus 30s. Kävele 10min. Nyrkkeily+ x-hyppy setti uudestaan eli 3x1min reipasta varjonyrkkeilyä 30s palautuksella+ 30s X-hyppyjä 30s palautuksella. Kävele vielä loppuun hetki.

Harjoitus 4

Jos intoa jää voi jumpan tehdä uudestaan 😊**P.S MUISTA VENYTELLÄ!**

Harjoitusohjelma vko 3 _a

Tällä viikolla harjoitellaan lyhyitä mutta tehokkaita treenejä

- 2x 30min reipas kävelylenkki, pitää pystyä puhumaan 😊
- 1 porrastreeni / tai vastaava sykettä kohottava harjoitus (esim. reipas spinning) n.30-40min, syke saisi olla tässä välillä sellainen, että tunnet hengästymistä.
- 1 Hiit-Harjoitus



Porrasharjoitus

Lämmittele alkuun 5-10min

- Nouse portaat päälle astuen jokaiselle askelmalle 3-5 kertaa
- Nouse portaat päälle astuen, joka toiselle (jos tuntuu pitkältä askel väliltä niin jokaiselle) 3-5 kertaa
- Tee portaiden alla 10 x hyppyä tai vaihtoehtoista liikettä (joka näkyy hiit videolla)
- Nouse portaat ekalle tasanteelle niin reippaasti kuin pääset (voi jopa juosta) 3 kertaa
- Tee portaiden alla 10 x hyppyä tai vaihtoehtoista liikettä (joka näkyy hiit videolla)
- Nouse portaat päälle vielä 1-3 kertaa

Palauttele lopuksi 5-10min

Hiit-harjoitus

Liikkeet tehdään pareittain. Kumpaakin liikettä tehdään vuorotellen 20 sekuntia ja huilataan 10 sekuntia. Kierroksia tehdään neljä. Tämän jälkeen pidetään 1-3min tauko ennen seuraavaa paria. Vidoin nämä liikkeet ja lähetin teille whatsappiin.

- 1) Jännehyppy tai kyykystä ylös ja Vuorikiipeilijä (voi tehdä myös maassa) 20s +20s kertaa 4

TAUKO

- 2) H-hyppy tai jalkojen avaus sekä kyykky ja ojennus. 20s+20s kertaa neljä

TAUKO

- 3)Polven nosto (voi hyppiä myös) ja dippi. . 20s+20s kertaa neljä

TAUKO

- 4) Askelkyykky ja vatsan kierto. 20s+20s kertaa neljä

– TAUKO

- 5) Hiihtoliike (hyppien tai ilman) ja punnerrus. 20s+20s kertaa neljä

Harjoitusohjelma vko 3 _b

Tällä viikolla harjoitellaan lyhyitä mutta tehokkaita treenejä

- 2x 45min reipas kävelylenkki, pitää pystyä puhumaan 😊
- 1 porrastreeni / tai vastaava sykettä kohottava harjoitus (esim. reipas spinning) n.30-40min, syke saisi olla tässä välillä sellainen, että tunnet hengästymistä.
- 1 Hiit-Harjoitus



Porrasharjoitus

Lämmittele alkuun 5-10min

- Nouse portaat päälle astuen jokaiselle askelmalle 3-5 kertaa
- Nouse portaat päälle astuen, joka toiselle (jos tuntuu pitkältä askel väliltä niin jokaiselle) 3-5 kertaa
- Tee portaiden alla 10 x hyppyä tai vaihtoehtoista liikettä (joka näkyy hiit videolla)
- Nouse portaat ekalle tasanteelle niin reippaasti kuin pääset (voi jopa juosta) 3 kertaa
- Tee portaiden alla 10 x hyppyä tai vaihtoehtoista liikettä (joka näkyy hiit videolla)
- Nouse portaat päälle vielä 1-3 kertaa

Palauttele lopuksi 5-10min

Hiit-harjoitus

Liikkeet tehdään pareittain. Kumpaakin liikettä tehdään vuorotellen 30 sekuntia ja huilataan 10 sekuntia. Kierroksia tehdään neljä. Tämän jälkeen pidetään 1-3min tauko ennen seuraavaa paria. Vidoin nämä liikkeet ja lähetin teille whatsappiin.

- 3) Jännehypy tai kyykystä ylös ja Vuorikiipeilijä (voi tehdä myös maassa) 30s +30s kertaa 4

TAUKO

- 4) H-hypy tai jalkojen avaus sekä kyykky ja ojennus. 30s+30s kertaa neljä

TAUKO

- 3)Polven nosto (voi hyppiä myös) ja dippi. 30s+30s kertaa neljä

TAUKO

- 6) Askelkyykky ja vatsan kierto. 30s+30s kertaa neljä

TAUKO

- 7) Hiihtoliike (hyppien tai ilman) ja punnerrus. 30s+30s kertaa neljä

Harjoitusohjelma vko 4

Tällä viikolla panostetaan kestävyyteen. Kestävyiden harjoittelussa tärkeää on, että se tapahtuu matalatehoisilla sykkeillä. Voit kävellä, hölkätä, pyöräillä, uida, vesijuosta, hiihtää tai crossata, mikä vain tuntuu sinulle luontevimmalta tavalta liikkua. Vinkkinä itse kuuntelen paljon äänikirjoja pitkillä lenkeille!



- 1 pidempi harjoitus tavoite olisi yhtäjaksoisesti jaksaa 75-90min (ei haittaa jos menee yli :D)
- 2 lyhempää harjoitusta 30-50min
- 1 Jumppa/ Sali/ ohjattu lihaskuntotunti
- 3 kertaa venyttely

Kotijumppa

Tee liikkeitä aina 10 kertaa. Pidä liikkeiden välissä pieni tauko. Kierroksia 2-4 kertaa.

- Kyykky
- Punnerrus (seinää vasten tai lattialla)
- Penkille/ portaalle tai muulle korokkeelle nousu
- Ylävatsa rutistus (hartiat irti matosta)
- Pakara nosta jalkaa seisten sivulle, toista molemmille puolille
- Selkeä (hyvää huomenta, seiso suorana, polvissa luonnollinen notko ja taivuta lantiosta eteen)
- Vinotvatsat. Istuen, nojaa vähän taakse ja kierrä puolelta toiselle
- Kyljet. Makaa kyljellä ja vedä 1 tai 2 polvea kohti rintaa. Toista molemmille puolille.

Kotivenyttely

Toista jokaista venytystä 20-40 sekuntia.

- Takareidet
- Etureidet
- Pohkeet
- Pakara
- Vatsalihakset (ojenna kädet kohti kattoa) + kyljet (taivuta sivuille)
- Selkä
- Kädet
- Niska ja hartiat

Harjoitusohjelma vko 5

Lihaskunto viikko. Tällä viikolla enemmän lihaskuntoa ja treenien kertausta.

- 1 pidempi harjoitus 60min (kävely, hölkkä, uinti tai vastaava)
- 1 Hiit harjoitus
- 1 Jumppa/ Sali/ ohjattu lihaskuntotunti
- porrastreeni
- 1-3 kertaa venyttely



Hiit-harjoitus

Liikkeet tehdään pareittain. Kumpaakin liikettä tehdään vuorotellen 20 sekuntia ja huilataan 10 sekuntia. Kierroksia tehdään neljä. Tämän jälkeen pidetään 1-3min tauko ennen seuraavaa paria. Vidoin nämä liikkeet ja lähetin teille whatsappiin.

- 5) Jännehyppy tai kyykystä ylös ja Vuorikiipeilijä (voi tehdä myös maassa) 20s +20s kertaa 4

TAUKO

- 6) H-hyppy tai jalkojen avaus sekä kyykky ja ojennus. 20s+20s kertaa neljä

TAUKO

- 3)Polven nosto (voi hyppiä myös) ja dippi. . 20s+20s kertaa neljä

TAUKO

- 8) Askelkyykky ja vatsan kierto. 20s+20s kertaa neljä

–

TAUKO

- 9) Hiihtoliike (hyppien tai ilman) ja punnerrus. 20s+20s kertaa neljä

Kotijumppa vaihtoehto 1

Tee liikkeitä aina 10 kertaa. Pidä liikkeiden välissä pieni tauko. Kierroksia 2-4 kertaa.

- Kyykky
- Punnerrus (seinää vasten tai lattialla)
- Penkille/ portaalle tai muulle korokkeelle nousu
- Ylävatsa rutistus (hartiat irti matosta)
- Pakara nosta jalkaa seisten sivulle, toista molemmille puolille
- Selkeä (hyvää huomenta, seiso suorana, polvissa luonnollinen notko ja taivuta lantiosta eteen)
- Vinotvatsat. Istuen, nojaa vähän taakse ja kierrä puolelta toiselle
- Kyljet. Makaa kyljellä ja vedä 1 tai 2 polvea kohti rintaa. Toista molemmille puolille.

Porrasharjoitus

Lämmittele alkuun 5-10min

- Nouse portaat päälle astuen jokaiselle askelmalle 3-5 kertaa
- Nouse portaat päälle astuen, joka toiselle (jos tuntuu pitkältä askel väliltä niin jokaiselle) 3-5 kertaa
- Tee portaiden alla 10 x hyppyä tai vaihtoehtoista liikettä (joka näkyy hiit videolla)
- Nouse portaat ekalle tasanteelle niin reippaasti kuin pääset (voi jopa juosta) 3 kertaa
- Tee portaiden alla 10 x hyppyä tai vaihtoehtoista liikettä (joka näkyy hiit videolla)
- Nouse portaat päälle vielä 1-3 kertaa

Palauttele lopuksi 5-10min

Kotijumppa vaihtoehto 2

Lihaskuntoharjoitus. Lämmittely alkuun noin 10min. Jos salilla esim. crossari tai pyörä, jos kotona niin esim samanlaista askellusta, käsien pyörittelyä, mitä tehtiin torstaina.

Ota kellolla aikaa ja tee ensimmäisellä kierroksella jokaista liikettä 45s ja huilaa välissä 15-30s, toisella kierroksella 30s ja huilaa 15s ja ja kolmannella kierroksella 20s huilaa 15s.

TEE AINAKIN 2 KIERROSTA!

- 13) Kyykky
- 14) Varpaille nousu (pohkeet)
- 15) Selkä (risti käsi risti jalka nousee ilmaan)
- 16) Alavatsa (selin makuulla nosta jalat 90 asteen kulmaan vie varvasta kohti lattiiaa vuorotellen)
- 17) Punnerrus
- 18) Prinsessa kyykky (vie jalkaa toisen taakse ristiin)
- 19) Pakara (seiso suorana nosta jalkaa sivulle) OIKEA
- 20) Pakara (seiso suorana nosta jalkaa sivulle) Vasen
- 21) Ylävatsa (selinmakuulla nosta hartiat irti matosta)
- 22) Kylki (kyljellään tuo ylemmän jalan polvea kohti rintaa) OIKEA
- 23) Kylki (kyljellään tuo ylemmän jalan polvea kohti rintaa) Vasen
- 24) Kyykky+ polvennosto ristiin vuoro jaloin

Kotivenyttely

Toista jokaista venytystä 20-40 sekuntia.

- Takareidet
- Etureidet
- Pohkeet
- Pakara
- Vatsalihakset (ojenna kädet kohti kattoa) + kyljet (taivuta sivuille)
- Selkä
- Kädet
- Niska ja hartiat

—

Harjoitusohjelma vko 6



Tällä viikolla panostetaan taas kestävytyteen. Tavoitteena tehdä kolme lenkkiä (voi tehdä reippaasti kävellen, hölkäten, pyörällä, uiden, crossarilla) mikä tuntuu itselle hyvältä.

- 45-60min tasaisella vauhdilla
- 60-90min rauhallisella vauhdilla
- 30-45min niin että välissä tulee 5-10 lyhyttä reippaampaa pätkää pitää hengästyä (esimerkiksi pikku spurtti tai portaat ylös)

Tämän lisäksi olisi yksi lihaskunto harjoitus. Tämän voi tehdä joko salilla tai kotona.

Toistoja 12-15 kertaa. Kierroksia 2-3

- Kyykky
- Yläselkä (lattialla nosta ylävartaloa)
- Ylävatsa nosta hartiat irti matosta
- Punnerrus (kontalla, seinää vasten...)
- Luistelu kyykky
- Alaselkä (nosta jalkoja irti maasta)
- Alavasta laske jalkoja yhtä aikaa tai vuorotellen kohti lattiaa
- Askelkyykky
- Vinotvatsat (istuen kierto puolelta toiselle)



Harjoitusohjelma vko 7

Tavoitteena on että jokainen tekisi ainakin yhden treeni torstai treenin lisäksi. Muistakaa nämä eivät ole pakollisia, eli älkää ottako stressiä, vaan mahdollisuus 😊



- 45-60min tasaisella vauhdilla kävellen, pyörällä, uiden, vesijuosten, mikä vain sinulle paras
- lataa puhelimeen FITIFY ja tee sieltä yksi tai kaksi jumppa, hyppyjen tilalla voi soveltaa.
- Porrashumppa tai valinnaisesti jokin edellisen harjoitusohjelmien jumpista
- Nouse mahdollisimman usein päivän aikana ylös.

Porrastreeni. Kävele alkuun 5-10min

- Nouse portaat ylös 2 kertaa
- Alhaalla 2x 10 kyykkyä
- Nouse portaat ylös kerran
- Alhaalla 2 x10 Hyvähuomenta (eli selkä taivuta lantiosta ja kumarra)
- 2-3min huili
- Nouse portaat ylös 3 kertaa
- Alhaalla 2x 10 askelkyykky
- Nouse portaat ylös 2 kertaa
- Alhaalla ylävartalon kierto puolelta toiselle 2x20s



Harjoitusohjelma vko 8

Viikon teemana on ennemmin, vähemmän kun ei mitään. Harjoitukset ovat lyhyitä ja tehokkaita, tarkoituksena on saada tehoja irti lyhyestä ajasta. Halutessasi voit käydä lisäksi rauhallisilla kävelylenkeillä.



- Sauvakävely reippaasti tai kuntopyörä, uinti tai vastaava 30min
- Tehokas kävely lenkki 2 x 10 min reippaasti. Alussa, välissä ja lopussa 5min rauhassa. (voi tehdä myös pyörä/vesijuoksu/crossari
- Hiit-jumppa
- Pikakuntopiiri

Hiit Jumppa. Tarvitset sekunti kellon/puhelimen. Jokaista liikettä 30s ja välissä 15s tauko.

- Kyykky, kosketa käsillä maata ja ojenna ylös
- Penkille nousu (valitse korkeus itse, voi olla myös porras)
- Vatsan kierto istuen
- Kyykky, kosketa käsillä maata ja ojenna ylös
- Penkille nousu (valitse korkeus itse, voi olla myös porras)
- Vatsan kierto istuen
- Lepo 2min
- Askelkyykky
- X-hyppy / tehokas polvennosto
- Punnerrus
- Askelkyykky
- X-hyppy / tehokas polvennosto
- Punnerrus
- Lepo 2min
- Yleisliike= mahalleen ja ylös ojenna kädet kattoon uudestaan mahalleen
- Yleisliike

Pikakuntopiiri. Tee liikkeitä 45s ja 15s vaihto välissä 3min tauko ja toista uudestaan.

Voit myös tehdä salilla puolen tunnin lihaskunto treenin/tai puhelimen sovelluksesta

- Punnerrus
- Selkä (oma valinta)
- Kylki oikea
- Kylki vasen
- Kyykky
- Paikallaan nyrkkeily tehokkaasti
- Hyvähuomenta selkä liike
- Ylävatsa rutistus (hartiat irti lattia)
- Jalkojen kierto selällään (nosta jalat 90 asteen kulmaan ja vie puolelta toiselle) Vi-not vatsat
- Luistelu kyykky (astu sivulle niin kuin luistelisit)
- Dippi. Ojentajat tuolin reunalta jalat 90 asteen kulmassa koukista kyynerpäitä
- Alavatsa= nosta jalat kohti kattoa (suorana tai koukussa) ja nosta peppua irti matosta

Harjoitusohjelma vko 9

Viikon teemana on ylös ulos ja lenkille. Eli mahdollisimman paljon treeniä ulkona näinä korona aikoina. Suositeltavaa olisi myös treenailla lasten kanssa, mikäli niitä perheestä löytyy.



- 1) Tutustukaa johonkin luontopolkuun. Esimerkiksi saaresta löytyy merkitty reitti. Tämän voi tehdä, vaikka perheellä porukalla ja paistaa vaikka nuotiolla makkarat lopuksi 😊 Järvenpäästä löytyy lemmenlaakson merkitty reitti jos haluaa vähän suunnata uusille kulleille.
- 2) Mäkitreeni: Alkuun kävelyä 15-20min tämän jälkeen mäkeä ylös (esim. keskustassa kirkon mäki, voi tehdä mihin mäkeen vain) 4-6 kertaa reippaasti ja rauhassa palautellen alas, mukana voi olla myös sauvat. Loppuun kävelyä 10-15min
- 3) Pihatreeni yksin tai lasten kanssa (ohjeet alla)
- 4) Peruskestävyyslenkki 30-60min oma valintainen laji (kävely, hölkkä, pyörä, sauvat)
- 5) Hiit (sama treeni kuin viimeviikolla tai vaihtoehtoisesti se mistä laitoin videon.

Hiit Jumppa. Tarvitset sekunti kellon/puhelimen. Jokaista liikettä 30s ja välissä 15s tauko.

- Kyykky, kosketa käsillä maata ja ojenna ylös
- Penkille nousu (valitse korkeus itse, voi olla myös porras)
- Vatsan kierto istuen
- Kyykky, kosketa käsillä maata ja ojenna ylös
- Penkille nousu (valitse korkeus itse, voi olla myös porras)
- Vatsan kierto istuen
- Lepo 2min
- Askelkyykky
- X-hyppy / tehokas polvennosto
- Punnerrus
- Askelkyykky
- X-hyppy / tehokas polvennosto
- Punnerrus
- Lepo 2min
- Yleisliike= mahalleen ja ylös ojenna kädet kattoon uudestaan mahalleen
- Yleisliike

Pihatreeni. Piirrä pihalle hyppyrudukko. Lisäksi tarvitset jonkin korokkeen, jolle nousta/ tehdä punnerrus/dippi sekä pallon.

- Hypätkää alkuun rudukkoa seuraan johtaja tyylillä
- Nouse korokkeelle 20 kertaa
- Tee korokkeelle polvennosto 10 per jalka
- Kyykky ja pallon syöttä/ heitto parille (Jos ei paria pompauta palloa maassa tai heitä ilmaan)x10



- Kyykky niin että lapsi reppuselässä (tai ilman)x10
- JUOMATAUKO
- Punnerus koroketta vasten x10
- Nouse korokkeelle 15 kertaa
- Tee korokkeelle polvennosto 10 per jalka ja kierä jalan yli
- Heitä palloa seinään tai pompauta maahan mahdollisimman nopeasti 15 kertaa
- Selät toisoa vasten ja kierrä pallo kaverille 5 kertaa per puoli
- Dippi korkokkeelta x 10
- Heitä palloa seinään tai pompauta maahan mahdollisimman nopeasti 10 kertaa
- Selät toisoa vasten ja kierrä pallo kaverille 5 kertaa per puoli



Harjoitusohjelma vko 10

Vaihtoehtona 2 eri treeni vaihtoehto. Toinen on ulkopainotteinen ja toinen sisällä tehtävä. Valitse itsellesi sopiva. Laitan teille myös linkin youtube kun saan valmiiksi pari videota. TSEMPPIÄ 😊



Ulkovaihtoehto

- 2 perus lenkkiä, joiden pituus voi vaihdella 45min-90min välillä. Lenkillä voi olla mukana myös sauvat.
- 30min lenkki, jossa lenkin puolessa välissä ja lopussa: 10x perus kyykky, 10x askelkyykky, 10 x ylävartalonkierto (halutessasi yhdellä jalalla 5per jalka)
- Porras/intervalli treeni. Kävele alkuun 10-15minuuttia rauhallisesti. Tämän jälkeen joko porras tai intervalli treeni.

Porras harjoitus:

- 1) päälle Kävelen
- 2) Päälle joka toinen kävelen
- 3) Päälle joko hölkäten tai todella reippaasti kävelen
- 4) 2min tauko

Toista harjoitus 4-6 kertaa. Loppuun 10minuutin palauttelu kävely.

Intervalliharjoitus:

- 1) kävele/hölkää 20 sekuntia reippaammin /palautus 40 sekuntia.
- 2) kävele/hölkää 30 sekuntia reippaammin /palautus 30 sekuntia.
- 3) kävele/hölkää 40 sekuntia reippaammin /palautus 20 sekuntia.
- 4) kävele/hölkää 50 sekuntia reippaammin /palautus 10 sekuntia.
- 5) kävele/hölkää 40 sekuntia reippaammin /palautus 20 sekuntia.
- 6) kävele/hölkää 30 sekuntia reippaammin /palautus 30 sekuntia.
- 7) kävele/hölkää 20 sekuntia reippaammin /palautus 40 sekuntia.

Palauttele 10minuuttia.

Sisävaihtoehto

- 2-3 jumppaa kesto 15-60min/harjoitus
- 1-2 sykettä kohottavaa harjoitusta kesto 15-30min harjoitus

<https://www.elixia.fi/harjoittelu/online-training/> Linkistä löytyy paljon hyviä lihaskunto ja syke treenejä.

Vaihtoehtoisesti voit tehdä myös laittamani kuminauha jumpan tai kahvakuula treeni. Laitan linkin whatsappiin kunhan saan valmiiksi.

Syke treeni voi olla: 1) Jos sinulla on kuntopyörä tai vastaava sillä poljettu, tai ulkona kävely reippaasti. Tai sisällä jos ei mitään välineitä niin: jokaista liikettä 1 minuutti välissä 20s tauko ja 3 kierrosta

- Marssi
- Reipas askellus viereen
- Polvennosto
- Jalka vuorotellen taakse ja molemmat kädet ylös
- Jännehypy tai kyykystä ylös

Harjoitusohjelma vko 11

- Vuorossa on palautteleva viikko.
- Viikko sisältää 2 lihaskuntoharjoitusta ja 1-2 aerobista harjoitusta.
- Laitan liitteeksi pari jumppaa jotka voi tehdä tai sitten vaihtoehtoisesti voit tehdä:
<https://youtu.be/q9YGOEpzU3o> ohjaamani reisivatsa pakara jumpan (on katsottavissa jo)
tai kahvakuulajumpan <https://youtu.be/fiiTB9Eclpc>
(katsottavissa livenä maanantaina 6.4 klo 1730 tai sen jälkeen).

- Tämän lisäksi yksi perus kävely/muu lenkki/ rauhallisella sykkeellä noin 45-60min.
- Vapaaehtoisena mäki treeni: kävele alkuun noin 15-20min. Etsi mahdollisimman pitkä ylämäki. Kävele päälle reippaasti (voit käyttää myös sauvoja) ja tule rauhassa alas. Toista 3-5 kertaa. Palauttele lopuksi 15-20min

Minulle saa soittaa tai lähettää viestiä. Pääsääntöisesti vastaan torstaisin ja perjantaisin.
Mukavaa treeniviikkoa!

Harjoitusohjelma vko 12

Pääsiäisviikonlopun ohjelma:

- Pidempi peruskestävyys lenkki 60-120min (kävellen, pyörällä, hölkäten, miten vain)
- 2x 30min kävelylenkki, toisella lenkillä 5x1min joko hölkäten tai reippaasti kävellen
- Tämän lisäksi 1-2 jumppaa

Tässä pari linkkiä joiden pitäisi toimia (ei niin helppoa toi live kuvaus:O)

<https://youtu.be/wYRaALUrqU4>

<https://youtu.be/pqPP4TKcjCA>

Tai Crosfit tyyppinen treeni: Lämmittele 10min (kävellen, käsiä pyöritellen) laske samalla 20 askeleen

mittainen matka. tee treeniä 15-20min

- 1) Kykkyy ja käsien ojennus ylös x5
- 2) Punnerrus koroketta vasten x5
- 3) Hölkkä tai reipas kävely viivalle ja takas
- 4) Penkille nousu x6
- 5) Vinot vatsalihakset istu penkillä ja kierä puolelta toiselle x 6

Mukavaa pääsiäsiä!

Palautekysely

Palautekysely

Nimi: Voit laittaa myös Nainen/Mies ja ikä jos ha-

luat nimettömänä vastata

*1)Mitä mieltä olit kurssista (voit miettiä myös siihen asti kun pystyimme pitämään tapaami-
sia)?*

2)Oliko kurssi sopivan tasoinen, liian kevyt tai liian raskas, miksi?

3)Miten itse onnistuit mielestäsi kurssin aikana, oivalsitko jotain uutta?

4)Mitä olisit kaivannut enemmän kurssilta?

5)Syksyllä on tulossa jatko kurssi, mitä odotat siltä?

6) Muita kommentteja!

Kiitos vastauksista!