

Niina Hyttinen

## Kunnossa kesälläkin

- LadyLine Joensuun asiakkaiden motivoiminen lihaskuntoharjoittelun pariin kesällä



Liikunnanohjaaja (AMK)  
Liikunnan ja vapaa-ajan kou-  
lutus  
Kevät 2019



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Hyttinen Niina

**Työn nimi:** Kunnossa kesälläkin - LadyLine Joensuun asiakkaiden motivoiminen lihaskuntoharjoittelun pariin kesällä

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** lihaskuntoharjoittelu, kuntosali, motivaatio, tuotteistus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida toimintaa, jolla saataisiin LadyLine Joensuun asiakkaita motivoitua huolehtimaan lihaskuntoharjoittelusta aktiivisesti kesälläkin. Tavoitteena oli saada Joensuun LadyLinen asiakkaat tekemään lihaskuntoharjoittelua myös kesällä ja käyttämään näin myös kuntosalin palveluita. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimii naisille suunnattu hyvinvointikeskus LadyLine Joensuu ja kohderyhmänä ovat LadyLine Joensuun asiakkaat. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada myös sisältöä sosiaalisen median kanavilleen ja tätä kautta saada lisää näkyvyyttä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä käyttäen tuotteistamisen elementtejä. Prosessin aluksi perehdyin teoriatietoon ja tämän pohjalta lähdin suunnittelemaan tuotetta sekä aikataulua sen toteutukseen. Suunnitteluvaiheen jälkeen kesälle suunniteltu asiakkaita motivoiva toiminta toteutettiin aikataulua mukaillen. Tuotteistamisprosessin tuotoksena syntyi treenivinkit kesälle lihaskuntoharjoittelun helpottamiseksi. Lisäksi luotiin kesäbingo, jonka avulla oli tarkoitus motivoida asiakkaita käyttämään monipuolisesti Joensuun LadyLinen palveluita kesäaikaan. Kesäbingo nitoi myös treenivinkit ja muut palvelut yhdeksi kokonaisuudeksi. Kesän viikoittaiset treenivinkit julkaistiin videon muodossa LadyLine Joensuun Facebookissa ja Instagramissa joka maanantai kesäkuun ensimmäisestä viikosta elokuun loppuun asti. Lisäksi treenivinkki oli nähtävillä toimipaikan kuntosalilla liitutaalulle kirjoitettuna. Kesän treenivinkeistä tehtiin myös kirjallinen tuotos, johon kaikki treenivinkit koottiin liikekuvien kanssa. Tämä tuotos tulee Joensuun LadyLinen käyttöön niin, että asiakkaat voivat hyödyntää sitä jatkossa omatoimiseen harjoitteluunsa kuntosalilla.

Treenivinkkejä julkaistiin kesän aikana yhteensä 13 kappaletta ja jokaisella vinkillä oli oma teemansa. Teemojen avulla oli tarkoitus teoriataustaa hyödyntäen luoda mahdollisimman monipuolisesti erilaisia treenejä ja käyttää monipuolisesti erilaisia harjoitusmuotoja sekä -tapoja. Kesän treenivinkit oli tarkoitettu motivoimaan etenkin kuntosalilla treenaavia asiakkaita ja tarjoamaan heille valmiita vinkkejä harjoitteluun. Treenivinkit haluttiin liittää myös osaksi ryhmäliikuntaa, sillä kaikki asiakkaat eivät ole kuntosalillakävijöitä. Tämän seurauksena ryhmäliikunta-aikatauluun laitettiin puolen tunnin kesäjumppa, joka kulki viikoittain samalla teemalla kuin treenivinkki. Kesäjumppassa tehtiin viikon treenivinkkiä ja sen liikkeitä pienillä muutoksilla muutettuna ryhmäliikuntaan sopivammaksi. Tätä kautta asiakkailla oli myös mahdollisuus saada treenivinkki ohjattuna versiona joka viikko.

Kesän jälkeen asiakkailta pyydettiin palautetta niin kesäbingosta kuin treenivinkeistäkin. Kyselyssä selvitettiin motivoiko toiminnot asiakkaita liikkumaan heidän omasta mielestään sekä yleistä mielihyvyyttä toiminnoista. Vastauksia kyselyyn tuli 16 kappaletta ja asiakkailta saatu palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Asiakkaat myöskin kokivat, että treenivinkit sekä kesäbingo motivoivat heitä liikkumaan kesän aikana. Lisäksi kesäbingoon osallistuvien määrää seurattiin laskemalla palautetut bingo laput ja vertaamalla lukua kesän aikana jaettujen lappujen määrään.

## **Abstract**

**Author:** Hyttinen Niina

**Title of the Publication:** Fit in the Summer –Motivating LadyLine Joensuu’s Customers to do Summer Strength Training

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

**Keywords:** strength training, gym, motivation, productization

The purpose of this bachelor’s thesis was to plan, execute and evaluate activities that would motivate LadyLine Joensuu’s customers to actively do strength training in the summer. The objective of this thesis was to motivate LadyLine Joensuu’s customers to execute strength training and to use gym services in the summer. Women’s wellness center LadyLine Joensuu commissioned the thesis with the aim of creating content for social media to maintain visibility.

This thesis process was executed as a functional thesis with elements of productization. At the beginning of the productization process, while becoming familiar with the theory, the product was planned and scheduled. After the planning phase the product was implemented in accordance with the schedule. The product of this thesis consisted of training tips to encourage strength training in the summer. The other product was a summer bingo competition that combined the training tips and other services. The purpose of summer bingo was to motivate customers to use LadyLine Joensuu’s services as widely as possible. The tips were published every Monday on Ladyline Joensuu’s Facebook and Instagram sites from the first week of June to the end of August. The training tip was also displayed on the notice board of the gym. The training tips were compiled into a written product for LadyLine Joensuu so that its customers can use them for independent practice in the future.

The training tips are published thirteen times during the summer. The theme of every tip differed, and a variety of training methods were used. The training tips were aimed not only at gym trainers, but they were also included in a half-hour group exercise session which subsequently took place throughout the summer every week.

A feedback survey concerning the training tips and summer bingo was conducted among the customers after the summer. The survey received sixteen responses and it was mainly positive. The respondents felt that the training tips and summer bingo motivated them to exercise more during the summer. The number of summer bingo participants was monitored by counting the returned bingo tickets and comparing this figure with the number of distributed bingo tickets.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Fyysinen toimintakyky .....	4
2.1	Tuki- ja liikuntaelimestö .....	5
2.2	Hengitys- ja verenkiertoelimestö .....	6
2.3	Liikehallintakyky .....	8
3	Liikuntamotivaatio .....	9
3.1	Motivaatio .....	9
3.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....	10
4	Lihaskuntoharjoittelu .....	12
4.1	Lihaskuntoharjoittelun vaikutukset elimistöön .....	13
4.1.1	Lihaksen toiminta ja voimantuotto .....	15
4.2	Lihaskuntoharjoittelun perusteet .....	16
4.2.1	Lihaskuntoharjoittelun termejä .....	18
4.3	Lihaskuntoharjoitusmenetelmät .....	19
4.3.1	Paikkaharjoittelu .....	19
4.3.2	Kiertoharjoittelu .....	19
4.3.3	PHA- eli patteriharjoittelu .....	20
4.3.4	Liikepariharjoitus .....	20
4.3.5	Yhdistelmäharjoitus .....	20
4.3.6	Toiminnallinen harjoittelu .....	21
5	Lihaskuntoharjoituksen rakenne .....	22
5.1	Alkulämmittely .....	22
5.2	Harjoitusosa .....	23
5.3	Loppujäähdyttely .....	23
6	Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät .....	24
7	Toimeksiantaja LadyLine Joensuu .....	25
8	Tuotteistamisprosessi .....	26
8.1	Suunnittelu .....	26

8.2	Toteutus .....	29
8.3	Julkaisu .....	32
9	Pohdinta .....	34
9.1	Tuotteen arviointi.....	34
9.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	37
9.3	Oma ammatillinen kehittyminen .....	38
9.4	Jatkokehitys ideat.....	40
	Lähteet .....	42
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Ihmisen hyvinvoinnin sekä terveyden kannalta liikunnalla sekä liikuntatottumuksilla on suuri merkitys aikuisiässä (Hiltunen 2001, 82). Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisin syy varhaiseläkkeelle jäämiseen Suomessa (Hiltunen 2001, 138; Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 122). Tämä on lisäksi koko ajan kasvava ilmiö ja työikäisistä 90 prosenttia on jossakin vaiheessa työuraansa sairaslomalla selkävaikeuksien vuoksi (Aalto ym. 2014, 122). Lähtökohtaisesti tulisi muistaa, että mikään työ ei korvaa liikuntaa ja liikunnan kuuluu olla tukemassa jokaista työtä. Tutkimukset ja käytäntö ovat osoittaneet, ettei liikunnan vaatimukset täyty missään työssä. Fyysistä toimintakykyä ei siis pystytä pitämään yllä pelkällä työllä, vaan sen ylläpitämiseksi tarvitaan ainakin työtehoa parantavaa sekä työtä taottavaa liikuntaa työpaikalla ja lisäksi säännöllistä liikuntaa vapaaajalla. Raskaat fyysiset ammatit rasittavat kehoa suurestikin, mutta sisältävät paljon staattisia työvaiheita sekä toistuvia huonoja työasentoja. Nämä jatkuvat työssä päivän aikana liian pitkään ja jatkuvat monta päivää peräkkäin, jolloin palautumiselle ei jää riittävästi aikaa. (Hiltunen 2001, 137-138.) Voimaharjoittelulla voidaan parantaa kehon voimatasoja niin, että nostot, kertaponnistukset eikä staattinen kannattelu ylikuormita kehoa liikaa. (Aalto ym. 2014, 122.)

Kesä on hiljaisinta aikaa kuntosaleilla ja moni tuntuu unohtavan silloin lihaskuntoharjoittelun tärkeyden. Monet asiakkaat kaikkoavat saleilta tai jopa tauottavat asiakkuuttaan kesän ajaksi. Perusteluna tähän tuntuu usein olevan se, että kesällä tulee tehtyä niin paljon erilaisia pihatöitä ja näiden pihatöiden ajatellaan korvaavan varsinainen lihaskuntoharjoittelu. Lisäksi ajatellaan, ettei kahden tai kolmen kuukauden tauko lihaskuntoharjoittelusta ole merkittävä. Usein taukoa kuulee perusteltavan myös sillä, että ei ole aikaa harjoittelulle tai ei halua viettää aikaa sisällä kesällä.

UKK-Instituution liikuntapiirakka kiteyttää liikuntasuosituksia, joiden mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa liikkumalla vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti viikoittain tai vastaavasti 1 tunnin ja 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Nämä suositukset ovat suunnattu aikuisille eli 18-64 -vuotiaille. Samojen suositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikunnan on katsottu edistävän terveyttä, mikäli se kestää kerrallaan vähintään 10 minuuttia ja vastaa teholtaan reipasta kävelyä. Näin ollen liikunnan vähimmäismäärän voi suorittaa myös useista vähintään 10 minuuttia kestävästä liikuntakerroista. Liikkuminen on kuitenkin hyvä jakaa useammalle päivälle viikon aikana. Terveysliikkuvalle kestävyyskuntoa parantaviksi lajeiksi sopii kävely ja pyöräily tai raskaat koti- ja pihatyöt. Kovempi kuntoisen tarvitsee kestävyyskunnan parantamiseksi raskaampaa liikuntaa ja tällöin sopivia lajeja ovat esimerkiksi porras- tai



ylämäkikävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti tai vesijuoksu. Myös nopeat palloilulajit sekä aerobictunnit sopivat kestävyyskunnan parantamiseen. Lihaskuntoa tulisi myöskin kehittää kestävyyskunnan lisäksi. Lihaskuntoa parantaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa kehittämiseen sopivia lajeja ovat kuntosalit sekä erilaiset kuntopiirit. Tasapainoa sekä liikehallintaa voi puolestaan kehittää pallopelien, luistelun tai tanssiliikunnan parissa. (Liikuntapiirakka aikuisille, 2018.)

Painoharjoittelun avulla voidaan kehittää sellaisia ominaisuuksia, joita muulla liikunnalla ei voida yhtä tehokkaasti saavuttaa. Sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa voidaan kehittää myös useilla muilla vaihtoehtoisilla liikuntamuodoilla, mutta tuki- ja liikuntaelimestön kehittämisessä painoharjoittelu on muita vaihtoehtoja parempi. (Erämetsä & Laakko 1998, 105.) Lihaskuntoharjoittelun avulla voi ylläpitää toimivaa sekä aktiivisesti lihassmassaa ja ylläpitää niiden hermotusta, kun pyritään hidastamaan vanhenemisen merkkejä (Hiltunen 2001, 86). Terveysliikunnan suositusten mukaisesti kestävyysliikuntaa riittävän määrän harrastaa noin puolet työkäisistä, mutta suositusten mukaisen minimimäärän lihaskuntoa harjoittaa vain joka kymmenes (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 9).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii hyvinvointikeskus LadyLine Joensuu, joka tarjoaa liikuntapalveluita naisille. Opinnäytetyö tarkoituksena on suunnitella, tuottaa ja arvioida toimintaa, jonka avulla saataisiin LadyLine Joensuun asiakkaita motivoitua huolehtimaan lihaskuntoharjoittelusta aktiivisesti kesälläkin. Tavoitteena oli saada LadyLine Joensuun asiakkaat tekemään lihaskuntoharjoittelua ja tätä kautta käyttämään kuntokeskuksen palveluita myöskin enemmän kesällä. Toimeksiantajan tavoitteena on lisäksi saada materiaalia sosiaalisen median kanavilleen ja tätä kautta näkyvyyttä lisää.

LadyLine Joensuun asiakkaille järjestetään kesäbingo, jossa kootaan yhteen kaikkia palveluita ja kannustetaan näin käyttämään monipuolisesti kuntokeskuksen tarjontaa. Lisäksi asiakkaiden lihaskuntoharjoittelun tueksi tehdään treenivinkkejä, jollainen julkaistaan kesän aikana joka maanantai. Valmiilla treenivinkeillä halutaan tuoda asiakkaille esille sitä, ettei tehokkaan treenin tekemiseen tarvitse käyttää salilla olemiseen tuntikausia aikaa. Treenivinkit julkaistaan videoina LadyLine Joensuun sosiaalisen median kanavilla ja näin saadaan tuotettua sisältöä myöskin näille kanaville. Videoiden muodossa treenivinkkien liikkeiden suoritustekniikka tulee esille selkeämmin ja näin helpottaa myöskin treenivinkkien tekemistä.

Omana tavoitteenani on ammatillinen kehittyminen liikunnanohjaajana sekä haluan syventää taitojani lihaskuntoharjoitteluun painottuvien kokonaisuuksien suunnittelussa. Tavoitteena on oppia lisää videoiden tekemisestä, sillä niitä käytetään paljon tänä päivänä sosiaalisessa mediassa liikunta-alan ihmisten keskuudessa. Haluan myöskin oppia luomaan videoita, jotka palvelisivat asiakkaita. Tavoitteena on saada oppia tuotteen tekemisestä, jotta voin hyödyntää sitä myöhemmin liikunta-alan työtehtävissä.



## 2 Fyysinen toimintakyky

Terveyden yksi ilmenemismuoto on yksilön toimintakyky (Vuori & Suni 2010, 18). Tärkeänä tekijänä terveyden edistämässä sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä on liikunta. Terveysliikunnan edistämässä pyrkimyksenä on vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, jotta he sitä kautta liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. (Terveysliikunnan edistäminen 2018.) Liikunta voidaan määritellä suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka tarkoituksena useimmiten on kunnan tai terveyden edistäminen tai säilyttäminen (Fogelholm 2011, 27). Tavallisesti liikuntamuodot jaetaan hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaan liikuntaan sekä liikuntaan, joka vaatii lihasvoimaa (Oja 2011, 59). Terveyskunto muodostuu fyysisen kunnan tekijöistä, jotka ovat yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn sekä terveyteen. Hyvä kestävyys, motorinen kunto sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunto muodostavat hyvän terveystilan. Terveystilaa voidaan parantaa tai ylläpitää fyysisellä aktiivisuudella, jota kutsutaan tällöin terveystilaksi. (Fogelholm & Oja 2011, 73.) Liikunnasta syntyvät myönteiset vaikutukset ovat yleensä lyhytaikaisia ja niiden vaikutus kestää päiviä ja viikkoja (Huttunen 2018). Elimistö mukautuu uuteen kuormitustilaan, kun liikunnan kuormitus vähenee. Tällöin kyseessä on liikunnan vaikutuksen palautuminen. (Vuori 2011, 16.) Liikunnan tulee ollakin säännöllisesti toistuvaa ja koko eliniän jatkuva elämäntapa, jotta se ylläpitää terveyttä (Huttunen 2018).

Hyvän kunnan muodostavat monet tekijät ja näitä tekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistöön kunto, lihaskunto, liikkuvuus ja kehon hallinta. Näihin kaikkiin osa-alueisiin voi vaikuttaa sillä mitä tekee tai toisaalta jättää tekemättä. Kaikilla kunnan osa-alueilla on vaikutusta suoraan siihen, kuinka selviämme ihan tavallisesta arjesta. Moni nainen vierastaa turhaan lihaskuntoharjoittelua ja ajattelee, ettei se ehkäpä ole niin tärkeää terveyden, hyvinvoinnin ja ulkoisen olemuksen kannalta kuin kestävyys. Lihasten hyvä kunto vaikuttaa kuitenkin moniin asioihin kuten miten jaksaa nostella ja kurkotella, miten vaivattomasti pystyy vaihtamaan asentoa tai miten ponnistaa ja kannattelee kehoaan. Vahvalla lihaksistolla myöskin suojellaan kehon tukirakenteita vääränlaiselta kuormitukselta. Lihaskuntoa tarvitaan niin voimantuottoon kuin äkillisissä ja nopeissa tilanteissa kropan hallitsemiseenkin. Naisille lihasvoimasta huolehtiminen on erityisen tärkeää myöskin sen vuoksi, että hormonitoiminta pelaa tässä asiassa meitä vastaan ja lihasvoima alkaa heiketä radikaalisti ilman harjoittelua 40-50 vuoden iässä, kun estrogeenin tuotanto vähenee. (Valasti & Takala, 2011, 15, 17-18.)

Liikuntaelimistön toimintakyky on kykyä tuottaa liikettä kehon eri osissa. Hermo-lihasjärjestelmä on elimistön tärkein toiminnallinen kokonaisuus liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta katsottuna. Merkittävimmät liikuntaelimistön toimintakykyyn vaikuttavat terveystoiminnan alueet ovat tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä liikehallintakyky eli motorinen kunto. Liike ja liikkuminen ovat ainoat tavat liikuntaelimistön toimintakyvyn parantamiseen tai säilyttämiseen. (Suni & Vasankari 2011,35-36.)

Harjoituksen vaikutuksesta keho vahvistuu sieltä, minne harjoitus kohdistuu. Näin ollen hengittäminen vahvistaa sydäntä, keuhkoja ja verenkiertojärjestelmää. Lihaksia, jänteitä sekä tukirankaa puolestaan vahvistaa painojen nostelu ja luuston vahvistamista saavat aikaan hyppyt ja iskuja aikaan saavat lajit. Lihakset, jänteet ja nivelet pidetään puolestaan notkeina ja elastisina venyttelyillä sekä liikkuvuusharjoittelulla. (Aalto ym. 2014, 123.)

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen puolestaan johtaa samankaltaiseen toimintakyvyn heikkenemiseen kuin mitä vanhenemismuutoksenkin saavat aikaan. Mikäli liikuntaelimistöä ei kuormiteta riittävästi, on seurauksena luuston haurastuminen, voimien heikkeneminen, hengityselimistön rapistuminen sekä aistitoimintojen heikkeneminen. Itse voimme vaikuttaa suuresti muutosten nopeuteen, sillä säännöllisellä liikunnalla vahvistetaan lihaksia, luustoa, sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Myöskin liikunnan harrastamisella voidaan ennaltaehkäistä keskushermoston ennenaikaista rappeutumista. Liikunta pitää lihakset elastisina, nivelet liikkuvina ja tasapainon parempana. Harjoituksen seurauksena keho vahvistuu sieltä, minne harjoituksen vaikutus kohdistuu. Lihaskuntoharjoittelu vahvistaa lihaksia, jänteitä ja tukirankaa sekä hyppelyt ja iskuja aikaansaaavat lajit taas puolestaan vahvistavat luustoa. Venyttelyllä ja liikkuvuusharjoittelulla pidetään keho elastisena ja notkeana. Hengästyttävän liikunnan harrastaminen puolestaan vahvistaa sydäntä, keuhkoja ja verenkiertoelimistöä. Suorituskyvyn heikkeneminen on arviolta yli puolet hitaampaa aktiivisella henkilöllä verrattuna inaktiiviseen. (Aalto ym. 2014, 123.)

## 2.1 Tuki- ja liikuntaelimistö

Pääasiassa tuki- ja liikuntaelimistön muodostavat luut ja lihakset, mutta siihen kuuluvat myös lisäksi muun muassa jänteet, nivelsiteet ja muut tukikudokset (Laine, Kalaja & Mero 2016, 65.) Monet asiat kuten ikä, perintötekijät, yksilön elintavat, terveydentila sekä elin- ja työskentelyolot vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen (Bäckmand & Vuori 2010, 20). Tuki- ja liikuntaeli-

mistön keskeisiä tehtäviä ovat tukirangan ja muodon antaminen keholle sekä sen osille, sisäelinten suojaaminen ulkoiselta kuormitukselta, asentojen säilyttäminen ja liikkeiden sekä liikkumisen toteuttaminen (Suni & Vuori 2010, 40).

Luustolle keskeisiä tehtäviä on toimia kiinnityskohtina lihaksille sekä vipuvarsina liikkeissä ja asennoissa. Säännöllinen liikunta on yksi keino säilyttää ja jossakin määrin myös lisätä luuston vahvuutta. Luuston kannalta tehokkainta on liikunta, joka sisältää tärähdyksiä tai törmäyksiä, vääntöjä tai värähtelyjä ja nopeita kiertoja. (Suni & Vuori 2010,44-45.)

Asentojen ylläpitämiseksi ja liikkeiden aikaansaamiseksi tarvittavan jännityksen tuottamisesta vastaavat lihakset (Suni & Vuori 2010, 51). Lihas muodostuu supistumiskykyisestä kudoksesta, jonka avulla ravinnosta saatu energia muutetaan voimaksi. Luusto- ja luurankolihakset ovat poikkipuovaista lihaskudosta, jotka suorittavat hermoston käskyllä lihassupistuksesta seurauksena olevan liikkeen. Ihmisen liikkeessä osallistuu useita lihaksia ja liikkeen sekä liikuttamisen aikana lihaksilla on erilaiset toimintaroolit. (Kauranen & Nurkka 2010, 111, 113, 138.)

Notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys ovat tuki- ja liikuntaelimistön kunnan osatekijöitä terveyskuntokäsitteen mukaan. Näillä tekijöillä on niin lihas- ja tukikudosten rakenteisiin kuin vammoihin ja sairauksiinkin monenlaisia yhteyksiä. Notkeudella tarkoitetaan mahdollisimman suurta liikelaaajuutta, joka tapahtuu eri liikesuunnissa tietyn nivelen ympäri tai useamman nivelen toiminnallisessa yhdistelmässä. Notkeudella kuvataan suurilta osin jänteen ja lihaksen kykyä venyä terveissä nivelissä. Notkeutta voi olla niin staattista kuin dynaamistakin. Staattinen notkeus on liikelaaajuus liikkeessä, joka on yhden tai useamman nivelen ympäri. Dynaamisella notkeudella kuvataan liikkeen helppoutta tai rakenteen vastusta liikkeeseen, kun se tehdään olemassa olevalla liikelaaajuudella. Dynaaminen notkeus on liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta luultavasti tärkeämpi ominaisuus kuin staattinen notkeus. (Suni & Vasankari 2011, 38, 40.)

## 2.2 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Hengityselimistön muodostavat hengityselinten, hengitysteiden ja keuhkojen kokonaisuus. (Keskinen 2004, 73). Hengityselimistön tehtävänä on huolehtia keuhkotuuletuksesta sekä hapen siirtämisestä verenkiertoon ulkoilmasta ja puolestaan hiilidioksidin siirtämisestä verenkierrosta ulkoilmaan. Verenkiertoelimistön muodostavat sydän, veri sekä verisuonisto ja sen tehtävänä on kierrättää verta sydämen, kudosten ja keuhkojen välillä. (Hynynen 2016, 117.) Hapen ja hiilidioksidin tehokas kuljettaminen verenkiertoelimistössä tapahtuu hengitys- ja verenkiertoelimistön

yhteistoiminnalla (Keskinen 2004, 73-74). Kulloisenkin kuormituksen vaatiman tason mukaan sovitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön yhteistoiminta niin, että saadaan kaasujen vaihto kudosten, veren ja ulkoilman välillä vastaamaan elimistön tarpeita. (Hynynen 2016, 117).

Ihminen hengittää normaalisti lepotilassa keskimäärin kuusi litraa ilmaa, kun minuutin aikana on 12 ulos ja sisäänhengitystä. Hengitystilavuus on tällöin 500 ml ja kuormituksessa se voi helposti nousta yli kahden litran. Kuormituksen aikana keuhkotuuletus kasvaa kuormituksen lisääntymisen mukaan. Keuhkotuuletus lisääntyy pääsääntöisesti hengitystilavuutta kasvattamalla matalassa kuormituksessa ja kovassa kuormituksessa lisäksi hengitystiheys lisääntyy. (Keskinen 2004, 76-77.)

Verenkiertoelimistön toiminnassa heijastuu koko ihmisen terveys sekä hyvinvointi niin levon kuin kuormituksen aikanakin. Verenkiertoelimistön toiminnallinen keskipiste on sydän, joka lyö normaalisti levossa 60-80 kertaa minuutissa. Kuormituksessa sydämen syke kasvaa kuormituksen lisääntymisen mukaan, kunnes lähellä maksimia sen nousu hidastuu suhteessa kuorman lisääntymiseen. (Keskinen 2004, 80, 84 ja 87.) Sydämen toiminnan tehokkuutta voidaan parantaa oikeanlaisella harjoittelulla ja harjoittelun myötä sydämen pumppausteho sekä kammioiden tilavuus suurenee ja verta pystytään työntämään kerralla enemmän verenkiertoon. Näin syketiheys pienenee, jonka seurauksena sydän saa pidempiä lepotaukoja. (Hiltunen 2001, 67-68.)

Verenvirtaus on jatkuvassa muutostilassa ihmiskehossa ja se jakautuu kudoksille, jossa verta tarvitaan. Verestä suurin osa on eri puolilla kehoa laskimosuonistossa ihmisen ollessa levossa. Verenvirtaus kuitenkin siirtyy laskimoista nopeasti sinne missä sitä tarvitaan ihmisen lähtiessä liikumaan. Veri suunnataan kuormituksessa lihaskudokseen ja kovassa rasituksessa jopa 80% verenkierrosta voi olla lihaksistossa. (Keskinen 2004, 90.)

Veri koostuu verinesteestä sekä kolmenlaisista verisoluista, jotka ovat verihiutaleet, punasolut ja valkosolut. Liikunnan kannalta merkittävässä osassa ovat punasolut ja niiden sisältämä hemoglobiini, jonka rauta sitoo tehokkaasti happea. Punasolut siis kuljettavat verenkierron avulla happea keuhkoihin ja kehon eri osiin. Verinesteen määrää voi lisätä säännöllisellä kuukausia jatkuvalla kestävyysharjoittelulla ja tätä kautta voidaan parantaa hapen kulkeutumista ja siirtymistä lihaksille. (Hiltunen 2001, 65.)

### 2.3 Liikehallintakyky

Liikehallintakyky eli motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen sekä liikkeiden hallintaa. Tämä ilmenee aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston kykyä selviytyä liikesuorituksista sujuvasti sekä tarkoituksenmukaisesti. Tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteruus ja liikenopeus ovat liikehallintakyvyn eri osa-alueita. Usean aistijärjestelmän sekä biomekaanisten ja motoristen toimintojen yhteistyö on perustana ihmisten liikkeiden säätelyyn yhdessä aiempien kokemusten ja tulevien tilanteiden ennakointi kyvyn kanssa. Keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimistö ja aistikanavat osallistuvat yhdessä kaikki liikkeiden säätelyyn. Lapsuudessa luodaan jo perusta liikehallinnalle, sillä ennen kouluikää opitaan tasapaino sekä suuri osa perusliikunnan taidoista. (Suni & Vasankari 2011, 36.) Päivittäisten toimien sujuva suorittaminen edellyttää liikehallintaa ja tärkeä osa liikehallintaa on liikkumisvarmuus, joka on kyky säilyttää asento sekä jatkaa suorituksia liikkumisessa (Suni & Vuori 2010, 59).

Tasapainolla tarkoitetaan pystyasennon hallintaa ja suurin osa ihmisen toiminnoista edellyttää tätä taitoa. Tasapainon avulla pystytään pitämään yllä erilaisia asentoja sekä voidaan sopeuttaa keho tahdonalaisiin liikkeisiin ja kyetään reagoimaan ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Tasapainoon vaikuttavat useat asiat kuten yksilö ja yksilön fysiologiset ominaisuudet, aiemmat kokemukset, tehtävät ja niiden aiheuttamat vaatimukset sekä tehtävän suorittamisympäristö ja -tilanne. Tasapainoon vaikuttavat monet ihmisen elämänkaaren asiat, joita ovat esimerkiksi ikä, sairaudet, lihominen ja fyysinen aktiivisuus. Näin ollen tasapaino ei ole pysyvä ilmiö. Tasapainon säilyttämiseen yllättävissä äkillisissä horjahduksissa tai väistöliikkeissä ihminen tarvitsee nopeita reaktioita. (Suni & Vasankari 2011, 37.)

### 3 Liikuntamotivaatio

Motivoitunut ihminen tekee yleensä sitä, mitä haluaakin tehdä ja tekeminen tuntuu samalla hänestä mielekkäältä ja ohjaa kohti tavoitteita. Motivaatiota voisikin kuvata toiminnan aikaan saamaksi energiaksi. Positiivisen motivaation säilyminen vaatii itselle mielekkäiden asioiden tekemistä. Samalla tulee tuntee menestyvänsä noissa tekemisissä ja kokea kehittyvänsä kohti tavoitteitaan. (Hiltunen 2001, 28.)

Motivaation säilyminen ja ylläpitämisen kannalta on tärkeää asettaa lihasvoimaharjoitteluun tavoitteita. Motivoituneena harjoittelija keskittyy paremmin harjoitteluun ja jaksaa harjoitella myöskin enemmän. Tiettyyn pisteeseen asti motivaatio parantaa fyysistä suorituskykyä, mutta puolestaan ylimotivoitunut harjoittelija asettaa itselleen liian suuria paineita ja näin suorituskyky heikkenee. Kuitenkin motivaatiota ajatellen lihaskuntoharjoittelulle asetettujen tavoitteiden tulisi olla haastavia, mutta realistisia ja saavutettavia. Keskeisintä olisi löytää lihasvoimaharjoittelusta henkilökohtainen merkitys harjoittelijalle ja näin ollen harjoittelun sekä harjoittelijan välillä tulisikin olla jokin yhteys. Harjoittelun alussa motivaation vaikutus suorituskykyyn on suurempi kuin suorituskyvyn edistyessä. (Kauranen 2014, 434-435.)

Liikuntamotivaatio koostuu liikunnallisesta pääomasta, joka puolestaan koostuu neljästä osa-alueesta. Nämä osa-alueet ovat liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana ja liikunnalle suotuisa elämäntilanne. Kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät vaihtelevat elämän eri vaiheissa sekä muuttuvissa elämäntilanteissa. Liikunnasta motivoivat sekä rajoittavat tekijät ilmenevät niin fyysisenä, henkisinä kuin sosiaalisinakin tekijöinä. Liikuntakokemuksista, myönteisistä vaikutuksista elämänlaatuun ja mielialaan sekä kunnon, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisestä ja parantamisesta ovat muodostuneet voimakkaimmat liikuntamotivaatiotekijät. (Korkiakangas 2010, 39, 42, 53.)

#### 3.1 Motivaatio

Motivaatio on jatkuvasti ympärillämme sekä myös sisällämme vaikuttamassa käyttäytymiseemme. Motivaatio vaikuttaa suoraan tai tiedostamatta osallistumiimme tehtäviin tai toimintoihin. Motivaatiolla selitetään sitä, miksi joku toimii jollakin tietyllä tapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 13.) Motivaatio on vaikutinjärjestelmä, joka koostuu erilaisten motiivien kokonaisuudesta.

Motiivit johtavat toimintaa ja laittavat toiminnan liikkeelle. Ominaista motivaatiolla on käyttäytyminen, joka suuntautuu johonkin tiettyyn tavoitteeseen. (Kauranen 2014, 434.) Motivaatiossa yhdistyy niin ihmisen persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö kuin tunteenomaiset ja järkipäiset tekijätkin. Motivaatio toimii ärsyksenä toiminnalle, kun tavoitellaan omia, ryhmän tai yhteisön tavoitteita. Motivaation katsotaan ohjaavan kolmella tapaa käyttäytymistämme. Motivaatio on käyttäytymisen energian lähde, jolloin toimimme tietyllä tappaa- Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme eli ohjaa meitä saavuttamaan haluamamme tavoitteen. Lisäksi motivaatio säätelee käyttäytymistämme eli sen avulla arvioimme omaa pätevyttämme tilanteissa sekä toimintaympäristön tai jonkin tilanteen merkitystä itsellemme. Tutkimusten mukaan motivaatiolla vaikutetaan toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan ja suorituksen laatuun. (Liukkonen & Jaakkola 2002,14.) Motivaatiojatkumo koostuu amotivaatiosta, ulkoisen motivaation neljästä eri luokasta sekä sisäisestä motivaatiosta. Amotivaatio on alin taso motivaatiojatkumolla ja silloin motivaatio ei ole. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 110.)

### 3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Ihminen on voinut valita itselleen tavoitteet ja toiminnot, mutta ei koe niitä henkilökohtaisesti niin merkittävänä. Tällöin tavoitteet on voitu valita ulkoisen tai sosiaalisen paineen vaikutuksesta, eikä omien arvojen ja kiinnostuksen mukaan. (Vasalampi 2017, 55.) Ulkoisessa motivaatiossa kontrolli tulee jollakin tapaa ulkoapäin. Ulkoisen motivaation neljä eri luokkaa ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitunut säätely. Näissä eri muodoissa itsemääräytymisen osuus kasvaa mentäessä kohti integroitunutta säätelyä. Kun toiminta on ulkoisen motivaation ohjaamaa, silloin siihen osallistutaan palkkioiden, pakotteiden tai rangaistuksen pelon takia. Pakotetussa säätelyssä on sisäistetty pakotteet ja rangaistukset, jolloin sisäisesti koettu pakko toimii motivaattorina. Tunnistetussa säätelyssä toimintaan osallistutaan vaihtoehdoilla ja se koetaan itselle tärkeäksi. Tällöin toimintaan ei kuitenkaan osallistuta tekemisen ilosta ja näin ollen motivaatio ei ole täysin itsehallinnoitua. Integroidussa säätelyssä toiminta on tärkeä osa ihmisen persoonallisuutta tai identiteettiä. Näin ollen toiminta on pitkälti itsemääräytyntä, mutta sitä ohjaa kuitenkin jonkinlainen kontrolli. Ulkoiset motiivit voivat toimia tehokkaasti lyhyellä aikavälillä, mutta pitkällä aikavälillä sisäisen motivaation muodot ovat tehokkaampia. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 110-113.)

Sisäisessä motivaatiossa toimintaan osallistutaan itsensä vuoksi sekä ilosta ja nautinnosta, joita toiminta tai kokemukset sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta tuottavat. Sisäisessä motivaatiossa



itsehallinta on korkeimmillaan ja tällöin koetaan, ettei mikään kontrolloi toimintaa. Sisäinen motivaatio jaotellaan vielä kolmeen osaan sen mukaan minkälaisia tarpeita se tyydyttää. Sisäisellä motivaatiolla voidaan tyydyttää tämän mukaan siis niin tiedollisia kuin suorituksiin ja taiteellisiin elämyksiinkin liittyviä tarpeita. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 113.) Ihminen on siis esimerkiksi sisäisesti motivoitunut silloin, kun hän urheilee, lukee tai taiteilee tuottaakseen itselleen mielihyvää kyseisen toiminnan seurauksena (Vasalampi 2017, 55).

Sisäisesti syntyneitä tavoitteita liikunnan parissa ovat esimerkiksi kunnon ja terveyden kohennus, taitojen parantaminen, liikkumisesta nauttiminen, stressin vähentäminen tai sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Puolestaan ulkonäköön liittyvä tavoite on yleinen liikunnan parissa ilmenevä ulkoinen tavoite. (Hankonen 2017, 208.)

#### 4 Lihaskuntoharjoittelu

Lihasvoimaharjoittelusta voidaan käyttää monia nimityksiä, joita ovat esimerkiksi vastusharjoittelu, painoharjoittelu, lihaskuntoharjoittelu, kuntosaliharjoittelu ja voimaharjoittelu (Sundell 2018). Lihasvoimaharjoittelulla tarkoitetaan erilaisia fyysisiä harjoitteita, joilla pyritään vaikuttamaan poikkijuovaiseen lihaskudokseen ja sen ominaisuuksiin supistumisessa. Lihasvoimaharjoittelun avulla voidaan parantaa lihasten voimaa, lihasten voimantuottonopeutta, lihaskestävyyttä tai lihaksen kokoa. Lihasvoimaharjoittelun suorittamisen apuna voidaan käyttää niin erilaisia vastuslaitteita, vapaita painoja kuin oman kehon painoa. Voimaharjoittelusta ja vastusharjoittelusta puhutaan yleensä synonyymeinä, mutta todellisuudessa vastusharjoittelu on yksi voimaharjoittelun muoto. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteita voi olla erilaisia ihmisen elämäntilanteen mukaan. Tavoitteina voi olla työkyvyn ylläpitäminen, ulkonäön kohentaminen, vammojen ehkäisy, kuntoutus, päivittäisistä toiminnoista selviytyminen, fyysisen suorituskyvyn edistäminen tai urheilusuorituksen parantaminen. (Kauranen 2014, 378.)

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävällä liikunnalla parannetaan lihasvoimaa sekä lihaskestävyyttä, kehitetään notkeutta, harjoitetaan tasapainoa, lisätään luun lujuuutta sekä edistetään tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä (Liikunnan vaikutukset 2018). Lihaksia ja luustoa voidaan merkittävästi vahvistaa lihaskuntoharjoittelulla sekä lisäksi sen avulla voidaan vähentää rasvakudoksen määrää kehossa. Lihaskuntoharjoittelua voidaankin pitää kehoa tehokkaimmin muokkaavana liikuntamuotona. (Sundell 2018.)

Lihasvoimaa tarvitaan monissa päivittäisissä toiminnoissa kuten nousemisessa, kävelyssä ja tavaroiden nostelemisessä (Sundell 2018). Huipussaan ihmisen lihasvoima on 20-30 -vuotiaana. Tämän jälkeen se säilyy melko samalla tasolla noin 50-vuotiaaksi asti, mutta tästä eteenpäin lihasvoima heikkenee noin prosentin vuodessa. Ihmisen täytettyä 65-vuotta lihasvoiman heikkeneminen kiihtyy ja tällöin heikkenemistä tapahtuu 1,5-2 prosenttia vuodessa. Lihasmassan menetys on tärkeä syy lihasvoiman heikkenemiseen ja se alkaa ihmisen täytettyä 30-vuotta. (Sunni & Vasankari 2011, 41.)

Harjoitteluvälineistön perusteella lihasvoimaharjoittelu voidaan jakaa kuntosalilaitteharjoitteluun, vapaille painoille tehtävään harjoitteluun sekä oman kehon painolla tapahtuvaan harjoitteluun. Lihasvoimaharjoittelulaitteet ovat erilaisia kunto- ja voimaharjoitteluun käytettäviä kiinteitä laitteita. Laitteilla harjoiteltaessa etuina on pienien painojen käyttömahdollisuus ja painojen helppo säätömahdollisuus. Harjoittelu sopii aloittelijoille tai vähän harjoitteleville, sillä laitteilla

harjoittelu on kontrolloitua ja turvallista. Laitteissa harjoitteet eivät vaadi korkeaa suoritustekniikkaa, eivätkä myöskään mahdollista vääränlaista suoritustekniikkaa. Lisäksi liikkeissä ei tarvitse kiinnittää huomiota tasapainon säilyttämiseen, harjoituslaitteen vaihtaminen on nopeaa ja liikkeet kohdistuvat juuri jollekin yksittäiselle lihakselle tai lihasryhmälle. Vapailla painoilla harjoittelu tarkoitetaan silloin, kun harjoittelu tapahtuu erilaisilla käsipainoilla tai levytangoilla. Vapailla painoilla harjoittelu toteutetaan todellisten liikeratojen mukaisesti ja harjoitusvaikutukset ovat siirrettävissä helpommin samankaltaisiin suorituksiin. Tällöin harjoittelua voidaan varioida erilaisilla otteilla sekä otelevyeyksillä. Harjoittelussa joudutaan keskittymään vapaiden painojen kanssa tasapainon säilyttämiseen ja painojen pysäyttämiseen sekä kontrollointiin. Haittapuolina vapailla painoilla harjoiteltaessa on korkeat tekniikkavaatimukset, harjoittelun kohdistaminen yhdelle lihaksella on vaikeaa ja lisäksi liikkeissä on olemassa myös loukkaantumiseriski. Omalla kehon painolla harjoiteltaessa harjoittelu ei ole sidottu paikkaan ja lisäksi se on helppo tapa lisätä lihasvoimaa. (Kauranen 2014, 448-449, 451.)

#### 4.1 Lihaskuntoharjoittelun vaikutukset elimistöön

Lihaskuntoharjoittelulla on vaikutuksia useisiin kehon järjestelmiin, kuten lihas-, luusto-, aineenvaihdunta, hermosto- ja hengitysjärjestelmiin (Sundell 2011). Lihaskuntoharjoittelun vaikutukset näkyvät 2-4 viikon jälkeen harjoittelusta. Puolestaan 2 kuukauden jälkeen voidaan myös havaita hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon paranemista. Nämä vaikutukset edellyttävät sitä, että lihaskuntoharjoituksia tehdään ainakin kaksi kertaa viikossa 8-10 lihasryhmälle niin, että lihakset väsyvät. Sarjoja tällöin harjoituksessa tulee tehdä yksi tai useampi 8-12 toiston sarjoina. Vuoden harjoittelun jälkeen luusto myöskin vahvistuu ja ylipaino vähenee. (Liikunnan vaikutukset 2018.) Jotta lihasvoima kehittyisi, tulisi suuria lihasryhmiä kuormittaa 2-3 kertaa viikossa 20-60 minuutin liikuntasuorituksina (Sundell 2018).

Lihaskuntoharjoittelu saa aikaan lisääntyneitä lihasproteiinin vaihtuvuutta, joka lisää lepoaineenvaihduntaa. Lihaskuntoharjoittelu johtaa suurempaan lihasmassaan, joka kuluttaa enemmän energiaa levossa ja lisäksi harjoituksen seurauksena syntyneet kudoksen mikroauriot vaativat energiaa lihasten uusiutumisprosessiin. Lisääntynyt lepoaineenvaihdunta on puolestaan merkittävä tekijä kehon rasvan vähenemisessä. (Westcott 2012, 210.)

Lihäs- ja hermokudos ovat muokkautumiskykyisiä kudoksia ja näin niitä voidaan muokata ja kasvattaa aktiivisuudella. Puolestaan aktiivittomana nämä ominaisuudet menetetään. Lihäsvoimaharjoittelun alkuvaiheessa voimanlisäys johtuu pääasiassa hermolihäsjärjestelmän muutoksista ja harjoittelun jatkuessa yli 10 viikkoa mukautuminen siirtyy lihaskudokseen, jolloin lihasvoiman kasvun muutokset johtuvat harjoitettavan lihaksen lihaskudoksen muutoksista. Mikäli ihminen ei säännöllisesti harrasta lihasvoimaharjoittelua, ei todennäköisesti pysty hyödyntämään voimantuotossa koko kapasiteettiaan ja aktivoimaan kaikkia motorisia yksiköitään. Harjoittelun seurauksena puolestaan ihminen pystyy aktivoimaan suuremman määrän motorisia yksiköitä mukaan lihassupistukseen. Lisäksi harjoittelun seurauksena lihaksen hermotus paranee ja näin hermoimpulseja saapuu tiheämmin motorisen yksiköiden lihassoluilla ja useampia lihassoluja supistelee samaan aikaan. (Kauranen & Nurkka 2010, 148-151.) Lihäsvoimaharjoittelun seurauksena lihaskudoksessa tapahtuva muutos puolestaan on kudoksen määrän lisääntyminen ja näin lihaksen koon kasvu. Lihaskudoksessa tapahtuvat muutokset alkavat tapahtua muutamaa viikkoa myöhemmin kuin hermoston puolella. (Kauranen 2014, 397.) Voimaharjoittelun seurauksena tapahtuu aina jonkin verran lihassolujen supistuvien proteiinien lisääntymistä, jonka seurauksena lihaksen poikkipinta-ala kasvaa. (Niemi 2005, 55.)

Fyysisten ominaisuuksien lisäksi lihasvoimaharjoittelu vaikuttaa myös positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Lihäsvoimaharjoittelun avulla työikäiset kokevat lisää hallinnan tunnetta selviytyä fyysisistä ja raskaistakin työtehtävistä. Tutkimuksissa on todettu myös lihasvoimaharjoittelun vähentävän alakuloisuutta, depressiota, vihamielisyyttä, henkisten oireiden ilmenemistä fyysisinä sekä muuten fyysisistä oireilua työikäisten keskuudessa. Voimaharjoittelun seurauksena myöskin itsetunto ja -luottamus kasvaa, jota on selitetty ihmisen oman tuntemuksensa mukaan selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Suurin nousu itseluottamukseen lihasvoimaharjoitteluun tulee aloittelevalle harjoittelijalle. Lihäsvoimaharjoittelu muokkaa myös yksilön kehonkuvaa, jolla määritellään ihmisen omaa käsitystä kehostaan ja sen toiminnasta. Lihäsvoimaharjoittelulla edistetään myöskin havaintoja sekä tuntemuksia omasta kehosta sekä sen toimivuudesta. (Kauranen 2014, 428- 431.)

Säännölliseen harjoitteluun tulevan tauon aikana hermo-lihasjärjestelmä tottuu nopeasti alentuneeseen kuormitustasoon ja tätä kautta maksimaalinen voimantuotto sekä toiminnot kääntyvät laskuun. Tauosta aiheutuvat muutokset riippuvat tauon pituudesta, aktiivisuuden muutoksen suuruudesta sekä kuntotasosta ennen taukoa. Ensimmäisen kahden viikon aikana muutos näkyy lihaksen aktiivisuuden laskuna ja näin muutokset tapahtunevat keskushermostossa. Tauon jatku-

essa yli kaksi viikkoa muutokset näkyvät myös lihassolujen poikkileikkaus pinta-alan pienenemisenä. Tutkimuksien mukaan taukoa harjoittelusta ei saisi olla yli kaksi viikkoa, jotta tauon aikana ei menetettäisi harjoittelulla saavutettua lihasvoimaa. (Kauranen 2014, 476.)

#### 4.1.1 Lihaksen toiminta ja voimantuotto

Voimantuottamiseen liikkeissä sekä liikkuesssa osallistuvat luurankolihakset, joita ihmisellä on yli 600 (Avela, Mero & Kyröläinen 2016, 92). Luurankolihakset ovat poikkijuovaisia lihaksia, joiden suorittamat liikkeet ovat kehon tahdonalaisia liikkeitä (Erämetsä & Laakko 1998, 96). Poikkijuovaiset lihakset kulkevat vähintään yhden nivelen yli ja kiinnittyvät luuhun. Kuitenkaan lihaksen molemmat päät eivät koskaan kiinnity samaan luuhun ja tämän vuoksi lihas supistuessaan saa liikkeen aikaan. (Hiltunen 2001, 54-55.) Keskushermosto säätelee lihasten toimintaa ja käskyt kulkevat selkäytimestä lähtevien ääreishermostojen kautta lihaksiin. Lihassupistuksessa hermon sekä lihaksen yhteistoiminta onkin merkittävässä roolissa. Kehossa lihakset järjestäytyvät useimmiten pareiksi niin, että vastakkaisilla puolilla olevat lihakset tekevät toisiinsa nähden vastakkaista nivelen liikettä. Tällöin lihaksia kutsutaan vaikuttaja-vastavaikuttaja-pariksi eli agonistiksi ja antagonistiksi. (Erämetsä & Laakko 1998, 96.)

Lihaksen tai lihasryhmien kykyä tehdä työtä kuvataan lihasvoimalla, joka teoreettisesti voidaan jakaa kolmeen kategoriaan. Lihasvoima voidaan jakaa siis maksimi-, nopeus- ja kestovoimaan. Usein käytännön liikunta- ja liikesuorituksissa nämä voiman muodot sekoittuvat keskenään ja niiden erottelu voi olla vaikeaa. (Kauranen & Nurkka 2010, 144.) Maksimivoimalla tarkoitetaan maksimaalista lihasjännitystä, jolloin voimantuotto aika on suhteellisen pitkä. Nopeusvoimassa voimantuottoaika on hyvin lyhyt tai liikkeessä tapahtuva suuresta voimantuottonopeudesta tai supistusnopeudesta. (Häkkinen 2007, 125.) Kestovoimassa toistetaan useita toistoja peräkkäin tiettyllä voimatasolla lyhyttä palautusaikaa käyttäen. Kestovoimasta puhutaan myös silloin, kun jokin voimatasoa pidetään yllä suhteellisen pitkään. (Häkkinen 2007, 125; Kauranen & Nurkka 2010, 145.)

Luurankolihasten voimantuottoon vaikuttavat useat tekijät. Näitä tekijöitä ovat lihaksen anotominen rakenne, lihassolujakauma, sidekudoksen määrä ja laatu, lihaksen pituus, lihaksen verimäärä, esijännitys- ja venytys, nivelkulma, sukupuoli, ikä ja voimaharjoittelu. (Kauranen & Nurkka 2010, 145.) Osaan voimantuottoon vaikuttavista tekijöistä voidaankin vaikuttaa näin ollen har-

joittelulla, mutta osa puolestaan määräytyy geneettisesti (Niemi 2005, 53). Hermosto ohjaa luurankolihasia ja näin hermostollisilla tekijöillä onkin merkittävä osuus voimantuotossa (Avela, Mero & Kyröläinen 2010, 93). Hermostuksen tehokkuus onkin toinen keskeisimmistä tekijöistä yhdessä lihaksen poikkileikkauspinta-alan kanssa luurankolihasen voimantuottokyvyssä. Lihaksessa jokainen yksittäinen lihassolu on hermosolun hermottama. Motorinen yksikkö muodostuu motorisesta hermosolusta ja sen hermottamista lihassoluista. Yhteen lihakseen saapuu satoja motorisia hermosoluja, jotka hermottavat 6-2000 lihassolua riippuen vaatimasta tarkkuudesta. Lihaksen poikkileikkauspinta-ala vaikuttaa voimantuottoon puolestaan siten, että voimantuotto on sitä suurempi mitä paksumpi ja suurempi poikkileikkauspinta-ala on. (Kauranen & Nurkka 2010, 145, 147.)

Lihaksen työskentelytavat voidaan karkeasti jakaa dynaamiseen ja staattiseen muotoon riippuen siitä muuttuuko lihaksen pituus. Staattisessa eli isometrisessä lihastyössä lihaksen pituus ei muutu jännityksen vaihdellessakaan. (Kauranen & Nurkka 2010, 139.) Lihas tekee staattista työtä isometrisessä lihastyössä eli pitää tällöin asentoa yllä (Niemi 2005, 53). Dynaamisessa lihastyössä puolestaan lihaksen pituus lyhenee tai pitenee (Kauranen & Nurkka 2010, 139). Dynaaminen lihastyö voidaan jakaa lisäksi vielä kahteen lihastyötapaan, jotka ovat eksentrisen ja konsentrisen. (Avera, Mero & Kyröläinen 2016, 94). Lihastyötä kutsutaan konsentriseksi lihaspituuden lyhentyessä lihastyön aikana ja eksentrisessä lihastyössä lihaksen pituus puolestaan pitenee lihasupistuksen aikana (Kauranen & Nurkka 2010, 139; Niemi 2005, 54). Eksentrisessä lihastyössä lihas tuottaa suurimman maksimivoiman ja puolestaan konsentrisessa pienimmän. (Avela, Mero & Kyröläinen 2016, 94; Niemi 2005, 54). Isometrisessä lihastyössä tuotettu maksimaalinen voima on suurempi kuin konsentrisessä lihastyössä, mutta pienempi kuin eksentrisessä lihastyössä. Monet liikuntasuoritukset tapahtuvat eri lihasupistumistapojen yhteisvaikutuksesta ja tällöin lihasupistumistavat vuorottelevat suorituksen aikana. Kuitenkin lihas pystyy tekemään työtä myös käyttämällä vain puhtaasti yhtä kolmesta lihastyötavasta. (Niemi 2005, 54.)

#### 4.2 Lihaskuntoharjoittelun perusteet

Lihasvoimaharjoitteluun pätee samat yleiset peruseriaatteet kuin muutenkin harjoitteluun. Näitä peruseriaatteita ovat ylläpitoperiaate, spesifisyysperiaate, progressiivisuussääntö, palautuvuusperiaate, yksilöllisyys periaate, monipuolisuus, aktiivinen mentaalinen osallistuminen, elimistön adaptaatio, levon ja kuormituksen suhde sekä keskittyminen. Ylikuormitusperiaatteella tarkoitetaan sitä, että muutosten saamiseksi elimistössä ja lihaskudoksessa harjoittelun määrän

ja intensiteetin tulee olla korkeampi kuin normaalisti päivittäisissä toimissa. Spesifisyysperiaatteella tarkoitetaan kehityksen kohdistumista sinne, mitä on harjoiteltu. Tätä kautta lihasvoimaharjoittelu tulisikin keskittää niihin lihaksiin, missä kehitystä halutaan tapahtuvan. Progressiivisuussäännöllä tarkoitetaan sitä, että lihasvoimaharjoittelun tulisi olla jatkuvasti etenevä prosessi. Harjoittelun intensiteetin, määrän sekä laadun tulisi tätä kautta vastata aina harjoittelijan sen hetkistä suoritustasoa. Palautuvuusperiaatteen mukaan lihasvoimaharjoittelun seurauksena syntyneet lihasadaptaatiot ovat palautuvia. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että harjoittelu tulisi suunnitella yksilöllisesti ottaen huomioon kaikkien henkilön henkilökohtaiset ominaisuudet. Monipuolisuudella kuvastetaan harjoittelun muuttuvuutta. Harjoittelua tulee siis muuttaa, jotta sen mielekkyys säilyy ja myöskin ehkäisee elimistön kuormittumisen yksipuolisesti sekä lihaskudoksen mukautumisen kuormitusmuotoon. Aktiivinen mentaalinen osallistuminen liittyy keskittymiseen liikkeeseen ja harjoitukseen. Elimistön adaptaatio koskee elimistön ja hermo-lihasjärjestelmän sopeutumista lihasvoimaharjoittelun aiheuttamaan stressireaktioon ja näin ollen samanlainen kuormitustaso ei tuota enää yhtä suurta stressireaktiota kuin ennen. Levon ja kuormituksen suhteella tarkoitetaan, että lihasvoimaharjoittelun aiheuttamien vaurioiden korjaaminen tapahtuu levossa. Näin ollen levossa tapahtuu vasta varsinainen fyysinen suorituskyvyn ja lihasvoiman kasvu. Keskittymisellä kuvataan sitä, kuinka parhaan mahdollisen harjoitusvasteen saamiseksi läsnäolon ja keskittymisen täytyy olla täysin itse harjoittelussa sen aikana. (Kauranen 2014, 328-386.)

Painoharjoittelulla pystytään parantamaan useiden urheilumuotojen tuloksia ja lisäksi sen avulla voidaan vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin sekä terveyteen (Erämetsä & Laakko 1998, 105). Kuntosaliharjoittelu on monipuolista sekä tehokasta lihaskuntoharjoittelua. Sen tavoitteita voivat olla voiman hankinta, kehon muokkaaminen, terveyden edistäminen tai ylläpitäminen, urheilun lajiedellytysten parantaminen tai työkyvyn sekä vireyden edistäminen. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan myöskin ennaltaehkäistä sairauksia sekä vammoja ja parantaa lihastasapainoa, ryhtiä sekä kehon optimaalista toimintaa ja asentoa. Saliharjoittelu auttaa niin painonhallinnassa, kiinteyty-misessä, verenpaineen sekä sydänsairauksien hoidossa, kakkostyyppin diabeteksen ehkäisyssä sekä hoitotasapainon saavuttamisessa. Lihaskuntoharjoittelu on myöskin mainio tapa stressin purkamiseen ja hallintaan. Lihaskuntoharjoittelu myöskin lisää kehontuntemusta ja auttaa itse-tunnon sekä minäkuvan parantamisessa. (Aalto ym. 2014, 63.)

Hyvä lihaskunto-ohjelma kuormittaa suhteellisen tasapuolisesti kaikki kehon pääliharyhmät, mutta ottaen kuitenkin huomioon harjoituksen tavoitteen. (Aalto ym. 2014, 63.) Lihaskuntohar-



joittelu suoritetaan lämpimillä lihaksilla ja liikeradat tehdään puhtaasti hyvällä tekniikalla. Lihaksissa tuntuu polttelua liikkeiden lopussa, kun sinne kertyy maitohappoa. Tämä kertoo siitä, että harjoittelu on tehty tehokkaasti ja näin ollen täysin normaalia. (Sundell 2018.) Tavoitteet määrittävät kuntosaliharjoittelussa liikkeiden suoritusnopeutta, mutta tavallisella kuntoilijalla tärkeintä on kontrolli liikkeissä. Nostovaihe liikkeessä voidaan kontrollin ja kohdelihaksen jännityksen säilyessä tehdä nopeastikin, mutta laskuvaiheessa liikettä kannattaa hidastaa. Tätä kautta toistosta saadaan kokonaisuudessaan hyöty irti. (Erämetsä & Laakko 1998, 108-109.)

Kuntoilijalle sopiva toistomäärä sarjoissa on 8-12 silloin, kun kehitetään lihasvoimaa ja -massaa. Puolestaan 15-20 toistoa sarjassa kehittää lihasten voimakestävyyttä ja kestävyysominaisuuksia. Sopiva teho harjoitteluun löytyy silloin, kun liikkeet ja vastukset tuntuvat viimeisissä toistoissa kohtuullisen tiukoilta. (Hiltunen 2001, 217.)

#### 4.2.1 Lihaskuntoharjoittelun termejä

Toisto tarkoittaa yksittäistä liikesuoritusta (Aalto 2010,14). Se on siis lihaskuntoliikkeen suorittamista alkuasennosta loppuasentoon (Niemi 2005, 91). Sarja on puolestaan peräkkäisten liikesuoritusten kokonaisuus (Erämetsä & Laakko 1998, 109; Niemi 2005, 91). Sarja muodostuu siis yhdestä tai useammasta peräkkäisestä toistosta. (Aalto 2010,16) Yhdessä harjoituksessa sarjoja tulisi kokonaisuudessaan olla yleisesti 15-25, jolloin harjoituksen kesto ei veny liian pitkäksi ja näin taataan riittävä rasitus jokaiselle lihasryhmälle. (Erämetsä & Laakko 1998, 109). Palautus on sarjojen ja liikkeiden välissä oleva lepo. Harjoiteltaessa palautusaika riippuu harjoituksen tavoitteesta sekä kuntoilijan kuntotasosta. Sarjapalautus on lepo, joka pidetään yhden liikkeen sisällä olevien sarjojen välissä. Liikepalautus puolestaan tarkoittaa lepoaikaa, joka pidetään aina eri liikkeiden välissä. (Aalto 2010, 19.) Sarjojen ja harjoitteiden välillä oleva lepo- ja palautumisaika vaikuttaa lihaskudoksen palautumisen tasoon sekä valmiuteen suorittaa seuraavia sarjoja tai harjoitteita. (Kauranen 2014, 468).

Kestovoimaksi kuvataan lihaksen tai lihasryhmien kykyä tehdä työtä ja saada aikaan lihassupistuksia tietyssä ajassa jollakin tietyllä kuormalla niin, että se tuottaa lihasväsymystä. Kestovoima on voimatason ylläpitäminen tietyn ajan tai mahdollisimman pitkän aikaa. (Ahtiainen & Häkkinen 2007, 169.) Kestovoimalla on merkittävä rooli päivittäisissä toiminnoissa ja yleisen toimintakyvyn näkökulmasta, sillä sitä tarvitaan päivittäisiin toimintoihin kuten asentojen säilyttämiseen, käve-

lyyn ja kotiaskareihin. (Kauranen & Nurkka 2010, 145.) Kestovoimaharjoittelussa käytetään tavallisesti kevyitä kuormitustasoja ja korkeita toistomääriä, jotka ovat vaihtelevat sarjassa 10-50 toiston välillä. (Kauranen 2014, 442).

### 4.3 Lihaskuntoharjoitusmenetelmät

Lihaskuntoharjoittelu tarjoaa lukuisia erilaisia menetelmiä ja mahdollisuuksia harjoitteluun (Hiltunen 2001, 216). Kuntosaliharjoittelun ollessa monipuolista ja tasapainoista voidaan lisätä voimaa, nopeutta, koordinaatiota sekä jossain määrin myös lihasmassaa. Erilaisten liikuntamuotojen yhdistämisellä voidaankin kehittää kaikkia ominaisuuksia. Lihaskunnan eri osa-alueita voidaankin kehittää tasapuolisesti peruskuntoilijan kuntosaliohjelmassa ja tätä kautta harjoittelun sisällä voi olla vaihtelua sarjojen pituuksissa, sarjapalautuksissa ja liikenopeuksissa. (Erämetsä & Laakko 1998, 119.)

#### 4.3.1 Paikkaharjoittelu

Paikkaharjoittelussa keskitytään aina yhden liikkeen tekemiseen kerrallaan ja siirrytään tämän jälkeen vasta seuraavaan liikkeeseen. (Niemi 2005, 91.) Tämä onkin eniten kuntosalilla käytetty harjoitusmenetelmä ja se sopii maksimi- ja perusvoiman kehittämiseen, lihasmassan hankintaan sekä myös paikallisen lihaskestävyyden kehittämiseen ja kuntoutukseen. Harjoituksen tavoitteen mukaan määräytyvät tässä harjoitusmenetelmässä toistomäärät, harjoituspainot ja palautumisajat. (Aalto ym. 2014, 94.)

#### 4.3.2 Kiertoharjoittelu

Kiertoharjoittelussa liikkeestä toiseen siirrytään aina ilman palautuksia tai lyhyellä palautuksella ja varsinainen palautus pidetään vasta aina kierrosten välissä. Yhdessä harjoituksessa voi olla kierroksia liikemäärästä riippuen 2-5. Kiertoharjoittelu sopii hyvin lihaskestävyyden kehittämiseen, painonhallintaan sekä kiinteyttävään harjoitteluun. Lisäksi kiertoharjoittelussa tarjoaa loputtomasti yhdistelymahdollisuuksia ja siinä voikin yhdistää vaikkapa lihaskuntoa sekä aerobisia harjoitteita. Kiertoharjoittelu onkin kätevä tapa kohottaa samaan aikaan lihaskuntoa sekä hapenkuljetuselimistön kuntoa. Kiertoharjoittelu sopii ryhmäohjaukseenkin hyvin, sillä jokainen osallistuja

voi tehdä liikkeitä omaan tahtiinsa oman kuntonsa mukaan. (Aalto ym. 2014, 95) Kiertoharjoittelussa voi kuormittaa peräkkäisissä liikkeissä joko samoja lihasryhmiä tai vastaavasti seuraavan liikkeen suorittavat lihasryhmät voivat olla aivan eripuolella kehoa. Näin annetaan yksittäisille lihasryhmille enemmän palautumisaikaa ja saadaan näin harjoituksen luonteesta kevyempi. Liikkeitä kiertoarjoittelussa aloittelijalla tulisi olla 5-7, kuntoilijalla 8-10 ja urheilijaksi itsensä luokittelevalla 10-15. (Paunonen & Seppänen 2011, 43.)

#### 4.3.3 PHA- eli patteriharjoittelu

PHA-harjoittelu on muunnelma kiertoarjoittelusta ja tässä harjoitusliikkeet tehdään 2-5 liikepatterissa. Liikepattereissa liikkeet valitaan niin, että peräkkäiset liikkeet kuormittavat eri kehon osille ja näin sydän joutuu pumppaamaan hapekasta verta vuoroin eri puolille kehoa. Tällöin harjoitus kehittää lihaskunnan lisäksi myös sydän- ja verenkiertoelimiä. Harjoituksessa kiertoarjoittelu tehdään liikepatterin sisällä ja jokaisessa patterissa on aina noin 3-6 liikettä eri lihasryhmille. Liikkeitä puolestaan on tarkoitus tehdä läpi liikepatterissa 2-4 kierrosta ja tämän jälkeen pidetään tauko, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikepatteriin. PHA-harjoituksen liikkeet voidaan tehdä toistomäärillä tai vastaavasti aikaa vastaan. (Aalto ym. 2014, 95)

#### 4.3.4 Liikepariharjoitus

Liikepariharjoituksessa nimensä mukaisesti liikkeet tehdään pareina. Harjoituksessa 3-5 liikeparia on sopiva määrä ottaen huomioon harjoittelijan tason, harjoitussarjojen määrän sekä lämmittelyn ja loppujäähdyttelyn keston. Liikepariharjoituksessa liikkeestä toiseen siirrytään nopealla vaihdolla ja näin kuormitetaan hapenkuljetuselimistöä lihaskunnan lisäksi. Liikeparin molempia liikkeitä tehdään 2-4 sarjaa ja tämän jälkeen siirrytään seuraavaan liikepariin. Liikeparien välissä pidempi palautuminen, joka voi olla kestoaltaan 2-3 minuuttia. (Aalto 2008, 104.)

#### 4.3.5 Yhdistelmäharjoitus

Yhdistelmäharjoituksessa yhdistetään toisiinsa lihaskuntoliikkeitä ja aerobisia osuuksia. Tässä harjoituksessa ihanteellisesti ei kehity lihaskunto eikä kestävyys vaan harjoitus on oikeastaan

kompromissiharjoitus. Tämän vuoksi aerobisten osuuksien ja lihaskuntoliikkeiden voi yhdistellä aikalailla mielensä mukaan. (Aalto 2008, 105.)

#### 4.3.6 Toiminnallinen harjoittelu

Toiminnallisten lihaskuntoliikkeiden tarkoituksena on olla arkielämän, työn ja urheilun mallintavia liikesuorituksia. Sen tavoitteena on jokapäiväisten askareiden helpottaminen tai vastaavasti urheilusuorituksen hiominen huippuunsa. Toiminnallisilla lihaskuntoliikkeillä kuormitetaan useita lihasryhmiä samanaikaisesti. Lisäksi toiminnallisilla lihaskuntoliikkeillä harjoitetaan niin tasapainoa, koordinaatiota kuin kehonhallintaaakin. Näillä liikkeillä voidaankin siis samanaikaisesti harjoittaa useaa fyysistä ominaisuutta. Toiminnallisia liikkeitä voidaan tehdä eri tasoissa ja myös voimantuottosuunnat voivat niissä vaihdella samankin liikkeen sisällä. Toiminnallinen harjoittelu tuo lihaskuntoharjoitteluun haastavuutta, tehoa ja samalla se lisää kalorienkulutusta. Toiminnalliset liikkeet sopivat kuntoilijalle, joka haluaa säästää aikaa kuitenkin tehon kärsimättä, vaihtelua harjoitteluun ja parantaa kehonhallintaa. (Aalto 2010, 42-43.)

## 5 Lihaskuntoharjoituksen rakenne

### 5.1 Alkulämmittely

Alkulämmittely kuuluu pakollisena osana jokaiseen harjoitukseen ja tämän tarkoituksena on valmistella keho alkavaan harjoitukseen (Erämetsä & Laakko 1998, 106). Alkulämmittelyssä kehon toimintajärjestelmä aktivoituu ja näin loukkaantumisriski pienenee ja kehon optimaalinen toiminta paranee (Aalto ym. 2014, 63-65). Alkulämmittelyn tarkoituksena onkin ennen kaikkea valmistella harjoituksessa käytettävät lihakset, nivelet ja jänteet vastaanottamaan kuormitusta (Erämetsä & Laakko 1998, 106). Jotta alkulämmittelystä saataisiin mahdollisimman suuri hyöty irti, tulisi sen kestoltaan olla noin 10-15 minuuttia ja teholtaan noin 60% maksimisykkeestä. Näin seikkojen lisäksi alkulämmittelyssä tulee ottaa huomioon myös harjoituksen tarpeet ja muokata alkulämmittelyä niiden mukaan. Tällöin voidaankin tehdä yleislämmittelyä sekä lajinomaistalämmittelyä. Yleislämmittelyllä tarkoitetaan liikelaajuutta kehittävien liikkeiden tekemistä päälihasryhmille. Tällaisia yleislämmittelyn liikkeitä voivat olla esimerkiksi erilaiset dynaamiset liikkeet, jolla pyritään tavoittelemaan lihasten välistä yhteistyötä. Lajinomaisessa lämmittelyssä liikkeiden on tarkoitus pyrkiä osittain matkimaan harjoitusosassa tehtäviä liikkeitä ja tämä lämmittely on tarkoitus suorittaa yleislämmittelyn jatkeeksi. (Aalto ym. 2014, 63-65.) Voimaharjoittelussa lajinomainen verryttely kannattaa suorittaa kuntosaliharjoitusliikkeellä (Niemi 2005, 70).

Alkulämmittelyn seurauksena vilkastunut verenkierto varmistaa lihaksiston osalta tehokkaan hapen ja energian hyväksikäytön. Hiusverisuonet, jotka toimivat happi ja ravintoreitteinä, aukeavat ja lihaksisto valmistuu tätä kautta tulevaan kuormitukseen ilman maitohapon kertymistä. Olenainen osa alkulämmittelyä on myös yksittäisten sekä useampien lihaksien aktivoivoiminen, sillä voimantuoton lisäksi lihaksisto osallistuu kehon- ja liikkeenhallintaan. Toiminnallisella alkulämmittelyllä herätetään lihaksiston aineenvaihdunta sekä lisätään lihasten ja sen ympäröivien kudosten elastisuutta ja parannetaan myöskin lihaskontrollin kykyä aistia lihaksiston painetta, voimantuottoa ja hermostollista säätelyä. Alkulämmittely on myös hyvä aikaa huomioida hermo- ja lihasjärjestelmä, jolloin tulee suorittaa haastavuudeltaan keskittymistä vaativia liikkeitä ja näin saada parhaiten ääreis- ja keskushermosto aktivoitua. Jänne- ja sidekudosten lämpimäksi ja elastiseksi saaminen on myöskin merkityksellistä, sillä ne aiheuttavat suurimman kitkan liikkuvuudelle. Hyvällä liikkuvuudella on puolestaan vaikutusta suoritusrentouteen ja tätä kautta taidon oppimiseen sekä rasitusvammojen ehkäisyyn. Alkulämmittelyllä valmistetaan lisäksi harjoittelijaa

suuntaamaan ajatukset tulevaan harjoitukseen. (Aalto ym. 2014, 64; Paunonen & Seppänen 2011, 39-40.)

## 5.2 Harjoitusosa

Tavoitteet ohjaavat harjoitusosiossa niin liikevalintoja, harjoitusmuotojen valintoja, intensiteettiä kuin harjoituksen kestoakin. Kestoltaan yksittäiset harjoituskerrat kannattaa pitää tarpeeksi lyhyinä, jotta harjoituksen aikana pystytään mahdollistamaan riittävä teho, energiavarastojen turvaaminen sekä motivaation säilyminen korkealla. 45-60 minuutin rasituksen jälkeen elimistön oma hormonitoiminta kääntyy laskuun ja keho joutuu kataboliseen eli kudoksia hajottavaan tilaan. Tämän jälkeen puolestaan voimaharjoittelusta ei pystytä samaan enää parasta mahdollista tehoa irti. Harjoitusosan liikkeet ja harjoitustiheys tulee olla harjoittelijan tasolle sopivia. Liikkeet tulee osata hallita ja suorittaa oikealla tekniikalla. Alkuvaiheessa harjoitustiheydeksi riittää 1-2 harjoituskertaa viikossa, mutta puolestaan edistyneemmän harjoittelijan tulisi harjoitella 3-6 kertaa viikossa kehittyäkseen. Kaksi harjoituskertaa viikossa puolestaan riittää pitämään yllä fyysistä suorituskykyä. (Aalto ym. 2014, 66.)

## 5.3 Loppujäähdyttely

Loppujäähdyttelyllä palautetaan elimistön toiminnot takaisin normaaliin tilaan. Loppujäähdyttelyllä edistetään kuormituksessa syntyneiden kuona-aineiden poistumista sekä nopeutetaan lihasten palautumista. (Niemi 2005, 69-70.) Tämän lisäksi tarkoitus on rauhoittaa kehoa sekä mieltä harjoituksen jälkeen. Kestoltaan loppujäähdyttelyn tulisi olla 5-10 minuuttia. Loppujäähdyttelyn voi toteuttaa kuntosalilla vaikkapa kuntopyörällä, juoksumatolla tai soutilaitteella. Vaihtoehtoisesti hyvänä alkuverryttelynä tai loppujäähdyttelynä toimii kuntosalimatkan pyöräileminen, kävellen tai kulkeminen vaikka rullaluistimilla. Loppujäähdyttely on tarkoitus suorittaa kevyellä vastuksella ja leppoisalla tempolla, mutta ei kuitenkaan madellen. Lisäksi on hyvä tehdä pienet palauttavat venytykset loppujäähdyttelyn perään, mutta kuitenkin todella kovan harjoituksen jälkeen on parempi jättää venyttely parin tunnin päähän harjoitusosasta. (Aalto ym. 2014, 68.)

## 6 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyö tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida toimintaa, jonka avulla saataisiin LadyLine Joensuun asiakkaita motivoitua huolehtimaan lihaskuntoharjoittelusta aktiivisesti kesäläkin. Tavoitteena oli saada LadyLine Joensuun asiakkaat tekemään lihaskuntoharjoittelua ja tätä kautta käyttämään kuntokeskuksen palveluita myöskin enemmän kesällä. Toimeksiantajan tavoitteena on lisäksi saada materiaalia sosiaalisen median kanavilleen ja tätä kautta näkyvyyttä lisää.

Omana tavoitteenani oli ammatillinen kehittyminen liikunnanohjaajana sekä halu syventää taitojani lihaskuntoharjoitteluun painottuvien kokonaisuuksien suunnittelussa. Tavoitteena oli oppia lisää videoiden tekemisestä, sillä niitä käytetään paljon tänä päivänä sosiaalisessa mediassa liikunta-alan ihmisten keskuudessa. Halusin myöskin oppia luomaan videoita, jotka palvelisivat asiakkaita. Tavoitteeni oli saada myös oppia tuotteen tekemisestä, jotta voin hyödyntää sitä myöhemminkin liikunta-alan työtehtävissä.

1. Millainen on motivoiva lihaskuntoharjoitus?
2. Kuinka asiakkaat saadaan huolehtimaan viikoittaisesta lihaskuntoharjoittelusta?
3. Miten tuotteistetaan hyvä lihaskuntoharjoittelun vinkkipaketti?



## 7 Toimeksiantaja LadyLine Joensuu

Toimeksiantajana toimii LadyLine Joensuu, joka on LadyLine-ketjun yksi toimipaikka. LadyLine Joensuu sijaitsee Joensuussa aivan ydinkeskustassa ja tarjoaa liikuntapalveluja naisille. LadyLine Joensuun palveluihin kuuluvat kuntosali, ryhmäliikuntatunnit sekä personal trainer -palvelut. Lisäksi tiloista löytyy saunatilat, pieni uima-allas sekä vilvoittelu terassi. LadyLinen Joensuussa on ryhmäliikuntaan kaksi eri tilaa, jotka ovat spinningsali ja varsinainen ryhmäliikuntatila. Joka päivä erilaisia ryhmäliikuntatunteja on tarjolla asiakkaille monipuolisesti. Valikoimasta löytyy erilaisia lihas-kuntotunteja, tanssillisia tunteja, sykettä kohottavia tunteja sekä kehonhuoltoa. Kuntosalin puolelta löytyy laitteet, jotka on uusittu kesällä 2016. Pääpaino kuntosalilla on painopakkalaitteilla ja ne ovat suunniteltu juuri naisten tarpeita ajatellen. LadyLine Joensuu on perustettu vuonna 2006, joten se on kerennyt liikuttaa joensuulaisia naisia jo yli 10 vuoden ajan. LadyLine Joensuun palveluihin kuuluu eri mittaisia asiakkuuksia ja valittavana on joko pelkkä kuntosali asiakkuus tai asiakkuus, johon sisältyy sekä kuntosalin että ryhmäliikuntatuntien käyttöoikeus. Asiakkuuksissa on valittavana myös aika, jolloin palveluita käyttää. Valittavana on näin ollen aamuasiakkuus, päiväasiakkuus tai koko päivän asiakkuus. Asiakkuudet ovat LadyLinella jäsenyyksiä, jossa valittavana on kuukauden asiakkuus eli toistaiseksi voimassa oleva asiakkuus, 3 kuukauden asiakkuus, 6 kuukauden asiakkuus, 12 kuukauden asiakkuus sekä 24 kuukauden asiakkuus. (Kauppinen 2018.)

Ab LL International Oy on suomalainen, yksityinen ja taloudellisesti vakaa yritys, jonka franchise-tuotemerkki LadyLine on (Hyvinvointia suomalaisille n.d.). LadyLine sopii kaikenlaisille naisille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. LadyLine osaa naisten liikuttamisen sekä motivoimisen ja ohjaa näin kohti pysyvää terveellistä elämää. LadyLinelta löytyy sopivia tunteja niin aloittelijoille kuin aktiivisimmillekin naisille ja lisäksi personal trainerit ohjaavat naiset monipuoliseen kuntosaliliikuntaan sekä auttavat mieluisten lajien, oikean ruokailun sekä levon löytämisessä. (Tuotemerkki n.d.)

## 8 Tuotteistamisprosessi

Yksi toiminnallisen opinnäytetyön etenemismalleista on lineaarinen malli. Lineaarinen malli on perättäisinä vaiheina etenevä malli, jossa työskentelyvaiheet seuraavat toisiaan ajallisesti laaditun suunnitelman mukaisesti. Suunnitelmavaiheessa ei kuitenkaan välttämättä osata ottaa huomioon tai ennakoida tarpeeksi projektin aikana mahdollisesti muuttuvia tekijöitä. Linearisessa mallissa kehittämishanke kuvataan lineaarisesti vaiheilla, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, prosessin päättäminen ja arviointi lopuksi. (Salonen 2013, 14-15.) Pohjana opinnäytetyöprosessissani käytin tätä lineaarista mallia, jonka vaiheiden mukaisesti prosessi eteni.

### 8.1 Suunnittelu

Työskentelen itse LadyLine Joensuussa ja kysyin heiltä maaliskuussa 2018 aihetta opinnäytetyöhöni. Kesät ovat aina hiljaista aikaa kuntosaleilla ja oikeastaan joka vuosi on sama ongelma, kun yritetään miettiä aktivoivaa toimintaa kesälle. Idea opinnäytetyöhön lähtikin siitä, kun toimeksiantajan kanssa mietimme jälleen tulevaa kesää ja sitä, kuinka asiakkaat saataisiin pysymään palveluiden äärellä myös kesällä. Moni ajattelee, ettei kesällä oli aikaa treenata ja lisäksi ei ehkä pidetä tärkeänä sitä. Yleinen ajatus tuntuu olevan se, että pihatyöt korvaavat lihaskuntoharjoittelun kesäaikaan. Tämän pohjalta syntyikin idea luoda treenivinkkejä lihaskuntoharjoitteluun niin, että ne eivät veisi liikaa aikaa ja ei myöskään tarvitsisi kuntosalille tullessa miettiä, mitä tekee.

Toimeksiantaja on jo jonkin aikaa halunnut nostaa sosiaalisen median kanaviaan enemmän esille ja luoda sinne sisältöä näkyvyyden saamiseksi. Tätä kautta ehdotinkin, että nämä treenivinkit olisivat videon muodossa ja näin saataisiin tuotettua myös materiaalia sosiaaliseen mediaan. Näin voisin siis tarjota toimeksiantajalle myös sosiaaliseen mediaan jotakin heidän kaipaamaansa. Koska sosiaalinen media ei kuitenkaan tavoita kaikkia asiakkaita, niin halusin myös tuoda treenivinkin jollakin tavalla esiin LadyLinen toimitiloissa. Tätä kautta päädyin siihen, että kirjoitan aina viikon treenivinkin kuntosalin seinällä olevalle liitutaululle. Liitutaululla oli tarkoitus olla vain liikkeen nimi, joten asiakkaita ohjeistettiin tarvittaessa pyytämään liikkeen suorittamisessa apua henkilökunnalta.

Vuonna 2015 16-89-vuotiasta suomalaisista 87 prosenttia käytti internettiä. Tämä käyttäjien määrän nousu on enää vähäistä ja vain prosentin enemmän kuin edellisenä vuonna. Internettiä käy-

tetään yhä useammin ja 68 prosenttia käyttää sitä monta kertaa päivässä. Alle 45-vuotiaista yhdeksän kymmenestä on monta kertaa päivässä internetissä. Lisäksi myös vanhemmissa ikäryhmissä nettiä käytetään useita kertoja päivässä. (Suomen virallinen tilasto 2015.) Vuonna 2017 16-89-vuotiaista suomalaisista 88 prosenttia käytti internetiä ja alle 55-vuotiaista melkein kaikki käyttivät internetiä. Internetiä käytti 65-74-vuotiastai 75 prosenttia ja puolestaan 75-89-vuotiasta 37 prosenttia käytti nettiä. Monta kertaa päivässä nettiä käytti suomalaisista 73 prosenttia ja suosituin väline netin käyttämiseen oli matkapuhelin. 77 prosentilla suomalaisista olikin älypuhelin omassa käytössään ja 16-89-vuotiaista 68 prosenttia oli käyttänyt internetiä sillä kodin ja työpaikan ulkopuolella. Pääasiassa internetiä käytetään asioiden hoitamiseen, viestintään, medioiden seuraamiseen sekä tiedonhakuun. (Suomen virallinen tilasto 2017.)

Blogien ja keskustelupalstojen suosio on laskemassa, mutta yhteisöpalveluiden suosio puolestaan on lisääntynyt. Kuusi kymmenestä 16-89-vuotiaasta seuraa yhteisöpalveluita ja niiden seuraaminen on kasvanut muutaman prosentin vuosittain. (Suomen virallinen tilasto 2017.) Yhteisöpalveluiden käytön voidaan katsoa olevan ikäsidonnaista, sillä 16-24-vuotiasta lähes kaikki käyttivät yhteisöpalveluita ja 25-34-vuotiaistakin yhteisöpalveluita käytti 87 prosenttia. Puolet 45-54-vuotiaista on myöskin mukana käyttämässä yhteisöpalveluita. Vanhemmat ikäryhmät olivat vähemmän kiinnostuneita yhteisöpalveluista. Yleisesti yhteisöpalveluiden seuraaminen on jokapäiväinen tapa ja käyttäjistä 42 prosenttia onkin jatkuvasti kirjautuneena niihin tai seuraa niitä useasti päivässä. (Suomen virallinen tilasto 2015.)

Suurin yhteisöllinen media on Facebook, jolla käyttäjiä on yli 550 miljoonaa. Yrityksille Facebook voi tarjota oikein käytettynä monenlaisia mahdollisuuksia kohdata asiakkaita ja tätä kautta ohjata heitä palveluiden sekä tuotteiden pariin. Facebook onkin voimakkaasti kasvava mainosympäristö. Tutkitusti tehokkaimpia tapoja vaikuttaa ihmisiin ovat videot ja suosituimmilla videoilla saadaan yleisöksi jopa miljoonia käyttäjiä. (Soininen, Leponiemi & Wasenius 2010, 52-53.) Oikealla suunnauksella voidaan tavoittaa joko suuri massayleisö tai vaihtoehtoisesti tarkasti rajattu kohde-ryhmä. Videon tekeminen voikin olla toimiva ratkaisu, kun halutaan opettaa, tiedottaa, kertoa jostakin, propagoida, markkinoida, viihdyttää tai antaa ajattelemisen aihetta. Videon tekemiselle tulisi aina olla jokin syy, joka toimii lähtökohtana käsikirjoitukseksi kutsuttavalle ajatusprosessille. Tavoitteita videolla voi olla kolmenlaisia, jotka voivat olla tiedollisia, asenteisiin tai ihmisen käyttäytymiseen liittyviä. Näistä helpointa on tietojen välittäminen. Asenteiden muuttaminen puolestaan on jo vaikeampaa ja kaikista vaikeinta on ihmisten käyttäytymiseen vaikuttaminen. Vaikka tavoitteita tekemiselle voi olla paljonkin, niin tärkeää olisi kuitenkin rajata päätavoite tai päätavoitteet. (Aaltonen 2018, 17-18.)

Treenivinkeissä oli tarkoitus olla aina vaihtuva teema ja näin niistä oli tarkoitus tulla vaihtelevia sekä tuoda esille erilaisia harjoitusmuotoja. Vaikka kesän toiminnan kohderyhmänä oli LadyLine Joensuun asiakkaat, niin treenivinkkien osalta oli tehtävä päätös mihin suuntaan kohderyhmää treenivinkit suunnataan hieman enemmän. Treenivinkkien oli tarkoitus kohdentua mahdollisimman laajalle osaa kohderyhmää ja näin oli tarkoitus suunnitella treenivinkkejä, jotka palvelisivat niin aloittelevaa kuin kokeneempaankin treenaajaa. Lisäksi treenivinkkien oli tarkoitus sopia niin nuoremmalle väestölle kuin työikäisillekin. Treenivinkkien oli tarkoitus keskittyä lähinnä kestovoiman harjoittamiseen ja näin palvella sitä kautta suurempaa kohderyhmää. Lisäksi osa treenivinkeistä oli tarkoitus tehdä aikaa vastaan ja näin myöskin jokainen saa tehdä harjoituksen liikkeet omalle kuntotasolleen sopivalla tahdilla. Treenivinkit halusin luoda niin, että ne olisivat periaatteessa mahdollista suorittaa missä vain eli halusin jättää tietoisesti kuntosalilaitteet pois treenivinkeistä. Tätä kautta halusin antaa vinkkejä muunlaiseen lihaskuntoharjoitteluun. Soveltamisen mahdollisuutta liikkeisiin kuitenkin ei ollut tarkoitus liikaa antaa, joten tämä luonnollisesti karsi osan kohderyhmästä pois.

Videon ja käsikirjoituksen tekeminen on aina jollakin tapaa henkilökohtainen viesti ihmiseltä ihmiselle ja näin ollen onkin helpompaa, kun kuvittelee tekevänsä sitä konkreettisesti jollekin. Kuvitteellisen katsojan on tarkoitus toimia videon kohderyhmän edustajana. Kohderyhmiä voi olla hyvin erilaisia, mutta se on kuitenkin tärkeää määritellä huolellisesti. Kooltaan kohderyhmä voi olla niin suppea kuin laajakin. Sosiaalisen median kanavat luovat mahdollisuuden tavoittaa hyvinkin erilaisia yleisöjä ja yhteisöjä. (Aaltonen 2018, 19-20.)

Treenivinkit oli tarkoitus luoda ennen kaikkea asiakkaille, jotka ovat kuntosalilla kävijöitä. Kuitenkaan en halunnut unohtaa ryhmäliikunnan suosiotakaan ja tämän takia treenivinkit haluttiin liittää myös jollakin tapaa osaksi ryhmäliikuntaa. Näin ryhmäliikunta-aikatauluun laitettiin puolen tunnin kesäjumppa, jossa oli viikoittain sama teema kuin treenivinkeissä. Lisäksi näillä tunneilla oli tarkoitus tehdä viikon treenivinkki pitkälti samassa muodossa kuin se olikin, mutta hieman kuitenkin muutettuna ryhmäliikuntaan paremmin sopivaksi. Näin asiakkailta oli mahdollisuus saada myös treenivinkin kaltaisia treenejä ohjattuna.

Treenivinkit sekä muut palvelut haluttiin luoda myös muiden palveluiden kanssa yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi ja tämän kautta suunnittelin kesäbingon. Kesäbingoon halusin ottaa mukaan kaikki erityiset tapahtumat, joita kesällä järjestettiin ja lisäksi sellaisia ajankohtia, jotka ovat muuten kesäaikaan hiljaisia. Lisäksi tietysti bingoon halusin mukaan kohdat koko kesän aktiiviselle treenaamiselle sekä tauottomalla kesällä kuntosalin palveluiden parissa. Nämä ovat kuitenkin ne asiat, jotka yleisemmin nousevat esiin joka kesä.

Suunnittelussa lähdin liikenteeseen ensiksi aikataulun laatimisesta. Koska kesäbingon laput oli saatava ensimmäisenä asiakkaille jakoon, niin suunnittelin ensiksi kesäbingon valmiiksi. Tämän jälkeen aloin miettimään treenivinkin teemoja ja kuinka ne kesälle sijoittuisivat. Treenivinkkien sisällön suunnittelussa lähdin liikenteeseen aluksi kesäkuun treenivinkeistä ja mietin, sitä kuinka treenivinkit kuvattaisiin. Suunnittelun aluksi kuvaavani aina useampia treenivinkkejä samalla kertaa ja mahdollisesti myös niin, että joku muu työntekijöistä kuvaisi videot ja itse tekisin liikkeet videolla. Treenivinkkien sisällön suunnittelu eteni aina sitä mukaan eteenpäin, kun aiemmat treenivinkit olivat valmiita.

Taltioitavan kohteen rakennussuunnitelmana toimii käsikirjoitus. Kun aihe on suppea, voi kuvattavan materiaalin käsikirjoitus olla pelkkä kuvaussuunnitelma. Kuvaussuunnitelmassa mietitään etukäteen, mitä pitää saada kuvattua ja mitä olisi hyvä saada kuvattua. Omassa käytössä oleviin taltiointeihin riittää, kun käy mielessä etukäteen taltioitavat asiat. Kokonaisuudessaan käsikirjoitus sekä videon tekeminen on eri osien yhteen kokoamista ja muodostamista. (Leponiemi 2010, 54, 56-58.)

## 8.2 Toteutus

Kesäbingon lapun (LIITE 2) tein Microsoft Word -ohjelmalla, johon loin ensin ruudukon ja tämän jälkeen täydensin ruudukkoihin tehtävät. Lisäksi lappuun kirjoitin ohjeen merkinnän pyytämisestä henkilökunnalta tehtävän suorittamisen jälkeen. Valmiit bingolaput tulostettiin värillisenä aina kaksi kappaletta yhteen A4 kokoiseen paperiin. Bingolappujen tulostamiseen käytettiin hieman paksumpaa paperia kuin mitä normaali tulostuspaperi on ja näin pyrittiin saamaan bingolaput säilymään koko kesän ajan ehjinä ja paremmassa kunnossa asiakkaiden käytössä. Kesäbingon tehtäviä oli mahdollisuus suorittaa 4.6.-31.8.2018. Aina tehtävän suoritettuaan asiakas pyysi henkilökunnalta leiman omaan bingolappuunsa ja näin sai kuittauksen tehtävään. Merkintöjä bingolappuun oli mahdollisuus kerätä elokuun loppuun asti ja tämän jälkeen asiakkaita pyydettiin palauttamaan lappu nimellä varustettuna vastaanottoon. Bingolappuja oli aikaa palauttaa vastaanottoon kaksi viikkoa ja tämän jälkeen laput tarkistettiin. Tarkistuksessa laskettiin saadut bingorivit ja kirjattiin ne ylös. Lopuksi asiakkaille annettiin palkinnot saatujen bingorivien mukaan.

Aaltosen (2018, 15) mukaan videon tekemistä voidaan kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi. Aluksi on idea, lähtökohta tai visio, josta muodostetaan käsikirjoitus. Toisena vaiheena on kuvausvaihe,

jossa käsikirjoitusta pilkotaan yksittäisiksi ja irrallisiksi kuviksi. Kolmantena vaiheena on leikkausvaihe, jossa yhdistetään kuvausvaiheen irralliset kuvat. Samaa prosessia voidaan kuvata tuotannollisesti kolmena vaiheena. Aluksi on ennakkotuotanto, toisena vaiheena kuvaus ja kolmantena vaiheena jälkituotanto. (Aaltonen, 2018, 15-16.)

Treenivinkkien videot oli alun perin tarkoitus kuvata valmiiksi nopeammassa tahdissa ja kuvata aina useampi video kerrallaan. Kuvauspaikkana oli lisäksi alkujaan tarkoitus toimia vain LadyLine Joensuu. Omista aikataulullisista syistä kuitenkin videoiden kuvaaminen venyi pidemmälle kesään ja osan videoista kuvasin vasta edellisellä viikolla ennen julkaisua. Suurin osa videoista on kuvattu LadyLinella niin kuin ajattelin, mutta yksi video on lisäksi kuvattu ulkona ja kaksi kotonani. Koin, että ulkona kuvaaminen sopi varsinkin hyvin tähän, koska kyse oli kuitenkin kesän treenivinkeistä. Kotonani löytyy lisäksi neutraali valkoinen tausta, jota olen käyttänyt muutenkin taustana kuvaessani erilaisia materiaaleja koulua tai töitä varten. Oman haasteensa kuvaamiseen toi myöskin rajallinen tila videoiden kuvaamiseen. Ensisijaisesti pyrin kuvaamaan videot kuntosalilla, jossa on tilaa tehdä liikkeitä joko maton päällä tai vapailla painoilla. Lisäksi tämä paikka sijaitsee ikkunoiden edessä ja näin valaistus on siinä suhteellisen hyvä. Toinen vaihtoehto LadyLinella kuvaamiseen oli jumppasali, jossa myöskin treenivinkkien liikkeet pystyi suorittamaan. Ongelmana LadyLinella kuvatessa muodostui se, että kuvaukset tuli suorittaa aukioloaikojen puitteissa ja aina itselle sopivaan aikaan ei välttämättä kuvaaminen onnistunut näissä ajattelemissani paikoissa. Haasteena oli myös se, että illalla kuntosalin ikkunoiden edessä ei voinut enää kuvata, sillä aurinko kääntyi silloin paistamaan ikkunoihin ja heijasti auringonpaisteen lattiaan. Lisäksi alun perin minulla oli ajatus, että joku muu kuvaisi videot ja minä suorittaisin siinä olevat liikkeet. Kuitenkin jälleen aikataulullisista syistä koin lopulta helpommaksi kuvata suurimman osan videoista itse. Videoiden kuvaaminen vei loppujen lopuksi yllättävän paljon aikaa, sillä aina ensimmäinen tai toisenkaan otos ei ollut välttämättä riittävän hyvästä kuvakulmasta, sijoittuminen ei ollut kohdillaan tai muuten liikkeen suorittamisessa oli jotain parannettavaa.

Liikkuva kuva kännykän näytöllä tai lehtien nettisivuilla on arkipäivää. Nettivideoita tehdessä on huomioitava se, että videokuvaa ei voi jälkikäteen rajata kuten valokuvaa. Kuvattavan otoksen pituuden arvioiminen voi olla aluksi vaikeaa. Pääsääntöisesti kuvaaminen kuitenkin kannattaa lopettaa, kun se ei tarjoa enää katsojalle mitään uutta informaatiota. Perusohjeena kuvaamiseen voidaan pitää myös sitä, että kuvattavan kohteen ollessa paikoillaan on kamerakin paikoillaan. (Leponiemi 2010, 116.)

Videoiden kuvaamisen jälkeen editoin treenit julkaistavaan muotoon. Pyrin editoimaan videot aina valmiiksi siinä järjestyksessä, missä ne oli tarkoitus julkaistakin. Treenivinkin videon alussa

oli aina mustalla pohjalla ja valkoisella tekstillä kuva, jossa kerrottiin monesko treenivinkki on kyseessä. Tämän jälkeen videolla oli liikkeet siinä järjestyksessä, missä ne oli tarkoitus suorittaa. Liikkeen yhteyteen oli myöskin kirjattu aina liikkeen nimi. Jos treenivinkki sisälsi liikepareja tai pattereita, niin aina ennen niitä oli myöskin samanlainen kuva kuin alussa ja siinä kerrottiin, onko kyseessä liikepari vai liikepatteri ja monesko se mahdollisesti on tässä treenissä. Jokaisesta liikkeestä videossa pyrittiin näyttämään 3-4 toistoa ja tämän jälkeen siirryttiin seuraavaan liikkeeseen. Liikkeiden toistomäärä haluttiin pitää riittävän pienenä, jotta video etenisi tarpeeksi sujuvalla tahdilla eteenpäin ja olisi näin mielekkäämpi katsoa ja lisäksi näin videon kokonaisuudesta ei tullut turhan pitkä. Kuitenkin koin, että tässä toistomäärässä liikkeen suoritus tulee esiin riittävän selkeästi asiakkaan näkökulmasta. Videoiden julkaisu yhteydessä Facebookiin ja Instagramiin kirjoitettiin vielä teksti, missä kerrottiin mitä treenivinkissä on tarkoitus harjoitella ja kerrottiin treenin sarjojen, toistojen määrät sekä palautusajat ja mahdolliset välineet. Lopuksi tekstissä kerrottiin vielä liikkeiden nimet suoritusjärjestyksessä.

Videon käsikirjoitukseen vaikuttavat myöskin videon käyttötavat, joilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä mistä videota katsotaan ja miten sitä levitetään. Videotkaan eivät ole ikuisia ja audiovisuaalisten tuotteiden sekä teosten käyttöikä on lyhentynyt. Näin ollen tuotteet ja teokset vanhenevat nopeammin. Videon käyttökelpoisuuteen vaikuttaa myös sen pituus. Verkossa olevissa videoissa on parempi tuoda esille asiat mahdollisimman tehokkaasti, lyhyesti ja painokkaasti. Video leviää paremmin ollessaan lyhyt, näyttävä ja kiinnostava kuin puiseva liian pitkä video. Kokonaisuudessaan videon pituuden kuitenkin määrittävät videon sisältö, käyttötarkoitus, muoto sekä tavoitteet. Videon sisällön tulee olla rajattu, sillä emme voi kertoa kaikkea tietämäämme aiheesta. Keskeisen sisällön välittyminen onkin varmistettava ja painotettava näin ollen olennaista. (Aaltonen 2018, 21-22, 43.)

Treenivinkeistä tehtyjen videoiden ei ollut tarkoitus hipoa täydellisyyttä itse videon laadullisten seikkojen kohdalla, vaan pääpaino oli tarkoitus olla sisällöllä. Pääasia oli, että liikkeiden suoritus-tekniikka tuli riittävän hyvin esille ja ihmiset saivat videosta ylipäättään sen vinkin treeniin. Videoiden oli tarkoitus olla sen tyyliä, mitä sosiaalinen media on täynnä ja millaisia näkee monella liikunnan sekä hyvinvoinnin parissa työskentelevällä omilla sivustoillaan. Liikkeistä ei myöskään ollut tarkoitus antaa tarkempia suoritusohjeita, jotta ne eivät liikaa muistuttaisi kuntosaliohjelmiä ja tällä tavalla asiakkaille ei annettaisi valmiina sellaista palvelua, joka muuten on myynnissä lisäpalveluna.

Treenivinkeistä syntynyt opas (LIITE 6) muodostui samalla, kun suunnittelin treenivinkit ja kirjasin ne jo ylös opasta varten sähköiseen muotoon Microsoft Word -ohjelmalla. Treenivinkeistä kirjasin

ylös liikkeet ja ohjeet treenin suorittamiseen. Kesän jälkeen lisäsin vielä oppaaseen liikekuvat, jotta se olisi helpompi käyttöinen asiakkaille ja heidän olisi näin helpompi hahmottaa liikkeiden suoritustapa. Liikekuvia lisäsin liikkeen nimien yhteyteen kaksi tai kolme, jotta koko liikesuoritus tulisi siitä helpommin esille. Lopuksi vielä viimeistelin oppaan julkaistavaan muotoon muokkaamalla hieman treenien ohjeistuksia yhtenäiseksi sekä otsikoimalla treenit ja lisäämällä oppaaseen sisällysluettelon sekä sivunumerot. Valmis opas tulostettiin värillisenä muovitaskulliseen kansiin ja se tulee LadyLine Joensuun tiloihin, josta asiakkaat voivat ottaa vinkkejä tulevaisuudessa-kin omatoimisiin treeneihinsä.

### 8.3 Julkaisu

Asiakkaille julkistettiin kesäbingo ja kerrottiin kesällä tulevista treenivinkeistä 25.5.2018 vuositaisessa asiakastapahtumassa, joka avaa kesäkauden. Tuolloin laitettiin myös jakoon bingolaput ja niitä oli mahdollisuus ottaa itselleen koko kesänajan. Kesäbingosta ja treenivinkeistä laitettiin myös esille infot (LIITE 1 ja LIITE 3) LadyLine Joensuun toimitiloihin. Nämä infot olivat myöskin näkyvissä koko kesänajan toimitiloissa. Kesäbingosta ja tulevista treenivinkeistä julkaistiin myöskin tieto ennen niiden alkamista LadyLine Joensuun Instagramissa ja Facebookissa.

Viikoittaiset treenivinkit julkaistiin LadyLine Joensuun Facebook-sivustolla joka maanantai 4.6.-31.8.2018 välisenä aikana. Näin ollen viikoittaisia treenivinkkejä julkaistiin 13 maanantaina. Julkaisujankohtana oli aamu klo 7.00. Tämä sen takia, jotta asiakkailla olisi uusi treenivinkki käytössä heti aamulla salin auetessa 7.30. Lisäksi monet tuntuvat selaavan sosiaalisen median kanavia aamulla ennen töihin tai muuten liikenteeseen lähtöä ja näin treenivinkki tavoittaisi ihmiset jo heti aamulla. Suurin osa videoista oli ajastettuna jo aiemmin Facebookiin maanantaina julkaitavaksi, mutta osa lisättiin vasta maanantaiaamuna kanavalle.

Maanantaiaamun aikana treenivinkki julkaistiin myös LadyLine Joensuun Instagram-sivustolla. Myöskin tällä kanavalla video julkaistiin useasti jo heti seitsemältä tai hieman sen jälkeen. Maanantain aikana treenivinkki päivitettiin myös LadyLine Joensuun kuntosalin seinustalla olevalle liitutaululle. Tällä taululla treenivinkki oli nähtävissä vain liikkeen nimien muodossa ja lisänä oli kerrottu treenin välineet, toistot, sarjat ja palautusajat.

Facebook oli julkaisukanavista pääkanava ja täällä myös videoista oli nähtävissä tarpeen vaatiessa hieman pidempi versio. Instagramiin julkaistavan videon enimmäispituus on minuutti, joten tätä



kanavaa varten muutamia treenivinkkejä jouduin muokkaamaan tuohon aikaan mahtuvaksi. Muokkaamaan tapahtui tässä tapauksessa videon nopeutta muuttamalla hieman nopeammaksi.

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tuotteen arviointi

Lokakuun aikana asiakkaille järjestettiin vielä palautekysely kesäbingosta ja kesän treenivinkeistä. Palaute oli lyhyt kysely (LIITE 5), johon asiakkailla oli aikaa vasta kaksi ja puoli viikkoa. Kysely sisälsi kaksi kysymystä, johon pystyi vastaamaan rastittamalla vastauksen ja lisäksi kaksi vapaansanan kysymystä. Kyselyssä kysyttiin motivoivatko nämä toiminnot liikkumaan kesäaikaan ja kumpi toiminto motivoi enemmän. Lisäksi asiakkaat saivat vapaasti kommentoida kesäbingoa ja treenivinkejä. Kysely oli täytettävänä LadyLine Joensuun pukuhuoneessa ja asiakkaat saivat vastata siihen nimettömänä jättämällä palautteen palautelaatikkoon. Kyselyn yhteyteen olin kirjoittanut vielä infon (LIITE 4), jossa kerroin kesäbingon ja treenivinkkien olevan osa opinnäytetyötäni ja pyysin antamaan palautetta toiminnoista oman opinnäytetyön tekemisen helpottamiseksi. Lisäksi laitoin loppuun oman nimeni ja kuvani. Isommin en lähtenyt esittelemään itseäni tai taustoja, koska asiakkaat tietävät minut.

Palautekyselyyn vastauksia tuli 16, joista kolme kertoi osallistuneensa kesäbingoon, neljä kesän viikoittaisiin treenivinkeihin ja yhdeksän vastasi osallistuneensa sekä kesäbingoon että treenivinkeihin. Vastanneista 15 kertoi kesän toimintojen motivoineen heitä liikkumaan ja puolestaan yksi kertoi, ettei nämä toiminnot motivoineet häntä. Molempiin toimintoihin osallistuneista kaksi kertoi treenivinkkien motivoineen enemmän, yksi kertoi molempien motivoineen ja kuusi vastasi kesäbingon motivoineen enemmän. Vastaaja, joka ei motivoitunut toiminnoista, oli osallistunut kesän aikana treenivinkeihin. Hän olisi kaivannut kuvia treenivinkeihin, jotta olisi tiennyt kuinka liikkeit tehdään.

Vapaassa palautteessa asiakkaat kertoivat treenivinkkien olleen hyviä. Treenivinkejä pidettiin pääsääntöisesti selkeinä ja niiden koettiin auttavat treenaamista. Yksi asiakas kuitenkin olisi kaivannut kuvia treenivinkeihin, jotta olisi tiennyt miten liikkeit tehdään. Yksi asiakas puolestaan kertoi, että kesäbingot olivat hyvin toteutettuja ja tämä asiakas koki myös Facebookissa ja Instagramissa julkaisun hyväksi, sillä tällöin liikesuoritukset näki kunnolla. Useampi kertoi tehneensä treenejä muuallakin kuin salilla. Lisäksi yksi asiakas kertoi, että oli helpompi lähteä salille tietäen mitä siellä tekee. Treenivinkkien kommentoitiin olevan monipuolinen kokonaisuus, jota voi hyödyntää jatkossakin. Lisäksi yhden asiakkaan toiveena oli, että treenivinkit jatkuisivat jatkossakin jossakin muodossa.

Kokonaisuudessaan saatujen palautteiden määrä ei ole kovinkaan korkea ja näin johtopäätösten tekeminen on hankalampaa. Kuitenkin treenivinkeistä saatu palaute oli pääsääntöisesti positiivista ja ainakin nämä asiakkaat kokivat ne itselleen hyödylliseksi sekä saivat motivoitumaan lihaskuntoharjoitteluun myöskin kesällä. Kirjallisen palautteen lisäksi kesän aikana sain muutamia suullisia palautteita asiakkailta treenivinkeistä ja näidenkin palautteiden mukaan treenivinkit olivat tehokkaita sekä helpottivat kesän aikana tehtyä lihaskuntoharjoittelua. Kuitenkin kokonaisuudessaan on mahdotonta arvioida kuinka monia asiakkaita todellisuudessa treenivinkit motivoivat suorittamaan lihaskuntoharjoittelua. Tämä ei suoraan käy mistään ilmi ja kaikki treenivinkeihin osallistuneet eivät myöskään välttämättä vastanneet palautekyselyyn. Treenivinkin käyttäjien määrää tai ainakin tehtyjen treenikertojen määrää olisi voinut seurata tekemällä treenivinkeistä taulukon, johon asiakkaat olisivat saaneet laittaa merkinnän tehtyään treenivinkin. Näin oltaisiin nähty kuinka monta kertaa kukin treenivinkki tehdään kesän aikana. Tässäkin toki mahdollisuutena olisi ollut, ettei kaikkia kertoja tule merkittyä ja näin tulos ei olisi ollut täysin todellinen.

Kesäbingoon osallistuneiden määrää oli tarkoitus arvioida seuraamalla, kuinka paljon bingolappuja meni jakoon ja paljonko niitä palautettiin kesän loppuun takaisin. Tulostetut bingolaput laskettiin ja kesän jälkeen laskettiin montako tulostettua lappua jäi jäljelle. Näin saatiin selville montako bingolappua asiakkaille meni jakoon kesän aikana. Yhteensä näitä bingolappuja meni jakoon 67 ja takaisin niitä palautui kesän jälkeen 18. Kesäbingossa oli tarkoitus saada mahdollisimman monta bingoriviä ja tätä kautta siis suorittaa mahdollisimman laajasti erilaisia tehtäviä lappusta. Bingorivejä lappuissa oli yhdestä rivistä aina täysbingoon. Kaksi asiakasta oli saanut itselleen täysbingon ja yleisimmät bingorivien määrä lappuissa oli yhdestä rivistä neljään riviin. Itse halusin palautetuista bingolapuista seurata myös sitä, kuinka moni on suorittanut treenivinkin kesän aikana. Palautetuista 18 lappusta yhteensä 13 oli suorittanut treenivinkin ainakin kerran kesän aikana.

Kesäbingon palautettujen lappujen määrä jäi kokonaisuudessaan vähäiseksi ja myöskin siihen nähden, kun verrataan sitä jakoon menneiden lappujen määrään. Tästä päätellen asiakkaat mahdollisesti lähtivät suhteellisen innokkaasti mukaan kesäbingoon, mutta motivoituminen kesäbingon avulla ei kuitenkaan kestänyt läpi koko kesän. Vaihtoehtoisesti kesäbingoon saatettiin myöskin osallistua, mutta lappu jäi syystä tai toisesta palauttamatta.

Vapaassa palautteessa asiakkaat kertoivat kesäbingon olleen hauska idea sekä motivoiva. Useampi asiakas mainitsi kesäbingon kannustaneen kokeilemaan uusiakin juttuja. Yhden asiakkaan mukaan ilmaiset palkinnot houkuttelivat kesäbingoon osallistumaan. Yksi asiakas kertoi myöskin kokeneensa, että bingossa oli vaikea saada riviä täyteen. Lisäksi yksi asiakas toivoi kesäbingon olevan myös tulevana kesänä.

Lisäksi asiakkailta tuli jonkin verran suulista palautetta kesäbingosta. Näiden palautteiden mukaan osa koki, että pelkän kuntosaliasiakkuuden omaavat oli unohdettu kesäbingossa. Kuitenkin tarkoitus oli, että nämäkin asiakkaat osallistuisivat myös kaikille avoimiin tapahtumiin kesän aikana ja näin käyttäisivät laajemmin palveluita. Monet näistä kesän tapahtumista oli rakennettu ryhmäliikunnan ympärille, mutta toiveissa oli kaikkien tulevan kokeilemaan silloin juurikin ryhmäliikuntaa. Lisäksi ei ollutkaan tarkoitus, että näillä asiakkailla oli mahdollisuutta täysbingoon. Tämän takia, että heidän asiakkuutensakin on rajattu vain koskemaan kuntosalin käyttöoikeutta. Muutoin kesäbingosta tulleen palautteen mukaan se innosti kokeilemaan erilaisia juttuja, koska leimojen kerääminen oli hauskaa ja herätti omanlaisensa kilpailuvietin.

Johtopäätöksenä voisi todeta, että asiakkaille saatiin luotua lihaskuntoharjoittelun tekemiseen motivoivaa toimintaa kesälle ja treenivinkit sekä kesäbingo motivoivat niihin osallistuneita asiakkaita. Kuitenkin määrällisesti ei välttämättä saatu isoa joukkoa asiakkaita motivoitumaan lihaskuntoharjoittelun tekemiseen kesän aikana. Näillä tehdyillä toiminnoilla ei kuitenkaan saatu täysin varmuutta siitä, kuinka monia treenivinkit auttoivat olemaan aktiivisempia kesällä. Näin ollen on vaikea arvioida, saavutettiin tavoite asiakkaiden lihaskuntoharjoittelun tekemisestä täysin. Lisäksi on vaikea arvioida, saatiinko asiakkaat käyttämään monipuolisemmin ja aktiivisemmin LadyLine Joensuun palveluita verrattuna muihin kesiiin.

Palautekyselyssä olisi pitänyt tuoda esille ehkä vielä enemmän se, että vastauksia halutaan kaikilta asiakkailta. Myös niiltä, jotka eivät osallistuneet kesäbingoon tai treenivinkeihin. Lisäksi palautekyselyssä olisi voinut kysyä enemmän treenivinkkien toimivuudesta kuten liikkeiden vaikeudesta ja treenivinkkien selkeydestä sekä ymmärrettävyydestä. Nyt asiakkailta keskityttiin kysymään yleistä mielipidettään, motivoitumista sekä osallistumista toimintoihin. Toisaalta nämä olivat juuri ne asiat, joita haluttiinkin saada tietää.

Jotta treenivinkkien toimivuudesta olisi voinut olla varmempi, olisi tehnyt treenivinkit kokonaisuudessaan ennen asiakkaille julkaisua eli näin ollen tuotetta olisi testattu enemmän ennen julkaisua. Näin olisi saanut selville todellisen ajan, mitä treenivinkkien tekemiseen kuluu ja miten tehokkaita ne ovat. Treenivinkit testauksella oltaisiin paremmin tiedetty, että ne vastaavat sitä mitä on luvattukin. Lisäksi videoiden suunnitteluun ja laatuun olisi voinut kiinnittää enemmänkin vielä huomiota. Suunnittelun tärkeyden huomasi tuotteistamisprosessin aikana ja tämän vuoksi siihen olisi voinut panostaa entistäkin enemmän.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan arviointi kiteyttää kysymykseen tutkimusprosessin luotettavuudesta. Luotettavuuden kriteerinä voidaan käyttää uskottavuutta, jolla tarkoitetaan tutkijan tarkastelua käsitteellisyytensä ja tulkintansa vastaamista tutkittavien käsityksiin. Tutkittavat voivat kuitenkin olla sokeita tilanteelleen tai kokemuksilleen, jolloin ei varmasti voida lisätä tutkimuksen uskottavuutta viemällä tulkinnat tutkittavien arvioitaviksi. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulosten siirrettävyys on mahdollista tietyin ehdoin. Kuitenkin yleisesti katsotaan, ettei näkemysten yleistämiset ole mahdollisia. (Eskola & Suoranta 1998, 210-211.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusprosessi on pyritty tuomaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti jaa totuuden mukaisesti esiin, joka lisää luotettavuutta ja tekee raportoiduista havainnoista todemman tuntuksia. Käsiteellisyyden ja tulkintani koen vastaavan tutkittavien käsityksiä, vaikka mahdollisesti tutkittavilla voi olla erilainen näkemys omista kokemuksistaan. Välttämättä kaikki eivät esimerkiksi näe samalla tavoin sitä, että kuinka paljon he tekevät lihaskuntoharjoittelua kesän aikana. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on siirrettävissä esimerkiksi muille kuntokeskuksille, mutta välttämättä tällöin ei saada aikaan samanlaisia tuloksia kuin tässä tutkimuksessa. Näin ollen tässä tutkimuksissa saatuja näkemyksiä ei voida yleistää koskemaan muita kuin kohderyhmän henkilöitä.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on tutkimusviestintää ja tämän takia siinä tulee näkyä tiettyjä tutkimustekstien ominaisuuksia (Vilka & Airaksinen 2003, 101). Kirjallista materiaalia tutkitessa on muistettava lähdekritiikkiä eli harkita tarkkaan käytettävä materiaali. Ensisijaisesti on pyrittävä käyttämään tuoreita lähteitä, koska tutkimustiedon katsotaan muuttuvan nopeasti ja vanhan tiedon ajatellaan kertyvän uuteen tietoon. Kuitenkin tulisi käyttää alkuperäisiä lähteitä, sillä tieto on saattanut muuttua paljonkin moninkertaisessa lainaus- tai tulkintaketjussa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113.)

Luotettavuutta lisää se, että teoriaan on pyritty hankkimaan mahdollisimman uutta tietoa ja lisäksi tietoa on pyritty hankkimaan useista lähteistä. Kuitenkin lisäksi on käytetty vanhempiakin teoksia, kun on ollut huomattavissa näissä olevan täysin sama tieto kuin uudemmissakin julkaisuissa. Kirjallisuudesta on myöskin pyritty käyttämään aina mahdollisimman uusinta painosta muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Käytettyjä lähteitä on myöskin arvioitu kriittisesti ja valittu vain sellaisia lähteitä, joita voi pitää luotettavia. Luotettavuutta olisi voinut lisätä vielä enemmän sillä, että tietoa olisi hankittu laajemmin myös kasainvälisistä lähteistä.

Peruskysymykset etiikassa ovat kysymykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Monia eettisiä kysymyksiä liittyy myös tutkimuksen tekoon ja ne tulee ottaa huomioon. Tällöin tiedon hankinnan ja julkaisemisen periaatteet tulee olla yleisesti hyväksyttävä. Lähtökohtaisesti myöskin tulee ihmisarvoa kunnioittaa ja itsemääräämisoikeuden mukaan ihmisen annetaan itse päättää oma osallistumisensa. Saatuja tuloksia ei myöskään tule yleistää kriittittömästi eikä niitä tule kaunistella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23, 25-26.)

Eettisyys opinnäytetyössä on huomioitu niin, että lähteet on merkattu huolellisesti ja oikeaoppisesti tekstiin. Lähteiden tarkan merkitsemisen vuoksi lukija pystyy erotta mikä teksti on lainattua ja mikä puolestaan omaa tekstiä. Tekstejä ei myöskään ole lainattu suoraan lähteistä vaan ne on kirjoitettu auki omin sanoin.

Asiakkaat saivat vastata palautekyselyyn nimettömänä ja näin vastanneiden henkilöllisyydet eivät käyneet mitenkään ilmi. Lisäksi asiakkaille oli kerrottu palautekyselyn yhteydessä mihin tarkoitukseen vastauksia tullaan käyttämään. Tällä tavalla varmistanut kunnioittavani henkilöiden yksityisyyttä. Palautekyselystä saamani vastaukset olen tuonut esiin opinnäytetyössä totuudenmukaisesti ja asioita muuttelematta. Kesäbingolappuihin asiakkaiden tuli laittaa lapun palauttaessaan oma nimensä, mutta näitäkin käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne eivät joutuneet missään vaiheessa ulkopuolisten nähtäville. Myöskään kesäbingon tuloksia julkaistu missään vaan ne säilyivät vain minulla sekä toimeksiantajalla. Niin palautekyselyyn vastaaminen kuin treenivinkeihin tai kesäbingoon osallistuminen oli asiakkaille vapaaehtoista ja he saivat itse päättää ovatko mukana näissä toiminnoissa. Näillä tekijöillä on opinnäytetyössä pyritty ottamaan huomioon eettisyys.

Luotettavuutta olisi voitu lisätä sillä, että palautekyselyyn oltaisiin saatu enemmän vastauksia. Näin vastaukset oltaisiin saatu laajemmin kuvaamaan koko asiakaskuntaa. Palautekyselyyn olisi pitänyt ottaa mukaan myös ehkäpä asiakkaat, jotka eivät osallistuneet kesän ajan toimintoihin ja näin oltaisiin saatu laajempi näkökulma järjestetyn toiminnan toimivuudesta. Tämän lisäksi treenivinkkien käyttäjämäärää olisi tullut mitata vielä jotenkin konkreettisesti, jotta oltaisiin voitu selvittää kuinka monia ne motivoivat harjoittelemaan.

### 9.3 Oma ammatillinen kehittyminen

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen käytyä valmistuu liikunnanohjaajaksi (amk), joka toimii liikunnan ammattilaisena koulutus-, suunnittelu- ja kehittämistehtävissä. Koulutus antaa valmiuksia ohjata liikuntaa, antaa liikuntaneuvontaa, kehittää liikunta-alaa eri yhteistyötahojen kanssa

sekä tuottaa palveluita erilaisille ryhmille ja asiakkaille. Tavoitteena koulutuksessa on kehittyä liikunta-alan asiantuntijaksi, jonka ammatillinen osaaminen perustuu monitieteelliseen tietoperustaan, käytännön osaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin. Koulutuskohtaisina osaamistavoitteina ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen sekä aktiviteetti- ja matkailuosaaminen. (Opinto-opas 2018.)

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamiseen kuuluu liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismien tunteminen elimistössä sekä tavoitteellisten harjoitus- ja valmennusohjelmien laatimisen osaaminen. Lisäksi tulee osata suunnitella ja ohjata terveyttä sekä toimintakykyä edistävää liikuntaa. (Opinto-opas 2018.) Tähän osaamisalueeseen kuuluvat taidot kehittyivät varmasti eniten, sillä opinnäytetyö rakentui pitkälti harjoitusohjelmien laatimisesta. Opinnäytetyössä suunnittelemani harjoitusohjelmat eli treenivinkit poikkeavat jonkin verran tavanomaisesta harjoitusohjelmasta tai harjoitusohjelmista, mitä olen aiemmin tehnyt. Suunnitteluvaiheessa tuli myöskin erityisen tarkasti ottaa huomioon kohderyhmä, joka koostui isosta joukosta ja tuohon joukkoon mahtui vielä monenlaisia kohderyhmän edustajia. Treenivinkkien suunnittelussa täytyikin ottaa huomioon, jotta ne palvelisivat mahdollisimman laajasti kohderyhmää. Tätä kautta pääsinkin syventämään taitojani harjoitusohjelmien laatimisessa. Treenivinkkien tarkoitus oli juurikin edistää terveyttä ja toimintakykyä, joten treenivinkkien suunnittelussa pääsin myös pohtimaan asioita tästä näkökulmasta. Teoriaosuudessa perehdyin liikunnan ja ennen kaikkea lihaskuntoharjoittelun vaikutusmekanismeihin elimistössä. Lisäksi perehdyin erilaisiin harjoitusmuotoihin lihaskuntoharjoittelussa ja koitin tuoda niitä monipuolisesti osaksi toiminnallista kokonaisuutta treenivinkkien kautta.

Pedagogiseen ja liikuntadidaktiseen osaamiseen kuuluu tavoitteellinen ja monipuolinen ohjaus ja opetusmenetelmien käyttö vaihtelevissa tilanteissa erilaisille kohderyhmille. Tähän osaamisalueeseen sisältyy myös kyky suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia sekä toimintamalleja. (Opinto-opas 2018.) Opinnäytetyössä videot toimivat opetusmateriaaleina asiakkaille ja samalla pyrittiin luomaan jotakin sellaista, joka edistäisi asiakkaan liikuntamotivaatiota. Videoissa opetettiin liikkeiden suoritustekniikka ilman sanallista viestintää. Videoissa ohjaaminen on tällöin erilaista kuin käytännössä, mutta käytännöstä saatuja kokemuksia pystyi siirtämään ja hyödyntämään videoiden tekemisessä. Lisäksi videoiden yhteydessä piti pyrkiä sanallisesti ohjeistamaan asiakkaita treenien tekemiseen ja opettaa samalla erilaisia harjoitusmenetelmiä. Nämä kehittivätkin omaa ammattitaitoa, koska varsinaisesti tällaisesta ohjaamisesta ei ole aiempaa kokemusta. Lisäksi nettivalmennukset tuntuvat olevan koko ajan vain isommassa

roolissa liikunta-alalla ja erilaisten videoiden tuotanto sosiaaliseen mediaan kuuluu monen liikunta-alan toimijan työhön. Koinkin saavani arvokasta kokemusta näihin opinnäytetyön kautta ja uskon siitä olevan hyötyä myös tulevaisuudessa työssäni.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen koostuu liikuntakulttuurin- ja kehitysnäkymien tuntemisena sekä liikunnan aseman edistämisestä yhteiskunnassa. Lisäksi tähän osaamisalueeseen kuuluu taito toimia liikunta-alan organisaation asiantuntija- ja esimiestehtävissä sekä liikunta-alan yritystoiminnan mahdollisuuksien tunteminen. (Opinto-opas 2018.) Opinnäytetyössä pääsin toteuttamaan omatoimisesti isompaa kokonaisuutta ja sain ottaa vastuuta sen sujuvuudesta. Lisäksi minun tuli ottaa huomioon toimintaa toteuttaessa itse kaikki tarvittavat tekijät. Pääsin kehittämään opinnäytetyön avulle kuntokeskukselle jotakin sellaista, mitä heillä ei ole aiemmin kokeiltu ja näin monipuolistamaan heidän toimintaansa. Myöskin pääsin tuottamaan ja hyödyntämään sähköistä viestintätapaa sosiaalisen median kautta asiakkaille, mikä on kuitenkin yleistynyt osa liikunta-alan toimintaa tänä päivänä.

#### 9.4 Jatkokehitys ideat

Treenivinkkejä voisi toteuttaa jatkossakin, kuten eräs asiakaskin oli palautteessaankin todennut. Treenivinkkejä voisi julkaista vaikkapa kerran kuukaudessa ja niissä voisi olla laajempikin teema kuin vain lihaskuntoharjoittelu. Treenivinkkejä voisi tehdä esimerkiksi toiminnallisesta lämmittelystä, kehonhuollosta sekä lihaskuntoharjoitteluun painottuvia vinkkejä eri välineiden ympärille rakennettuna. Treenivinkkien pääjulkisukanavana voisi toimia edelleenkin sosiaalinen media, jotta tätä kautta saataisiin sisältöä kanavilla ja myöskin näkyvyyttä keskukselle. Lisäksi videoita voitaisiin näiden kanavien lisäksi julkaista myös YouTubessa, jossa myöskin LadyLinella on oma kanava. Tämä kanava ei juurikaan ole vielä käytössä LadyLinella, mutta täältä ihmiset pääsisivät katsomaan videoita ilman erillistä profiilin luomista sosiaalisen median palveluihin.

LadyLinen kuntosalilla myöskin treenivinkit voisivat olla kirjoitettuna nähtävissä, koska tämä kuitenkin toimii harjoittelun paikkana pääsääntöisesti. Kuitenkin vinkit voisi tuoda esille niin, että siinä olisi tuotu vieläkin selkeämmin esiin liikkeiden nimet ja treenissä käytettävät välineet sekä treenin suoritus tapa. Myöskin esille tulisi ennen kaikkea tuoda esille se, että tarvittaessa aina voi treenivinkkien tekemiseen pyytää apua henkilökunnalta. Treenivinkkien toimivuuden kannalta treenit voitaisiin testata etukäteen myöskin henkilökunnan toimesta ja tätä kautta niistä voitaisiin



luoda palvelevampia asiakkaille sekä tiedettäisiin, kuinka kauan treenien suorittamiseen todellisuudessa menee.

Kesäbingoa voisi kehittää niin, että kuntosaliasiakkaille suunnattuja tehtäviä olisi enemmän bingossa mukana. Tänä vuonna kesäbingolla oli tarkoitus saada kuntosaliasiakkaat osallistumaan myös ryhmäliikuntaan silloin, kun tunnit olivat kaikille avoimet. Tätä kaikki eivät välttämättä hoksanneet ja näin ollen ehkä enimmäkseen kuntosalia käyttävät asiakkaat jäivät hieman kesäbingon ulkopuolelle. Vaihtoehtoisesti kesäbingosta voisinkin tehdä kaksi versiota, joka toinen olisi ryhmäliikuntaan keskittyvä ja toinen taas kuntosaliharjoitteluun painottuva. Lisäksi asiakkaita voisi motivoida palauttamaan bingolappu kesän jälkeen vastaanottoon sillä, että kaikille lapun palauttaneille annettaisiin heti jokin pieni osallistumispalkinto. Tämän pohjalta voisi sitten miettiä, kuinka muuten palkintoja jaettaisiin kesäbingosta.

Lisäksi erillisen kyselyn avulla voitaisiin tutkia sitä, mikä saisi asiakkaat motivoitumaan lihaskuntoharjoitteluun myös kesäaikaan ja tätä kautta käyttämään myöskin kuntosalipalveluita myös kesällä. Tämän jälkeen saatujen vastausten perusteella voitaisiin koota tulokset, josta lähdettäisiin kehittämään toimintaa asiakkaiden motivoimiseksi kuntosalin palveluiden käyttämiseen sekä lihaskuntoharjoitteluun kesäisin.

## Lähteet

- Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin – Kovakantinen kunto-ohjaajasi. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Aalto, R. 2010. Vahvista ja venytä: opas parempaan lihaskuntoon. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Aalto, R. Seppänen, L. Lindberg, A-P & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Aaltonen, J. 2018. Käsikirjoittajan työkalut – audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. 4. uudistettu painos. Tampere; Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Ahtiainen, J. & Häkkinen, K. 2007. Kestovoima. Teoksessa Keskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (toim.) Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy, 169-179.
- Avela, J., Mero, A. & Kyröläinen, H. 2016. Hermo- ja lihasjärjestelmän rakenne ja toiminta. Teoksessa Mero, A., Numela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-kustannus Oy, 88-112.
- Bäckmand, H. & Vuori, I. 2010. Tule-sairauksien ehkäisy, varhainen puuttuminen ja omahoito. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimistö – Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 20-39. Viitattu 5.12.2018 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604.pdf?sequence=1>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Erämetsä, T. & Laakko, E. 1998. Kuntosali. Teoksessa Asmussen, P., Montag, H., Ahonen, J., Heino, M., Pehkonen, S., Erämetsä, T., Lahtinen-Suopanki, T., Vestervik, K., Leppänen, M., Mäkelä, T. & Laakko, E. Lihashuolto – Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 95-238.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveystieteiden ja liikunta- ja elämäntieteiden tutkimuskeskus. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 20-31.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 67-75.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä; PS-kustannus, 202-221.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 5.12.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_nettil.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_nettil.pdf)

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.10.2018 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934&p\\_haku=liikunt](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=liikunt)

Hynynen, E. 2016. Hengitys- ja verenkiertoelimistö. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheilvalmennus. Lahti: VK-kustannus Oy, 117-127.

Hyvinvointia suomalaisille. N.d. Ab LL International Oy www-sivut. Viitattu 15.5.2018 <http://www.lli.fi/>

Häkkinen, K. 2007. Hermo-lihasjärjestelmän toiminnan mittaaminen. Teoksessa Keskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (toim.) Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy, 125-138.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Itsemääräämismotivaatio. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?. Jyväskylä: Jyväseudun paino Oy, 109-120.

Kauppinen, M. 2018. LadyLine Joensuun keskusvastaava. Haastattelu 13.5.2018.

Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tampere: Tammerprint Oy.

Kauranen, K. 2014. Lihask rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Keskinen, K. L. 2004. Hengitys- ja verenkiertoelimistö ja kuormitus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. Urheilulvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 73-96.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisen liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Väitöskirja. Tampere; Juvenes Print. Viitattu 5.12.2018 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>

Laine, T. Kalaja, S. & Mero, A. 2016. Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskkyyn. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheilulvalmennus. Lahti: VK-kustannus Oy, 61-87.

Leponiemi, K. 2010. Videokuvaus - taitoa ja tekniikkaa. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Liikunnan vaikutukset. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 13.11.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

Liikuntapiirakka aikuisille. 2017. UKK-instituutti. Viitattu 13.5.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?. Jyväskylä: Jyvässeudun paino Oy, 13-16.

Niemi, A. 2005. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus – Voima- ja lihasharjoittelun käsikirja. Jyväskylä: Primo Health Finland Oy.

Oja, P. 2011. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 58-66.

Opinto-opas. 2018. Liikunnanohjaaja (AMK). Liikunnan ja vapaa-ajankoulutusohjelma. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.12.2018 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Paunonen, M. & Seppänen, L. 2011. Tehokas treeni puolessa tunnissa – Tuloksia functional trainingilla. Jyväskylä: Saarijärven Offiset.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu puheenvuoroja 72. Tampere: Juves Print Oy.

Soininen, J., Wasenius, R. & Leponiemi, T. 2010. Yhteisölliset työkalut. Teoksessa Soininen, J., Wasenius, R. & Leponiemi, T. Yhteisöllinen media osana yrityksen arkea. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 50-71.

Sundell, J. 2011. Resistance Training Is an Effective Tool against Metabolic and Frailty Syndromes. *Advances in Preventive Medicine* 2011. Viitattu 15.5.2019 <https://www.hindawi.com/journals/apm/2011/984683/>

Sundell, J. 2018. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 31.10.2018 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01079](https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079)

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 32-42.

Suni, J. & Vuori, I. 2010. Tuki- ja liikuntaelinterveyden hankkiminen ja säilyttäminen. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimistö – Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 40-64. Viitattu 5.12.2018 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604.pdf?sequence=1>

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2015. Väestön tieto- ja viestintätekniikkakäyttö. Internetin käytön muutoksia 2015. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 30.11.2018 [https://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi\\_2015\\_2015-11-26\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_kat_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2017. Väestön tieto- ja viestintätekniikkakäyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 30.11.2018 [https://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi\\_2017\\_13\\_2017-11-22\\_tie\\_001\\_fi.html](https://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_tie_001_fi.html)

Terveysliikunnan edistäminen. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 13.11.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen>

Tuotemerkit. N.d. Ab LL International Oy. Viitattu 15.5.2018 <http://www.lli.fi/ladyline>

Valasti, K. & Takala, A. 2011. Naisen treenikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä; PS-kustannus, 54-65.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vuori, I & Suni, J. 2010. Terveys, toimintakyky ja kunto – avainkäsitteitä. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimestö – Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 17-19. Viitattu 5.12.2018 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604.pdf?sequence=1>

Westcott, W. L. 2012. Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. Current sports medicine reports, 209-219. Viitattu 20.5.2019 [https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2012/07000/resistance\\_training\\_is\\_medicine\\_effects\\_of.13.aspx](https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2012/07000/resistance_training_is_medicine_effects_of.13.aspx)

Liitteet

# KESÄBINGO

Tänä kesänä LadyLinella bingoillaan!

Kesä on loistavaa aikaa treenata ja nyt voitkin yhdistää siihen meidän oman kesäbingon. Jump-paa koko kesä ahkerasti ja kerää samalla itsellesi merkintöjä bingolappuun. Aikaa kesäbingon suorittamiseen on 4.6.-31.8.2018.

Suorita bingolapusta löytyvän ruudun tehtävä ja pyydä vastaanotosta merkintä suorituksesta bingolappuusi. Tavoitteena on täyttää mahdollisimman monta bingoriviä. Bingorivin voit muodostaa vaakaan, pystyyn tai vinoittain.

Palauta elokuun lopussa bingolappusi vastaanottoon ja mikäli olet saanut bingorivejä, saat itsellesi palkinnon kesän treeneistä. Kaikki bingorivin saaneet palkitaan ja mitä enemmän rivejä saat, sitä mahtavampi palkinto on luvassa. Lisäksi täysbingon saaneiden kesken arvotaan kaksi ve-loituksetonta kuukautta.

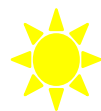
Treeni-iloa kesään! 😊

# KESÄBINGO

Käyn Kesä-jumpassa	Haen poltetta peppuun LadyBooty-tunnilta	Kokeilen Lavis-tuntia	Rentoudun saunan tai infrapunasaunan lämmössä	Jumppaan tiistai-illan kaikki puolituntiset putkeen
Muistan viikoittaisen kehonhuollon ja käyn kehonhuolto-tunnilla	Tuon kaverin mukani tutustumaan LadyLinelle	Irrottelen kunnon hiet spinning-tunnilla	Kokeilen uutta PerfectBody-tuntia	Osallistun jollekin spesiaalitunnille
Osallistun ysäripäiville	Käyn treenaamassa Ilorarirock-viikonloppuna	Aloitin juhanuksen vieton treenaamalla	Käyn pulahtamassa uimaltaassa	Treenaan aktiivisesti koko kesän
Jumppaan terrassilla	Rentoudun hierontatutuilissa	Käyn treenaamassa vähintään kolmesti viikon aikana	Osallistun kesän jumppamarato-niin	Osallistun ulkojumppaan
En ole pitänyt taukokuukausia kesän aikana	Treenaan hellepäivänä	Käyn aamutunnilla tai aamulla salilla	Teen viikon treenivinkin	Osallistun PT-päivillä PT Marin pitämälle tunnille

*Pyydä vastaanotosta merkintä lappuusi tehtävän suoritetuksi!*





## Ethän unohda lihaskuntoharjoittelua kesälläkään

Liikuntasuositusten mukaan lihaskuntoharjoittelua tulisi harrastaa kaksi kertaa viikossa, jotta lihakset saavat ärsykettä säännöllisesti. Näin tuki- ja liikuntaelimistö pysyy hyvässä kunnossa. Muistathan myös, että pelkät pihatyöt ja lenkkeily eivät korvaa kuntosalilla tehtävää lihaskuntoharjoittelua. Näillä puuhilla kehitetään enemmän kestävyyskuntoa.

Jotta lihaskuntoharjoittelu olisi helpompaa ja sujuvampaa, haluamme tarjota kesän ajan viikoittain treenivinkin lihaskuntoharjoitteluun.

Video viikoittaisesta treenivinkistä ohjeineen julkaistaan maanantaiaamuisin klo 7.00 LadyLine Joensuun Facebook-sivuilla. Aamun aikana video julkaistaan myös Ladyline Joensuun Instagram-tilillä sekä tämän lisäksi se kirjoitetaan näkyviin kuntosalin seinustalle.

Viikoittaisen treenivinkin tekemiseen kuuluu aikaa noin 30 minuuttia, joten aikaa lihaskuntoharjoitteluun et tarvitse paljoakaan. Muistathan aina myös lämmitellä ja loppujäähdyttellä harjoituksen yhteydessä. Salilla vietettyä aikaa voit vähentää tulemalla vaikkapa kävellen tai pyöräillen treenaamaan ja näin tekemällä alkulämmittelyn sekä loppujäähdyttelyn matkan aikana.

Ensimmäinen treenivinkki julkaistaan 4.6. ja tästä eteenpäin aina elokuun loppuun asti on luvassa uusi treeni joka viikko.

Treeni-iloa kesään!

*Seuraa meitä!*



LadyLine Joensuu



ladylinejoensuu

## **Kesä LadyLinella**

**Mihin kesäajan toimintaan osallistuit?**

Kesäbingo

Kesän treenivinkit

**Auttoivatko tai motivoivatko nämä toiminnot sinua liikkumaan kesällä?**

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, kumpi toiminta motivoi sinua?

---

Mitä mieltä olit kesän viikoittaisista treenivinkeistä?

---

---

Mitä mieltä olit kesäbingosta?

---

---

## KERRO MIELIPITEESI

Syksy on jo saapunut, mutta muistellaan kuitenkin vielä hetki kesää. Tänä kesänä järjestimme teille viikoittaiset treenivinkit ja kesäbingon, joilla pyrimme kannustamaan liikkumaan myös kesäaikaan. Nyt olisikin aika kysellä mielipiteitänne hieman kesäbingosta ja treenivinkeistä.

Kesäbingo ja viikoittaiset treenivinkit ovat osa opinnäytetyötäni ja palautteen saaminen on yksi tärkeä osa opinnäytetyötä. Tämän takia toivoisinkin, että mahdollisimman moni antaisi palautteen ja auttaisi minua näin arvioimaan työn onnistumista.

Vastaa lyhyeen kyselyyn ja kerro mielipiteesi 28.10.2018 mennessä. Kiitos vastauksista jo etukäteen 😊

Terveisin,  
Niina



# **KESÄN 2018 TREENIVINKIT**

## Sisällysluettelo

Treenivinkki 1. ....	1
<b>Yhdistelmäliikkeet</b> .....	1
Treenivinkki 2. ....	3
<b>Ylävartalo</b> .....	3
Treenivinkki 3. ....	6
<b>Alavartalo</b> .....	6
Treenivinkki 4. ....	9
<b>Keskivartalo</b> .....	9
Treenivinkki 5. ....	12
<b>HIIT-treeni</b> .....	12
Treenivinkki 6. ....	15
<b>Pakaratreeni</b> .....	15
Treenivinkki 7. ....	18
<b>Liikeparit</b> .....	18
Treenivinkki 8. ....	21
<b>Kehonpainoharjoitus</b> .....	21
Treenivinkki 9. ....	24
<b>Patteriharjoitus</b> .....	24
Treenivinkki 10. ....	27
<b>Kuminauhatreeni</b> .....	27
Treenivinkki 11. ....	30
<b>Kiertoharjoittelu</b> .....	30
Treenivinkki 12. ....	34
<b>Ylävartalotreeni käsipainoilla</b> .....	34
Treenivinkki 13. ....	36
<b>Alavartalo + syke</b> .....	36

## Treenivinkki 1.

### Yhdistelmäliikkeet

- ✓ Tee kaikkia liikkeitä 3 sarjaa ja jokaisessa sarjassa 15 toistoa  
(Lankku + pakarapotku -yhdistelmässä 15 toistoa molemmilla jaloilla)
- ✓ Liikkeiden ja sarjojen välissä pidä 1 minuutin palautus
- ✓ Välineenä käsipainot

- Askelkyykky + hauiskäntö



- Kyykky + pystypunnerrus



- Kulmasoutu + kick back



- Vipunosto maaten + jalkojen lasku



- Lankkupito + pakarapotku



## Treenivinkki 2.

### Ylävartalo

- ✓ Tee kaikkia liikkeitä 3 sarjaa ja jokaisessa sarjassa 15 toistoa
- ✓ Pidä sarjojen ja liikkeiden välissä 30-60 sekunnin palautus
- ✓ Välineenä tanko ja käsipainot

- Leveä kulmasoutu tangolla



- Pystypunnerrus tangolla





- Punnerrus (suorin vartaloin tai polvet lattiassa)



- Hauiskääntö istuen käsipainoilla



- Dippi (jalat koukussa tai suorana)



- Supermies



- Istumaannousu käsipainojen kanssa



## Treenivinkki 3.

### Alavartalo

- ✓ Tee kaikkia liikkeitä 3 sarjaa ja jokaisessa sarjassa 15 toistoa (Bulgarialaisessa askelkyykyssä sekä reiden loitonnuksessa ja lähennyksessä tee 15 toisto molemmille jaloille)
- ✓ Pidä sarjojen ja liikkeiden välissä 30-60 sekunnin palautus
- ✓ Liikkeen yhteydessä näet liikkeeseen tarvittavan välineen

- Bulgarialainen askelkyykky (kahvakuulan kanssa)



- Kyykky (tangon kanssa)



- Lantionnosto jalat korokkeella (lisäpaino lantion päälle)



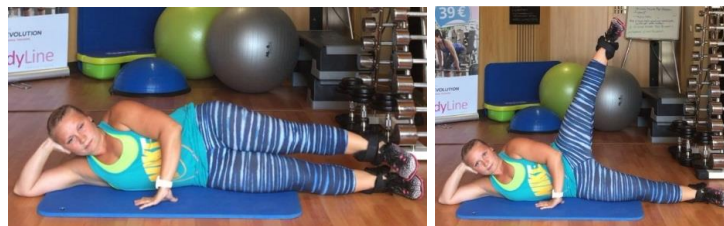
- Jalkojen nosto + koukistus päinmakuulla (nilkkapainojen kanssa)



- Varpaille nousu korokkeella (käsipainot lisäpainona)



- Reiden loitonuus (nilkkapainot lisäpainona)



- Reiden lähennys (nilkkapainot lisäpainona)



## Treenivinkki 4.

### Keskivartalo

- ✓ Liikkeet tehdään liikepareina
- ✓ Tee jokainen liikepari 3 kertaa läpi, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikepariin
- ✓ Liikeparissa molemmat liikkeet tehdään putkeen ja tämän jälkeen palautellaan 20 sekuntia
- ✓ Liikkeiden toistomäärät/työajat näet liikkeiden yhteydestä

#### Liikepari 1.

- Liikkuva lankku 30s



- Ylävartalon nosto + käden kierto vartalon sivulle 10+10x





### Liikepari 2.

- Käden kierto istuen taakse 10+10x



- Ristikkäisnostot 10+10x



### Liikepari 3.

- Jalkojen suoristus + lantionnosto 15x



- Uintiliike 30s



### Liikepari 4.

- Kylkirutistus 10+10x



- Kaarijännitys + käsien soutu taakse 15



## Treenivinkki 5.

### HIIT-treeni

- ✓ Tee kaikki liikkeet putkeen ja mahdollisimman nopeasti aikaa vastaan
- ✓ Muista kuitenkin keskittyä liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan
- ✓ Tee jokaista liikettä 30 sekuntia  
(Sivukyykyssä ja pakarapotkussa tee molemmille puolella töitä 30 sekuntia)
- ✓ Pidä liikkeiden välissä aina 15 palautus
- ✓ Tee yhteensä liikkeitä 3 kierrosta ja pidä kierrosten välissä minuutin palautus

- Sivukyyky + polvennosto



- Olkapääpunnerrus



- Askelkyykyhyppy (vaihtoehtoisesti voit tehdä askelkyykyn eteen askeltaen)

- Pakarapotku penkillä



- Vuorikiipeilijä



- Kyykky + loitonuus



- Punnerrus + käden ojennus (suurin vartaloin tai polvet lattiassa)





## Treenivinkki 6.

### Pakaratreeni

- ✓ Tee jokaista liikettä 3 sarjaa
- ✓ Pidä sarjojen välissä 20-30 sekunnin palautus  
(Yhden jalan liikkeissä tee molemmat puolet ensin ja palauttele vasta tämän jälkeen)
- ✓ Lantionnostoa lukuun ottamatta liikkeissä välineenä on kuminauha
- ✓ Toistomäärät näet liikkeiden yhteydestä ja kaksi viimeistä liikettä tehdään aikaa vastaan
- ✓ Pakarapotku + loitonnuks -liikkeessä tee 10 potkua + 10 loitonnuksa vuorotellen eli yhteensä 20 toistoa puolelleen

- Pakarapotku taakse seisten 15+15x



- Yhden jalan lantionnosto 15+15x



- Pakarapotku taakse kontillaan 15+15x



- Loitonnuks kyljellään 15+15x



- Koukistus + pakarapotku kontillaan 10+10x/molemmille puolille



- Jalkojen pumppaus päinmakuulla (loitonna hieman jalkoja samalla) 45s



- Kyykkyhyppy 45s



## Treenivinkki 7.

### Liikeparit

- ✓ Tee liikeparin molemmat liikkeet putkeen ja palauttele tämän jälkeen vasta minuutin verran
- ✓ Tee jokainen liikepari läpi 3 kertaa ja jokaisessa liikkeessä tee 12-15 toistoa
- ✓ Välineinä tanko ja kahvakuula

#### Liikepari 1.

- Askelkyykky kahvakuulan kanssa



- Maastaveto kahvakuulalla



#### Liikepari 2.

- Penkkipunnerrus tangolla



- Pystypunnerrus tangolla



### Liikepari 3.

- Kulmasoutu vastaotteella



- Hauiskääntö tangolla



## Liikepari 4

- Ranskalainen punnerrus



- Istumaannousu





## Treenivinkki 8.

### Kehonpainoharjoitus

- ✓ Liikkeet tehdään putkeen ja mahdollisimman nopeasti aikaa vastaan
- ✓ Tee jokaista liikettä 45 sekuntia  
(Puoli kerrallaan tehtävissä liikkeitä 30 sekuntia puolelleen)
- ✓ Pidä liikkeiden välissä 15 sekunnin palautus
- ✓ Tee liikkeitä 3 kierrosta ja pidä liikkeiden välissä minuutin palautus

- Askelkyykky taakse ristiin



- Penkille nousu vuorojaloin



- Punnerrus + pakarapotku



- Yhden jalan maastaveto



- Dippi jalan ojennuksella



- Lapapunnerrus



- Jalkojen saksaus istuen



## Treenivinkki 9.

### Patteriharjoitus

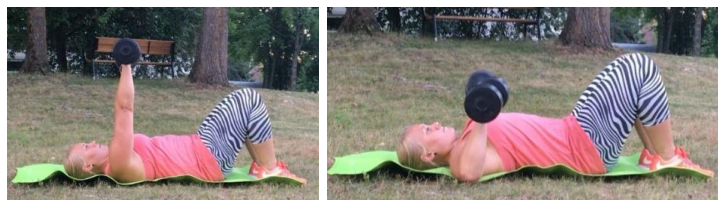
- ✓ Tee ensimmäisen liikepatterin kaikki liikkeet ensin kerran putkeen ja palauttele tämän jälkeen minuutin verran
- ✓ Tee ensimmäinen liikepatteri läpi 3 kertaa ja siirry sitten vasta toiseen liikepatteriin
- ✓ Tee kaikissa liikkeissä 15 toistoa  
(Askelkyykyssä tee 15 toistoa puolelleen)
- ✓ Ensimmäisessä liikepatterissa on välineenä käsipainot ja toisessa kahvakuula

#### Liikepatteri 1.

- Askelkyyky kurotuksella



- Penkkipunnerrus



- Hauiskääntö + kick back





## Liikepatteri 2.

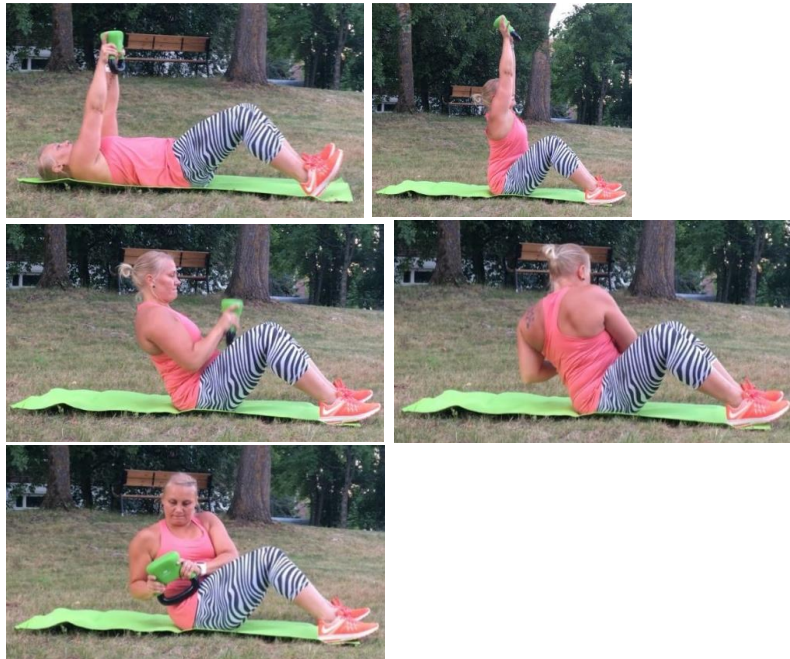
- Leveä kyykky



- Kulmasoutu käden vaihdolla



- Istumaannousu + kierto



## Treenivinkki 10.

### Kuminauhatreeni

- ✓ Tee kaikki liikkeet putkeen ja mahdollisimman nopeasti aikaa vastaan
- ✓ Tee jokaista liikettä 45 sekuntia ja pidä liikkeiden välissä 15 sekunnin palautus
- ✓ Tee liikkeitä yhteensä 3 kierrosta
- ✓ Välineenä kuminauha

- Kyykky + loitonnus



- Kyykkypito + näpätys sivulle



- Kulmasoutu istuen



- Rintaprässi



- Vipunosto sivulle



- Hauiskääntö



- Kick back



## Treenivinkki 11.

### Kiertoharjoittelu

- ✓ Tee kaikki liikkeet putkeen ja jokaisessa liikkeessä 15 toistoa (Askelkyykyssä, kulmasoudussa, etuvipunostossa sekä nyrkkeilyssä tee 15 toistoa molemmille puolille)
- ✓ Kierrosten välissä palauttele 1-2 minuuttia
- ✓ Tee liikkeitä 3 kierrosta
- ✓ Välineinä käsipainot muissa liikkeissä paitsi kahvakuula sumokyykyssä

- Askelkyyky taakse laudalta



- Sumokyyky + varpaille nousu





- Kulmasoutu lankkupidossa (suorin vartaloin tai polvet lattiassa)



- Hauiskääntö kiertäen



- Penkkipunnerrus + vipunosto maaten



- Kick back



- Kyykkypito + etuvipunosto



- Nyrkkeily istuen



## Treenivinkki 12.

### Ylävartalotreeni käsipainoilla

- ✓ Tee jokaista liikettä 3 sarjaa ja jokaisessa sarjassa 12-15 toistoa (Lankussa siirrä painoa molemmilla käsillä toistomäärän verran)
- ✓ Pidä sarjojen sekä liikkeiden välissä noin minuutin palautus
- ✓ Välineenä käsipainot

- Vipunosto maaten



- Vipunosto etukumarassa



- Hyvää huomenta + käsien ojennus eteen



- Hauiskäntö seinää vasten



- Ranskalainen punnerrus maaten



- Vipunosto sivulle + pystypunnerrus



- Painon siirto lankussa





## Treenivinkki 13.

### Alavartalo + syke

- ✓ Tee liikkeet liikepareina ja jokainen liikepari läpi kolme kertaa ennen kuin siirryt seuraavaan liikepariin
- ✓ Tee jokaista liikettä 30 sekuntia  
(Puoli kerrallaan tehtävissä liikkeissä tee 30 sekuntia molemmille puolille)
- ✓ Tee liikeparin molemmat liikkeet putkeen ja pidä sitten 20 sekunnin palautus

#### Liikepari 1.

- Askelkyykky + polvenveto



- Boxihyppy

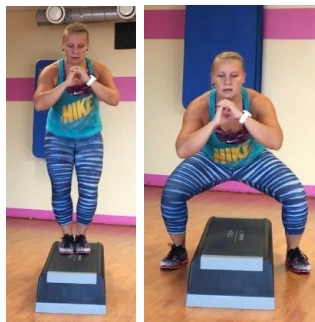


## Liikepari 2.

- Lautakyykky + loitonus



- Kyykkyhyppy korokkeelta



## Liikepari 3.

- Askelkyykky täpäyksellä takana



- Luisteluloikka



#### Liikepari 4.

- Leveä kyykky lautojen päällä



- Töpäys korokkeelta alas

