

# Ohjaajan opas työikäisten lyhytkursseihin



KIRKKONUMMI



KYRKSLÄTT

Kirkkonummen nuoriso- ja liikunta-  
palvelut / Miikka Tulla

# Sisällysluettelo

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>3</b>
<b>2 TYÖIKÄISTEN LYHYTKURSSIT .....</b>	<b>4</b>
2.1 KUNTOSALI.....	4
2.2 KEHONHALLINTA JA KESKIVARTALO .....	5
2.3 VOIMAJUMPPA .....	6
2.4 HIIT .....	7
<b>3 TYÖIKÄISTEN LYHYTKURSSIEN OHJAAMINEN .....</b>	<b>8</b>
3.1 HARJOITTELU .....	8
3.2 ALKULÄMMITTELY .....	8
3.3 LOPPUVERRYTTELY .....	9
3.4 VENYTTELY .....	9
3.5 OHJAAJAN ROOLI .....	10
3.5.1 TUNNIN SUUNNITTELU .....	10
3.5.2 TOIMINTA OHJAUSTILANTEESSA .....	11
3.5.3 KORJAAMINEN JA PALAUTE .....	11
3.5.4 MOTIVAATIO .....	12
3.5.5 ITSENSÄ KEHITTÄMINEN.....	14
<b>4 LIIKKEITÄ LYHYTKURSSEIHIN .....</b>	<b>16</b>
4.1 KUNTOSALI ALAVARTALO .....	17
4.2 KUNTOSALI KESKIVARTALO .....	19
4.3 KUNTOSALI YLÄVARTALO JA KÄDET .....	21
4.4 KEHONHALLINTA JA KESKIVARTALO .....	25
4.5 VOIMAJUMPPA .....	31
4.6 HIIT .....	36
<b>5 LOPPUSANAT .....</b>	<b>42</b>
<b>6 LÄHTEET .....</b>	<b>43</b>

## 1 Johdanto

Tämä opas on kehitetty ohjaajalle avuksi uusien 2020 syksyllä alkavien lyhyt kurssien ohjaamiseen. Lyhytkurssit pidetään Kirkkonummen uimahallissa osana Kirkkonummen nuoris- ja liikuntapalveluiden liikuntatarjontaa. Oppaan on tarkoitus auttaa ohjaajaa toteuttamaan mahdollisimman laadukasta toimintaa. Kurssien teemat mukailevat työikäisille suunnattuja yleisiä liikuntasuosituksia ja tämän hetken trendejä liikunta maailmassa. Kurssien aiheet ovat kuntosali, kehonhallinta ja keskivartalo, voimajumppa, jossa käytetään paljon omaa kehonpainoa sekä HIIT eli high intensity intervall training.

Oppaassa käsitellään koko harjoittelun kaari mukaan lukien alkuverryttely, itse harjoitus, loppuverryttely ja venyttely. Tämän lisäksi oppaassa käsitellään ohjaajan rooli ohjaustilanteessa, mitä tulee ottaa huomioon ennen ohjausta ja sen aikana. Huomioiden koko ohjaus tärkeänä osana ovat itse liikkeet. Jokaisen kurssin ohjaamisen avuksi on kuvattu noin 15 eri liikettä, joissa pyritään huomioimaan suurimmat lihasryhmät koko kehosta. Näitä kuvia voi käyttää eri ohjauksissa ja soveltaa monin tavoin. Opas on suunnattu näiden lyhytkurssien ohjaajille, joita on yhteensä neljästä seitsemään henkilöä

## 2 Työikäisten lyhytkurssit

Lyhytkurssien aiheet ovat kuntosali, kehonhallinta & keskivartalo, voimajumppa sekä HIIT. Nämä kurssit ovat suunnattu työikäisille. Ensimmäisenä syksyllä 2020 alkaa kuntosaliryhmä. Toisena kurssina on liikehallinta ja keskivartalo, joka alkaa lokakuun lopussa. Alkuvuodesta 2021 alkaa voimajumppa ja viimeisenä keväällä on vuorossa HIIT. Kurssit sisältävät seitsemän tuntia ja ne pidetään aina maanantaisin. Nämä järjestetään Kirkkonummen uimahallin kuntosalissa sekä liikuntasalissa. Tavoitteena jokaisella kurssilla on, että asiakkaat saisivat valmiuksia omatoimiseen harjoitteluun ja oppisi liikkeiden turvallisia suoritustekniikoita.

### 2.1 Kuntosali

Kuntosali kurssi on nimensä mukaisesti kuntosalilla tapahtuvaa lihaskuntoharjoittelua. Siinä käydään läpi liikkeitä ja niiden turvallisia suoritus tekniikoita. Kurssi on suunnattu matalan kynnyksen liikkujille. Harjoittelussa tulee huomioida monipuolisesti koko keho ja siinä on tärkeä huomioida varsinkin suuret lihasryhmät.

Tavoitteita kuntosaliharjoittelussa on monia, esimerkiksi voiman hankinta, kehonmuokaus, terveyden ylläpito ja sen kehittäminen tai työkyvyn ja yleisen vireyden edistäminen. Hyvä lihaskuntoharjoitusohjelma on turvallinen sekä tavoitteet ja resurssit huomioiva. Sen tulee kuormittaa suuria lihasryhmiä, kuitenkin huomioiden yksilölliset tavoitteet. Kuntosaliharjoittelun alkutaipaleella on tärkeä lähteä rauhallisesti liikkeelle ja totuttaa keho harjoitteluun. Alussa yksi harjoitus viikossa, neljästä-kuuteen liikettä, 1-2 sarjaa ja toistoja 15-20 siten, että viimeiset menevät suhteellisen vaivattomasti.

Kuntosaliharjoittelulla on hyötyä painonhallinnassa, sairauksien ehkäisyssä, kuten sydänsairaudet, kakkostyyppin diabetes ja verenpainesairaudet sekä tietysti tuki- ja liikuntaelin sairauksien ehkäisy-, hoito- ja kuntoutus vaiheissa. Säännöllisesti lihaskuntoharjoittelua tehnyt henkilö voi selviytyä jopa 10-20 vuotta pidempään itsenäisesti kotiloissa, kuin sellainen, joka ei ole harjoittanut lihaskuntoaan.

## 2.2 Kehonhallinta ja keskivartalo

Kehonhallinta jaetaan normaalisti viiteen eri osaan, joita ovat tasapaino, reaktio-, koordinaatio-, suuntautumis- ja liikeaistikyky. Tämän kurssin teemana edellä mainituista on tasapaino. Tasapaino tarkoittaa kykyä ylläpitää asentoa suhteessa liikkeeseen ja reagointia kehon ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Tasapainon ylläpitäminen vaatii kykyä aktivoida eri tilanteissa tarvittavia lihaksia. Tasapaino määritellään yleensä joko staattiseksi tai dynaamiseksi. Staattinen tasapaino tarkoittaa paikallaan tapahtuvaa asennon hallintaa, jossa tukipinta pysyy samana. Esimerkkinä yhdellä jalalla seisominen paikallaan. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa liikkeessä tapahtuvaa asennon hallintaa, jossa tukipinta muuttuu liikkeen aikana. Esimerkiksi normaali kävely tai askelkyyky kävely. Tasapaino on erittäin tärkeä yleisen fyysisen suorituskyvyn osa ja se alkaa heikkenemään noin 55 vuoden iässä. Varsinkin iäkkäillä ihmisillä arjen askareista selviäminen vaatii hyvää tasapainoa.

Keskivartaloa pidetään koko liikkumisen perusta. Sen avulla liikutetaan ylä- ja alavartaloa ja se tukee myös selkärankaa, kylkiluita ja lantiota liikkeiden aikana. Keskivartalo voidaan helposti yhdistää pelkästään vatsalihaksiin, mutta sillä on tärkeitä tehtäviä, jotka koskevat koko kehoa. Se tukee rintakehää ja lantiota, ylläpitää selkärangan liikkuvuutta, lisää voimaa ja tasapainoa sekä luo sisäistä painetta elintoiminnoille.

Keskivartalo lihakset jaotellaan etu- ja takaosan lihaksiin. Etupuolen lihaksiin kuuluu suora vatsalihas, poikittainen vatsalihas, ulommat- ja sisemmät vinot vatsalihakset, lantionpohja sekä lonkan koukistajat (lannelihakset). Takaosan lihaksiin kuuluu selän ojentajalihas, monihalkoiset lihakset, nelikulmainen lannelihas sekä pieni-, keskimäinen- ja iso pakaralihas. Hyvän keskivartalon hyötyjä ovat parempi ryhti, tasapaino, koordinaatio, selän tuki ja se antaa yleisesti lisää voimaa. Voidaankin sanoa, että keskivartalolla on erittäin suuri merkitys kaikissa päivittäisissä askareissa.

Keskivartalo harjoittelu jaotellaan kolmeen osa-alueeseen, joita ovat liikkuvuus, tasapaino ja voima. Näillä kaikilla on tärkeä rooli kehon toimintakyvyn kannalta. Keskivartalon liikkuvuudella tarkoitetaan selkärangan ja lantion liikkuvuutta. Tähän kuuluvat taivutukset eteen, taakse ja sivulle sekä kierrot. Selkäranka ja lantio on tärkeä vetreyttää ennen harjoitusta, että saadaan jäykät lihakset joustaviksi. Näitä liikkeitä voi huomioida hyvin alkulämmittelyssä.

Keskivartalon tasapaino on vartalon asennon ja liikkeiden hallintaa. Tasapainoa kehittävät harjoitteet kohdistuvat syviin lihaksiin, joita ovat lantionpohjan lihakset, monihalkoiset lihakset ja poikittainen vatsalihas. Keskivartalon voimalla tarkoitetaan kykyä selviytyä tehtävistä, joissa tarvitaan hyvää kuntoa ja kontrollia. Voimaa vaativissa tehtävissä ovat mukana niin syvät kuin pinnalliset vatsalihakset. Keskivartalon voimaharjoittelusta saadaan parashyöty irti, kun vastusta on paljon tai vaihtoehtoisesti tekemällä pitoja, joissa lihaskestävyys paranee.

## 2.3 Voimajumppa

Voimajumppa kurssilla keskitytään koko kehon voimaharjoitteluun hyödyntäen pääasiassa kehonpainoa. Apuna ohjauksissa voi käyttää kahvakuulia, käsipainoja tai vaikka kuminauhoja. Kehonpainoharjoittelu eroaa painoharjoittelusta. Painoharjoittelussa rasitetaan yleensä vain yhtä tiettyä lihasta kerrallaan, kun taas kehonpainoharjoittelu haastaa liikkeen aikana monia eri lihasryhmiä eri puolella kehoa. Kehonpainoharjoittelu vahvistaa myös keskivartalon lihaksia huomattavasti enemmän. Painoharjoittelussa suurilla painoilla tehtävät liikkeet voivat olla vaarallisia väärin tehtynä, kun taas kehonpainoharjoittelussa liikkeet ovat turvallisia ja niissä välttyy nivelongelmilta. Näitä harjoituksia on erittäin helppo tehdä missä vain, kun niihin ei tarvita mitään välineitä. Vastuksena harjoittelussa toimii oma kehonpaino. Voisi helposti ajatella, että kovakuntoinen ei saa tarpeeksi haastavia harjoitteita, kun vastuksena on vain kehonpaino. Jos normaali punnerrus tuntuu helpolta, sitä voi vaikeuttaa nostamalla jalat korokkeelle esimerkiksi sohvalle tai tehdä punnerrus yhdellä kädellä. Kehonpainoharjoittelu liikkeissä on todella paljon erilaisia variaatioita helposta vaikeaan. Näitä hyödyntämällä löytyy varmasti jokaiselle sopiva vastus omaan harjoitteluun.

## 2.4 HIIT

HIIT eli high-intensity intervall training, suomeksi korkeatehoinen intervalliharjoittelu on alkanut viime aikoina nostamaan suosiotaan valtavasti kuntoilijoiden keskuudessa. Sen suosio piilee sen positiivisissa vaikutuksissa ja itse treenin kestossa, joka on lyhyt verrattuna muihin harjoittelu muotoihin. HIIT:iä voi lähestyä eri näkökulmista, mutta kaikissa harjoituksissa peruseriaatteena on vaihdella lyhyiden kovatehpoisten harjoitteiden ja lyhyiden lepotaukojen välillä. Esimerkiksi 30 sekunnin kovatehoinen juoksu, jota seuraa 30 sekunnin kävely osuus tai vaihtoehtoisesti 20 sekunnin jaksoissa tehtäviä kyykkyjä, jossa välissä on 10 sekunnin tauko. HIIT harjoitus voi kestää esimerkiksi vain 10-20 minuuttia. Tutkimusten mukaan vain seitsemän minuutin HIIT harjoittelu synnyttää lihaksissa molekyyllitason muutoksia, joita saa vain vasta tunnin hölkän jälkeen. Tämä edellyttää kuitenkin harjoittelua täydellä teholla.

HIIT harjoittelulla on paljon hyötyjä ja etuja, jonka takia sen suosion ymmärtää. Nykyaikana ihmisillä on kiireiset aikataulut ja kaikilla ei ole välttämättä aikaa lähteä yli tunniksi kuntosalille. HIIT-treenin voi tehdä missä vaan ja siihen menee alle puolituntia kokonaisuudessaan. Yksi tärkein hyöty mitä HIIT-harjoittelussa saadaan, on jälkipolttoilmiö EPOC eli harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus, jolla elimistö kumoaa harjoituksen aikana tulleen happivelan. Elimistö käyttää tässä hyödykseen rasvahappoja ja jälkipoltto voi kestää yli 48 tuntia. Tämä edellyttää kuitenkin harjoittelua maksimisykkeellä. Hölkkäämiseen verrattuna HIIT polttaa rasvaa yhdeksän kertaa tehokkaammin. Sen on todettu tuottavan myös sydämelle ja verisuonille positiivisia tuloksia jo kerran viikossa tehtävästä harjoittelusta. Ohjauksissa voidaan käyttää sekä sykettä nostattavia liikkeitä, että perus lihas-kuntoharjoitteita, mutta molemmat tulee tehdä täydellä teholla, jotta harjoittelu on laadukasta ja hyödyllistä.

## 3 Työikäisten lyhytkurssien ohjaaminen

### 3.1 Harjoittelu

Hyvä harjoittelu pitää sisällään intensiteetin osalta kaaren, jossa keho viritetään alkulämmittelyn avulla lepotilasta harjoituksen vaatimaan valmiuteen ja sen päätteeksi palautetaan keho takaisin lepotilaan loppuverryttelyn avulla. Tunnin tulee olla etenkin turvallinen asiakkaille ja hyvin hoidetut alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt edes auttavat tässä. Tunnin kestävässä harjoittelussa voidaan varioida lämmittelyn, itse harjoittelun ja loppuverryttelyn kestoja. Perus harjoittelussa voidaan käyttää esimerkiksi 10 minuutin alkulämmittelyä, 40 minuutin harjoittelua ja 10 minuutin loppuverryttelyä. Kun taas esimerkiksi HIIT-harjoittelussa alkulämmittelyä ja loppuverryttelyä voidaan pidentää ja itse harjoittelu osuus on lyhyempi, mutta tehokkaampi.

### 3.2 Alkulämmittely

Alkulämmittely tarkoituksena on valmistaa keho harjoitukseen. Tässä tulee huomioida, minkälaista räsitusta keholle on tulossa ja suunnata lämmittely sen mukaan. Esimerkiksi lämmittelyssä voidaan toteuttaa tulevan harjoituksen liikkeitä ja liikeratoja ilman lisäpainoa. Lämmittelyn tehtävinä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistö käynnistäminen, kudosten lämmittäminen, lihasten aktivointi, hermojärjestelmän herättely (esim. aivot ja liikehermot) sekä aktivoida henkinen vireystila kohti harjoitusta.

Alkulämmittelyä ei kannata unohtaa ja sen tärkeyttä ei tule vähätellä. Sillä on todettu olevan monia hyötyjä harjoitteluun. Se vähentää loukkaantumiseriskiä. Kudosten ollessa lämpimät ne pystyvät paremmin venytyksiin ja räsituksiin ilman hajoamista. Lämmittelyssä keho rentoutuu ja silloin se mahdollistaa paremman voimantuoton. Ilman alkulämmittelyä harjoituksen ensimmäiset 15 minuuttia menee kehon herättelyyn, etkä saa itsestäsi parasta mahdollista suorituskykyä irti koko treenin aikana. On siis erittäin tärkeä muistaa lämmittely, jotta saat täyden hyödyn harjoittelusta ja pystyt kehittymään.



### 3.3 Loppuverryttely

Loppuverryttelyllä on alkulämmittelyn tavoin tärkeä osuus harjoittelussa. Sen tehtävänä on ”jäähdyttellä” keho kohti normaalia tasoa, huoltaa kudoksia, joita harjoittelu on rasittanut ja palauttaa lihakset lepopituuteen. Loppuverryttelyssä on tärkeää muistaa huoltaa harjoituksessa kuormitettuja lihaksia ja venyttelyiden tulee kohdistua lämpimiin lihaksiin.

Harjoituksen jälkeen intensiteetti tulee laskea alas hallitusti, jos lopetat vielä kehon ollessa rasittuneena ja stressi tilassa, keho jatkaa taistelua eikä se aloita palautumista. Aineenvaihdunta on suuressa osassa palautumista ja kuona-aineet on hyvä saada liikkeelle mahdollisimman pian. Hyvin tehty loppuverryttely nopeuttaa kudosten rentoutumista harjoittelun luomasta kireydestä ja sitä kautta palautumista harjoituksesta.

### 3.4 Venyttely

Venyttelyä on erilaista ja eritilanteisiin sopivaa. Se voidaan jaotella viiteen osaan, joita ovat passiivinen, staattinen, aktiivinen, dynaaminen ja ballistinen venyttely. Passiivisessa venytyksessä henkilö on täysin rentona ja venytys tapahtuu joko toisen henkilön tai pelkästään painovoiman avulla. Esimerkkinä takareiden venytys maaten niin, että toinen henkilö pitää jalkaa ylhäällä. Staattinen venyttely on yleisin ja monelle tutuin tapa. Se eroaa passiivisesta venyttelystä siten, että siihen mennään omalla lihastyöllä. Näissä kahdessa edellä mainitussa venytys on staattista eli siinä ei tapahdu liikettä.

Aktiivinen venyttely on omalla lihastyöllä tehtävää ja siinä lihasta viedään toistuvasti ääri-asentoon. Näitä ovat kaikenlaiset pumpppausliikkeet venytyksissä, joissa lihas jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen. Dynaamisessa venyttelyssä tapahtuu koko ajan liikettä eikä siinä pidetä yllä venytyksen ääri-asentoa. Se tapahtuu normaalilla liike radalla eikä siinä käytetä esimerkiksi heilautusta apuna. Esimerkiksi tästä on lonkkien pyörytykset yhdellä ja lalla seisten. Ballistisessa venyttelyssä liikelaajuus ylitetään esimerkiksi heilautusta apuna käyttäen. Jalkojen heilautus edessä puolelta toiselta on esimerkki tällaisesta.

### 3.5 Ohjaajan rooli

Ohjaaminen on innostamista, ohjaamista ja opettamista, jossa asiakas on keskiössä. Ohjaaja toimii positiivisen ilmapiirin luojana, jolla tulee olla tarvittavat tiedot ja taidot ohjattavasta asiasta. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa perus tiedot pedagogiikasta ja omaksuu tarvittavat taidot ja osaa soveltaa niitä käytännön työssä. Asiakkaat ovat nykyään entistä enemmän tietoisia kuntoiluun liittyvistä asioista ja vaativat ohjaajalta ammattitaitoista otetta ja perusteluja. Ohjaajan tulee tietää mitä hän teettää ja miksi. Ohjaajan pitää osata perustella miksi jokin liike tehdään tietyllä tavalla ja mitä haittaa siitä on, jos se tehdään väärin. Vaihtoehtoisesti tulee osata kertoa missä jonkin liikkeen pitäisi tuntua, että asiakas osaa kohdistaa liikkeen juuri oikeaan paikkaan. Hyvä ohjaaja osaa innostaa ja opettaa asiakkaitaan juuri siinä hetkessä, mutta osaa myös motivoida asiakasta pysymään liikunnan parissa myös tulevaisuudessa.

#### 3.5.1 Tunnin suunnittelu

Ohjauksien suunnittelulla on tärkeä rooli koko ohjauksen sujuvuuden ja laadun kannalta. On erittäin tärkeää huomioida kohderyhmälle suunnatut tavoitteet. Asiakkaat tulevat ohjauksiin tietyillä ennako odotuksilla, joten on hyvä selvittää, mitä asiakkaille on kerrottu kyseisen tunnin sisällöstä, jotta pystyy toteuttamaan kohderyhmälle suunnattua liikuntaa. Ammattitaitoinen ohjaaja suunnittelee tunnin etukäteen, mutta pystyy kuitenkin muuttamaan sitä kesken harjoituksen tarvittaessa. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi tarvittavien välineiden puuttuminen, suunnitelman liiallinen haastavuus asiakkaille tai ryhmän suuret tasoerot. Varsinkin matalan kynnyksen ohjauksissa tasoerot voivat olla tosi suuria tai asiakkailta voi olla tiettyjä rajoitteita, jotka estävät tekemästä tiettyjä liikkeitä tunnilla. Eriyttämisellä on suuri vaikutus varsinkin ryhmissä, joissa on tasoeroja. Eriyttämisellä tarkoitetaan asiakkaiden tietoista ja tarkoituksellista erilaista käsittelyä ohjauksen aikana. Eli esimerkiksi eritasoisille liikkujille annetaan helpompi ja haastavampi variaatio liikkeen suorittamiseksi tai vaihtoehtoisesti se huomioidaan välineiden käytössä. Liikkeitä suunniteltaessa on tärkeä miettiä myös mitä liike kehittää (esimerkiksi koordinaatio, lihasvoima tai liikkuvuus) sekä niiden turvallisuus.

### 3.5.2 Toiminta ohjaustilanteessa

Ohjaaja toimii asiakkailleen mallina tunnilla. Siksi liikkeiden näytöt tulee olla selkeitä ja teknisesti oikein tehtyjä, jotta asiakkailta on paras mahdollisuus tehdä liikkeet oikein. Liikkeitä näyttäessä tulee huomioida suunta, josta liike näytetään. Onko parasta näyttää liike sivusta, edestä vai takaa? Esimerkiksi vatsalihasliikkeet maaten on hyvä näyttää sivusuunnasta. On hyvä huomioida myös, että kaikilla on selkeä näkyvyys ohjaajaan hänen näyttäessä liikkeitä.

Viestintä kuuluu suurilta osin ohjaukseen ja se voidaan jakaa karkeasti sanalliseen eli verbaaliseen ja sanattomaan eli nonverbaaliseen viestintään. Sanattoman viestinnän muotoja ovat muun muassa asenne, tunteet, katseet, ilmeet ja eleet. Sanatonta viestintää on hyvä hyödyntää ohjauksessa sanallisen lisäksi ja se onkin vähintäänkin yhtä tärkeää. Positiiviset ilmeet ja kehonkieli saavat asiakkaan motivoitumaan ja yrittämään vielä kovemmin. Eleillä, kuten käsimerkeillä pystytään helpottamaan ja sujuvoittamaan ohjausta ja se helpottaa myös asiakkaita, jos he eivät kuulleet ohjeita kunnolla. Viestinnässä tulee muistaa se, että asiakkaat eivät ole välttämättä liikunta-alan ammattilaisia, joten sanaston tulee olla selkokielistä, kaikille helposti ymmärrettävää. Ohjauksessa voidaan käyttää myös tempon vaihteluja äänen käytössä, jolla pystytään kannustamaan asiakkaita tai nostamaan harjoituksen tempoa. Tehokas viestintä on lyhyeksi muotoiltua, helposti ymmärrettävää, motivoivaa ja kohderyhmälle suunnattua. Verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän yhdistäminen tekee ohjauksen seuraamisesta vaivatonta ja helppoa. (Aalto ym. 2007, 64-70)

### 3.5.3 Korjaaminen ja palaute

Ohjaajan tulee havainnoida ohjattaviaan ja korjata tarvittaessa. Ennen liikkeiden suorittamista on hyvä käydä läpi kunkin liikkeen ydinkohdat ja suoritustekniikat. Ohjaajan on myös hyvä kertoa mitä vaikutuksia, sillä on, jos liikkeet tehdään väärin. Tämä edesauttaa puhtaamman suorituksen tekemistä ja asiakkaat ymmärtävät paremmin, jos heitä korjataan. Ydinkohtia kerrottaessa tulee välttää ei ja älä sanoja, jotta asiakkaalle ei jää mieleen väärät asiat liikkeestä. Käytä enemmän muotoa ”polvet hieman koukussa”, kuin ”älä lukitse polvia”. Korjatessa se kannattaa aluksi kohdistaa koko ryhmälle yleisesti esimerkiksi ”muistakaa pitää polvet hieman koukussa!”. Ellei asiakas saa tästä kiinni niin korjaamisen voi tehdä myös henkilökohtaisesti. Kun asiakas korjaa suoritustaan on siitä hyvä antaa positiivinen palaute, kuten ”hyvä, juuri noin!”.

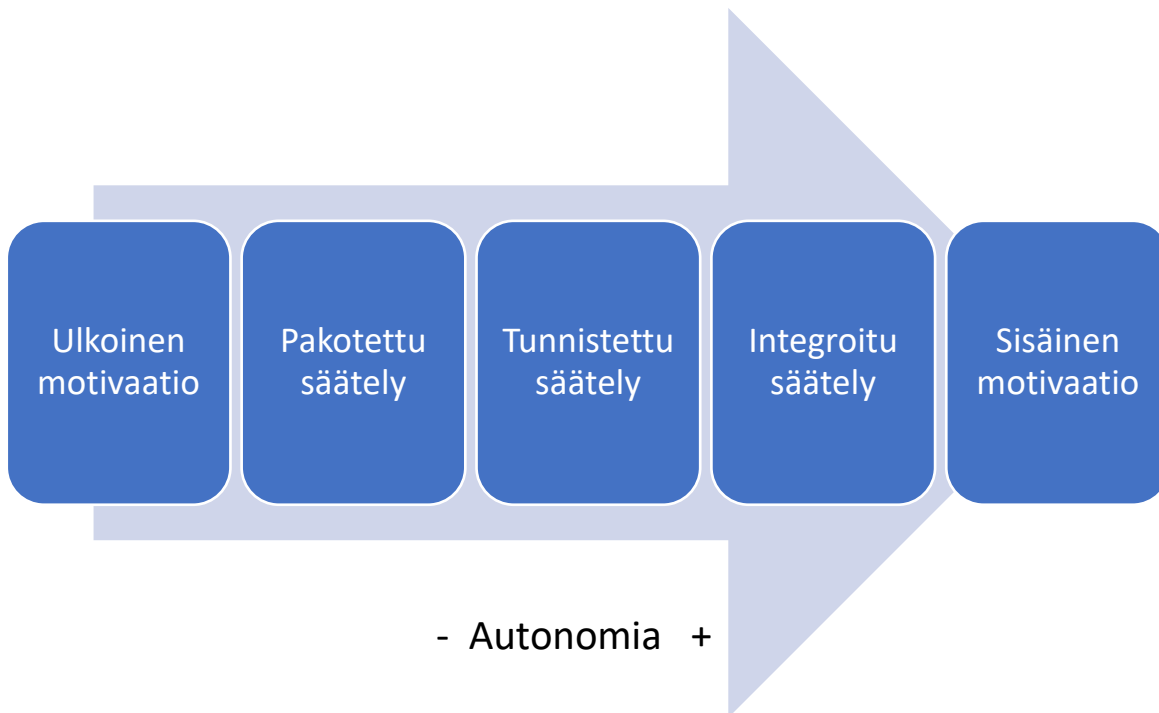
Palautteen anto kuuluu oleellisena osana osaksi liikunnanohjausta. Sen tavoitteet ovat monipuoliset. Palautteen antaminen tarkoituksena on edistää taitojen oppimista, motivoida liikkumaan, lisätä pätevyyden kokemuksia ja organisoida toimintaa. Palaute voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen. Ulkoinen palaute on paremmin tunnettu ulkoisen tahon antamaa palautetta toiminnasta. Liikunnanohjauksessa ohjaaja toimii ulkoisen palautteen antajana. Ulkoinen palaute on useimmiten sanallista, mutta se voi olla myös ilmeitä ja eleitä. Palaute jaetaan spesifiin tai ei-spesifiin. Spesifillä palautteella tarkoitetaan tarkkaa tietoa asiakkaan suorituksesta, kuten ”selkäsi on juuri oikeassa asennossa liikkeen aikana”. Tällaista palautetta tulisi käyttää ohjauksissa yhdessä ei-spesifin palautteen kanssa. Ei-spesifi palaute on yleistä ja sitä voidaan käyttää motivaation ja positiivisen ilma-  
piirin edistämässä. Esimerkiksi ”hyvää yrittämistä kaikilta, hienoa!”.

Sisäisen palautteen on eri aistikanavien tuottamia tietoja ja tunteita liikkeistä. Aistikanavina kehon sisällä ovat lihakset ja jänteet. Sisäinen palaute tulee luonnollisena seurauksena liikkeestä ja sitä pidetään liikuntataitojen oppimisen perustana. Sisäinen palaute esimerkiksi tunteita lihaksissa suorituksen aikana tai sen jälkeen. Ohjaaja pystyy tuke-  
maan sisäisen palautteen hyödyntämistä, esimerkiksi kysymyksillä, kuten ”missä lihaksissa kyykky tuntui”. Asiakkaan tulee hyödyntää aistikanaviaan miettiessään missä liike tuntui, tässä tapauksessa tunteita lihaksissaan. Mitä enemmän ohjattavat sisäistävät sisäisen palautteen hyödyntämistä, sitä vähemmän he tarvitsevat enää ulkoista palautetta. Sisäisen palautteen hyödyntäminen auttaa varsinkin omatoimisessa harjoittelussa, kun ku-  
kaan ulkopuolinen ei ole antamassa palautetta suorituksesta.

### 3.5.4 Motivaatio

Motivaation keskiössä ovat näkymättömät psykologiset ilmiöt muun muassa arvot uskomukset, asenteet ja tavoitteet. Motivaatio on aina yhteydessä siihen, että yksilö osallistuu toimintaan, jossa häntä arvioidaan tai hän yrittää saavuttaa tietyn normin. Motivaatio ilmenee neljällä tavalla toiminnassamme. Se vaikuttaa, miten kovasti ponnistamme jonkun asian eteen, kuinka sitoudumme tehtävään, miten uskallamme haastaa itseämme sekä miten laadukkaasti suoriudumme erilaisista tehtävistä. Korkean motivaation omaava onnistuu ja suoriutuu tehtävistä laadukkaammin.

Motivaatiota pidetään jatkumona (kuvio 1), jossa on toisessa päässä ulkoinen motivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Siinä välissä on kolme ulkoisen motivaation muotoa, joita ovat pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely.



Kuvio 1. Motivaatio jatkumo.

Ulkoinen motivaatio on vahvasti ulkoapäin suunnattua ja siinä toimintaan osallistutaan palkinnon tai pakotteen vuoksi. Tällaiset voivat olla lyhyellä ajalla tehokkaita, mutta pitkässä juoksussa se aiheuttaa ahdistusta ja negatiivisia kokemuksia. Pakotettu säätely on osallistumista toimintaan ilman vaihtoehtoja ja poisjääminen aiheuttaisi huonoa omaa tuntoa. Henkilö ei osallistu toimintaan omasta tahdostaan vaan osallistuminen tapahtuu siksi, että hän kokee sen itselleen tärkeäksi. Tunnistettu säätely on jo jokseenkin autonomista ja siinä osallistuminen ei aiheuta negatiivisia kokemuksia. Siinä esimerkiksi liikkuminen on arvomaailmassa tärkeässä asemassa, jonka takia toimintaan osallistutaan. Integroitu säätely on lähimpänä sisäistä motivaatiota. Silloin toiminta on autonomisempaa kuin edellisissä ja siinä liikkuja kokee toiminnan elintapojen ja itsensä kehittämisen kannalta tärkeäksi.

Sisäinen motivaatio kehittyy ihmisen sisällä ja se edustaa puhtaasti autonomista motivaatiota. Tällöin toimintaan osallistutaan omasta halusta ja itsensä vuoksi ilman ulkoisia pakotteita. Ilo ja myönteiset tuntemukset ohjatusta tunnista toimivat motiiveina. Sisäisen motivaation omaava jaksaa harjoitella pitkäjänteisesti, vaikka vastaan tulisikin vastoinkäymisiä tai loukkaantumisia. Sisäisen motivaation on todettu olevan suoraan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen.

Itsemääräämisteoria on yksi uusimmista motivaation viitekehyksiä. Siinä keskiössä ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä pidetään ihmisen psykologisina perustarpeina ja jokainen pyrkii tyydyttämään ne jokapäiväisessä elämässä. Näitä on hyvä miettiä sekä suunniteltaessa ohjausta, että ohjauksen aikana. Koettu autonomia tarkoittaa ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan niin, että hän tekee valintansa omista lähtökohdista kenenkään painostamatta. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemuksia ja tuntemuksia omista taidoista ja kyvyistään ja niiden riittävydestä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa omia kokemuksia ryhmään kuulumisen tunteesta. Näiden psykologisten perustarpeiden täytyminen edesauttaa sisäisen motivaation syntyä. Liikunnanohjauksessa näiden toteutumista voi edesauttaa omalla toiminnallaan. Ohjaajan on tärkeä antaa eri vaihtoehtoja liikkeiden suorittamiseen, jotta liikkeet ovat sopivan haastavia eri tasoille osallistujille. Tämä synnyttää koetun pätevyyden ja autonomian tunnetta. On hyvä luoda positiivinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen asiakas ja myös ohjaaja saa yrittää ja epäonnistua vapaasti, mikä tukee sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tärkeintä ohjatessa on olla oma itsensä ja innostaa sekä rohkaista asiakkaita.

### 3.5.5 Itsensä kehittäminen

Liikunta-ala muuttuu jatkuvasti ja ohjaajan täytyy olla valmis muuttumaan kehityksen mukana. Ohjaaja pystyy kehittämään toimintaansa opiskelemalla, erilaisilla kursseilla sekä osallistumalla muiden ohjauksiin. Hyväksi ohjaajaksi tuleminen vaatii itsensä jatkuvaa haastamista ja halua oppia uusia asioita. Kukaan ei ole ikinä täydellinen ohjaaja. Kehityksen saavuttamiseksi on hyvä tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet. Yksi tehokas tapa näiden selvittämiseksi on palaute, joka voi tulla asiakkailta, kollegoilta tai esimieheltä. Nämä ovat ensiarvoisen tärkeitä oman kehityksen kannalta. Paremman ammattitaidon saavuttamiseksi muista ylläpitää vahvuuksiasi ja kehittää heikkouksiasi.

## Ohjaajan muistilista

Ole oma itsesi!

Innosta, kannusta & rohkaise

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty

Huomioi kohderyhmä

Selkeät ohjeistukset

Luo turvallinen harjoitusympäristö

Muista eriyttäminen

Anna palautetta ja korjaa tarvittaessa

Kohtele ohjattavia tasavertaisesti

Muista kehittää itseäsi!

## 4 Liikkeitä lyhytkursseihin

Seuraavassa kappaleessa esitellään esimerkki liikkeitä, joita voi käyttää ohjauksissa. Monia liikkeitä voi soveltaa eri tavoilla, mikä on tärkeää muistaa matalankynnyksen ohjauksia pidettäessä. Lähes kaikista liikkeistä on kaksi havainnollistavaa kuvaa. Ensimmäinen kuva on suorituksen aloitus/lopetus vaiheesta ja toinen kuvastaa itse suoritus vaihetta.



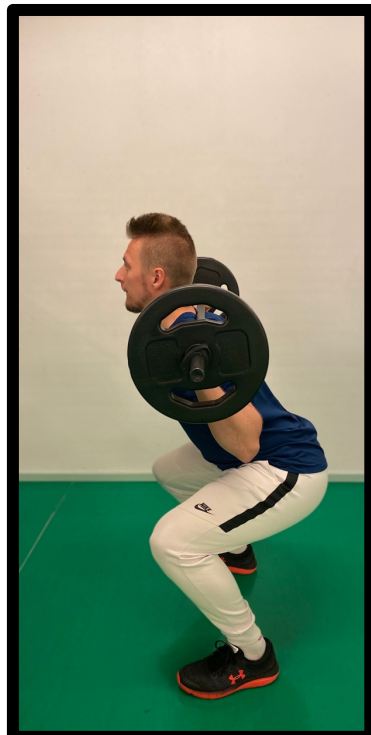


### Päkiälle nousu



- **Lihakset:** Pohjelihakset
- **Suoritusohje:**
  - Nouse päkiälle hallitusti ja yläasennossa lyhyt pito
  - Paino hieman ukkovarpaalla
  - Ota tarvittaessa tukea liikkeen suorittamiseksi hallitusti
- **Variaatiot:** Molemmilla jaloilla, korokkeen päällä

### Takakyykky



- **Lihakset:** Reiden etu- ja takaosa sekä pakara
- **Suoritusohje:**
  - Hartioiden levyinen asento
  - Varpaat osoittavat suoraan tai hieman ulospäin
  - Selkä suorana
  - Liikkeen aikana polvet ja varpaat kulkevat samassa linjassa
- **Variaatiot:** etukyykky, kyykky jumppapallolla, box kyykky

## Polven ojennus



- **Lihakset:** Reiden etuosa
- **Suoritusohje:**
  - Ryhdikäs asento, selkä suorana
  - Ojenna polvet suoraksi
  - Yläasennossa lyhyt pito
  - Palauta rauhassa alas
- **Variaatiot:** Yhdellä jalalla samassa laitteessa

## Reiden lähennys



- **Lihakset:** Reiden lähentäjä lihakset
- **Suoritusohje:**
  - Paina jalat yhteen
  - Puristava liike
  - Rauhallinen ja hallittu palautus sivulle
- **Variaatiot:** Kuminauhalla tai taljassa reiden lähennys

## Reiden loitonnuks



- **Lihakset:** Reiden loitontaja lihakset (pakaralihakset)
- **Suoritusohje:**
  - Ryhdikäs asento
  - Paina jalat ulospäin
  - Rauhallinen ja hallittu palautus keskelle
- **Variaatiot:** Kuminauhalla tai taljassa reiden loitonnuks

## Selänojennus



- **Lihakset:** Suorat selkälihakset, takareidet, pakara
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu alas ja nouse rauhallisesti ylös
  - Älä yliojenna selkää
  - Ota tarvittaessa tukea alas mentäessä
  - Voi käyttää levypainoa lisäpainona
- **Variaatiot:** Selän ojennus päin makuulla

## Keskivartalon kierto



- **Lihakset:** Sisemmät ja ulommat vinot vatsalihakset, poikittainen vatsalihas
- **Suoritusohje:**
  - Tuo jalat sivulta eteen käyttämällä keskivartalon lihaksia
  - Edessä lyhyt pito ja rauhallinen palautus sivulle vastustaen painoa
  - Ei ”heijaavaa” liikettä
- **Variaatiot:** Kylkilankku, istumaan nousu kierrolla, sivutaivutus

## Vatsarutistus taljassa



- **Lihakset:** Suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Kädet pitävät vain kiinni
  - Tee työ käyttäen vatsalihaksia
  - Liike on hallittu ei heijasta
  - ”Leuka rintaan”
- **Variaatiot:** Istumaan nousu, vatsarutistus

## Istumaan nousu



- **Lihakset:** Suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Nouse ylös käyttäen vatsalihaksia
  - Älä hae voimaa lonkan koukistajista
  - ”Leuka rintaan”
- **Variaatiot:** Istumaan nousu lattialla, vatsarutistus

## Ylätalja myötäotteella



- **Lihakset:** Leveät selkälihakset, epäkäslihas hauslihakset
- **Suoritusohje:**
  - Hieman hartioita leveämpi ote
  - Nojaa hieman taaksepäin
  - Vedä tanko kohti rinnan yläosaa, lavat yhteen
- **Variaatiot:** Ylätalja vastaoitteella, avustettu leuan veto

## Alataljasoutu



- **Lihakset:** Leveä selkälihas, epäkäslihas, suorat selkälihakset
- **Suoritusohje:**
  - Ryhdikäs asento
  - Veto kohti napaa ja kyynärpäät kulkevat kylkien vieressä taakse
  - Nojaa hieman taaksepäin ja lavat yhteen
- **Variaatiot:** Sama liike leveällä kahvalla, ylätalja myötä- ja vastaoitteella

## Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla



- **Lihakset:** Ison rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat
- **Suoritusohje:**
  - Tukeva asento ja keskivartalo tiukkana
  - Painot leuan kohdalla
  - Lavat yhteen ja rinta ulospäin
  - Laske alas, kunnes tunnet venytyksen ja ojenna kädet takaisin suoriksi
- **Variaatiot:** Penkkipunnerrus käsipainoilla tai tangolla, punnerrus

## Vipunosto vinopenkissä



- **Lihakset:** Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa
- **Suoritusohje:**
  - Lavat yhteen ja rinta ulos
  - Laske painot hallitusti alas, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissa
  - Kädet koko liikkeen ajan hieman koukussa
- **Variaatiot:** Vipunosto maaten, punnerrus

## Vipunosto taljassa yhdellä kädellä



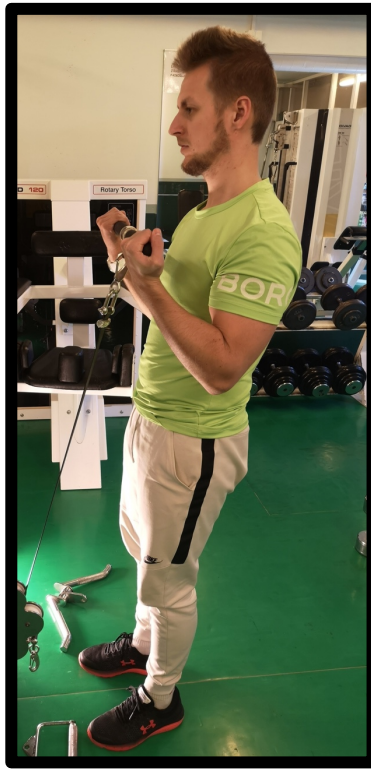
- **Lihakset:** Hartialihaksen etuosa
- **Suoritusohje:**
  - Nosta käsi suoraksi hartialinjan korkeudelle
  - Älä heilauta
  - Vastustaen palautus alas
  - Älä nosta hartioita korviin
- **Variaatiot:** Vipunostot sivulla, vipunosto käsipainoilla, vipunosto laitteessa molemmilla käsillä

## Pystypunnerrus käsipainoilla



- **Lihakset:** Hartialihas, käsivarren ojentajat
- **Suoritusohje:**
  - Ryhdikäs asento
  - Painot korvien kohdalla
  - Punnerra painot suoraan ylöspäin
  - Laske jarruttaen alas
- **Variaatiot:** Sama liike tanolla tai kuminauhalla, vipunostot

## Hauiskääntö taljassa



- **Lihakset:** Hauislihas
- **Suoritusohje:**
  - Kyynärpäät hieman koukussa
  - Nosta kohti rintaa
  - Palauta jarruttaen alas
  - Kyynärpäät pysyvät paikallaan liikkeen ajan
- **Variaatiot:** Hauiskääntö yhdellä kädellä taljassa, hauiskääntö käsipainolla, hauiskääntö penkki

## Ojentajapunnerrus taljassa



- **Lihakset:** Käsivarren ojentajat
- **Suoritusohje:**
  - Hieman etukeno asento
  - Paina tanko kohti nivusia
  - Rauhallisesti jarruttaen ylös
  - Kyynärpäät lähellä kylkiä
- **Variaatiot:** Ojentaja dippi, ranskalainen punnerrus



## Tasapainotyyny



- **Lihakset:** Alavartalo, keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Astu tyynylle ja pidä tasapaino
  - Ota kiintopiste ja jousa hieman polvesta
  - Ota tarvittaessa tukea seinästä

## Tandem vuorohiihto



- **Lihakset:** Alavartalo keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Vuorohiihto jalat peräkkäin
  - Jousa polvista
  - Keskivartalo tiukkana
  - Helpottaaksesi laita jalat hieman leveämmälle

## Tähtiasento



- **Lihakset:** Alavartalo, keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Taivuta ylävartalo sivulle -> lyhyt pito -> palauta takaisin keskelle
  - Kädet tasapainottavat liikettä
  - Keskivartalo tiukkana
  - Polvi hieman koukussa

## Vaaka



- **Lihakset:** Alavartalo, keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu vaakaan ja siinä pito ja palauta vartalo takaisin suoraksi
  - Selkä suorana
  - Kädet tasapainottavat liikettä
  - Keskivartalo tiukkana
  - Polvi hieman koukussa

## Polvennosto boxilla



- **Lihakset:** Alavartalo, keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Nouse boxille ja nosta toinen polvi ylös -> lyhyt pito -> palauta aloitus asentoon
  - Kädet mukana liikkeessä
  - Ryhdikäs asento ja lantio ylhäällä
  - Toista samalla jalalla useampaan kertaan

## Tasapainoilu jumppapallolla



- **Lihakset:** Keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Nouse pallolle ja pidä tasapaino
  - Ota tukea tarvittaessa
  - Keskivartalo tiukkana

## Tasapainopuu



- **Lihakset:** Alavartalo, keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Nosta polvi ylös noin 90° kulmaan -> pito -> palauta takaisin aloitus asentoon
  - Kädet tasapainottavat liikettä
  - Pidä vartalo mahdollisimman paikoillaan

## Painon kierto vartalon ympäri



- **Lihakset:** Alavartalo, keskivartalo
- **Suoritusohje:**
  - Pyöritä kahvakuulaa kehon ympäri siten, että edessä ja takana vaihtuu käsi
  - Pidä vartalo tiukkana
  - Vaihtoehtoisesti molemmat jalat maassa

## Vatsapito



- **Lihakset:** Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Kallista ylävartalo taakse ja nosta jalat irti lattiasta
  - Muista hengittää
  - Kädet tasapainottavat
  - Tuo tarvittaessa jalat lattiaan
- **Variaatiot:** Lankku

## Lankku



- **Lihakset:** Poikittainen vatsalihas, etummainen sahalihhas, suorat selkälihakset
- **Suoritusohje:**
  - Vedä napaa kohti selkärankaa
  - Pidä keskivartalo mahdollisimman suorana
  - Muista hengittää liikkeen aikana
- **Variaatiot:** Jalkojen ojennus, vatsapito, lankku polvet maassa

## Kylkilankku



- **Lihakset:** Vinot vatsalihakset, poikittainen vatsalihas, lantionpohjan lihakset
  - Vartalo tiukkana ja suorana
  - Lantio ylhäällä
  - Vedä napaa kohti selkärankaa
- **Variaatiot:** Kylkilankku alempi jalka koukussa, ylävartalon kierto, sivutaivutus

## Vatsarutistus



- **Lihakset:** Suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Rutista ylävartalo irti lattiasta niin, että lavat nousevat irti, mutta alaselkä pysyy kiinni lattiassa
  - Lyhyt pito yläasennossa ja rauhallinen palautus alas
  - Kädet voi olla myös rinnan päällä
- **Variaatiot:** Istumaan nousu, jalkojen ojennus, negatiivinen istumaan nousu

## Jalkojen ojennus polvet koukussa



- **Lihakset:** Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Ojenna jalat lähelle lattiaa, mutta pidä ne kuitenkin ilmassa koko liikkeen ajan
  - Purista napaa kohti lattiaa
  - Älä päästä selkää notkolle
- **Variaatiot:** Jalkojen ojennus vuorojaloin, jalkojen ojennus suoriin jaloin

## Ylävartalon kierrot



- **Lihakset:** Vinot vatsalihakset, poikittainen vatsalihas
- **Suoritus ohje:**
  - Siirrä paino puolelta toiselle käyttäen keskivartalon lihaksia
  - Katse seuraa mukana liikkeessä
  - Voi tehdä myös jalat lattiasa
- **Variaatiot:** Sivulankku, sivutaivutus

## Ristikkäisen käden ja jalan ojennus



- **Lihakset:** Suorat selkälihakset, pakarot
- **Suoritusohje:**
  - Ojenna ristikkäinen käsi ja jalka niin pitkälle, kuin mahdollista
  - Ojennuksessa lyhyt pito
  - Vartalo tiukkana ja suorana
- **Variaatiot:** Ylävartalon nosto maaten, ristikkäisen jalan ja käden ojennus maaten

## Vapaa uinti potkut maaten



- **Lihakset:** Suorat selkälihakset, pakarot
- **Suoritusohje:**
  - Nopeat vapaauinti tyylliset potkut
  - Jalat pysyvät ilmassa koko liikkeen ajan
  - Nilkat ojennettuina
- **Variaatiot:** Ylävartalon nosto maaten, ristikkäisen jalan ja käden ojennus

## 4.5 Voimajumppa

### Päkiälle nousu



- **Lihakset:** Pohjelihakset
- **Suoritusohje:**
  - Vartalo tiukkana
  - Yläasennossa lyhyt pito
  - Paino ukkovarpaalla
  - Voi ottaa tukea tarvittaessa
- **Variaatiot:** Päkiälle nousu yhdellä jalalla tai korokkeella

### Kyykky



- **Lihakset:** Reiden etu- ja takaosa, pakara
- **Suoritusohje:**
  - Varpaat osoittavat suoraan tai hieman ulospäin
  - Rauhallisesti alas ja räjähtävästi ylös
  - Polvet ja varpaat kulkevat samaa linjaa
  - Selkä suorana
- **Variaatiot:** Box-kyykky, kyykky jumppapallolla, etukyykky, takakyykky

### Lantionnosto



- **Lihakset:** Pakara, reiden takaosa, suorat selkähakset
- **Suoritusohje:**
  - Nosta lantio mahdollisimman ylös
  - Jännitä pakarot
  - Yläasennossa lyhytpito
- **Variaatiot:** Yhdellä jalalla tai jalat jumppapallon päällä

## Kyykkypito seinää vasten



- **Lihakset:** Reiden etu- ja takaosa, pakara
- **Suoritusohje:**
  - Nojaa selkä seinää vasten, laskeudu noin 90° kulmaan ja pysy staattisessa pidossa
  - Polvet ja varpaat samassa linjassa
- **Variaatiot:** Box-kyykky, etukyykky, takakyykky

## Kyykky jumppapallolla



- **Lihakset:** Reiden etu- ja takaosa, pakara
- **Suoritusohje:**
  - Nojaa kevyesti jumppapalloon ja laskeudu rauhallisesti alas
  - Polvet ja varpaat kulkevat samassa linjassa
  - Selkä suorana
- **Variaatiot:** Etukyykky, box-kyykky, takakyykky

## Negatiivinen istumaan nousu



- **Lihakset:** Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu rauhallisesti kohti lattiaa ja nouse ylös
  - Pidä jännitys vatsalihaksissa koko liikkeen ajan, älä laskeudu lattiaan asti
- **Variaatiot:** Istumaan nousu lattialla, vatsarutistus, jalkojen ojennus suorin jaloin



## Jalkojen ojennus suorin jaloin



- **Lihakset:** Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Laske jalat kohti lattiaa niin, että ne pysyvät kuitenkin ilmassa
  - Pidä jännitys yllä vatsaissa koko liikkeen ajan
  - Pyri pitämään alaselkä kiinni matossa, ei notko selkää
- **Variaatiot:** Jalkojen ojennus polvet koukussa

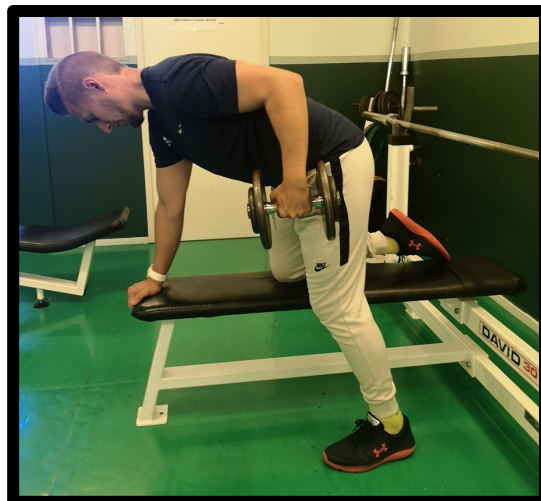


## Punnerrus



- **Lihakset:** Iso ja pieni rintalihas, käsivarren ojentajat, hartialihhas
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu niin, että kädet ovat noin 90° kulmassa ja punnerra kädet takaisin suoriksi
  - Vartalo suorana ja tiukkana koko liikkeen ajan
- **Variaatiot:** Kevennetty punnerrus, punnerrus konttausasennossa tai punnerrus seinää vasten

## Kulmasoutu käsipainolla



- **Lihakset:** Leveä selkälihas, epäkäslihas, hauraislihas
- **Suoritusohje:**
  - Saman puolen polvi ja käsi tasaiselle penkille
  - Vedä paino kohti vyötäröä ja laske alas jarruttaen
  - Pyri pitämään vartalo paikallaan ja selkä suorana
- **Variaatiot:** Kulmasoutu tangolla, kuminauhalla tai t-bar kulmasoutu

## Vipunosto eteen



- **Lihakset:** Hartialihaksen etuosa
- **Suoritusohje:**
  - Ryhdikäs asento ja selkä suorana
  - Käsissä luonnollinen koukku
  - Nosta kädet hartia linjan tasolle ja laske alas jarruttaen
- **Variaatiot:** Vipunosto eteen taljassa, pystypunnerrus

## Ratinkäöntö



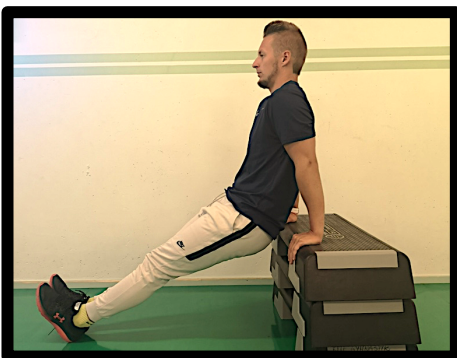
- **Lihakset:** Hartialihäs, epäkäsihas
- **Suoritusohje:**
  - Vartalo suorana ja kädet tekevät työn
  - Käännä "rattia" puolelta toiselle
  - Paino hartia linjan korkeudella
- **Variaatiot:** Vipunostot, pystypunnerrus

## Hauiskäöntö



- **Lihakset:** Hauislihas
- **Suoritusohje:**
  - Käännä tanko kohti rinnan yläosaa
  - Palauta jarruttaen alas
  - Kyynärpäät pysyvät paikallaan
- **Variaatiot:** Hauiskäöntö kuminauhalla tai käsipainolla

## Ojentaja dippi



- **Lihakset:** Käsivarren ojentajat
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu rauhassa alas ja työnnä kädet takaisin suoraksi
  - Älä anna olkapäiden nousta korviin
  - Liikkeen voi tehdä myös jalat koukussa
- **Variaatiot:** Ojentajapunnerrus, kickback, dippi polvet koukussa

## 4.6 HIIT

### Burpee



- **Lihakset:** Koko vartalon lihakset, (sykkeennosto)
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu mahalleen ja nouse sieltä takaisin ylös ja nosta kädet kohti kattoa tai hyppää ylös
  - Nopea rytmi

### Vuorikiipeilijä



- **Lihakset:** Poikittainen vatsalihas, etummainen sahalihakset, suorat selkälihakset, (sykkeennosto)
- **Suoritusohje:**
  - Tuo polvi eteen vuorotellen
  - Nopea tahti
  - Vartalo tiukkana ja selkä suorana

## Boxille nousu



- **Lihakset:** Alavartalon lihakset, (sykkeennosto)
- **Suoritusohje:**
  - Nouse boxille vuoro askelluksella tai hypyllä ja palaa takaisin sivulle
  - Nopea tahti
  - Boxin korkeutta voi säätää haastavuuden lisäämiseksi
- **Variaatiot:** Boxille nousu rintama-suunta kohti boksia

## Boxi hyppely/askellus



- **Lihakset:** Alavartalon lihakset, (sykkeennosto)
- **Suoritusohje:**
  - Nouse boxille vuorojaloin tai vuorohypyllä
  - Kädet mukana liikkeessä
  - Nopea tahti
  - Boxin korkeutta voi säätää haastavuuden lisäämiseksi

## Nyrkkeily



- **Lihakset:** Hartialihas, ojentajalihas, (sykkeennosto)
- **Suoritusohje:**
  - Nyrkkeile alaviistoon
  - Tukeva asento
  - Nopea tahti
  - Käytä tarvittaessa pieniä painoja haastavuuden lisäämiseksi
- **Variaatiot:** Nyrkkeily eri suuntiin

## Bulgarialainen askelkyykky



- **Lihakset:** Reiden etu- ja takaosa, pakara
- **Suoritusohje:**
  - Ylävartalo pysyy suorana
  - Laskeudu "Hissi" liikkeenä alas ja nouse takaisin ylös
  - Etummaisien jalan polvet ja varpaat kulkevat samaa linjaa
- **Variaatiot:** Etukyykky, boxkyykky, kyykky jumppapallolla

## Etukyykky



- **Lihakset:** Reiden etu- ja takaosa, pakara
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu mahdollisimman alas ja räjähtävästi ylös
  - Katse eteenpäin ja selkä suorana
  - Kyynärpäät mahdollisimman edessä
  - Polvet ja varpaat kulkevat samassa linjassa
- **Variaatiot:** Takakyykky, kyykky, Box-kyykky

## Sivutaivutus



- **Lihakset:** Nelikulmainen lannelihas, vinot vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Taivuta vartaloa painon puoleiselle sivulle, kunnes tunnet venytyksen kyljessä
  - Palauta takaisin aloitus asentoon
  - Pidä vartalo suorana
- **Variaatiot:** Sivutaivutus taljassa, sivulankku, sivutaivutus selkäpenkissä

## Istumaan nousu



- **Lihakset:** Suorat vatsalihakset
- **Suoritusohje:**
  - Nouse yläasentoon käyttäen vatsalihaksia
  - Pyri välttämään heijaavaa liikettä ja lonkankoukistajien käyttöä
- **Variaatiot:** Negatiivinen istumaan nousu, vatsarutistus

## Kevennetty punnerrus



- **Lihakset:** Iso ja pieni rintalihas, käsivarren ojentajat, hartialihas
- **Suoritusohje:**
  - Laskeudu rauhallisesti noin 90° kulmaan ja punnerra takaisin ylös
  - Selkä ja vartalo suorana
- **Variaatiot:** Punnerrus, punnerrus konttaus asennossa, punnerrus seinää vasten

## Pystysoutu



- **Lihakset:** Hartialihas, epä-käslihas, hauislihas
- **Suoritusohje:**
  - Ryhdikäs asento ja kapea ote
  - Nosta tanko rinnan korkeudelle
  - Palauta rauhallisesti aloitusasentoon
- **Variaatiot:** Pystypunnerrus, vipunosto edessä/sivulla



## Kulmasoutu



- **Lihakset:** Leveä selkälihas, epäkäslihaksen keskiosa, hauislihas
- **Suoritusohje:**
  - Pidä polvet hieman koukussa ja kallista ylävartalo eteen
  - Vedä tanko olkapääjohtoisesti kohti alavatsaa
  - Pidä selkä suorana
- **Variaatiot:** T-bar kulmasoutu, kulmasoutu käsipainolla

## Ojentajapunnerrus käsipainolla



- **Lihakset:** Käsivarren ojentajat
- **Suoritusohje:**
  - Kyynärpää pysyy paikallaan
  - Laske käsi rauhassa alas ja punnerra takaisin ylös
- **Variaatiot:** Ojentajapunnerrus taljassa, kick-back

## 5 Loppusanat

Tässä katsaus Kirkkonummen uimahallin lyhytkursseihin. Kiitos, kun luit tämän ja toivottavasti tästä on hyötyä juuri sinulle tulevaisuudessa. Haluan vielä muistuttaa, että tärkeintä harjoittelussa on kuitenkin turvallisuus! Toivon, että oppaasta saat lisää ideoita ja variaatioita ohjaamiseen tai vaikkapa omaan treenaamiseen.

Seuraavasta kappaleesta löydät tässä materiaalissa hyödynnettyjä lähteitä. Jos kiinnostuit erityisesti jostain aihealueesta niin ei muuta, kun perehtymään tarkemmin aiheisiin oheisten materiaalien kautta tai minultakin voi kysyä lisää materiaali vinkkejä!

Tsemppiä ohjauksiin! 😊

## 6 Lähteet

- Aalto, R. Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. WSOY pro/Docendo. Jyväskylä.
- Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Bartman, S. 2016. Nopeita HIIT-intervalli harjoituksia. Readme. Helsinki.
- Delavier, F. 2015. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Dorling Kindersley Book. 2013. Keskivartalo kuntoon. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Hakala, J. 2017. Eroon jumeista - Kehonhuollon käsikirja. Fitra Oy.
- Huovinen, T & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 410-412. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-112. VK- kustannus oy. Lahti.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2013. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 320-330. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Lauren, M & Clark, J. 2014. Kehonpainoharjoittelun käsikirja. Basam Books. Helsinki.
- Rinne, M. 2012. Liikehallintakyky. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A (toim.). Terveyskunnan testaus, s. 107-108. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Terveurheilija. 2020. Lämmittely ja jäähdyttely. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely/#palauttava> Luettu: 9.6.2020
- UKK-instituutti. 2015. Ohjaajana liikuntaryhmissä. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille/liikunnan-ohjaaminen/ohjaajana-liikuntaryhmissa> Lu-ettu: 10.08.2020.