



Janne Lotvonen & Pii Pöyhtäri

KUNTOSALIRYHMÄ MAAHANMUUTTAJANAISILLE

KUNTOSALIRYHMÄ MAAHANMUUTTAJANAISILLE

Janne Lotvonen
Pii Pöytäri
Syksy 2012
Opinnäytetyö
Fysioterapian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

Tekijät: Janne Lotvonen & Pii Pöyhtäri

Opinnäytetyön nimi: Kuntosaliryhmä maahanmuuttajanaيسille

Työn ohjaajat: Leena Haaksiala & Marika Tuiskunen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2012 Sivumäärä: 48 sivua + 8 liitesivua

Suomessa asuvien maahanmuuttajanaisten on tutkittu harrastavan kantaväestöä ja maahanmuuttajamiehiä vähemmän liikuntaa. Liikkumattomuus on haitallista, ja esimerkiksi istumisen haitallisista vaikutuksista verenkierron ja aineenvaihdunnan sairauksiin on lisääntyvästi näyttöä. Maakunta Liikkeelle – hankkeeseen liittyvissä mittauksissa keväällä 2011 havaittiin tarve maahanmuuttajanaيسille suunnatulle kuntosaliryhmälle. Maahanmuuttajanaisten on tutkimusten mukaan todettu olevan liikkumattomuuden riskiryhmää. Suuri osa maahanmuuttajanaisten osallistumista järjestettyyn liikuntaan tarkastelevista tutkimuksista selittää erot kulttuurillisilla ja uskonnollisilla syillä.

Opinnäytetyönä toteutimme kuntosaliryhmän maahanmuuttajanaيسille. Liikuntaintervention tulostavoitteena oli tutustuttaa ja motivoida maahanmuuttajanaiset kuntosaliharrastukseen. Toiminnallisena tavoitteena oli saada heidät liikkumaan joko itsenäisesti tai ryhmässä ja hakeutumaan liikuntaharrastusten pariin tai harrastamaan liikuntaa kotonaan. Oppimistavoittemme oli kehittää osaamistamme erityisryhmän ohjaamisessa ja opettamisessa sekä liikuntakertojen toteuttamisessa ja organisoimisessa.

Kuntosaliryhmä maahanmuuttajanaيسille toteutettiin syksyn 2012 aikana seitsemän kertaa Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön kuntosalitiloissa. Kuntosaliryhmä toteutettiin kestävyysvoima-tyyppisenä kiertoharjoitteluna, koska se on turvallinen muoto kuntosaliharjoittelun aloittamiselle.

Maahanmuuttajanaiset hyötyivät ryhmästä saaden kokemusta ja informaatiota kuntosaliharjoittelusta. He pääsivät ryhmässä kokeilemaan erilaisia kuntosalilla käytettäviä laitteita sekä tutustuivat suomalaiseen kuntosalikulttuuriin. Ryhmä saavutti suuren suosion ja maahanmuuttajanaiset olivat erittäin innoissaan uudesta harrastusmuodosta.

Asiasanat: Fysioterapia, kuntosaliharjoittelu, lihaskunto, maahanmuuttajanaiset

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Janne Lotvonen & Pii Pöyhtäri

Title of thesis: Gym group for female immigrants

Supervisors: Leena Haaksiala & Marika Tuiskunen

Submitted: fall term 2012 Number of pages: 48 pages + 8 appendix pages

Immigrant women who live in Finland don't exercise physically as much as Finnish people or male immigrants. Immobility is not good for our bodies and people who exercise regularly have a smaller risk of contracting over twenty common illnesses than those who are physically less active. According to the Maakunta Liikkeelle – project- in the spring of 2011 it was found that a gym group directed towards immigrant women would be useful because immigrant women have reportedly been shown to be a group at risk of immobility. Immigrant women's participation in organized sports explains that their lack of exercise is due to either cultural or religious reasons.

For our thesis we were producing an organized gym group for immigrant women. The aim of our exercise was to introduce immigrant women to the gym and motivate them to use it. The operational objective was to get them to move, either independently or within a group, and to seek suitable physical hobbies or physical activity for themselves. The learning objective was to develop our own know-how on group guiding and teaching for this specific group of female immigrants.

The gym group for immigrant women was held seven times in autumn 2012. The group exercise took place at Oulu University of Applied Sciences. The programme consisted of endurance-type circuit training because it is a safe form of gym exercise which is suitable for beginners.

Immigrant women benefited from the group as they got a lot of experience and information about training at the gym. In the group they were able to try out many of the different types of equipment that are used at the gym and their knowledge of Finnish gym culture increased. The group was a great success and the immigrant women were very excited about the new form of exercising.

Keywords: Physiotherapy, gym, exercise, muscle strength, immigrant women

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT.....	4
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1 Projektin tausta.....	6
1.2 Projektin tavoitteet	7
1.3 Laadun varmistus.....	8
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU	10
2.1 Projektioorganisaatio.....	10
2.2 Projektin päätehtävät.....	13
3 MAAHANMUUTTAJANAISET JA LIIKUNTA	14
3.1 Somalialaiset.....	14
3.2 Liikunnan terveysvaikutuksia.....	15
3.3 Maahanmuuttajanaisten liikunnan erityispiirteitä.....	18
4 FYSIOTERAPEUTTINEN KUNTOSALIHARJOITTELU	19
4.1 Opettaminen ja oppiminen	20
4.2 Terapeuttinen harjoittelu	23
4.3 Kuntosaliharjoittelu.....	24
4.4 Kuntosaliharjoittelun peruskäsitteitä	25
4.5 Lihastyön muodot ja voiman lajit.....	27
4.6 Alku- ja loppuverryttely	28
5 KUNTOSALIRYHMÄN TOTEUTTAMINEN JA ARVIOINTI.....	31
5.1 Kuntosaliryhmän suunnittelu	31
5.2 Kuntosaliryhmän toteutus	33
5.3 Toteutuksen arviointi	36
6 POHDINTA	38
6.1 Opinnäytetyöprosessi.....	38
6.2 Oma oppiminen	39
6.3 Hyödynnettävyys, johtopäätökset ja kehittämishaasteet.....	42
LÄHTEET	45
LIITTEET	49

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Ulkomaalaisiksi kutsutaan kaikkia Suomessa tilapäisesti oleskelevia ihmisiä, kuten turisteja ja opiskelijoita, joilla ei ole Suomen kansalaisuutta. Maahanmuuttajalla tarkoitetaan kaikkia Suomessa pysyvästi asuvia ulkomaalaisia. Maahanmuuttaja voi olla pakolainen, siirtolainen, turvapaikanhakija tai paluumuuttaja. Maahan voidaan tulla myös työn tai avioliiton kautta. Vapaaehtoisesti maahan tulleita kutsutaan siirtolaisiksi. Pakolainen on joutunut jättämään kotimaansa esimerkiksi politiikan tai muiden syiden takia. Turvapaikanhakija anoo turvapaikkaa ja hänestä tulee pakolainen kun hänen hakemuksensa on käsitelty ja hän on saanut oleskeluluvan. (Räty 2002, 11-13.)

Erityisesti maahanmuuttajanaisten on todettu olevan liikkumattomuuden riskiryhmää. Suurin osa maahanmuuttajanaisten organisoituun liikuntaan osallistumista tarkastelleissa tutkimuksista selittääkin osallistumisen esteet kulttuurisilla ja uskonnollisilla seikoilla tai rasismilla. (Walseth&Fasting 2004, 123-124.) Lisäksi Suomessa asuvien maahanmuuttajanaisten on tutkittu harrastavan kantaväestöä ja maahanmuuttajamiehiä vähemmän liikuntaa (Zacheus, Koski & Mäkinen. 2011, 48 (1), s. 63-70).

Vapaa-ajan liikuntaharrastukset ovat viime vuosina lisääntyneet Suomessa, mutta fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt. Kuntosaliharjoittelu ja juoksu ovat erityisesti lisänneet suosiotaan viime vuosina. Tutkimuksen mukaan vain noin puolet työikäisistä liittyy kestävyyskunnan kannalta riittävästi ja vähemmän kuin viidennes harjoittaa lihaskuntoaan riittävästi. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari. 2011, 30.) Liikkumattomuus on haitallista, ja esimerkiksi istumisen haitallisista vaikutuksista verenkierron ja aineenvaihdunnan sairauksiin on lisääntyvästi näyttöä. Säännöllisesti liikuntaa harrastavalla ihmisellä on pienempi sairastumisriski yli 20 sairauteen verrattuna fyysisesti passiivisiin ihmisiin. Liikunta lisää lihaksen sidekudoksen määrää, voimaa, tehoa ja kestävyyttä. Liikunnan vaikutuksesta ihmisen maksimaalinen

hapenkulutus sekä kestävyys kasvavat. Lisäksi liikunnan on todettu alentavan kolesterolia. (Vuori 2005, 14.)

Maakunta liikkeelle –hanke on kolme vuotta kestävä projekti, jonka tarkoituksena on kannustaa työikäisiä, liikunnallisesti passiivisia henkilöitä liikunnan pariin. Hankkeen tavoitteena on kohdata 40 000 ihmistä ja aktivoita heitä liikkumaan ja kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Hankkeessa yhteistyössä toimivat Pohjois-Pohjanmaan alueen kunnat ja kolmannen sektorin toimijat. (Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry. 2012.) Hankkeen mittauksissa fyysistä kuntoa mitattiin puristusvoimatestillä, Inbody- kehonkoostumusmittauksella ja leposykkeeseen perustuvalla maksimaalisen hapenottokyvyn mittarilla. Keväällä 2011 toteutuneissa Maakunta Liikkeelle – hankkeeseen liittyvissä mittauksissa havaittiin tarve maahanmuuttajalaisille suunnatusta liikuntaryhmästä. Fysioterapian lehtori Marika Tuiskunen yhteistyössä Kansainvälisen koulutuskeskus Villa Victorin monikulttuurisen työn koordinaattori Shannaz Mikkosen ja assistentti Mia Lindbergin kanssa saivat idean maahanmuuttajalaisille toteutettavasta liikuntainterventiosta. Toteutamme opinnäytetyönä kuntosaliryhmän maahanmuuttajalaisille.

1.2 Projektin tavoitteet

Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli kuntosaliryhmän toteutuminen seitsemän kertaa syksyn 2012 aikana maahanmuuttajalaisille Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalon oppilaitoksen kuntosalitiloissa. Asetimme tuotteelle laatutavoitteiksi asiakaslähtöisyyden, turvallisuuden, tiedollisuuden ja havainnollisuuden. Toiminnallisia tavoitteita olivat tiedon lisääminen terveystuokunnan ja kuntosaliharjoittelun vaikutuksista, tutustuttaminen kuntosaliharjoitteluun ja erilaisten kuntosalilaitteiden käyttöön sekä pitkällä aikavälillä saada maahanmuuttajalaiset liikkumaan joko itsenäisesti tai ryhmissä ja hakeutumaan kuntosaliharjoittelun pariin.

Oppimistavoitteenamme oli projektityön perusteiden oppiminen, ajankäyttö ja projektin hallinnointi. Lisäksi tavoitteemme oli kehittyä erityisryhmän ohjaajina. Halusimme myös oppia hallitsemaan teoreettisella tasolla maahanmuuttajalaisien liikunnan erityispiirteet ja kuntosaliharjoittelun perusteet. Tavoitteena oli kehittyä ammatillisesti fysioterapeuttina ja osata laatia harjoitteluohjelma sekä soveltaa sitä erilaisille erityisryhmille kuten maahanmuuttajalaisille.

1.3 Laadun varmistus

Projektiryhmän vastuulla on tuotteen laadunvarmistus. Tuotteen laadukkuus mitataan sille asetettujen tavoitteiden täyttymisestä. Näin ollen tuotteen laatua voidaan arvioida asetettujen tavoitteiden ja tilanteen mukaan. Laadun määrittely tarkasti on mahdotonta mutta heikkolaatuisen tuotteen tunnistaa helposti. (Ruuska 2008, 234-235.)

Pyrimme tekemään mahdollisimman laadukkaan tuotteen, eli toteuttamaan sellaisen kuntosaliryhmän, mikä palvelee Villa Victorin asiakkaita. Tuotteen laadukkuuteen vaikuttavat meidän ryhmänohjaamistaidot, valitsemiemme liikkeiden tarkoituksenmukaisuus ja mielekkyys. Asetimme tuotteelle laatukriteerit, jotka määrittelimme tilaajan sekä tuotteen kohderyhmän näkökulmasta. Näitä kriteerejä ovat asiakaslähtöisyys, tiedollisuus, havainnollisuus ja turvallisuus. Asiakaslähtöisyydellä tarkoitamme sitä, että kuuntelemme ja neuvomme ryhmäläisiä heidän tarpeidensa mukaan. Mikäli emme tulleet ymmärretyksi suomenkielellä, yritimme käyttää englantia tai kehonkieltä. Ryhmäläisten tarpeet ja toiveet otimme huomioon hyödyntämällä keräämäämme palautetta. Tiedollisuudella pyrimme siihen, että ryhmämme toteutuksena käytetty kuntosaliharjoittelu perustuisi tutkittuun tietoon terveysliikunnan suosituksista. Lisäksi halusimme hyödyntää kuntosaliharjoittelun perusteita sekä tuoda niitä ryhmän tietoisuuteen. Havainnollisuus perustui työssämme siihen, että pyrimme havainnollistamaan ryhmässä toteutetut harjoitteet ymmärrettävästi. Havainnollisuus toteutui enimmäkseen manuaalisen ja visuaalisen ohjauksen kautta. Turvallisuus oli kohderyhmämme kannalta tärkeä laatukriteeri. Halusimme varmistaa turvallisen ilmapiirin ryhmäläisille sillä, että ryhmässä oli riittävästi ohjaajia mahdollisten loukkaantumisten välttämiseksi. Lisäksi ryhmäläisten kannalta turvallisuutta luova tekijä oli että yksi ohjaajista (Pöyhtäri) oli sama jokaisella ryhmäkerralla. Hän tuli ryhmäläisille tutuksi ja hänen puoleensa oli helppo kääntyä mieltä askarruttavissa tilanteissa. Laatukriteerien noudattaminen on mielestämme ensiarvoisen tärkeää, että pääsemme tilaajan ja kohderyhmän edellyttämään lopputulokseen. Laatukriteerien täyttymisellä voidaan varmistaa tuotteen onnistuminen sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti (Jämsä & Manninen 2000, 135.)

Projektin hallinnan ja laadun kannalta on tärkeää tiedostaa projektiin liittyvät riskit. Riskillä tarkoitetaan projektin edetessä mahdollisesti ilmenevää ongelmaa ja ongelmalla tarkoitetaan jo toteutunutta poikkeamaa, joka vaatii toimenpiteitä. Hyvässä projektisuunnittelussa otetaan

huomioon projektin mahdolliset riskit ja potentiaaliset ongelmat. Kaikkia mahdollisia ongelmia on vaikea ennakoida, mutta hyvällä ennakkoinnilla niitä ilmenee huomattavasti vähemmän. (Pelin 2009, 226.) Ryhmämme toteutuksen kannalta oleelliset riskit on määritelty liitteessä 1. Riskeiksi arvioimme mahdolliset aikatauluongelmat, kielimuurin ryhmäläisten kanssa, miesten läsnäolon ryhmän aikana, liian suuren tai pienen osallistujamäärän, loukkaantumiset, tekniset ongelmat ja tiedostojen häviämisen sekä yhteistyöongelmat projektiorganisaation sisällä.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

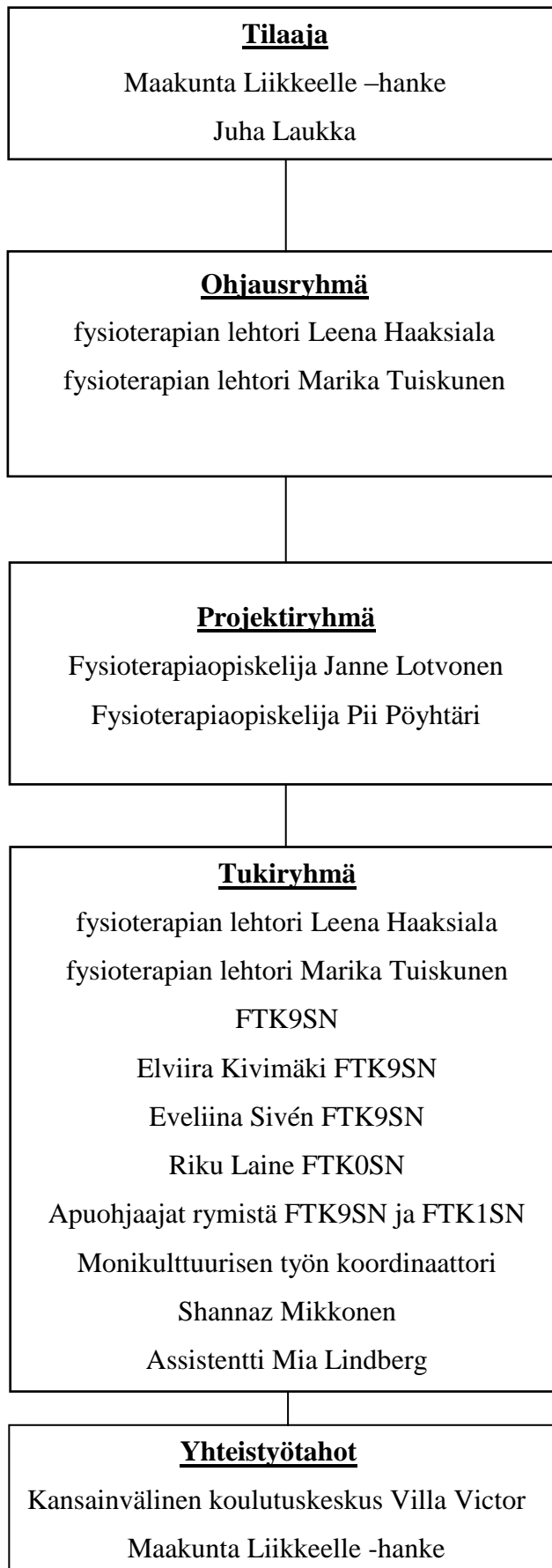
2.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio perustetaan projektia varten projektin valmistumisajaksi. Organisaatioon kuuluvilla henkilöillä on projektiin tarvittava asiantuntijuus. Projektin laajuus, kesto ja osapuolten lukumäärä määrittelevät organisaatorakenteen. Organisaatio voi koostua opiskelijoista ja heidän ohjaajistaan. Suurissa projekteissa on muitakin osapuolia, jolloin organisoinnin tuoma tiedonvälityksen ja yhteistoiminnallisuuden edistäminen on tärkeää. (Manninen, Maunu & Läksy 1998, 25.)

Opinnäytetyömme tilaaja on Maakunta Liikkeelle – hankkeen Juha Laukka. Opinnäytetyömme projektiryhmä muodostuu projektiryhmästä: fysioterapiaopiskelijat Janne Lotvonen ja Pii Pöyhtäri. He ovat projektiryhmän tasa-arvoisia jäseniä. Pöyhtäri vastaa kuntosaliryhmän toteutuksesta ja Lotvonen keskittyy enemmän kirjalliseen raportointiin. Ohjausryhmään kuuluvat lehtori Marika Tuiskunen, lehtori Leena Haaksiala ja Maakunta Liikkeelle- hankkeen projektipäällikkö Juha Laukka. Heidän tehtävään on valvoa sisältöä, antaa neuvoja ja ratkaisuvaihtoehtoja. Ohjausryhmän tehtävänä on myös välitulosten, tuotteen ja loppuraportin hyväksyminen.

Tukiryhmäämme kuuluivat fysioterapian lehtorit Marika Tuiskunen ja Leena Haaksiala, fysioterapiaryhmä FTK9SN, apuohjaaja ryhmästä FTK9SN ja FTK1SN ja Villa Victorin monikulttuurisen työn koordinaattori Shannaz Mikkonen sekä assistentti Mia Lindberg. Tukiryhmän tehtävänä oli neuvoa, ohjata ja antaa kriittistä palautetta ja pyrkiä näin kehittämään tuotettamme. Apuohjaajien tehtävänä oli osallistua kuntosaliryhmän suunnitteluun ja toteutukseen. Heidän roolinsa oli erityisen tärkeä ryhmän alussa kun kuntosaliharjoittelua aloitteva ryhmämme tutustui uusiin kuntosalilaitteisiin ja tarvitsi paljon ohjeistusta laitteiden käytössä ja liikkeiden suorittamisessa. Villa Victorissa kävimme muutamia kertoja palaverissa keskustelemassa Lindbergin ja Mikkosen kanssa opinnäytetyöstämme, erityisesti ideointivaiheessa. Lindberg ja Mikkonen antoivat tärkeää tietoa kohderyhmämme erityispiirteistä ja näin auttoivat meitä valmistautumaan ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen.

Opinnäytetyötämme vertaisarvioivat fysioterapiaopiskelijat Eveliina Sivén, Elviira Kivimäki ja Riku Laine. Vertaisarvioijat antoivat opinnäytetyön eri vaiheissa sekä suullista että kirjallista palautetta ja kehittämissideoita.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

2.2 Projektin päätehtävät

Viirkorven (2000, 34) mukaan projektin hallinnan kannalta on tärkeää projektin jakaminen pienempiin osakokonaisuuksiin. Projektin jakamisen avulla voidaan muun muassa eri tehtäviä suunnitella ja toteuttaa tarkemmin sekä laatia tarkempia aikatauluja. Projektin jakaminen voidaan tehdä esimerkiksi työn etenemisvaiheiden mukaan. (Viirkorpi 2000, 34.) Jaoimme projektimme viiteen päätehtävään: projektin ideoimiseen, aiheeseen perehtymiseen, projektin suunnitteluun, tuotteen suunnitteluun ja toteutukseen ja projektin päättämiseen. Projektin päätehtävät ja niiden alla olevat osatehtävät on esitelty tehtäväluettelossa liitteessä 2. Aiheeseen perehtymiseen liittyviä osatehtäviä olivat ideointi, tiedonhaku ja teoriapohjan laadinta. Projektisuunnitteluun kuuluivat pajatyöskentely, tutkimus- ja kehittämiskirjallisuuteen tutustuminen, projektiorganisaation perustaminen ja määrittely, riskien arviointi ja toiminnallisten tavoitteiden määrittely. Tuotteen suunnitteluun sisältyivät ryhmän tuntisuunnitelman tekeminen ja ryhmän toteutus. Projektin päättäminen sisälsi raportoinnin projektista ja sen onnistumisesta. Päätehtävistä syntyi välituloksia, joita olivat ideaseminaari, valmistava seminaari eli teoreettinen viitekehys, projektisuunnitelma ja loppuraportti.

Projektin ideointi toteutui keväällä 2012 ja tiedonhaku sekä suunnittelu toteutuvat keväällä ja syksyllä 2012, jolloin kirjoitimme myös valmistavan seminaarin projektiin liittyen. Varsinaisen tuotteen eli kuntosaliryhmän toteutimme syksyllä 2012. Toteutukseen kuului seitsemän liikuntakertaa syyskuun lopusta alkaen, kerran viikossa. Tarkemmaksi ajankohdaksi valitsimme torstai-illan, kello 17.00-18.00 Oulun Seudun Ammattikorkeakoulun kuntosalissa. Jokaisen liikuntakerran jälkeen analysoimme tunnin toteutusta, olivatko tunnit menneet suunnitellusti ja lähitavoitteet täyttyneet. Tässä vaiheessa oli mahdollisuus tarkistaa tavoitteita uudestaan, ja kehittää menetelmiä tuleville kerroille. Loppuraportissa, eli tässä tuotoksessa, tarkastelemme projektimme kulkua ja asettamiemme tavoitteiden toteutumista.

3 MAAHANMUUTTAJANAISET JA LIIKUNTA

Maahanmuuttajista puhuttaessa, tarkoitamme henkilöä, joka on syntynyt toisessa maassa. Maahanmuuttajat eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä, vaan osa heistä on paluumuuttajia, osa pakolaisia, jotka hakevat turvapaikkaa. Jotkut tulevat maahan suomalaisen puolison, perheen yhdistämisen, tai opiskelu- ja työpaikan perässä. (Forsander & Ekholm 2001, 108.) Vaihtelua on myös saman syyn vuoksi muuttaneiden keskuudessa. Esimerkiksi pakolaisista kiintiöpakolaiset valitaan kansainvälisiltä pakolaisleireiltä, kun taas turvapaikan hakijat tulevat omin neuvoin Suomeen. (Horsti 2009, 78.) Maahanmuuttajien määrä Suomessa on viimeisen parinkymmenen vuoden aikana seitsenkertaistunut. Tällä hetkellä Suomessa asuu yli 150 000 ulkomaan kansalaista. (Ekholm 2001.) Vuonna 2009 Oulun väestöstä 2.2 % oli maahanmuuttajia (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010, hakupäivä 13.11.2012).

3.1 Somalialaiset

Käsitlemme tässä työssä vähemmistöryhmistä tarkemmin somalialaisia koska kuntosaliryhmäämme osallistui eniten heitä. Somalialaiset tulevat alueelta jota kutsutaan Afrikan sarveksi eikä heidän alkuperäänsä tunneta tarkkaan. Somalia on ollut yksi suurimmista pakolaisten vastaanottajamaista 80-luvulla, mutta 90-luvulla alkaneen verisen sisällissodan aikana somaleista tuli pakolaisia ja arviolta noin miljoona somalia asuu kotimaansa ulkopuolella. (Räty 2002, 89-90.)

Somalialaisten tärkein elinkeino on karjatalouden tuotteet ja heidän kulttuuriperintönsä pohjautuukin pitkälti paimentolaiselämään ja kaupankäyntiin. Suullisella perinteellä on suuri merkitys somalialaisessa kulttuurissa, joten runot, sananlaskut ja tarinat elävät vahvasti mukana arjessa. Islamilaisuus on osa somalialaista kulttuuria ja näkyy arkielämässä. Uskonnon merkitys korostuu, kun valtio ei toimi. Koraanikoulujen, moskeijain ja islamilaisen tuomioistuimen avulla on saatu järjestystä sisällissodan runtelemaan maahan. Somaliyhteiskunnalle on tyypillistä että asioista sovitaan perinteisesti neuvottelemalla hallinnollisten instituutioiden ja auktoriteettien puuttuessa. (Räty 2002, 90-91.)

Somalialaiset perheet ovat usein suurperheitä, sillä niihin saattaa kuulua sukulaisten lisäksi ystäviä. Suurin osa perheistä on yksiavioista vaikka moniavioisuuskin on sallittua. Avioerot ovat

varsin yleisiä. Perheellä on tärkeä merkitys huolehtiessaan orvoista, leskiksi jääneistä ja vanhuksista. Perhesiteet ovat tuki ja turva. Perheenjäsenillä on selkeät roolit isän ollessa perheen pää. Nainen huolehtii kodista ja lasten kasvattamisesta. On tavallista että naapuruston naiset, vanhemmat tyttäret, anopit, serkkutyöt ja kotiapulaiset vastaavat kodinhoidosta yhdessä. Vanhempia kunnioitetaan ja lapset tottelevat aikuisinakin vanhempiaan. (Räty 2002, 90-92.)

Koska naisen tehtäviä somalialaisessa kulttuurissa ovat perinteisesti olleet kodista ja lapsista huolehtiminen, ei esimerkiksi liikunnan harrastamiselle ole välttämättä ollut aikaa tai tietoa siitä mitä voisi tehdä ja miten. Tämä ja Maakunta Liikkeelle – hankkeen mittauksissa saadut tulokset tukivat ideaamme toteuttaa naisille suunnattu kuntosaliryhmä.

3.2 Liikunnan terveysvaikutuksia

Liikunnalla on keskeinen merkitys monien sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikkumattomuus on haitallista, ja esimerkiksi istumisen haitallisista vaikutuksista verenkierron ja aineenvaihdunnan sairauksiin on lisääntyvästi näyttöä. (Käypähoito 2012, hakupäivä 12.3.2012.) Suositeltava liikuntamäärä 18-64-vuotiaille on kuvattu liikuntapiirakassa (Kuvio 2). Liikuntapiirakan mukaan kohtuullisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa suositellaan toteutettavaksi 2,5 tuntia viikossa, tai raskasta liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia. Kestävyyskuntoa lisääviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, pyöräily, marjastus, kalastus sekä työmatkaliikunta. Raskasta liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu, hiihto, uinti ja pallopelit. Lisäksi suositellaan lihasvoimaharjoittelua kaksi kertaa viikossa. Lihasvoimaa voi kehittää esimerkiksi kuntosalilla sekä erilaisilla kuntopiireillä.

Säännöllisesti liikuntaa harrastavalla ihmisellä on pienempi sairastumisriski yli 20 sairauteen verrattuna fyysisesti passiivisiin ihmisiin. Liikunta lisää lihaksen sidekudoksen määrää, voimaa, tehoa ja kestävyttä. Nivelten rustojen ravitsemus ja toiminnalliset ominaisuudet paranevat, vetolujuus kasvaa ja liikkuvuus säilyy tai kasvaa. Aineenvaihdunta paranee, LDL-kolesterolin määrä vähenee ja HDL-kolesterolin määrä lisääntyy. Keuhkotuuletus kasvaa maksimaalisessa kuormituksessa. Sydämen iskutilavuus kasvaa, syketaajuus pienenee levossa ja submaksimaalisessa kuormituksessa, sepelvaltimoiden laajentumiskyky kasvaa. Ääreisverenkierrossa hiussuonten määrä lisääntyy harjoitetuissa lihaksissa ja verenpaine pienenee. Veren punasolujen määrä ja plasman tilavuus kasvavat ja verihiutaleiden

sakkaantuminen vähenee. Maksimaalinen hapenkulutus kasvaa, aerobinen kestävyys kasvaa. Liikunnalla on lukuisia suotuisia vaikutuksia hormonaalisiin säätelyihin. (Vuori 2005, 14.)

Tutkimuksissa on havaittu, että kohtuullisen kuormittava liikunta vaikuttaa positiivisemmin mielialaan, kuin raskas liikunta. Lihaskuntoharjoittelulla on tutkittu olevan nopein vaikutus ruumiintunteuksiin. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavat lajit tuottavat tunteiden muutoksia ja nämä muutokset ovat suotuisampia liikuntakerran jälkeen, kuin liikunnan loppuhetkillä. Nupponen (2005) viittaa Schneiderin tutkimukseen, jossa seurattiin eläkeläisiä naisia ja heidän elämyksiä liikuntakerran jälkeen. Elämyksiä olivat esimerkiksi mielihyvän ja tyyntymisen tunteet, energisyys, vireät ajatukset, ilahduttava liikuntaympäristö, maisemista ja näkymistä nauttiminen. (Nupponen 2005, 50.)

Säännöllisellä liikunnalla halutaan lievittää hyvinvoinnin puutteita ja vähentää sairauksien vaaratekijöitä. Liikunnan avulla toivotaan pääsevän eroon haluttomuuden ja väsymyksen tunteesta, sekä stressistä. Liikunnan toivotaan rentouttavan, virkistävän ja tuovan vaihtelua elämään. Tutkimustulosten mukaan liikunta ylläpitää ja tuottaa suotuisaa mielialaa. On todettu, että runsaan vapaa-ajan liikunnan tai runsaan kestävyysliikunnan olevan yhteydessä myönteiseen mielialaan. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen ja vähäisempiin ahdistuneisuuden ja depressiivisyyden merkkeihin. Liikunnan hyvinvointivaikutusten säilymisestä liikunnan loppumisen jälkeen ei ole tarkkaa tietoa, mutta muutosten tiedetään vaimenevan vähitellen. (Nupponen 2005, 50-51.)

Liikunnalla uskotaan olevan mielialaa suojaavia ja stressiä helpottavia vaikutuksia kuormittavassa elämäntilanteessa. Tämä käsitys on syntynyt ihmisten arkihavainnoista ja lyhytaikaisen stressin tutkimuksissa. Esimerkiksi kun koehenkilö on joutunut tiukkaan tilanteeseen liikuntakerran jälkeen, on hänen sydämen sykkeensä havaittu olevan rauhallisempi kuin samassa tilanteessa ilman liikuntaa. On myös havaittu, että julkista esiintymistä edeltävä liikunta on helpottanut esiintymisjännitystä. (Nupponen 2005, 51-53.)

Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän ärtyneisyyttä ja muita kuormittuneisuuden psyykkisiä merkkejä, kuten vaivojen ja oireiden kokemista. Liikunnan suojavaikutusten synty on epäselvä. Suojavaikutukset saattavat johtua siitä, että liikuntaa harrastava nukkuvat yönsä

paremmin huolista huolimatta tai siitä, että liikunnan avulla ihminen pääsee hetkeksi eroon kireästä elämäntilanteesta. (Nupponen 2005, 53-54.)

Erityisryhmiä koskevassa liikunnassa liikunnan vaikutuksia on usein vaikea erottaa samalla saadusta sosiaalisesta tuesta. Voidaankin ajatella liikunnan ja muiden tukitekkijöiden suojaavan tai lisäävän henkilökohtaisia voimavaroja. Berliinin muuttajatutkimuksen (Fuchs, Hahn ja Schwarzer, 1994) mukaan työllistyminen suojaa hyvinvointia uudessa elinympäristössä selvemmin kuin liikunta. Mikäli työpaikkaa ei löydy, liikunnalla näyttäisi olevan psyykkisiä suojavaikutuksia. Hyvinvoinnin kannalta paras olisi kuitenkin, että sekä työllistyminen että liikunnan yhdistäminen. (Nupponen 2005, 55.)



Kuvio 2. Liikuntapiirakka. UKK-instituutti. 2011. Hakupäivä: 12.3.2012

3.3 Maahanmuuttajanaisten liikunnan erityispiirteitä

Maahanmuuttajanaisten tieto liikunnasta tai sen terveysvaikutuksista ei ole samanlaista kuin kantaväestöllä. Jotta maahanmuuttajanaisia voitaisiin aktivoida liikkumaan, heidän liikunnassaan tulisi painottaa terveyteen, rentoutumiseen, ja sosiaalisuuteen liittyviä asioita. Olisi myös ymmärrettävä, etteivät jonkun kulttuurin itsestään selvänä pitämät asiat ole välttämättä selviä toisen kulttuurin kasvateille. (Zacheus ym. 2011.)

Liikunnan ja urheilun on nähty olevan ihanteellinen keino helpottaa kotoutumista. Urheilun on uskottu toimivan eräänlaisena rajojen rikkojana tai madaltajana ja yhdistävänä tekijänä erilaisista kulttuureista ja yhteiskunnista kotoisin olevien ihmisten välillä. Sen on katsottu voivan edistää muun muassa uuden kotimaan kielen oppimista, sosiaalisten kontaktien luomista ja itsetunnon vahvistamista. Lisäksi sen avulla on mahdollista lievittää muuton myötä syntynyttä ahdistusta sekä luoda tunnetta johonkin kuulumisesta. (Elling, De Knop & Knoppers 2001, 415; Andersson 2002, 97-98; Walseh & Fasting 2004, 109; Krouwel, Boonstra, Willem Duyvendak & Veldboer 2006, 167; Müller, van Zoonen & de Roodle 2008, 387-389.)

Liikunta on elämäalue, johon harvoin suhtaudutaan täysin kielteisesti. Monissa Euroopan maissa suuri osa kaikista etnisistä vähemmistöryhmistä haluaisi osallistua liikuntatoimintaan, mikäli heillä olisi siihen mahdollisuus. Tämä kyseenalaistaa sen stereotyyppisen uskomuksen, jonka mukaan liikunta ei heitä kiinnosta. Pikemminkin kyse on siitä, etteivät liikuntaa järjestävät tahot yleensä tarjoa mahdollisuuksia, joka ottaisivat maahanmuuttajien erityispiirteet huomioon. (Walseh, ym. 2004, 111-112, 115-116, 118, 120, 122-124.)

4 FYSIOTERAPEUTTINEN KUNTOSALIHARJOITTELU

Nykymuotoisessa fysioterapiassa otetaan asiakkaan fyysisen toimintakyvyn lisäksi huomioon sosiaalisen elämän ja kulttuuriympäristön merkitys terapian toteuttamisessa. Toimintakyvyn näkökulma on laajentunut koskemaan myös psyykkistä ja sosiaalista puolta asiakkaasta, eikä pelkästään fyysistä. Asiakasta tulisi tarkastella toimijana omassa toimintaympäristössään, yhteisön jäsenenä ja yhteisöllisten sääntöjen noudattajina. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 16-17.) Kuntosaliryhmän toteutuksessa halusimmekin ottaa huomioon maahanmuuttajanaiset erityisryhmänä ja pyrimme ymmärtämään kulttuurisia eroavaisuuksia, jotka olisivat voineet aiheuttaa haasteita ryhmän toteutuksessa. Ryhmäläiset osaltaan tutustuivat suomalaisen yhteisön tapoihin ja tässä tapauksessa kuntosalikulttuuriin, mutta he omaksuivat kaikki omaan tahtiin suomalaisia tapoja. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että ryhmässä pukeuduttiin monella tapaa, osalla oli tavanomaisemmat urheiluvaatteet, osalla hunttu ja hame.

Ihmisen terveyttä ja toimintakykyä arvioitaessa tärkeitä tekijöitä ovat hänen fyysiset ja psyykkiset ominaisuutensa sekä ympäristö, jossa hän on elänyt ja elää. Myös perimä on vaikuttava tekijä ihmisen terveyden ja toimintakyvyn kannalta. Näiden tekijöiden takia samanikäisten ihmisten toimintakyky saattaa olla hyvin erilainen. Henkilö itse arvioi toimintakykyään oman terveytensä ja sairautensa pohjalta. Ihmisen terveys onkin keskeinen toimintakyvyn määrittäjä. Kuitenkin ihminen saattaa arvioida oman toimintakykynsä huonoksi, vaikka hänen terveytensä olisi hyvä. Ihmisen omat toiveet ja asenteet siis muokkaavat hänen arviotaan omasta toimintakyvystä. (Talvitie ym. 2006, 38-39.)

Ihmisen toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä kolme osa-aluetta liittyvät kaikki toisiinsa ja ihmisen tunne hyvästä elämänlaadusta ja toimintakyvystä liittyy kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa sitä, miten ihminen pystyy käyttämään omia psyykkisiä voimavarojaan sekä taitojaan työelämässä ja vapaa-ajalla. Sosiaalinen toimintakyky liittyy ihmisen kykyyn ja taitoon toimia erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Sosiaalinen toimintakyky voi olla ihmiselle suuri voimavara. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä suoriutua erilaisista arkielämään kuuluvista tehtävistä, joissa tarvitaan

fyysistä aktiivisuutta. Ihminen tarvitsee fyysistä suorittamista monissa jokapäiväisissä toimissaan. Esimerkiksi kävely- tai juoksulenkki on fyysinen suorite ja monissa työtehtävissään ihminen tarvitsee myös fyysistä suorittamista. (Talvitie ym. 2006, 38-42.) Fyysinen toimintakyky on tässä työssämme tärkein toimintakyvyn osa-alueista, mutta myös muut toimintakyvyn osa-alueet ovat olennaisesti mukana. Ryhmässä naiset kokoontuvat, näkevät toisiaan ja vaihtavat kuulumisiaan, jolloin he tarvitsevat psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

4.1 Opettaminen ja oppiminen

Opinnäytetyömme tehtävänä on opettaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja -harjoittelua maahanmuuttajanasille. Oppiminen tapahtuu vaiheittain harjoittelun aikana. Oppimiseksi kutsutaan harjoittelun seurauksena saavutettua suhteellisen pysyvää muutosta. (Talvitie ym. 2006, 67.) Oppiminen ja kehittyminen vaativat muutoksia ihmisen motoriselta järjestelmältä. Kehittyminen ja adaptoituminen ympäristöön vaativat motorisia muutoksia elimistöltä ja ne tapahtuvat motorisen oppimisen kautta. (Kauranen 2011, 291.)

Havainnot, kognitiiviset toiminnot ja liiketoiminnot vaikuttavat motoriseen oppimiseen. Kognitiivisia toimintoja ovat ajattelu, muisti, kieli, oppiminen, tarkkaavaisuus ja havaitseminen. Näiden toimintojen avulla ihminen tekee päätöksiä ja toimintasuunnitelmia ja motorinen järjestelmä ohjaa liikkeiden edellyttämää lihastyötä. Motorinen oppiminen on sellaisten tehtävien hallintaa, jotka vaativat ratkaisemiseksi vuorovaikutusta opittavan tehtävän ja ympäristön kanssa. Motorisessa oppimisessa tarvitaan uudenlaista tapaa toimia ja tehdä havaintoja, sillä yksilö on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Talvitie ym. 2006, 67). Kohderyhmämme motorista oppimista haastaa kielitaito, kun opettamisemme tapahtuu suomeksi, eivätkä he kaikki osaa suomea. Osa puhuu sujuvasti suomenkieltä, mutta osa ei ollenkaan. Emme myöskään tarkkaan tiedä, kuinka paljon ryhmäläiset loppujen lopuksi ymmärtävät suomea, vaikka eivät sitä puhuisi.

Ihmisen kykyä hallita asentoa ja liikettä sanotaan motoriseksi säätelyksi, eli motoriseksi kontrolliksi. Motorinen kontrolli edellyttää lihasten, nivelten ja hermojärjestelmän rikkeetöntä toimintaa vuorovaikutuksessa ympäristön, tehtävän ja suorittajan kanssa. Motorinen suoritus vaatii sen, että aistijärjestelmä toimii hyvin. Jatkuva harjoittelu on edellytys motoriselle oppimiselle. Harjoittelussa huomioidaan harjoittelujakson pituus, harjoittelun määrä, vaihtelevuus ja kuormitustaso. (Talvitie ym. 2006, 75-77.) Ryhmämme toteutuksessa olemme huomioineet

jatkuvan harjoittelun merkityksen sillä, että ryhmä toteutuu useampana viikkona. Ryhmän toteutuessa seitsemän viikon ajan ryhmäläiset saavat hyvät valmiudet kuntosaliharjoitteluun, vaikka eivät joka kerta pääsisikään tunnille. Tunnin runko oli aina sama, sisältäen alkuverryttelyn, varsinaisen kuntosaliharjoittelun ja loppuverryttelyn, joten ryhmäläiset oppivat, että harjoitteluun kuuluvat myös alku- ja loppujäähdyttelyt.

Motivaatio suuntaa ihmisen käyttäytymistä kohti hänen tavoitettaan antaen toimintaa lisäävää energiaa. Motivoitunut ihminen pystyy toimimaan tehokkaasti päämäärien saavuttamiseksi. Motivoitumisen edellytyksenä on, että toiminta on ihmiselle mielekästä, tärkeää ja arvokasta. (Talvitie ym. 2006, 78.) Pyrimme tekemään ryhmätilanteesta mielekästä ja mukavaa, jotta ryhmäläiset tulisivat paikalle joka kerta ja haluaisivat oppia käyttämään kuntosalilaitteita niin, että he kykenisivät ryhmän loppumisen jälkeen itsenäiseen harjoitteluun. Yritimme myös luoda luottamusta herättävän ilmapiirin, jotta ryhmäläiset uskaltaisivat kysyä, jos jokin asia tai liike mietityttää.

Motorisessa oppimisessa keskitytään yleensä aistikanavien merkitykseen oppimisessa. Aistikanaviin perustuvat oppimistyyliä ovat visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen. Visuaalisen oppimistyylin tunnistavat asiakkaat oppivat parhaiten näköaistin kautta vastaanotettua tietoa. Auditiivisen oppimistyylin omaksunut ihminen oppii optimaalisimmin kuuloaistin kautta ja hän kuuntelee mielellään ohjeita ja osallistuu ryhmäharjoituksiin. Kinesteettisessä oppimistyyliä opitaan parhaiten tuntoaistin avulla, kun tehdään jotakin omilla käsillä tai keholla. Esimerkiksi esineiden, asioiden ja materiaalien oppiminen käy helpoiten kun näitä saa kosketella ja kokeilla. (Kauranen 304-305.) Maahanmuuttajanaiset eivät välttämättä ymmärtäneet kaikkia ohjeitamme suomeksi, joten auditiivinen oppiminen saattoi jäädä tässä ryhmässä vähemmälle. Uskoisimme että he oppivat parhaiten näkemällä oikeat suoritustekniikat ja tekemällä itse.

Fysioterapeuttisen ohjauksen tarkoituksena on antaa tietoa, muuttaa aikaisempia tottumuksia ja parantaa asiakkaan itsenäistä elämänhallintaa. Ohjaus sisältää useimmiten liikunnallisia harjoitteita. Fysioterapeutit tavoittelevat ohjaamisellaan mahdollisimman selkeän kuvan luomista asiakkaalle halutusta suorituksesta. Fysioterapeutti mallintaa toimintatavan, jonka avulla asiakas muodostaa kognitiivisen mielikuvan ja kykenee jäljittelemään halutun suorituksen. Kognitiivinen mielikuva muodostuu visuaalisesta kokemisesta näön avulla ja kinesteettisestä kokemisesta lihasaistin avulla. Näköhavainnot tehostavat kognitiivisen mielikuvan luomista. Havainnointi on

selkeämpää kuin sanallinen ohjaus, koska sillä voidaan välttää sanallisen ohjauksen monimutkaiset selitykset ja vaikeasti ymmärrettävät käsitteet. (Talvitie, ym. 2006, 178-180.)

Liikkeen tai liikesuorituksen tuntemista ilman todellista suoritusta kutsutaan kinesteettiseksi mielikuvaksi. Mielikuvan vaikutus perustuu motorisia toimintoja säätelevän hermoston aktivoitumiseen. Kinesteettisen mielikuvan syntymiseen voi vaikuttaa avustamalla tai passiivisella liikesuorituksella. Sanallisella ohjaamisella metaforien, eli mielikuvien, avulla voidaan luoda halutusta toiminnasta kognitiivinen kuva kuntoutujalle. Sanallinen ohjaus on tehokas tapa, jolla voidaan korostaa kognitiivisen mielikuvan syntymistä ja täsmentää suoritusta. (Talvitie ym. 2006, 181.)

Fysioterapeutti ohjaa asiakasta terapian aikana monin eri tavoin. Asiakasta voi ohjata sanallisesti, visuaalisesti sekä manuaalisesti. Usein ohjaus sisältää näiden eri ohjaamistapojen yhdistelmiä. Peruste näille eri ohjaamistavoille löytyy ihmisten eri aistien vastaanottojärjestelmistä: joillekin sopii paremmin sanallinen ohjaus kun taas toinen oppii paremmin visuaalisesti eli katsomalla. Yleisesti on todettu, että visuaaliset vihjeet ovat ihmisten ohjaamisessa hyvin tärkeitä. Sanallista ja manuaalista ohjaamista käytetään ja hyödynnetään parhaiten oppimisen alkuvaiheessa. Asiakkaan taitojen ja itsenäisen suoriutumisen lisääntyessä tulisi sanallista ja manuaalista ohjausta vähentää. (Talvitie, ym. 2006, 182.)

Sanallinen ohjaus on tärkeä ohjaamisen muoto erilaisten taitojen oppimisen alkuvaiheessa, koska se on läheisessä yhteydessä motorisen oppimisen kognitiiviseen vaiheeseen. Sanallisessa ohjauksessa asiakkaalle on annettava riittävän selkeitä lauseita ja käsitteiden tulee olla helposti ymmärrettäviä. Ohjeiden tulee olla myös riittävän lyhyitä ja ne eivät saa sisältää liikaa informaatiota kerrallaan. Maahanmuuttajanaisten kanssa työskennellessä sanallisen ohjauksen merkitys on vähäisempi kuin manuaalisen ja visuaalisen ohjauksen, koska ohjeita ei välttämättä ymmärretä. Yksinkertaiset lauseet ja selkeät ohjeet korostuvatkin heitä ohjatessa. (Talvitie ym. 2006, 184-185.)

Manuaalista ohjaamista käytetään fysioterapiassa moniin eri tarkoituksiin. Manuaalisella ohjauksella voidaan estää epäonnistumisia, loukkaantumisia ja lisätä luottamusta. Yleensä manuaalista ohjausta käytetään liikkeen tai suorituksen pakottamiseen tiettyyn suuntaan. Manuaalisessa ohjauksessa otteen sijainnilla, paineella ja kestolla on vaikutus liikkeen suuntaan

lihaksen tapaan reagoida. Asiakkaan lihasvoiman ollessa heikko fysioterapeutti auttaa liikkeen tai suorituksen syntymistä manuaalisesti avustamalla. Tavoitteena on, että asiakas osallistuu itse suoritukseen mahdollisimman paljon. Manuaalista ohjausta fysioterapeutti voi käyttää lisäksi arvioidessaan asiakkaan toimintakykyä ja lihastoimintaa. (Talvitie ym. 2006, 187-190.) Manuaalisen ohjauksen määrä maahanmuuttajanaisten kuntosaliryhmässä oli suuri, koska he olivat aloittelijoita ja tarvitsivat ohjausta oikeisiin liikesuuntiin. Manuaalista ohjausta käytettiin kun sanallinen ohjaus ei riittänyt.

Visuaalista ohjausta fysioterapeutti käyttää mallintaessaan suoritettavaa liikettä tai tehtävää. Usein fysioterapeutti näyttää itse mallisuorituksen, jonka asiakas toistaa tai tekee yhdessä terapeutin kanssa. Ensimmäisillä ohjauskerroilla liike tulee näyttää luonnollisella nopeudella, jotta asiakas osaa asettaa näkemänsä perusteella itselleen tehtävän tavoitteet ja määrittämään hyvän suoritustason. (Talvitie ym. 2006, 190-191.) Ryhmässä käytettiin paljon visuaalista ohjausta sanallisen ja manuaalisen ohjauksen tueksi. Koska kuntosalilaitteiden käyttö oli uutta ryhmäläisille, oli hyvä antaa visuaalinen kuva oikeasta liikesuorituksesta.

4.2 Terapeuttinen harjoittelu

Harjoittelu voidaan määritellä sellaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka on suunniteltua, jäsentynyttä ja toistuvaa toimintaa. Harjoittelun tarkoitus on fyysisen suorituskyvyn parantaminen tai ylläpitäminen. Terapeuttinen harjoittelu liittyy sellaisten henkilöiden harjoitteluun, joiden toimintakyky on heikentynyt tai ennakoituaan heikentyvän esimerkiksi sairauden takia. Terapeuttisella harjoittelulla pyritään parantamaan tai ylläpitämään toimintakykyä lisäämällä fyysistä suorituskykyä. Fyysisellä suorituskyvyllä tarkoitetaan sydämen- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja motorista taitoa. Fyysinen suorituskyky parantaa ja ylläpitää toimintakykyä suojaten fyysiseen passiivisuuteen liittyviltä sairauksilta ja ongelmilta. (Talvitie ym. 2006, 194.)

Fysioterapeuttien tehtävänä on suunnitella ja ohjata harjoittelua, niin että kaikenlaiset asiakkaat pystyvät jatkamaan itsenäistä harjoittelua kotona ja ovat motivoituneita sekä tietoisia harjoittelun vaikutuksista. Saavuttaakseen toivotun muutoksen harjoitettavassa ominaisuudessa kuormituksen tulee ylittää raja, jota kutsutaan harjoitus kynnykseksi. Jotta harjoittelu olisi

kehittävää, eikä vain ylläpitävää, tulee harjoittelun kuormituksen ylittää se taso, jolla hän toimii arkielämässä. Harjoittelussa pyritään tavoitteisiin välitavoitteiden avulla. Hyvän harjoittelun perustana on selkeä tavoite, jonka asiakas voi saavuttaa. (Talvitie ym. 2006, 194-196.)

Pyrimme ryhmässämme kertomaan maahanmuuttajanaisille kuntosaliharjoittelun perusteista ja vaikutuksesta. Tämä lisää kohderyhmäläistemme motivaatiota harjoitteluun ja sitä kautta tapahtuviin positiivisiin vaikutuksiin kehossa. Ryhmän jälkeen maahanmuuttajanaisten kynnys itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun sekä kotona tapahtuvaan lihaskuntoharjoitteluun on matalampi. Aloittelevat kuntosaliharjoittelijat tutustuvat ryhmässä kuntosaliharjoittelun perusteisiin. Harjoittelu on paljolti kestovoimatyyppistä ja ryhmäläisten lihaskunto voi kehittyä intervention aikana paljonkin, sillä aloittelevan harjoittelijan lihasvoiman kehitys on nopeaa.

4.3 Kuntosaliharjoittelu

Kuntosaliharjoittelulla aikaansaadaan positiivisia muutoksia suorituskyvyssä ja kehon rakenteessa sekä terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia lihaksistossa. Muutosten määrään vaikuttavat käytettävät harjoittelumenetelmät, harjoittelun teho ja säännöllisyys sekä yksilölliset tekijät, esimerkiksi ikä, sukupuoli tai perimä. Harjoittelun lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat myös ravinto, lepo ja lihahuolto. (Aalto 2008, 10.) Kuntosaliharjoittelu lisää luiden tiheyttä ja ehkäisee osteoporoosia. Harjoittelusta on myös hyötyä painonhallinnassa, koska se kohottaa perusaineenvaihduntaa. (Groves, Thurgood & Williams 2010, 16.)

Kuntosaliharjoittelu on tehokas tapa lihasvoiman ja lihaksen massan lisäämiseen. Kuntosalilla harjoiteltaessa lihakset työskentelevät suhteellisen suurta ulkoista vastusta vastaan. Tärkeä asia kuntosaliharjoittelussa, ja lihasvoimaharjoittelussa yleensäkin, on harjoittelun nousujohteinen eli progressiivinen eteneminen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoitusvastusta lisätään voiman kasvamisen myötä. Vastuksen määrä riippuu siitä, mitä voiman lajeista halutaan harjoittaa. Maksimaalisen lihasvoiman lisäämiseen vastuksen tulee olla suuri, eli noin 70- 80 prosenttia maksimaalisesta voimasta. Tällä tavoin harjoiteltaessa liikenopeus on usein rauhallinen ja liike hyvin kontrolloitu sekä toistojen määrä pieni. Jos taas halutaan lisätä nopeusvoimaa, eli voimantuottotehoa, toistoja tehdään enemmän suuremmalla liikenopeudella. Vastus on tällöin

alhaisempi kuin maksimivoimaharjoittelussa, eli noin 40- 60 prosenttia maksimaalisesta voimasta. (Sipilä 2008, 90-91.)

Lihassoima heikkenee ikääntymisen myötä. Lihassoima on korkeimmillaan noin 20- 30 ikävuo­den tienoilla eikä siinä tapahdu suuria muutoksia ennen 50 ikävuo­ttta. Tämän jälkeen lihassoima heikentyy noin 1 prosentin vuosivauhtia. Iän myötä lihassoiman heikkeneminen kiihtyy; 65 ikävuo­den jälkeen lihassoiman on tutkittu heikkenevän 1,5-2 prosenttia vuodessa. Lihaksiston maksimaalinen lihassoima säilyy paremmin kuin lihasten voimantuotto eli nopea, räjähtävä voima. (Sipilä 2008, 91-93.)

4.4 Kuntosaliharjoittelun peruskäsitteitä

Harjoituksen voi jakaa liikkeisiin, sarjoihin, sarjataukoihin ja toistoihin. Toistolla tarkoitetaan yhtä liikesuoritusta, joka suoritetaan alkuasennosta loppuasentoon ja takaisin. Yksi toisto sisältää sekä eksentrisen että konsentrisen lihassyömuodon. Toistojen määrä ja suoritussnopeus riippuvat asetetuista tavoitteista. Sarjat muodostuvat peräkkäisistä toistoista. Tehtyjen toistojen lukumäärä vastaa sarjan pituutta. Sarjojen välinen pituus, eli toistomäärä, riippuu harjoittelulle asetetuista tavoitteista ja se voi vaihdella huomattavasti. (Erämetsä & Laakko 2001, 105-109.)

Peräkkäisten sarjojen välillä pidetään aina tietyn pituinen tauko, jota kutsutaan sarjapalautukseksi. Sarjapalautuksen pituus vaihtelee suorasta vaihdosta aina täyteen palautumiseen asti. Suora vaihto tarkoittaa sitä, että sarjapalautusta ei pidetä ollenkaan. Suora vaihto on käytössä etenkin kestovoimaharjoittelussa. Täydessä palautumisessa sarjojen välillä levätään kolmesta viiteen minuuttia tai jopa tätä pidempään. Silloin kun sarja tehdään totaaliseen uupumukseen asti, puhutaan sarjauupumuksesta. Tällöin harjoittelija ei jaksa tehdä enää yhtään toistoa lisää. Harjoituksen jälkeen elimistö pyrkii palautumaan tasapainotilaansa korjaten harjoittelun aiheuttamat vauriot. Palautumisella tarkoitetaan kokonaisvaltaista harjoituksesta palautumista. (Niemi 2008, 96-97.)

Kuntosaliharjoittelu toteutetaan yleensä paikkaharjoitteluna, jossa tehdään yksi liike kerrallaan ennen siirtymistä seuraavaan laitteeseen. Yhdellä laitteella tehdään yleensä useampi sarja peräkkäin. Paikkaharjoittelussa keskitytään tavallisesti harjoittamaan maksimi- ja nopeusvoimaa. Kiertoharjoittelu tarkoittaa sitä, että jokaisen liikkeen jälkeen vaihdetaan harjoitettavaa liikettä.

Yleensä kiertoharjoittelussa sarjojen väliset palautukset ovat lyhyitä ja seuraavaan laitteeseen siirrytään suoraan. Eri kierrosten välillä pidettävä palautumisaika on noin kolmesta viiteen minuuttiin. Kiertoharjoittelu kehittää kestovoimaa. (Niemi 2008, 97-98.)

Lihaskuntoharjoittelu suoritetaan joko paikka- tai kiertoharjoitteluna. Paikkaharjoittelussa harjoitettavan liikkeen sarjat suoritetaan peräkkäin. Tämä sopii hyvin lihasmassan, voiman ja paikallisen lihaskestävyyden kehittämiseen. Kiertoharjoittelussa lihaskuntoharjoitus tehdään nimensä mukaisesti läpi kierroksittain. Liikkeestä toiseen siirtyminen tapahtuu joko ilman palautusta tai hyvin lyhyellä palautuksella. Varsinainen palautus, jonka kesto on noin 2-3 minuuttia, pidetään vasta kierrosten välissä. Kierrosten määrä harjoittelussa vaihtelee liikemääristä riippuen, yleensä kierroksia tehdään 2-5. Kiertoharjoittelulla voidaan kehittää lihaskestävyyttä, lihaskuntoa ja hapenottokykyä sekä sillä voidaan vaikuttaa painonhallintaan. Kiertoharjoittelussa voidaan yhdistää kätevästi esimerkiksi lihaskuntoliikkeitä ja aerobisia harjoitteita tavoitteista riippuen. (Aalto 2008, 38-39.)

Toteutimme tässä opinnäytetyössä maahanmuuttajanaisten kuntosaliryhmän kiertoharjoittelun teoriaan perustuen, sillä kiertoharjoittelun avulla kuntosaliharrastusta aloittelevat kohderyhmämme jäsenet pääsevät paremmin tutustumaan eri laitteisiin ja liikkeisiin. Harjoittelu on myös turvallista kiertoharjoittelulla toteutettuna, sillä harjoittelun toteutus on helpompi organisoida ja yksittäisen harjoittelukerran sisältö on monipuolisempi. Voimme kiertoharjoittelun avulla käydä läpi kaikki isot lihasryhmät eri kuntosalilaitteilla, joten harjoittelukerrasta tulee myös tehokas. Kiertoharjoittelumme sisälsi 24 eri harjoituspistettä (LIITE 3) ja jokaisessa niissä harjoiteltiin minuutti kerrallaan. Pisteeltä toiselle siirryttiin ilman taukoa suoralla vaihdolla. Kierroksia tehtiin tunnin aikana 1-2 käytössä olleista harjoituspisteistä ja osallistujamäärästä riippuen.

Vuonna 2011 julkaistun tutkimuksen (Alcaraz, Perez-Gomez, Chavarrias & Plazevich) mukaan kiertoharjoittelu on vähintään yhtä tehokasta kuin paikkaharjoittelu ja se polttaa enemmän rasvaa kehosta kuin paikkaharjoittelu. Kiertoharjoittelu on riittävän selkeä kuntosaliharjoittelumuoto aloitteleville harjoittelijoille. Tehtävien liikkeiden demonstroiminen alussa ennen varsinaista kiertoharjoittelua antoi maahanmuuttajanaيسille kuvan tulevasta harjoittelukerrasta, jolloin harjoittelun aloittaminen oli helpompaa ja tavoitteellisempaa. Maahanmuuttajanaiset

kohderymänä ovat hyvin sosiaalisia ja pitävät yhdessä tekemisestä, joten kuntosali- ja kiertoarjoittelu ovat heille mielestämme sopiva sosiaalinen harjoittelutilanne.

4.5 Lihastyön muodot ja voiman lajit

Lihaksen työ jaetaan kolmeen eri luokkaan sen perusteella miten lihaksen pituus muuttuu lihaksen jännittyessä. Yleisin lihastyön muoto on konsentrisen lihastyö, jossa lihas lyhenee eli supistuu jännittyessään. Lihaksen supistuksen edetessä myosiinin pää irtautuu aktiivisesta kohdasta ja kiinnittyy aina seuraavaan aktiiviseen kohtaan. Toinen lihastyön muoto on staattinen lihastyö, jossa lihaksen supistuessa sen pituus ei muutu. Aktiinit ja myosiinit kiinnittyvät staattisessa työssä toisiinsa, mutta eivät hae seuraavaa kiinnityskohtaa vaan pysyvät kiinnittyneinä samaan aktiiviseen kohtaan. Kolmas lihastyön muoto on eksentrisen lihastyö, jossa lihas samalla sekä jännittyy että pitenee. (Erämetsä & Laakko, 98-99.)

Voima jaetaan eri lajeihin, joita ovat maksimi-, nopeus- ja kesto voima. Eri voiman lajit eroavat toisistaan voimantuoton nopeuden, suuruuden ja keston sekä energiantuottomekanisminsa perusteella. Maksimivoimaharjoittelun tavoitteena on tuottaa suurin yksilöllinen voimataso, kun taas nopeusvoimaharjoittelussa tavoite on suurin mahdollinen voima lyhimässä tai nopeimmassa ajassa. Kestovoimaharjoittelussa voimaa tuotetaan jaksoittain jopa kymmeniä minutteja kerrallaan. Jotta fyysisten ominaisuuksien kehittyminen olisi tehokasta, täytyy jokaisesta eri voiman lajista sisältää sille ominaiset pääasiat. Tässä työssämme tarkastelemme kesto voimaharjoittelun teoriaa, koska se luo perustan nopeus- ja maksimivoimaharjoittelulle. Kohderyhmällämme on vain vähän tai ei ollenkaan kokemusta kuntosaliharjoittelusta, joten harjoittelu kuntosalilla on hyvä aloittaa kesto voimaharjoittelusta. Kestovoimaharjoittelu on voiman lajeista myös turvallisin. (Niemi 2008, 95-98.)

Ahtiainen (2004b) kuvailee: ”Kestovoimalla tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmän kykyä tehdä työtä, tuottaa toistuvia lihassupistuksia tietyssä ajassa tietyllä kuormituksella, joka tuottaa lihasväsymystä, tai ylläpitää tiettyä voimatasoa mahdollisimman kauan tai jonkin tietyn ajan”. Kestovoimaharjoittelu on kaiken voimaharjoittelun perusta. Sen hyvät puolet ovat harjoittelun turvallisuus ja se, että pienillä painoilla harjoiteltaessa on helpompi omaksua oikea suoritustekniikka kuin raskaammilla painoilla harjoiteltaessa. Aloittelijan on hyvä aloittaa kuntosaliharjoittelu kesto voima-tyyppisellä harjoittelulla. Tätä kautta elimistö tottuu

kuntosaliharjoittelusta aiheutuvaan kuormituksen lisääntymiseen. Tavoite kestovoimaharjoittelussa on kehittää hermolihasjärjestelmän kykyä tuottaa voimaa useita kymmeniä minutteja kerrallaan. Kestovoimaharjoittelu ei lisää merkittävästi lihaksen poikkipinta-alaa eikä nosta maksimivoimatasoja aloittelijaa lukuun ottamatta, vaan sen tavoite on kestävyysominaisuuksien parantaminen. (Niemi 2008, 98-100.)

Kestovoimaharjoittelu aiheuttaa lihakseen väsymyksen tunnetta. Nämä tuntemukset johtuvat välittömien energiavarastojen vähenemisestä, lihaksen ja maksan glykogeenivarastojen vähenemisestä sekä maitohapon kasautumisesta lihakseen. Lihasten hiussuonitus paranee kestovoimaharjoittelun myötä, joten kestävyysominaisuudet paranevat. Myös elimistön hapenottokyky paranee ja elimistö oppii sietämään paremmin maitohappoa lihaksessa. Kestovoimaharjoittelu vahvistaa ennen kaikkea hitaiden lihassolujen toimintaa. (Niemi 2008, 100-101.)

Kestovoimaharjoittelu toteutetaan usein aerobisena kuntopiirinä, jolloin tehdään paljon toistoja pienellä kuormalla. Tällaisen kuntopiirin suoritustempo on rauhallinen, harjoitteita on noin 6-12 ja kierroksia 2-6. Kuntoilijat käyttävät aerobista kuntopiiriä kestovoimaharjoitusmuodoista eniten. Siinä pyritään kehittämään varsinkin kestävyysominaisuuksia, mutta myös voimaominaisuudet kehittyvät. Ahtiaisen (2004b) mukaan aerobinen kestovoima yhdistetään yleensä henkilön toimintakykyyn. (Niemi 2008, 101-104).

4.6 Alku- ja loppuverryttely

Harjoitus tulee aina aloittaa alkuverryttelyllä eli lämmittelyllä, sillä lepotilassa ollessaan elimistö ei ole valmis vastaanottamaan nopeita kuormituksen muutoksia. Alkuverryttelyn tarkoituksena onkin valmistaa keho ja lihakset edessä olevaan suoritukseen. Alkuverryttelyn avulla vältytään tehokkaasti loukkaantumisilta, sillä monet liikunta- ja urheiluvammat johtuvat kuormitukseen valmistautumattomuudesta. Myös itse harjoittelukokemuksesta tulee miellyttävämpi hyvän alkuverryttelyn ansiosta. Alkuverryttelyn tavoitteena on lievä hengästyminen ja pienen hikoilun aikaansaaminen ennen varsinaista harjoitusta. Alkuverryttelyn suorittaminen vilkastuttaa verenkiertoa, sillä sydämen syke nousee. Tällöin veri siirtyy suurelta osin työskenteleville lihaksille. Lihasten, nivelten ja sidekudosten lämpötila kasvaa sekä lihasten työteho ja

koordinaatio paranevat. Alkuverryttelyssä on perusteltua kuormittaa suuria lihasryhmiä. Alkuverryttelyn on kuitenkin tarkoitus olla rauhallista ja mukavaa tekemistä, joka ei kuitenkaan vielä väsytä lihaksia. Alkuverryttelyn sopiva kesto on tavoitteesta riippuen 5-20 minuuttia, jonka jälkeen halutessaan voi vielä tehdä lyhyitä ja kevyitä venytyksiä. Alkuverryttelylle ei ole yhtä ja oikeaa suoritustapaa, vaan alkuverryttelyn toteutus riippuu paljolti edessä olevan harjoitteen luonteesta. Ikä, lihasmassan suuruus, sukupuoli sekä omat mieltymykset vaikuttavat alkuverryttelyn tapoihin ja määrään. Myös ulkoisilla tekijöillä on merkitystä alkuverryttelyyn. Näistä tärkein on ympäröivän ilman lämpötila. Yleensä kuntosaleissa ilman lämpötila on vakioitu harjoittelulle sopivaksi. (Niemi 2008, 76-77; Aalto 2008, 25). Ylisen (2010) mukaan elimistön lämpötilan nousulla voi olla positiivisia vaikutuksia kylmässä tapahtuvalle suoritukselle kun taas korkeissa lämpötiloissa sillä voi olla negatiivinen vaikutus.

Tehokkaan harjoittelun jälkeen palautumista pyritään edistämään kevyillä harjoitteilla sekä vähentämään kuormittavan fyysisen harjoittelun aiheuttamia lihasjännityksiä. (Ylinen 2010, 38.). Loppuverryttelyn tarkoitus onkin poistaa elimistöön harjoittelun aikana kertyneet kuona-aineet sekä nopeuttaa palautumista. Lisäksi loppuverryttely rauhoittaa kehoa ja mieltä harjoituksen jälkeen sekä palauttaa elimistön toimintaa ja lihasten pituutta normaaliin tilaan. Loppuverryttely suoritetaan lihaksiin kohdistuvia harjoittelutehoja tasaisesti vähentäen kevyellä vastuksella ja rauhallisella tempolla. Sydämen sykkeen tulisi olla noin 120-130 lyöntiä minuutissa, sillä tällöin sydänlihas polttaa maitohappoa energianaan. Kovan fyysisen harjoittelun jälkeen ei suositella voimakkaita venytyksiä, sillä lihasten ja jänteiden venytystä aistivat hermot eivät reagoi venytykseen normaalilla tavalla. (Aalto 2008, 28; Niemi 2008, 78). Sopiva pituus loppuverryttelylle on Aallon (2008) mukaan 5-15 minuuttia, kun taas Niemi (2008) suosittelee loppuverryttelyn kestoksi 10- 15 minuuttia.

Toteutimme ryhmässä alkuverryttelyn ohjattuna koko ryhmälle, sillä kohderyhmämme, eli maahanmuuttajanaiset, olivat aloittelijoita liikunnan ja kuntosaliharjoittelun osalta. Omatoiminen alkuverryttely ei ollut tarkoituksenmukainen, sillä asiakkaat eivät välttämättä osanneet itse tehdä tarkoituksenmukaista alkuverryttelyä. Ryhmälle toteutettavassa alkuverryttelyssä voimme kontrolloida jokaisen asiakkaan osallistumisen verityttelyyn paremmin ja voimme korjata mahdollisia virheitä sekä kertoa kaikille alkuverryttelyn merkityksestä. Lisäksi ryhmämme osallistujamäärän takia ohjattuna tehty alkuverryttely oli tarkoituksenmukainen, sillä suurella osallistujamäärällä tapahtuva toiminta on järkevää toteuttaa ohjattuna. Myös loppuverryttely

toteutettiin ryhmässä ohjattuna. Ohjatun toiminnan ansiosta myös kaikki ryhmän jäsenet tunsivat olevansa tasa-arvoisia ryhmän jäseniä ja he oppivat alku- sekä loppuverryttelyn tavoitteen.

5 KUNTOSALIRYHMÄN TOTEUTTAMINEN JA ARVIOINTI

5.1 Kuntosaliryhmän suunnittelu

Aloitimme opinnäytetyöhömmme liittyvän kuntosaliryhmän suunnittelun alkusyksyn 2012 aikana. Suunnittelimme ryhmän toteutuvan syksyn aikana seitsemän kertaa, sillä aikaresurssimme olivat rajalliset. Suunnittelu oli haastavaa, sillä kohderyhmämme olivat maahanmuuttajanaisia, joten kulttuurilliset ja uskonnolliset asiat oli otettava huomioon ryhmää suunniteltaessa. Varauduimme kohderyhmämme kohdalla myös siihen, että heillä saattaisi olla mukana pieniä lapsia ja vauvoja. Turvallisuussyistä emme halunneet päästää lapsia kuntosalin puolelle, joten heille oli keksittävä jotakin toimintaa ryhmän ajaksi. Lapsille suunnittelimme ajanvietettä pelaamisen ja piirtämisen merkeissä. Määrittelimme ryhmään osallistumisen ikäraajaksi 16 vuotta. Naiset olivat aloittelijoita kuntosaliharjoittelussa ja heille sopivan harjoittelumallin työstäminen vei aikaa. Meidän tuli miettiä ryhmäläisille sopivat liikkeet, jotka olisivat helppoja suorittaa. Lisäksi halusimme karsia liian vaativat ja hankalat liikkeet pois epäonnistumisen tuntemusten minimoimiseksi. Halusimme tarjota maahanmuuttajanaisille onnistumisen elämyksiä ja uutta sekä kiinnostavaa tapaa harjoittaa omaa lihaskuntoaan ja terveyttä. Onnistumisen elämysten saanti oli mielestämme tärkeä asia myös siksi, että ryhmäläisille jäisi hyvä mieli harjoittelun jälkeen ja he tulisivat innokkaina myös seuraaville kerroille mukaan.

Kuntosaliryhmän toteutuspaikaksi valittiin koulumme, eli Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikössä sijaitseva kuntosali. Kuntosalin laitteiston vastukset säädetään paineilmalla. Paineilmalla säädetävät laitteet ovat hyviä aloittelijoille, koska ne säädetään turvallisesti nappia painamalla eikä näin ollen ole vaarana että esimerkiksi painot tippuisivat vahingossa. Ryhmäläiset ovat käyneet uimassa koulumme vieressä sijaitsevassa Kaupunginsairaalan altaalla, joten he tiesivät koulumme sijainnin. Koulun kuntosali oli hyvä valinta, koska sen pystyi varaamaan pelkästään ryhmäläisten käyttöön ja pystyimme kontrolloimaan ketä kuntosalille päästettiin. Kontrolloiminen oli tärkeää, koska osassa maista, joista maahanmuuttajanaiset ovat kotoisin, ei ole kulttuurillisista syistä hyväksyttävää esiintyä vähissä pukeissa vastakkaisen sukupuolen kanssa.

Varmistaaksemme informaation kulun ryhmäläisille suunnittelimme heille mainoksen (liite 4), joka sisälsi tietoa ryhmän toteutumisesta, kuten esimerkiksi ajankohdat, paikan ja yhteystiedot. Esitteitä jaettiin maahanmuuttajanaisten uintiryhmän yhteydessä Kaupunginsairaalan altaalla ennen kuntosaliryhmämme alkua. Mainos lähetettiin myös yhteistyökumppanillemme Villa Victorille, jossa ryhmämme mainos oli luettavissa ilmoitustaululta. Ennen ensimmäistä ryhmäkertaa laitoimme mainoksen näkyviin myös koulumme ulko-oveen, jotta ryhmäläiset löytäisivät paikalle helpommin.

Yksi mietittävä asia oli tapa, jolla kuntosaliharjoitus toteutetaan. Kirjallisuuteen perehtymisen jälkeen päädyimme paikkaharjoittelun sijaan kiertoharjoitteluun, sillä se on aloittelijoille sopiva ja turvallinen harjoittelumuoto. Kiertoharjoittelu on myös käytännössä helpompi ja sujuvampi tapa toteuttaa, mikäli paikalle saapuisi paljon ryhmäläisiä. Kiertoharjoittelusta saa selkeän esimerkiksi pillin avulla, eli äänimerkkiä hyväksikäyttäen saadaan ryhmäläisten huomio ja he ymmärtävät siirtyä seuraavalle laitteelle. Kielellisyyteen liittyvät ymmärtämisen ongelmat ovat siis vähäisempiä kuin paikkaharjoittelussa. Ryhmän alkuun suunnittelimme lyhyen Powerpoint – esityksen, jonka avulla halusimme ryhmäläisten saavan tietoa kuntosaliharjoittelusta yleisesti sekä tunnilla käytettävistä yhteisistä pelisäännöistä. Tämän jälkeen tunti jatkuisi 10 minuutin ohjatulla alkulämmittelyllä, joka sisältäisi musiikin tahtiin seisten suoritettavia yksinkertaisia ja isoja lihasryhmiä lämmittäviä liikkeitä. Varsinainen työosuus ryhmässä koostui kahdeksasta valitusta kuntosalilaitteesta, joilla tehtäisiin kiertoharjoittelua kaksi kierrosta. Tarkoitus oli vaihdella laitteita tulevilla kerroilla, niin että kaikki laitteet tulisivat tutuiksi. Työaika kullakin laitteella olisi yksi minuutti ja vaihtoaikaa seuraavalle laitteelle 30 sekuntia. Kierrosten välissä oli tarkoitus pitää kolmen minuutin tauko. Ryhmän lopuksi suunnittelimme ohjattuja venytysliikkeitä tehtäväksi matolla viiden minuutin ajan.

Ohjaajien määräksi ryhmässä suunnittelimme ensimmäiselle kerralle kolme henkilöä. Työnjaon ohjaajille suunnittelimme niin, että yksi vastaisi alkulämmittelyistä, yksi kiertoharjoittelusta ja yksi loppuverryttelyistä. Tarkoitus oli, että kaikki ohjaajat olisivat mukana ohjaamassa ja auttamassa kiertoharjoittelu-osuuden aikana. Ohjaajien määrää oli vaikea arvioida, sillä meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisesta ryhmästä ja osallistujien tarkka määrä ei ollut tiedossa. Ennakoon ilmoittautuneita ennen ensimmäistä ryhmäkertaa oli 10, mutta emme tiedäneet olivatko kaikki ryhmään mukaan tulevat silti muistaneet tai osanneet tehdä

ennakkoilmoittautumista. Emme myöskään olleet varmoja saapuisivatko kaikki ilmoittautuneet paikalle. Tarkoitus oli katsoa ensimmäisen ryhmäkerran osallistujamäärän mukaan sitä, tarvitaanko ohjaajia mahdollisesti lisää seuraaville kerroille. Olimme ajatelleet myös hyödyntää apuohjaajien lajiosaamisia alkuverryttelyiden aikana, eli jos ohjaajalla olisi vaikka tanssillinen tausta, hän voisi pitää tanssillisen alkuverryttelyn. Näin ryhmäläiset saisivat hieman monipuolisemman kokemuksen liikuntakerroista, kun alkuverryttelyt olisivat erilaisia.

Suunnittelimme keräävämmä palautetta ryhmäläisiltä jokaisen kuntosalikerran jälkeen suullisesti pienen haastattelun avulla. Haastattelussa esitetyt kysymykset olivat samoja kaikille osallistujille ja ne liittyivät tunnin rakenteeseen, kuntosalilaitteisiin, ohjaukseen ja omiin kokemuksiin sekä tuntemuksiin. Tarkoituksemme oli analysoida saatuja palautteita ja niiden pohjalta tehdä tarvittavia muutoksia tunnin rakenteeseen seuraavalle kerralle. Palautteissa oli tarkoitus tiedustella osallistumishalukkuutta seuraaville kerroille, sillä halusimme tietää oliko tunti heidän mielestään niin onnistunut että he haluaisivat tulla uudestaan.

5.2 Kuntosaliryhmän toteutus

Kuntosaliryhmään osallistui naisia Somaliasta, Tansaniasta, Kamerunista, Sudanista ja Irakista. Keskimäärin yhdellä kerralla osallistujia oli 18. Heidän ikänsä vaihteli 16 vuodesta 49 vuoteen.

Ensimmäiselle kuntosalikerralle ilmoittautuneita oli kymmenen. Paikalle tuli kuitenkin kaiken kaikkiaan yhteensä 19 maahanmuuttajanaista. Osa heistä saapui paikalle vasta puoli tuntia tunnin alkamisesta, joten heidän harjoittelukertansa jäi muita lyhyemmäksi. Tälle ensimmäiselle kerralle suunniteltu powerpoint - esitys jäi pitämättä, koska ryhmäläiset saapuivat paikalle niin eri aikaan. Jäljelle jäänyt aika olikin järkevämpi käyttää itse kuntosaliharjoitteluun kuin teorian esittämiseen. Tunnin alkulämmittely meni suunnitelmien mukaan ja ryhmäläiset olivat hyvin mukana lämmittelemässä ja kuuntelemassa ohjeita. Koska ryhmäläisiä oli suunniteltua paljon enemmän, päätimme toteuttaa kiertoharjoittelun pareittain. Ryhmäläisille kiertoharjoittelun tekeminen pareittain oli hankalaa, sillä kaikilla oli halu tehdä paljon liikkeitä ja toistoja, eikä odottaminen luonnistunut kovinkaan hyvin. Lisäksi kiertoharjoittelussa tarvittava eteneminen järjestyksessä aina seuraavalle pisteelle aiheutti sekaannusta ja naiset lähtivät yksin tai parin kanssa haluamalleen laitteelle järjestyksestä välittämättä. Aluksi yritimme kontrolloida sarjojen työajan pituuden minuutin mittaiseksi, mutta koska harjoittelu oli ryhmäläisille niin uutta ja erilaista

ei työaikoja maltettu noudattaa. Myös pareittain työskentely oli haastavaa, koska ryhmäläiset halusivat tehdä harjoittelua koko ajan ilman odottelua. Tunnin kuluessa kiertoharjoittelun periaate jäikin taustalle ja mielestämme oli tärkeämpää näin ensimmäisellä kerralla antaa naisten tutustua laitteisiin kuin yrittää ohjata kiertoharjoittelua. Alun perin käyttöön tarkoitettuja laitteita oli kahdeksan kappaletta, mutta koska ryhmäläisiä oli 19, valitsimme tunnin alussa kaksi laitetta lisää, jotta kaikille pareille olisi riittänyt oma laite. Loppuverryttely sujui suunnitelmien mukaan matoilla venytellen. Mukana oli myös kaksi lasta, joiden kanssa leikittiin ja pelattiin koulun liikuntasalissa ryhmän ajan. Ohjaajia tällä ensimmäisellä kuntosaliharjoituskerralla oli yhteensä neljä, joista kolme oli kuntosalin puolella ja yksi ohjaamassa lapsia. Tunnin lopussa kerättiin ryhmäläisiltä palautetta kirjallisesti siitä, miten ryhmä oli mennyt ja miten ohjaus oli onnistunut. Alun perin tarkoitus oli haastatella ryhmäläisiä suullisesti, mutta suuren osallistujamäärän vuoksi pyysimme heitä kirjoittamaan vastauksensa kysymyksiin paperille.

Ennen seuraavaa kertaa päätimme tehdä muutoksia suunnitelmaamme. Parityöskentelyn sijaan päätimme että jokainen saa harjoitella itsenäisesti yksilöharjoitteluna. Valitsimme ennakkoon 24 liikettä, jotta kaikille riittäisi varmasti oma laite tai liike. Olimme myös varautuneet suureen osallistujamäärään hankkimalla lisää apuohjaajia paikalle.

Toisella kerralla kiertoharjoittelu sujui hieman sujuvammin, mutta naisilla oli edelleen vaikeuksia ymmärtää kiertoharjoittelun periaatteita kuten laitteelta seuraavalle siirtymistä. Myös sarjojen työajan pituus herätti heissä kysymyksiä, sillä minuutti tuntui heidän mielestään liian lyhyeltä ajalta. Alku- ja loppuverryttelyt sujuivat tälläkin kertaa sujuvasti ja hyvin. Tällä kerralla ryhmään osallistui 20 naista ja ohjaajia oli kuusi. Tunnin jälkeen keräsimme palautteen kirjallisesti.

Kolmas ja neljäs kerta toteutuivat hyvin samalla kaavalla kuin toinenkin kerta. Tehtäviä liikkeitä oli edelleen 20- 25 ja kaikki saivat tutustua kuntosalilaitteisiin harjoittelun edetessä aina paremmin ja paremmin. Kiertoharjoittelun periaatteet tulivat kerta kerran jälkeen hieman tutummiksi, mutta edelleen systemaattinen eteneminen laitteelta seuraavalle tuotti osalle hankaluuksia. Kolmannella kerralla osallistujia oli 21 ja ohjaajia viisi. Kolmannella kerralla emme pyytäneet palautetta kirjallisesti, koska aikaisempien palautteiden perusteella emme katsoneet enää hyötyvämmemme tämän tyylisestä palautteesta. Neljännellä kerralla osallistujamäärä oli 22, mutta sattuneista syistä ohjaajia oli vain kaksi. Tästä huolimatta neljäs kerta sujui suhteellisen hyvin, joten harjoittelu alkoi olla jo hieman tutumpaa maahanmuuttajanaisille. Ensimmäiset neljä kertaa ohjattiin siten, että

jokaiselle ohjaajalle oli määritetty omat kiertoharjoitteluun liittyvät laitteet, joista he olivat vastuussa. He huolehtivat, että ryhmäläiset osasivat suorittaa nämä laitteet oikein. Kirjallisen palautteen lisäksi kysimme ryhmäläisten taustatietoja, kuten ikää ja kotimaata.

Seuraavalle kerralle suunnittelimme vaihtavamme ohjaustyyliämme siten että kiertoharjoittelu osuuden aikana jokaisella ohjaajalla oli noin viisi ryhmäläistä, joista he vastasivat eli kiersivät heidän mukanaan ohjaten ja vastailen kysymyksiin.

Viidennellä kerralla osallistujamäärä oli 16. Alku- ja loppuverryttelyt sujuivat hyvin ja kiertoharjoittelun osuuskin paremmin kuin aikaisemmin. Uusi ohjaustapamme osoittautui toimivaksi ja kiertoharjoittelu eteni suunnitelmien mukaisesti. Viidennellä kerralla esitimme tunnin lopussa venyttelyjen yhteydessä jo aiemmille kerroille suunnitellun powerpoint - esityksen kuntosaliharjoittelun periaatteista ja vaikutuksesta. Viidennellä kerralla ohjaajia oli viisi, joista neljä oli kuntosalilla ja yksi leikki ja pelaili lapsen kanssa. Emme pyytäneet kirjallista palautetta, mutta yritimme herättää keskustelua tunnista ja kysellä oliko mahdollisesti jotain kysyttävää tai tuntuiko jokin laite vaikealta. Varsinaista keskustelua ei syntynyt, mutta ryhmäläiset kertoivat ohjauksen olevan selkeää, ohjaajien mukavia, harjoittelun olevan mielekästä ja laitteiden olevan helppokäyttöisiä. Keskustelussa esiin nousi myös juoksumaton suosio, jonka olimmekin huomanneet jo aikaisemmillä kerroilla, juoksumatto on ryhmäläisten ehdoton suosikkilaite.

Kuudennella kerralla osallistujia oli 9 ja ohjaajia 4, joista yksi leikki ja pelaili lapsen kanssa ryhmän ajan. Osallistujamäärän lasku johtui mahdollisesti edellisviikon syyslomasta, jolloin ryhmä ei kokoontunut. Ryhmäkerran alku- ja loppuverryttelyt sujuivat suunnitelman mukaan, kiertoharjoitteluosuus eteni sujuvasti ja ryhmäläiset olivat tällä kerralla rauhallisia ja toimivat melko hyvin ohjeiden mukaan.

Viimeisellä kerralla osallistujia oli 16, mukana oli myös muutama lapsi. Ohjaajia oli tälläkin kertaa 4. Ryhmäläiset olivat kiitettävän ajoissa paikalla ja aloitimme alkulämmittelyn viisi minuuttia myöhässä. Alkuverryttelymme oli erilainen kuin aikaisemmin; naiset pääsivät itse osallistumaan suunnitteluun, kun jokainen sai vuorotellen keksiä liikkeen ja muut matkivat tätä. Alkuverryttely sujui hyvin ja ryhmäläisillä tuntui olevan hauskaa. Kiertoharjoittelu oli melko sujuvaa, joskin yksi jos toinenkin halusi välillä kiertää väärään suuntaan tai vaihtaa laitteita muuten vain oman mielen mukaan. Tunnin lopuksi pidimme pienen loppurentoutuksen aikaisemmillä tunneilla tehtyjen

venyttelyjen sijaan. Naiset rauhoittuivat ja hiljentyivät melko hyvin kun salia pimennettiin ja heitä pyydettiin makaamaan hiljaa ja heille ohjeistettiin muutamia helppoja hengitysharjoituksia. Tälläkin kertaa palautteet olivat positiivisia.

5.3 Toteutuksen arviointi

Ryhmän suunnittelua ja toteutustapaa vaikeutti se, että emme tienneet tulisiko ryhmään osallistujia. Mikäli ryhmään ei olisi tullut osallistujia, olisi opinnäytetyöprosessimme ollut hieman erilainen. Osallistujamäärä oli kuitenkin alusta asti suuri, joten opinnäytetyömme pystyttiin toteuttamaan suunnitellusti. Osallistujien näinkin suuri määrä yllätti meidät ensimmäisellä kerralla ja seuraaville kerroille osallistujia tuli vielä enemmän. Osallistujamäärä oli aikalailla maksimi, sillä kaikki kuntosalilaitteet olivat käytössä ja jouduimme keksimään lisää liikkeitä esimerkiksi matolla tehtäväksi. Alussa suuren osallistujamäärän vuoksi ryhmän kontrollointi oli vaikeaa. Kontrollointia vaikeutti alussa myös se, että ryhmäläiset olivat aloittelijoita kuntosaliharjoittelussa eivätkä he tienneet miten kuntosalilla tulisi toimia. Ryhmä oli hyvin eloisa ja ryhmäläiset olivat innokkaita kokeilemaan laitteita omatoimisesti, mikä vaikeutti ohjeiden kuuntelua. Ohjausta vaikeutti myös se, että ryhmäläiset eivät ymmärtäneet paljon suomenkieltä, tai meillä ei ollut tarkkaa tietoa, kuinka paljon he oikeasti ymmärsivät.

Yhteisten pelisääntöjen sopiminen ja noudattaminen tälle kohderyhmälle oli vaikeaa. Esimerkiksi ajoissa tuleminen tunnille ja sen sopiminen oli kielimuurin vuoksi haastavaa, sillä emme voineet olla täysin varmoja ymmärsivätkö ryhmäläiset annettuja ohjeita. Joka kerralla osa ryhmäläisistä tuli paikalle myöhässä. Tästä johtuen ryhmää ei voitu aloittaa oikealla ajallaan ja tunnin kesto lyheni. Kiertoharjoitteluun liittyviä olennaisia asioita, kuten kiertosuunta, harjoittelu-aika ja vaihto-aika laitteelta toiselle, ei kyetty ensimmäisillä kerroilla noudattamaan. Yhteisten pelisääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen parantui ryhmäkertojen edetessä. Palautteen saanti ryhmäläisiltä oli yksipuolista, sillä vastaukset olivat suurelta osin yhdellä sanalla annettuja. Yleisin vastaus kysymyksiin oli kyllä tai ei. Kysyimme esimerkiksi sitä miltä harjoittelu tuntui, yleisimmin vastattiin harjoituksen tuntuneen hyvältä. Ohjauksen kerrottiin olevan selkeää ja laitteiden helppoja käyttää. Vakituisen ohjaajan läsnäolo oli tälle kohderyhmälle tärkeää, sillä se herätti luottamusta ja oli aina ainakin yksi tuttu ihminen, jonka puoleen kääntyä. Kuntosaliharjoitteiden hahmotus oli kohderyhmälle hankalaa, sillä heillä ei ollut juuri lainkaan aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Ryhmäläiset saattoivat tehdä tehtäväksi

tarkoitettua liikkeen täysin väärin ja he tarvitsivat paljon ohjausta liikkeiden hahmotuksen kanssa. Oikea suoritustapa alkoi parantua ryhmäkertojen edetessä ja yleisesti tekeminen ryhmässä oli viimeisillä kerroilla rauhallisempaa ja hallitumpaa kuin ryhmän ensikerroilla. Oikeaa suoritustapaa ja sen hahmottamista vaikeutti osaltaan myös se, että ryhmäläiset halusivat tehdä liikkeet isoilla painoilla. Monesti painot olivatkin liian isoja oikean suoritustekniikan tekemiselle ja ohjaajan tehtävänä oli muistuttaa ryhmäläisiä sopivasta vastuksen käytöstä.

Projektin alkuvaiheessa määritimme projektillämme mahdolliset riskit (liite 1). Näistä riskeistä mahdolliseksi olimme ajatelleet liian pienen osallistujamäärän, osallistujia oli kuitenkin runsaasti. Miesten läsnäolon ryhmän aikana oli myös mahdollinen riski, miehiä ei kuitenkaan käynyt kuntosalilla ryhmän aikana. Aikatauluongelmia pidimme mahdollisina, mutta onnistuimme kuitenkin saamaan projektin päätökseen aikataulussa. Kielimuuria pidimme todennäköisenä riskinä, mutta kielelliset ongelmat hoituivat manuaalisen ja visuaalisen ohjauksen avulla. Ryhmässä välttyttiin onnettomuuksilta, eikä kukaan loukannut itseään harjoittelun aikana. Yhteistyöongelmia ei ollut projektiorganisaation sisällä. Teknisiltä ongelmilta välttyttiin lukuun ottamatta yhden muistitikun tuhoutumista, tuhoutuneet tiedostot oli kuitenkin varmuuskopioitu.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyössä on tarkoituksenaan kehittää, syventää ja osoittaa omaa ammatillista osaamistaan. Mielestämme olemme onnistuneet oppimaan uutta sekä syventämään omia tietojamme ja käsityksiämme fysioterapian alalla. Opinnäytetyöprosessi alkoi idean suunnittelulla vuoden 2011 lopulla sekä vuoden 2012 kevään aikana. Kuntosaliryhmän toteuttaminen kyseiselle kohderyhmälle tuntui sopivan haastavalta prosessilta ja kiinnostusta aiheeseen lisäsi se tosiasia, että kohderyhmänä maahanmuuttajanaiset olivat jotain uutta ja vähemmän tuttua. Tähän kohderyhmään liittyviä opinnäytetöitä emme esimerkiksi Theseuksesta löytäneet montaa. Opinnäytetyöprosessin alussa kohderyhmä herättikin huomattavan paljon uuden oppimisen intoa ja osaltaan myös jännitystä.

Tiedonhankinta opinnäytetyöprosessin aikana toimi hyvin ja saimme itsellemme paljon tietoa maahanmuuttajista sekä heidän liikuntatottumuksistaan, fysioterapiasta etenkin oppimisen ja ohjaamisen suhteen sekä kuntosaliharjoittelun perusteista. Etenkin kuntosaliharjoittelusta löytyi paljon eri lähteitä ja tiedonmäärä kyseiseen aiheeseen liittyen oli runsasta. Myös eriäviä mielipiteitä aiheeseen liittyen löytyi ja olemme yrittäneet ottaa asian huomioon opinnäytetyössämme. Maahanmuuttajista tietoa oli myös hyvin tarjolla, tosin ei niin runsaasti kuin kuntosaliharjoittelusta. Etenkin maahanmuuttajien liikuntatottumuksista tiedonhankinta oli hieman haastavampaa kuin muista opinnäytetyössämme esiintyvistä teoriakokonaisuuksista. Fysioterapeuttisesta oppimisesta ja ohjaamisesta löysimme tietoa hyvin ja se oli hyvin olennainen osa kehittymistämme opinnäytetyöprosessin aikana.

Kasvatimme opinnäytetyöprosessin aikana osaamistamme ja tietämystämme maahanmuuttajista ja heidän liikunnallisista valmiuksistaan ja toiveistaan. Opinnäytetyöprosessimme edetessä kuva siitä, minkälainen kuntosaliharjoittelu maahanmuuttajanaيسille sopii ja millaisia harjoitteita juuri he kohderyhmänä kaipaavat ja tarvitsevat kasvoi huomattavasti. Prosessi oli mielestämme hyvin opettava ja hyödyllinen kokemus. Ajatuksemme opinnäytetyöhön liittyen olivat hyvin samansuuntaiset ja aiheemme oli mielestämme tärkeä ja mielenkiintoinen. Tämä auttoi

haastavan opinnäytetyöprosessin aikana huomattavasti. Olimme molemmat myös riittävän määrätietoisia prosessin aikana. Prosessin aikana saimme haastavimmat ongelmakohdat ratkaistua yhdessä ja pääsimme sitä kautta monen vaikean tilanteen yli prosessin edetessä. Huumorintaju kuului myös olennaisena osana opinnäytetyöprosessiimme, sillä tiukimmilla ja kiireisimmillä hetkillä se auttoi työskentelyä ja prosessia eteenpäin.

Ajankäyttö oli yksi suurimmista haasteista yhteisessä opinnäytetyöprosessissamme. Työt, opiskelut ja opinnäytetyön työstäminen yhtäaikaan tekivät prosessista haastavan ja yhteisten aikataulujen sovittaminen ja suunnittelu oli ajoittain hieman vaikeaa. Löysimme kuitenkin tilaa kalenteristamme opinnäytetyön tekemiselle riittävästi ja prosessi eteni kiireistä huolimatta. Määrätietoinen eteneminen oli merkittävä tekijä prosessin etenemiselle kiireiden keskellä. Prosessin etenemistä auttoivat pienet välitavoitteet, joita asetimme prosessin aikana.

Opinnäytetyönä toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi oli työläs prosessi ja se vaati meiltä paljon työtä. Välillä meillä oli vaikeuksia rajata tiedonmäärää, toisin sanoen emme olleet varmoja kuinka tarkasti meidän tuli keskittyä tiettyihin asiakokonaisuuksiin. Jouduimmekin prosessin aikana karsimaan osan kirjoittamastamme teoretisestä tiedosta pois, sillä osin keskityimme tiettyihin teoreettisiin tietoihin turhan pikkutarkasti. Toisaalta emme kokeneet tekemäämme työtä turhana, sillä perehtyminen esimerkiksi kuntosaliharjoittelun yhteydessä lihaksen rakenteisiin solutasolla oli opettavaista, vaikka sitä emme kirjalliseen tuotokseemme laittaneetkaan esille. Ryhmän suunnittelu varsinkin ensimmäisille kerroille oli haastavaa, mutta prosessin edetessä saimme paremman ja selkeämmän kokonaiskuvan siitä, mitä kohderyhmämme halusi ja kaipasi. Toteutus ryhmänohjaajana oli mielenkiintoinen osa prosessia ja suuri osa oppimistamme liittyi näihin käytännössä tapahtuneisiin tilanteisiin. Opinnäytetyöprosessin arviointi oli mielenkiintoinen, sillä prosessi sisälsi kaiken kaikkiaan paljon muistiin painuvia ja mielenkiintoisia tilanteita.

6.2 Oma oppiminen

Työskentely erilaisista kulttuureista tulevien ihmisten kanssa oli hyvin opettavaa ja mielenkiintoista. Ryhmän toiminta oli eri kulttuuritaustan omaavien ihmisten kanssa hyvin erilaista kuin mitä se olisi ollut suomalaisten kanssa ryhmässä toimiessa. Kulttuuriero kävi hyvin selväksi jo ensimmäisen ryhmäkerran aikana, sillä maahanmuuttajanaisten käyttäytyminen oli paljon vapaampaa ja innostuneempaa kuin suomalaisten. Innostuneena toimiminen oli myös

äänekkäämpää ja vauhdikkaampaa kuin mihin suomalaisten kanssa toimiessa oli tottunut. Toiminta oli ajoittain myös suureleista. Välillä heidän innokkuutensa vaikeutti ryhmän hallintaa, mutta ryhmäkertojen edetessä myös ryhmän toiminta eteni parempaan ja helpommin kontrolloitavaan suuntaan. Mielestämme opimmekin opinnäytetyöprosessin aikana paljon uutta eri kulttuureista tulevista ihmisistä ja heidän kanssaan toimimisesta. Oli mielenkiintoista todeta kuinka erilaisia me ihmiset olemme riippuen siitä mistä päin maailmaa tulemme. Tällaista ryhmää ohjattaessa ohjaajan täytyy tiedostaa omat mahdolliset ennakkoluulonsa ja huomioida ne ohjattaessa. Omat ennakkoluulomme ryhmää kohtaan olivat hyvin vähäiset ja siksi ryhmän ohjaus ja ryhmän kanssa toiminen sujuivat hyvin. Mielestämme pystyimme kohtaamaan vieraat kulttuurit hyvin ja avoimesti, eikä tästä koitunut meille ongelmia. Hyväksyimme ja tiedostimme, että ryhmäläiset eivät välttämättä toimi kuten itse tekisimme. Tämä helpotti huomattavasti yhteistoimintaa ryhmäläisten kanssa.

Mielestämme ohjaajan rooli maahanmuuttajanaisten kuntosaliryhmässä oli merkittävä. Ohjaajien roolit oli valittu tasapuolisiksi, kuitenkin siten että tietty ohjaaja vastasi alkuverryttelyn suunnittelusta ja toteutuksesta ja yksi loppuverryttelyistä. Kaikki olivat tasapuolisesti mukana ryhmän kiertoharjoitteluosiossa ja maahanmuuttajanaiset saivatkin paljon ohjausta useiden ohjaajien ollessa ryhmässä mukana. Eri ryhmäkerralla oli eri ohjaajia, joita ryhmäläiset eivät välttämättä olleet ennen nähneet. Pöytäri oli kuitenkin mukana joka ryhmäkerralla ja hänestä tulikin niin sanottu pääohjaaja, johon ryhmä luotti. Epäselvissä tilanteissa ryhmäläiset kyselivät häneltä ratkaisuja ja ohjeita. Koimmekin, että ryhmäläiset tarvitsivat jonkun vakio-ohjaajan, joka oli ryhmässä mukana joka kerta. Tämä loi ryhmäläisiin luottamusta ja he tunsivat olonsa miellyttäväksi ja turvatuksi ryhmässä toimiessaan. Ryhmäläisillä oli hyvä yhteishenki ja he kannustivat toisiaan ryhmässä hyvin. He kommunikoivat keskenään ryhmässä ja jakoivat kokemuksiaan. Mielestämme ohjaajan tulee olla oma itsensä, olipa ohjattava ryhmä millainen tahansa. Tiettyjä toimintatapoja ja ryhmän toteutukseen liittyviä asioita on hyvä miettiä ja muokata kohderyhmälle sopivaksi, mutta ohjaaminen tapahtuu oman persoonan ja tyylin kautta. On tärkeää kohdata ryhmä avoimin mielin ja tehdä parhaansa.

Ohjaajina meidän tuli huomioida ja tiedostaa vaikeudet ja haasteet kielellisessä kanssakäymisessä. Oli haastavaa miettiä miten tietty ohjeistus tai asia ilmaistaan siten, että kaikki ryhmässä ymmärtävät asian sisällön. Tässä ryhmässä kommunikointiin vaikutti huomattavasti se, että naiset olivat kotoisin eri puolilta maailmaa ja sopivan kielen löytäminen oli

haastavaa. Ohjaus tapahtui paljolti suomen kielellä, sillä saimme myös sellaista ohjausta yhteistyökumppaniltamme, että suomen kielen käyttö olisi ryhmäläistenkin kannalta hyödyllistä. Osa heistä osasi ja ymmärsi suomea hyvin, osa vähemmän. Varmasti suomen kielen käyttö oli kaikille opettavaa ja hyödyllistä, sillä täällä asuessaan heidän tulee oppia suomen kieli. Useat naiset kommunikoiivat kielen lisäksi elein ja koimme, että tämä helpotti kommunikointia. Ohjaajina meidän tuli myös kannustaa ja tukea ryhmäläisiä suomen kielellä kommunikoinnissa.

Kehityimme opinnäytetyöprosessin aikana ryhmänohjaajina. Kohderyhmänä maahanmuuttajanaiset olivat haastava ryhmä ohjata ja koimme, että olemme tulevaisuudessa valmiimpia ja kokeneempia ohjaamaan ryhmää, jossa on ihmisiä monista eri maista ja kulttuureista. Opimme myös kuntosaliharjoitteluun liittyvää teoriaa lisää ja laajensimme tällä tavalla omaa tietämystämme ja ammattitaitoamme tulevina fysioterapian ammattilaisina. Kuntoutusta tehdään fysioterapian kentällä paljon kuntosalilaitteilla ja saimme tästä hyödyllistä lisätietoa. Opimme kiertoharjoittelun perusperiaatteita ja sovelsimme niitä käytännössä. Kiertoharjoittelu osoittautui hyväksi ja turvalliseksi vaihtoehdoksi kuntosaliharjoittelua aloitteleville ja se oli harjoitusmuotona mielekäs ja suhteellisen helppo toteuttaa.

Yksi opinnäytetyön toteutuksen kannalta erikoinen asia oli se, että miehenä Lotvonen ei voinut osallistua kuntosalilla toteutetuille ryhmäkerroille. Pohdimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen yhdessä sitä, mitä oli tapahtunut ja miten harjoittelu ja siihen liittyvät liikkeet olivat sujuneet. Tällä tavalla myös Lotvonen sai kuvan ryhmän toteutuksesta ja myös siitä progressiivisuudesta, mikä harjoittelutekniikassa oli tapahtunut. Yhteiset palautekeskustelut mahdollistivat myös sen, että me molemmat kykenimme suunnittelemaan seuraavan harjoittelukerran ja siihen liittyvät muutokset. Projektin kannalta tilanne oli sellainen, joka vaati miettimistä. Halusimme toteuttaa projektin niin, että me molemmat tekisimme saman määrän tunteja projektin eteen ja olisimme näin tasavertaisia projektin toteuttajia. Pöytäarin tuntimäärä kasvoi ryhmien ohjaamisesta enemmän, joten yritimme tasata tunnit sillä tavalla, että Janne keskittyi enemmän kirjallisiin töihin ja tuotoksiin. Toteutimme kuitenkin ryhmän suunnittelun yhdessä ja Janne toimi muutamilla ryhmäkerroilla myös maahanmuuttajanaisten lasten hoitajana. Vaikka Jannen läsnäolo ryhmäkerroilla ei ollut suotavaa, niin hänen toimiminen ryhmäläisten mukanaan tuomien lasten hoitajana oli hyväksyttävää ja jopa toivottavaa. Tämä ilmeni ryhmäläisten kiinnostuksena Jannen läsnäoloon lastenhoitajana seuraavilla ryhmäkerroilla. Mielestämme yhteistyömme sujui hyvin ja teimme saman määrän työtä projektin aikana.

6.3 Hyödynnettävyys, johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Koemme, että opinnäytetyötämme voidaan käyttää hyväksi erilaisille kohderyhmille suunnatuissa ryhmien suunnittelussa. Opinnäytetyömme antaa yhdenlaisen toteutustavan kuntosaliryhmän suunnittelemiselle ja toteuttamiselle kohderyhmälle, jonka kanssa kielellinen kommunikointi on haastavaa. Tällöin ohjaaminen perustuu suurilta osin manuaaliseen ja visuaaliseen ohjaamiseen ja ryhmäläisten viestittämien eleiden tulkitsemiseen. Toisaalta ryhmää kannattaa pyrkiä kannustamaan kielelliseen vuorovaikutukseen, sillä etenkin meidän opinnäytetyömme kohderyhmä oppi ryhmäkertojen aikana jonkin verran suomen kieltä. Tämä näkyi kirjallisesti annetuissa palautteissa ja ryhmien aikana esitetyissä kysymyksissä. Yksi kehittämishaaste vastaavanlaiselle ryhmätoiminnalle onkin kielellisen ilmaisuuden lisääminen, sillä maahanmuuttajanaisten kotiutuminen Suomeen tapahtuu huomattavasti helpommin mikäli he osaavat kieltä. Koemmekin, että kaikenlainen ohjattu ryhmätoiminta palvelee maahanmuuttajien kotiutumista, sillä ryhmässä on helppo vaihtaa näkemyksiä ja tutustua erilaisiin ihmisiin ja kulttuureihin. Ryhmätoiminta myös vahvistaa maahanmuuttajien itseilmaisua ja rohkaisee heitä oman mielipiteen ilmaisuun.

Mielestämme maahanmuuttajanaiset saivat hyvän ensituntuman kuntosaliharjoitteluun ja heillä on paremmat edellytykset kuntosaliharjoitteluun kuin ennen ryhmätoimintaa. Toivomme, että maahanmuuttajanaiset voivat jatkaa aloittamaansa terveydelle ja lihaskunnolle hyödyllistä harrastusta ryhmän päättymisen jälkeenkin. Yhteistyötahojemme kanssa on keskusteltu ryhmätoiminnan jatkamisesta maahanmuuttajanaيسille jossain muodossa. Ryhmälle vaadittaisiin vakituinen ohjaaja, joka kykenisi sitoutumaan ryhmätoimintaan pidemmäksi ajaksi. Kohderyhmän kannalta vakituinen ohjaaja olisi tärkeä ja sellainen toivottavasti löytyy. Ryhmätoiminta jatkui vielä opinnäytetyömme jälkeen kolme kertaa marraskuun 2012 aikana. Tämän jälkeinen ryhmätoiminta on vielä kehittelyn ja suunnittelun alla, mutta toivomme sen toteutuvan. Ryhmän toteutuminen koulumme tiloissa olisi varmasti hyvä ratkaisu maahanmuuttajanaisten kannalta, sillä heille sopivan kuntosalin löytäminen muualta on haaste kulttuurillisten ja uskonnollisten syiden takia. He eivät voi mennä esimerkiksi kaupungin pitämille kuntosaleille, sillä siellä ei ole pelkästään naisille suunnattuja kuntosalivuoroja. Tämä rajoittaa huomattavasti maahanmuuttajanaisten mahdollisuuksia lähteä kuntosalille harjoittelemaan. Mielestämme olisi tärkeää kehittää nimenomaan maahanmuuttajanaisten mahdollisuuksia liikunnan ja kuntosaliharjoittelun

harrastamiseen. Maahanmuuttajanaisten asema omassa perheessä on paljolti kotiäidin rooli. Tämä tarkoittaa esimerkiksi lapsista huolehtimista, ruoanlaittoa ja siivoamista. Arki on siis heille varmasti kiireistä ja jossain välissä olisi hyvä päästä hieman purkamaan ajatuksiaan vaikkapa kuntosalille. Tämä olisi myös terveydelle ja lihaskunnolle tärkeä asia, sillä maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus on ollut useiden tutkimusten perusteella kantaväestöämme heikompi. Kaikenlainen motivointi ja liikunnan mahdollisuuksien lisääminen olisi mielestämme heille tärkeä asia.

Yksi merkittävä ja huomioitava asia maahanmuuttajanaisten kuntosaliryhmän suunnittelussa on turvallisuus. Maahanmuuttajanaiset ovat kuntosaliharjoittelun saralla aloittelijoita ja heidän toimintansa kuntosalilla tulisi mielestämme olla suunniteltua ja ohjattua. He tarvitsevat paljon ohjausta kuntosalilaitteiden oikean suoritustekniikan kanssa. Ajoittain heitä tarvitsee myös hieman hillitä, sillä maahanmuuttajanaiset ovat ihmisinä ja ryhmässä toimiessaan todella eläviä ja impulsiivisia. Siksi heidän ryhmänohjaajalta vaaditaan kärsivällisyyttä, ymmärrystä ja sovitusta pelisäännöistä kiinni pitämistä. Myös tietynlainen joustavuus on maahanmuuttajanaisia ohjattaessa eduksi. Ohjaajan tulee olla valmis joustamaan tietyissä tilanteissa, sillä maahanmuuttajanaisten kanssa saattaa tulla eteen myös yllättäviä tilanteita. Joustamisen lisäksi ohjaajan tulee jämakästi huolehtia siitä, että harjoitus etenee sovitulla tavalla. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kiertoarjoittelussa seuraavalle rastille vaihtaminen on tärkeää ruuhkien välttämiseksi. Ohjaajan tulee keskittyä ryhmän aikana oikeisiin suoritustekniikoihin ja niiden visuaaliseen ja manuaaliseen ohjaamiseen. Hänellä tulee olla myös auktoriteettia esimerkiksi selvään vastuksen vähentämiseen tiettyjen liikkeiden tai laiteiden yhteydessä mikäli sillä päästään oikeaan ja turvallisempaan liikkeen suoritustekniikkaan. Perusteet tulee opettaa kohderyhmälle todella hyvin, aivan kuten kaikille kuntosaliharjoittelua aloitteleville.

Mielestämme pääsimme opinnäytetyöllämme asettamiimme tavoitteisiin. Tavoitteena oli parantaa maahanmuuttajanaisten liikuntatottumuksia ja opettaa heille kuntosaliharjoittelun perusteita. Mielestämme nämä tavoitteet täyttyivät. Itsellemme asetimme tavoitteeksi ryhmänohjaajataitojen parantumisen sekä liikuntaintervention suunnittelun kehittymisen. Pääsimme mielestämme näihin tavoitteisiin ja kyseinen kohderyhmä oli tavoitteisiin pääsemiseen riittävän haastava. Koimme kuitenkin, että ryhmämuotoisen liikuntatapahtuman toteuttaminen oli maahanmuuttajanaيسille erittäin sopiva. Ryhmäläiset pitivät ryhmässä toimimisesta ja heillä oli läheinen ja tiivis yhteishenki. Maahanmuuttajanaiset ovat ihmisinä värikkäitä persoonia ja hyvin sosiaalisia. Siksi heille sopii

mielestämme paremmin ryhmämuotoinen liikunta kuin yksilöliikunta. Ryhmässä he tuntevat kuuluvansa tiettyyn porukkaan, joka harjoittelee yhdessä ja se mielestämme motivoi heitä. Ryhmässä he siis motivoivat toinen toistaan ja saavat onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa. Toivomme, että heidän mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen paranevat jatkossa ja että heille suunnattuja ryhmiä alettaisiin järjestää nykyistä enemmän. Me kaikki tarvitsemme liikuntaa, niin myös maahanmuuttajanaiset.

LÄHTEET

Aalto, R. 2008. Vahvista & venytä - Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: Docendo.

Alcaraz, P., Perez-Gomez, J., Chavarrias, M., Blazevich, A. 2011. Similarity in adaptations to high-resistance circuit vs. traditional strength training in resistance-trained men. *Journal of strength and conditioning research* 9, 19-27.

Andersson, M. 2002. Identity work in sports. Ethnic minority youth, Norwegian macro-debates and the role model aspect. *Journal of International Migration and Integration* 3 (1), 83–106.

Ekholm, E. 2001. Monietninen yhteiskunta. Teoksessa: A. Forsander, E. Ekholm, P. Hautaniemi, A. Ali, A. Alitolppa-Niitamo, E. Kyntäjä & N. Quoc Cuong (toim.) *Monietnisyys ja työ*. Helsinki: Palmenia, 161–188.

Elling, A., De Knop, P. & Knoppers, A. 2001. The social integrative meaning of sport: A critical and comparative analysis of policy and practice in the Netherlands. *Sociology of Sport Journal* 18 (4), 414–434.

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Pohjois-Pohjanmaan maahanmuuttostrategia. 2010. Hakupäivä: 13.11.2012. <http://www.ely-keskus.fi/fi/tiedotepalvelu/2010/Sivut/Pohjois-Pohjanmaanmaahanmuuttostrategia.aspx>

Erämetsä, T. & Laakko E. 2001. Kuntosaliharjoittelu. Teoksessa P. Asmussen, H. Montag, J. Ahonen, M. Heinonen, S. Pehkonen, T. Erämetsä, T. Lahtinen-Suopanki, K. Vestervik, M. Leppänen & T. Mäkelä (toim.) *Lihashuolto - Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely*. Lahti: VK-Kustannus Oy. 95-109.

Forsander, A. & Ekholm, E. 2001. Etniset ryhmät Suomessa. Teoksessa A. Forsander, E. Ekholm, P. Hautaniemi, A. Ali, A. Alitolppa-Niitamo, E. Kyntäjä & N. Quoc Cuong (toim.) *Monietnisyys ja työ*. Helsinki: Palmenia, 83–160.

Groves, D., Thurgood, G. & Williams, L. 2010. Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus. Suom. J. Virtamo. Jyväskylä: Docendo.

Hervonen, A. 2004. Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia. 7. painos. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo Oy.

Horsti, K. 2009. Kyllä Suomeen yksi nainen mahtuu! Turvapaikanhakijat uhreina ja uhkana suomalaisessa julkisuudessa. Teoksessa S. Keskinen, A. Rastas & S. Tuori (toim.) 2009. En ole rasisti, mutta...Maahanmuutosta, monikulttuurisuudesta ja kritiikistä. Tampere: Vastapaino, 77–85.

Husu, P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisien fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.

Krouwel, A., Boonstra, N., Willem Duyvendak, J. & Veldboer, L. 2006. A good sport? Research into the capacity of recreational sport to integrate Dutch minorities. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (2), 165–180

Käypähoito. 2012. Hakupäivä: 12.3.2012.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075#s1>

Manninen, E.; Maunu, K. & Läksy, M-L (toim.) 1998. Opinnäytetyötä tehden ammatti-taitoon, Ohjeita ja ideoita opinnäytetyöhön. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Müller, F., van Zoonen, L. & de Roode, L. 2008. The integrative power of sport: Imagined and real effects of sport events on multicultural integration. *Sociology of Sport Journal* 25 (3), 387–401

- Myrén, K. SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma. 2012. Hakupäivä: 12.3.2012
http://www.slu.fi/lum/14_01/slu-yhteiso/maahanmuuttajat_pois_paitsiosta/
- Niemi, A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitseminen. 2. painos. Jyväskylä: WSOY.
- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori, I (toim.)
Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pelin R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. uud. painos. Helsinki. Projektijohtaminen Oy Risto
Pelin.
- Pohjanmaan Liikunta ry. 2012. Hakupäivä: 22.11.2012. <http://www.popli.fi/maakuntaliikkeelle/>
- Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. tarkistettu
painos. Helsinki: Talentum.
- Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tampere: Tammi.
- Sipilä, S. 2008. Liikunta ja lihasvoima. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Fyysinen
aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Liikunnan ja
kansanterveyden julkaisuja 212.
- Talvitie, U., Karppi S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- UKK-instituutti. 2011. Hakupäivä: 12.3.2012 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti – opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki; Suomen
Kuntaliitto.
- Virtamo, J. 2009. Monipuolinen kuntosaliharjoittelu – Voimaa, kuntoa & kiinteyttä. Jyväskylä:
Docendo.

Vuori, I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori, I (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ylinen, J. 2010. Venytystekniikat – lihas-jännesysteemit. Muurame: Medirahabook kustannus Oy.

Walseth, K. & Fasting K. 2004. Sport as a means of integrating minority women. *Sport in Society* 7 (1), 109–129.

Zacheus, T., Koski, P., Mäkinen, S., Naiset paitsiossa? –maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta ja Tiede*. 2011. 48 (1), s. 63-70

LIITTEET

LIITE 1

Riski	Todennäköisyys	Ennaltaehkäiseminen	Toiminta
Aikatauluongelmat -Valmistuminen -Liikuntakertojen venyminen	Mahdollinen Mahdollinen	Suunnittelu, Tarkka informointi	Tahdin kiristäminen, uusi aikataulusuunnitelma
Kielimuuri	Todennäköinen	Osallistujilla tiedossa suomenkielen alkeet	Kehonkielen käyttö, ammattitaitoinen ohjaus, kielitaidot
Miesten läsnäolo ryhmän aikana	Mahdollinen	Tiedottaminen, tilan sulkeminen miehiltä	Ohjaaja avaa oven tarvittaessa, mutta miehiä ei päästetä sisään
Ei osallistujia	Mahdollinen	Tiedottaminen, markkinointi	Ilmoitus opettajalle ja Villa Victoriin, tiedotuksen ja markkinoinnin ja lähestyttävyyden parantaminen
Liikaa osallistujia	Epätodennäköinen	Tarpeeksi suuri tila	Tehokas tilankäyttö, luovuus
Loukkaantuminen	Mahdollinen	Ohjeistus	Ea-taidot
Yhteistyöongelmat -projektiryhmä -Villa Victor - Maakunta Liikkeelle -hanke -osallistujat	Mahdollinen Epätodennäköinen Epätodennäköinen Mahdollinen	Keskustellaan avoimesti asioista	Tehdään tarvittaessa kompromisseja
Henkilökohtaiset ongelmat, motivaatio yms.	Todennäköinen	Terveet elämäntavat, riskien välttäminen	Pidämme huolta itsestämme
Tekniset ongelmat	Todennäköinen	Atk-taidot	Avun pyytäminen ATK-osajilta
Tiedostojen katoaminen/tuhoutuminen	Mahdollinen	Useaan paikkaan tallentaminen	Kadonneiden tiedostojen etsiminen/uudelleen tuottaminen

LIITE 2

Nro	Tehtävän nimi	Alku pvm	Loppu pvm	Suunnitellu t tunnit	Toteutuneet tunnit	Vastuu/suorittaja
1.	Ideointi	12/11	8/12	32	32	Pöyhtäri Lotvonen
1.1	Aiheeseen tutustuminen	12/11	8/12	20	20	Pöyhtäri Lotvonen
1.2	Keskustelu yhteistyökumppanin kanssa	12/11	8/12	2	2	Pöyhtäri Tuiskunen Lindberg
1.3	Ohjauskeskustelu	12/11	8/12	10	10	Pöyhtäri Lotvonen Tuiskunen Haaksiala
2.	Aiheeseen perehtyminen	2/12	11/12	184	184	Pöyhtäri Lotvonen
2.1	Tiedonhaku	2/12	9/12	40	40	Pöyhtäri Lotvonen
2.2	Aiheen rajaaminen	2/12	9/12	24	24	Pöyhtäri Lotvonen Haaksiala Tuiskunen Lindberg Mikkonen
2.3	Ohjauskeskustelut	2/12	9/12	14	14	Pöyhtäri Lotvonen Tuiskunen Haaksiala
2.4	Valmistavan seminaarin	2/12	9/12	80	80	Pöyhtäri

	kirjoittaminen					Lotvonen
2.5	Valmistavan seminaarin esittäminen	9/12	11/12	4	4	Pöyhtäri Lotvonen
2.6	Itsearviointi	11/12	11/12	2	2	Pöyhtäri Lotvonen
2.7	Viimeistely/korjaaminen	11/12	11/12	20	20	Pöyhtäri Lotvonen
3.	Projektisuunnittelu	1/12	9/12	162	162	Pöyhtäri Lotvonen
3.1	Paja-työskentely	1/12	3/12	20	20	Pöyhtäri
3.2	Tutkimus- ja kehittämiskirjallisuuteen tutustuminen	1/12	9/12	30	30	Pöyhtäri Lotvonen
3.3	Projektiorganisaation perustaminen	2/12	9/12	10	10	Pöyhtäri Lotvonen
3.4	Projektin riskien määrittäminen	3/12	9/12	12	12	Pöyhtäri Lotvonen
3.5	Ohjauskeskustelut	2/12	9/12	10	10	Pöyhtäri Lotvonen Tuiskunen Haaksiala
3.6	Projektisuunnitelman kirjoittaminen	1/12	9/12	68	68	Pöyhtäri Lotvonen
3.7	Korjaaminen/viimeistely	9/12	9/12	12	12	Pöyhtäri Lotvonen
4.	Tuotteen suunnittelu	3/12	11/12	150	150	Pöyhtäri Lotvonen
4.1	Kuntosaliryhmän suunnittelu	3/12	11/12	136	136	Pöyhtäri Lotvonen
4.2	Kuntosaliryhmän toteutus	9/12	11/12	14	14	Pöyhtäri
5.	Projektin päättäminen	10/12	11/12	282	282	Pöyhtäri

						Lotvonen
5.1	Loppuraportin kirjoittaminen	10/12	11/12	53 78	53 78	Pöyhtäri Lotvonen
5.2	Ohjauskeskustelut	11/12	12/12	12	12	Pöyhtäri Lotvonen Tuiskunen Haaksiala
5.3	Loppuraportin esitykseen valmistautuminen	12/12	12/12	6	6	Pöyhtäri Lotvonen
5.4	Loppuraportin esittäminen	11/12	11/12	2	2	Pöyhtäri Lotvonen
5.5	Korjaaminen/viimeistely	11/12	12/12	25 34	25 34	Pöyhtäri Lotvonen
5.6	Artikkelin kirjoittaminen	11/12	11/12	70	70	Pöyhtäri Lotvonen
5.7	Opinnäytetyön siirtäminen theseukseen	12/12	12/12	2	2	Pöyhtäri Lotvonen
	YHTEENSÄ	12/11	12/12	810	810	

OULUN SEUDUN AMMATTIKORKEAKOULU
FYSIOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA
Erityisryhmien liikunnan ohjaus

Opiskelijat: Pii Pöytäri, Janne Lotvonen
Kohderyhmä ja lukumäärä: Maahanmuuttajanaiset 18
Aika ja paikka: OAMK kuntosali
Kohderyhmän tavoitteet: Kuntosalilaitteisiin ja -harjoitteluun tutustuminen, annettujen ohjeiden noudattaminen.
Opiskelijan tavoitteet: Saada kaikki rohkeasti mukaan kokeilemaan kuntosaliharjoittelua ja antaa selkeät tiedot tunnin sisällöstä ja toimintaohjeet. Hallita ajankäyttö ryhmän ohjauksessa ja kehittyä ryhmänohjaajina.

Alkuverryttelyn kesto on 5-10 minuuttia. Kiertoharjoittelua yhteensä n.45 min, työaika yhdellä pisteellä 60 sekuntia, jonka jälkeen suoraan vaihto seuraavalle laitteelle ilman erillistä vaihtoaikaa. Loppuun 5-10 minuuttia venyttelyä.

TUNTISUUNNITELMA

LIIEKUKUVAUS	LIIEKOHTAISET TAVOITTEET	KUNTOSALILAITTE/VÄLINE
<p>Alkulämmittely</p> <p>1.Paikallaan marssia 2. Painonsiirtoja jalalta toiselle, polvista jousaen ja käsillä kurotteluja ylös, sivuille ja alas 3. Erilaisia askelluksia: -sivu-viereen-sivu -v-kuvio -tanssillisia askelsarjoja</p> <p>Kiertoharjoittelu</p> <p>1.Kävely/juokseminen 2. Askeltaminen 3. Polkeminen 4. Soutaminen</p>	<p>Hengitys ja verenkierto elimistön aktivoiminen</p> <p>Aerobinen koko kehon kuormitus</p> <p>Aerobinen koko kehon kuormitus</p> <p>Aerobinen, erityisesti alaraajojen isojen lihasryhmien kuormitus</p> <p>Aerobinen, koko kehon kuormitus</p>	<p>Ilman välinettä</p> <p>Juoksumatto</p> <p>Crosstrainer</p> <p>Kuntopyörä</p> <p>Soutulaite</p>

5. Istumaannousu	m.rectus abdominis vahvistaminen	Vatsapenkki
6. Selän ojennus	m.erector spinae vahvistaminen	Selkäpenkki
7. Lapaluiden elevaatio	m.trapezius m.brachioradialis m.teres major m.rhomboideus m.biceps brachii m.latissimus dorsi- lihasten vahvistaminen	Ylätalja
8. Vartalon kierto	m.obliquus internus abdominis m.obliquus externus abdominis- lihasten vahvistaminen	Kiertopenkki
9. Vatsarutistus	m.rectus abdominis vahvistaminen	Vatsan rutistuspenkki
10.Penkkipunnerrus istuen	m. pectoralis major vahvistaminen	Rintalihaspenkki
11. Polkeminen	Aerobinen, erityisesti alaraajojen isojen lihasryhmien kuormitus	Kuntopyörä
12. Lapaluiden lähennys	m.latissimus dorsi m.trapezius- lihasten vahvistaminen	Soutulaite istuen
13. Polven ojennus	m. Quadriceps femoris vahvistaminen	Polven ojennus laite
14. Polvien ja lonkan ojennus	m. Quadriceps femoris m.gluteus maximus- lihasten vahvistaminen	Jalkaprässi
15. Reiden lähennys /loitonnus	m gluteus maximus, m.gluteus medius./m. adductor longus, m.adductor magnus – lihasten harjoittaminen	Reiden lähennys/loitonnuslaite
16.Kyynärnivelen koukistus	m.biceps brachii vahvistaminen	Alatalja
17. Kyynärnivelen ojennus	m.triceps brachii vahvistaminen	Ylätalja
18. Jalkakyykky	m.gluteus maximus m.quadriceps femoris- lihasten vahvistaminen	Kyykky core- laudan päällä
19.Vatsarutistus selinmakuulla	m. rectus abdominis vahvistaminen	matto

20.Selän ojennus päinmakuulla	m. erector spinae vahvistaminen	matto
21.Kahvakuulan pyöritys vartalon ympäri	Keskivartalon lihasten vahvistaminen	kahvakuula
22.Hula hula- vanteen pyöritys	Keskivartalon lihasten vahvistaminen	Hula hula- vanne
23.Etunojapunnerrus	m.pectoralis major m.triceps brachii- lihasten vahvistaminen	matto
24.Pystypunnerrus	m.trapezius m. deltoideus- lihasten vahvistaminen	käsipainot
Venyttely		
1. Istutaan jalat auki ojennettuina ja taivutetaan ylävartalo vuorotellen venytettävän jalan puoleen.	Reiden takaosan lihasten venyttäminen	matto
2. Istutaan toinen jalka ojennettuna ja venytettävä jalka koukistetaan tuoden kantapää pakaran viereen.	Reiden etuosan lihasten venyttäminen	matto
3. Istutaan toinen jalka ojennettuna ja venytettävä jalka polvi koukussa ojennetun jalan päällä. Vastakkaisen puolen kädellä vedetään venytettävän jalan polvea kohti kainaloa.	Pakarihasten venyttäminen	matto
4. Avataan kädet sivuille ja tuodaan rinta eteen, sitten tuodaan kädet yhteen eteen selkää pyöristäen.	Rintarangan liikkuvuuden parantaminen, rintalihasten ja lapaluiden lähentäjälihasten venyttäminen	matto
5. Venytettävä yläraaja ojennetaan suoraksi kohti kattoa ja koukistetaan kyynärnivelestä alas toisella kädellä auttaen.	Kyynärnivelen ojentajalihasten venyttäminen	matto

Maahanmuuttaja- naisten kuntosaliryhmä Gym for Women!

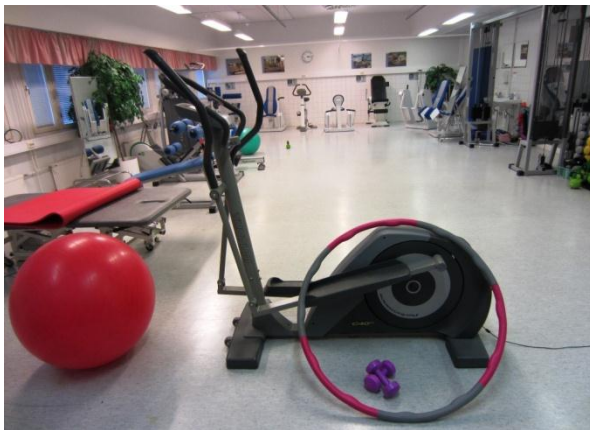
Torstaisin klo 17-18.00

On Thursdays at 5 pm

Alkaen 20.9.2012

Muut kerrat: 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., ~~25.10.~~, 1.11., 8.11.,

15.11., 22.11., 29.11.2012



Aikaisempaa kokemusta
kuntosaliharjoittelusta et tarvitse!
Ohjaajina toimivat fysioterapian
opiskelijat.

Kaikki kiinnostuneet mukaan!

Ilmoittautumiset ja kysymykset:

Pöytäari: puh.nro/s-posti

Paikka: Oulun seudun ammatikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön kuntosali
(D-siipi, 1.kerros) Professorintie 5.

maps.google.fi

