



Jenni Jakola & Sofia Koskela

ALOITTELIJAN KUNTOSALIOPAS

Opas työkäisille työ- ja toimintakykyä sekä terveyttä edistävään lihaskuntoharjoitteluun

ALOITTELIJAN KUNTOSALIOPAS

Opas työkäisille työ- ja toimintakykyä sekä terveyttä edistävään lihaskuntoharjoitteluun

Jenni Jakola & Sofia Koskela
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Fysioterapian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

Tekijät: Jenni Jakola ja Sofia Koskela
Opinnäytetyön nimi: Aloittelijan kuntosalioipas
Työn ohjaajat: Eija Mämmelä ja Marika Tuiskunen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2013

Sivumäärä: 35 + 5 liitesivua

Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet heikentävät työikäisten toiminta- ja työkykyä ja ovat eniten työstä poissaoloja ja ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä aiheuttava sairauksien ryhmä suomalaisella työikäisellä väestöllä. Yksi keino vastata tähän kansanterveydelliseen haasteeseen on lisätä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä kehittävää liikuntaa huomattavasti sillä hyvä lihaskunto edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä.

Teimme opinnäytetyönä Aloittelijan kuntosalioipas- vihkosen Maakunta liikkeelle – hankkeen yhteyteen. Hanke on kolmivuotinen ja sen tarkoituksena on saada työikäiset, liikunnallisesti passiiviset henkilöt liikkumaan ja kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Lisäksi teimme yhteistyötä kuvallisen viestinnän opiskelijan Laura Haapasaaren kanssa, joka vastasi oppaan kuvituksesta ja taitosta. Yhteistyö hankkeen ja kuvallisen viestinnän opiskelijan kanssa mahdollisti oppaallamme laadukkaan ja ammattitaitoisen sisällön, painoasun ja kuvituksen sekä näkyvyyttä laajan levikin kautta.

Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli tuottaa kuntosaliharjoitteluun innostava, työikäisille aloittelijoille suunnattu kuntosalioipas. Oppaan laatutavoitteina oli terveyden edistämisen näkökulmien esittäminen, asiakasprofiilin määrittäminen sekä kestävä kehitys. Toiminnallisina tavoitteina meillä oli saada hankkeen piiriin kuuluvat ihmiset kiinnostumaan oppaamme sisällöstä sekä harjoittamaan lihaskuntoaan tavoitteellisesti. Aloittelijan kuntosaliooppaan tietoperusta pohjaa uusimpaan tutkittuun tietoon liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista, jota olemme soveltaneet kuntosaliharjoitteluun.

Osana laadunvarmistusta keräsimme palautetta oppaastamme kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä, koskien oppaan sisältöä, havainnollistavuutta ja ulkoasua. Palaute oli pääosin positiivista, mutta saimme myös kehitysehdotuksia. Saamamme palautteen perusteella muokkasimme opasta sopimaan entistä paremmin kohdejoukolleen.

Maakunta liikkeelle – hanke painaa ja levittää opastamme kevääseen 2013 saakka. Hanke on painattanut opasta jo noin 400 kpl. Oppaamme on käytettävissä myös itsenäisenä työnä ja sitä voidaan jakaa jokaisella kuntosalilla, jossa käy aloittelijataso harjoittelijoita. Lisäksi opasta voidaan hyödyntää perusterveydenhuollossa muun muassa fysioterapeutin tai erityisliikunnan ohjaajan ohjaamissa yksilö – ja ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa sekä liikuntaneuvonnassa.

Asiasanat: aloittelija, kuntosaliharjoittelu, lihaskunto, työikäinen, terveys, toimintakyky

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Jenni Jakola & Sofia Koskela
Title of thesis: A Beginner's Guide to Gym Training
Supervisors: Eija Mämmelä & Marika Tuiskunen
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013
Number of pages: 35 + 5 appendix pages

In Finland musculoskeletal disorders are the most common reason for sickness absence and early retirement. A healthy musculoskeletal system improves your quality of life and ability to work. Muscle condition exercising is one way to improve musculoskeletal health. The idea of planning a guide for gym training came from our own experiences and a teacher's suggestion to co-operate with the project of Maakunta Liikkeelle.

The aims of our guide were to get physically inactive people interested in our guide and that way lower the first step to start gym training and exercising their muscle condition and improve their musculoskeletal health.

We gathered research knowledge and information on what kind of training is appropriate for beginners and improves their musculoskeletal system. Based on that information we wrote the contents for the guide. To make the guide we co-operated with a student of information technology who took the pictures for the guide and made the layout. The guide was shown to the target group for feedback given through a questionnaire. The questionnaire was based on the criteria we had for the guide and there was room for suggestions and improvements.

The feedback was then gathered and evaluated. The response was good but there were some suggestions on the contents and the layout which we used to improve our final guide. The content and writing were also evaluated by professionals such as the teachers at our school.

The final version of the guide was given to the project staff of Maakunta Liikkeelle who started distributing the guide to the target audience on their gym training courses.

Keywords: beginner, gym training, muscle condition, working-aged person, health, functional ability

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN KUVAUS.....	8
2.1	Projektin tavoitteet.....	8
2.2	Projektiorganisaatio	9
2.3	Projektin päätehtävät.....	10
3	LIIKUNTASUOSITUKSET AIKUISILLE	11
3.1	Toimintakyky ja terveystunto.....	11
3.2	Suomalaisten työikäisten tuki – ja liikuntaelimestön terveys.....	11
3.3	Liikunnan ja lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutukset.....	12
3.4	Liikuntasuosituksset aikuisille lihaskunnan osalta.....	13
4	ALOITTELIJAN KUNTOSALIHARJOITTELU	14
4.1	Fyysisen suorituskyvyn ja tuki- ja liikuntaelimestön kunnan kehittäminen.....	14
4.2	Kuntosaliharjoittelun perusteet aloittelijalle.....	15
4.3	Lihashuolto	17
5	KUNTOSALIOPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	20
5.1	Oppaan sisällön suunnittelu ja toteutus	20
5.2	Oppaan ulkoasun suunnittelu ja toteutus	22
5.3	Oppaan viimeistely ja luovutus	23
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	24
6.1	Kuntosalioppaan arviointi	24
6.2	Projektityöskentelyn arviointi	26
7	POHDINTA	29
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Tuki- ja liikuntaelämisen sairaudet ovat eniten työstä poissaoloja, kipuja ja ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä aiheuttava pitkäaikaissairauksien ryhmä suomalaisella työikäisellä väestöllä (Pohjolainen 2005, 12; Suni & Vasankari 2011, 32). Vuosittain näistä sairauksista kertyy kuluja 2,7 % bruttokansantuotteesta (Lindgren 2005, 5). Koska tuki- ja liikuntaelämisen sairaudet ja niiden aiheuttamat kivut heikentävät työikäisten toiminta- ja työkykyä, tulisi tuki- ja liikuntaelämisen toimintakykyä kehittävää liikuntaa huomattavasti lisätä. Opetus - ja kulttuuriministeriön julkaisu Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset mukaan noin puolet työikäisistä harjoittaa terveysliikuntasuosituksen mukaisen määrän kestävyysliikuntaa. Kuitenkin vain 18 % miehistä ja 16 % naisista liikkui riittävästi lihaskunnan ja liikehallintakyvyn kannalta. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 4, 10, 35.)

Fysioterapeutin tehtävänä on väestön terveyden, toiminta- ja työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen (Suomen fysioterapeutit – Finlands fysioterapeuter 2010, hakupäivä 28.11.2011). Fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta on fysioterapeutin toteuttamaa verbaalista, manuaalista tai visuaalista terveyttä ja toimintakykyä edistävää sekä toimintarajoitteita ehkäisevää ohjaus- ja neuvontatyötä. Se voi koskea liikuntatottumusten muuttamista toiminta- ja työkyvyn edistämiseksi. (Arkela-Kautiainen, Ylinen & Arokoski 2009, 394–396.)

Opinnäytetyömme idea lähti kehittymään omakohtaisen kokemuksen pohjalta sekä ohjaavan opettajan ideasta tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Maakunta liikkeelle – hankkeen kanssa. Hankkeen tarkoituksena on kannustaa työikäisiä, liikunnallisesti passiivisia henkilöitä liikkumaan ja kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Maakunta liikkeelle – hanke on kolmivuotinen ja sen tavoitteena on kohdata 40 000 ihmistä ja luoda kuntiin liikuntaa ohjaavien tahojen yhteistyöverkosto, johon kuuluvat myös kolmannen sektorin toimijat (Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry 2012, hakupäivä 17.3.2012.) Työskentelimme hankkeen mittauksissa koulutusohjelmamme kautta. Mittauksissa mitataan kohderyhmän puristusvoimaa, kehonkoostumusta sekä kestävyyskuntoa Polarin sykemittarilla, ja näistä annetaan lopuksi yhteinen palaute. Huomasimme, että yhteinen palaute ei aina riittänyt vaan kohderyhmäläisillä oli tarve saada konkreettista tietoa oman terveytensä edistämiseksi liikunnan keinoin. Moni kertoi harrastavansa kestävyysliikuntaa liikuntasuosituksen mukaisesti, mutta lihaskunnan harjoittaminen jäi yleensä vähemmälle. Tästä kehittyi ajatus kuntosalioppaan tekemisestä.

Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää lihaksiston ja luuston terveyden kannalta ja parantaa toimintakykyä (U.S. Department of Health and Human Services 2009, hakupäivä 9.1.2012). Kuntosaliharjoittelu on mielestämme toimiva keino työikäisille kehittää lihaskuntoa, ylläpitää työ- ja toimintakykyä sekä pitää huolta tuki- ja liikuntaelimestön terveydestä. Lisäksi se soveltuu eritasoisille ja -kuntoisille harrastajille, mistä kertoo myös sen suosio suomalaisten keskuudessa. Kuntosaliharjoittelu on Suomen kolmanneksi suosituin liikuntamuoto (Kansallinen liikuntatutkimus 2009- 2010, 15).

Haluamme tulevina fysioterapeutteina olla aktiivisesti mukana vaikuttamassa suomalaisen työikäisen väestön toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen liittyvien fysioterapia- sekä terveystalvelujen tuottamisessa. Tästä syystä valitsimme projektilemme promootiopainotteisen lähestymistavan. Promootio on voimavaralähtöinen lähestymistapa ja tarkoittaa mahdollisuuksien luomista yksilölle huolehtia omasta terveydestään ennen ongelmien ja sairauksien syntyä (Rouvinen-Wilenius 2008, hakupäivä 12.3.2012). Projektimme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa työikäisille kohdennettu aloittelijan kuntosaliopas joka laskisi aloittelijoiden kynnyistä lähteä kuntosaliille ja aloittaa tavoitteellinen lihaskuntoharjoittelu. Projektimme tarkoitus vastasi Maakunta liikkeelle – hankkeen tarkoitukseen ja saimme oppaalemme tilaajan ja yhteistyökumppanin. Yhteistyö hankkeen kanssa antoi meille mahdollisuuden työskennellä laajemman projektin yhteydessä sekä tavoittaa mahdollisimman suuri hyödynsaajien joukko.

2 PROJEKTIN KUVAUS

Konttisen ja Staffin mukaan projekti on kertaluontoinen tehtäväkokonaisuus, jonka toteuttamista varten on luotu määräaikainen organisaatio, projektiorganisaatio. Projektilla on rajatut resurssit, joiden puitteissa se pyrkii sille asetettuihin tavoitteisiin. (2001, 9.) Projektimme oli kehittämisprojekti. Kehittämisprojektissa pääpaino on tutkimustiedon ja käytännön yhdistämisessä, kun luodaan uutta tuotetta (sama, 12). Tässä luvussa kuvaamme lyhyesti projektimme tavoitteet, projektiorganisaation sekä projektin päätehtävät.

2.1 Projektin tavoitteet

Projektimme tavoitteet on jaoteltu tulos-, toiminnallisiin, oppimis- sekä laatutavoitteisiin. Tulostavoitteena meillä oli tuottaa kuntosaliharjoitteluun innostava, työikäisille aloittelijoille suunnattu kuntosalioipas. Toiminnalliset tavoitteet jaotimme lyhyen-, keskipitkän- ja pitkän aikavälin tavoitteisiin. Lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli saada kohderyhmä tietoiseksi oppaastamme ja kiinnostumaan sen sisällöstä. Keskipitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena meillä oli oppaamme avulla saada kohderyhmä motivoitumaan ja aloittamaan tavoitteellisen lihaskuntoharjoittelun. Pitkän aikavälin tavoitteeksi asetimme työikäisten lihaskunnan kehittymisen ja sitä kautta tuki- ja liikuntaelimestön terveyden edistäminen ja tuki – ja liikuntaelinperäisten sairauksien ja vammojen vähentymisen, sekä näistä johtuvien työstä poissaolojen ja sairauskustannusten vähentyminen maakuntatasolla.

Laatu on hyödykkeen kykyä täyttää siihen kohdistuvat odotukset. Laatuksiterillä tarkoitetaan laadun määrittämiseksi valittua ominaisuutta. (Jämsä K., Manninen E. 2000, 128–130.) Tuotteemme laatutavoitteiksi asetimme terveyden edistämisen näkökulmien esittämisen, tuotteen sopivuus kohderyhmälle eli asiakasprofiilin tarkan määrittämisen sekä kestävä kehityksen (Rouvinen-Wilenius 2008, hakupäivä 12.3.2012). Laatutavoitteet ja -kriteerit on tarkemmin määritelty liitteessä 1.

Oppimistavoitteeksi asetimme tutkimustiedon hakemisen kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista, oman alan artikkelista sekä kirjallisuudesta. Tämän tiedon pohjalta asetimme muiksi oppimistavoitteiksi kirjallisuuskatsauksen kirjoittamisen, tuotekehityssuunnitelman ja lopputiedon laatimisen. Opetussuunnitelmamme osaamisprofiilin mukaan yhtenä oppimistavoite-

teenamme on osata suunnitella, ohjata ja arvioida terveyttä ja toimintakykyä edistävää terapeutista harjoittelua ja liikuntaa (Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2012, hakupäivä 23.1.2013). Opinnäytetyössämme aiomme keskittyä erityisesti kuntosaliharjoitteluun terapiamenetelmänä tuki – ja liikuntaelinperäisten sairauksien ja vaivojen ennaltaehkäisevässä ja terveyttä edistävässä työssä. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää projektityöskentely- sekä yhteistyötaitojamme työparina sekä yhdessä työelämäntoimijoiden kanssa moniammatillisissa tiimeissä.

2.2 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatiossa (Kuvio 1) on määritelty avaintoimijat mm. projektin asettaja, ohjausryhmä ja projektiryhmä, sekä näiden roolit, tehtävät ja vastuut. Lisäksi projektioorganisaatiossa huomioidaan muut ryhmittymät ja toimijat esimerkiksi tukiryhmä ja yhdyshenkilöt. (Viirkorpi 2000, 25).

PROJEKTIOORGANISAATIO

Asettaja

Juha Laukka, projektipäällikkö, Maakunta liikkeelle – hanke

Ohjausryhmä

Marika Tuiskunen, fysioterapian lehtori OAMK
Eija Mämmelä, fysioterapian lehtori OAMK
Juha Laukka, projektipäällikkö, Maakunta liikkeelle – hanke

Projektiryhmä

Jenni Jakola, projektityöntekijä, fysioterapian opiskelija OAMK
Sofia Koskela, projektityöntekijä, fysioterapian opiskelija OAMK

Tukihenkilöt

Venla Kaikkonen, vertaisarvioija, fysioterapian opiskelija OAMK
Riku Riepula, vertaisarvioija, fysioterapian opiskelija OAMK
Marika Tuiskunen, fysioterapian lehtori OAMK
Eija Mämmelä, fysioterapian lehtori OAMK
Maria Kuure, äidinkielen lehtori OAMK
Marketta Rusanen, englanninkielen lehtori OAMK

Yhteistyötahot

Juha Laukka, projektipäällikkö, Maakunta liikkeelle – hanke
Laura Haapasaari, kuvallisen viestinnän opiskelija OAMK

KUVIO 1. Projektioorganisaatio

Projektin asettaja päättää projektin käynnistämisestä ja tarjoaa tarvittavat resurssit (Pelin 2011, 66). Projektimme asettajana toimi Maakunta liikkeelle – hanke ja sen projektipäällikkö Juha Laukka. Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n Maakunta liikkeelle – hanke toimi täten projektimme yhteistyötahona ja tilaajana. Projektin ohjausryhmän tehtävänä on seurata ja arvioida projektin toteutusta, käsitellä ja hyväksyä projektin suunnitelmat sekä valvoa, tukea ja ohjata projekti-päällikön työtä (Viirkorpi 2000, 29). Projektimme ohjausryhmän muodostivat Maakunta liikkeelle – hank-

keen projektipäällikkö Juha Laukka sekä fysioterapian lehtorit Marika Tuiskunen ja Eija Mämmelä. Ohjausryhmän tehtäviä oli ohjata ja tukea työn edistymistä sekä hyväksyä välitulokset.

Projektiryhmämme koostui kahdesta tasavertaisesta projektityöntekijästä. Projektillamme ei ollut erillistä projektipäällikköä tai – sihteerä, vaan vastasimme yhdessä projektipäällikön ja – sihteerin tehtävistä. Näihin kuuluivat mm. projektisuunnitelman laatiminen, projektityöskentelyn käynnistäminen ja ohjausryhmälle raportointi eli olimme kokonaisvastuussa projektista (Pelin 2011, 67). Tukihenkilöistä vertaisarvioijina toimivat fysioterapiaopiskelijat Venla Kaikkonen ja Riku Riepula. Fysioterapian lehtorit Eija Mämmelä ja Marika Tuiskunen toimivat myös projektimme tukihenkilöinä tarjoten vinkkejä ja ohjausta välitulosten sisältöihin. Muut tukihenkilöt olivat äidinkielen lehtori Marja Kuure, jonka tehtävänä oli tuotteen sekä loppuraportin kieliasun tarkistaminen, sekä englanninkielen lehtori Marketta Rusanen joka tarkasti abstractin kieliasun. Maakunta liikkeelle – hankkeen yhteyshenkilönä toimi hankkeen projekti-päällikkö Juha Laukka. Tuotteemme kuvituksen ja taiton osalta yhteistyötahona toimi Oulun seudun ammattikorkeakoulun Kulttuurin ja viestinnänalan yksikön kuvallisen viestinnän alan opiskelija Laura Haapasaari.

2.3 Projektin päätehtävät

Tuotekehitysprosessin vaihteita ovat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen sekä lopuksi tuotteen viimeistely (Jämsä & Manninen 2000, 85). Projektimme päätehtäviä olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, tuotteen suunnittelu ja toteutus sekä projektin päättäminen. Projektin pää- ja osatehtävät on esitelty tarkemmin liitteessä 2.

Aloitimme projektin työstämisen aiheeseen perehtymisellä syksyllä 2011. Aiheeseen perehtymisen osatehtäviä olivat aiheen ideointi ja rajaus sekä tiedonhaku, joista välituloksena syntyi valmistava seminaari. Projektin suunnitteluvaiheeseen kuului projekti- ja kehittämiskirjallisuuteen tutustuminen, työpajatyöskentely, projektin tavoitteiden ja tuotteen laadun määrittäminen, riskien kartoittaminen, budjetin suunnittelu sekä yhteistyösopimusten laatiminen. Näistä välituloksena valmistui projektisuunnitelma keväällä 2012. Tuotteen suunnittelu- ja toteutusvaiheen osatehtäviä olivat tuotteen sisällön ja ulkoasun suunnittelu ja toteuttaminen, tuotteen kuvitus, palautteen kerääminen ja tuotteen viimeistely saadun palautteen perusteella. Tuotteen suunnittelu alkoi keväällä 2012 ja tuote valmistui seuraavana syksynä. Projektin päättämisen välituloksena kirjoitimme loppuraportin. Projektimme päättyi helmikuussa 2013.

3 LIIKUNTASUOSITUKSET AIKUISILLE

Suomessa ei ole terveystuotosten nimellä olevia liikuntasuosituksia. Suomessa käytetään Suomalaisen lääkäriyhdyksen Duodecimin Käypä Hoidon liikuntasuosituksia sekä UKK-instituutin liikuntapiirakkaa, jotka pohjautuvat uusimpiin Yhdysvaltalaisiin, vuonna 2008 julkaistuihin terveystuotosten suosituksiin. Tässä luvussa avaamme liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä kuvaavia käsitteitä sekä kerromme suomalaisten, työkäisten tuki- ja liikuntaelimen terveyden tilasta ja aikuisille suunnatuista liikuntasuosituksista lihaskunnan osalta.

3.1 Toimintakyky ja terveystuotus

Toimintakyky kuvaa ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien ja häneen kohdistuvien odotusten suhdetta (Lehto 2004, 18). **Terveystuotus**-käsite yhdistää liikunnan, fyysisen kunnan ja terveyden väliset yhteydet yhdeksi lähtökohdaksi yksilön fyysisen toimintakyvyn ja terveyden arvioimiseen ja edistämiseen. Terveystuotus käsittää sellaiset fyysisen kunnan osat alueet ja -tekijät, joilla on vaikutusta terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn tai molempiin. Nämä ovat hengitys- ja verenkiertoelimen, tuki- ja liikuntaelimen, liikehallintakyky, kehonkoostumus ja aineenvaihdunta. Terveystuotukseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. perimä, terveys, fyysinen aktiivisuus, elintavat ja – ympäristö. (Suni & Vasankari 2011, 32–34.)

Tuki- ja liikuntaelimen kunnan osatekijät terveystuotuksen näkökannalta ovat lihasvoima, -kestävyys ja notkeus. Kävely, portaiden ja tuolilta ylösnousu edellyttävät hetkellisesti lihaksilta suurempaa voimantuottoa kuin mitä maan vetovoima kohdistaa kehon massaansa. Lihaskestävyydellä on merkitystä asennon ja ryhdin säilyttämisessä. Ala-rajajen nivelten liikerajoitukset ovat yhteydessä liikkumisvaikeuksiin ja siten toimintakykyyn. Olkanivelten liikerajoitukset vaikeuttavat päivittäisiä toimintoja, esimerkiksi pukeutumista ja vaikuttavat sitä kautta toimintakykyyn. (Suni & Vasankari 2011, 35–42.)

3.2 Suomalaisen työkäisten tuki – ja liikuntaelimen terveys

Noin joka kuudes lääkäriillä käynti on peräisin tuki- ja liikuntaelimen vaivoista. Tuki- ja liikuntaelimen oireista noin puolet on selkäperäisiä ja neljäsosa erilaisia nivelriikkoja. Muita sairauksia ovat erilaiset lihasten, nivelsiteiden ja pehmytkudosten särky ja tulehdukset. (Pohjolainen 2005, 12.)

Lisääntynyttä tuki- ja liikuntaelimestön kipua on selitetty mm. nopealla ikärakenteen muutoksella, yksipuolisella ja staattisella työllä, vähentyneellä liikunnalla ja tuki- ja liikuntaelimestön käytöllä. Tuki ja liikuntaelimestön sairaudet voivat johtaa työ- ja toimintakyvyn rajoittumiseen. (Pohjolainen 2005, 12; Suni & Vasankari 2011, 32.)

Lihaskunto koostuu toiminnallisista parametreista kuten lihasvoima, lihaskestävyys sekä voimantuotto. Näitä kaikkia ominaisuuksia voidaan parantaa ja kehittää **lihaskuntoharjoittelulla**. (Garber, Blissmer, Deschenes, Franklin, Lamonte, Lee, Nieman & Swain 2011, 1343.) Suomalaisista työikäisistä lihaskunnan ja liikehallintakyvyn kannalta liikkuu riittävästi miehistä 18 % ja naisista 16 %. Ikäryhmien ja sukupuolten väliset erot ovat merkittäviä, eniten lihaskuntaa harjoittavat 15–24-vuotiaat miehet. (Husu ym. 2011, 35.)

3.3 Liikunnan ja lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutukset

Säännöllinen liikunta ylläpitää ja edistää ihmiselimestön rakenteellista, toiminnallista ja metabolista terveyttä sekä vaikuttaa ennaltaehkäisevästi useiden sairauksien ja oireyhtymien syntyyn ja puhkeamiseen (Alén & Arokoski 2009, 89–91). Näitä ovat esim. sydän – ja verisuonitaudit, korkea verenpaine, tyypin 2-diabetes, eri syöpämuodot, luuston terveys sekä masennus. Liikuntaa harrastavilla henkilöillä on parempi aerobinen- ja lihaskunto sekä terveellisempi kehonkoostumus ja -rakenne verrattuna liikuntaa harrastamattomiin henkilöihin. Fyysisesti aktiiviset aikuiset nukkuvat paremmin, heidän unen laatunsa on hyvä ja heillä on yleisesti parempi elämänlaatu kuin fyysisesti inaktiivisilla henkilöillä. (U.S. Department of Health and Human Services 2009, hakupäivä 9.1.2012.)

Lihaskuntoharjoittelu parantaa toimintakykyä, ja lisäksi se on tärkeää lihaksiston ja luuston terveyden kannalta (U.S. Department of Health and Human Services 2008, hakupäivä 10.1.2012). Säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla on erilaisia terveysvaikutuksia mm. terveellisempi kehonkoostumus, tasaisempi veren sokeripitoisuus, insuliiniherkkyyden lisääntyminen. Lisäksi sillä voidaan lievittää verenpainetaudin oireita. Lihaskuntoharjoittelulla voi pienentää riskiä sairastua tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin. Hyvä lihaskunto yhdistetään terveempään verenkierto- sekä tuki – ja liikuntaelimestöön. Lihaskuntaa kehittävä liikunta ehkäisee ja hidastaa luukatoa ja lisää luumasaa osteoporoosia sairastavilla sekä parantaa toimintakykyä ja voi lievittää kipua nivelrikkoa sairastavilla. Tällä hetkellä ei ole tarpeeksi tietoa lihaskuntoharjoittelun ja terveyden annos-vaste-suhteista. (Garber ym. 2011, 1342.)

3.4 Liikuntasuositukset aikuisille lihaskunnan osalta

Käypähoidon liikuntasuositusten mukaan 18 – 64-vuotiaiden tulisi harjoittaa luustolihasvoimaa ja kestävyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. UKK-instituutin liikuntapiirakka (liite 3) suosittelee harjoittamaan lihaskuntaa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2010, hakupäivä 17.1.2012; UKK-instituutti 2011, hakupäivä 8.4.2011; Aittasalo & Vasankari 2011, 199.)

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan eniten tieteellistä näyttöä on progressiivisella lihaskuntoharjoittelulla, joka kohdistuu kaikkiin suuriin lihasryhmiin kaksi kertaa tai useammin viikossa. Lihasvoiman lisäämiseen tarvitaan 8-12 toistoa sellaisella vastuksella, että viimeiset toistot tuntuvat hyvin raskailta. (U.S. Department of Health and Human Services 2009, hakupäivä 9.1.2012; U.S. Department of Health and Human Services 2008, hakupäivä 10.1.2012.)

4 ALOITTELIJAN KUNTOSALIHARJOITTELU

Tässä luvussa käymme läpi aloittelijan kuntosaliharjoitteluun liittyviä käsitteitä ja osatekijöitä. Aloittelijalla tarkoitamme henkilöä joka, ei ole ennen harjoitellut painoilla, tai henkilöä joka aloittaa harjoittelun uudestaan useamman vuoden tauon jälkeen (Erämetsä & Laakko 2001, 123).

4.1 Fyysisen suorituskyvyn ja tuki- ja liikuntaelimistön kunnan kehittäminen

Fyysisen suorituskyvyn kehittäminen edellyttää nousujohteista eli progressiivista harjoitusohjelmaa. Yksittäisen harjoituksen täytyy toistua usein ja säännöllisesti sillä harjoittelun edulliset vaikutukset eivät varastoidu. Suoritustason säilyttäminen edellyttää toistoa ja sen parantaminen lisäksi kuormituksen **nousujohteista lisäämistä**. (Alén & Arokoski 2009, 89–91, 99–100.) Jo muutaman viikon lihaskuntoharjoittelun jälkeen voima alkaa lisääntyä, sillä hermosto oppii aktiivimaan lihaksia tehokkaammin. 6 – 8 viikon harjoittelun jälkeen alkaa lihasmassan kasvu vaikuttaa voimatuottoon. Lihasvoiman lisääntymisen määrään vaikuttaa harjoittelijan lähtötaso. Harjoittelun aloittaminen matalalta voimatasolta mahdollistaa suhteellisesti suurempien voiman lisäyksi- en saavuttamisen. (Suni 2011, 209.) Ensimmäisten 8-10 viikon aikana opitaan liikkeen suorituksessa käyttämään oikeita lihasryhmiä sekä koordinoimaan lihastoimintaa paremmin. (Sandström & Ahonen 2011, 126.) Lihaskuntoharjoittelussa on tärkeää huomioida harjoitettavat lihakset ja lihasryhmät, liikelaajuus ja – nopeus sekä kuorma, tavoitteiden saavuttamiseksi (Suni 2011, 209).

Tuki- ja liikuntaelimistön kunnan lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on ylävartalon ja selän toimintakyvyn sekä toiminta- ja liikkumiskyvyn kehittäminen. Ylävartalon toimintakyvyn kehittämiseksi tarkoitetaan olkanivelten ja kaularangan toiminnallisten liikelaajuuksien säilyttämistä sekä yläselän liikkuvuuden lisäämistä erityisesti ojennussuuntaan. Lisäksi ylävartalon toimintakyvyn kehittämiseen kuuluu hartiasseudun lihasten tukitoiminnan kehittäminen, yläraajojen työntö- ja vetovoimien lisääminen sekä käden puristusvoiman ylläpitäminen. Selän toimintakyvyn kehittämiseksi tarkoitetaan rintarangan liikkuvuuden, erityisesti kierto- ja kiertoliikkeiden, lisäämistä. Selän toimintakyvyn kehittäminen käsittää myös lonkkanivelten liikkuvuuden lisäämistä sekä vartaloa tukevien lihasten kestävyuden parantamista. Liikkumiskyvyn kehittämisessä pääpaino on nilkka- polvi- ja lonkkanivelten liikkuvuuden lisäämisessä. Lisäksi tärkeää on alaraajojen ojentajalihasten maksimivoiman lisääminen toiminnallisten liikkeiden kautta sekä alaraajojen ojentajalihasten nopean voimantuoton lisääminen. (Suni 2011, 206–207.)

4.2 Kuntosaliharjoittelun perusteet aloittelijalle

Kuntosaliharjoitusohjelman sisältö koostuu eri osatekijöistä. Näitä ovat mm. yksittäisten liikkeiden annostelu eli toistot, sarjat, kuormitus, sarjapalautus, suoritusjärjestys, harjoitusliikkeiden kokonaisuus sekä harjoitusohjelman nousujohteinen eteneminen. (Suni 2011, 207.) Jotta kuntosaliharjoittelusta saataisiin optimaalisiin hyöty ja päästäisiin haluttuihin tavoitteisiin, tulee harjoitteluohjelman olla yksilöllinen sekä vaihteleva mm. harjoittelun määrän, keston, intensiteetin sekä lepo päivien osalta. (Garber ym. 2011, 1343.) Kohdejoukolleen sisällöltään ja muodoltaan sopivan ohjauksen saaminen parantaa harjoittelun tehokkuutta ja turvallisuutta sekä lisää todennäköisesti harjoittelumotivaatiota lihaskuntoharjoittelua aloittavalla asiakkaalla (Suni 2011, 206).

Toistolla tarkoitetaan yksittäistä liikesuoritusta. Toisto sisältää aina eksentrisen ja konsentrisen lihastyön osan. Konsentrisessa lihastyössä lihaksen pituus lyhenee samalla kun lihas jännitettäessä supistuu. Eksentrisessä lihastyössä lihas pitenee samalla kun se jännittyy. Alkuasennolla tarkoitetaan sitä liikkeen vaihetta, jossa eksentrisen osuus on tehty ja/tai ollaan aloittamassa konsentrista osuutta. Loppuasennolla tarkoitetaan liikkeen sitä vaihetta jossa konsentrisen osuus on tehty ja/tai ollaan aloittamassa eksentristä vaihetta. (Erämetsä & Laakko 2001, 99, 105, 107.) Erämetsä & Laakon (2001, 107) mukaan aloittelijalle ohjeellinen toistomäärä on 10–20 toistoa kun taas Yhdysvaltalaisen suositusten mukaan 8-12 toistoa riittää (U.S. Department of Health and Human Services 2009, hakupäivä 9.1.2012; U.S. Department of Health and Human Services 2008, hakupäivä 10.1.2012).

Sarjalla tarkoitetaan peräkkäisten toistojen muodostamaa kokonaisuutta (Erämetsä & Laakko 2001, 107). Useimmilla yksilöillä lihas kasvaa ja lihasvoima lisääntyy kun harjoituksessa käytetään 2-4 sarjaa harjoitettavaa lihasryhmää kohden. Kuitenkin myös yksi sarja saattaa huomattavasti parantaa lihaksen voimaa ja kokoa, varsinkin aloittelijoilla. (Garber ym. 2011, 1343.) Yleisohjeena on 15–25 sarjaa yhtä harjoituskertaa kohti.

Osa lihaksista työskentelee pareittain, jolloin yhden lihaksen taikka lihasryhmän supistumisen aiheuttama liike on parinsa vastaliike. Tällaisia lihaspareja ja lihaspariryhmiä kutsutaan agonisti – antagonistiksi lihaksiksi. Harjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota agonistin ja antagonistin tasapuoliseen harjoittamiseen (Erämetsä & Laakko 2001, 96, 109–110.) Lihastasapainosta huolehtiminen agonistien ja antagonistien sekä raajojen välillä ehkäisee vammoja (Peltokallio 2003, 31). Suurilla

lihasryhmillä tulisi teettää useampia sarjoja kuin pienemmillä lihasryhmillä (Erämetsä & Laakko 2001, 110).

Harjoittelun **kuormitus** voidaan määrittää toistojen perusteella (Suni 2011, 209). Valitulla vatsuksella tulisi pystyä suorittamaan 8-12 toistoa sarjassa, tai vastaava toistomäärä, jotta saataisiin lihas väsyksiin ilman uupumista (Garber ym. 2011, 1343). **Sarjapalautus** on sarjojen välillä oleva lepotauko (Niemi 2008, 97). Eniten näyttöä lihaksen kasvusta ja voimantuoton lisääntymisestä on 2 – 3 minuutin sarjapalautuksella (Garber ym. 2011, 1343).

Aloittelijan kuntosaliharjoittelussa korostuvat **suoritustekniikka**, eli liikkeen kontrolli ja liikesuorituksen puhtaus, sekä **turvallisuus**. Väärin tehdyt liikkeet voivat aiheuttaa loukkaantumisia. Konsentrisen vaiheen suoritusnopeus voi olla suuri edellyttäen, että jännitys pysyy kohdelihaksissa ja liikkeen kontrolli säilyy. Eksentrisessä vaiheessa suoritusnopeuden tulee olla pienempi, jotta toistosta saadaan koko hyöty irti. Yleisenä ohjeena toistojen suoritusnopeudelle on 1:2, jossa 1 on konsentrisen työn kesto ja 2 on eksentrisen työn kesto. (Erämetsä & Laakko 2001, 108–109, 123–140.) Myös hengityksen tarkoitus on tukea liikkeen suoritusta (Sandström & Ahonen, 2011, 237). Liikkeeseen tulee yhdistää sopiva hengitystekniikka, esimerkiksi uloshengitys konsentrisessä vaiheessa ja sisäänhengitys eksentrisessä vaiheessa (Erämetsä & Laakko 2001, 140).

Sandströmin ja Ahosen mukaan voimaa ja ponnistamista vaativissa liikkeissä on tärkeää huomioida selän asento liikkeitä tehtäessä, jotta turhilta loukkaantumisilta vältyttäisiin. Tekstissään he viittaavat työympäristötutkimuksiin, joiden mukaan on selkeästi pystytty osoittamaan huonojen nostotekniikoiden ja puutteellisen kehonkäytön yhteys selkäkipujen syntymiseen ja välielävien vaurioitumiseen nostotilanteissa. (2011, 245.) Mielestämme kuntosaliharjoittelun lihaskuntoliikkeet ovat verrattavissa edellä mainittuihin voimaa ja ponnistamista vaativiin liikkeisiin, ja tästä syystä selän asentoon tulee kiinnittää huomiota liikkeiden aikana.

Selkärangan ja sitä ympäröivien lihasten optimaalinen kuormitusalue on keskiasennossa, sillä tämä on lihasvoiman tuoton kannalta paras tapa työskennellä (Koistinen, 1998, 41). Vatsa- ja selkälihasten aktivoituminen ja samalla niitä ympäröivien lihaskalvojen jännittyminen, eli kokontraktio, lisäävät vatsaontelon sisäistä painetta ja sitä kautta myös rangon stabiiliteettia ja vähentävät näin selkärangan kohdistuvaa raskuutta (sama 1998, 213–214; Sandström & Ahonen, 2011, 219–221; Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 150).

Liikevalintoihin vaikuttaa ennen kaikkea harjoittelijan harjoittelutausta. Harjoitettavia kohtia ovat rinta-, hartia-, selkä- ja keskivartalon lihakset sekä ala- ja yläraajojen lihakset. On suositeltavaa painottaa dynaamisia harjoitteita, joissa tulee niin konsentrista kuin eksentristä lihastyötä useille lihasryhmille. Tämä kehittää koordinaatiokykyä, motoriikkaa sekä tehostaa harjoittelun kohdistumista tasaisesti kaikkien lihasryhmien kesken ja auttaa välttämään lihasepätasapainon kehittymisen. Vapailla painoilla harjoiteltaessa koordinaatiokyvyn ja tukilihasten merkitys korostuu, kun taas kuntosalilaitteella saadaan lihastyö kohdennettua tiettyyn lihakseen tai lihasryhmään. Näin harjoittelu on turvallisempaa, koska liikesuuntia on rajoitettu ja liikerataa on helpotettu, jolloin tukilihasten merkityskin vähenee. (Erämetsä & Laakko 2001, 110–111; Garber ym. 2011, 1343.) Harjoitusliikkeiden **suoritusjärjestys** määräytyy liikkeen vaikutuksen perusteella. Harjoitus alkaa pääliikkeillä, jotka ovat moninivelliikkeitä, ja se viimeistellään apuliikkeillä, jotka kohdistuvat vain tiettyyn lihakseen. (Niemi 2008, 97.)

Harjoituksen **kestolla** tarkoitetaan yksittäisen harjoituskerran pituutta. Lyhytkestoisella harjoituksella on mahdollista saada tuloksia mutta kuntoilijalle sopiva harjoituksen kesto on 45–60 minuuttia. (Erämetsä & Laakko 2001, 106–107.) Harjoittelusta **palautumisella** tarkoitetaan lihaksiston aineenvaihdunnan ja hermoston palautumista harjoittelusta (Saari, Lumio, Asmussen, Montag, Appelqvist & Vaismaa 2009, 31 – 32). Harjoittelun **kierrolla** tarkoitetaan harjoituskertojen välistä aikaväliä. Harjoittelusta palautumiseen vaikuttaa harjoittelun kierto ja riittävä lepo. (Suni 2011, 209). Yleisohjeena kuntoilijalle on, että edellisestä harjoituskerrasta tulisi olla vähintään kaksi vuorokautta (Alén & Arokoski 2009, 99–100; Erämetsä & Laakko 2001, 111; Garber ym. 2011, 1343). Kuntosaliharjoittelussa **nousujohteista etenemistä** voidaan toteuttaa esimerkiksi pyrkimällä joka harjoituskerralla lisäämään yhden sarjan toistomäärää. Kun sarjojen toistomäärissä on päästy tavoitteeseen, voidaan lisätä kuormaa esimerkiksi 2,5 tai 5 kg:lla. (Erämetsä & Laakko 2001, 108.)

4.3 Lihashuolto

Lihashuollolla tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla pyritään edistämään fyysistä ja psyykkistä palautumista harjoituksesta sekä ennaltaehkäisemään akuutteja ja rasitusvammoja (Ahonen 1993, 111). Lihashuollollisia toimenpiteitä ovat mm. alkulämmittely, loppujäähdyttely ja venyttely (Saari ym. 2009, VIII). Urheiluvammoja voidaan ennaltaehkäistä verryttelyllä sekä hyvillä venyttelyohjelmilla, sillä toiminnalliset häiriöt esim. lihasheikkous, vähentynyt joustavuus ja rajoittunut liikkuvuus aiheuttavat vammoja (Peltokallio 2003, 31).

Alkulämmittely koostuu harjoittelusta, joka valmistaa kehoa toimimaan optimaalisesti harjoitus-suoritusta varten. Huolellinen alkulämmittely ehkäisee loukkaantumisia. Alkulämmittelyllä vaikute-taan verenkierto- ja hengityselimistöön, hermostoon, kudosten elastisuuteen ja henkilön psyykkeeseen. Alkulämmittelyssä tapahtuvan lihastyön johdosta lihasten hiussuonet avautuvat ja verenkierto lihaksissa tehostuu. Samalla lisääntynyt verenkierto lisää hengitystiheyttä ja -syvyyttä, nos-taa sydämen sykettä, verenpainetta sekä lihasten ja koko kehon lämpötilaa. Näistä johtuen lihaksen aineenvaihdunta tehostuu, mikä parantaa lihasten suoritus- ja palautumiskykyä. Alkulämmit-telyn seurauksena kehon aktiivisen alueen tai osan lämpötila nousee, mikä nopeuttaa hermoim-pulssien kulkua lihasten ja aivojen välillä. Tästä johtuen lihasten voimantuotokyky sekä asento- ja liikeaisti, eli proprioseptiikka, tehostuvat. (Ahonen 1993, 121 -122; Erämetsä & Laakko 2001, 106; Niemi 2008, 76–77; Saari ym. 2009, 3-4.)

Loppujäähdyttely on välittömästi varsinaisen harjoituksen jälkeen tehtyä harjoittelua. Sen tarkoi-tuksena on auttaa kehoa palautumaan harjoituksesta mahdollisimman hyvin ja nopeasti, jolloin elimistö on nopeammin valmis seuraavaan harjoituskertaan. Loppujäähdyttelyn tavoitteena on li-haksiston aineenvaihdunnan palautuminen, hermoston palautuminen ja lihasten lepopituuden pa-lauttaminen. Loppujäähdyttely tulisi suorittaa laskevalla intensiteetillä. (Saari ym. 2009, 31 – 32.)

Venyttely on liikkuvuusharjoittelua, jolla lisätään liikkuvuutta ja ylläpidetään sitä. Venyttelyllä voi-daan vaikuttaa lihaksiin, jänteisiin, nivelkapseleihin ja lihasta ympäröiviin kalvorakenteisiin, mutta lihasvenyttelyssä keskitytään lihaksen ja jänteen venyvyyteen. (Saari ym. 2009, 37.) Lihasten jäykkyys ja lyhentymisen rajoittavat liikettä ja aiheuttavat virheellisiä liikeratoja. Tällainen virheel-linen kuormitus altistaa tulehduksille ja rasisuskiputiloille (Ylinen 2006, 4; Saari ym. 2009, 32).

Loppujäähdyttely voi sisältää kevyitä venytyksiä, mutta varsinaisten pitkäkestoisten venytysten tu-lisi tapahtua vasta kaksi tuntia liikuntasuorituksen jälkeen (Ahonen 1993, 122). Kuormittavan lii-kuntasuorituksen jälkeen virheellisesti tehdyt tai liian voimakkaat venytykset saattavat pahentaa harjoittelussa syntyneitä lihasten mikrotraumoja ja siten hidastaa palautumista. (Saari ym. 2009, 37). Venytykset tulisi kohdentaa hartiarenkkaan, rinnan, niskan, vartalon, alaselän, lonkkien, ala-raajojen etu- ja takaosien sekä nilkkojen päälihasryhmiin (Garber ym. 2011, 1345). Venyttelyssä tulisi huomioida agonisti – antagonisti tasapaino, jottei vaikuteta epäedullisesti lihastasapainoon (Saari ym. 2009, 37). Staattisessa venyttelyssä tiettyä lihas-jännesysteemiä venytetään rauhalli-

sesti ja pidetään venytyksessä tietyn ajan esim. 10 – 30 sekuntia, joka tuntuu venytettävässä lihaksessa kireytenä tai pienenä epämukavuutena (Garber ym. 2011, 1344).

5 KUNTOSALIOPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kuntosalioppaan suunnittelu ja toteutus vaiheiden osatehtäviä olivat tuotteen sisällön ja ulkoasun suunnittelu ja toteuttaminen, tuotteen kuvitus, palautteen kerääminen sekä tuotteen viimeistely saadun palautteen perusteella. Aloitimme kuntosalioppaan suunnittelun keväällä 2012 ja opas valmistui lokakuussa saman vuoden syksyllä. Kuvallisen viestinnän opiskelija Laura Haapasaari oli merkittävin yhteistyökumppanimme oppaan suunnittelu ja toteutusvaiheessa.

5.1 Oppaan sisällön suunnittelu ja toteutus

Tuotteen keskeisen ominaisuuden ollessa sen välittämä informaatio, on tuotteen valmistamisen ensimmäinen työvaihe tuotteen asiasisällöstä laadittu jäsentely. Tuotteen asiasisällössä tulee ottaa huomioon vastaanottajan tiedontarve ja tuotteen sisällön tulee muodostua täsmällisesti ja ymmärrettävästi kerrotuista tosiasioista. (Jämsä & Manninen 2000, 54) Oppaalle projektisuunnitelmassa määritellyt laatutavoitteet (kts. sivu 8; liite 1) ohjasivat meitä oppaan koko sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa. Saimme tukea laatutavoitteillemme Jämsän ja Mannisen (2000, 54–56) teoksesta, jossa he painottavat, että terveysalan informaatiota välitettäessä asiasisällön valinta ja määrä riippuvat informaation vastaanottajista. Tämän vuoksi panostimme erityisesti oppamme kohdejoukon, sen tarpeiden sekä tieto- ja taitotason kartoittamiseen. Kohderyhmämme oli aloittelijat, mikä tuli ottaa huomioon erityisesti oppaassa kerrottavan tiedon määrän rajaamisessa ja oppaan turvallisuudessa.

Oppaan sisällön suunnittelun aloitimme jakamalla sen pääotsikoihin; Johdanto, alkulämmittely, lihaskuntoharjoitteet sekä loppujäähdyttely ja venyttely. Oppaan johdannossa pyrimme laatutavoitteidemme mukaan esittämään tavoiteltavat terveyshyödyt ja terveyden taustatekijät ytimekkäästi ja johdonmukaisesti. Tavoitteena meillä oli käyttää johdannossa ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tietoa kohderyhmän tietotaso huomioiden. Valitsimme tekstityyliksi asiatyyliin, mikä on tarkoituksen mukaista silloin kun tekstin on tarkoitus informoida tai opastaa lukijaansa (Jämsä & Manninen 2000, 56).

Halusimme tehdä kokonaisvaltaisen harjoitusohjelman, joka sisältää myös alkulämmittelyn sekä loppujäähdyttelyn ja venyttelyn, eikä pelkästään lihaskuntoharjoitteita. Tämä siksi, että näillä toiminnoilla voidaan ehkäistä loukkaantumisia sekä edistää harjoittelusta palautumista ja siten har-

joittelun tavoitteellisuutta (kts. sivut 18–19). Alkulämmittelyyn valitsimme käytettäväksi cross-traineria sekä soutulaitetta, koska näillä laitteilla voidaan lämmitellä koko kehoa. Loppujäähdyttelyn laitteeksi valitsimme kuntopyörän, koska siinä on aloittelijankin helppo säädellä harjoittelun intensiteettiä (kts. sivu 18). Venyttelytekniikan, sen keston ja siihen käytetyn intensiteetin valinnossa meidän tuli huomioida venyttelyn ajoittuminen välittömästi lihaskuntoharjoittelun jälkeen, ettei sillä aiheutettaisi vahinkoa kuormitetuille lihaksille tai hidastettaisi palautumista (kts. sivut 18–19). Valitsimme venyttelyliikkeet vastamaan lihaskuntoharjoitteet - osiossa harjoitettaviin lihaksiin ja lihasryhmiin. Venyttelyliikkeiden valintaan vaikuttivat myös helpot ja turvalliset aloitusasennot.

Lihaskuntoharjoitteet – osion suunnittelun ja toteutuksen aloitimme liikevalinnoista. Lihaskuntoharjoitteiksi pyrimme valitsemaan ylävartalon ja selän toimintakykyä sekä toiminta- ja liikkumiskykyä kehittäviä liikkeitä (kts. sivu 14). Siksi valitsimme harjoitettaviksi lihaksiksi ja lihasryhmiksi rinta- ja hartialihakset sekä reiden, pakararan, olkavarren, selän ja vatsan lihakset. Päätimme käyttää oppaassamme Yhdysvaltalaisia suosituksia liikkeiden toistomääristä, sillä ne pohjaavat tutkituun ja uudempaan tietoon kun taas Erämetsän ja Laakon (2001) toistomäärät pohjautuvat vanhempaan tietoon.

Koska emme voi itse olla paikalla antamassa henkilökohtaista ohjausta, täytyy oppaassa ohjattujen liikkeiden olla turvallisia suorittaa pelkästään oppaan tuella. Tämä rajoitti liikkeiden ja käytettävien välineiden ja laitteiden valintaa. Päädyimme käyttämään esimerkiksi jalkaprässiä kyykkäämisen sijaan. Kyykkääminen on tehokkaampaa, sillä se haastaa koordinaatiokykyä ja korostaa tukilihasten merkitystä. Kun taas jalkaprässissä liikesuuntia on rajoitettu ja liikerataa helpotettu, jolloin se on liikkeenä turvallisempi suorittaa. Mielestämme oli tärkeää huomioida eri kuntosalien laitevalikoimien erot ja siksi oppaan laitevalinnoissa on pyritty käyttämään kokemuksemme mukaan yleisimpiä kuntosalilaitteita. Liikkeiden suoritusjärjestyksessä pyrimme aloittamaan lihaskuntoharjoitteet pääliikkeillä ja sijoittamaan apuliikkeet harjoittelun loppuun (kts. sivu 17).

Tuotteen tekstin sannallinen ja oheisviestintä kertovat ammattikunnan ihmiskäsityksestä, arvoista ja kulttuurista (Jämsä & Manninen 2000, 57). Halusimme huomioida tämän oppaamme tekstissä ja sen oheisviestinnässä lukijan puhuttelutapana, asioiden positiivisena esittämisenä, kohderyhmälle ymmärrettävän sanallisen ohjauksen ja termistön käyttönä sekä esimerkkien ja vaihtoehtojen tarjoamisena. Saimme ohjausta oppaan asiasisältöön sekä lopullisen hyväksynnän siihen valituille liikkeille ohjaavilta opettajilta.

5.2 Oppaan ulkoasun suunnittelu ja toteutus

Laatukriteerit ovat laadun määrittämiseksi valittuja ominaisuuksia (Jämsä & Manninen 2000, 128). Oppaan ulkoasun laatukriteereitä olivat havainnollinen ja kohderyhmää kiinnostava kuvitus ja ulkoasu, joka olisi yhteneväinen Maakunta liikkeelle – hankkeen painotuotteiden kanssa. Ymmärsimme, että oma osaamisemme ja tietotaitomme eivät riitä haluamamme visuaalisen viestinnän sekä laadukkaan ulkoasun tuottamiseen, joten pyysimme sähköpostitse apua Oulun Seudun Ammattikorkeakoulun kulttuurin- ja viestinnän alan kuvallisen viestinnän opiskelijoilta. Kutsuamme vastasi 2. vuoden opiskelija Laura Haapasaari, josta tuli yhteisellä sopimuksella oppaamme kuvittaja ja taittaja. Näin toteutui myös yksi laatukriteereistämme, joka oli käyttää tuotteen suunnittelussa ja toteutuksessa eri alojen asiantuntijoita.

Ulkoasun suunnittelu ja toteutus alkoi yhteisillä palavereilla projektiryhmän ja Laura Haapasaaren kesken. Näissä palavereissa sovittiin yhteiset lähtökohdat oppaan ulkoasulle projektin laatutavoitteiden mukaisesti. Laura Haapasaarelle annettiin kuitenkin taiteellista vapautta muun muassa ulkoasun värimaailman sekä kuvien ja tekstin sommittelun suhteen.

Ulkoasun toteutus jatkui liikekuvien valokuvauksella. Projektiryhmä valitsi mallit liikekuviin. Halusimme panostaa erityisesti mallien valintaan. Mallien tuli olla työikäisiä ja normaalivartaloisia, mutta kuitenkin edustavia. Halusimme valita mallit joilla oli jo taustaa kuntosaliharjoittelusta, jotta kuvat olisivat motivoivia ja näyttäisivät samalla osviittaa siitä, miten kuntosaliharjoittelu voi vaikuttaa vartaloon. Lisäksi mallien valintaan vaikutti myös mallien hyvä ryhti, mikä helpotti liikkeiden oikeaoppisen suoritustekniikan havainnollistamisessa. Laura Haapasaari vastasi mallien vaateuksen suunnittelusta, kuvausvälineistä ja kuvauksesta. Mallien vaateuksen väreillä haluttiin luoda kontrastia mallien ja kuntosalilaitteiden sekä muun taustan välille. Kuvauspäivänä projektiryhmä oli mukana ohjaamassa ja avustamassa kuvauksissa. Projektiryhmä luovutti oppaaseen tulevan tekstisisällön Laura Haapasaarelle, joka teki ensimmäisen taittoversion oppaasta projektiryhmän laatutavoitteiden ohjaamana.

Tulostimme oppaan ensimmäisestä versiosta koevedokset palautteen keräämistä varten. Annoimme koevedokset ohjaaville opettajille sekä äidinkielen lehtorille arviointia ja palautteen antoa varten. Yksi keino palautteen keräämiseen tuotteesta on esitellä sitä toteutusvaiheessa kohde-ryhmään kuuluvilla henkilöillä. Palautteen puolueettomuuden turvaamiseksi sitä antavien henkilöiden ei tule tuntea tuotetta ennestään. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Tästä syystä teimme pa-

lautelomakkeen (liite 4), jonka avulla halusimme kartoittaa oppaan soveltuvuuden kohderyhmälleen ja saada kirjallista palautetta oppaasta sekä kehittämissuhteita. Jaoimme koevedoksia ja palautelomakkeita työpaikoille, joissa työskentelee pääasiassa kohderyhmää vastaavia henkilöitä. Palautteen antajilla oli kaksi viikkoa aikaa tutustua oppaaseen ja vastata palautelomakkeeseen, jonka jälkeen palautteet kerättiin oppaan viimeistelyä varten.

5.3 Oppaan viimeistely ja luovutus

Tuotteen viimeistelyvaiheeseen kuuluu yksityiskohtien hiominen saadun palautteen pohjalta (Jämsä & Manninen 2000, 80). Oppaan viimeistelyyn vaikuttivat kohderyhmältä kerätty kirjallinen palaute sekä ohjaavien opettajien antama oppaan sisältöä ja kieliasua koskeva palaute ja ohjaus. Äidinkielen lehtorilta saimme lisää ohjausta oppaan kieliasuun sekä palautetta taitosta.

Kohderyhmältä saamamme palaute ja kehitysehdotukset koskivat pääasiassa oppaan tekstityksen ja taustan väritystä. Kohderyhmäläiset olivat tyytyväisiä oppaan opaslehti-muotoon. Kiinnostusta löytyi myös oppaan sähköiselle muodolle. Ohjaavien opettajien antama palaute koski lähinnä tekstin sanallista ilmaisua, muun muassa positiivisten ilmaisujen ja ammattimaisen kielen käyttöä sekä johdannossa esitettyjen asioiden esittämisjärjestystä ja havainnollistamista. Lisäksi oppaan johdannon asiasisältöön tehtiin muutama lisäys koskien hengityksen yhdistämistä liikkeisiin sekä harjoittelun turvallisuutta selän asennon kannalta. Äidinkielen lehtorin ohjaus ja palaute koskivat oppaan tekstin oikeinkirjoitusta ja taittoa. Taittoa koskeva palaute ohjattiin Laura Haapasaa- relle.

Projektiryhmä arvioi saatua palautetta keskenään sekä yhdessä Laura Haapasaa- ren kanssa. Yhteisten arviointien ja muokkausten pohjalta syntyi oppaasta toinen koevedos. Tämä koevedos esiteltiin Maakunta liikkeelle – hankkeen projektipäällikkö Juha Laukalle lokakuussa 2012. Samalla tehtiin yhteistyössä projektiryhmän, Juha Laukan, ohjaavan opettaja Marika Tuiskusen ja Laura Haapasaa- ren kanssa viimeiset lisäykset oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Tämän jälkeen valmis opas jätettiin Juha Laukan kautta Maakunta liikkeelle – hankkeelle painoa ja levitystä varten. Kuntosalioppaan valmistumisen myötä täyttyi projektimme tulostavoite tuottaa kuntosaliharjoitteluun innostava, työikäisille aloittelijoille suunnattu kuntosaliopas.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin arvioinnin tehtävä on määritellä miten projekti on vastannut kohderyhmän tarpeisiin, onko projektille asetetut tavoitteet saavutettu ja kuinka projektityöskentely on onnistunut (Hytinen 2006, 10). Tässä luvussa keskitymme kuntosalioppaan arviointiin sekä projektityöskentelyn arviointiin. Valmiin oppaan arviointimenetelminä ovat itsearviointi, joka pohjautuu projektsuunnitelmassa määriteltyihin laatutavoitteisiimme (liite 1), sekä ohjausryhmältä saamamme palaute. Projektityöskentelyä arvioimme itsearvioinnilla keskittyen projektin etenemiseen ja onnistumiseen.

6.1 Kuntosalioppaan arviointi

Projektin tulostavoitteena oli tuottaa lihaskuntoharjoitteluun ja erityisesti kuntosaliharjoitteluun innostava, työikäisille aloittelijoille suunnattu kuntosaliopas. Kuntosalioppaalle asettamamme laatutavoitteet olivat terveyden edistämisen näkökulmien esittäminen, oppaan sopivuus kohderyhmälle eli asiakasprofiiliin määrittäminen sekä kestävä kehitys. Laatutavoitteiden saavuttamista arvioimme ennalta asettamiemme laatukriteerien pohjalta.

Tehokas, turvallinen ja tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu nousee oppaan keskeiseksi sanomaksi johdannossa ja jatkuu harjoitteluohjelmassa läpi oppaan. Esimerkiksi yksittäisten lihaskunto- sekä venyttelyliikkeiden yhteydessä on ilmoitettu missä kyseisen liikkeen tulisi tuntua ja vaikuttaa. Lisäksi tiettyjen liikkeiden kohdalla on erikseen huomioitu ohjeistuksessa liikkeen turvallinen tai oikeaoppinen suoritustapa. Oppaan johdannossa on kerrottu, miten voidaan määrittää yksilöllinen vastus liikkeille, sekä miten edetä harjoittelussa, jotta se pysyisi tavoitteellisena. Oppaan turvallisuus kohderyhmälle oli jo alusta asti yksi tuotteemme tärkeimmistä laatukriteereistä ja olemme onnistuneet tuomaan turvallisuuteen liittyvät asiat ja huomiot näkyvästi esille koko oppaassa niin johdannossa yleisesti kuin liikekohtaisesti. (Liite 1.)

Oppaan teksti on asiallista ja puhuttelevaa, ja mielestämme se huomioi kohderyhmän arvot, normit ja kielen. Kerronta on kohdistettu suoraan käyttäjälle, samalla tavoin kuin haluaisimme itse suu-sanallisesti ohjata asiakasta kasvoitusten. Kuntosalioppaan johdannossa olemme onnistuneet ytimekkäästi ja johdonmukaisesti esittämään tavoiteltavat terveyshyödyt kohderyhmän tietotaso huomioden. Oppaassa käyttämämme tieto on ajantasaista ja näyttöön perustuvaa.

Tuotteemme ammattimaisen ja laadukkaan ulkoasun onnistumiseen vaikutti eniten laatukriteerimme, käyttää tuotteen suunnittelussa ja toteutuksessa eri alojen asiantuntijoita, täytyminen. Mielestämme Laura Haapasaari on onnistunut luomaan oppaallemme kohderyhmää kiinnostavan ja graafisesti onnistuneen ulkoasun. Tähän vaikuttivat mielestämme raikas ja trendikäs värimaailma, tekstin sopiva fontti, kuvien hyvä laatu, tekstin, kuvien ja huomiolaatikoiden onnistunut sommittelu sekä motivoiva ja esteettinen kansikuva. Laura Haapasaari on mielestämme onnistunut kansilehden otsikoinnissa, jossa päähuomio kiinnittyy raikkaalla vihreällä ja isommalla fontilla kirjoitettuun kuntosaliopas sanaan, eikä niinkään sanaan aloittelija. Lisäksi oppaasta löytyvät yhteistyökumppaneiden logot sekä materiaalien muokkaus- ja aineiston julkaisuajankohta. Oppaan tekijät on ilmoitettu asianmukaisesti oppaan etu- ja takasivuilla. (Liite 1). Ohjaavilta opettajilta olemme saaneet positiivista palautetta oppaan sisällön havainnollisuudesta ja ammattimaisuudesta. Lisäksi oppaan ulkoasu on saanut kiitosta taiton ja kuvien laadukkuudesta sekä mallien onnistuneesta valinnasta.

Yksi laatukriteerimme oli, että oppaan ulkoasu on yhteneväinen Maakunta liikkeelle – hankkeen kanssa. Maakunta liikkeelle – hanke ei kuitenkaan vaatinut tätä, joten päädyimme tekemään oppaasta oman näköisemme ja samalla Laura Haapasaari sai enemmän taiteellista vapautta ulkoasun suunnitteluun. Oppaan viimeistely vaiheessa palautelomakkeisiin vastanneet olivat tyytyväisiä oppaan opaslehti-muotoon (kts. sivu 23). Tästä voimme päätellä, että tuotteen tekniset vaatimukset soveltuvat kohderyhmälle. Oppaan levittäminen opaslehtimuodossa on toimiva ratkaisu myös siitä syystä että, opasta on tarkoitus levittää Maakunta liikkeelle – hankkeen kautta. (Liite 1.)

Jotta kynnys aloittaa kuntosaliharjoittelu olisi matala aloittelijalle, ovat oppaassa tarjotut lihaskuntoharjoittelun keinot vaativuustasoltaan helpot sekä ehdotetut kuormitusmäärät kohtuulliset. Laatukriteerimme oli huomioida kohderyhmän tieto- ja taitotaso oppaan sisällön ja ulkoasun havainnollisuudessa. Mielestämme olemme onnistuneet tekemään oppaasta hyvin havainnollisen niin selkeiden kuvien, kuin tarkan, yksiselitteisen liikekohtaisen ohjauksen suhteen. Koemme myös onnistuneemme erityisen hyvin oppaan mallien valinnassa, millä on suuri merkitys siihen, kuinka kiinnostavaksi kohderyhmä kokee oppaan. Uskomme tämän vaikuttavan niin käyttäjien motivoitumiseen kuin harjoittelun mukavuuteen ja turvallisuuteen.

Oppaassa on huomioitu eri kuntosalien laitevalikoimien erot, jottei tämä aiheuttaisi rajoituksia oppaan käytölle. Laittevalinnoissa olemme pyrkineet käyttämään kokemuksemme mukaan yleisim-

piä sekä helppokäyttöisiä kuntosalilaitteita. Oppaassa ohjeistamme käyttäjää hakemaan apua kuntosalin henkilökunnalta vastaavien kuntosalilaitteiden löytämiseen, jos kyseiseltä kuntosalilta ei löydy oppaassa esitetyjä laitteita. (Liite 1).

Laatutavoitteista kestävä kehityksen olemme huomioineet oppaan elinkaareissa. Olemme säilyttäneet oppaamme tekijänoikeudet, jotta voimme päivittää opasta mahdollisten uusien tutkimustulosten ja – tiedon pohjalta ja pidentää näin oppaan käyttöikä. Oppaan levitysoikeudet on luovutettu Maakunta liikkeelle – hankkeelle sen päättämiseen saakka, eli kevääseen 2013 saakka. Tämän jälkeen meidän on mahdollista itse myydä tai käyttää opasta tulevassa työssämme.

Pyysimme Maakunta liikkeelle – hankkeen projektipäällikkö Juha Laukalta kirjallisen palautteen oppaastamme Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöstä ja opinnäytetyökäytännöistä - lomakkeella (Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2013, hakupäivä 24.1.2013). Palautteessa hän arvioi, että Aloittelijan kuntosaliopas – vihkosessa toteutuvat työn tarkoitus ja tavoitteet kiitettävästi ja hyvin. Saamamme palautteen ja oman laatukriteereihimme perustuvan arvioinnin pohjalta voimme todeta, että kuntosalioppaamme on saavuttanut onnistuneesti sille asettamamme laatutavoitteet.

6.2 Projektityöskentelyn arviointi

Jaoimme projektityöskentelymme neljään päätehtävään. Näitä olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, tuotteen suunnittelu ja toteutus sekä projektin päättäminen. Projektin päätehtävät ja osatehtävät on kirjattu tehtäväluettelolomakkeeseen (liite 2) ja projektimme on edennyt päätehtävien mukaisessa järjestyksessä.

Aiheeseen perehtymisen osatehtäviä olivat aiheen ideointi ja rajaus sekä tiedonhaku. Ideoita oli paljon, mutta ohjauksen ja huolellisen pohdinnan avulla saimme aiheen rajattua onnistuneesti. Tuotteen tilaaja oli myös tyytyväinen aiheemme rajaukseen. Käytimme oppaamme tietopohjaan niin suomalaisia kuin kansainvälisiä tuoreimpia tutkimuksia ja osittain uutta asiantuntijätietoa sekä kirjallisuudessa esitettyjä, käytännössä hyväksi havaittuja toimintatapoja ja menetelmiä. Näin saimme tietopohjasta luotettavan ja pääpiirteissään näyttöön perustuvan, mutta kuitenkin aiheen hyvin kattavan. Aiheeseen perehtymisen tuloksena kirjoitimme valmistavan seminaarin, josta saimme viitekehukseen oppaamme kannalta oleelliset asiat. Työskentely tapahtui pääasiassa projektiryhmässä jossa työmäärä jakaantui tasaisesti kummankin osapuolen kesken. Valmistava seminaarimme valmistui vuoden myöhemmin opintosuunnitelmassamme asetettua aikataulua.

Projektin suunnitteluvaiheeseen kuuluivat projekti- ja kehittämiskirjallisuuteen tutustuminen, työpaja työskentely, projektin tavoitteiden ja tuotteen laadun määrittäminen sekä riskien kartoittaminen, että budjetin suunnittelu. Projektikirjallisuutta löytyi paljon, mutta se oli pääosin vanhaa. Työpajatyöskentely oli toimiva tapa tuotekehityssuunnitelman tekemiseen. Ohjaavilta opettajilta, vertaisarvioilta sekä opiskelutovereilta saatu apu ja palaute auttoivat meitä tarkoituksenmukaisen ja tuotettamme palvelevan tuotekehityssuunnitelman kirjoittamisessa. Onnistuimme kuvaamaan projektiorganisaation selkeästi ja vaiheistamaan projektin tarkoituksenmukaisesti. Aikataulutimme projektimme jo etukäteen joustavaksi jotta aikataulussa pysyminen olisi helpompaa. Tässä vaiheessa teimme myös yhteistyösopimukset tuotteen tilaajan kanssa onnistuneesti. Tuotekehityssuunnitelmamme valmistui työpajatyöskentelyn aikana.

Tuotteen suunnittelu ja toteutus vaiheen osatehtäviä olivat tuotteen sisällön ja ulkoasun suunnittelu ja toteuttaminen, palautteen kerääminen ja tuotteen viimeistely saadun palautteen perusteella. Tuotteen sisällön ja ulkoasun suunnittelu ja toteutus tapahtuivat osittain päällekkäin ja aikataulussa tuotekehityssuunnitelmamme mukaisesti. Yhteistyö projektiryhmän ja Laura Haapa-saaren välillä oli antoisaa ja innovatiivista ja se sujui erinomaisesti niin sähköpostitse kuin tiimityöskentelynä. Tämä oli projektiryhmälle projektityöskentelyn mieluisin vaihe. Saimme ohjausryhmältä tukea ja ohjausta koko suunnittelu ja toteutusvaiheen ajan.

Tuotteen koevedokset saatiin kohderyhmän arviointiin aikataulun mukaisesti. Jotta arviointi olisi objektiivista ja riippumatonta arviointiryhmällä ei tulisi olla sidonnaisuuksia projektiin (Konttinen & Staff 2001, 29). Laadunvarmistuksemme ei ollut täysin objektiivista, sillä koevedokset jaettiin läheistemme työpaikoille ja osa heistä esiintyy oppaassa. Läheisemme eivät kuitenkaan itse vastanneet palautelomakkeisiin. Saimme oppaasta sekä positiivista, että negatiivista palautetta sekä kehittämisehdotuksia viimeistely vaiheeseen.

Tuotteen viimeistelyvaihe oli suunniteltua työläämpi eri tahoilta saamamme runsaan palautteen sekä omien laatuvaatimustemme vuoksi, mutta lopullinen tuote vastasi projektille asettamaamme tulostavoitteeseen (kts. sivu 8). Valmis tuote luovutettiin tilaajalle aikataulun mukaisesti.

Projektin päättämisen osatehtävät olivat palautteen kerääminen yhteistyökumppanilta sekä lopuraportin kirjoittaminen. Pyysimme Maakunta liikkeelle – hankkeen projektipäällikkö Juha Laukalta kirjallisen palautteen koulumme Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöstä ja opinnäytetyö-

käytännöistä – lomakkeella. Tässä hän kuvasi keskinäisen yhteistyömme sujuneen kiitettävästi. Loppuraportin kirjoitimme projektiryhmässä aikataulun mukaisesti. Saimme ohjausta joustavasti tarpeidemme ja aikataulumme mukaisesti.

Olemme hyödyntäneet koko projektin aikana ohjaavien opettajien sekä äidinkielen ja englanninkielen lehtoreiden asiantuntijuutta. Ohjauksen merkitys on korostunut projektin loppuvaiheessa. Ohjaaviin opettajiin sekä muihin tukihenkilöihin ja yhteistyötahoihin olemme olleet yhteydessä lähinnä sähköpostitse, minkä koimme tähän sopivaksi tavaksi. Arvioinnit ja palautteenannot ovat tapahtuneet pääasiassa kasvotusten mikä on auttanut kritiikin käsittelyssä ja sen hyödyntämisessä.

Olemme toimineet oma-aloitteisesti ja innovatiivisesti projektin eri vaiheissa, koskien yhteistyötahoja, tiedonsiirtoa, palautteen keräämistä sekä ohjausta. Projektin aikana olemme suhtautuneet kriittisesti omaan työskentelyymme ja saamaamme palautteeseen ja ohjaukseen. Lisäksi olemme keränneet ja ottaneet vastaan kehittämissuhteita. Olemme joustavasti muuttaneet työskentely- ja toimintatapojamme olosuhteiden näin vaatiessa. Olemme onnistuneet suunnittelemaan ja toteuttamaan projektityöskentelyä työskentelyaikaa ja tietotaitoamme koskevien resurssiemme mukaisesti. Riskien kartoittamisessa projektillämme ei noussut merkittäviä riskejä. Tämä näkyi projektityöskentelyn onnistumisena ja etenemisenä aikataulun mukaisesti. Projektimme merkittävimmiksi kustannuksiksi voidaan katsoa projektiryhmän sekä ohjaavien opettajien ja Laura Haapasaaren työpanokset eli käytetyt työtunnit.

7 POHDINTA

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen Maakunta liikkeelle – hankkeen ja oman henkilökohtaisen kiinnostuksemme innoittamina sekä aiheen ajankohtaisuuden ja yhteiskunnallisen merkittävyyden perusteella. Tuki- ja liikunta-elimistön toimintakykyä kehittävä liikunta on yksi tapa ehkäistä tuki – ja liikuntaelinsairauksia sekä niiden liittämissä ongelmia, mutta vain harva työikäisistä liikkuu riittävästi lihaskunnon ja liikehallintakyvyn kannalta. Maakunta liikkeelle – hanke on mielestämme oikealla tiellä motivoitessaan erityisesti liikunnallisesti passiivisia työikäisiä liikkumaan. Hanke tarjosi meille tilaisuuden tehdä opinnäytetyömme samasta aihealueesta. Opinnäytetyöllämme on mielestämme selkeä yhteys omaan alaamme, sillä sen tarkoitus on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä ehkäistä sairauksia.

Halusimme opinnäytetyömme olevan jotain muuta, kuin kirjaston hyllyllä pölyttymään jäävä tekstinivaska. Tästä syystä päädyimme tekemään opinnäytetyönämme hankkeistetun tuotekehitysprojektin. Halusimme tehdä tuotteen jolle olisi oikeasti tarvetta ja käyttöä yhteiskunnassamme. Tuotteessamme on hyödynnetty teoriaa uudella tavalla käytäntöön, sillä emme ole törmänneet opintojen aikana vastaavaan tuotteeseen. Kuntosalioppaita löytyy paljon, mutta niillä ei tavoitella suoraan lihaskuntoharjoittelun näyttöön perustuvia terveyshyötyjä. Mielestämme valmis tuottemme on käypä työkalu jolla voi aktiivisesti vaikuttaa työikäisen väestön toiminta- ja työkykyyn sekä terveyteen.

Opinnäytetyömme aiheeseen perehtymisen ja tuotekehittelyn pohjana meillä toimi fysioterapeuttien eettinen ohje käyttää työssä näyttöön perustuvia ja tarkoituksenmukaisia tutkimus – ja terapiamenetelmiä. Pyrimme valikoimaan lähteiksi uusinta, tutkittua tietoa Oulun seudun ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukaan (Anttinen, Hallikainen, Hanhela, Hattunen, Kangosjärvi, Kinnunen, Kokko, Korhonen, Kuisma-Kursula, Nykyri, Närhi, Pietiläinen, Rantala, Rissanen, Siljanpää, Tötterström & Tiitto-Komminaho 2009, hakupäivä 24.1.2013). Tämä ei täysin toteutunut käyttämiemme asiantuntijalähteiden osalta. Päädyimme käyttämään vanhempia lähteitä, koska koimme, että niistä löytynyt tieto on pysynyt melko muuttumattomana. Viitekehityksessä joutuimme turvautumaan myös käytännössä hyväksi havaittuihin menetelmiin ja toimintatapoihin, minkä emme kuitenkaan koe vaikuttaneen tuotteemme luotettavuuteen. Onnistuimme löytämään alkuperäislähteet työssämme käytetyille suosituksille ja hyödyntämään niitä. Olisimme voineet

käyttää enemmän kirjastomme informaattikkojen apua tuoreemman tiedon ja monipuolisemman lähdeaineiston löytämiseksi.

Fysioterapeutin eettisten ohjeiden mukaan jokaisen fysioterapeutin oikeus ja velvollisuus on kehittää ammattitaitoaan asiantuntijana. Tämä projekti on ollut meille voimakasta ammatillisen kasvun aikaa. Projektin edetessä olemme saavuttaneet oppimistavoittemme (kts. sivu 8-9). Tiedonhaun taitomme ovat lisääntyneet. Olemme oppineet hyödyntämään kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja sekä oman alamme asiantuntijatietoa. Valmistavan seminaarin kirjoittaminen sekä muiden oppilaiden töiden opponoinen on opettanut meille lähdekriittisyyttä. Tuotekehityssuunnitelman ja loppuraportin teossa tutustuimme laajasti projektityöskentelyn kirjallisuuteen. Tämä on osaltaan antanut meille perustiedot ja -taidot projektisuunnitteluun, -työskentelyyn sekä projektin kirjaamiseen ja arvioimiseen. Lisäksi se on lisännyt tietämystämme projekti-muotoisen työskentelyn merkityksestä työelämässä. Kokonaisuudessaan projekti on opettanut meitä työskentelemään innovatiivisesti ja pitkäjännitteisesti.

Opetussuunnitelmamme osaamisprofiilin mukaan valmistuvan fysioterapian opiskelijan tulee osata suunnitella, ohjata ja arvioida terveyttä ja toimintakykyä edistävää terapeutista harjoittelua ja liikuntaa (Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2012, hakupäivä 23.1.2013). Tämän projektin kautta olemme syventäneet tietämystämme kuntosaliharjoittelun käytöstä tuki – ja liikuntaelinperäisiä sairauksia ja vaivoja ennaltaehkäisevässä ja terveyttä edistävässä, terapeuttisessa liikunnassa. Projektin myötä olemme oppineet hyödyntämään ja soveltamaan hankkimaamme teoriatietoa käytäntöön uudella tavalla.

Projektiryhmä on työskennellyt tiiviisti yhdessä projektin kaikissa vaiheissa. Kummallakin meistä on omat vahvuutemme ja olemme osanneet hyödyntää niitä työskentelyssämme. Toisen vahvuutena on ollut erityisesti atk-osaaminen ja asioiden järjestyksessä pitäminen kun taas toisen osaaminen on keskittynyt tekstin tuottamiseen. Työskentelyn haasteena on ollut eri äidinkielimme, mikä on välillä aiheuttanut vaikeuksia käsitteiden ja abstraktien asioiden ymmärtämisessä sekä keskinäisessä kommunikaatiossa. Tästä huolimatta yhteistyömme on ollut sujuvaa ja hedelmällistä ja olemme saaneet paljon tukea ja tsemppiä toisiltamme. Koemme, että tiimityöskentelytaitomme ovat kehittyneet huomasti projektin aikana. Tiedonsiirrossa keksimme käyttää Facebookia, mikä oli kätevä tapa siirtää ja muokata tekstiä työskennellessämme vierekkäisillä työpis-teillä.

Koemme hyötyneemme ohjaavien opettajien ohjauksesta koko projektin aikana ja ohjausta oli aina saatavilla kun sitä tarvitsimme. Opponoiden vertaisarviointi auttoi meitä näkemään omaa tekstiämme selkeämmin, sillä itse sokaistuu helposti omalle kirjoitukselleen. Eri arviointien ja palautteen antojen myötä olemme oppineet vastaanottamaan kritiikkiä ja hyödyntämään sitä rakentavasti. Muiden luokkatovereiden antama palaute ja apu on ollut korvaamatonta. He ovat olleet tukenamme koko prosessin ajan ja ilman heitä olisimme useamman kerran menneet täysin hakoille tekstimme kanssa. Mielestämme projektityöskentelymme on ollut onnistunutta, sillä olemme edenneet projektisuunnitelmamme mukaan ja pysyneet asettamassamme aikataulussa.

Yhteistyö ja tiedottaminen Maakunta liikkeelle - hankkeen kanssa on sujunut pääasiassa ohjaavan opettajamme Marika Tuiskusen kautta. Olisimme toivoneet tiiviimpää ja käytännönläheisempää yhteistyötä hankkeen kanssa, sillä yhtenä oppimistavoitteenamme oli kehittää projektityöskentely- sekä yhteistyötaitojamme yhdessä työelämäntoimijoiden kanssa moniammatillisessa tiimissä. Tämä toteutui osittain muutamissa tapaamisissa ja jätti toisaalta meille vapaammat kädet projektin suunnitteluun ja toteutukseen.

Emme pysty arvioimaan projektin toiminnallisten tavoitteiden (kts. sivu 8) täyttymistä, koska Maakunta liikkeelle – hanke vastaa oppaan painatuksesta ja levityksestä. Meillä oli koko projektin ajan käsitys, että hanke levittää valmista opasta mittaustilaisuuksissaan kevääseen 2013 asti. Saa miemme tietojen mukaan hanke on käyttänyt opastamme vain järjestämässään aloittelijoille suunnatuissa kuntosaliryhmissä. Näin ollen toiminnallisten tavoitteidemme täyttymiseen vaadittava oppaan laaja levikki ei välttämättä toteudu.

Olemme tarkoittaneet oppaamme käytettäväksi suoraan kohderyhmälle. Lisäksi opasta voidaan hyödyntää perusterveydenhuollossa muun muassa fysioterapeutin tai erityisliikunnan ohjaajan ohjaamissa yksilö – ja ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa sekä liikuntaneuvonnassa. Jatkossa opasta olisi mielenkiintoista koekäyttää kohderyhmällä ja tutkia, tavoittaako käyttäjä oppaassa esitetyt terveyshyödyt harjoittellessaan oppaan ohjeiden mukaisesti. Lisäksi oppaasta voisi tehdä vastaavan version ikääntyneille tai jatko-oppaan harjoittelussa edenneille.

LÄHTEET

Ahonen J. 1993. Urheilijan lihashuolto. Teoksessa J. Ahonen, T. Lahtinen, M. Sandström, G. Pogliani, R. Wirhed. Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. 3. uudistettu painos. Lahti: Valmennuskolmio, 111–129.

Aittasalo M. & Vasankari T. 2011. Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, T. Vasankari. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos 2011. Helsinki: Duodecim, 197–204.

Alén M. & Arokoski J. 2009. Liikunnan vasteet ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen, E. Viikari-Juntura (toim.). Fysiatría. 4. uudistettu painos 2009. Helsinki: Duodecim, 89–107.

Anttinen A., Hallikainen M., Hanhela P., Hattunen A., Kangosjärvi S., Kinnunen K., Kokko S., Korhonen T., Kuisma-Kursula P., Nykyri P., Närhi K., Pietiläinen P., Rantala P., Rissanen L., Siljanpää P., Tötterström J. & Tiitto-Komminaho S. 2009. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Hakupäivä 24.1.2013.
http://www.oamk.fi/docs/opiskelijalle/opinnaytetyo/opinnayteohje_fi.pdf

Arkela-Kautiainen M., Ylinen J. & Arokoski J. 2009. Fysioterapia. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen, E. Viikari-Juntura (toim.). Fysiatría. 4. uudistettu painos 2009. Helsinki: Duodecim, 394–406.

Erämetsä T. & Laakko E. 2001. Kuntosaliharjoittelu. Teoksessa P.D. Asmussen, H. J. Montag, J. Ahonen, M. Heinonen, S. Pehkonen, T. Erämetsä, T. Lahtinen-Suopanki, K. Vestervik, M. Leppänen, T. Mäkelä. Lihashuolto: Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Lahti: VK-kustannus, 95–237.

Garber C., Blissmer B., Deschenes M., Franklin B., Lamonte M., Lee I-M., Nieman D. & Swain D. 2011. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exer-

cise. American College of Sports Medicine Hakupäivä 20.1.2012. http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx

Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisu- ja 2011:15. Hakupäivä 19.1.2012 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Hyttinen N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Sininauhaliitto, ARVI-projekti.

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

Kansallinen liikuntatutkimus 2009- 2010. Aikuiset 19–65-vuotiaat. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Gallup Oy & Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. 2010. Hakupäivä 19.1.2012. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/331c4e02407c1fec5117ef27e65a8555/1326973331/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf.

Koistinen J. 1998. Selkärangan yleisanatomia. Teoksessa O. Airaksinen, M. Grönblad, J. Kangas, J. Koistinen, J-P. Kouri, R. Kukkonen, P. Leminen, K-A. Lindgren, T. Mänttari, M. Paatelma, T. Pohjalainen, T. Siitonen, M. Tapanainen, H. Vanharanta, P. Van Wijmen. Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus. Lahti: VK-kustannus, 37–52.

Konttinen M & Staff M (toim.). 2001. Projektitoiminta Stakesissa Projektin perustamisen ja hallinnan opas. Helsinki: STAKES.

Lehto M. 2004. Toimintakyky terveydenhuollon tulomuuttujana. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, A. Huunan-Seppälä, J. Kivekäs, S. Kujala, S. Tola toim. Toimintakyky Arviointi ja kliininen käyttö. Helsinki: Duodecim, 18–21.

Lindgren K-A. 2005. Lukijalle. Teoksessa K-A. Lindgren toim. Tuki – ja liikuntaelin-sairaudet. Helsinki: Duodecim, 5-6.

Niemi A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitseminen. 2. Laitos 2. painos 2008. Jyväskylä: Docendo.

Nienstedt W., Hänninen O., Arstila A. & Björkqvist S-E. 2009. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 18. uudistettu painos 2009. Helsinki: WSOY.

Oulun seudun ammattikorkeakoulu. 2012. Fysioterapian koulutusohjelman osaamisprofiili. Hakupäivä 23.1.2013. http://www.oamk.fi/koulutus_ja_hakeminen/opiskelu_oamkissa/opinto-opas/koulutusohjelmat/?sivu=osaamisprofiili&opas=2012-2013&code=5031

Oulun seudun ammattikorkeakoulu. 2013. Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöstä ja opinnäytetyökäytännöistä. Hakupäivä 24.1.2013. <http://www.oamk.fi/haku/index.php?hakusana=toimeksiantajan+palaute&websearch=HAE>

Pelin R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. Keuruu: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Peltokallio P. 2003. Tyypilliset urheiluvammat: osa 1. Espoo: Medipel.

Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry. 2012. Maakunta liikkeelle -hanke 2010 - 31.5.2013. Hakupäivä 17.3.2012. <http://www.popli.fi/maakuntaliikkeelle/>.

Pohjolainen T. 2005. Tuki – ja liikuntaelinsairauksien yleisyys ja kustannukset. Teoksessa K-A. Lindgren toim. Tuki – ja liikuntaelinsairaudet. Helsinki: Duodecim, 12–19.

Rouvinen-Wilenius P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus. Hakupäivä 12.3.2012. http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2008/2008_003.pdf.

Saari M., Lumio M., Asmussen P. D., Montag H-J., Appelqvist S. & Vaismaa H. 2009. Käytännön lihashuolto – Warm Up, Cool Down, Venyttely, Hieronta, Urheiluhieronta ja Teippaus. Lahti: VK-kustannus.

Sandström M. & Ahonen J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-kustannus.

Suni J. 2011. Terveysliikunnan toteuttaminen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, T. Vasankari. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos 2011. Helsinki: Duodecim, 205-211.

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

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2010. Liikunta. Käypähoito suositus 8.11.2010. Hakupäivä 23.11.2010
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

Suomen Fysioterapeutit - Finlands Fysioterapeuter ry. 2010. Fysioterapeutin eettiset ohjeet. Hakupäivä 28.11.2011.
http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=58

UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Hakupäivä 8.4.2011.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

U.S. Department of Health and Human Services. 2009. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Hakupäivä 9.1.2012
<http://www.health.gov/PAGuidelines/guidelines/default.aspx>.

U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Hakupäivä 10.1.2012. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter4.aspx>.

Viirkorpi P. 2000. Onnistunut projekti – Opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Ylinen J. 2006. Venytysharjoittelu: Ohjeet ja kuvasto. Muurame: Medirehabook.

LIITTEET

LAATUTAVOITTEET

LIITE 1

Tavoitteet	Standardi	Laatukriteerit
Terveystietämisen näkökulmien esittäminen	Tuotteella on selkeä ja konkreettinen terveys- ja hyvinvointitavoite	Tuote tarjoaa ja vahvistaa terveyttä tukevia voimavaroja opastamalla terveyttä ja toimintakykyä edistävään lihaskuntoliikuntaan. Tuotteella tavoiteltavat terveyshyödyt ovat esillä tuotteessa. Tuotteen keskeinen sanoma tulee esille yksiselitteisenä ja perusteltuna jo tuotteen nimessä sekä johdannossa. Tuotteen tarjoamat toimintamallit vastaavat tuotteen tavoitteisiin.
	Tuote välittää tietoa terveyden taustatekijöistä	Tuotteessa ovat esillä terveyden taustatekijöistä fyysiset, psykososiaaliset sekä elintapoihin liittyvät tekijät. Näitä ovat säännöllinen lihaskuntoliikunta ja sen terveysvaikutukset sekä riittävä lepo.
	Tuote antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämäntilanteissa ja käyttäytymisessä muutoksia	Tuote motivoi, kannustaa, antaa malleja ja keinoja sekä ehdotuksia aloittaa lihaskuntoharjoittelu tai lisätä sitä.
	Tuote on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin	Tuote madaltaa aloittelijan kynnystä lähteä kuntosalille ja aloittaa kuntosaliharjoittelu. Tuote sisältää vuorovaihteellisia kysymyksiä ja kehoituksia joiden avulla yksilö voi ottaa käyttöön omat voimavaransa.
Tuotteen sopivuus kohderyhmälle, eli asiakasprofiilin määrittäminen	Tuote palvelee käyttäjäryhmän tarpeita	Tuotteen sisältö ja ulkoasu on havainnollinen ja sisältää konkreettisia esimerkkejä sekä niissä on huomioitu kohderyhmän tieto- ja taitotaso, arvot, normit ja kieli. Tuotteen asiasisältö on esitetty ytimekkäästi ja johdonmukaisesti. Tuotteessa on huomioitu kohderyhmän turvallisuus.
	Tuote herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman	Tuotteen suunnittelussa ja toteutuksessa käytetään eri alojen asiantuntijoita ja sidosryhmiä on useampi. Laadun varmistuksessa käytetään ennalta määritellyjä kriteereitä. Tuotteen tieto on ajantasaista, näyttöön perustuvaa ja perusteltua. Tuotteen ulkoasu on yhteneväinen Maakunta liikkeelle – hankkeen kanssa. Tuotteen kuvitus ja ulkoasu on suunniteltu kohderyhmää kiinnostaviksi.
	Tuotteessa on huomioitu painotuotteen edellyttämät vaatimukset.	Tuotteen tekniset vaatimukset soveltuvat kohderyhmälle ja tuote tavoittaa kohderyhmän Maakunta liikkeelle – hankkeen kautta. Tuotteesta löytyvät viitteet lähdemateriaaliin, materiaalien muokausajankohta, aineiston julkaisuajankohta sekä sponsorit ja rahoittajat. Tuotteen tekijät on ilmoitettu asianmukaisesti. Tuotteen graafinen ulkoasu on onnistunut.
Kestävä kehitys	Tuotteen tekemisessä on huomioitu tuotteen ekoprofiili	Kierrätysmateriaalien käyttö painotuotteen tekemisessä sekä ekologiset työskentelytavat. Tuotteen kierrätettävyyden.

Lähde: mukailen Rouvinen-Wilenius 2008, hakupäivä 12.3.2012

TEHTÄVÄLUETTELOLOMAKE
LIITE 2

Projektimme päätehtävät	Projektimme osatehtävät	Tekijät	Tuntimäärä suunniteltu	Aloitus	Lopetus	Tuntimäärä lopullinen
Aiheeseen perehtyminen Kirjallisuuskatsauksen tekeminen		Jenni Jakola & Sofia Koskela eli projektiryhmä	108 x 2 = 216	1.3.2011	1.3.2012	216
	Aiheen ideointi sekä ideaseminaarin pitäminen	Projektiryhmä	10 x 2 = 20	1.3.2011	8.9.2011	18
	Aiheen suunnittelu ja rajaaminen	Projektiryhmä	18 x 2 = 36	1.3.2011	13.2.2012	29
	Tiedonhaku	Projektiryhmä	20 x 2 = 40	8.9.2011	10.2.2012	35
	Valmistavan seminaarin kirjoittaminen	Projektiryhmä	50 x 2 = 100	8.9.2011	13.2.2012	112
	Ohjaus opettajan kanssa	Projektiryhmä	3 x 2 = 6	9.11.2011 7.2.2012	9.11.2011 7.2.2012	4
	Valmistavan seminaarin esittäminen ja itsearviointi	Projektiryhmä, ohjaava opettaja sekä opponijot	3 x 2 = 6	1.3.2012	1.3.2012	6
	Valmistavan seminaarin viimeistely	Sofia Koskela		1.3.2012	19.3.2012	6
	Vertaisarviointi ja itsearviointi	Itsenäisesti	3 x 2 = 6	13.3.2012	10.6.2012	6
Projektin suunnittelu		Projektiryhmä	81 x 2 = 162	1.2.2012		162
	Projektin ja kehittämiskirjallisuuteen tutustuminen	Projektiryhmä	5 x 2 = 10	1.2.2012	21.3.2012	8
	Neuvottelut ja sopimukset yhteistyötahojen kanssa	Projektiryhmä	1 x 2 = 2	4.4.2012	4.4.2012	2
	Tavoitteiden määrittely	Projektiryhmä	5 x 2 = 10	28.2.2012	15.3.2012	10
	Laadun määrittäminen	Projektiryhmä	5 x 2 = 10	28.2.2012	12.3.2012	12
	Riskinhallinta suunnitelma	Projektiryhmä	5 x 2 = 10	19.3.2012	20.3.2012	8
	Tuotekehitys suunnitelman kirjoittaminen	Projektiryhmä	40 x 2 = 80	1.2.2012	22.3.2012	82
	Työpaja työskentely, vertaisarviointi sekä itsearviointi	Projektiryhmä, ohjaavat opettajat sekä opponijot	20 x 2 = 40	1.2.2012	28.3.2012	40
Tuotteen suunnittelu ja toteutus		Projektiryhmä, ohjaavat opettajat sekä kuvallisenviestinnän opiskelija	216 x 2 = 432	20.3.2012	31.1.2013	432
	Sisällön suunnittelu ja toteuttaminen	Projektiryhmä, kuvallisen viestinnän opiskelija, ohjaavat opettajat	30 x 2 = 60	20.3.2012	17.10.2012	81
	Tuotteen kuvitus	Projektiryhmä, kuvallisen viestinnän opiskelija	5 x 2 = 10	29.5.2012	29.5.2012	16
	Ulkoasun suunnittelu	Projektiryhmä +	15 x 2 = 30	19.3.2012	17.10.2012	25

	lu ja toteuttaminen	kuvallisen viestinnän opiskelija				
	Yhteistyökumppanin kanssa neuvottelut	Projektiryhmä, ohjaava opettaja sekä kuvallisen viestinnän opiskelija	2 x 2 = 4	17.10.2012	17.10.2012	4
	Tuotteen laadunvarmistus	Projektiryhmä, ohjaavat opettajat, äidinkielen lehtori	10 x 2 = 20	17.8.2012	1.10.2012	20
	Tuotteen viimeistely	Projektiryhmä, kuvallisen viestinnän opiskelija, ohjaavat opettajat, Juha Laukka	10 x 2 = 20	28.9.2012	17.10.2012	28
	Tuotteen esittely	Projektiryhmä	2 x 2 = 4	6.11.2012	6.11.2012	4
Projektin päättäminen	Loppuraportin kirjoittaminen	Projektiryhmä	86 x 2 = 172	28.9.2012	6.2.2012	146
	Ohjaus	Projektiryhmä + ohjaava opettaja	5 x 2 = 10	30.8.2012 6.11.2012 14.12.2012 23.1.2013	30.8.2012 6.11.2012 14.12.2012 23.1.2013 31.1.2013	10
	Palautteen kerääminen yhteistyökumppanilta	Projektiryhmä + yhteistyökumppani	2 x 2 = 4	17.10.2012	17.10.2012	2
	Itsearviointi	Projektiryhmä	2 x 2 = 4	23.1.2013	31.1.2013	4
	Vertaisarviointi	Projektiryhmä	2 x 2 = 4	6.11.2012	25.1.2013	4
	Seminaarit	Projektiryhmä	2 x 40 = 80	25.2.2011	25.1.2013	80
	Maturiteetin tekeminen Artikkeli	Projektiryhmä	5 x 2 = 10	14.1.2013	1.2.2013	10
	YHTEENSÄ			405 x 2 = 810	1.3.2011	



PALAUTELOMAKE

LIITE 4

Pyydämme Teitä ystävällisesti tutustumaan Aloittelijan kuntosali-oppaaseen ja sen jälkeen vastaamaan alla oleviin kysymyksiin.

Vastaus:	Kyllä	Ei	Arvosana 1-5
Oppaalla tavoiteltavat terveyshyödyt ovat selkeästi ilmaistu.			
Opas motivoi ja kannustaa aloittamaan kuntosaliharjoittelun.			
Opas madaltaa kynnystä lähteä kuntosalille.			
Oppaan ohjeet ja kuvaesimerkit ovat selkeät:			
- Liikesuorituksissa			
- Turvallisuudessa			
- Kuormittavuuden määrittämisessä			
Oppaan ulkoasu on onnistunut:			
- Tekstin fonttikoko on helposti luettava			
- Värimaailma on miellyttävä			
- Oppaan sisältö on loogisessa järjestyksessä			
Mikä olisi mieluisin muoto käyttää opasta?			
- Opaslehtinen			
- Seinäjuliste			
- Sähköinen muoto esim. älypuhelin			

Parannusehdotuksia tai muita kommentteja:

Kiitokset vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,

Oulun Seudun Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat Jenni Jakola ja Sofia Koskela.