

ROTIA RYHTIIN!

Hyvä lihaskunto osana viittomakielentulkin työkykyä

Mari Kaivanto

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Viittomakielentulkin koulutusohjelma

Viittomakielentulkki (AMK)

TIIVISTELMÄ

Kaivanto, Mari. ROTIA RYHTIIN! Hyvä lihaskunto osana viittomakielentulkin työkykyä. Kevät 2013, 44 sivua, 1 liite.

Diakonia ammattikorkeakoulu, viittomakielentulkin koulutusohjelma, viittomakielentulkki (AMK).

Tavoitteeni oli tehdä lihaskuntoharjoitusohjelma viittomakielentulkille. Tekemäni lihaskuntoharjoitteluohjelman avulla tulkin tulisi olla mahdollista ylläpitää työkykyään. Tavoitteeni oli kartoittaa tulkin työn fyysisiä haasteita ja lisätä tietoa siitä, kuinka tärkeää olisi huolehtia hyvien työasentojen ylläpitämisestä. Tavoitteenani oli myös kertoa hyvän lihaskunnon merkityksestä tulkin ammatissa.

Aineistoni koostui tulkin työn kuvaamisesta. Kerroin tulkin työn fyysisistä haasteista. Kuvasin, mitkä lihasryhmät joutuvat erityisesti rasitukselle tulkin työssä. Kerroin sitten lihaskuntoharjoittelun hyödyistä ja vaikutuksista elimistölle. Keskityin perustelevaan lihaskuntoharjoittelun sopivana liikuntalajina tulkin työkyvyn ylläpitäjäksi. Perusteluita olivat esimerkiksi lihaskuntoharjoittelun vaikutukset ryhdin ylläpitämiseen, selän hyvinvointiin ja staattisesta lihastyöstä kirstyneisiin lihaksiin.

Ohjelmasta tuli kahdeksan liikkeen lihaskuntoharjoitusohjelma ja se on liitteenä opinnäytetyöni lopussa. Ohjelma harjoittaa kehoa monipuolisesti. Siinä käydään läpi niin ylä-, keski- kuin alavartalonkin lihasryhmiä. Ohjelmassa on huomioitu tulkin työssä kuormitukselle joutuvat lihasryhmät, ja ohjelma auttaa tulkkiä hahmottamaan vartalonsa asentoja ja liikeratoja. Ohjelman avulla on mahdollista kehittää vartalon hallintaa ja parantaa ryhtiä ylläpitävien lihasryhmien toimintakykyä. Ohjelman avulla tulkin on mahdollista ylläpitää työkykyään.

Asiasanat: viittomakielentulkki, työkyky, työkyvyn ylläpitäminen, lihaskunto, lihaskuntoharjoittelu, ryhti

ABSTRACT

Kaivanto, Mari. SIT STRAIGHT! Good muscle tone as a factor in the Sign Language interpreters' ability to work. 44 pages, 1 appendix. Language: Finnish. Spring 2013.

Diaconia University Of Applied Sciences. Degree programme in Sign Language Interpretation. Degree: Bachelor of Humanities.

The objective of this thesis was to gather information on the importance of muscle tone for Sign Language interpreters in order to maintain the ability to work. The ability to work includes many different aspects. This thesis focuses on the physical aspect and the well-being of muscles.

This thesis' main priority was to make a muscle tone work out programme for Sign Language interpreters. This well-planned and structured programme can help Sign Language interpreters to maintain the ability to work.

An interpreter may either sit or stand for many hours during assignments. Sitting and standing strains the body. Especially back and hip muscles may tire from many hours of sitting or standing. When standing or sitting in a poor position, the hamstrings may become tight and strained. In order to interpret one has to hold up hands which can cause tightening of shoulder and neck muscles.

An interpreter can benefit from muscle tone work out. Good muscle tone can help interpreters to keep their working positions better and more ergonomic. Dynamic muscle work in muscle tone work out helps the interpreter to recover from holding up hands as static muscle work. A good posture is the base for the well-being of the back and the whole body. With muscle tone work out it is possible to take care of and maintain a good posture.

Key words: Sign Language interpreter, ability to work, muscle tone work out, well-being of muscles

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	5
2 VIITTOMAKIELENTULKKI.....	6
2.1 Ammattikuva	6
2.2 Viittomakielentulkin työn fyysiset haasteet.....	7
3 TYÖKYKY	10
3.1 Työolosuhteet ja työkyky	10
3.2 Keinoja työkyvyn ylläpitämiseksi.....	12
5 LIHASKUNNON MERKITYS.....	16
5.1 Lihaskunto ja toimintakyky.....	16
5.2 Lihaskuntoharjoittelu.....	18
6 LIHASKUNTOHARJOITUSOHJELMA VIITTOMAKIELENTULKILLE	23
6.1 Lihaskuntoharjoitusohjelman laadinta	23
7 POHDINTA	30
LÄHTEET.....	32
LIITTEET.....	34
Liite 1: ROTIA RYHTIIN! –lihaskuntoharjoitusohjelma.....	34

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan paine eläkeiän nostamiseksi on saanut minut miettimään työkyvyn ylläpitämisen tärkeyttä. Olen pohtinut erilaisia vaihtoehtoja, kuinka tulkki voi ylläpitää työkykyään ja pitää huolta työvälaineistään. Tulkin tärkeitä työvälaineita ovat esimerkiksi kielitaito, muisti, laaja sanavarasto ja yleissivistys. Näiden lisäksi keho ja kädet ovat olennaisia työvälaineita. Opinnäytetyössäni esittelen lihaskuntoharjoittelun mahdollisuudet viittomakielentulkin työkyvyn ylläpitäjänä. Opinnäytetyöni on kehittämistyö. Olen tehnyt lihaskuntoharjoitusohjelman, jonka avulla tulkin on mahdollista huolehtia hyvinvoinnistaan ja työkyvystään. Liikuntaneuvojan ammattini on antanut minulle pohjatietoa opinnäytetyöni tekemiseksi.

Opinnäytetyössäni kerron viittomakielentulkin ammatista. Määrittelen, mitä työkyky tarkoittaa, ja kerron keinoista, joilla työkykyä on mahdollista ylläpitää. Kerron tulkin työhön liittyvistä fyysisistä vaatimuksista. Kerron, mitä istuma- ja seisomatyö tarkoittavat lihaksiston kannalta ja miten lihaskunto voi vaikuttaa tulkin työkykyyn. Keskityn selän ja lantion alueen hyvän ja tasapainoisen lihaskunnon merkitykseen tulkin työssä.

Tavoitteeni oli tehdä tulkkille sopiva lihaskuntoharjoitusohjelma. Hyvä lihaskunto ja lihastasapaino auttavat tulkkia seisomaan ja istumaan niin, etteivät asennot rasita kehoa virheellisesti tai haitallisesti. Pyrin löytämään harjoitteita, jotka eivät entisestään kuormita lihaksistoa vaan jotka elvyttävät lihaksistoa, lisäävät verenkiertoa ja auttavat tulkkia jaksamaan työssään. Lihaskuntoharjoittelua on mahdollista säädellä tehoa ja kuormitusta vaihdellen esimerkiksi päivän vireystilan mukaan. Tällöin liikunta ei käy liian kuormittavaksi eikä ala syödä voimavaroja.

Valitsin eri liikuntamuodoista lihaskuntoharjoittelun tulkin työkyvyn ylläpitäjäksi, koska hyvä lihaskunto mahdollistaa hyvän seisoma- ja istuma-asennon ylläpitämisen. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan vaikuttaa positiivisesti ryhtiin ja lihastasapainoon. Hyvä ryhti ja tasapainoinen lihaskunto vaikuttavat monipuolisesti ihmisen hyvinvointiin.

2 VIITTOMAKIELENTULKKI

2.1 Ammattikuva

Tulkin ammattiin valmistutaan ammattikorkeakoulusta nelivuotisella koulutuksella. Koulutuspaikkakuntia ovat Turku, Helsinki ja Kuopio. Koulutukseen kuuluu viittomakielen opintoja, tulkkauksen opintoja sekä tulkkaukseen liittyvien eettisten ja moraalisten kysymysten käsittelyä. Diakonia-ammattikorkeakoulun Turun koulutuspaikkakunnalla neljä vuotta kestävä koulutus on laajuudeltaan 240 opintopistettä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.)

Viittomakielentulkit työskentelevät puolueettomasti tilanteissa, joissa kaikki osapuolet eivät osaa samaa kieltä. Tulkki tulkkaa viittomakielestä suomen kieleen ja päinvastoin. Tulkin työhön voi kuulua myös tulkkivälitys, viittomien opettaminen ja käännöstyö. Tulkin ammattiin liittyvät olennaisesti niin eettiset ja moraaliset kysymykset kuin myös tulkkaukseen valmistautuminen. Laadukas tulkkaus edellyttää huolellista perehtymistä tulkattaviin asioihin. Tulkin tulee noudattaa ammattieettistä säännöstöä. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.)

Viittomakielentulkin työkieliä ovat tyypillisesti viittomakieli ja suomen kieli. Tulkin käyttämiä kommunikaatiomenetelmiä on monia. Yksi kommunikaatiomenetelmä on viitottu puhe. Viitottu puhe mukailee suomen kieltä. Sanajärjestys on sama kuin suomen kielessä. Viitottu puhe eroaakin täysin suomalaisen viittomakielen rakenteesta. Viittomien opetus tarkoittaa tukiviittomien käytön opetusta. Tukiviittomat on yksi kommunikaatiomenetelmä. Tukiviittomat ovat yksittäisiä, joskus yksinkertaistettuja viittomia, joilla voidaan tukea kommunikointia. Viittomakieli on luonnollinen kieli, jossa on kielioppisääntöjä ja oma sisäinen rakenteensa niin kuin puhutuissa kielissäkin (Malm & Östman 2000, 15–16). Taktiiliviittominen tehdään kädestä käteen, kun näköaistin kautta tapahtuva vastaanotto ei ole mahdollista. Tulkin ja asiakkaan kädet toimivat kielen välittäjinä. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.)

Tulkin asiakkaita ovat huonokuuloiset, kuuroutuneet, kuurot ja kuurosokeat ihmiset. Viitottua puhetta tulkki käyttää yleensä huonokuuloisten tai kuuroutuneiden asiakkaiden kanssa. Tukiviittomia tulkki voi opettaa esimerkiksi kehitysvammaisille henkilöille, jotka tarvitsevat vaihtoehtoisia kommunikointimenetelmiä tai tukea kommunikointiinsa. Viittomakieltä käytetään yleensä syntymäkuurojen kanssa. Kuurosokeiden kanssa käytetään taktiiliviittomista. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.)

Tulkki voi toimia asioimis- tai opiskelutulkkina. Tulkki voi painottaa työtehtäviään myös esimerkiksi kokous- ja seminaaritalaisuuksiin. Niin hengelliset tilaisuudet kuin myös taktiilitulkkaus voivat olla tulkin erikoisosaamisalueita. Työtehtävät voivat vaihdella opiskelutulkkauksesta, seminaari- ja kokoustulkkaukseen, harrastustapahtumiin ja lääkärikäynteihin. Perhejuhlat, hautajaiset, häät sekä kastetilaisuudet ovat mahdollisia tulkkaustilanteita. Tulkkia voidaan tarvita kaikissa mahdollisissa tilanteissa, joissa kaikilla osallistujilla ei ole samaa kieltä. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.)

2.2 Viittomakielentulkin työn fyysiset haasteet

Viittomakielentulkki saattaa työssään istua tai seistä pitkiä aikoja. Opiskelutulkkina toimiessaan tulkki usein istuu useita tunteja työpäivän aikana. (Kirsi Torkkeli, henkilökohtainen tiedonanto 28.3.2013.) Selän rakenne -kirjassa todetaan, että niin istuminen kuin seisominenkin kuormittavat selkää. Selkä on toimintakyvyn kannalta keskeinen kehon osa-alue. Kehon hyvinvoinnin kannalta on tärkeää huolehtia ryhdistä ja työasunnoista, joissa työskennellään. Jos kehon liikeradat ovat esimerkiksi huonon lihaskunnan takia virheelliset, kuormitus voi jakautua epäedullisella tavalla. (Koistinen ym. 1998, 18–19.)

Seistessään ihmisen tulee kiinnittää huomiota painon jakautumiseen tasaisesti kummallekin jalalle. Tällöin lantio on keskellä ja suorassa. Mielestäni onkin tärkeää, että tulkki olisi tietoinen siitä, millaisessa asennossa on tottunut työskentelemään. Näkemykseni mukaan tulkki hyötyisi hyvästä vartalonhallinnasta, sillä oman seisoma- ja istuma-asennon hahmottaminen auttaisi tulkkia välttämään virheellisiä työasentoja.

Lantion hallinta on edellytys selän hyvinvoinnille. Lantio on ikään kuin keskus, jonka toiminta vaikuttaa niin selän kuin muiden kehon osien toimintaan. Lantion alueen liikevirheet ohjaavat kehoa ottamaan käyttöön korvaavia, usein haitallisia toimintatapoja. Muuttuneet liikeradat kuormittavat kehoa epätasapainoisesti, aiheuttavat usein kiputiloja ja aiheuttavat kuormitusta liikkeen kannalta väärässä nivelessä. Hyvä lantion hallinta tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lantio ohjaa selkärangan oikeaan asentoon ja sitä myöten ohjaa nivelet työskentelemään oikealle liikeradalle. (Koistinen ym. 1998, 18–19, 31–35.)

Huonossa asennossa istuminen tarkoittaa sitä, että lantio on huonossa asennossa. Näin ollen lantion virheellinen asento ohjaa myös selän kuormituksen kannalta huonoon asentoon. Jos lantio on kallistuneena joko eteen tai taaksepäin vaikuttaa se selkärangan asentoon esimerkiksi rintarangassa. Rintaranka voi oieta tai pyöristyä liikaa, mikäli lantio kallistuu väärin. Istumatyö aiheuttaa usein rintarangan oikenemistä. (Koistinen ym. 1998, 18–19, 31–35.) Tästä voidaan päätellä, että istuma-asennolla on suuri vaikutus selän hyvinvoinnille. Olisi siis mielestäni erittäin tärkeää, että tulkki aika-ajoin tarkastaisi työasentojaan.

Istumisen ja seisominen voivat aiheuttaa takareiden lihasten kiristymistä. Takareisien lihaskireys ja ryhtiä ylläpitävien lihasten heikkous aiheuttavat lantion asennon muutoksia ja heikentävät lantion hallinnan mahdollisuuksia. Lihassoiman tuottaminen vaikeutuu, kun lantio ja selkäranka ovat huonossa asennossa. Kun lantion käyttöä kehitetään ja ohjataan, koko vartalon painopiste muuttuu. Kun vartalon painopiste on oikeassa kohdassa, vartalo kuormittuu luonnollisesti. Tällöin kuormitus on hallittavissa lihasten avulla. (Koistinen ym. 1998, 18–19, 31–35.) Mielestäni tästä voidaan päätellä, että kuormituksen hallitseminen lihasten avulla vaatii sitä, että lihakset ovat hyvässä kunnossa. Tämä on työssäni olennainen perustelu sille, miksi näkemykseni mukaan juuri lihaskuntoharjoittelu voi olla hyödyllistä viittomakielentulkille.

Pitkissä tulkkausissa tulkilla ei ole aina mahdollisuutta muuttaa työasentoaan. Tulkilla ei välttämättä ole mahdollisuutta pitää taukoja riittävästi. Pitkän toimeksiannon aikana hartiat voivat väsyä ja kiristyä. (Kirsi Torkkeli, henkilökohtainen tiedonanto 28.3.2013.) Näkemykseni mukaan tulkkausasennon ylläpitäminen, eli käsien kannattelu aiheuttaa staattista lihasjännitystä niska- ja hartialihaksille. Ahonen toteaa,

että staattinen lihastyö aiheuttaa pidemmän päälle lihasten kiristymistä ja lihaksen luonnollisen pituuden lyhenemistä. Staattinen lihastyö vähentää myös verenkiertoa lihaksessa. (Ahonen ym. 1998, 28.) Näkemykseni mukaan hyvän lihaskunnon avulla tulkki voi jaksaa paremmin näitä pitkiä toimeksiantoja. Kun lihas on hyvässä kunnossa, jaksaa se näkemykseni mukaan myös työskennellä pidempään.

Taktiiliviittominen kädestä käteen on haasteellista (Lahtinen 2006, 182). Haasteet liittyvät osittain taktiiliviittomisen vaatimiin työasentoihin. Henkilöt voivat olla hyvin eripituisia. Mikäli tulkilla ei ole mahdollisuutta säätää tuolinsa korkeutta voi työasento olla kuormittava. Viittovan käden suuri koko ja viittomisotteen raskaus voivat entisestään lisätä tulkkaamisen kuormittavuutta. (Lahtinen 2006, 186.)

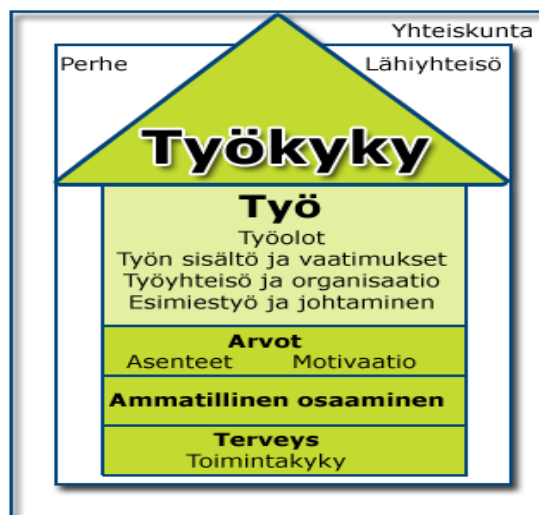
Viittomakielentulkin työajat voivat vaihdella suuresti. Vaihtelu voi olla voimavara ja rikkaus, mutta toisaalta työn ennakoimisen mahdollisuuden puute saattaa rasittaa tulkkia. Opiskelutulkin työpäivä voi olla enimmillään 8 tuntia kun taas asioimistulkin jokainen työpäivä voi olla erimittainen. Toimeksiantoja voi tulla lyhyellä varoitusajalla ja näin ollen työpäivän rakenne saattaa muuttua päivän aikana. On yksilöllistä, kuinka tulkki kokee äkkinäiset muutokset, mutta esimerkiksi toimeksiantojen peruuntuminen viime tipassa voi toisinaan muodostua kuormittavaksi tekijäksi. (Kirsi Torkkeli, henkilökohtainen tiedonanto 28.3.2013).

3 TYÖKYKY

3.1 Työolosuhteet ja työkyky

Työtä ja työolosuhteita työpaikoilla tulee kehittää niin, että kaikilla on tasa-arvoinen mahdollisuus tehdä töitä. Ihmisten erilaisuus tulee huomioida ja työtä tulee järjestellä työntekijän työkyvyn mukaan. Työpaikoilla voidaan edistää terveyden ylläpitoa ja järjestää toimintaa työssä jaksamisen edistämiseksi. Työpaikoilla on runsaasti mahdollisuuksia toimia hyvinvointia ja terveellisiä elintapoja tukien. (Työterveyslaitos 2012.)

Työkyky koostuu professori Juhani Ilmarisen mukaan vähintään neljästä eri osa-alueesta. Työkyvyn perustana, ensimmäisenä osa-alueena Ilmarinen pitää yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä terveyttä. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen ruumiillista toimintakykyä, kun taas psyykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen henkistä jaksamista ja kapasiteettia. Sosiaalinen toimintakyky puolestaan tarkoittaa ihmisen sosiaalisia taitoja. Ilmarisen mukaan työkykyyn liittyy olennaisesti työelämää ympäröivät tekijät, ystävät, sukulaiset, perhe ja muut sosiaaliset suhteet. Terveysteen sisältyy elintapojen lisäksi niin psyykinen kuin sosiaalinenkin toimintakyky. (Ilmarinen 2012.) Alla on kuva Ilmarisen käyttämästä mallista havainnollistamassa työkyvyn eri osa-alueita.



Kuva 1. Mitä on työkyky? (Ilmarinen, 2012).

Ilmarisen mukaan työkyvyn toisena osa-alueena on ammatillinen osaaminen. Ammatillinen osaaminen tarkoittaa peruskoulutusta. Ammattiin liittyvät tiedot ja taidot ja näiden jatkuva kehittäminen ovat tärkeitä työkykyvaatimuksia. (Ilmarinen 2012.) Viittomakielentulkin tulee seurata aikaa ja uutisia. Tulkin on hyvä tietää ajankohtaisista asioista ja muutoksista maailmalla. (Nuolijärvi 2006, 16.) Laadukkaan tulkkauksen edellytys on, että tulkki tietää, mistä keskustellaan (Laine 2006, 144–145).

Kolmantena osa-alueena Ilmarisen mallissa tulee esille yksilön arvot ja asenteet. Ilmarisen työkykymallissa asenteiden ja arvojen rinnalla on motivaatio. Motivaation tasoon liittyvät yksilön valinnat työelämän ja muun elämän yhteensovittamisesta. (Ilmarinen 2012.) Näkemykseni mukaan viittomakielentulkin asenteet voivat vaikuttaa tulkin kielenkäyttöön, olemukseen ja reagointiin. Jotta viittomakielentulkki voi yltyä hyvään suoritukseen työssään, hänen on tiedostettava oma arvomaailmansa. Oman arvomaailman tutkiminen tuo tulkin tietoiseksi mahdollisista asenteistaan. Tulkin omaa arvomaailmaa vastaan olevat tulkkauksilanteet voivat kuluttaa voimavaroja. Ilmarinen toteaa, että mielekäs työ voi vankentaa työkykyä, kun taas pakonomainen, omien odotusten ja arvojen vastainen työ saattaa pahimmillaan johtaa ennenaikaiseen työelämästä syrjäytymiseen (Ilmarinen 2012).

Neljäntenä osa-alueena Ilmarinen pitää työtä. Työn konkreettiset osat ovat työpaikka, työyhteisö ja organisaatio. Johtamisella ja esimiestyöllä on suuri rooli työn organisoinnissa ja kehittämisessä. Työkyky on Ilmarisen mukaan mahdollista säilyttää hyvänä silloin, kun kaikki nämä neljä edellä mainittua osa-alueita ovat tasapainossa. Esimerkiksi iän tuomien yksilöllisten muutosten terveydentilassa tulisi vaikuttaa siihen, millaisia työtehtäviä työntekijälle annetaan. Ilmarisen mukaan työtä tulisi organisoida ja muuttaa niin, että työnteko olisi edelleen mahdollista. Nykyaikana työ saattaa muuttua hyvinkin lyhyillä aikaväleillä. Tämä ei saisi aiheuttaa esimerkiksi terveydellisiä ongelmia työntekijälle. (Ilmarinen 2012.) Mielestäni tulkfirman olisi hyvä huomioida iän tuomat muutokset työntekijöidensä voimavarojen suhteen. Toisaalta työvuodet ja kokemus saattavat vähentää valmistautumiseen käytettävää aikaa ja energiaa, mutta toisaalta nuori tulkki voi jaksaa pitkiä toimeksiantoja fyysisesti paremmin.

3.2 Keinoja työkyvyn ylläpitämiseksi

Työkyky voi laskea niin työn henkisen kuin fyysisenkin kuormittavuuden takia. Työkyvyn ylläpitäminen on kokonaisuus, josta ovat vastuussa yksilö itse ja koko työyhteisö. (Työterveyslaitos 2011.) Ilmarinen muistuttaa, että työkyvyn ylläpitämiseksi työnantajalla on mahdollisuus tukea työntekijäänsä. Tyky-toiminnalla tarkoitetaan erilaisia työnantajan mahdollistamia toimintoja, jotka ylläpitävät tai parantavat työntekijän työkykyä. Tyky-toiminta voi olla hyvin erilaista. Se voi vaihdella työnantajan järjestämästä keilailusta aina konserttilippuihin. Tykytoiminta vaatii onnistuakseen myös työntekijän omaa aktiivisuutta asiassa. (Ilmarinen 2012.)

Erilaisia keinoja työkyvyn ylläpitämiseksi ovat työtehtävään perehdyttäminen, työn osaamisen ja hallinnan arviointi sekä mahdollisiin työpaikan riitatilanteisiin puuttuminen. Perehdytyksellä tarkoitetaan sitä, että uusi työntekijä saa opetella työtään ja tutustua yritykseen. (Työterveyslaitos 2010.) Mielestäni uuden tulkin olisi hyvä saada tutustua uuteen työyhteisöön. Näkemykseni mukaan jokaisella työpaikalla voi olla omat toimintatapansa, joiden sisäistäminen ei välttämättä ole itsestäänselvyys. Työn osaamisen ja hallinnan arvioinnilla voidaan Työterveyslaitoksen mukaan löytää yhteisesti kehitettäviä asioita. Työntekijällä on näin ollen mahdollisuus vaikuttaa parannuskohteisiin ja kartoittaa omaa osaamistaan. (Työterveyslaitos 2010.) Kokemukseni mukaan on kaikkien etu työyhteisöissä, että työntekijällä on mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi omiin työtehtäviin liittyviin asioihin. Näkisin, että tällainen vaikuttamisen mahdollisuus lisää työntekijän työmotivaatiota ja sitä myötä myös työpanosta. Osaamisen arviointia työpaikoilla tulisi mielestäni järjestää säännöllisesti. Tulkin olisi hyvä tietää ja tarkistaa ammattitaitonsa taso aika-ajoin. Niin kehitys kuin taantuminenkin olisi tärkeää tiedostaa, jotta työtehtävät vastaisivat tulkin taitotasoa.

Työpaikan, työyhteisön ja esimiesten tuottaman tyky- ja muun toiminnan lisäksi yksilö voi tehdä itse paljon oman työkykynsä eteen. Elintapojen parantaminen ja terveyden ylläpitäminen ovat yksilön vastuulla. Työpaikka voi tuki myös näitä osa-alueita, mutta esimerkiksi omien elintapojen tarkasteleminen ja liikunnan harrastaminen ovat tärkeitä terveyttä ylläpitäviä tekijöitä, ja ovat kuitenkin suurimmissa määrin yksilön omalla vastuulla. (Työterveyslaitos 2011.)

Käyn opinnäytetyössäni suppeasti läpi ravinnon ja unen merkityksen ihmisen toimintakyvyn kannalta. Liikunnan merkitystä kuvaan enemmän, sillä se on opinnäytetyöni keskeisin osa-alue. Niin ravinto kuin uni ovat isoja asiakokonaisuuksia, joiden perusteelliseen läpikäymiseen en työssäni keskity. Olisi mielenkiintoista tutkia tarkemminkin ravinnon ja unen merkitystä viittomakielentulkin työkyvylle.

”Ravinnon merkitys terveydelle, fyysiselle suorituskyvylle ja kehon koostumukselle on tunnettu jo pitkään.” (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman, Ray 2006, Lukijalle).

Kirjassa Liikuntaravitsemus todetaan kuitenkin, että ravitsemustutkimusten tulokset eivät ole yksimielisiä. Myös ravintotottumukset, taloudellinen tilanne, sosiaaliset vaikuttimet ja yksilön arvot vaikuttavat ruokavalintoihin. Kirjoittajien Pethmanin ja Ilanderin käyttämät ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisille ravitsemussuosituksille. Näiden suositusten mukaan kasviksia ja hedelmiä tulisi sisällyttää ruokavalioon. Kasviöljyjen käyttöä suositellaan ja maitotuotteista tulisi valita vähärasvaisia vaihtoehtoja. Suolan käyttöä tulisi tarkkailla ja leivän tulisi olla ruisleipää. (Pethman & Ilander 2006, 5.) Veden juomisen tarve vaihtelee yksilöstä riippuen, mutta normaali tarve on 2,5l päivässä (Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2004, 174). Suositukset on laadittu kansanterveyden parantamiseksi ja riittävän ravinnonsaannin takaamiseksi (Pethman & Ilander 2006, 12). Riittävä ravinnonsaanti on edellytys fyysiselle suorituskyvylle (Mero ym. 2004, 145). Suosituksia noudattamalla voi olla mahdollista välttää sairauksia, kuten syöpää. Suositusten noudattaminen voi edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Pethman & Ilander 2006, 12.)

Naisten ja miesten väliset ravitsemukselliset erot eivät ole suuria. Kuitenkin kuu-kautiskierto aiheuttaa joitain eroja naisten ravinnon erityistarpeisiin, kuten raudan tarpeen lisääntymisen. Naisten energiankulutus on pienemmän kehon painon takia yleensä pienempi kuin miehillä. Liikunta ei sinänsä nosta energiankulutusta merkittävästi. Naisurheilijankin energiankulutus voi olla vain kohtuullisen alhainen 1600-1800 kilocaloria päivässä. Päivittäin harjoittelevan naisen energiankulutus ei kuitenkaan nouse reilusti yli 2000 kilocalorin. (Borg & Hiilloskorpi 2006, 278.) Toki voidaan ajatella, että liikuntalajin tai urheilulajin kovuus ja rasittavuus vaikuttavat energiankulutukseen, mutta näkemykseni mukaan käytännössä erot ovat suhteellisen pieniä. Näkemykseni mukaan on yksi harhaluulo, että liikunnalla olisi valtavan

suuri merkitys energiankulutukseen. Tietojeni mukaan ihmisen peruskulutus muodostuu olennaiselta osaltaan elintoimintojen ylläpitämisestä. Mielestäni on osaltaan median sekä nykyajan ajattelutavan vaikutusta, että liikunta koetaan irrallisena ihmisen toimintona, joka vaatisi tarkkaa keskittymistä erityisruokavalioon. Kuitenkin jo noista suuntaa antavista kilocalorien tarpeen määristä voidaan päätellä, että kevyehkö, peruskuntoharjoittelu ei olennaisesti vaikuta energiankulutukseen. Borg ja Hiilloskorpi toteavat, että on myös muistettava, että pelkkä kilocalorien määrä ei kerro ravinnon laadusta juurikaan mitään. Kilocalorimääriä tärkeämpää on huomioida ravinnon antamia välttämättömiä ravintoaineita, kuten proteiineja ja rasvahappoja. Jopa 1200 kilocalorin määrä voi riittää, mikäli ruokavalio on koostettu laadukkaasti. (Borg & Hiilloskorpi 2006, 278.) Kokemukseni mukaan nykyaikana on vallalla vääristynyt ajattelutapa liikunnan ja ravinnon suhteesta. On mielestäni sääli, että kaikenlaiset proteiini- ja muut synteettiset lisäravinnetuotteet korvaavat puhdasta perusruokaa liikkujan ruokavaliossa sekä on mielestäni harmi, että media ja lisäravinneteollisuus ovat onnistuneet luomaan ihmisille ajattelutavan, jossa tavallinen perusliikunta vaatisi jonkinlaista erityisruokavaliota. Kirjassa Liikuntaravitsemus kirjoittajat Borg ja Hiilloskorpi eivät mainitse kertaakaan esimerkiksi synteettisten lisäravinteiden tarpeesta terveellisen ruokavalion ohella. Kirjassa kerrotaan kuitenkin urheilijan ravintovaatimuksista, eli olisi oletettavaa, että kirjassa mainittaisiin lisäravinteet, kun niitä mainostetaan nykyään jo peruskuntoliijallekin. Näkemykseni mukaan aiemmin kertomillani pohjoismaisilla ravintosuosituksilla on siis mahdollista koostaa laadukas ruokavalio, joka tyydyttää niin liikkujan kuin urheilijankin ravinnon saantivaatimukset.

Ihminen ei tule toimeen ilman riittävää unta. Unen tarve vaihtelee iän ja yksilön mukaan. Aikuisen unen tarve on kuitenkin keskimäärin noin 8–10 tuntia vuorokaudessa. Uni on ihmiselle välttämätöntä toimintakyvyn kannalta. Tutkimusten mukaan 24 tunnin valveillaolo vastaa 0,8 promillen alkoholimäärää veressä. Jo yksi valvottu yö heikentää ihmisen motorista tarkkuutta ja reaktioherkkyyttä. Lyhyiden, noin 30–60 minuutin päiväunien on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen suorituskykyyn illalla. Nukkuessa ihminen palautuu niin henkisistä kuin fyysisistä rasituksista. (Mero ym. 2004, 435.)

Liikunnalla on tärkeä ja keskeinen paikka työkyvyn ylläpitämisessä. Liikunta vaikuttaa niin henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta silti vain puolet suomalaisista pitää itseään hyväkuntoisina. (Työterveyslaitos 2011.)

”Säännöllinen liikkuminen heijastuu esimerkiksi vähäisempinä sairauspoissaoloina, työkyvyn paranemisena ja laadukkaampina elinvuosina. Liikunta auttaa myös hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan. Liikunta vähentää unetomuutta ja antaa virkistävän unen, parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa sekä vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja –kykyyn.” (Työterveyslaitos 2011).

Mahdollisimman monipuolinen liikunnan harrastaminen voi antaa pohjan monipuoliselle työkyvyille. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen on osoittautunut tärkeäksi myös psyykkiselle ja sosiaaliselle työkyvyille. Ikä tuo mukanaan fyysisiä muutoksia. Hyvän kunnan merkitys korostuu ihmisen vanhetessa ja liikunta voi mahdollistaa paremman toimintakyvyn eläkeajalle. (Työterveyslaitos 2011.)

Monipuolinen liikunta pitää sisällään kestävyyttä, yleistä liikunnallisuutta ja lihasvoimaa kehittäviä lajeja. Hyvä peruskunto ei tallennu kehoon. Esimerkiksi vain viikon mittainen sairastelu ja sängyssä makaaminen voi laskea lihasvoimaa 20 prosenttia. Hyvä kunto menetetään huomattavasti nopeammin kuin se on mahdollista saavuttaa. (Työterveyslaitos 2011.) Kuitenkin juuri lihaskuntoharjoittelun on todettu hyödyttävän kehoa nopeasti (Aalto 2005, 9). Kuntoa ylläpitävä, säännöllinen liikunta on työkyvyn ylläpitämisen kannalta hyödyllisin tapa (Työterveyslaitos 2011).

5 LIHASKUNNON MERKITYS

5.1 Lihaskunto ja toimintakyky

Tuki- ja liikuntaelimestö tarvitsee sopivaa lihaskuntoa ja voimankäyttöä voidakseen hyvin ja voidakseen pitää muun muassa lantion suorassa. Lihaskireys saattaa ka-ventaa nivelten luonnollisia liikeratoja. Sekä yksittäisen lihaksen että eri lihasten keskinäinen aktiivisuus saattaa tutkimusten mukaan olla selän hyvinvoinnin kan-nalta yksi tärkeimmistä asioista. Hyvä lihastasapaino auttaa pitämään selän kun-nessa. (Koistinen ym. 1998, 18–19; 31–35.)

Lihaskuntoharjoittelun avulla on mahdollista kehittää ja parantaa selälle tärkeitä asioita. Lihaskuntoharjoittelu vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä. Niin liikelaajuuk-sien ylläpitäminen kuin myös lihastasapainon kehittäminen ovat saavutettavissa säännöllisellä ja huolellisesti suoritettulla lihaskuntoharjoittelulla. Lihaskunto nou-see siis tärkeäksi tekijäksi lantion ja selän hyvinvoinnin kannalta. Kuntosaliharjoit-telulla on mahdollista parantaa lihaskuntoa ja saada lisää lihasvoimaa. Kun lihak-sisto on hyvässä kunnossa, keho jaksaa ja pystyy ylläpitämään hyvää ja luonnol-lista ryhtiä. (Koistinen ym. 1998, 39–42; 153–155.)

Kuten Riku Aalto kirjassaan *Vahvista & venytä -opas parempaan lihaskuntoon to-teaa*, lihaksilla on taipumus laiskistua. Aalto jatkaa, että ihmisen kunto alkaa laskea jo suhteellisen nuorena iässä. Ilman aktiivista liikunnan harrastamista voi suori-tuskyky 30 ikävuoden jälkeen laskea noin prosentin vuosivauhtia. Ihminen voi kui-tenkin liikuntaa harrastamalla hidastaa tätä luonnollista suorituskyvyn laskua jopa puolella. Pitkäaikaisen lihaskuntoharjoittelun on todettu ylläpitävän lihaskuntoa te-hokkaasti. Iäkkäillä, pitkään lihaskuntoharjoittelua harrastaneilla ihmisillä on tutki-musten mukaan todettu olevan lähes nuoren ihmisen lihaskunto. Lihaskuntohar-joittelun vaikutukset voivat tuntua hyvinkin nopeasti aloittamisen jälkeen. On mah-dollista, että vain muutaman viikon harjoittelun jälkeen lihasten elastisuus ja toi-mintakyky on parantunut. (Aalto 2005, 9.)

Lihaskuntoharjoittelun vaikutukset riippuvat yksilöllisten tekijöiden, kuten erilaisten lihastyypien lisäksi, harjoittelun luonteesta. Lihaskuntoharjoittelua on mahdollista

säädellä niin säännöllisyyden, tehon kuin käytettävien harjoitteiden osalta. Lihaskuntoharjoittelulla on mahdollista vaikuttaa positiivisesti suorituskykyyn, kehon rakenteeseen ja lihaksiin. Staattisesta lihastyöstä jännittyneitä lihaksia on mahdollista rentouttaa ja palauttaa luonnolliseen mittaansa lihaskuntoharjoittelun avulla. (Aalto 2005, 10; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 11.) Dynaaminen harjoittelu suhteellisen kevyellä raskuustasolla on suositeltavaa, sillä jännittynyt lihas ei kykene toimimaan suurella teholla (Ahonen ym. 1998, 28). Säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla on mahdollista parantaa lihassolujen aineenvaihtoa sekä kehittää hermostoa. Kun harjoitellaan voimakestävyttä, elimistön kyky kuljettaa happea paranee. Myös kuona-aineiden poistuminen elimistöstä tehostuu. Jos lihaskuntoharjoittelu toteutetaan suurilla painoilla, elimistön kyky hermottaa lihaksia paranee. Mitä paremmin elimistö pystyy lihaksia hermottamaan, sitä kokonaisvaltaisemmin lihas kykenee työskentelemään. Muun muassa edellä mainittuja muutoksia elimistössä on mahdollista havaita jo muutamien viikkojen kuluessa harjoittelun aloittamisesta. (Aalto 2005, 10; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 11.)

Lihaskuntoharjoittelun avulla on mahdollista parantaa ryhtiä ja lihastasapainoa. Hyvä ryhti ja lihastasapaino auttavat pitämään esimerkiksi selkä- ja niska-hartia-vaivat lievempinä. Kun lihaskudos on säännöllisellä harjoittelulla saatu aktiiviseksi, lihaskudos kuluttaa enemmän energiaa kuin lihas, jota ei ole harjoitettu. Näin ollen lihaskudoksen määrällä on vaikutus kehon energiankulutukseen. Lihaskuntoharjoittelu toimii harjoitusmuotona myös silloin, kun halutaan hoitaa tuki- ja liikunta-elinvaivoja sekä parantaa rasva-aineenvaihduntaa. (Aalto 2005, 11; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 11.)

Haastattelin personal trainer (FISAF) Rami Kaivantoa istuma- ja seisomatyön vaikutuksista keholle, etenkin selälle ja niska-hartiaseudulle. Kaivanto on myös koulutettu hieroja, joten hän on nähnyt työssään istuma- ja seisomatyön vaikutukset keholle niin personal trainerin ammatissaan kuin myös hierojana. Ennen haastattelua kerroin Kaivannolle viittomakielentulkin työstä. Haastattelusta kävi ilmi istuma- ja seisoma-asennon aiheuttavan haasteita kehon hyvinvoinnille. Kaivannon mukaan mahdollisiin ongelmiin lihaksistossa ja ryhdissä voi vaikuttaa lihaskuntoharjoittelun avulla. (Rami Kaivanto, henkilökohtainen tiedonanto 30.3.2013.)

Kaivanto kertoi kohtaavansa päivittäin asiakkaita, joilla on niska-hartiaseudun tai selän ongelmia. Kaivannon mukaan nykypäivänä on hieman unohdettu, että ihminen on rakennettu liikkumaan monipuolisesti. Myös työelämä on Kaivannon mukaan muuttunut ja aiheuttaa näin ollen haasteita työkyvyn ylläpitämiselle. Kun kysyin istuma- ja seisomatyön yhteydestä näihin niskan- ja selänalueen ongelmiin, oli Kaivanto sitä mieltä, että ongelmilla on selvä yhteys työasentoihin. Kaivannon mukaan työasentojen staattisuudella ja samojen liikeratojen toistuvuudella on yhteys tukirangan ongelmiin. Kuten esimerkiksi viittomakielentulkintyössä, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä vaativassa työssä, saattaa Kaivannon mukaan työasennon huomioiminen jäädä vähemmälle. (Rami Kaivanto, henkilökohtainen tiedonanto 30.3.2013.)

Kaivannon mukaan lihaskuntoharjoittelun hyödyt ovat moninaiset niska- ja hartia-seudun ja selän ongelmiin. Lihaskuntoharjoittelu auttaa Kaivannon mukaan lihaksia kestämään pitkäaikaista rasitusta, esimerkiksi intensiivisissä työjaksoissa. Lihaskuntoharjoittelu kehittää Kaivannon mukaan myös ryhtiä. Kaivanto jatkaa näin:

”Viittomakielen tulkin työn staattisuus vaatii vastapainoksi paljon lihasten ja nivelten dynaamista liikettä, joka voitelee niveliä ja ylläpitää lihasten aineenvaihduntaa. Hermo-lihasjärjestelmän aktiivinen toiminta on tärkeää, jotta ihminen tunnistaa paremmin kehonsa: lantion asennon, hartioiden rentouden ja jännityksen. Lihaskuntoharjoittelu aktivoi hermo-lihasjärjestelmää toimimaan tehokkaammin.” (Rami Kaivanto, haastattelu 30.3.2013).

5.2 Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu toteutetaan yleensä kuntosalilla. Toki lihaskuntoharjoittelua voi harrastaa myös kotona tai ulkona esimerkiksi lenkkipolkujen varrella olevilla telineillä. Nykyään lihaskuntoharjoittelua on mahdollista suorittaa myös erityisillä ulkokuntoilulaitteilla, joita löytyy useista kaupungeista, usein muiden ulkoliikunta- paikkojen läheisyydestä. Lihaskuntoharjoittelun harrastaminen ei siis välttämättä vaadi kuntosalille menemistä. Kuntosaliharjoittelu on kuitenkin ehdottomasti yleisin tapa harrastaa lihaskuntoharjoittelua. Kuntosaliharjoittelu kärsii mielestäni tietynlaisesta maineesta, jossa korostetaan joko bodausta, eli kehonrakennusta tai toi-

saalta äärimmäisyyksiin vietyä fitness-urheilua. On mielestäni harmi, että kuntosaliharjoitteluun liitetään kokemuksi ja näkemykseni mukaan niin paljon ennakkoluuloja. Alunperin kuntosalilaitteet ovat tietojeni mukaan kehitetty liikuntarajoitteisten ihmisten toimintakyvyn parantamiseksi. Esimerkiksi erilaisten vammautumisten kuntoutusta, ja muilla tavoin liikuntarajoitteisten ihmisten fyysistä toimintakykyä, on tietojeni mukaan parannettu lihaskuntoharjoittelulaitteiden avulla. Lihaskuntoharjoittelulaitteiden alkuperäinen tarkoitus ei ole mitenkään liittynyt kehonrakentamiseen tai fitness-urheiluun, joissa äärimmilleen vietynä tavoite on hyvin kaukana peruskunnon ylläpitämisestä ja luonnollisesta kehon hyvinvoinnin huolehtimisesta. Näkemykseni mukaan media ja lisäravinneteollisuus sekä nykyään vallalla oleva vartalon ihannemallin tavoittelemisen ovat saaneet lihaskuntoharjoittelun näyttämään hyvin kaukaiselta asialta lihaskuntoharjoittelun alkuperäiseen tarkoitukseen nähden. Opinnäytetyössäni pyrin kertomaan lihaskuntoharjoittelun hyödyistä laajasti aivan kenelle tahansa hyvinvoinnistaan huolehtivalle ihmiselle ja yritän hälvittää mahdollisia ennakkoluuloja kuntosaliharjoittelua kohtaan. Seuraavaksi kerron, kuinka lihaskuntoharjoitus yleensä toteutetaan.

Lihaskuntoharjoittelun liikkeet voivat olla joko perusliikkeitä tai vain yksittäistä lihasta kuormittavia, niin sanottuja eristäviä liikkeitä. Perusliikkeillä tarkoitetaan liikkeitä, jotka samanaikaisesti kuormittavat useita eri lihasryhmiä. Useampaa lihasryhmää kuormitettaessa myös useampi nivel liikkuu. Perusliikkeet kuluttavat enemmän energiaa, sillä niitä tehtäessä yhtäaikaisesti työskentelevien lihasten määrä on suurempi kuin eristävissä liikkeissä. Lihaskuntoharjoittelun runko koostuu yleensä juuri perusliikkeistä. Eristävät liikkeet kuormittavat vain mahdollisimman tarkasti tiettyä yksittäistä lihasta. Tällöin yleensä vain yksi nivel liikkuu. Eristetyillä liikkeillä tavoitellaan useimmiten voiman hankkimista tai lihasmassan kasvattamista. (Aalto 2005, 20–22; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 85.)

Lihaskuntoharjoittelu perustuu toistoihin. Toisto on yksi liikesuoritus. Kun laskeudutaan kyykkyyyn ja nousee sieltä ylös, on suoritettu yksi toisto. Yhden toiston aikana lihas voi työskennellä eri tavoilla. Staattinen lihastyö pitää asentoa paikallaan. Lihas voi jarruttaa liikettä tai se voi tehdä niin sanottua voittavaa lihastyötä. Nämä kolme erilaista työvaihetta ovat mahdollista saavuttaa vain huolellisella suo-

rittamisella. Lihaskuntoharjoittelun tärkeimpiä tavoitteita ovatkin liikkeiden suorittaminen mahdollisimman oikein, kaikkia työvaiheita käyttäen. (Aalto 2005, 14–15; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 12.)

Huolimattoman ja huolellisesti tehdyn harjoituksen tuottaman vaikutuksen ja hyödyn ero on hyvä tiedostaa. Väärin suoritettavat toistot voivat kuormittaa esimerkiksi selkää haitallisella tavalla ja harjoittelun tavoitteet voivat jäädä toteutumatta. (Aalto 2005, 14–15.)

Lihaskuntoharjoittelulla on mahdollista kehittää joko lihaskestävyyttä tai lihasvoimaa. Myös lihasmassan lisääminen on mahdollista lihaskuntoharjoittelun avulla. Suoritettavan sarjan pituus määrittää, mitä harjoittelulla tavoitellaan. Sarja tarkoittaa yhtä toistojen summaa. Yksi sarja voi olla esimerkiksi 15 toistoa. Sarjojen määrää voidaan vaihdella tavoitteiden ja harjoittelun tarkoituksen mukaan. Pitkät sarjat kehittävät kestävyyttä, lyhyemmät sarjat vaikuttavat lihasvoimaan ja lihasmassaan. Pidemmät sarjat ovat yleensä 15–30 toistoa pitkiä, lyhyemmät sarjat voivat olla yhdestä kuuteen toistoa. (Aalto 2005, 16–17; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 88.)

Eri lihastyövaiheiden lisäksi yhden toiston tehokkuutta voi säädellä liikelaajuutta vaihtelemalla. Laaja liikerata tehostaa lihaksen supistumista, eli työn tekoa. Myös suoritusnopeudella on vaikutuksensa siihen, kuinka suuri on lihakseen kohdistuva kuormitus. Nopeammalla temmolla lihaksen kuormitus on suurempi kuin hitaamalla tahdilla tehdyillä toistoilla. Nopeat toistot saattavat kuitenkin tulla tehdyiksi huolimattomasti ja väärin, joten varsinkin aloittelijan on hyvä tehdä toistot rauhallisesti, puhtaaseen tekniikkaan keskittyen. (Aalto 2005, 16.)

Sarjojen määrä yhdellä harjoituskerralla on yleensä 5–8. Sarjat on hyvä tehdä niin, että keho kuormittuu tasapuolisesti. Tasapuolinen kuormittaminen edesauttaa lihastasapainon ylläpitoa. Lihastasapainolla on mahdollista vaikuttaa ryhtiin ja kehon hyvinvointiin. Sarjojen määrä vaihtelee riippuen siitä, kuinka monta sarjaa yhden harjoituksen aikana tehdään kuormittaen isoja lihasryhmiä. Isoja lihasryhmiä ovat esimerkiksi yläselkä, reidet, pakarot ja keskivartalo. Huolellisuus tekemisessä ja liikepuhtaus tulee säilyä koko harjoituksen ajan. Mikäli harjoitus kohdistuu isoihin lihaksiin, on varmistuttava siitä, että energiaa riittää vielä viimeisiinkin liikkeisiin.

Harjoittelun hyödyllisyyden kannalta on suositeltavaa, että yhden harjoituksen aikana isoja lihasryhmiä kuormitetaan enemmän kuin pieniä lihasryhmiä. Pieniä lihasryhmiä ovat esimerkiksi olkapäät, kädet ja pohkeet. (Aalto 2005, 16–17.)

Harjoituksessa käytettävät painomäärät valitaan sen mukaan, kuinka pitkiä sarjoja harjoituksessa on tarkoitus suorittaa. Jos toistomäärät sarjoissa ovat suuret, ei voida valita kohtuuttoman isoja painoja. Liian pienillä painoilla harjoittelu ei myöskään ole hyödyllistä. Harjoittelun tavoitteet määrittävät käytettävät painomäärät. (Aalto 2005, 18.)

Sarjojen välillä on hyvä pitää pieniä taukoja. Taukojen pituus vaihtelee sen mukaan, mikä on ihmisen kuntotaso ja mitkä ovat tavoitteet. Peruskuntoharjoittelussa tauot ovat yleensä lyhyehköjä ja voimaharjoittelussa pidempiä. Liian lyhyet tauot voivat kuormittaa lihasta liikaa ja aiheuttaa huolimattomuutta harjoittelussa. Liian pitkät tauot voivat laskea harjoittelun tehoa ja näin ollen vähentää harjoittelun hyötyä. Lihaskestävyyttä harjoitellessa sopiva tauon pituus vaihtelee 30 sekunnin ja 90 sekunnin välillä. Sarjojen suorittamisen välisten taukojen lisäksi lihaskuntoharjoittelussa on hyvä pitää taukoja myös, kun vaihdetaan suoritettavaa liikettä. Eri liikkeiden välissä pidettävän tauon pituus vaihtelee sen mukaan, mikä on ihmisen kulloinenkin kuntotaso, sekä sen mukaan, harjoitetaanko isoja vai pieniä lihasryhmiä. Taukojen pituudet mukailevat sarjojen väleissä pidettyjen taukojen pituuksia. Harjoittelun rytmitys on tärkeää, jotta kuntoilu on tehokasta mutta kuitenkin sopivaa, jotta lihakset ehtivät hieman palautua sarjojen ja liikkeiden välissä. (Aalto 2005, 19; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 87.)

Lihaskuntoharjoittelun tavoitteet vaikuttavat siihen, kuinka usein harjoitellaan. Aloittelija voi aloittaa tekemällä harjoituksen yhdestä kahteen kertaan viikossa, kun taas kehittävä harjoittelu vaatii vähintään kolme harjoituskertaa viikossa. Lihaskuntoharjoituksen kesto yhdellä harjoituskerralla on syytä pitää kohtuullisen lyhyenä. Väsyneenä harjoitteleminen ei ole hyödyllistä. Noin 45–60min kestävä harjoitus on mahdollista suorittaa tehokkaasti ilman, että harjoittelu muuttuu liian kuormittavaksi. Liian pitkäkestoinen lihaskuntoharjoittelu voi muuttua lihaskudosta hajottavaksi. (Aalto 2005, 23; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 88–89.)

Alku- ja loppuverryttelyt ovat tärkeä osa liikunnan harrastamista. Verryttelyn tarkoitus on huoltaa lihasta. Harjoituksen vaikutus tehostuu, kun verryttely on osana harjoittelua. Alkuverryttelyn tarkoitus on valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen. Alkuverryttelyllä pyritään lisäämään lihaksen verenkiertoa. Sydämen sykettä ei tule nostaa liian korkealle, ettei lihakseen ala kertyä maitohappoa. Verryttely nostaa lihaksen lämpötilaa ja pienentää loukkaantumisriskiä. Lihaskuntoharjoittelun alkuverryttelyksi sopii noin 10 minuutin kevyt lämmittely. Lämmittely voi olla kävelyä, pyöräilemistä, hölkkää ja lihasten ravistelua. Alkuverryttelyyn voi liittää myös kevyitä, lyhytkestoisia venytyksiä. (Ahonen ym. 1998, 28.)

Loppuverryttely voidaan toteuttaa hyvin samalla tavalla kuin alkuverryttelykin. Tarkoituksena on nopeuttaa harjoituksessa muodostuneiden kuona-aineiden, kuten maitohapon poistumista elimistöstä. Loppuverryttelyllä pyritään myös palauttamaan lihas lepopituuteensa. Kuten alkuverryttelyssä myös loppuverryttelyssä voi tehdä lyhyehköjä venytyksiä. Loppuverryttelyssä ei kannata tehdä pitkiä venytyksiä, sillä harjoitettu lihas vastustaa venytystä ja saattaa krampata helposti. Loppuverryttely edesauttaa lihaksen palautumista. Mikäli harjoitellaan useasti, loppuverryttelyn merkitys korostuu, sillä lihaksen palautuminen on saatava käynnistymään nopeasti, jotta lihas ehtii palautua ennen seuraavaa harjoitusta. (Ahonen ym. 1998, 29.)

6 LIHASKUNTOHARJOITUSOHJELMA VIITTOMAKIELENTULKILLE

6.1 Lihaskuntoharjoitusohjelman laadinta

Lihaskuntoharjoitusohjelma on opinnäytetyöni lopussa liitteenä. Laadin lihaskuntoharjoitusohjelman niin, että se vastaa viittomakielentulkin työn fyysisiin haasteisiin. Olen valinnut harjoitusohjelman liikkeet niin, että ne kohdistuvat tulkin työssä kuormittuviin lihaksiin ja lihasryhmiin. Liikkeissä yhdistyvät yksittäisen lihaksen harjoittaminen ja monipuolisempi vartalonhallinta. Liikkeet auttavat hahmottamaan lantion asentoa ja hartioiden rentouttamista. Nämä ovat tärkeitä tiedostettavia asioita fyysisen jaksamisen ja työkyvyn ylläpitämisen kannalta tulkin työssä. Liikkeet harjoittavat kehoa monipuolisesti. Harjoitusohjelmassa on huomioitu tulkin työn aiheuttamat staattiset lihasjännitykset. Ohjelman avulla lihakset saavat staattisen lihastyön vastapainoksi dynaamista, verenkiertoa lisäävää harjoitusta.

Liikkeiden järjestyksen olen miettinyt niin, että ensin keskitytään ylä- ja keskivartalon lihaksiin ja lopuksi alavartalon lihaksiin. Alavartalon lihakset ovat suuria lihasryhmiä, jotka kuluttavat paljon energiaa. On perusteltua jakaa ohjelma niin, että energiaa jää vielä viimeisienkin liikkeiden huolelliseen tekemiseen. Liikkeiden järjestys on sellainen, että vartalo kuormittuu tasapuolisesti. Liikesuunta, nivelkulma ja asento, jossa liike tehdään, muuttuu jokaisen liikkeen kohdalla. Yhtäkään liikettä ei tehdä samasta suoritusasennosta. Asennon muuttuminen lisää harjoituksen tehoa ja verenkierto tehostuu, kun asento ei säily samana. Erilaisten suoritusasentojen käyttäminen on perusteltua ohjelman monipuolisuuden, vartalon hallinnan kehittämisen ja toimintakyvyn parantamisen kannalta.

Painomäärät ohjelmassa ovat vain suuntaa antavat. On täysin yksilöllistä, millä painomäärillä kukin saa tavoitteidensa mukaisen harjoitusvasteen aikaiseksi. Aloitteijan on hyvä kokeilla varovasti kevyillä painoilla. Harjoituksen tulisi tuntua mielekkäältä ja painomäärät tulisi olla sellaisia, että ohjelmaan merkityt toisto- ja sarjamäärät olisivat huolellisesti tehtävissä. Mikäli painoa laitetaan johonkin laitteeseen liikaa, puhdas suoritustekniikka kärsii ja harjoituksen hyödyllisyys vähenee merkittävästi. Alussa sopivien painomäärien tunnusteleminen voi viedä aikaa,

mutta liikkeiden ja suoritustekniikan käydessä tutuksi muuttuu sopivien painomäärien hahmottaminen helpommaksi. Painomääriä voi myös muuttaa päivän vireystilan mukaan. Energiatasot vaihtelevat ihmisellä luonnollisesti päivän aikana. On yksilöllistä, milloin ihminen kokee olevansa vireimmillään. Myös tämä painomäärien tunnusteleminen harjoituskerran mukaan voi auttaa ihmistä kuuntelemaan ja hahmottamaan kehoaan paremmin. Näkemykseni mukaan ihmisen toimintakyvyn kannalta on olennaisen tärkeää, että ihminen tiedostaa oman kehonsa vaihtelevat vireystilat.

Mainitsen kappaleessa kuntosaliharjoittelu alku- ja loppuverryttelyn yhteydessä lyhyesti venyttelyn liittämisen harjoitteluun ja lihashuoltoon. Kun lihaskuntoharjoittelu toteutetaan oikein, ja tavoitteena on peruskunnon ylläpitäminen tai parantaminen, eikä lihasmassan kasvattaminen tai eri voiman osa-alueiden kehittäminen, ei lihaskuntoharjoittelun tulisi aiheuttaa erityistä venyttelyn tarvetta. Lihaskuntoharjoittelu voi parhaimmillaan lisätä lihasten elastisuutta ja parantaa nivelien liikkuvuutta. On toki yksilöllistä, kuinka ihmisen keho lihaskuntoharjoitteluun reagoi. Myös se, mikä on ihmisen lähtötaso, eli kuntotaso, kun lihaskuntoharjoittelu aloitetaan, vaikuttaa siihen, kuinka lihakset harjoitteluun reagoivat. Kerron lyhyesti, mitä venyttelyssä tulee huomioida. Alku- ja loppuverryttelyn yhteydessä tehdyt venytykset tulee pitää lyhyinä ja kevyinä. Venytykset tulee kohdistaa harjoituksessa käytettäviin pääliharyhmiin, kuten selkälihaksiin, etu- ja takareiden lihaksiin, pakaralihaksiin ja rinta- ja hartialihaksiin. Venyttely on kuitenkin itsessään laaja ja iso asiakokonaisuus, johon en oppinnytetyössäni keskity. Olisi mielenkiintoista tutkia venyttelyä tarkemminkin viittomakielentulkin työn fyysisten haasteiden näkökulmasta.

Harjoituksen läpikäyminen vie noin tunnin. Alku- ja loppuverryttelyn kestosta riippuen maksimissaan puolitoista tuntia. Ohjelman kesto riippuu tietenkin myös siitä, kuinka nopealla rytmillä liikkeitä tehdään ja, millaiset ovat puitteet, missä ohjelma tehdään. Kuntosaleilla ei välttämättä pysty etenemään ohjelman kanssa oman ajatuksen mukaan, vaan liikkeiden välissä voi joutua odottelemaan omaa vuoroaan. Mahdollisuuksien mukaan olisi kuitenkin harjoittelun hyödyllisyyden ja mielekkyyden kannalta suositeltavaa, että ohjelma tehtäisiin reippaalla ja joutuisalla suoritusrytmillä. Harjoitusohjelmaa tulisi tehdä kerran tai pari kertaa viikossa, jotta sen

tekemisestä olisi hyötyä. Niin kuin aiemmin tässä työssäni on käynyt ilmi, niin lihakset eivät säilö harjoituksen vaikutusta kovin pitkään. Hyvän kunnon ja hyvän lihaskunnon ylläpitämiseksi lihakset tarvitsevat säännöllistä harjoitusta.

Liikkeiden määrä ohjelmassa on kahdeksan. Ohjelman tarkoitus on harjoittaa kehoa monipuolisesti ja tasapuolisesti. Valitsin kahdeksan liikettä, jotka yhdessä harjoittavat ylä-, keski- ja alavartaloa. Ihmisen luonnollisen toimintakyvyn kannalta on perusteltua harjoittaa koko vartaloa yhdellä harjoituskerralla. Kahdeksan liikkeen määrä muodostui tarpeesta käydä läpi isot päälihasryhmät. Jotta harjoitus vaikuttaisi peruskuntoon, tuli sen läpikäymisen kestää noin tunnin. Kahdeksan liikettä on perusteltua myös siis ohjelman läpikäymiseen kuluvan ajan takia. Tuntia huomattavasti lyhyempi tai huomattavasti pidempi harjoitus ei välttämättä toimisi enää peruskuntoharjoitteluna. Peruskuntoharjoittelun tarkoitus ei esimerkiksi ole lihasmassan tai voiman eri osa-alueiden kehittäminen, jotka voivat harjoituksina olla hyvin lyhyitä. Tällaisia erilaisia tavoitteita varten oleva harjoittelu on täysin erilaista kestoltaan ja teholtaan. Toisaalta äärimmäistä lihaskestävyyttä tavoitteleva harjoittelu voi olla kestoltaan useita tunteja.

Aloittelijan voi olla hyvä pyytää ohjausta tai neuvoja aloittaessaan kuntosaliharjoittelua. Voi tuntua haasteelliselta löytää oikeita säätöjä laitteista, joissa esimerkiksi penkkiä tai selkänöjää täytyy säätää. Oikeat liikeradat ja puhdas suoritustekniikka saattavat vaatia ohjeistusta, mutta toisaalta on näkemykseni mukaan erittäin tärkeää, että ihminen myös itse tunnustelisi kehonsa liikeratoja mahdollisimman pitkälle itse. Toki alussa voi olla suositeltavaa pyytää ohjausta, mutta pidemmän päälle olisi mielestäni hyvä, että ihminen alkaisi itse hahmottamaan, kuinka oma vartalo liikkuu, kuinka lihakset tekevät yhteistyötä ja kuinka liikkeitä ja vartaloa hallitaan lihastyön avulla. Tällainen itsenäinen oman vartalon opiskelu tukisi näkemykseni siitä, että tulkin työssä esimerkiksi hyvien työasentojen ylläpitäminen olisi suositeltavaa, ja olisi mahdollista hyvän vartalonhallinnan avulla.

Alkulämmittely valmistaa kroppaa harjoitteluun, lämmittää lihaksia ja lisää verenkiertoa. Alkulämmittely tulee pitää kevyenä. Sykettä ei kannata nostaa liikaa, sillä korkea syke kuormittaa lihaksistoa. Alkulämmittelyn tarkoitus ei ole kuormittaa elimistöä, vaan valmistaa sitä harjoitukseen ja pienentää loukkaantumiseriskä. Alkulämmittelyliikkeiksi valitsin kuntopyöräilyn, soutuergometrin, rotex-laitteen sekä

haarahyppy. Alkulämmittelyssä näitä laitteita voi käyttää niin, että yhteensä alkulämmittely kestää noin 10 minuuttia. Haarahyppyjä voi tehdä tuntemusten mukaan esimerkiksi alkulämmittelyn lopuksi. Valitsin nämä laitteet ja liikkeen alkulämmittelyksi siksi, että ne lisäävät verenkiertoa tehokkaasti. Kuntopyöräily, soutuergometri ja rotex-laite sekä haarahyppy lisäävät verenkiertoa suurimmissa lihasryhmissä. Näin ollen kropan lämpiäminen käynnistyy nopeasti. Laitteet ja liike ovat helppoja ja turvallisia tehdä. Energiaa ei alkulämmittelyssä tule kuluttaa liikeratojen ja suoritustekniikan tarkkailemiseen. Keskittyminen on hyvä säästää varsinaisten lihas-kuntoliikkeiden huolelliseen tekemiseen.

Ensimmäiseksi lihaskuntoliikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä ylätalja niskan taakse. Valitsin liikkeen siksi, että se harjoittaa leveää selkälihasta. Leveä selkälihas on herkkä kiristymään staattisen lihasjännityksen johdosta. Dynaaminen lihastyö rentouttaa lihaskireyksiä ja auttaa palauttamaan verenkiertoa lihakseen. Niskan taakse veto synnyttää kevyttä venytystä rintalihaksille. Rintalihakset ovat usein kireät ja vetävät näin ollen hartioita eteenpäin. Kun hartiat ovat väärässä asennossa, ryhti muuttuu huonoksi. Ylätalja niskan taakse auttaa hahmottamaan hartioiden rentouttamista. Hartiat tulee laskea ylhäältä alas vedon aikana korostetun alas, jolloin myös lapaluun lihakset aktivoituvat. Myös lantionhallinta aktivoituu, sillä istuma-asennon tarkkailu liikkeen aikana auttaa hahmottamaan lantion asentoa.

Seuraavaksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä penkkipunnerrus käsipainoilla. Valitsin liikkeen siksi, että se harjoittaa rintalihaksia. Rintalihaksilla on suuri merkitys yläselän ryhdin ylläpitämisessä ja hartioiden ja lapaluiden asentojen pysymisessä hyvänä. Liike synnyttää kevyttä venytystä rintalihaksille, kun liike tehdään oikein ja rauhallisesti ja lasketaan kyynärpäät riittävän alas. Rintalihakset ovat usein kireät ja vetävät hartioita eteenpäin. Sopivalla painomäärällä tehty, dynaaminen lihastyö parantaa lihaksen toimintakykyä ja lievittää lihaskireyksiä. Liike aktivoi lantion alueen lihakset, sillä ristiselkä on pidettävä alustassa kiinni. Käsipainoja käytettäessä kroppa joutuu toimimaan monipuolisemmin kuin laitetta tai tankoa käytettäessä. Tasapaino ja vartalonhallinta korostuvat käsipainoliikkeissä.

Kolmanneksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä vipunosto sivulle käsipainoilla. Valitsin liikkeen siksi, että se harjoittaa hartialihaksia ja aktivoi lantion alueen lihakset tehokkaasti. Keskivartalo tekee töitä, jotta asento säilyy hyvänä liikkeen aikana.

Käsien kannattelu aiheuttaa staattista lihasjännitystä hartioihin. Liike kuormittaa hartialihaksia dynaamisesti, lihakseen verta pumpaten. Dynaaminen lihastyö edesauttaa lihasjännitysten vähentymistä. Kyynärkulma on hyvin samankaltainen kuin tulkin työssä tulkatessa. Liike auttaa hahmottamaan hartialihasten mahdollisia jännitystiloja sekä auttaa hahmottamaan hartialihasten toimintaa ja rentouttamista. Käsipainot aktivoivat kroppaa ylläpitämään hyvää tasapainoa, ja liikettä tehdessä tulee keskittyä painon jakautumiseen tasaisesti kummallekin jalalle. Liike auttaa hahmottamaan hyvää seisoma-asentoa, jossa lantio on keskellä ja suorassa.

Neljänneksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä yhden käden soutu alataljassa jumppapallon päällä istuen. Valitsin liikkeen siksi, että se aktivoi erittäin tehokkaasti lantion alueen lihaksia. Jumppapallon päällä istuminen pakottaa keskittymään hyvään istuma-asentoon ja sen ylläpitämiseen liikkeen ajan. Kiertoliike mobilisoi selkärankaan ja aktivoi vinot vatsalihakset. Jatkuva istuminen jäykistää selkärankaan ja luonnollinen kierto liike kapenee. Kiertoliike vaatii vinojen vatsalihasten toimintakykyä. Tämä liike harjoittaa vinoja vatsalihaksia. Soutuliike taakse harjoittaa lavan lihaksia ja lapaluu lähentyy selkärankaan liikkeen lopussa. Huonossa ryhdissä lapaluut erkanevat toisistaan. Liike auttaa pitämään ryhtiä yllä monipuolisesti, keskivartalosta alkaen yhdistyen ylävartalon yhteistyöhön.

Viidenneksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä selän ojennus laitteessa. Valitsin liikkeen siksi, että se aktivoi selkärangan lihaksia. Pitkään istuminen tai seisominen jäykistävät selkää. Rullaava liike mobilisoi selkärankaan liikkumaan ja toimimaan luonnollisesti. Kun liikkeessä keskitytään pyöritykseen ja ojennukseen, selkärangan läheisten pienempien lihasten toiminta tehostuu. Kun selän lihakset ovat kunnossa, on mahdollista jaksaa istua ja seistä ergonomisissa asennoissa pitkiäkin aikoja.

Kuudenneksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä istumaan nousu vatsalaudalla. Valitsin liikkeen siksi, että se aktivoi niin vatsa- kuin selkälihaksiakin. Liikkeen pyöritys ja ojennus auttavat vatsalihaksia toimimaan luonnollisella tavalla, selkälihasten kanssa yhteistyötä tehden. Ojennus alaspäin mentäessä aiheuttaa kevyttä venytystä vatsalihaksissa. Kevyestä venytyksestä tehty istumaan nousu tehostaa vatsalihasten supistumista, eli lihastyötä. Liike auttaa hahmottamaan lantion asentoa, sillä alaselkä ei saa olla notkolla. Liikkeen voi tehdä myös kierteen. Kierteen tehty

liike aktivoi vinot vatsalihakset ja lisää liikkeen monipuolisuutta. Liikkeet, jotka harjoittavat kehoa monipuolisesti, ovat ihmisen toimintakyvyn kannalta luonnollisimpia ja näin ollen suositeltavimpia.

Seitsemänneksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä jalkaprässi. Valitsin liikkeen siksi, että se harjoittaa reisi- ja pakaralihaksia. Seisominen rasittaa reiden lihaksia ja voi aiheuttaa lihasten kiristymistä. Lihaskireys estää lihasta toimimasta normaalisti ja nostaa riskiä saada rasitus- tai tapaturmavamma. Jalkaprässissä jalat ovat ylhäällä. Lihasten verenkierto tehostuu, kun lihakset joutuvat pumppaamaan verta jalkojen ollessa ylhäällä. Seisominen ja istuminen saattavat aiheuttaa nesteen ja kuona-aineiden kerääntymistä jalkoihin. Jalkaprässi jalat ylhäällä tehtynä tehostaa kuona-aineiden poistumista jaloista. Lonkkanivel aktivoituu jalkaprässissä. Mikäli luonnollinen, 90 asteen kulma lonkkanivelessä tuntuu hankalalta, kertoo se liikera- tojen supistumisesta lihaskireyden tai vähäisen mobilisaation takia.

Viimeiseksi liikkeeksi valitsin liikkeen nimeltä lonkan ojennus laitteessa. Valitsin liikkeen siksi, että se aktivoi lonkanseudun lihaksia. Jotta voima tuotetaan pakara- lihaksilla, täytyy lantiota hallita. Mikäli alaselkä menee liikkeen aikana notkolle, ker- too se siitä, että lantio on väärässä asennossa ja liike ei kohdistu puhtaasti paka- ralihakseen. Pakaralihakset ja lonkanseutu rasittuvat ja kiristyvät istuma- ja seiso- matyössä. Lantion- ja lonkan alueen asentovirheet vaikuttavat koko selän asennon muutoksiin. Dynaaminen lihastyö edesauttaa lihasten elastisuutta ja verenkiertoa ja auttaa näin ollen lantion- ja lonkan lihaksia toimimaan oikein, selän hyvää asen- toa tukien.

Loppuverryttelyksi sopivat samat laitteet ja liike kuin alkulämmittelyynkin. Loppu- verryttelyn tarkoituksena on nopeuttaa palautumista. Loppuverryttelyllä pyritään palauttamaan lihas lepopituuteensa ja rentouttamaan lihaksia. Samat laitteet ja liike sopivat loppuverryttelyyn siksi, että ne harjoittavat isoja päälihakryhmiä. Isojen lihasryhmien verenkierron lisääminen vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa. Hyvä verenkierto edesauttaa palautumista ja kuona-aineiden poistumista elimis- töstä. Aivan kuten alkulämmittelyssäkin, loppuverryttelyn tulisi olla helppoa. Syke saa olla sopivan alhaalla niin, etteivät rasittuneet lihakset entisestään kuormitu. Laitteet ja liike ovat helppoja ja turvallisia tehdä harjoittelun loppuksi, väsyneenäkin.

Energiavarojen vähetessä, ja keskittymiskyvyn ollessa alhaalla harjoituksen tuottaman rasituksen jälkeen, on perusteltua tehdä loppuverryttely niin, ettei sen tekeminen vaadi erityistä keskittymistä tekniikkaan. Siksi samat laitteet ja liike ovat hyvä tapa palautella elimistöä harjoituksesta.

7 POHDINTA

Tavoitteenani oli kartoittaa viittomakielentulkin työn fyysisiä haasteita. Kertomalla istumisen ja seisomisen sekä käsien kannattelun vaikutuksista vartalolle sain mielestäni kuvattua näitä haasteita. Tavoitteenani oli luoda lihaskuntoharjoitusohjelma, joka vastaisi näihin haasteisiin. Kertomalla lihaskuntoharjoittelun vaikutuksista hyvän istuma- ja seisoma-asennon kannalta onnistuin perustelemaan sen, miksi valitsin juuri lihaskuntoharjoittelun sopivaksi liikuntalajiksi tulkille. Ohjelmasta tuli näkemykseni mukaan hyvä ja monipuolinen.

Uskon, että ohjelmasta on hyötyä tulkin työkyvyn ylläpitämiseen. Näin ollen koen, että voin itsekin hyötyä opinnäytetyöni tuloksesta toimiessani tulkkina tulevaisuudessa. Ammatillisuuteni kehittyi työtä tehdessä, sillä nyt minulla on selkeä kuva tulkin työn fyysisistä haasteista. Osaan jatkossa ajatella, mihin asioihin minun pitää tulkkina puuttua, jotta voin tehdä tulkin työtä ergonomisesti. Hyvien työasentojen ylläpitäminen tulee olla mahdollista. Tulkillla on vastuu ja velvollisuus huolehtia siitä, ettei työ käy liian kuormittavaksi. Näkemykseni mukaan on myös tulkkauksen laadun säilymisen kannalta tärkeää, että tulkin on mahdollista huomioida ja muuttaa työasentojaan tarpeen vaatiessa.

Koin haasteelliseksi tuoda ilmi lihaskuntoharjoittelun tavallisuutta yhtenä liikuntalajina. Koin, että lihaskuntoharjoitteluun liitetään ennakkoluuloja ja uskomuksia, jotka vähentävät lihaskuntoharjoittelun hyödyn ja hyvien puolien ilmi tulemistä. Itselleni oli myös haasteellista avata termejä, jotka liittyvät lihaskuntoharjoitteluun. Oma liikunta-alan koulutus saattoi välillä sokeuttaa minut työtä tehdessäni. Paikoin oli vaikeaa nähdä perustelujen puuttuvan, sillä asia on itselleni niin luonnollinen ja itsestään selvä. Haaste oli myös kirjallisen työn tekeminen. Olen atk-taidoiltani ajasta jäljessä ja tietokoneella työskentely on minulle kaikkea muuta kuin itsestään selvää. Toisaalta koen, että kunnianhimoni suuntautuu enemmänkin parisuhteen hoitamiseen, terveyden ylläpitämiseen ja omaan henkiseen kasvuun kuin viimeistellyn kirjallisen työn tekemiseen. Olen näin ollen kasvanut ammatillisesti myös tässä suhteessa, sillä olen pyrkinyt opinnäytetyötä tehdessäni tiedostamaan heikkouteni kirjallisten töiden edessä ja olen pyrkinyt kehittymään tässä suhteessa.

Opinnäytetyöni varsinainen tavoite, eli lihaskuntoharjoitusohjelman laatiminen viitotomakielentulkille toteutui mielestäni riittävän hyvin. En kuitenkaan ehtinyt testata ohjelmaa. Olisi ollut hienoa ja mielenkiintoista testata ohjelmaa testiryhmällä esimerkiksi tietyllä aikavälillä. Ohjelman testaaminen olisi varmasti tuonut työlleni lisäarvoa. Työni jatkotutkimusaihe voisikin olla ohjelman testaaminen ja tulosten analysointi.

LÄHTEET

- Aalto, Riku 2005. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: WSOY.
- Ahonen, Jarmo; Airaksinen, Olavi; Keurulainen, Jari-Pekka; Koistinen, Juha; Leh-
tinen, Ari; Mattsson, Jukka; Miettinen, Hannu; Peterson, Lars; Ren-
ström, Per; Read, Malcolm; Rusanen, Matti; Seppälä, Timo & Tikka-
nen, Heikki 1998. Liikunta, lihashuolto, terveys. Urheiluvammat. En-
naltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus.
- Airaksinen, Olavi; Grönblad, Mats; Kangas, Jukka; Koistinen, Juha; Kouri, Jukka-
Pekka; Kukkonen, Ritva; Leminen, Päivi; Lindgren, Karl-August; Mänt-
täri, Tuija; Paatelma, Markku; Pohjolainen, Timo; Siitonen, Tuija; Ta-
panainen, Mika; Vanharanta, Heikki & Van Wijmen, Paula M. 1998.
Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus.
- Borg, Patrik; Ilander, Olli; Laaksonen, Marika; Marniemi, Annikka; Mursu, Jaakko;
Pethman, Katja & Ray, Carola 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä:
Gummerus.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. a Koulutusohjelmat. Viitattu 22.2.2013.
www.diak.fi/hakijalle/Koulutusohjelmat/viittomakielentulkin%20ko/Sivut/default.aspx.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. b Opetussuunnitelma. Viitattu 21.2.2013.
[https://soleops.diak.fi/opsnet/disp/fi/ops_Ryh-
mKuvYht/tab/nop/sea?ryhma=3548330&stack=push](https://soleops.diak.fi/opsnet/disp/fi/ops_Ryh-mKuvYht/tab/nop/sea?ryhma=3548330&stack=push).
- Hiltunen, Pentti & Paakkunainen, Petteri 1990. Lihaskuntoharjoittelu. Keuruu:
Otava.
- Lahtinen, Riitta 2006. Kuurosokeille tulkkaus –haasteellista ja vaihtelevaa. Teok-
sessa Hytönen, Niina & Rissanen, Terhi (toim.) Käden käännteessä.
Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki: Finn Lectura, 182–198.
- Laine, Jenni 2006. Tulkkauksen tutkimus viittomakielentulkin työn kehittäjänä. Te-
oksessa Hytönen, Niina & Rissanen, Terhi (toim.) Käden käännteessä.
Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki: Finn Lectura, 143–162.
- Ilmarinen, Juhani 2011. Terveys ja työkyky. Viitattu 22.3.2013.
[http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/terveyden_edistaminen_tyopai-
kalla/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/terveyden_edistaminen_tyopai-kalla/sivut/default.aspx).
- Ilmarinen, Juhani 2012. Mitä on työkyky? Viitattu 21.2.2013. [http://www.ttl.fi/fi/ter-
veys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx)
- Kaivanto, Rami 2013. Personal trainer, hieroja, Liikuntakeskus Partola Oy. Pirk-
kala. Haastattelu 30.3.2013.

- Malm, Anja; Östman, Jan-Ola 2000. Viittomakieliset ja heidän kielensä. Teoksessa Malm, Anja (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki: Finn Lectura, 15–16.
- Mero, Antti; Nummela, Ari; Keskinen, Kari & Häkkinen, Keijo 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.
- Nuolijärvi, Pirkko 2006. Johdanto: Ensikieli ja sillanrakentajat. Teoksessa Hytönen, Niina & Rissanen, Terhi (toim.) Käden käänteessä. Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki: Finn Lectura, 10–16.
- Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a. a Viittomakielentulkit Suomessa. Viitattu 13.3.2013. Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a. Viitattu 13.3.2013 <http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/>.
- Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a. b Ammatti. Viitattu 13.3.2013. <http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/ammatti/>.
- Torkkeli, Kirsi 2013. Viittomakielentulkki, opettaja. Avida. Mikkeli. Henkilökohtainen tiedonanto 28.3.2013.
- Työterveyslaitos 2010. Tyky-toiminta. Viitattu 21.2.2013 http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/erilaisia_keinoja/sivut/default.aspx.
- Työterveyslaitos 2011. a Elintavat. Viitattu 21.3.2013. http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/elintavat_ja_tyokyky/sivut/default.aspx.
- Työterveyslaitos 2011. b Liikunta. Viitattu 21.2.2013. http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx.

LIITTEET

Liite 1: ROTIA RYHTIIN! –lihaskuntoharjoitusohjelma



Alku- ja loppuverryttely: pyörä

- säädä penkki sopivalle korkeudelle
- pidä reipas nopeus (n. 60-80 kierr./min.), mutta älä nosta sykettä liian korkealle!

Polje alussa n. 10 minuuttia ja lopussa n. 10 minuuttia.

Huom! Voit käyttää alku- ja loppuverryttelyssä erilaisia aerobisia laitteita.



Alku- ja loppuverryttely: soutu

- käytä liikkeessä jalkoja sekä käsiä
- pidä selkä suorana
- pidä sopiva rytmi, niin että liike tuntuu tehokkaalta, mutta älä nosta sykettä liian korkealle!

Souda alussa n. 10 minuuttia ja lopussa n. 10 minuuttia.

Huom! Voit käyttää alku- ja loppuverryttelyssä erilaisia aerobisia laitteita.



Alku- ja loppuverryttely: aerobinen laite

- pidä selkä suorana. Älä nojaa eteenpäin
- säädä vastus sopivaksi, niin että liike tuntuu mielekkäältä, eikä syke nouse liikaa.

Tee liikettä n. 10 minuuttia alku- ja/tai loppuverryttelyksi. Huom! Voit käyttää alku- ja loppuverryttelyssä erilaisia aerobisia laitteita.



Alku- ja loppuverryttely: haarahyppy

- aloita seisten perusasennossa
- hyppää hartioiden levyiseen haara-asentoon ja vie samalla käsivarret sivukautta suorina ylös
- hyppää takaisin perusasentoon ja tuo käsivarret sivukautta takaisin alas
- suorita liike jatkuvasti toistuvana sarjana

Voit tehdä liikettä tuntemustesi mukaan, esim. 3 x 10. Muista joustaa polvista ja rentouttaa hartiat käsien ollessa alhaalla. Voit tehdä hyppelyä ja käsien ja jalkojen kevyttä ravistelua muiden alku- ja loppuverryttelyliikkeiden lisäksi.





Ylätalja niskan taakse

- ota leveä ote, reilusti yli lantion leveys
- nojaa kevyesti eteenpäin, pidä selkä suorana ja katse ala-
viistoon
- päästä kädet mahdollisimman ylös, ojenna kyynärnivel
- vedä tanko niskaan
- keskity laskemaan hartiat alas vedon aikana
- pidä lantio paikallaan

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 10-15 toistoa. Käytä harjoituksessa 10-20kg.





Penkkipunnerrus käsipainoilla

- pidä ristiselkä kiinni penkissä
- laske kyynärpäät suoraan sivulle, laske rauhallisesti
- älä pompauta painoja rinnallasi
- älä yliojenna, älä lyö lukkoon kyynärniveliä

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 10-15 toistoa.

Käytä harjoituksessa 3-10kg.





Vipunosto sivulle käsipainoilla

- seiso jalat noin lantion leveydellä
- pidä kyynärpäät koukussa, noin 90 asteen kulmassa
- pidä selkä suorana, lantio paikallaan
- nosta kyynärpäät vähintään hartioiden tasolle
- vältä nostamasta hartioita "korviin", paina päinvastoin hartioita alaspäin

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 10-15 toistoa.

Käytä harjoituksessa 3-10kg.





Yhden käden soutu alataljassa jumppapallon päällä istuen

- pidä selkä suorana
- keskity hyvään lantion hallintaan
- vedä kyynärpää taakse
- kierrä vedon aikana keski- ja ylävartalosta
- pidä hartiat alhaalla
- anna katseen seurata liikkeen mukana

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 10-15 toistoa. Käytä harjoituksessa 5-15kg.





Selän ojennus laitteessa

- katso, että pakarat pysyvät kiinni tukityynyssä
- pyri tekemään laajoja liikeratoja, rauhallisesti
- älä tee liikettä selkä suorana
- alaspäin mentäessä vie leuka kiinni rintakehään
- ylöspäin mentäessä ojenna selkä- ja rintaranka

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 15-20 toistoa.

Käytä harjoituksessa 10-20kg.





Istumaan nousu vatsalaudalla (kaari vatsalauta)

- tee harjoitus mahdollisimman suurella liikeraldalla
- tee liike pyöristäen selkää ylösnousun aikana
- ojenna selkä alaspäin mentäessä
- laskeudu alas rauhallisesti, liikettä jarruttaen
- älä tee liikettä reisilihaksilla



- kokeile eri asentoja käsille

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 10-15 toistoa.



Jalkaprässi

- laske jalat alas noin 90 asteen polvi/lonkkakulmaan
- työnnä ylös reisi- ja pakaralihaksia käyttäen
- jätä polvet hieman koukkuun, älä ojenna polvia "lukkoon"
- pidä selkä kiinni penkissä
- pyri pitämään polvet ja jalkaterät samassa suunnassa koko ajan



Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 15-20 toistoa.

Käytä harjoituksessa 40-60kg.



Lonkan ojennus laitteessa

- nojaa kevyesti eteenpäin
- pidä selkä ja jalka suorana, vältä kuitenkin polvinivelen yli-
ojennusta, lukkiutumista
- ojenna lonkka, työnnä pakaralihaksella taaksepäin
- pidä lantio paikallaan
- älä anna alaselän mennä notkolle
- älä "potkaise", vaan tee liike rauhallisesti

Tee 3 sarjaa kummallekin jalalle, jokaisessa sarjassa 10-15 toistoa.



Käytä harjoituksessa 10-20kg.