



# NAMASTE

Joogavaatemalliston suunnittelu naisille

TEKIJÄ: Heli Korhonen

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Muotoilun koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Heli Korhonen	
Työn nimi NAMASTE joogavaatemalliston suunnittelu naisille	
Päiväys	24.4.2014
Sivumäärä/Liitteet	72/6
Ohjaaja(t) Ulla Rytönen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella joogavaatemallisto naisille. Työn tavoitteena oli ottaa huomioon eri joogatyylejä, jooga-asanat ja liikeradat sekä kohderyhmän näkökulmaa, toiveet ja mieltymykset. Työn pohjana toimi syksyllä 2012 suunniteltu Namaste-joogavaatemallisto. Kohderyhmän näkökulmaa opinnäytetyöhön saatiin teemmällä haastattelu neljälle joogaohjaajalle. Haastattelun yhteydessä kysyttiin palautetta namaste-joogavaatemalliston tuotteiden, materiaalien ja värien toimivuudesta.</p> <p>Tiedonhakuun etsittiin tietoa joogasta sekä joogatyyleistä. Joogan asanoista eli asentoja ja liikeradoista etsittiin tietoa, ja perusliikkeitä ja asanoita havainnoitiin piirustuksilla. Vaatteiden vaatetusfysiologiaan ja ergonomiaan etsittiin teoretietoa joogaharjoituksen näkökulmasta. Suunnittelun pohjaksi myös selvitettiin joogavaatteiden tarjontaa.</p> <p>Haastattelujen, palautteen sekä tiedonhaun avulla suunniteltiin naisille suunnattu joogavaatemallisto. Valmiista joogavaatemallistosta toteutettiin 4 tuotetta, jotka tulivat koekäyttöön joogaohjaajalle. Koekäytön avulla saatiin tietoa, kuinka tuote, materiaali ja malli toimivat joogassa. Valmis joogavaatemallisto esiteltiin joogaohjaajille ja kysyttiin palautetta malliston materiaalien, värien sekä tuotteiden toimivuudesta.</p> <p>Malliston ja koekäytön palautteesta tekijä tekee lopussa yhteenvetoa ja pohdintaa työntuloksista, ja siitä miten työ on toteutunut.</p>	
Avainsanat Mallisto, vaatetussuunnittelu, vaatetusfysiologia, jooga, ergonomia	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Design			
Author(s) Heli Korhonen			
Title of Thesis NAMASTE <b>Women's yoga clothing design</b>			
Date	24.4.2014	Pages/Appendices	72/6
Supervisor(s) Ulla Rytkönen			
Client Organisation /Partners			
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thesis was to design a yoga clothing collection for women. The goal was to take different yoga styles, yoga positions, and trajectories into account. In addition, the perspective of the target group, wishes and likings were considered. The base of this task was to design Namaste yoga clothing collection in fall 2012. The target group participated in the process of designing the collection by interviewing four yoga instructors. In the interviews, feedback of Namaste yoga clothing collection, and the functionality of its materials and colours was asked for.</p> <p>Information was searched on yoga, yoga styles, yoga positions and trajectories. Radical movements and positions were studied by sketching. Knowledge of clothing physiology and ergonomics were studied from the perspective of yoga training. Information on the supply of yoga clothing was also collected for the basis of the thesis.</p> <p>A yoga clothing collection for women was designed with the help of the information from the interviews and feedback. Four products were produced for testing by the yoga instructor. The test run helped to receive information on the behavior of the product, material and design in yoga. The finished yoga clothing collection was presented to yoga instructors and feedback <b>of the behavior of the collection's materials, colours and products in yoga was asked</b> for.</p> <p>At the end of this thesis the collection, feedback of the test run, and the outcome and quality of the thesis were summarized and deliberated.</p>			
Keywords Collection, clothing design, clothing physiology, yoga, ergonomics			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	TYÖN TAVOITTEET .....	8
	2.1 Työn tausta .....	8
	2.2 Alkumielikuvan luominen .....	10
3	JOOGA .....	12
	3.1 Joogan terveyshyödyt .....	12
	3.2 Joogatyylit .....	13
	3.3 Joogavaatteiden tarjonnan selvittäminen .....	16
4	JOOGAHARJOITUS JA KEHON LÄMPÖFYSIOLOGIA .....	19
	4.1 Lämmönluovutus .....	21
	4.2 Ergonomia .....	23
	4.3 Asanat ja liikeradat .....	23
5	JOOGAOHJAAJIEN HAASTATTELUT .....	29
	5.1 Haastattelun avulla saamani tieto .....	29
	5.2 Mallistosta saamani palaute .....	30
	5.3 Yhteenveto .....	31
6	MALLISTON KEHITTÄMINEN .....	34
	6.1 Malliston lopullinen rakenne .....	34
	6.2 Kohderyhmän kuvaus .....	36
	6.3 Materiaalien valinta .....	37
	6.4 Värit .....	42
	6.5 Labelit .....	44
	6.6 Tuotteet .....	45
	6.6.1 Alaosa .....	47
	6.6.2 Yläosat .....	50
	6.6.3 Valmistus .....	52
	6.7 Malliston palaute .....	55
	6.7.1 Koekäyttö .....	57
	6.5.2 Koekäytön palaute .....	58
7	PÄÄTÄNTÄ .....	62
	7.1 Yhteenveto ja itsearviointi .....	62

7.2 Pohdintaa.....	64
AINEISTOT .....	67
KUVALÄHTEET .....	68
LÄHTEET .....	70
LIITTEET .....	72

Liite 1 Joogaohjaajien haastattelupohja

Liite 2 Namaste- joogavaatemalliston materiaalit 2012

Liite 3 Kiristysvyötärön yksityiskohtakokeilu

Liite 4 Malliston palautteen kyselypohja

Liite 5 Koekäyttäjän palautelomakepohjat

Liite 6 Namaste-joogavaatemalliston tekninen katalogi

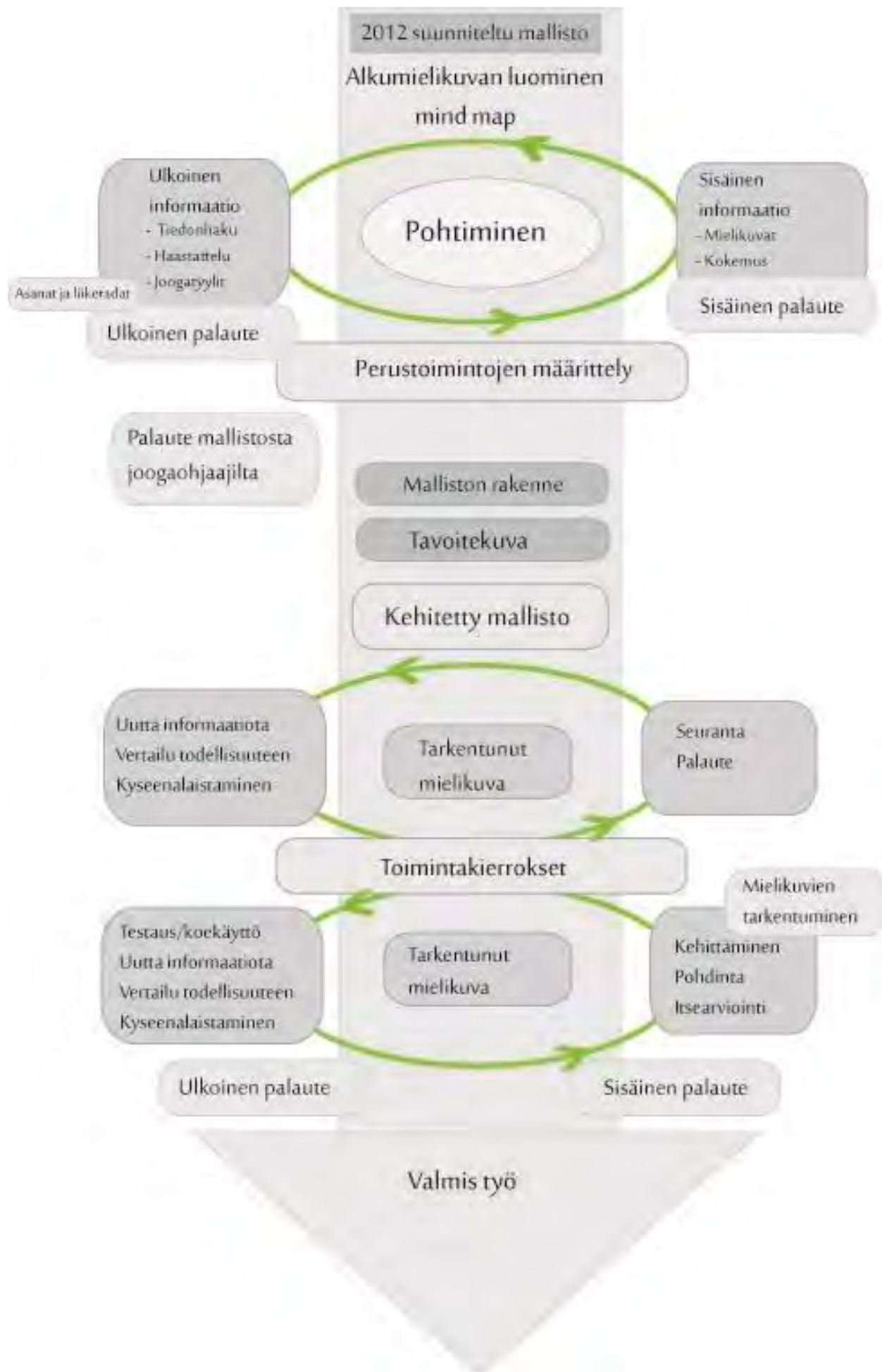
## 1 JOHDANTO

Oma tutustuminen joogaan lähti ammattikoulun liikuntatunnilta, jossa pääsin kokeilemaan helpoimpia joogan asanoita eli asentoja. Jooga vaikutti mielenkiintoiselta liikuntalajilta, joten lähdin kansalaisopiston hathajoogakurssille kokeilemaan lajia lisää. Innostus ja mielenkiinto lajia kohtaan lisääntyivät kurssin takia, ja on edelleen kiinnostus lajia kohtaan.

Opinnäytetyönä kehitän joogavaatemallistoa naisille. Pohjana mallistolle on syksyllä 2012 Funktionaalisen vaatteen suunnittelun kurssilla suunnittelemani joogavaatemallisto Namaste. Käytän tätä mallistoa osana haastattelussa, jonka toteutan joogaohjaajille. Haastattelussa pyrin saamaan käyttäjän näkökulmaa joogavaatteista sekä kysyn palautetta suunnittelemani joogavaatemallistosta. Teen myös opinnäytetyössäni tiedonhakua suunnittelun pohjaksi joogasta, joogatyyleistä sekä joogan asanoista. Käsittelen vaatetusfysiologiaa ja ergonomiaa, ja kuinka ne näkyvät työssäni. Suunnittelussani otan myös huomioon haastattelujen avulla saamani tiedot sekä mallistostani saamani palautteen.

Suunnittelun tukena opinnäytetyössäni käytän Pirkko Anttilan käsityön ja muotoilun suunnittelun ja valmistuksen mallia, jota olen muokannut ja soveltanut omaan opinnäytetyöhöni sopivaksi (Katso kaavio 1 sivulta 7). Tämän kaavion mukaan kulkee myös opinnäytetyöni raportin eteneminen.

Opinnäytetyön aloitan kertomalla työn tavoitteista, taustasta sekä kerron omia alkumielikuvia joogavaatteista ja joogavaatemallistosta. Tämän jälkeen kerron tiedonhausta, jossa etsin tietoa joogasta, yleisimmistä joogatyyleistä ja kerron joogaharjoituksesta, kehon lämpöfysiologiasta, lämmönluovutuksesta sekä ergonomiasta. Esittelen joogan perusliikkeet ja niistä johdettuja liikkeitä sekä liikeratoja sekä kerron niiden vaatimuksista vaatteessa. Kerron kohderyhmän haastatteluista ja heiltä saamastani tiedoista ja palautteista. Tämän jälkeen kerron malliston suunnittelusta, materiaalivalinnoista sekä lisätarvikkeista. Esittelen lopullisen malliston materiaalit, värit ja tuotteet. Kerron myös koeikäytöstä ja sen palautteesta sekä malliston palautteesta. Opinnäytetyön lopussa on pohdintaa projektista ja itsearviointia.



Kaavio 1. Opinnäytetyön kulku. (Anttila 1996, 150) Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

## 2 TYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa toimiva joogavaatemallisto. Tavoitteena on, että mallistosta tulee selkeä ja ehjä kokonaisuus, joka on taidonnäyte osaamisestani suunnittelijana ja ompelijana. Haluan myös saada suunnittelua ammattimaisempaan suuntaan. Opinnäytetyössäni tärkeintä on saada joogaharrastajalta näkökulmaa ja palautetta mallistosta. Tavoitteenani on myös löytää malliston materiaaleille ekologisia vaihtoehtoja, ja etsiä tietoa näiden ominaisuuksista.

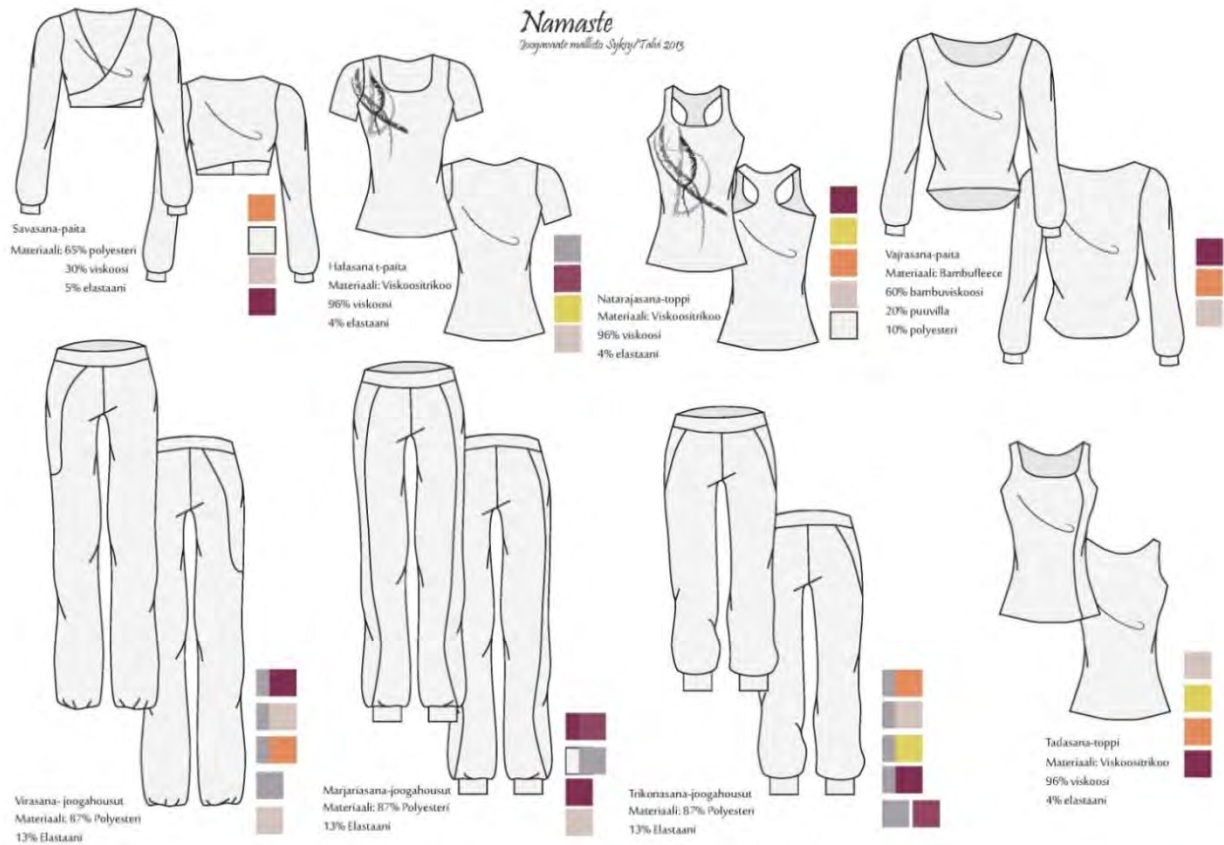
Tutkin lähemmin joogaa ja sen filosofiaa ymmärtääkseni, mitä jooga on. Joogatyylejä on paljon erilaisia, joten opinnäytetyössäni etsin tietoa yleisimmistä joogatyyleistä sekä sellaisista joogatyyleistä, joissa vaatteelta vaaditaan suunnittelussa ja materiaalivalinnoissa erityisiä huomioita. Tutkin samalla myös joogan perusliikkeitä, eli asanoita, joissa vaatteelta vaaditaan suunnittelussa ja kaavoituksessa huomioita. Suunnittelun tukena käsittelen vaatetusfysiologiaa sekä ergonomiaa ja kerron, kuinka nämä asiat liittyvät joogaan.

Opinnäytetyöni työelämäyhteys tulee siitä, että tällainen työtehtävä voisi olla vaatesuunnittelijan yhtenä projektina. Tiedonhaun, haastattelujen ja palautteen avulla suunnittelen joogavaatemalliston, joka toimii mahdollisimman hyvin joogassa.

Joogavaatteiden kaavoituksessa uutena asiana tulee olemaan trikoovaatteiden kaavoitus, jota en ole paljoa tehnyt. Valmiista joogavaatemallistosta toteutan 4 tuotetta, jotka tulevat koekäyttöön joogaharrastajalle. Koekäytön avulla saan hyvää tietoa ja palautetta, kuinka materiaalit ja tuotteet toimivat käytännössä joogassa. Valmiin joogavaatemalliston esittelen joogaohjaajille, sekä kysyn palautetta tuotteiden, materiaalien sekä värien toimivuudesta joogaan.

### 2.1 Työn tausta

Opinnäytetyöni aiheena on syksyllä 2012 suunnittelemani joogavaatemalliston (Kuva 1) kehittäminen. Suunnittelin Funktionaalisen vaateen suunnittelun kurssilla joogavaatemalliston naisille, ja nyt opinnäytetyössäni kehitän mallistoa, otan käyttäjän mukaan suunnitteluun sekä toteutan mallistosta tuotteita. Joogavaatemallistossa ei ollut mukana käyttäjän näkökulmaa, joten opinnäytetyössäni haluan laajentaa näkökulmaani ja suunnitella toimivan vaatemalliston joogaan.



Kuva 1 Namaste joogavaatemalliston mallistolakana. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2012

Joogavaatemallistossa tuotteita on kahdeksan, kolmet housut sekä viisi yläosaa. Tuotteiden suunnittelussa pyrin siihen, että niitä voi pukea kerroksittain. Housujen vyötäröllä on kirstysnauhavyötärö, ja ne on korotettu takakappaleen puolelta. Ne ovat lahkeista malliltaan väljemmät.

Malliston paidat ovat malliltaan vartalonmyötäisiä, ja topit sekä t-paita ovat helmasta vähän pidempiä. Toinen pitkähihainen paita on helmasta takaa pidempi ja malliltaan väljempi. Vyötärön mittaisessa paidassa hihat ovat väljät, ja niissä on resorit hihasuissa. Se on malliltaan kietaisumallinen ja vartalonmyötäinen.

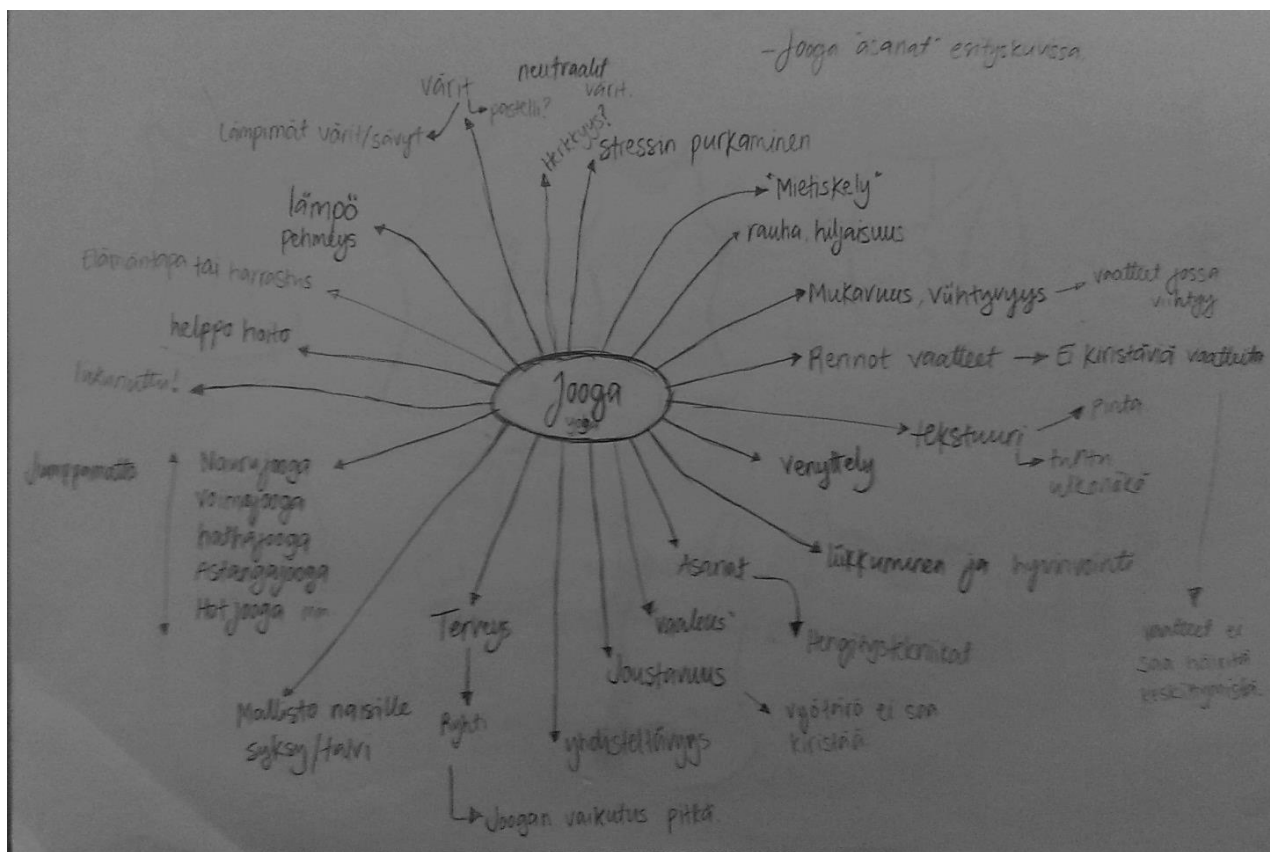


Kuva 2 Malliston materiaalit. (Korhonen 2014- 02- 10)

Suunnittelemassani joogavaatemallistossa osa malliston materiaaleista (Kuva 2) ovat ekologisia. Niitä ovat mm. bambuviskoosi, bambucollege ja kierrätetty polyesteri. Opinnäytetyötä tehdessä malliston materiaaleja täytyy muuttaa sellaisiksi, joita nyt on saatavilla. Valitsin materiaaleiksi ekologisia, koska tiedonhakuja tehdessäni monilla joogavaatemerkeillä oli ekologisia materiaaleja tuotteissaan.

## 2.2 Alkumielikuvan luominen

Itselläni joogavaatteiden suunnittelun alussa oli jonkin verran mielikuvia, minkälainen joogavaatteen tulisi olla. Itsekin, kun olin joogaa harrastanut ja kokeillut, olin saanut omia kokemuksia mitkä vaatteet toimivat joogatessa. Tein mind mapin (katso kuva 3 sivulla 11) joogasta syksyllä 2012, johon olen merkinnyt mielikuviani ja sellaisia tietoja, joita tiesin joogasta jo ennestään. Kirjoitin myös ajatuksia ja mielikuvia, joita itselläni oli suunnittelun alussa tulevasta joogavaatemallistosta.



Kuva 3 Mind map alkumielikuvista. Heli Korhonen luonnoskirja 2012.

Joogatessa vaatteelta vaaditaan ainakin joustavuutta sekä pituutta täytyy olla tarpeeksi, esimerkiksi lahkeissa. Housuissa vyötärö kannattaa olla tarpeeksi korkea, ja etenkin takana tulisi olla lisäkorkeutta. Tämän avulla ne pysyisivät paremmin päällä, eikä niitä tarvitsisi koko ajan nostella.

Vaatteet eivät saa olla epämiellyttäviä, kutittavia tai liian kireitä. Ne eivät saa häiritä joogahetkeä tai keskittymistä. Joogaan pukeudutaan sellaisiin vaatteisiin, joissa itse viihtyy ja mitkä tuntuvat mukavalta. Ja tämän saattaa huomata vasta kauan harrastaneena. Vaatteen tulee olla sopivan lämmittävä joogahetkeen, vaikka siinä tietysti tulee lämmin, niin kannattaa pukeutua kerroksittain, jolloin vaatetta voi vähentää tai lisätä tarpeen mukaan. Esimerkiksi joogahetken alussa olisi päällä pitkähihainen paita, jonka voi sitten riisua pois, kun tulee tarpeeksi lämmin. Loppurentoutuksessa sitten saattaa yllättäen tulla viileä, joten sitten voi laittaa sen takaisin päälle.

### 3 JOOGA

Jooga on vuosituhansia vanha Intialainen oppi. Monet kuvittelevat joogan olevan uskonto, mutta jooga on enemmänkin elämäntattomusoppi. Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, jonka tarkoituksena on yhdistää keho, mieli ja henki yhdeksi kokonaisuudeksi. Jooga on kehitetty käytännöläheiseksi tieteelliseksi menetelmäksi, joka sopii kaikenikäisille sekä miehille että naisille, katsomatta rotuun tai uskontoon. (Ilaskari 2005, 12 -13; Fahri 2000, 20)

Joogainnostus Suomessa alkoi 1950 -ja 60 -luvulla. Ennakkoluulojen ja syytösten sekä tietämättömyyden takia joogaa pidettiin pitkään outona asiana. Suomeen perustettiin 1967 Suomen yogayhdistys, myöhemmin Suomen Joogaliitto ry. Pikkuhiljaa jooga alkoi saada suosiota 1990 -luvun jälkeen, ja siten Suomeen alkoi tulla erilaisia uusia joogamuotoja vanhojen klassisten muotojen rinnalle. (Ilaskari 2005, 7 -8)

Joogan pyrkimyksenä on purkaa itse pystytetyt esteet, jotka estävät aidon yhteyden saamisen omaan itsensä ja maailman kanssa. Jooga on tavallaan myös tiede, johon liittyy paljon harjoitteita sekä menetelmiä, joita voi muokata oman kehotyypin sekä persoonallisuuden mukaan itsellensä sopiviksi. (Fahri 2000, 21)

Alun perin jooga oli mielen harjoituksia, joita tehtiin istuma-asennoissa. Jooga kuitenkin alkoi muuttua käytännön harjoituksiksi oivalluksista, joita muinaiset joogit, eli miespuolisen jooganharrastajat, tekivät tarkkaillessaan eläimiä ja niiden kauniita liikkeitä ja tarkoituksenmukaisuutta. (Ilaskari 2005, 12) Näin joogaan tulivat mukaan fyysiset harjoitukset, asanat, sekä erilaiset hengitysharjoitukset (Norberg 2007, 17).

Ensimmäisiä kirjallisia viittauksia joogasta löytyy muinaisista veda-kirjoituksista. Veda-kirjoituksissa (2600 -1900 eKr.) on ollut savisissa sinettiileimoissa kuvia miehistä, jotka istuvat joogatyylisessä asennossa. (Broo 2010, 11) Joogan perinne on vuosituhansia kulkenut suullisesti opettajalta oppilaalle, ja ensimmäisenä kirjallisena ja tärkeimpänä joogateoksena pidetään filosofi Patanjalin kokoomaa teosta Joogasutra. (Ilaskari 2005, 12) Joogasutra kirjan kielenä on sanskrit, jota Intiassa puhuttiin 2500 -500 vuotta ennen ajanlaskumme alkua. Tämä kieli on rikasta ja jokaisella sanalla on monta merkitystä, minkä vuoksi Joogasutraa on tulkittu eri aikoina eri tavoin. (Ilaskari 2005, 160) Nämä joogasutrat eli **”elämänlangat” muodostuvat neljästä luvusta, jotka ovat** koottu noin 300 eKr. Näissä neljässä luvussa on yhteensä 196 aforismia, joissa yhdistyy koko joogafilosofia. (Fahri 2000, 22)

#### 3.1 Joogan terveyshyödyt

Jooga on harjoitusmenetelmänä kokonaisvaltainen, se kohentaa terveyttä sekä fyysistä kuntoa. Säännöllinen joogaharjoittelu parantaa liikkuvuutta, lisää elämäniloa, parantaa keskittymiskykyä sekä rentouttaa ja lieventää stressiä. (Ilaskari 2005, 14.) Joogasta voi olla apua myös masennukseen, selkävaivoihin tai lihasjäykkyyteen (Björkegren 2008, 14). Joogaharjoittelun aloittaminen voi heijastua myös arkielämään positiivisella tavalla, sillä unenlaatu parantuu sekä stressi voi lieventyä. Itse-

tuntemus voi myös kasvaa, ja elämänilo lisääntyä sekä arjesta saattaa tulla tasapainoisempi. (Ilaskari 2005, 14 -15.)

Parhaassa tapauksessa joogaa harrastetaan päivittäin, mutta sen sovittaminen yhteen arkielämän kanssa voi olla haastavaa. Jooga ei kuitenkaan edellytä tiukkaa ruokavaliota, joogafilosofiaan perehtymistä tai radikaalia elämänmuutosta. Se voi kuitenkin ja kuuluukin mukauttaa omaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Jooga sopiikin kaikenikäisille sukupuolesta riippumatta ja tyyleistä löytyy vaihtoehtoja, joten jokaiselle varmasti löytyy mieleinen jooga. (Björkegren 2008, 12: Ilaskari 2005, 15.)

### 3.2 Joogatyylit

Kaikki joogamuodot pohjautuvat hathajoogaan ja sitä voidaankin pitää muiden joogamuotojen esiasa-teena, mutta tästä huolimatta sitä voidaan harjoittaa myös sellaisenaan (Ilaskari 2005, 178 -179). Hathajoogan muotoja on arviolta 200 -300 erilaista, eli vaihtoehtoja löytyy (Norberg 2007, 18). Kaikki joogatyylit painottavat kuitenkin samaa asiaa, mutta eri tavoin. Niissä kuitenkin on sama päämäärä, eli tietoisien läsnäolon tunne elämän kaikissa tilanteissa ja lopulta valaistuminen. (Ilaskari 2005, 178.)

Jooga on ollut myös pilateksen pohjana. Pilates on kehitetty kehonhallintamenetelmäksi, jossa yhdistyy kehonrakennus, jooga sekä itämaisia taistelulajeja. (Pilates power house 2014.) Eli pilateksen menetelmästä löytyy myös piirteitä joogasta.

Joogatyylejä voi yhdistää tai valita vain yhden tyylin. Monilla joogatunneilla voi olla yhdisteltyä monia tyyliä yhteen tuntiin (Ilaskari 2005, 178). Esittelen seuraavaksi tunnetuimpia joogatyylejä sekä tyyliä, joissa vaatteelta vaaditaan erityisiä ominaisuuksia.

#### **Hathajooga ja rajajooga**

Hathajoogassa korostetaan kehon merkitystä, itseuria ja kehon hallintaa. Hathajoogassa on fyysisiä harjoituksia, eli asanoita, sekä erilaisia hengitysharjoituksia ja meditaatioharjoituksia. Siinä näillä fyysisillä harjoituksilla ja hengitysharjoituksilla vahvistetaan kehoa sekä mieltä. Kehoa täytyy vahvistaa, jotta mieli vahvistuu ja mieltä täytyy vahvistaa, jotta keho voi vahvistua. Ja tämä ajatus on hathajoogan filosofiaa. Ja tämän mukaan sielu on haavoittuvaisempi, jos keho ja mieli ovat heikkoja, eivätkä toimi yhdessä. (Norberg 2007, 17 -18.)

Hathajooga on kehittynyt keskiajalla, ja sitä on sanottu väkivaltaiseksi joogaperinteeksi. Siinä on monipuolisesti asanoita sekä erilaisia hengitysharjoituksia. Lisäksi on erilaisia puhdistusmenetelmiä, lihaslukkoja sekä kehon sinettejä eli voimia kerääviä asentoja. Hathajoogaa on kutsuttu väkivaltaiseksi joogaperinteeksi, koska siinä harjoittaja pystyy hallitsemaan myös mieltään rajuilla ja fyysisillä menetelmillä, joiden kautta pystyy hallitsemaan myös kehoa sekä hengitystä. (Broo 2010, 25 -26.)

Perinteisen hathajoogan luontevana jatkumona on rajajooga, ja siinä jatketaan siitä mihin hathajoo-gassa on edetty. Rajajoogaa on kutsuttu kuningasjoogaksi, siinä pyritään pääsemään mielen kunin-kaaksi. (Ilaskari 2005, 178 -179.) Rajajooga edustaa joogan kokonaisfilosofiaa ja siinä yhdistyvät joogan fyysinen ja henkinen puoli. Harjoituksessa tehdään asanoita, hengitys-, keskittymisharjoituk-sia sekä meditaatioharjoituksia. (Eerikäinen n.d.)

Hathajooga on yleensä rauhallista joogaa, joka sopii aloittelijalle, kaikenikäisille sekä kaikenkuntoisil-le (Vilo 2008). Dynaaminen hathajooga on, perinteiseen verrattuna, fyysisempää ja liikkuvampaa sekä harjoitukset ovat voimakkaampia (Sunbalance 2011).

### **Astangajooga**

Astangajooga on liikunnallinen, fyysinen ja dy-naaminen joogamuoto. Asentoharjoitukset ovat usein vaativia sekä näyttäviä. (Räisänen 2005, 18.) Harjoituksessa tehdään samoja asentoja samassa järjestyksessä, ja niistä tulee koko ajan vaativampia. Astangajoogassa yhdistyy liikkeen rytmittämä hengitys, lihaslukot sekä katseen kohdistaminen tiettyyn paikkaan. Harjoituksen tärkein osatekijä on hengitys. (Vilo 2008; Räisänen 2005, 50.)

Astangajoogan asentoharjoitusten perustana on vinuasa, eli menetelmä, jolla hengitys, liikkumi-nen asennosta toiseen sekä asentojen yhdis-täänsä toisiinsa. Tämän vinuasa-menetelmän mukaan astangajoogassa tehdään ensin asanasarjana aurinkotervehdys, jonka jälkeen siirrytään seisoma-asentoihin. Näiden jälkeen teh-dään istuma-asentoja ja lopuksi tehdään loppuliikkeitä. Esimerkki loppuliikkeestä on sikiöasento ku-  
vassa 4. (Räisänen 2005, 59 -150.)



Kuva 4 Sikiöasento. (Berg 2005.)

Astangajoogassa vaatteelta vaaditaan joustavuutta, hyvää istuvuutta sekä miellyttävyyttä. Siinä liik-kuminen on vielä monipuolisempaa ja asennot saattavat olla todella haastavia ja vaikeita. Tässä vaatteelta vaaditaan joustavuutta, eikä niissä saa olla turhia yksityiskohtia, jotka häiritsevät jooga-harjoitusta. Astangajoogaa tutkiessa kiinnitin huomiota, että asennot saattavat olla todella haastavia sekä vaativat vaatteelta paljon joustavuutta. Myös vaatteen mallilta ja muodolta vaaditaan suunnit-telussa paljon, näiden asentojen sekä jatkuvan liikkeen takia. Astangajoogassa voisinkin kuvitella, ettei-vät esimerkiksi hyvin löysät vaatteet tai haaremi housut toimisi. Ne saattaisivat estää liikkumista sekä häiritä joogaharjoitusta.

## Saunajooga ja hot jooga

Saunajooga on Suomessa kehitetty joogatyylillä, ja kehittäjänä on Tiina Vainio. Saunajoogatunti kestää puoli tuntia ja se pidetään noin 50 °C saunassa. Tässä tyylissä kaikki liikkeet tehdään istualtaan. Sauna voi olla tavallinen tai sitten myös infrapunasauna. Saunajoogaa järjestetään monissa kuntokeskuksissa, joissa on ohjaaja, joka on käynyt virallisen koulutuksen. Saunajoogassa tulee hiki ja lämpö lisäävät kehon liikkuvuutta, hellivät lihaksia sekä parantavat aineenvaihduntaa puhdistamalla kehoa. Se on lempeää joogaa, joka lievittää stressiä ja rentouttaa. Saunajooga sopii lähes kaikille, myös nivelongelmista kärsiville, sekä kaikenikäisille. (Sivonen 2013.)

Hot joogassa, eli suomalaisittain ”kuumassa joogassa”, harjoitukset tehdään ruumiinlämpöä korkeammassa, noin 40 asteen lämpöisessä huoneessa. Lämpö auttaa lihaksia pysymään notkeampina ja auttaa niitä sietämään paremmin joogan hitaita venytyksiä. Hot joogassa tulee hiki, joka myös parantaa aineenvaihduntaa. (Heydeman 2008.)

Hot joogan eli Bikram Yogan on kehittänyt intialainen Bikram Choudhury 1960-luvulla. Choudhury oivalsi, että lämpö parantaa joogan vaikutusta. Suomeen hot jooga tuli tunnetuksi joogaopettajan Harriet Honkasen kautta vuonna 2004. (Heydeman 2008.)

Hot joogassa tehdään monipuolisemmin erilaisia liikkeitä, verrattuna saunajoogaan. Vaatteiden tulee olla miellyttäviä, hengittäviä sekä joustavia. Saunajoogassa huoneen lämpötila on todella lämmin, joten vaatteita ei tarvitse olla paljoa päällä. Niiltä vaaditaan kuitenkin joustavuutta sekä hengittävyyttä, ettei harjoituksen aikana tule tukala olo. Hot joogan tai saunajoogan jälkeen vaatteet ovat hikisiä, ja ne pitää pestä jokaisen tunnin jälkeen, joten niiltä vaaditaan kestävyttä sekä helppohoitaisuutta.

## Aerial jooga

Aerial jooga, suomalaisittain ”ilmajooga”, yhdistää perinteisen joogaharjoittelun ilma-akrobatiaan. Tässä apuvälineenä on katosta kiinnitetty kangaslenkki eli hammocki. Tämän kangaslenkin ansiosta voidaan tehdä vaativia liikkeitä turvallisesti, koska kangaslenkki tukee kehon painoa. Ilmajooga on monipuolinen kuntoharjoittelu koko keholle, sen avulla voi kiinteyttää, lisätä liikkuvuutta, vahvistaa lihaksia sekä rentoutua. Se kehittää erityisesti keskivartalon lihaksia sekä kehonhallintaa.



Kuva 5 Ilmajooga. (Kempainen 2012.)

Ilmajoogatunnille suositellaan pukeutumaan vähintään polvitaiepeet peittäviin venyviin housuihin sekä urheiluun sopivaan pitkähihaiseen paitaan. Korut ja turhat asusteet tulisi jättää pois. (Vertical club 2014.)

### Kundaliinijooga

Kundaliinijoogan perinne kulki tuhansia vuosia vain opettajalta oppilaalle. Kundaliinijoogaa kutsutaan tietoisuuden joogaksi. Se sisältää kaikki joogan osa-alueet: fyysiset harjoitukset, hengityksen, mantrat, mudrat eli käsien asennot, bandhat eli vartalon lukot, meditaation, visualisoinnin sekä rentoutumisen. (Khalsa 2009, 11.) Mantralla tarkoitetaan useimmiten sanskritinkielistä uskonnollista tavua tai runoa. Kundaliinijoogassa on harjoitussarjoja, joiden jälkeen tehdään meditaatioharjoituksia. (Khalsa 2009, 132 -133.) Tässä tyyllissä pukeudutaan perinteiden mukaan valkeisiin tai vaaleisiin vaatteisiin sekä suositaan luonnonmateriaaleja.

### Akrojooga

Akrojooga on lähtöisin Kaliforniasta. Tässä yhdistyy jooga, pariakrobatia ja thaihieronta. Laji on vielä aika uusi ja ei ole vielä tunnettu. Lajiin ei tarvita aikaisempaa joogakokemusta, ja se sopii lähes kaikille, lukuun ottamatta raskaana olevia. Tunneilla totutellaan olemaan eri asennoissa kaverin jalkojen ja käsien päällä (Kuva 6), ja siihen tarvitaan luottamusta toiseen, voimaa sekä tasapainoa. (Kauppala 2013.)

Akrojoogatunti aloitetaan lämmittelyillä, jossa tehdään lämmitteleviä asanoita. Näiden jälkeen tehdään akrojoogaliikkeitä kaverin jalkojen ja käsien päällä. Lopuksi tehdään thai hierontaa pareittain. (Kauppala 2013.) Todella mielenkiintoinen ja uusi laji, jota pystyy parin kanssa harrastamaan. Tässä lajissa liian löysät vaatteet saattavat olla tiellä, koska liikkeitä tehdään parin kanssa.



Kuva 6 Akrojooga. (Kurvi 2014.)

### 3.3 Joogavaatteiden tarjonnan selvittäminen

Suunnittelun tueksi selvitän muutaman vaatemerkin tämänhetkistä tarjontaa joogavaatteisiin. Selvitän, minkälaisia materiaaleja joogavaatteissa käytetään, millaisia malleja sekä värejä käytetään.

**H&M**:ltä löytyy go bodymind-vaatemallisto (kevät -kesä 2014), jonka tuotteet on suunniteltu joogaan. Vaatteissa on pastillivärejä sekä valkoista, harmaata ja mustaa. Mallistossa löytyvät shortsit, polvipituiset housut sekä kokopitkät housut. Kokopitkissä housuissa lahkeet ovat suorat. Paitoja mallistossa on pitkähihainen, toppi sekä t-paita. Mallistossa on lisäksi kahdenlaiset urheiluliivit sekä joogamatto. (H&M 2014.)

Mallistosta kerrotaan, että tuotteet ovat saumattomia, housuissa on korkea vyötärö sekä selkäpuolella löytyy yksityiskohtia. Materiaaleina löytyy nopeasti kuivuvaa polyester-elastaania (tekninen materiaali) tai polyester-polyamidi-elastaania (tekninen materiaali). Malliston pitkähihaisessa paidassa materiaalina on luomupuuvilla. (H&M 2014.)



Kuva 7 H&M:n joogavaatteita. (H&M 2014.)

Malliston vaatteet näyttävät hyviltä sekä värit sopivat mielestäni hyvin joogaan. Sen mallit ovat yksinkertaisia, ja niissä ei ole turhia leikkauksia. Malliston paidat ovat väljempää malleja, mutta housut ovat enemmän vartalonmyötäisiä. Kuvassa 7 housut ovat mielenkiintoiset, malli on vartalonmyötäinen ja lahkeensuissa on kantapäänkohdalla aukko, jonka ansiosta se pysyy paikoillaan. Malliston tuotteiden hinnat pyörivät **10€ -30€ välillä**. (H&M 2014.)

**Noballs**-vaatemerkiltä löytyy vaatteita, jotka sopivat joogaan, pilatekseen, jumppaan tai salille. Vaatemerkien vaatteissa materiaaleissa on enimmäkseen bambua sekä myös polyamid-elastaania (teknistä materiaalia). Tuotteita löytyy monipuolisesti, väreinä aika paljon mustaa, harmaata, viinipunaista, sinistä, oranssia sekä roosaa. Ne ovat malleiltaan aika yksinkertaisia. Housuissa on korkea vyötärö ja paidoissa helmasta löytyy pituutta. Noballs-tuotemerkin tavoitteena on, että tuotteet ovat teknisesti kaikkeen liikuntaan sopivia sekä kauniita ja mukavantuntuisia päällä. Hinnoilta noballs-tuotemerkin tuotteet ovat **20€ -60€**. (Pilateskauppa.fi 2014.)

**Drop of Mindfulness**-tuotemerkit löytyy joogaan suunniteltuja vaatteita. Tuotteista löytyy yksityiskohtia ja värit ovat nuorekkaan raikkaita. Vaatteet ovat joustavaa materiaalia ja tuotemerkit löytyy paljon urheiluliivejä sekä toppeja. Housuissa on matalampi vyötärö, ja malliltaan ne ovat vartalonmyötäisiä. Tuotemerkin tuotteet ovat nuorekkaita ja raikkaita sekä hyvännäköisiä. Hinnoilta tuotteet ovat **30€ -60€**. (Zalando 2014.)

**Bia bracil**- tuotemerkistä en ole aikaisemmin kuullut, mutta haastattelun yhteydessä sain harrastajalta vinkin, että on huomannut etenkin housujen toimivan joogassa. Mielenkiintoinen merkki, housuissa käytetään Supplex-kangasta, joka on venyvää ja yksi koko sopii kaikenkokoisille. Materiaali on polyamidi-elastaani, joka ei kutistu, ei venähdä, eikä menetä elastisuuttaan. Kankaiden värit kestävät pitkään, ja pysyvät pesusta pesuun kirkkaana. Materiaali on myös nopeasti kuivuvaa ja palautuu käytön jälkeen alkuperäiseen muotoonsa. Tuotteet sopivat hyvin kuntoiluun, jumppaan, salille sekä vapaa-aikaan. Vaikkakaan merkillä ei ole erikseen joogaan suunniteltuja tuotteita, monet niistä sopivat myös joogaan. (Bia Bracil 2014: Body action 2014.)



Tuotemerkiltä löytyy myös toppeja ja pitkähihaisia paitoja urheiluun. Housuissa vyötärö ei ole korkea, mutta napakan materiaalin ansiosta ne eivät laske liian alas ja pysyvät paikoillaan. Värit ovat raikkaita ja pirteitä. Bia Bracilin tuotteiden myydään esimerkiksi Body actionilla.

Kuva 8 Bia bracil tuotemerkin tuotteita. (Bia Bracil 2014.)

## 4 JOOGAHARJOITUS JA KEHON LÄMPÖFYSIOLOGIA

Fysiologia on tiedettä, jonka avulla tutkitaan, kuinka elimistö toimii. Vaatetusfysiologia on tarkastelutapa, jossa huomioidaan ihmisen, ympäristön ja vaatetuksen vuorovaikutus materiaalien ja vaatteiden suunnittelussa, valmistuksessa ja valinnassa. Vaatetusfysiologiassa otetaan huomioon, että ihmisen lämpöviihtyvyys, lämpötasapaino sekä vaatteiden käyttömukavuus säilyvät. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 9.)



Kuva 9 Ihmisen sisä- ja pintaosien lämpötila lämpimässä. Vektorigrafikka piirros Heli Korhonen 2014

Ihminen on tasalämpöinen, mikä tarkoittaa, että ihmisen elimistön sisäosien lämpötila pysyy suhteellisen samana ympäristön lämpötilasta riippumatta. Normaali ihmisen ruumiinlämpö on noin 37 °C, joka vaihtelee päivän aikana noin 0,5 °C-1 °C. Ruumiinlämpötila on alimmillaan aikaisin aamulla ja korkeimmillaan illalla. Ruumiinlämpö voi vaihdella enimmillään  $\pm 2$  °C häiritsemättä elimistön toimintaa, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn sekä biokemiallisia reaktioita. Suurimmat lämpötilan vaihtelun aiheutuu liikunnasta, ruumiillisesta työstä sekä kuumasta ympäristöstä. Liikunnassa ruumiinlämpötila voi hetkellisesti, ilman vakavia seurauksia, nousta korkeintaan noin 5 °C:ta. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 20: Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 30 -31.)

Ihmisen iho, ihonalaiset kudokset sekä raajojen ääreisosat ovat vaihtolämpöisiä. Tämä tarkoittaa, että ihonlämpötila muuttuu ympäristön lämpötilan mukaan. Lämpötilaan vaikuttaa myös fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen sekä suojautuminen eli pukeutuminen. Ihonpintalämpötila voi vaihdella, kehon osasta riippuen, noin 32 -33 °C. Viileässä lämpötilassa ihmisen keho pyrkii ohjaamaan verenkierron kehon keskiosiin, eli elimistön ydinosiin, tällöin verenkierto raajoissa vähenee. Lämpimässä ympäristössä verenkierto on tasaisemmin jakautunut kehon sisä- ja pintaosien kesken, kuin kylmässä ympäristössä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 20 -21.) Kuvassa 9 on kuvattu ihmisen sisä- ja pintaosien lämpötila lämpimässä.

Liikkuessaan ihminen tuottaa lämpöä. Päästäkseen lämpötasapainoon, ihminen täytyy tuottaa yhtä paljon lämpöä kuin luovuttaa. Lämmönsäätelyllä pyritään lämpöviihtyvyyteen sekä lämpötasapainoon. Lämpöviihtyvyydellä tarkoitetaan, että ihminen kokee lämpötilan miellyttäväksi, ja se on yksilöllistä. Termoneutraalilla alueella lämmöntuotanto ja lämmönluovutus ovat tasapainossa. Silloin ihmisellä ei ole liian kylmä, eikä liian kuuma. Kun ihminen alkaa jäähtyä liikaa, sitä kutsutaan alilämpöisyydeksi eli hypotermiaksi. Kun taas ihminen kuumenee liikaa, sitä kutsutaan ylilämpöisyydeksi eli hypertermiaksi. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 22 -24.)

Lämmönsäätelyjärjestelmällä ihminen pyrkii reagoimaan ympäristön lämpötilan muutoksiin. Lämpötasapainoa pyritään ylläpitämään lisäämällä liikuntaa, säätelemällä vaatetusta tai hakeutumalla suojaan kylmältä tai kuumalta. Tätä kutsutaan käyttäytymislämmönsäätelyksi. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 22 -24.)

Joogaharjoitus tapahtuu yleensä lämpimässä huoneilmassa  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$  - $22\text{ }^{\circ}\text{C}$ , mutta hot joogassa huoneen lämpötila on noin  $+40\text{ }^{\circ}\text{C}$  ja saunajoogassa huoneen lämpötila voi olla jopa  $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Lämpimässä huoneilmassa, lämmönluovutus lisääntyy, kun pintaverisuonet laajenevat ja verenkierto kuljettaa tehokkaasti lämpöä iholle, josta lämpö siirtyy ympäristöön. Liikkuessa ihminen alkaa hikoilla, ja hikoilu on tehokas keino lisätä lämmönluovutusta. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 24.) Joogaharjoituksen aikana lämmöntuotanto vaihtelee, riippuen joogatyylisestä, joogatunnin kulusta sekä asanoista.

Ihmisen tuottamaan lämpöä kutsutaan lämmöntuotoksi, ja lämmöntuottoa voidaan ilmoittaa yksikkönä W eli watti. W tarkoittaa tehon yksikköä. Lämmöntuotanto voidaan myös suhteuttaa ihmisen ihon pinta-alaan, jolloin yksikkönä käytetään  $\text{W}/\text{m}^2$ . Lämmöntuottoa voi myös ilmaista kertoimella Met. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 25.)

Joogaharjoituksen aikana elimistön lämmöntuotanto vaihtelee. Levossa, eli perusaineenvaihdunnassa, ihmisen elimistö tuottaa lämpöä noin 100 W eli 1,04 Met. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 31.) Tavallisen hathajoogan harjoituksen alussa on virittäytyminen ja rentoutuminen. **Rentoutuminen tehdään usein selinmakuulla, ”kuolleen asennossa”.** Tämä asento auttaa lihaksia rentoutumaan. Rentoutumisessa pyritään puhdistamaan mieli kaikesta turhasta sekä stressaavasta ja tuoda mieli siihen harjoitus hetkeen. Rentoutumisen jälkeen alkaa lämmittely sekä valmistelu. Tässä vaiheessa lämmöntuotanto 130 W eli 1,30 Met, keho alkaa lämmitä sekä lämmöntuotanto lisääntyy. Lämmittelyssä tehdään lämmitteleviä asentoja, kiertoja sekä ojennuksia. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 26; Ilaskari 2005, 141 -144.) Näillä liikkeillä valmistellaan monipuolisesti lihaksia, selkärankaa sekä hengitystä asanaharjoituksiin (Ilaskari 2005, 53).

Tämän jälkeen tehdään asanaharjoituksia (Ilaskari 2005, 146). Venyttävillä asanoilla on yleensä vastaliike, esimerkiksi liikkeen kobra vastaliike on venyttelevä kissa (katso kuva 17 sivulla 26) (Ilaskari 2005, 124). Joogaharjoituksessa tehdään monipuolisesti erilaisia liikkeitä sellaisessa järjestyksessä, että harjoituksen jälkeen on hyvä, rentoutunut ja tasapainoinen olo. Toispuoleiset liikkeet tehdään aina molemmilla puolilla yhtä pitkään. (Farhi 2000, 98.) Lämmöntuotanto asanaharjoituksissa voisi olla 175 -280 W eli 1,73 -2,76 Met, riippuen joogatyylisestä sekä asanasarjoista. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 31 -32). Joogan luokittelen kevyeksi työksi tai keskiraskaaksi työksi.

**Joogaharjoituksen lopuksi on loppurentoutus, jonka voi tehdä ”kuolleen asennossa”** (Kuva 17 sivulla 27). Tässä vaiheessa annetaan kehon rauhoittua ja rentoudutaan. (Farhi 2000, 277.) Lämmöntuotanto alkaa tasaantua ja lämmöntuotanto on noin 100 W eli 1,04 Met (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 31). Vaatetuksen lämmöneristävyys voidaan arvioida yksinkertaisesti taulukkotietojen avulla. Lähdin tarkastelemaan joogaharrastajan harjoituksen aikana yleensä käyttämän vaatetuksen lämmöneristävyttä, oman kokemuksen ja käyttäjiltä saamani tiedon perusteella (Kaavio 2 sivulla 21). Arvioin yksittäisten vaatekappaleiden clo -arvot kirjan vaatteet ja haasteet (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 39.) taulukosta, joka pohjautuu standardiin ISO 9920. Taulukossa

ei ole huomioitu vaatekappaleiden päällekkäisyyttä, joten jottei lämmöneristävyys arvosta tulisi liian suuri, kerrotaan vaatekappaleiden taulukon mukaan yhteenlaskettu lämmöneristävyys luvulla 0,82. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 40.)

Vaatekappale	Clo-arvo
<b>Alushousut</b>	0,05
<b>Urheilutoppi</b>	0,05
<b>Toppi</b>	0,10
<b>Pitkä-hihainen paita</b>	0,22
<b>Pitkälahkeiset urheiluhausut</b>	0,26
<b>Yhteensä:</b>	<b>0,68X0,82=0,56Clo</b>

Kaavio 2: Joogaharrastajan harjoituksen aikana käyttämän vaatetuksen Clo-arvo yhteensä. Heli Korhonen 2014.

Vaatekappale	Clo-arvo
<b>Alushousut</b>	0,05
<b>Urheilutoppi</b>	0,05
<b>Toppi</b>	0,10
<b>Shortsit</b>	0,10
<b>Yhteensä:</b>	<b>0,30X0,82=0,25Clo</b>

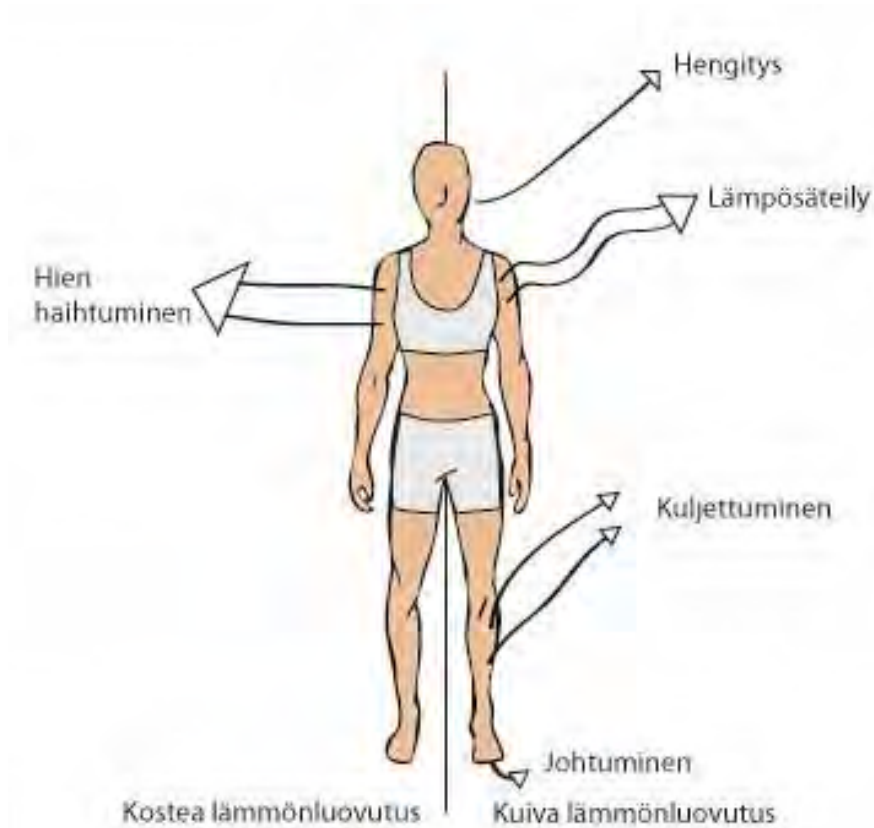
Kaavio 3: Hot joogan ja saunajoogan aikana harjoittelijan käyttämän vaatetuksen Clo -arvo yhteensä. Heli Korhonen 2014.

Kaaviossa 3 laskin hot joogan ja saunajoogan harjoittelijan käyttämien vaatekappaleiden Clo -arvon yhteensä. 21 °C huoneen lämpötilassa lämmöneristävyden tarve levossa ollessa on 1 clo, liikkuessa clo -arvon tulee olla vähemmän kuin 1. Hot joogassa, huoneen lämpötilan takia, vaatetus voi olla kevyempää. Lämmöneristävyden tarve on yksilöllinen riippuen ihmisen omasta lämmöntuotosta sekä ympäristöstä. Mitä suurempi ihmisen lämmöntuotanto on, sitä vähemmän hän tarvitsee vaatetusta. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 44.) Joogassa ei yleensä harjoituksen aikana käytetä sukkia, mutta esimerkiksi alku- ja loppurentoutuksessa voi sukat pukea jalkaan. Sukat saattavat olla liukkaat asanoita tehdessä, ja yleensä joogaaja on paljain jaloin, jolloin pystyy tuntemaan paremmin lattian.

#### 4.1 Lämmönluovutus

Jotta lämpötasapaino olisi tasapainossa, lämmöntuotannon ja lämmönluovutuksen täytyy olla tasapainossa. Suurin osa, noin 90 %, aineenvaihdunnan tuottamasta lämmöstä siirtyy lihaksista ja sisäelimistä verenkierron välityksellä iholle. Pieni osa poistuu hengityksen ja eritteiden mukana. Ihmisestä siirtyy lämpöä ympäristöön kuivan ja kostean lämmönluovutuksen avulla. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 32.)

Kuivassa lämmönluovutuksessa säteily tapahtuu lämpimämmästä pinnasta kylmempään pintaan. Kuivassa lämmönluovutuksessa lämpö säteilee iholta suoraan ilmaan ja vaatekerrosten läpi. Jos kuitenkin ympäristön lämpötila on korkeampi kuin ihon lämpötila, vastaanottaa iho lämpösäteilyä ympäristöstään. Säteily on sitä voimakkaampaa, mitä suurempi ero lämpötilassa on ihon ja pinnan välillä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 27: Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 33.)



Kuva 10 Kuvassa esitettynä kostea ja kuiva lämmönluovutus. Vektorigrafiikka piirros Heli Korhonen 2014.

Kuivassa lämmönluovutuksessa lämpö siirtyy ympäristöön kuljettamalla, johtamalla tai hien höyrystymisellä eli haihtumisella sekä pieni määrä hengityksen mukana (Kuva 10). Ihmisestä lämpöä ympäristöön siirtyy kuljettamalla liikkuvan ilman mukana. Kuinka paljon lämpöä kulkeutuu ilman mukana ympäristöön, riippuu ilman lämpötilasta ja virtausnopeudesta. Lämmön kulkeutumiseen vaikuttaa myös ihmisen liike. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 32: Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 28.)

Lämpö siirtyy ympäristöön johtamalla, kun ihminen koskee johonkin kylmään pintaan. Jos ihon ja kosketuspinnan lämpötilaero on suuri, saattaa johtuminen tuntua epämukavalta. Suuret kosketuspinnat johtavat lämpöä enemmän kuin pienet. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 32.) Jooga ei ole välineurheilua, mutta tärkein tarvike, minkä jokainen joogaan tarvitsee, on jooga-alusta tai joogamatto. Jooga-alustan tai joogamatton tarkoituksena on helpottaa joogaharjoitusta sekä tehdä harjoituksesta turvallisempi ja miellyttävämpi. (Ilaskari 2005, 18.) Joogamatto on suojana ja pehmusteena, mutta myös lämmittää ja estää lämpötilan johtumisen lattian kautta.

Kosteassa lämmönluovutuksessa kosteus haihtuu. Haihtumisessa vesi muuttuu vesihöyryksi, joka haihtumalla kuluttaa lämpöä. Hien höyrystyminen iholta jäähdyttää tehokkaasti kehoa, ja nopeammin hikeä höyrystyy kuivalla kuin kostealla säällä. Hot joogassa ja saunajoogassa huoneen lämpötilan takia lämmöntuotanto lisääntyy. Ja hikoilu on tehokas keino poistaa liika lämpö elimistöstä ja sen takia hot joogassa ja saunajoogassa on tärkeää huolehtia riittävästi juomisesta ennen ja jälkeen harjoituksen. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 29: Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 32 -33.)

Lämpöä ympäristöön luovutetaan myös haihtumalla pieniä määriä hengitysilman mukana olevan kosteuden myötä. Luovutettavan lämmön määrä kasvaa raskaassa työssä sekä liikunnassa. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 29.) Joogassa hengitys on keskeinen elementti koko harjoitustunnin ajan, ja sitä vahvistetaan ja harjoitellaan erilaisilla harjoitteilla (Ilaskari 2005, 62).

## 4.2 Ergonomia

Ergonomia on tutkimusalue, jonka tavoitteena on ylläpitää ja parantaa työkykyä, hyvinvointia ja ammatillista osaamista sekä työn tuottavuutta, turvallisuutta sekä laatua. Ergonomia on ihmisen ja toimintajärjestelmän vuorovaikutuksen tutkimista ja kehittämistä, jotta ihmisen hyvinvointi ja järjestelmän suorituskyky paranee. Vaatesuunnittelussa ergonomia otetaan huomioon käytettävyydessä, jotta suunniteltava vaate toimii työssä tai liikunnassa, johon vaate suunnitellaan. Käytettävyydessä otetaan huomioon toimintaympäristö sekä liikeradat. (Mitä ergonomia on? 2013.) Ergonomian avulla työ, työvälineet, työympäristö ja toimintajärjestelmä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita (Launis ja Lehtelä 2011, 19).

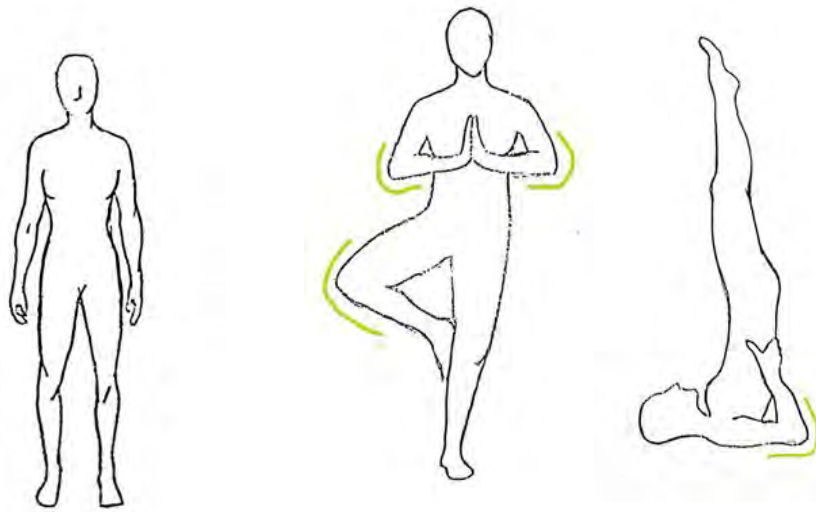
Joogaharjoituksessa pyritäänkin, harjoitellessa asanoita, kuuntelemaan omaa kehoa. Asanoissa on muunnelmia, joiden ansiosta asanat voivat olla helpompia vasta-alkajalle. Vaativampia asanoita voi alkaa harjoittamaan, kun joogan perusliikkeet ovat hallinnassa. (Farhi 2000, 98.) Joogan harrastaminen kannattaakin aloittaa alkeiskurssilla, jossa asanoita opetetaan tekemään oikeaoppisesti.

## 4.3 Asanat ja liikeradat

Esittelen joogan perusliikkeet sekä niistä johdettuja asentoja, jotka vaativat vaatetuksessa erityishuomioita. Kuviin olen merkinnyt vihreillä viivoilla kohdat, jotka vaativat joogavaatteelta joustoa tai lisäpituutta. Jooga on dynaamista lihastyötä, jossa lihakset vuoroin supistuvat ja vuoroin rentoutuvat saaden aikaan laajoja liikeratoja. Joogatyylejä on paljon, niin on myös jooga asanoita. Niiden neljä perusliikettä ovat vuoriasento, keppiasento, heinäsiirikka asento ja kuolleen asento. Näistä perusliikkeistä on johdettu muita asentoja. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 35: Farhi 2000, 271.)

Vuoriasento on seisoma-asento ja siitä ovat johdettu kaikki seisoma-asennot sekä useimmat ylösalaisinasennot (Kuva 11 sivulla 24). Näiden asanoiden harjoittaminen vahvistaa jalkoja ja käsi-

varsia, lämmittää kehoa vilkastuttamalla verenkiertoa sekä kehittää vakautta sekä kestävyyttä. (Farhi 2000, 271.)

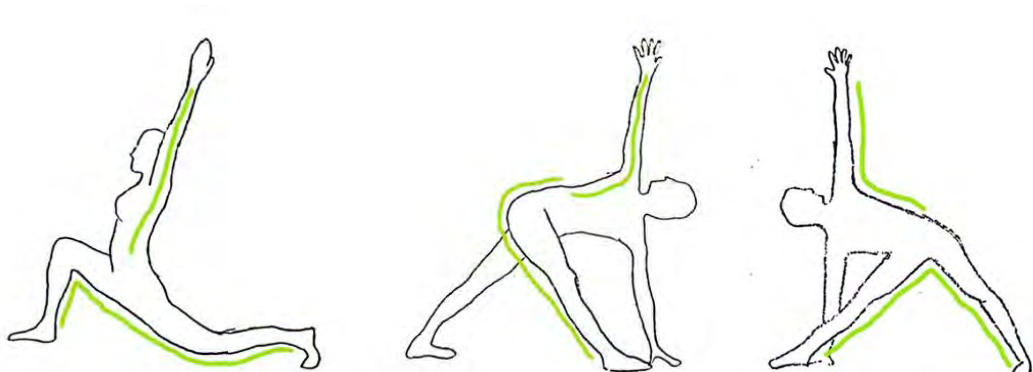


Kuva 11 Vuoriasento, puuasento ja ylösalasasento. Piirroksset. Heli Korhonen 2014

Puuasento on seisoma-asento, joka voimistaa jalkoja sekä nilkkoja, parantaa tasapainoa sekä keskittymistä (Farhi 2000, 271). Tässä asennossa housujen lahkeilta vaaditaan pituutta ja joustavuutta, etteivät ne kiristä polvien kohdalta. Puuasennossa haaremihousut saattavat olla tiellä jalan asennon takia.

Päälläseisonnassa sekä ylösalasasennoissa paidan tulisi olla vartalonmyötäinen, jotta se ei valu näissä asennoissa kohti kainaloita, niin että napa näkyy. Housujen lahkeet tulisivat olla kiinteät tai niissä tulisi olla kiristysnauhat, etta lahkeet eivät valu kohti polvia ja etteivät nilkat paljastu liikkeessä.

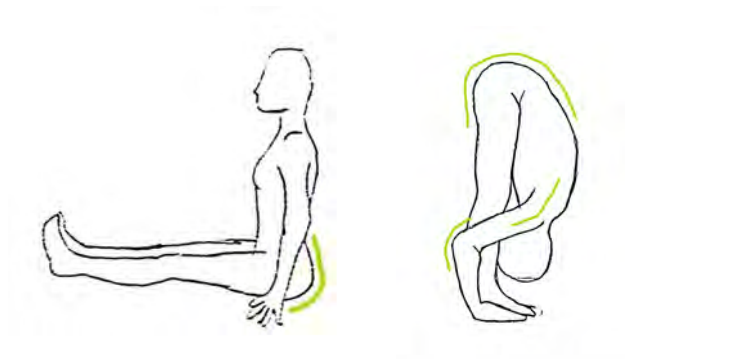
Soturi-asento on seisoma-asento, josta on monta eri versiota. Kuvassa 12 on niistä yksi versio. Housujen lahkeilta vaaditaan pituutta ja joustavuutta. Niiden haara ei saa kiristää tai estää liikkumista, eli siinä pitää olla väljyyttä. Paidan tulee olla tarpeeksi pitkä, ettei helma ala nousta ylöspäin, kun nostaa käsiä. Hihansuiden tulisi olla kapeat sekä hihoissa tulee olla tarpeeksi pituusväljyyttä, etteivät ne laske kohti kyynärpäitä.



Kuva 12 Soturi- asento, kolmio- asento ja kolmio kiertäen. Piirroksset Heli Korhonen 2014

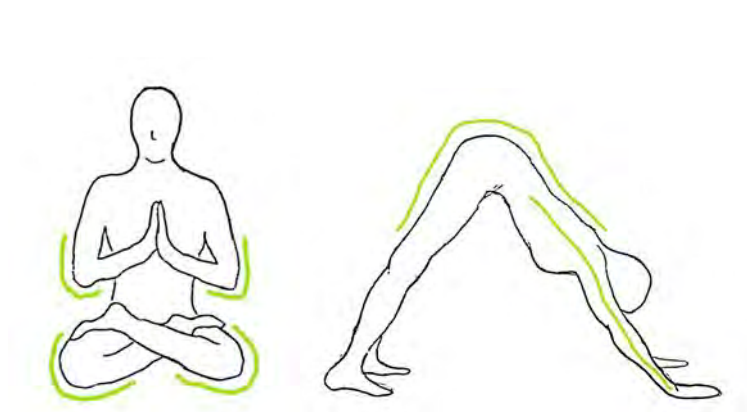
Kolmio-asento sekä kolmio kiertäen ovat seisoma-asentoja. Näissä asennoissa housujen lahkeissa tulee olla tarpeeksi pituutta. Paidan hihoissa ja helmassa tulee olla tarpeeksi nostovaraa, ettei paita kiristä kainalosta, eikä helma nouse liian ylös vyötäröllä.

Keppiasennosta ovat johdettu kaikki istumaliikkeet, kierrot sekä eteentaivutus (Kuva 13). Nämä liikkeet vahvistavan selän lihaksia, kiinteyttää vartalon etupuolen lihaksia sekä parantavat keskittymistä sekä tasapainoa. (Farhi 2000, 271.)



Kuva 13 Keppiasento ja eteentaivutus. Piirroksat Heli Korhonen 2014

Keppiasennossa ja eteentaivutuksessa housujen vyötärö tulee olla tarpeeksi korkea ja niiden takaosassa pituutta, etteivät niiden vyötärö ala laskeutua alaspäin eikä haarakoukku kiristä. Eteentaivutuksessa paidan tulisi olla kiinteämpi, ettei se nouse ja selkä paljastu liikaa liikkeen aikana. Tässä asennossa selänpituus lisääntyy yleensä noin 10 cm (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 37).



Kuva 14 Lootusasento ja alaspäin katsova koira. Piirroksat Heli Korhonen 2014

Lootus-asento on istuma-asento. Lootusasennossa housuissa tulee olla lahkeissa tarpeeksi pituutta, ja jotta ne eivät kiristä polvien kohdalta. Ne eivät saa kiristää haaran kohdalta. Alaspäin katsova koira-asento on myös johdettu keppiasennosta. Tässä asennossa housujen vyötärön tulee olla tarpeeksi korkea takana, ettei se laskeudu liian alas. Paidan hihojen ja helman välillä tulee olla tarpeeksi nostovaraa, sekä paidan tulisi olla vartalonmyötäinen, ettei se lähde nousemaan kohti kainaloita liikettä tehdessä.



Kuva 15 Heinäsirkka-asento. Piirros Heli Korhonen 2014

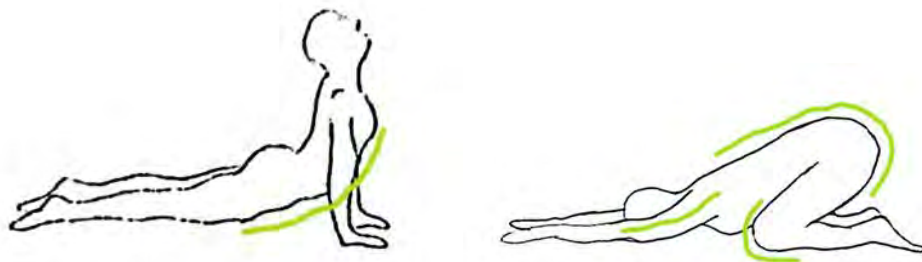
Heinäsiirkka-asennosta (kuva 15) ovat johdettu kaikki päinmakuuasennot sekä taaksetaivutukset. Nämä liikkeet vahvistavat selän lihaksia (Farhi 2000, 273). Heinäsirkka-asennossa paidan hihojen ja helman välillä tulee olla tarpeeksi nostovaraa, ettei helma nouse liikaa, ja ettei se kiristä kainaloista.

Heinäsiirkka- asennosta ovat johdettu myös jousikaari ja jousikaari ylöspäin asennot (Kuva 16). Näissä asennoissa housuissa tulee olla tarpeeksi pituutta lahkeissa sekä haarakoukussa, ettei vyötärö edessä laskeudu liian alas. Paidassa hihan ja helman välissä tulee olla tarpeeksi nostovaraa, ettei se kiristä kainaloista. Tulee huomioida myös, että etuleveyttä on tarpeeksi, ettei se kiristä ja estä liikettä.



Kuva 16 Jousikaari, jousikaari ylöspäin ja kameli- asento. Piirrookset Heli Korhonen 2014

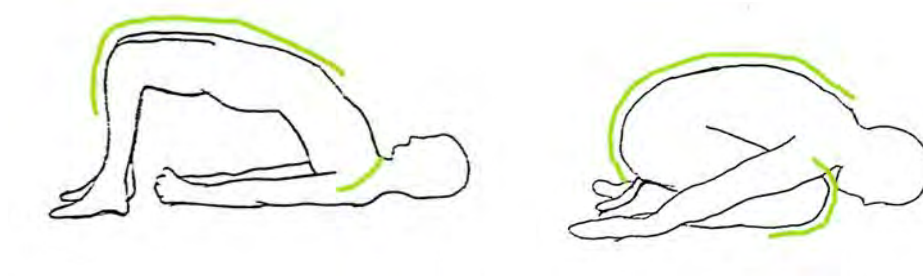
Kameli-asennossa paidassa tulee olla edessä tarpeeksi pituutta, ettei helma nouse liian ylös. Housuissa tulee olla haarakoukussa pituutta, ettei vyötärö laskeudu edessä liian alas. Niissä tulee olla lahkeissa tarpeeksi pituutta, että se on riittävä, kun polvia taivuttaa.



Kuva 17 Kobra- asento ja venyttelevä kissa. Piirrookset Heli Korhonen 2014

Kodra-asento on myös johdettu heinäsiirkka asennosta (kuva 17 sivulla 26). Tässä asennossa housuissa haarakoukussa tulee olla tarpeeksi pituutta, ettei se kiristä ja ettei vyötärö laskeudu liian alas edestä. Paidan etupituus tulee olla tarpeeksi riittävä, ettei helma pääse nousemaan liian ylös.

Venyttävä kissa on asennon kobra vastaliike (Ilaskari 2005, 124). Tässä liikkeessä housuissa tulee olla tarpeeksi pituutta lahkeissa, eivätkä ne saa kiristää polvista. Haarakoukussa tulee olla tarpeeksi pituutta, ettei se kiristä eikä vyötärö laskeudu liian alas takakappaleella. Paidan hihoissa ja helmassa tulee olla tarpeeksi nostovaraa, ettei helma pääse nousemaan liian ylös.



Kuva 18 Silta-asento ja lapsen asento. Piirroksat Heli Korhonen 2014

Silta-asennossa paidan tulee olla tarpeeksi pitkä edestä, ettei helma nouse liian paljon. Paidan etuleveys täytyy olla riittävä, ettei se kiristä ja estä liikettä. Housujen lahkeissa tulee olla tarpeeksi pituutta, kun polvia taivuttaa.

Lapsen asento on hyvä palauttava liike asanoiden välissä (Farhi 2000, 209). Tässä asanassa housuissa tulee olla tarpeeksi pituutta lahkeissa sekä haarakoukussa, ettei ne kiristä liikettä tehdessä. Housut eivät saa kiristää polvien kohdalta. Paidassa tulee olla tarpeeksi pituutta takana, ettei helma nouse takana liikaa. Myös selänleveys täytyy olla riittävä, ettei se kiristä. Tässä asennossa painavat ja turhat yksityiskohdat saattavat tuntua epämiellyttäviltä.

Kuolleen asennosta ovat johdettu kaikki selinmakuuasennot. Nämä asennot rauhoittavat ja rentouttavat. (Farhi 2000, 273.) Tämä on hyvä asento rentoutukseen. Tässä asennossa vaatteissa ei saa olla mitään turhia yksityiskohtia, jotka painaisivat ihoa.



Kuva 19 Kuolleen asento. Piirros Heli Korhonen 2014

Näiden asanoiden lisäksi on myös sekalaisia asentoja, joihin kuuluvat sivusuuntaiset liikkeet ja erilaiset tasapainoliikkeet. Nämä liikkeet vaativat useimmiten taitoa ja perusliikkeiden hallintaa sekä tasapainoa. (Farhi 2000, 273.)

Aurinkotervehdys on tunnetuin joogan liikesarja, joka tehdään jatkuvana sarjana. Tästä on monia muunnelmia, mutta perinteinen sarja tehdään tietyn, säädetyn hengityksen mukaan. (Farhi 2000, 141.) Kuvassa 20 sivulla 28 on klassisen aurinkotervehdyksen asanat.

# Klassinen aurinkotervehdys



Kuva 20 Klassinen aurinkotervehdys. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

## 5 JOOGAOHJAAJIEN HAASTATTELUT

Opinnäytetyöni yhtenä tärkeimmistä tavoitteista oli saada käyttäjä mukaan suunnitteluun ja saada tietoa käyttäjiltä suunnittelun avuksi. Ulkoista informaatiota suunnittelun pohjaksi sain lisää haastatteleamalla joogaohjaajia. Lisää tietoa haastattelun (Liite 1) avulla sain kohderyhmän mieltymyksiin, sekä siihen minkälainen vaate toimii joogassa ja mitkä asiat ovat tärkeitä joogavaatteessa harrastajalle. Haastatteluun liitteeksi laitoin mukaan suunnittelemani joogavaatemalliston alustavan mallistolakanan ja materiaalikartan. Tarkoitukseni oli saada palautetta jo suunnittelemani joogavaatemallistosta sekä saada kehitysehdotuksia tuotteisiin, materiaaleihin, väreihin sekä malliston toimivuudesta.

Hain haastatteluun mukaan joogaohjaajia Kuopion alueelta. Tavoitteenani oli saada eri joogatyylilien ohjaajia haastateltavaksi, jolloin saisin laajemmin tietoa joogatyyleistä sekä palautetta mallistosta. Haastattelun toteutin neljälle joogaohjaajalle, joihin olin yhteydessä sähköpostin välityksellä. Heidän kanssaan sovimme yhteisen tapaamisajan, jossa voidaan henkilökohtaisesti keskustella aiheesta. Mukana haastattelussa oli tekemäni kysymysrunko, jonka avulla keskustelu käytiin. Haastattelun aikana tein muistiinpanoja, ja tein lisäkysymyksiä tarvittaessa. Haastateltavat olivat 30 -60-vuotiaita naisia.

Haastateltavina oli kaksi astangajoogaohjaajaa, yksi hathajoogaohjaaja sekä yksi ohjaaja, joka ohjaa montaa joogatyylillä. Haastateltava a on ohjannut astangajoogaa 4 vuotta ja harrastanut ennen ohjaajaksi ryhtymistä 11 vuotta. B on ohjannut astangajoogaa 6 vuotta ja harrastanut hathajoogaa parin vuoden ajan, ennen astangajoogaohjaajaksi ryhtymistä. C on ohjannut hathajoogaa 10 vuotta ja harrastanut hathajoogaa ennen ohjaajaksi ryhtymistä 10 vuotta. Haastateltava d on ohjannut kundaliinjogaa ja pilatesta 4 vuotta ja harrastanut 6 vuotta joogaa ennen ohjaajaksi ryhtymistä.

### 5.1 Haastattelun avulla saamani tieto

Joogavaatteiden vaatimuksista ei löydy paljoa kirjallista tietoa, mutta joitakin ohjeistuksia ja vinkkejä löytyy, millä tavoin pukeutua joogatunnille. Joogavaatteelta ei vaadita mitään teknisiä vaatimuksia. Asun täytyy olla miellyttävä päällä, eikä asu saa häiritä joogaharjoitusta eikä keskittymistä. Vaatteiden kannattaa olla väljiä tai ainakin joustavia, että ne sallivat liikkumisen. Asun ulkonäöllä ei ole merkitystä, kunhan asu tuntuu mukavalta ja miellyttävältä. (Nevala 2011, 31; Ilaskari 2005, 17.)

Joogavaate ei saisi kuitenkaan kiristää liikaa, kutittaa tai ärsyttää ihoa. Niissä turhat yksityiskohdat saattaa häiritä joogaamista, kuten röyhelöt sekä nauhat. Myös napit ja vetoketjut saattavat häiritä joogahetkeä ja painaa ikävästi ihoa. Joogavaatteissa kannattaa panostaa miellyttävyyteen sekä istuvuuteen. Esimerkiksi paidan huppu on tiellä ja häiritsee joogahetkeä. (Nevala 2011, 31.)

Haastattelun avulla halusin saada lisää tietoa joogavaatteista. Haastattelussa sain selville, että joogassa käytetään aika yksinkertaisia vaatteita, joissa ei ole turhia yksityiskohtia. Joogassa suositaan kerrospukeutumista. Joogavaatteissa tulee olla vähän saumoja, etteivät saumat paina liikkeitä teh-

dessä. Yhtenä huomiona tuli, että housujen materiaali ei saa olla liian ohutta, koska muuten alushousujen rajat näkyvät ikävästi läpi. Huonoja kokemuksia haastateltavalla oli teknisistä materiaaleista, jotka tuntuvat keräävän epämiellyttäviä hajuja, jotka eivät edes pesussa katoa. Nämä epämiellyttävät hajut häiritsevät joogaajaa itseään, sekä myös muita tunneilla olevia joogaajia.

Materiaaleina haastateltavat suosivat luonnonmateriaaleja, koska ovat huomanneet, että ne kestävät pitempään ja pysyvät raikkaana. Kävi myös ilmi, että toivoisivat joogavaatteiden materiaalien olla ekologisia, mutta saatavuus on huono. Haastattelussa kävi myös ilmi, että jotkin joogaan suunnitellut joogavaatemallistot eivät vain yksinkertaisesti toimi joogassa. Ongelmana saattavat olla malli, yksityiskohdat, materiaali tai kestävyys.

Ongelmana on myös huomattu, että joogavaatteita ja urheiluvaatteita on vähemmän tarjolla esimerkiksi kookkaille ja lyhyille henkilöille. Myös hyvien ja toimivien joogavaatteiden saatavuus on huonoa. Joogavaatteiden materiaalin täytyy olla kestävä, koska vaatetta tulee yleensä pestä jokaisen käyttökerran jälkeen. Ja etenkin, jos hikoilee paljon tai harrastaa hot joogaa. Huonoja kokemuksia on ollut myös, että pesussa materiaali nukkaantuu, eivätkä saumat ole ommeltu laadukkaasti. Ongelmana joogavaatteissa voi olla myös päällä pysyminen, tai niitä täytyy harjoituksen aikana huomioida tai oikoa, kuten kapeat olkaimet. Vaatteen tulee siis istua hyvin, eikä se saa häiritä joogahetkeä.

Joogavaatteessa haastateltavilla tärkeää on kestävyys, käytännöllisyys sekä laatu. Niiden tulee olla hyvännäköisiä ja värikkäitä sekä miellyttäviä päällä. He haluavat mielellään maksaa enemmän laadukkaasta, hyvännäköisestä ja miellyttävästä joogavaatteesta. Tuotteiden tulee olla käyttäjätystävällisiä ja vaatteet voisivat olla monikäyttöisiä, joita voisi käyttää eri joogatunneilla sekä esimerkiksi pilateksessa.

## 5.2 Mallistosta saamani palaute

Haastattelun yhtenä osuutena oli kysyä palautetta mallistosta sekä kehitysehdotuksia mallistoon. Esittelin haastateltaville haastattelun lopussa mallistoni mallistolakanan, josta näkyvät malliston värit ja tuotteet. Esittelin myös materiaalikartan ja lisätarvikkeet (Liite 2).

Sain hyvää palautetta malliston väreistä, sekä malliston lisätarvikkeena olleesta vihreästä nauhasta pidettiin. Vihreä nauha toimii hyvin kiristettävässä vyötärössä, koska nauha on venyvä. Vyötärörakenne (Liite 3) on toimiva, ja sitä pystyy kiristämään. Hyvänä vyötäröratkaisuna olisi kuitenkin sellainen, jossa ei ole kiristysnauhaa, vaan pehmeä, ohut kuminauha. Tällaisia housuja liikuntaan on kaupoissa tarjolla tällä hetkellä. Kiristysnauhavyötärö etenkin, astangajoogassa saattaa olla hankala, koska sitä joutuisi säätämään harjoituksen aikana. Kuitenkin kiristysnauha lahkeissa, etenkin leveämmissä lahkeissa, on hyvä ja toimiva. Kuminauhavyötärössä kuminauhan kannattaa olla tarpeeksi leveä.

Mallistoon toivottiin vartalonmyötäisiä housuja, jotka etenkin astangajoogassa toimivat hyvin. Löysemmät tuotteet saattavat sopia enemmän isommille henkilöille, tai miellyttää heitä enemmän. Ne saattavat toimia paremmin klassisessa hathajoogassa, kun taas astangajoogassa vaateen löyisyys ja liika väljyys taas voi olla myös esteenä liikkeen tekemiseen. Housujen mallista, jossa on kiristysnauhat lahkeissa, pidettiin enemmän kuin resorilahkeista. Yksi haastateltava kuitenkin piti resorilahkeista.

Joogaohjaajien tulee yleensä pukeutua vartalonmyötäisiin joogavaatteisiin, jotta harrastajat näkevät vartalon asennon paremmin. Vaatteiden tulisi olla myös tarpeeksi peittäviä. Haastattelussa etenkin vanhemmat joogaa harrastavat naiset suosivat pitkalahkeisia housuja. Myös moni sanoi suosivansa kerrospukeutumista joogaharjoituksessa.

Painijanselkätopista pidettiin, mutta malliston t-paita ei hirveästi miellyttänyt, koska ei joogaharjoituksessa hirveästi käytetä sellaisia. He suosivat enemmän toppeja ja niiden päällä pitkähahaista paitaa. Näissä tulee kuitenkin huomioida, että helma on tarpeeksi pitkä.

Malliston materiaalien pehmeystä pidettiin, ja bambucollege oli hyvä lämmittävä materiaali mallistoon. Bambucollegen toivottiin kuitenkin olevan vähän joustavampi. Mallistoon voisi lisätä vartalonmyötäisiin housuihin paksumman trikookankaan. Materiaalien kannattaisi olla sellaisia, jotka eivät tunnu kylmältä kostuessaan. Viskoosi-elastaani trikoon toivottiin olevan paksumpi.

Malliston väreistä sain ristiriitaista palautetta. Haastateltavat a ja b pitivät väreistä, koska ne olivat pirteitä ja he suosivat värikkäitä joogavaatteita. Väreistä kuitenkin toivottiin pois vaaleat ja murrettu sävyt, nämä eivät miellytä joogavaatteissa, eikä niitä tulisi käytettyä. Haastateltava d kertoi kuitenkin, että kundaliinijoogassa pukeudutaan perinteiden mukaan vaaleisiin vaatteisiin, ja toivoi siksi mallistoon enemmän vaaleita ja pastellisävyjä. C haluaisi mallistoon sinisävyn, ja suosii hillittyjä ja maanläheisiä sävyjä.

### 5.3 Yhteenveto

Tutkiessani enemmän tietoa joogasta, joogatyyleistä sekä jooga-asanoista, huomasin, että ne vaikuttavat suunnitteluun. Alkuperäinen oma näkemykseni oli, että joogavaatteiden tulisi olla löysiä ja väljiä. Tutkiessa joogatyylejä huomasin kuitenkin, että esimerkiksi ilmajoogassa sekä astangajoogassa näistä vaatteista saattaa tulla haittatekijä joogahetkeen. Ne saattavat estää liikkumista, ja ilmajoogassa etenkin, kangaslenkin takia, vaatteiden tulisi olla kiinteämpiä. Ilmajoogassa ja astangajoogassa esimerkiksi haaremihousut eivät ole välttämättä toimiva vaate. Astangajoogassa on asentoja, jotka ovat vaativia ja vartalo näyttää **kuvissa menevät "solmuun"**. Niissä etenkin joogavaateen löyysydestä ja väljyydestä saattaa olla haittaa. Tämä huomioni kävi myös ilmi haastatteluissa. Tietysti tämä seikka riippuu paljon harrastajasta itsestään, että minkälaisen joogavaateen kokee miellyttäväksi joogatunnilla. Haastattelussa kävi ilmi, että vartalonmyötäiset vaatteet ovat miellyttävämpiä astangajoogassa, ja löysemmän sopivat paremmin hathajoogaan. Astangajoogassa liikkeet tehdään jatkuvana liikkeenä, eikä välissä ole aikaa parannella vaateen asentoa.

Haastattelussa kävi ilmi, että joogavaatteet ja urheiluvaatteet eivät yleensä sovi, pituudeltaan tai kooltaan, kaikenkokoisille ja kaikenpituisille. Toivoisivat omaa mallistoa, joka on suunniteltu lyhyemmille naisille. Jooga harrastuksena sopii hyvin naisille ja miehille, ja haastattelussa kävi ilmi, että miehille suunniteltuja joogavaatteita ei ole tarjolla.

Joogavaatemallistooni lisään housuja, jotka ovat kiinteämpiä, ja joiden lahkeet ovat kapeammat. Kiinteämpiä housuja mallistoon voisi tulla pitkälahkeisina ja  $\frac{3}{4}$  -pituisina. Lisään myös shortsit sekä urheiluliivit, koska saunajoogassa ja hot joogassa vaatteita ei tarvitse niin paljon olla huoneen korkean lämpötilan takia. Shortseja voisi olla kiinteän malliset sekä vähän löysemmät.



Kuva 21 Vyötäröllä kuminauha takakappaleella. (Korhonen 2014- 01- 29.)

Vyötäröratkaisuna vartalonmyötäisiin ei tulisi kiristysnauhaa, vaan tutkiessani urheiluhousuja, huomasin, että monissa on vyötäröllä takakappaleen puolella todella ohut ja pehmeä kuminauha, joka kiristää vyötäröä tiukemmaksi (Kuva 21). Tällainen ratkaisu toimisi paremmin vartalonmyötäisissä malleissa, mutta se voisi myös toimia löysemmissäkin housuissa.



Kuva 22 Resori vyötäröllä. (Korhonen 2014- 01- 29.)

Haastattelussa kävi myös ilmi, että vyötäröratkaisu, jossa on korkea resori, toimii hyvin. Resorin voisi taitella, jolloin vyötärön korkeutta voisi hyvin säädellä (kuva 22).

Mallistoon voisi lisätä ohuesta trikoosta olevan pitkähihaisen paidan, jota voisi pitää lyhythihaisen paidan päällä. Sen malli voisi olla vartalonmyötäinen. Tätä voisi käyttää lämmittelyssä sekä jooga-harjoitusten aikana, ja sen pystyisi riisumaan, jos tulee kuuma.

Malliston väreihin lisäisin vielä mustan, mutta vain pieneen osaan tuotteista tulisi väri vaihtoehdoksi myös musta. Pidän malliston väreistä, enkä halua väreistä liian synkkiä. Musta väri on tavallaan yleinen väri urheiluvaatetuksessa, monet myös kohde-ryhmään kuuluvat suosivat mustaa esimerkiksi housuissa, mieluummin kuin valkoista, harmaata tai värikästä. Malliston väreistä sain hyvää palautetta ja niistä pidettiin, mutta housuissa valkoinen tai vaalea väri



Kuva 23 Topissa ja t-paidassa kuvio. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014

saattaa olla hankala. Pitää huomioida, ettei materiaalista näy läpi. Mallistossa on painijanselkätoppi ja t-paita (Kuva 23), jossa on suunnittelemani kuvio, lopullisessa mallistossa voisi olla myös ne yksinkertaisena, ilman kuviota.

Malliston materiaalista, bambucollegesta, sain ristiriitaista palautetta haastatteluissa. Bambucollegen pehmeydestä pidettiin, ja sen lämmittävydestä tykättiin. Sain kuitenkin myös palautetta, että sen tulisi olla joustavampi, että tuotetta voisi käyttää myös joogatessa. Tarkoitukseni oli, että bambucollege tulisi olemaan tuotteessa, jota voisi käyttää kun lähtee joogatunnilta, ja kun on rentoutushetki joogatunnin alussa ja lopussa. Materiaali olisi kuitenkin miellyttävä ja pehmeä sekä ekologinen, ainoastaan joustavuus puuttuu. Bambucollegen käyttö ja tarpeellisuus, lopullisessa mallistossa, tulee miettiä vielä tarkemmin, koska se tulisi vain yhteen tuotteeseen.

Haastattelussa sain palautetta, että mallistoon kannattaisi lisätä jokin vähän paksumpi trikoomateriaali housuihin, etenkin vartalonmyötäisiin malleihin. Sen kannattaisi kuitenkin olla hengittävää, ettei se ole tukala, esimerkiksi shortseissa, jotka olisivat hot joogaan suunniteltu. Materiaaleissa tulisi huomioida kestävyys, etteivät vaatteet nukkaantuisi heti ensimmäisessä pesussa. Joogavaate tulee kovaan käyttöön ja ne tulee pestä lähes joka käytön jälkeen.

## 6 MALLISTON KEHITTÄMINEN

Tiedonhankinnan ja joogaohjaajien haastattelujen pohjalta lähdin suunnittelemaan lisää tuotteita ja kehittämään jo olemassa olevaa mallistoa. Tässä luvussa kerron malliston lopullisesta rakenteesta, ideoinnista sekä joogavaatteen tavoitekuvausta, joka on tarkentunut tiedonhaun sekä haastattelujen avulla.

### 6.1 Malliston lopullinen rakenne

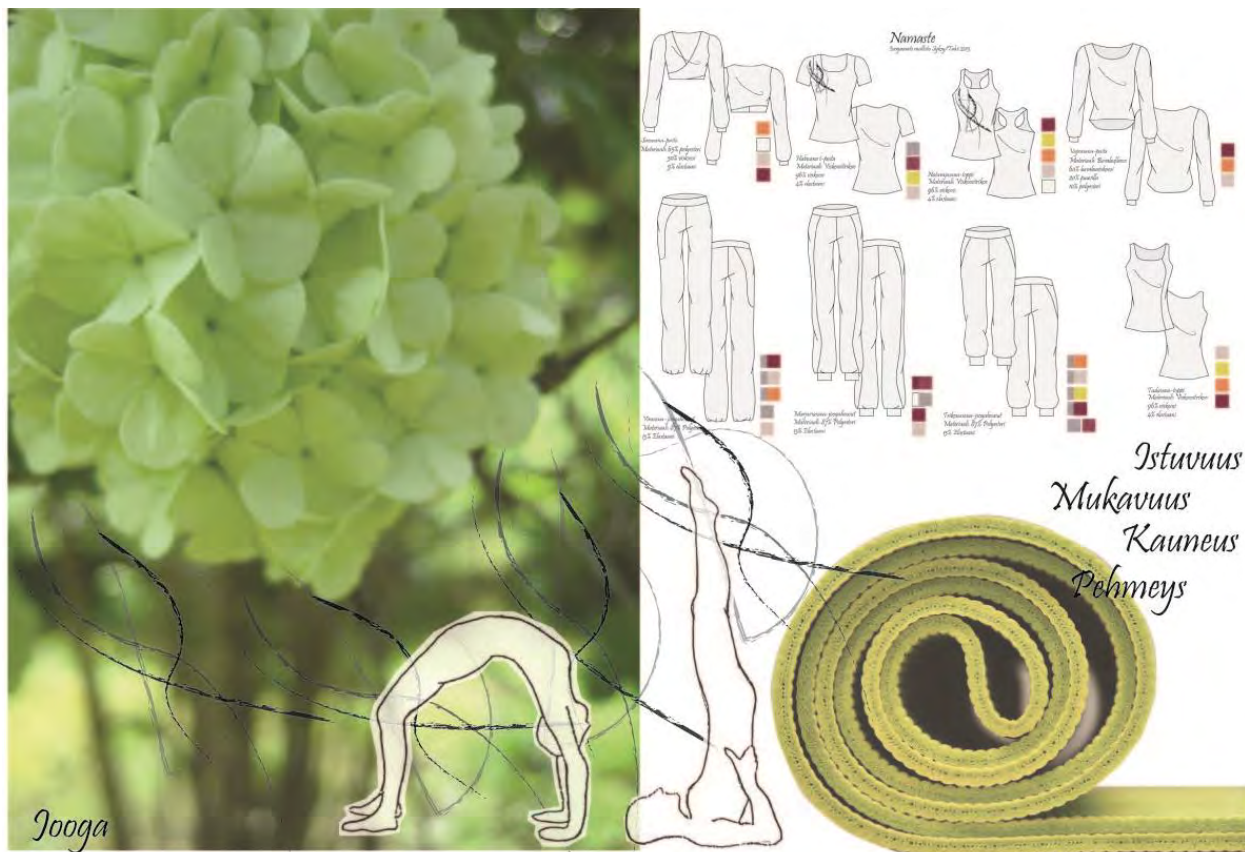
Joogaohjaajilta mallistosta saamani palautteen, haastattelun, tiedonhankinnan ja joogatyöliien tutkimisen avulla saamieni tietojen pohjalta rupesin suunnittelemaan lopullisen malliston rakennetta. Mallistosta saamani palaute oli hyvää, ja tuotteista tykättiin, joten kaikki tuotteet tulevat lopulliseen mallistoon. Ainoastaan muutamaa tuotetta muokkaan, sekä osa materiaaleista tulee muuttumaan.



Kuva 24 Lopullisen malliston rakenne. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Kuvassa 24 on suunnitelmani joogavaatemalliston lopullisesta rakenteesta. Alustavassa mallistossa tuotteita oli 8, ja uuden suunnitelman mukaan tulee 16 tuotetta. Lisäsin siihen vartalonmyötäisiä housuja, haaremi housut, urheilutopin, shortseja sekä pitkähihaisen paidan. Mallistoon tulee myös t-paita ja painijanselkätoppi, joissa ei ole kuviota. Haastatteluissa sain palautetta, että t-paitoja ei välttämättä tule käytettyä, mutta tuli myös palautetta, että vanhemmat jooganharrastajat tykkää käyttää mieluummin t-paitoja sekä pitkähihaisia paitoja. He myös mieluiten käyttävät pitkähihaisia housuja. Joten päätin jättää t-paidat mallistoon.

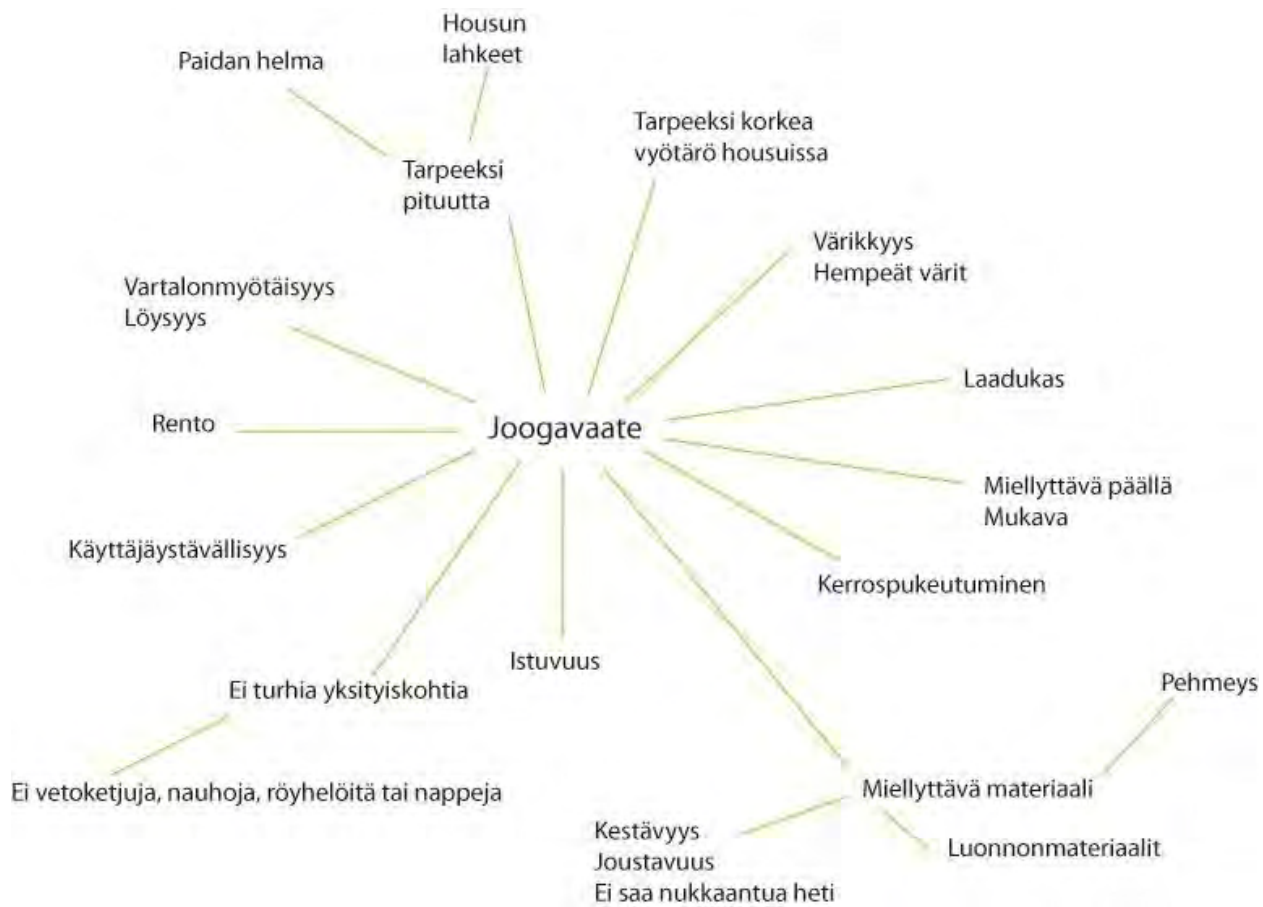
Malliston ideoinnin lähtökohtana oli Namaste-joogavaatemallisto, jonka suunnittelin funktionaalisen vaateen kurssilla. Haastatteluissa sain hyvää palautetta ja kehitysehdotuksia ei ole tullut paljoa, joten se toimii hyvin pohjana ja ideana lopulliseen mallistoon. Namaste-joogavaatemallistossa käytin pehmeitä ja naisellisia muotoja sekä leikkauksia vaatteissa. Samat piirteet jatkuvat lopullisessa mallistossa.



Kuva 25 Malliston ideataulu. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014

Ideoita sain joogaohjaajien haastatteluista, joogatyöliien tutkimisesta sekä tiedonhankinnan kautta. Joogavaatemallistossa tulen käyttämään materiaaleina luonnonmateriaaleja, jotka ovat tunnultaan pehmeitä ja miellyttäviä iholla. Pyrin suunnittelemaan mukavia, istuvia ja kauniita vaatteita. Kuvassa 25 on mallistoni ideataulu.

## Tavoitekuva



Kuva 26 Joogavaatteen tarkentunut mielikuva. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014

Mielikuvani joogavaatteesta tarkentui tiedonhankinnan ja joogaohjaajien haastattelujen avulla. Tein mind mapin (Kuva 26) selventääkseni itselleni tiedonhankinnassa ja haastatteluissa saamani tiedot yhteen.

## 6.2 Kohderyhmän kuvaus

Namaste joogavaatemalliston kohderyhmäksi syksyllä 2012 määrittelin 18 -35-vuotiaat naiset, jotka harrastavat joogaa. Joogaa harrastavia naisia haastatellessa, sain palautetta, että malliston tuotteet voisivat sopia laajemmalle kohderyhmälle. Mallistoni kohderyhmäksi olen ajatellut kaikenikäiset joogaa harrastavat naiset. Siitä löytyy moneen joogatyylisiin sopivia tuotteita sekä tuotteita kaikenikäisille. Määrittelin kolme kohderyhmän profiilia, joihin olen tietoa saanut haastatteluista.



**21 -vuotias lähihoitajaopiskelija**, joka käy kerran viikossa kansalaisopiston hathajoogatunnilla. Jooga merkitsee hänelle rentoutumista, ja on yksi liikkumisen muoto hänelle. Hän lähti kokeilemaan joogaa ystävän ehdotuksesta, ja on huomannut joogan auttavan rentoutumiseen ja lihasten jäykkyyteen.

**35 -vuotias työelämässä oleva**, lapsiperheen äiti. On kuntokeskuksen jäsen ja käy sen salilla sekä ryhmäliikuntatunneilla. Hän käy kerran viikossa hot joogassa ja kaksi kertaa viikossa astangajoogatunnilla. Hän rakastaa käydä kokeilemassa uusia trendikkäitä liikuntalajeja. Jooga merkitsee hänelle liikuntaa ja irtautumista arjen kiireestä ja stressistä.

**60 -vuotias työelämässä oleva nainen.** Harrastanut 15 vuotta astangajoogaa ja ryhtyi ohjaamaan 9 vuotta sitten yhdistyksen astangajoogatunteja. Hän ohjaa astangajoogaa 4 kertaa viikossa ja kotona tekee päivittäisen joogaharjoituksen. Jooga merkitsee hänelle elämäntapaa, ja joogasta on tullut hänelle osa arkea.

### 6.3 Materiaalien valinta

Joogaohjaajien haastatteluissa kävi ilmi, että joogavaatteen materiaalin tulee olla kestävä, eikä se saa nukkaantua. Toivottiin myös, että materiaalit olisivat luonnonmateriaaleja. Niiden tulisi olla pehmeitä ja miellyttäviä. Sekä niiden tulisi myös kestää kovaa käyttöä, koska jokaisen käytön jälkeen vaate yleensä pestään. Kuvassa 27 on materiaaleja, jotka mielestäni voisivat sopia joogavaatteeeseen. Näitä testasin, ennen malliston materiaalien valitsemista, jotta tiedän vähän suuntaa antavaa tietoa, kuinka ne kestävät kulutusta.

			
<p>Polyamidi-elastaani 88% Polyamidi 12% Elastaani 174g/m<sup>2</sup></p>	<p>Polyester-viskoosi 65% Polyesteri 30% Viskoosi 5% Elastaani 222g/m<sup>2</sup></p>	<p>Puuvilla-trikoo 90% Puuvilla 10% Elastaani 265g/m<sup>2</sup></p>	<p>Viskoosi-trikoo 90% Viskoosi 10% Elastaani 215g/m<sup>2</sup></p>
			
<p>Tencel-trikoo 95% Lyocell 5% Elastaani 230g/m<sup>2</sup></p>	<p>Ohut puuvilla-trikoo 90% Puuvilla 10% Elastaani 213g/m<sup>2</sup></p>	<p>Puuvilla-stretch 95% Puuvilla 5% Elastaani 209g/m<sup>2</sup></p>	

Kuva 27 Namaste-joogavaatemallistoon testaamiani materiaaleja. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014. (Korhonen 2014- 02- 26.)

Itseäni alkoi kiinnostaa kokeilla valitsemieni materiaalien kestävyttä ja nukkaantumista. Martindalen-menetelmän avulla voidaan testata ja mitata nukattomien kudottujen ja neulottujen kankaiden hankauksenkestoa. Testissä tutkittava kangas kiinnitetään pyöreään alustaan, jota koneen avulla hangataan standardivillakankaita vasten pyörivällä liikkeellä.

Tein testikankaille testin yhteensä 3500 kierrosta. Jos mallisto tulisi tuotantoon, täytyisi materiaalin testata hyvin, etenkin hankauksenkestotesti ja pesunkestotestit. Perusvaatimuksena turvalliselle perusvaatekankaalle on 7000 kierrosta. Testin aloitin 500 kierroksella, jonka jälkeen katsoin onko kankaissa tapahtunut muutoksia. Tämän jälkeen lisäsin 1000 kierrosta, jonka jälkeen taas katsoin onko tapahtunut muutoksia. Testiä jatkoin lisäämällä 1000 kierrosta, kunnes olin testikankaita hangannut 3500 kierrosta.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös valita mallistoon ekologisia materiaaleja. Ekologisen materiaalin käsite on hankala, koska jokaisella on hyvät ja huonot puolensa. Toisten materiaalien tuotantoprosessi kuluttaa vähemmän energiaa ja luonnonvaroja kuin toisten. (Vihreät vaatteet 2014.) Minulle ekologinen materiaali on sellainen, jonka tuotantoprosessi kuluttaa vähän luonnonvaroja ja energiaa. Myös tuotannossa ei käytettäisi lannoitteita eikä torjunta-aineita. Seuraavassa olen kertonut mallistoon valitsemistani- ja vaihto-ehdoista ekologisemmista materiaaleista.

Mallistoon puuvilla-elastaani trikoota voisi tulla toppeihin ja paitoihin. Paksumpi puuvilla-elastaani trikoo voisi sopia housuihin. Puuvillakangas voi imeä jopa 20 % höyrymäistä kosteutta, ilman että kangas tuntuisi kostealta. Se imee nopeasti kosteutta, ja voi varastoida kosteutta jopa 65 % omasta painostaan, ilman että kosteus valuisi. Sen huono puoli kuitenkin on, että se kuivuu hitaasti sekä likaantuu helposti. Puuvilla on pehmeä ja miellyttävän tuntuinen iholla. Sen sekoittaminen synteettisiin materiaaleihin parantavat hoito-ominaisuuksia ja kulutuksenkestävyyttä. (Eberle. 2002, 12.) Elastaanin ansiosta puuvillakankaaseen saadaan joustoa, ja kangas ei rypisty niin paljon (Eberle. 2002, 41). Puuvilla-trikoo ja puuvilla-stretch-trikoo kestivät hankauksen kestoja hyvin. Muutosta materiaaleissa ei tapahtunut koko testin aikana. Puuvilla materiaalina on kestävä, joten nämä mielestäni toimivat ja kestävät joogavaatteissa.

Tavallisen puuvillan voisi korvata luomupuuvillalla. Sen kasvattaminen, kuten myös luomupuuvillan kasvattaminen, vaatii paljon vettä kasvaakseen. Luomupuuvillan kasvattamisessa ei käytetä keinolannoitteita eikä torjunta-aineita. Tuotannossa on pyritty siihen, että se kuluttaa ympäristöä mahdollisimman vähän. (Vihreät vaatteet 2014.)

Mallistoon voisi tulla paitoihin ja toppeihin tencel-trikoota eli lyocellia. Tencel-trikoon valmistus vaatii paljon energiaa. Se on kuitenkin biohajoava selluloosakuitu, ja se valmistetaan puumassasta. Puumassana käytetään eukalyptus-puuta, joka on nopeakasvuinen puu. Sen tuotantoprosessi on ympäristöystävällinen, koska käytettävät liuottimet ovat myrkyttömiä, ja ne voidaan kierrättää uudelleen. (Vihreät vaatteet 2014.) Lyocell materiaali voidaan pestä matalissa lämpötiloissa, sopii herkkäihoisille ja se pysyy pehmeänä. Kangas on kauniin kiiltävä ja laskeutuu kauniisti. (Myllymuksut 2014.) Se on miellyttävän viileä kuumalla ja lämmittävä kylmässä sekä on luonnostaan antibakteerinen ja estää

bakteerien kasvun kuitujen välissä (Nanso Group 2014). Tencel-trikoo kesti hyvin hankausta, eikä materiaalissa tapahtunut muutoksia testin aikana.

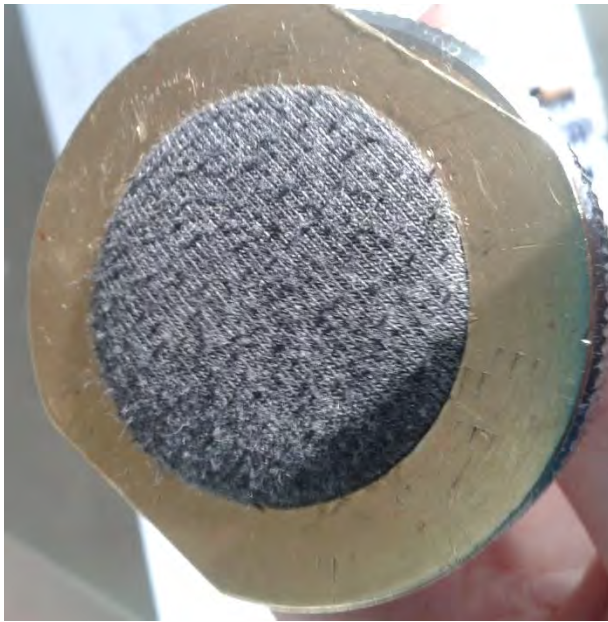
Viskoosi-elastaani trikoo voisi sopia toppeihin ja paitoihin. Viskoosi on imukykyisempi kuin puuvilla, normaaliolosuhteissa viskoosi imee 11 -14 % kosteutta. Suuren turpoamiskykynsä ansiosta se voi imeä itseensä jopa 80 -120 % kosteutta painoonsa verrattuna. Se on pehmeä ja hieno materiaali, joka tuntuu iholla miellyttävältä. Se rypistyy helposti, koska sen elastisuus on vähäinen. Elastaanin sekoittaminen viskoosiin, tuo siihen lisää joustoa ja estää kangasta rypistymästä niin voimakkaasti. Viskoosi laskeutuu kauniisti, mutta se kestää huonosti pesua ja venyminen on haittana. (Eberle. 2002, 31.)



Kuva 28 Viskoosi-trikoo 500 kierroksen jälkeen. (Korhonen 2014- 03- 10.)

Viskoosi-trikoo nukkaantui vähän jo ensimmäisillä 500 kierroksella (Kuva 28). Nukat kuitenkin hankaantuivat pois 2500 kierroksen jälkeen. Se pysyi pehmeänä koko testin, 3500 kierroksen, ajan. Tämä kangas ei välttämättä ole paras kestävyydeltään joogavaatteeseen, koska se nukkaantuu lähes heti ja se ei kestä pesua hyvin. Nämä seikat vaikuttavat tuotteen käytettävyyteen, joten viskoosi-trikoo täytyisi vaihtaa paremmin kestävämpään materiaaliin. Vaihtoehtona voisi olla esimerkiksi bambu-viskoosi-trikoota tai luomupuuvillaa. Viskoosi-trikoolle parempi vaihtoehto oli ohut puuvilla-elastaani kangas, joka hankauksenkesto testissä ei nukkaantunut, eikä menettänyt pehmeyttään.

Viskoosi-elastaanille vaihtoehtoinen ekologinen materiaali voisi olla bambu-viskoosi-elastaani. Bambu on nopeakasvuinen, eikä sen viljely vaadi torjunta-aineita eikä lannoitteita. Bambukankaat sopivat hyvin herkkäihoisille ja allergisille henkilöille. Bambu-viskoosi imee kosteutta paljon ja luovuttaa kosteuden nopeasti, joten se on hengittävä kangas. Se on pehmeä, ja värit pysyvät kauniina pesusta toiseen. Bambu-viskoosi viilentää kuumalla ja lämmittää kylmällä säällä. (Nanso Group 2014.)



Kuva 29 Polyester-viskoosi-elastaani-trikoon nukkaantuminen. (Korhonen 2014- 03- 10.)

Polyester-viskoosi-elastaani trikoo nukkaantui paljon jo ensimmäisillä 500 kierroksella (Kuva 29). Kangas tuntuu myös sellaiselta, ettei se kestä nukkaantumatta kovaa käyttöä ja pesemistä. Tätä en valitse lopulliseen mallistoon, juuri tämän nukkaantumisen takia.

Housuihin voisi sopia polyamidi-elastaani trikoo. Polyamidi on erittäin elastinen ja rypistyy vähän. Kosteudenimukyky on kuitenkin huono, noin 3,5 % -4,5 %. Se on helppohoitoinen, konepestävä sekä nopeasti kuivuva materiaali. (Eberle. 2002, 36 -37.) Joten mielestäni kangas sopii hyvin urheiluvaatteisiin. Löytämäni polyamidi-elastaani kangas on pehmeä ja miellyttävän tuntuinen iholla, ja elastaani tuo siihen joustoa.

Vaihtoehtoinen materiaali polyamidi-elastaanille olisi kierrätetty polyesteri. Materiaali valmistetaan kierrätyspulloista tai vanhoista polyesteri-vaatteista. Sen valmistaminen vaatii vähemmän energiaa, kuin alusta asti valmistettu kangas ja viljelty raaka-aine. Kierrätetty polyesteri kuluttaa vähemmän luonnonvaroja. (Vihreät vaatteet 2014.) Sitä tuotetaan ainakin japanista, joten kankaan kuljettaminen Suomeen ei ole mielestäni ekologista. Tavallaan ekologisuus häviää tämän kuljetuksen mukana. Polyamidi-elastaani kesti hyvin hankausta, se ei alkanut nukkaantua 3500 kierroksen aikana. Kangas kuitenkin menetti pehmeyttään hankauksen aikana ja pinnasta alkoi tulla karhea. Tästä testistä voidaan päätellä, että tämä polyamidi-elastaani ei välttämättä kestä kovaa käyttöä ja hankausta, tai ainakaan se ei pysy miellyttävänä ja kauniina kovassa käytössä.

Malliston materiaaleista jätän pois bambucollegen, joka oli mukana alkuperäisessä mallistossa. Sitä olisi tullut vain yhteen malliston tuotteeseen, eikä materiaali ollut tarpeeksi joustava. Joten bambucollege mielestäni ei ole tähän mallistoon tarkoitukseen sopiva.



Kuva 30 Namaste-joogavaatemalliston lopulliset materiaalit. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014. (Korhonen 2014- 02- 26.)

Kuvassa 30 on malliston lopulliset materiaalit. Materiaaleiksi valitsin polyamidi-elastaanin, puuvilla-stretch-trikoon, paksun puuvilla-trikoon, tencel-trikoon sekä ohuen puuvilla-trikoon. Nämä kaikki ovat joustavia, joten materiaalit mukautuvat hyvin liikkeeseen ja joustavat liikkeitä tehdessä.

Kuvassa 31 on mallistoni lisätarvikkeet. Lisätarvikkeina mallistoon tulee pehmeä kuminauha vyötärö-rakenteisiin ja urheilutopin helmaan. Kuminauhan leveys on 3,5 cm. Se on pehmeä, ohut ja hyvin joustava, jolloin se ei häiritse tai paina ihoa joogavaatteissa. Kiristysnauha housunlahkeisiin ja yhteen vyötäröön tulee 0,5 cm leveä nauha. Nauha on venyvä, jolloin se ei kiristä ja joustaa tarpeen mukaan.

Lisätarvikkeena mallistossa on myös puuvillaresori, jota tulee housujen resorilahkeisiin ja yksin housuihin sekä shortseihin vyötärölle. Resori on pehmeän tuntuinen ja ohut, jolloin se sopii malliston muihin materiaaleihin hyvin.



Kuva 31 Namaste-joogavaatemalliston lisätarvikkeet. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014. (Korhonen 2014- 02- 26.)

#### 6.4 Värät

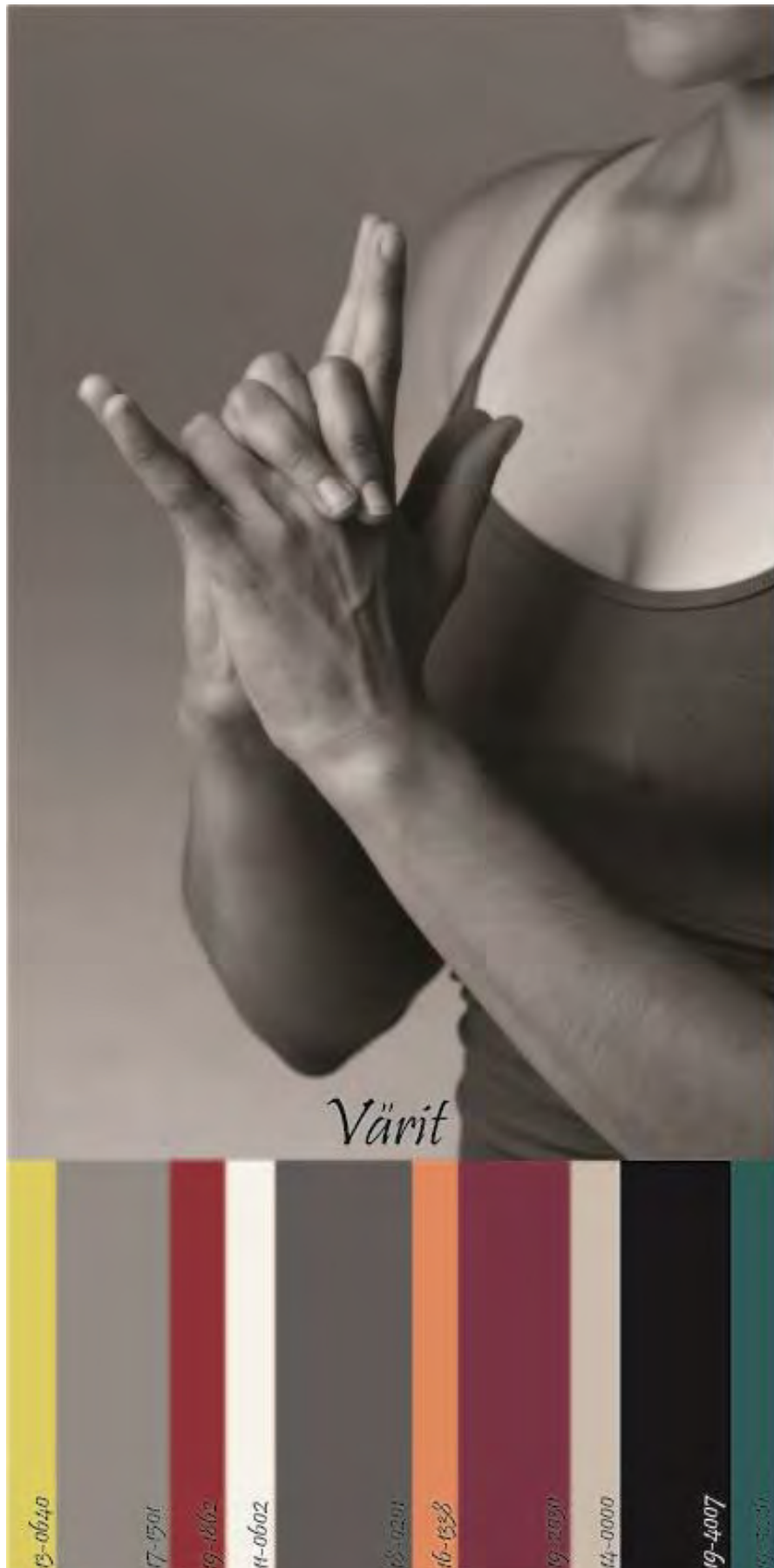
Joogaohjaajien haastatteluissa sain ristiriitaista palautetta mallistoni väreistä. Mihin väriin joogaaja haluaa pukeutua, siihen vaikuttavat persoonan lisäksi omat lempivärit sekä joogatyylit, mitä harrastaa. Mielestäni malliston värit (Kuva 32) toimivat hyvin yhdessä, mutta huomaan, että pantone värit 18 -2027 ja 18 -1725 todella lähes saman sävyisiä.



Kuva 32 Alkuperäinen värikartta. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014

Joogavaatteiden väreinä on yleensä pehmeitä ja lämpimiä sävyjä. Liian kirkkaat ja räikeät värit saattavat olla jopa häiriöksi joogatunnilla. Koska lopulliseen mallistoon tulee enemmän tuotteita ja mate-

riaaleja halusin, että värejäkin mallistossa on enemmän. Näistä osa on alkuperäisestä mallistosta ja osa väreistä muuttui.



Kuva 33 Malliston värikartta. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Lopullisen malliston värejä on 10 kappaletta (Kuva 33 sivulla 43). Mallistoon toivottiin sininen väri, ja lopulliseen mallistoon lisäsin sinisen sävyn. Sävyn täytyy olla pehmeä ja lämmin, jotta se sopisi värikartan muihin väreihin. Mallistoon lisäsin myös mustan ja vaalean harmaan (Pantone 16 -3803) vaihdan vähän tummempaan.

Malliston pääväreinä on harmaa, tumman harmaa, musta ja purppura. Malliston tehoväreinä on vihreä, luumu, valkoinen, oranssi, vaalean harmaa ja petrooli. Värikarttaan olen merkinnyt värien pantone -koodit.

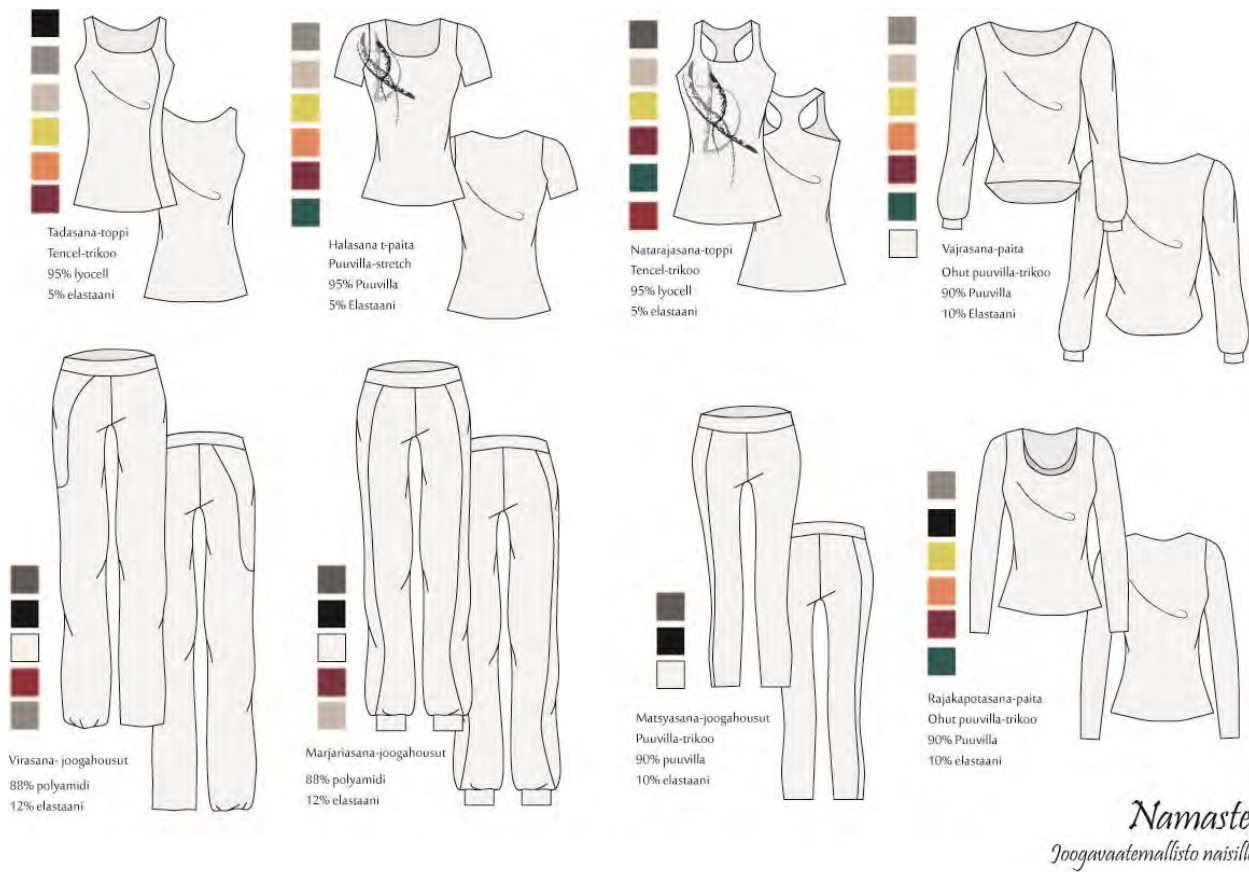
Malliston väreistä olisin halunnut jättää pois valkoisen värin, etenkin housujen väri vaihtoehtoista, mutta joogaohjaajien haastatteluissa sain tietää, että kundaliinijoogassa pukeudutaan perinteen mukaan valkoiseen tai vaaleisiin sävyihin. Ja kuitenkin halusin, että malliston tuotteet voisivat sopia myös kundaliinijoogaan, joten valkoinen väri jäi mallistoon.

## 6.5 Labelit

Mallistoon suunnittelin riippulabeli- ideoita (Kuva 34 sivulla 45). Ne voisivat olla väriltään jokin malliston tehoväreistä, ja niissä olisi nauhana lisätarvikkeena oleva värikäs kapea kuminauha. Labeleissa olisi malliston nimi ja kuvio, mikä on myös osassa malliston tuotteita. Tuotteiden nimet ovat jooga-asanoiden nimiä, joten labeleissa voisi olla sen asanan piirros, mikä on tuotteen nimenä.

Paitoihin riippulabelit tulisivat kiinni niskassa olevaan lenkkiin. Housuissa ne tulisivat vyötärölle keskitaikahakin kohdalla olevaan lenkkiin.

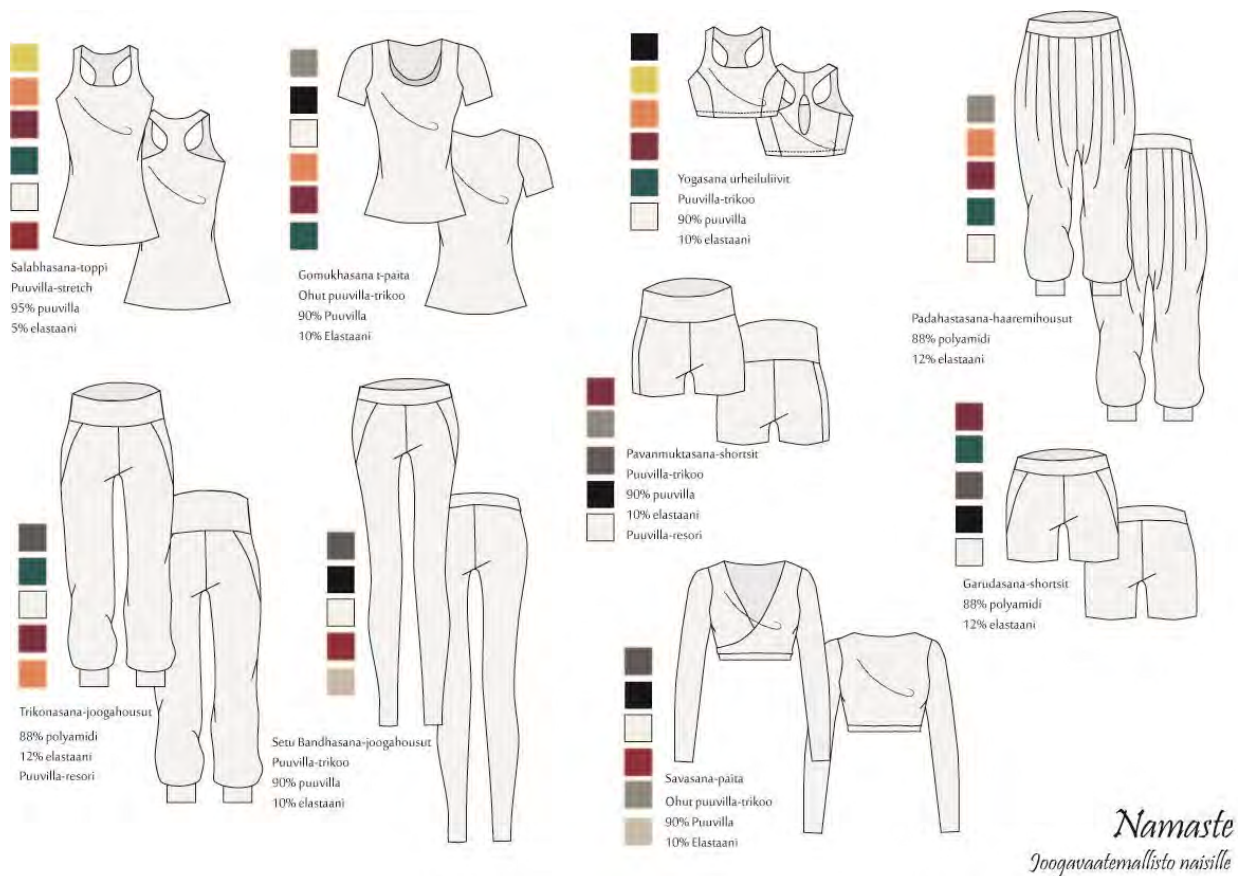




Kuva 35 Mallistokartta osa 1. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Mallistoni tuotteiden nimet tulevat jooga-asanat Intian kielellä. Joogavaatemalliston nimi, namaste, tarkoittaa intialaista tervehdystä. Tervehdyksen aikana kädet liitetään yhteen ja kumarretaan hie-  
man. (Wikisanakirja 2012.)

Malliston tuotteita suunniteltaessa pyrin siihen, että ne ovat samanhenkisiä, ja ovat kokonaisuutena yhteneväinen. Tuotteita voisi yhdistellä keskenään eri tavoin, jotta saisi vaihtelua joogapukeutumi-  
seen.



Kuva 36 Mallistolakana osa 2. Vektorigrfiikka Heli Korhonen 2014.

Luvuissa 6.6.1 ja 6.6.2 esittelen tarkemmin malliston tuotteet, niiden yksityiskohdat ja käytettävät materiaalit.

### 6.6.1 Alaosa

Housujen suunnittelussa pyrin suunnittelemaan löysempilahkeisia sekä vartalonmyötäisiä malleja. Mallistosta löytyy myös haaremihousut sekä kahdet shortsit. Housujen malleista löytyy sopivia tuotteita eri joogatyyliihin. Esimerkiksi shortsit sopivat hyvin hot - tai sauna joogaan ja vartalonmyötäiset housut astangajoogaan.

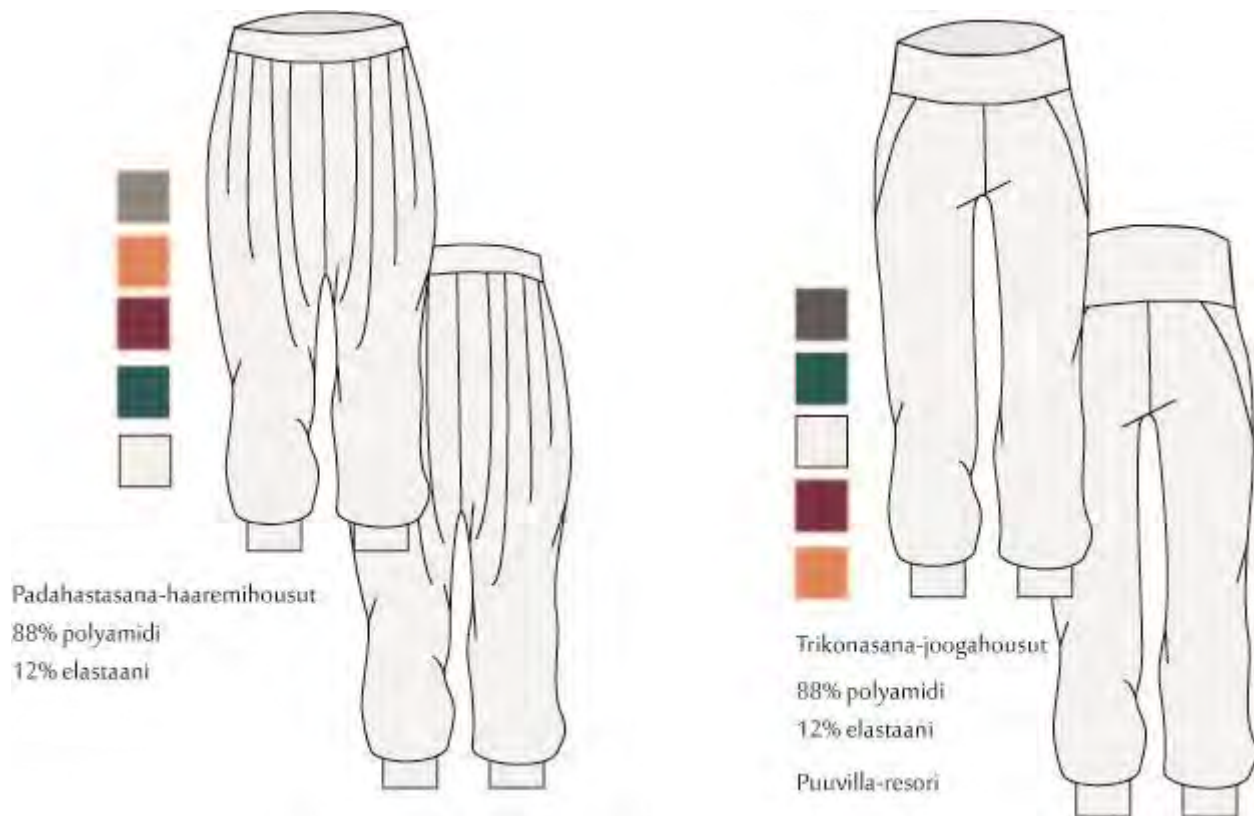


Kuva 37. Malliston vartalonmyötäiset housut ja shortsit. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Kuvassa 37 on mallistoni vartalonmyötäiset housut ja shortsit. Matsyasana-housut ovat paksummasta puuvilla-trikoosta. Ne ovat pituudeltaan vähän polven alapuolelle, vyötärö on takakappaleelta korotettu. Vyötäröön tulee pehmeä kuminauha takakappaleelle. Housuissa on pitkittäinen leikkausauma toisella sivulla.

Setu Bandhasana-housut ovat täyspitkät vartalonmyötäiset housut, joiden materiaali on paksumpaa puuvilla-trikoota. Niiden vyötäröllä takakappaleella korotettu takakappaleelta ja siinä on pehmeä kuminauha takana. Housuissa on leikkaussaumamat edessä.

Pavanmuktasana-shortsit ovat paksumpaa puuvilla-trikoota. Shortsien vyötärö on puuvillaresoria, jota pystyy taittelemaan sopivaan korkeuteen. Pitkittäinen leikkausauma on toisella sivulla. Garuda-sana-shortsit ovat malliltaan vähän pidemmät kuin pavanmuktasana-shortseissa. Niissä on edessä leikkaussaumamat, ja niiden vyötärö on korotettu takaa ja siinä on kiristysnauha.



Kuva 38. Malliston housuja. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Padahastasana- haaremihousujen materiaali on polyamidi- elastaania. Housujen malli on väljä, ja lahkeensuissa on puuvillaresorit. Vyötärö on korotettu takakappaleelta ja siinä on kiristysnauha. Haaremihousujen edessä ja takana on laskoksia. Trikonasana- joogahousuissa materiaali on polyamidi- elastaani ja vyötäröllä on puuvillaresori, jonka voi taitella sopivalle korkeudelle. Lahkeissa on puuvillaresorit, ja housuissa on edessä sekä takana leikkaussaumat.



Kuva 39. Malliston pitkälahkeisia housuja. Vektorigrfiikka Heli Korhonen 2014.

Virasana-joogahousujen materiaali on polyamidi- elastaania. Vyötärö on korotettu takakappaleelta ja takakappaleella on pehmeä kuminauha. Lahkeet ovat suorat ja niissä on kiristysnauhat. Mallissa on sivussa leikkaussauma. Marjariasana- joogahousuissa materiaalina on polyamidi- elastaani ja lahkeissa puuvillaresori.

### 6.6.2 Yläosat

Luvussa 5.1 kerroin, että joogaajat suosivat kerrospukeutumista joogatunneilla. Yläosien suunnittelussa halusin, että tuotteita voisi pukea kerroksittain, ja että niitä voisi pukeutumisessa yhdistellä toimivasti. Mallistossa on urheilutoppi, hihattomia toppeja, t- paitoja sekä pitkähihaisia paitoja.



Kuva 40. Malliston ylä-osa. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Halasana t-paidan materiaali on puuvilla-stretch-trikoosta. Mallissa on kuvio olkapäällä, ja siinä on lyhyet hihat. Tuote gomukhasana on malliltaan lähes samanlainen, paitsi ilman kuviota. Gomukhasana t-paidassa pääntie on pyöreämpi ja pääntiellä on kaitale. Materiaalina on ohut puuvilla trikoo.

Vajrasana-paidan materiaali on ohut puuvilla-trikoo. Mallissa on pitkät hihat, ja hihansuissa on kaitaleet, jotka ovat samasta materiaalista kuin miehusta. Sen takakappaleen helma on vähän pidennetty. Savasana-paita on viskoosi-trikoota. Malli on pituudeltaan lyhyempi. Sen helmassa on pehmeä kuminauha, ja malli on kietaisumallinen. Paidan hihat ovat pitkät.



Kuva 41. Malliston ylä-osa. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Yogasana urheiluliivit ovat materiaailtaan vähän paksumpaa puuvilla-trikoota. Malli on painijanselkäinen ja takakappaleella on soikea aukko. Alareunassa on pehmeä kuminauha. Salabhasana-toppi on myös malliltaan painijanselkäinen ja helman pituus on mallissa pidempi. Materiaali on puuvilla-stretch-kangasta. Natarajasana-topin materiaali on tencel-trikoota. Toppi on malliltaan samanlainen kuin Salabhasana-toppi, mutta natarajasana-topissa on kuvio etukappaleella.

Rajakapotasana-paita on materiaailtaan ohut puuvilla- trikoo. Mallissa on pyöreä päntie, jossa on kaitale koristeena. Paidassa on pitkät hihat. Tadasana- toppi on materiaailtaan tencel- trikoota. Mallissa on edessä sivulla pitkittäinen leikkaussauma ja sen helman pituus on pidempi.

### 6.6.3 Valmistus

Tässä luvussa kerron malliston tuotteiden kaavoituksesta ja esittelen kaikkien tuotteiden rakenteita, jotka olen valinnut toimimaan näissä tuotteissa. Näitä rakenteita olen myös käyttänyt valmistaessani tuotteita koekäyttöön.

## Kaavoitus

Valmistamallistonta tuotteista neljä, ja kaikissa näissä on eri materiaali. Näitä trikoovaatteita kaavoittaessa täytyy huomioida kankaan joustavuus ja laatu. Kaavan väljyyysvaroihin vaikuttaa tuotteen malli ja käyttötarkoitus.

Hyvin joustavan trikoovaatteen kaavaan voidaan tehdä poistaja leveydestä ja pituudesta, trikoon joustavuuden mukaan. Poistot lasketaan prosentteina. Trikookankaaseen merkitään merkkilangalla 10 cm X10 cm alue, ja tätä venytetään ja katsotaan kuinka paljon se venyy leveysuunnassa ja pituussuunnassa. Tulos lasketaan poistoprosenteiksi. Nämä lasketaan pois leveys -ja pituusmitoista kaavaa piirtäessä. (Korhonen, H. 2012a)

Salabhasana-topin puuvilla-stretch kangas joustaa vähän, leveysuuntaan 3 cm ja pituussuuntaan myös 3 cm. Joten kaavaan jätän vähän väljyyysvaroja, jotta toppi ei ole liian tiukka. Tässä kaavana käytin trikoopaidan kaavaa, jonka olen aikaisemmin piirtänyt.

Ohut puuvilla-trikookangas joustaa hyvin, leveysuuntaan 6 cm ja pituussuuntaan 4 cm. Joten kaavaan ei tarvitse jättää väljyyysvaroja, ja voidaan myös laskea poistoprosentit kankaan jouston mukaan. Tuote on kuitenkin malliltaan sellainen, joka on vähän väljä, joten poistoprosentteja en kaavasta poista, mutta en jätä väljyyysvaroja. Kaavana käytin aikaisemmin piirtämäni trikoopaidan kaavaa, jonka koko on 36 ja väljyyksiä ei paljoa ole.

Polyamidi-elastaani kangas joustaa hyvin, leveysuuntaan 6 cm ja pituussuuntaan 3 cm. Joten housujen kaavaan ei tarvitse jättää väljyyysvaroja. Poistoprosentiksi leveysmittoihin laitoin 30 %. Housujen malli on lahkeista aika väljät, mutta vyötäröltä ja lantiolta vartalonmyötäinen. Kaavan piirsin trikookousujen ohjeella, jotka kuositteilin mallin mukaisesti. Kaavaa halusin kokeilla ennen varsinaista ompelua, joten tein koeversion housuista trikoosta, joka joustaa saman verran kuin polyamidi-elastaani kangas. Housujen koeversiosta tuli hyvät ja kaava toimi hyvin, ainoastaan niiden lahkeet olivat liian kapeat, joten niitä levensin lopulliseen kaavaan.

Puuvilla-trikoo kangas oli tukevampaa, mutta jousto oli kuitenkin lähes sama kuin polyamidi-elastaanilla, eli leveysuuntaan 6 cm ja pituussuuntaan 3 cm. Tästä kankaasta valmistin vartalonmyötäiset pitkät housut. Poistoprosentiksi valitsin 30 %, ja pystyin käyttämään kaavoituksessa samaa trikookousujen kaavaa, kuin polyamidi-elastaani housuissa.

## Rakenteet

Tuotteita toteuttaessani täytyi minun ottaa huomioon rakenteiden toteutustavat, joita pystyn koulun tiloissa ja koneilla tekemään. Tässä luvussa mietin yhteneväisiä toteutustapoja mallistonta tuotteille. Kuvassa 42 (katso sivu 56) on kuvia näistä rakenteista.

Trikoon ompeluun saumaratkaisuksi valitsin nelilankaisen ylikuottelutikin (kuva numero 1). Tikin täytyy olla joustava ja ompelussa tulee käyttää pallokärkistä tai teräväkärkistä neulaa. Sen vahvuus tulee olla 70 -90, ja se valitaan materiaalin mukaan. Mitä ohuempi materiaali on, sitä ohuempi neulan

täytyy olla. Saumurissa täytyy huomioida, että terä on terävä, ja tikkiä kannattaa kokeilla ennen varsinaista ompelua. (Korhonen, H. 2008 -2009a) Joogavaatteissa saumojen tulee olla kestäviä, koska ne joutuvat kestävään venymistä jooga-asanoita tehdessä, sekä toistuvia pesuja.

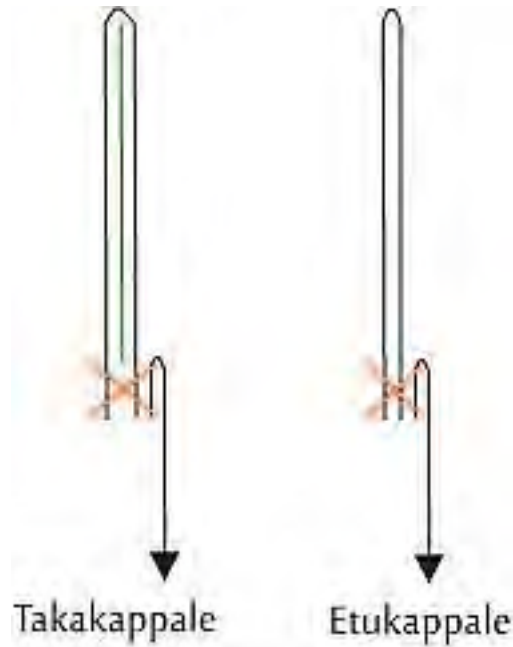


Kuva 42 Malliston rakenteita. Vektorigrافیikka Heli Korhonen 2014. (Korhonen 2014- 03- 20.)

Salabhasana-topin päntien ja kädentiet huoliteltiin kaitaleella (kuva numero 2), jonka leikkasin 3 cm:ä leveäksi ja ompelussa saumurilla leikkasin reunasta noin 4 millimetriä. Näin reunaan jää kapea noin 5 millimetrin kaitale. Sauman reunaan voisi tehdä joustavan tikkauksen, joka estäisi kaitaleen kääntymistä. Teollisuudessa tämän voisi toteuttaa kapeammalla kaitaleella (kuva numero 3) ja sen voisi tikata ketjutikillä. Näin reunat saisi huoliteltua kauniimmin ja siististi, eikä kaitale kääntyisi. Tämä seikka saattaa vaikuttaa tuotteen käyttömukavuuteen.

Savasana-paidan olkasaumoihin laitoin tukikaitaletta (kuva numero 4), jota leikkasin samasta kankaasta kuin paita. Tämä tukikaitale auttaa tukemaan olkasaumaa. Sellainen tulisi olkasaumaan kaikkiin pitkähihaisiin sekä lyhythihaisiin paitoihin, mutta ei toppeihin.

Paitojen helmat ja lahkeensuiden huollittelu tapahtuisi tasosaumalla (kuva numero 5). Savasana-  
paidassa helman alareunassa on kaitale ja pehmeä kuminauha (kuva numero 6). Mallistossa osaan  
housuihin tulee vyötärölle kiristysnauha (kuva numero 7) sekä sirkkarenkaat. Samaa nauhaa ja sirk-  
karenkaita tulee yksien housujen kiristysnauhalahkeisiin.



Kuva 43 Housujen vyötärörakenne. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Malliston housujen toisena rakenteena on kuminauhavyötärö, jossa se tulee vain takakappaleelle  
(Kuva 43). Tämä ratkaisu ei paina ihoa, koska kuminauha on pehmeä, ja se on vain takakappaleen  
puolella.

## 6.7 Malliston palaute

Yhtenä opinnäytetyöni tavoitteena oli saada palautetta jooganharrastajilta suunnittelemani jooga-  
vaatemallistosta. Kun suunnittelu oli valmis, esittelin valmiin malliston tuotteet, materiaalit ja värit  
joogaohjaajille. Näille joogaohjaajille pidin myös, suunnittelun alussa kyselyn joogasta ja esittelin al-  
kuperäisen joogavaatemalliton. Loppupalautetta sain kahdelta joogaohjaajalta, ja toinen heistä on  
myös koekäyttäjänä.

Joogaohjaajien kanssa sovin henkilökohtaisen tapaamisen, jossa pystyin esittelemään suunnittele-  
mani joogavaatemallistoa. Palautteen pohjaksi tein kysymyksiä, joiden avulla pystyin kyselemään  
mielipidettä ja palautetta mallistosta (Liite 4). Lähetin joogaohjaajille sähköpostilla sähköisenä ver-  
siona malliston mallistolakanat sekä värikartan, jotta he pääsisivät jo tutustumaan etukäteen mallis-  
toon, ja jo pohtia etukäteen mitä palautetta antaisi.

Haastateltavina oli kaksi astangajoogaohjaajaa. Ohjaaja a on ohjannut astangajoogaa 4 vuotta ja  
harrastanut ennen ohjaajaksi ryhtymistä 11 vuotta. Ohjaaja b on ohjannut astangajoogaa 6 vuotta  
ja harrastanut hathajoogaa parin vuoden ajan ennen astangajoogaohjaajaksi ryhtymistä.

Ohjaaja a piti malliston tuotteista, ja sanoi, että joogahan ei ole välineurheilua. Hänen mielestään olisi kuitenkin kiva käyttää tuotteita, jotka on suunniteltu sopimaan joogaan. Ohjaajan a:n mielestä kuminauharatkaisu savasana-paidassa sekä urheilutopissa ei ole välttämättä toimiva. Kuminauha saattaa kiristää, vaikka se onkin pehmeä.

Ohjaaja b:n mielestä malliston tuotteet sopivat joogaan. Ei välttämättä kaikkia malliston tuotteita käyttäisi, mutta piti etenkin topeista, vartalonmyötäisistä lyhyemmistä housuista, virasana-joogahousuista sekä vyötärön pituisesta pitkähihaisesta savasana-paidasta. Hän käyttää mielellään joogassa toppeja, joissa on ommeltu kiinni liivit, joten toivoisi mallistoon sellaista toppia. Tämähän on tietysti maku-asia, joten kaikki eivät välttämättä sellaista halua käyttää. Ohjaajan mielestä mallisto on toimiva, ja kaikille tuotteille löytyisi varmaan käyttäjä.

Ohjaaja a piti malliston housujen leikkauksista, ja ehdotti, että voisiko niissä olla eriväriä. Tällä tavoin voisi saada niihin mielenkiintoa, sekä väriä housuihin.

Ohjaajan b mielestä malliston haaremihousut eivät välttämättä toimi astangajoogassa. Tämän asian myös itse tiedostin jo suunnitteluvaiheessa, mutta ajattelin, että ne voisivat toimia paremmin esimerkiksi kundaliinijoogassa. Malliston väreistä pidettiin, etenkin kirkkaista väreistä. Ne olivat hyvät, ja joogaan sopivat, eikä niihin tarvitse lisätä mitään.

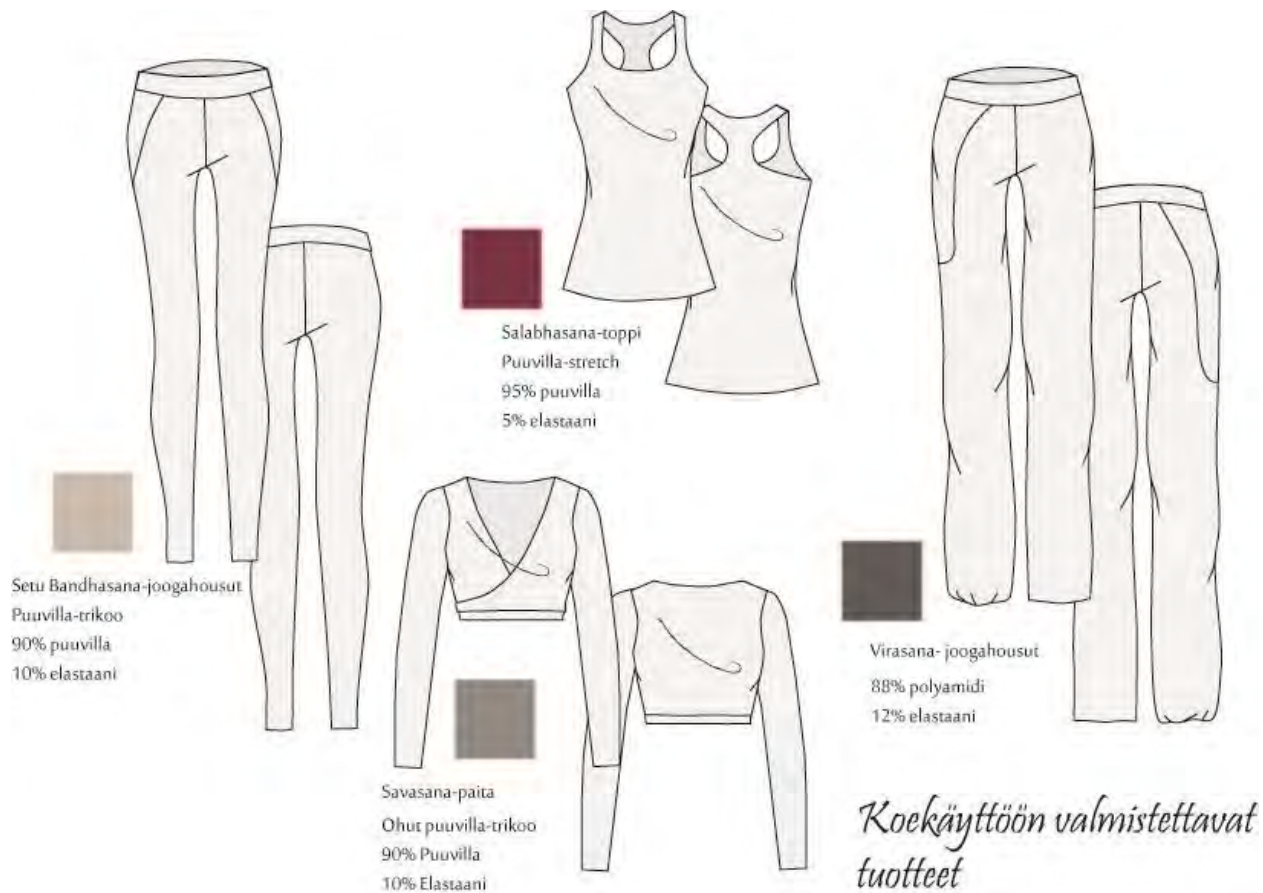
Malliston materiaalien pehmeystä pidettiin. Ne olivat miellyttäviä ja venyviä, ja toimivat varmasti joogassa. Tietysti koekäytössä näkee sitten paremmin materiaalien toimivuuden, että näkyykö siitä läpi ja kuinka ne kulutusta kestävät. Ohjaaja a piti etenkin polyamidi-elastaanista sekä ohuesta puuvillakankaasta. Ohjaaja b toivoisi tietysti mallistoon ekologisia- ja luomumateriaaleja, mutta piti kuitenkin luonnonmateriaaleista. Sekä myös tencel-trikoo miellytti. Lisätarvikkeista pidettiin, ja kuminauha tuntui pehmeältä ja miellyttävältä, eikä sellaiselta, joka voisi painaa pahasti ihoa.

Kummankin ohjaajan mielestä mallistosta löytyy hyvin tuotteita kaikenkokoisille joogaajille sekä kaikenikäisille joogaajille. Sekä siinä on eri joogatyyliihin sopivia tuotteita. Ohjaaja a piti projektista ja siitä, että joku innostuu suunnittelemaan tuotteita joogaan. Hänen mielestään on ollut mielenkiintoista olla mukana.

Ohjaajalta b sain palautetta, että projekti on ollut mielenkiintoinen ja on ollut kiva olla mukana. Sain palautetta, että tätä työtä kannattaisi jollakin tavalla hyödyntää, esimerkiksi jos saisi jotain juttua mallistosta joogalehteen. Ohjaaja myös toivoi, että koekäytössä olleet tuotteet voisivat olla jossain esillä, että voisi sitten käydä katsomassa niitä.

### 6.7.1 Koekäyttö

Mallistosta valitsin valmistettavaksi koekäyttöön neljä tuotetta. Niiden valintaan vaikutti materiaalin saatavuus, ja pyrin valitsemaan toteutettaviksi sellaisia malliltaan olevia tuotteita, joita koekäyttäjät haastattelussa kertoi käyttävänsä joogaa ohjattaessaan ja kotona joogaharjoitusta tehdessään. Toteutettaviksi tuotteiksi valitsin painijanselkätopin, pitkät suorat joogahousut, pitkät vartalonmyötäiset joogahousut sekä pitkähihaisen paidan. (Kuva 44)



Kuva 44. Koekäyttöön valmistetut tuotteet. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada valmistamiani joogavaatteita jooganharrastajille koekäyttöön. Joogaohjaajien haastatteluissa kysyin samalla, ovatko he kiinnostuneet myös olemaan koekäyttäjinä mallistoni tuotteille. Koekäyttäjäksi sain yhden joogaohjaajan.

Koekäyttäjät on ohjannut astangajoogaa 4 vuotta ja harrastanut yhteensä 15 vuotta astangajoogaa. Ohjaa astangajoogaa 3 kertaa viikkoon, yksi kerta on noin 1,5 h. Hän tekee kotona lähes joka aamu perinteisen oman joogaharjoituksen. Hän suosii värikästä pukeutumista, ja pitää vartalonmyötäisiä vaatteita. Koekäyttäjät on kokoa 36.

Koekäytön tavoitteena on saada tietoa kuinka suunnittelemani ja toteuttamani joogavaatteet toimivat käytännössä. Tämän avulla haluan saada tietoa, kuinka materiaalit toimivat joogassa. Miten suunnittelemani tuotteiden rakenteet ja mallit toimivat käytännössä.

Koekäyttäjät käyttävät valmistamiani tuotteita joogaharjoituksessa kotona ja joogaohjaustunnilla. Koekäytön sovimme kestävän noin viikon verran. Sovimme, että hän voi käyttää tuotteita yksitellen tai asukokonaisuutena, miten itse kokee asian parhaana. Hänelle annoin jokaisesta neljästä tuotteesta tehdyt palautelomakkeet (Liite 5), joihin hän pystyi kirjoittamaan huomioitaan koekäytön aikana.

Koekäyttäjät pesivät tuotteet käytön jälkeen. Ohjeistin häntä pesemään tuotteet 30 °C ja nurinpäin käännettynä. Koekäytön lopulla käytiin hänen kanssa loppukeskustelu ja koekäytön palaute tuotteiden toimivuudesta. Samalla myös esittelin hänelle Namaste-joogavaatemalliston materiaalit, tuotteet ja värit, ja kysyin palautetta mallistosta.

### 6.5.2 Koekäytön palaute

Koekäytön lopuksi keskustelimme koekäyttäjän kanssa koekäytössä ilmenneistä asioista. Koekäyttäjällä oli apuna koekäytön lomakkeet, joihin hän pystyi kirjoittamaan huomioitaan koekäytön aikana. Hänen kanssa sovimme henkilökohtaisen tapaamisen, jolloin pystyimme keskustelemaan koekäytössä huomattuja asioita.

Koekäyttäjän palautelomake:  
 Koekäyttäjät: *MMMS*  
 Päiväys: *25.3.14*

Mukavuus  
 + 😊  
 -

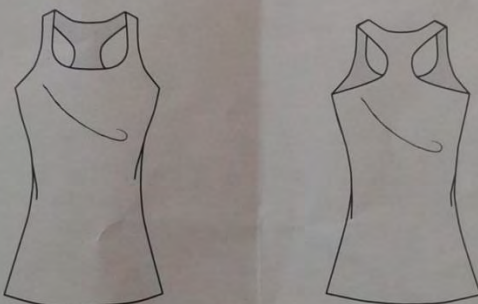
Materiaali:  
 + 😊  
 -

Malli:  
 + 😊  
*KUVA PERUS-  
 TOPPI*  
 -

Väri:  
 + *ITÄNNA*  
 -

Helman pituus:  
 + *TOSI HYVÄ PITUUS,  
 VÄHÄN PIDEMPI KUIN  
 PERUSTOPIT, PEITTI  
 LANTION JA EI NOUSSUT  
 VYÖTÄRÖLLE  
 TEHDESSÄ HARJOITUSTA 😊*  
 -

Väljyys:  
 + 😊  
 -



Kuva 45 Painijanselkätopin koekäytön palautelomake. (Korhonen 2014- 03- 27.)

Kuvassa 45 on koekäyttäjän täyttämä palautelomake salabhasana-topista. Tämän topin väristä koekäyttäjät piti. Hänen mielestään helman pituus oli hyvä, vähän pidempi kuin perustopeissa, joten se peitti hyvin lantion, eikä noussut vyötärölle harjoitusta tehdessä. Se oli mukava, sopivan väljä ja materiaali oli toimiva.

Koekäyttäjän palautelomake:  
 Koekäyttäjä: MARJUS  
 Päiväys: 23.3.14

Vyötärö:  
 + RIITTÄVÄN KORKEA, EI VALUNUT

Väljyys:  
 + HOUSUMAINEN TUNTO ETIÄ KANGASTA OLI PALJON LÄMMIN. TÄNÄSSÄ, VIILENÄ AAMUNA  
 - EI KESÄHARJOITTELUUN, Ks. EDELLISEN VASTAS

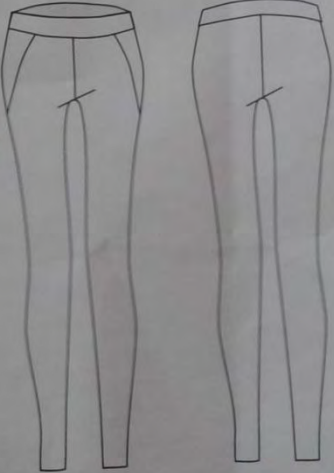
Materiaali:  
 +  
 - PAKSUT, KUIVUI HITAASTI JA ON KUNNAT

Väri:  
 +  
 - ANKEA, MUMMOMAISEN

Malli:  
 + PAKSUT OOKOO, VÄLJÄHKÖT  
 - JOTAIN ÄRHÄKKYYTTÄ OLSI EDELLISEN, IDEKKA

Yksityiskohdat/leikkaukset:  
 +  
 - MUMMOMAISEN

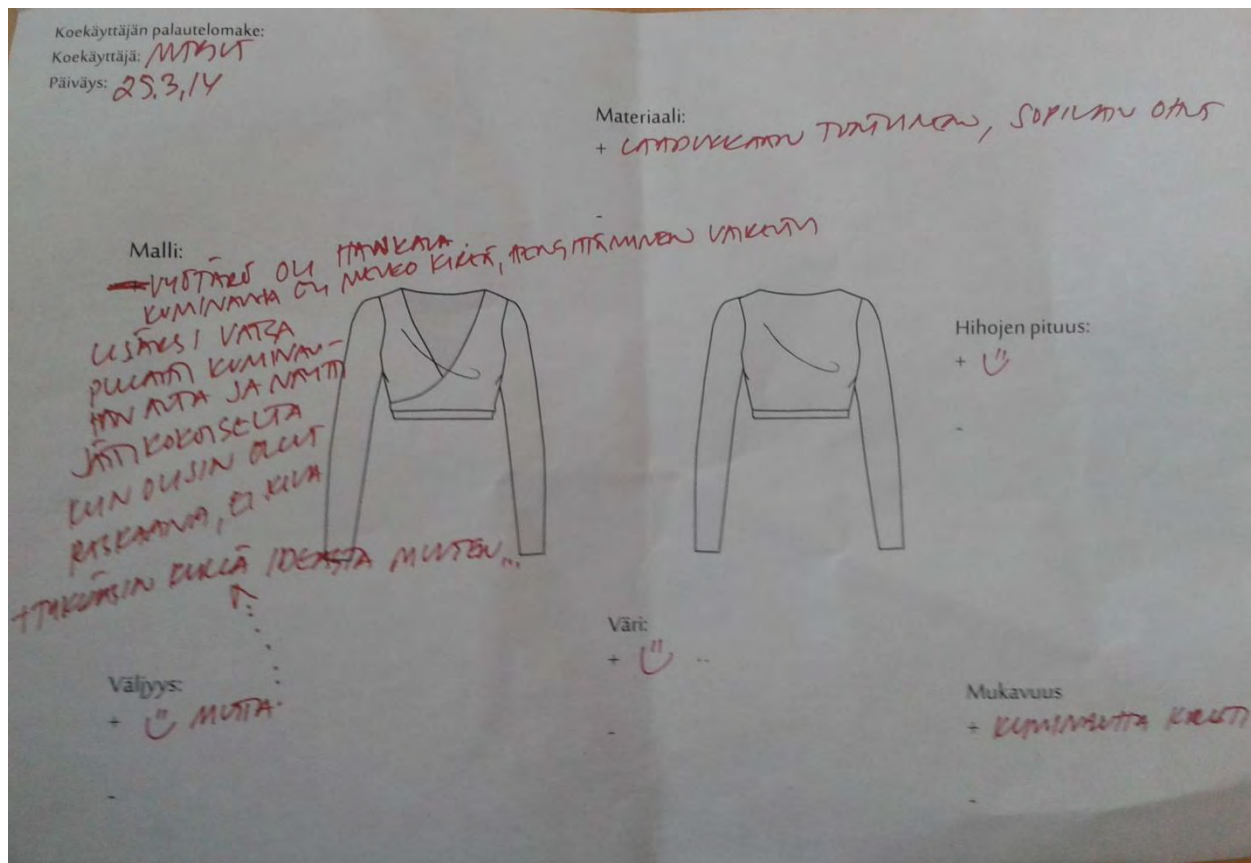
Mukavuus  
 + PYSYI HYVIN JALASSA TÄNÄSSÄ  
 - LIKAA KANGASTA (PÄRSYYS)



Kuva 46 Vartalonmyötäisten housujen koekäytön palautelomake. (Korhonen 2014- 03- 27.)

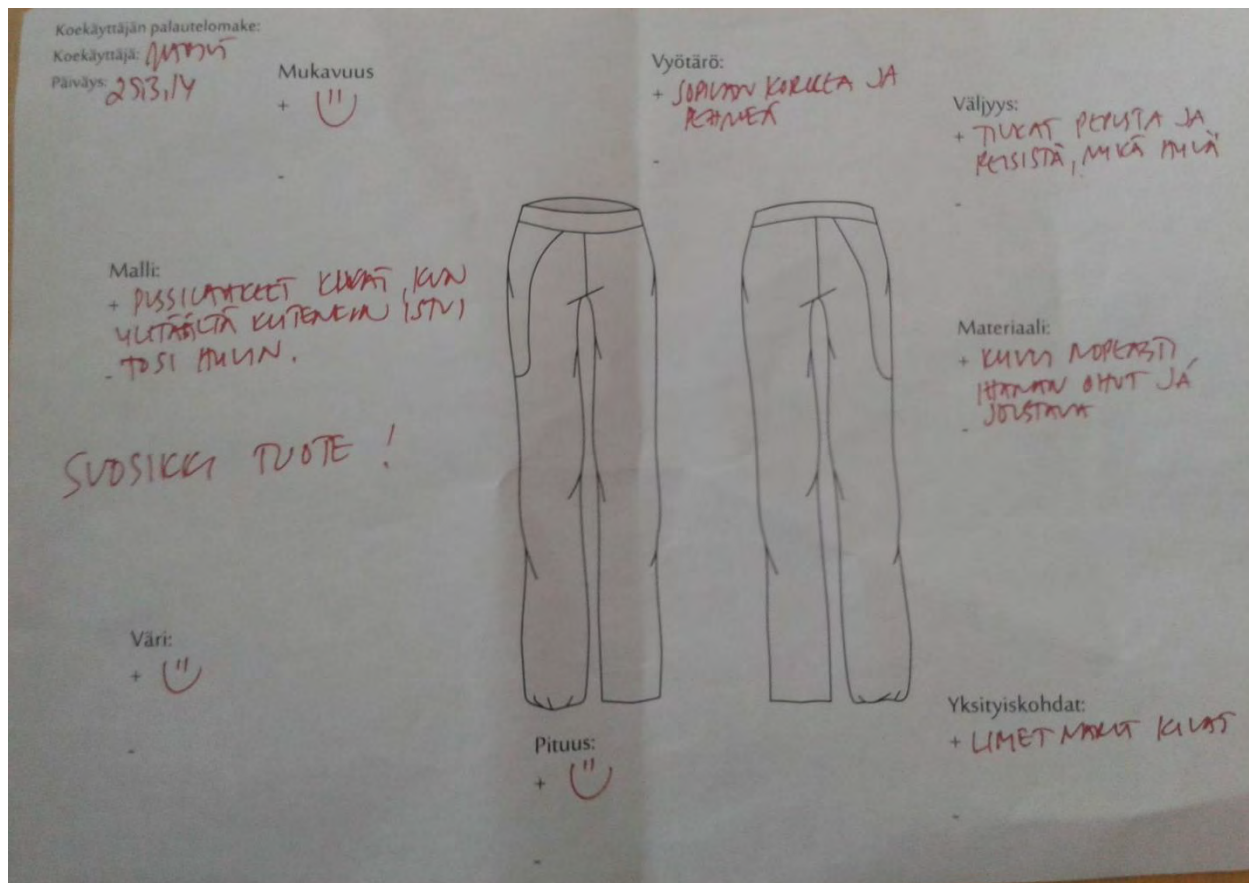
Kuvassa 46 on koekäyttäjän täyttämä palautelomake setu bandhasana-joogahousuista. Hänen mielestään vartalonmyötäisten housujen malli toimi hyvin, vyötärö oli tarpeeksi korkea, eikä valunut eikä pysyi muutenkin hyvin jalassa. Malliltaan ne olivat koekäyttäjälle väljähköt, ja hän haluaisi niihin jotain ärhäkkyyttä. Kommenttina housuista tuli, että ne ovat mummomaiset. Tämä varmaan johtui housujen vaaleasta väristä, joka oli hänen mielestään ankea.

Housujen lahkeet olivat koekäyttäjän mielestä liian pitkät, koska nilkkaan kertyi kangasta, ja tämä haittasi joissakin jooga-asanoissa. Näitä olivat mm. jousikaari-asento sekä kameli-asento (katso kuva 14 sivulla 26). Materiaali kuivui hitaasti ja oli liian paksu kuumassa huoneilmassa. Kuitenkin koekäyttäjän mielestä viileänä aamuna ne lämmittivät mukavasti. Hänen mielestään housut eivät, materiaalin takia, sovi kesäharjoitteluun.



Kuva 47 Pitkähihaisen paidan koekäytön palautelomake. (Korhonen 2014- 03- 27.)

Koekäyttäjän täyttämä palautelomake savasana-paidasta kuvassa 47. Tämän tuotteen materiaalista koekäyttäjä piti. Se oli tarpeeksi ohut ja laadukkaan tuntuinen, sekä väri oli miellyttävä. Malli ei hirveen hyvin toiminut. Väljyys oli ihan hyvä, sekä hihojen pituus oli sopiva. Vyötärön kuminauha oli kuitenkin ehkä liian kireä koekäyttäjälle, joten se ei ollut miellyttävä, koska hengittäminen vaikeutui harjoituksen aikana. Se esti rintakehän laajentumisen hengittäessä. Koekäyttäjän mielestä myös paidan pituus vaikutti siihen, että hänen vatsansa näytti jättikokoiselta, hänen kommenttinsa oli: **”kuin olisin ollut raskaana”**. Hän kuitenkin piti ideaa hyvänä, mutta mallissa on vielä kehitettävää.



Kuva 48 Housujen koekäytön palautelomake. (Korhonen 2014- 03- 27.)

Kuvassa 48 on koekäyttäjän täyttämä palautelomake virasana-joogahousuista. Koekäytön alussa hän ei pitänyt polyamidi-elastaani housuista, koska materiaali kiilsi ja ne näyttivät sellaisilta, joita hän ei koskaan käyttäisi. Hän kuitenkin kommentoi jo ensimmäisten kahden päivän jälkeen, että nämä housut ovat hänen suosikkinsa. Hän piti materiaalista, koska se kuivui nopeasti, oli ihanan ohut sekä joustava. Hän piti housujen mallista, koska vyötärö oli tarpeeksi korkea ja pehmeä, ja pysyi hyvin päällä. Väljyys oli myös hyvä, ja koekäyttäjä piti siitä, että mallissa housut olivat tiukat peusta ja reisistä.

Yksityiskohdista koekäyttäjä piti, ja kiristysnauhat ovat lahkeissa toimivat. Hän suosii housuina vartalonmyötäisiä malleja, mutta piti kuitenkin housujen pussimaisista lahkeista, koska muuten ne istuivat hänelle hyvin vyötäröltä sekä lantiolta. Koekäyttäjän mielestä ne olivat mukavat, ja hän piti väristä. Häntä ei haitannut housujen materiaalin kiiltäminen, vaan piti sitä enemmänkin "räväkkyteenä". Nämä housut olivat koekäytön lopussa suosikkituote koekäyttäjälle, ja hän halusi jopa ostaa ne minulta.

Koekäyttäjä pesi tuotteet, jokaisen käytön jälkeen, antamieni ohjeiden mukaan. Tuotteissa ei pesujen jälkeen ole tapahtunut mitään muutosta, ainoastaan vartalonmyötäisten housujen kankaaseen on tarttunut jotain väriä.

## 7 PÄÄTÄNTÄ

Tässä opinnäytetyön viimeisessä luvussa teen yhteenvetoa ja itsearviointia työstä, sekä pohdintaa suunnitteluprosessista, onnistumisesta ja työntuloksista.

### 7.1 Yhteenveto ja itsearviointi

Jooga ei ole välineurheilua, mutta joogavaatteilta vaaditaan joustavuutta sekä pituutta. Vyötärön tulee olla tarpeeksi korkea, sekä korkeutta tulee olla tarpeeksi ainakin takakappaleen puolella. Koekäytössä olleissa tuotteissa vyötärö oli koekäyttäjän mielestä tarpeeksi korkealla, jota kaavoituksessa en laskenut ollenkaan. Vyötärö ei saa myöskään painaa ja sen tulisi istua hyvin käyttäjälleen.



Kuvat 49 ja 50 Salabhasana-toppi, visana-joogahousut ja savasana-paita. (Väyrynen 2014- 03- 30.)

Visana-joogahousujen malli toimii hyvin, kaavoitus on onnistunut sekä mitoitus on kokoon sopiva. Ainoa oma huomioni oli polyamidi-elastaani kankaan kiiltäminen (kuva 49), joka näkyi vasta valmiissa tuotteessa. Tätä kiiltämistä en huomannut kangaskaupassa tai näytetilkussa. Jos siinä ei olisi tätä kiiltoa, se toimisi mielestäni paremmin joogassa. Kiillon kanssa tuotteesta tulee mieleen enemmänkin tanssihousut kuin joogahousut. Koekäytössä tuli hyvää palautetta materiaalista, mutta onko se kuitenkaan sellainen, joka houkuttaa kuluttajaa ostamaan tuotetta.

Savasana-paidassa ja urheilutopissa on kiristävä kuminauha vyötäröllä, näissä tulisi miettiä toista ratkaisua kuminauhan tilalle. Se ei ole miellyttävä, ja saattaa olla haitaksi hengitysharjoituksissa. Tämä ratkaisu saattaa myös haitata, jos pukee päälleen urheilutopin sekä savasana-paidan. Silloin kuminauhat saattavat vielä enemmän painaa ja häiritä harjoitusta. Ratkaisu voisi toimia, jos kuminauha ei ole liian kireällä. Koekäyttötuotteessa se on ollut ehkä liian kireällä, ja sen takia siitä tuli huonoa palautetta koekäyttäjältä. Koekäyttöön valmistetut tuotteet väreiltään sopivat hyvin yhteen, sekä topin väri piristää asukokonaisuutta (kuva 50 sivulla 62).



Kuva 51 Salabhasana-toppi ja setu bandhasana-joogahousut. (Väyrynen 2014- 03- 30.)

Malliston materiaalit ovat toimivia, ainoastaan paksu puuvillakangas ei ole paras mahdollinen. Se on ehkä liian paksu, eikä hengittävä ja se kuivuu hitaasti. Sen tilalle tulisi valita sellainen materiaali, joka toimisi tuotteissa paremmin. Painijanselkätopin kaavoitus onnistui myös hyvin ja pituudesta sekä väristä pidettiin, sekä materiaali toimii tuotteessa hyvin. (kuva 51)

Olen mielestäni hyvin etsinyt tietoa joogasta ja havainnoinut joogan perusliikkeitä työssäni. Olen hyvin onnistunut tuomaan mallistoon mielenkiintoa joogavaatteisiin, ja kokonaisuutena se on toimiva.

Mielestäni tuotteissa on hyvät ja pirteät värit. Mallistossa on tuotteita moneen joogatyyliin ja olen suunnittelussa ottanut huomioon käytettävyyttä sekä käyttäjien mieltymyksiä.

## 7.2 Pohdintaa

Itselleni oli helppo lähteä suunnittelemaan joogavaatteita, koska oli olemassa jo pohja mallistolle, ja itselläni on tietoa ja kokemusta aiheesta. Mielenkiintoista oli opinnäytetyössä syvemmin tutkia joogaa, joogan historiaa ja joogafilosofiaa sekä ottaa selvää joogatyyleistä ja joogan asanoista. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada käyttäjän näkökulmaa suunnittelun tueksi, jota sain haastatteleamalla neljää joogaohjaajaa. Oli ihana kuulla, kuinka he olivat kiinnostuneita ja innostuneita aiheesta, ja minun projektistani.

En ole aikaisemmin tehnyt haastatteluja, tai yhteydenottoja eri käyttäjäryhmiin. Joten siitä sain hyvää kokemusta, kuinka käyttäjät otetaan mukaan malliston suunnitteluun. Tarpeelliseksi osoittautui ohjaukseen ennen yhteydenottoja ja haastatteluja, jolloin sain apua haastattelukysymyksiin sekä yhteydenottokirjeeseen. Kun oli opinnäytetyöohjaajan kanssa näitä asioita katsonut, olin itsevarmempi ottamaan yhteyttä ja haastattelemaan kohderyhmää. Innostus opinnäytetyön aihetta kohti myös lisääntyi, kun sai yhteyttä kohderyhmään sekä pääsi haastattelemaan heitä ja sai hyvää palautetta omista suunnitelmista.

Mukana haastatteluissa oli neljä joogaohjaajaa. Haastattelussa olisin saanut isomman näkökulman, jos joogaohjaajia ja harrastajia olisi ollut enemmän, ja siinä olisi ollut mukana eri-ikäisiä käyttäjiä. Kohderyhmään olisin voinut ottaa yhteyttä aikaisemmin, jotta olisi ollut enemmän aikaa saada myös harrastajia mukaan. Hyvänä asiana kuitenkin itse pidän, että sain parin eri joogatyylin ohjaajia haastatella, joten pystyin kysymään myös tietoa joogatyyleistä sekä niiden vaikutuksesta vaatetukseen. Haastattelukysymykset toimivat hyvin, joissakin haastatteluissa osa niistä oli turhia, koska vastaukset saattoivat tulla ilmi edellisessä kysymyksessä. Haastattelujen avulla sain lisää tietoa käyttäjän kokemuksista sekä mieltymyksistä joogavaatteista. Mallistosta sain hyvää palautetta, vaikkakin esimerkiksi väreistä sain ristiriitaista palautetta. Näitä asioita suunnittelija voi käyttää ideoina suunnittelussa, mutta lopullinen päätös on kuitenkin suunnittelijalla. Ei kaikkia käyttäjien mieltymyksiä voi ottaa huomioon.

Mielenkiintoinen aihe olisi ollut suunnitella joogavaatemallisto miehille. Haastattelussa kävi ilmi, että miehille suunnattuja joogavaatteita ei hirveästi ole tarjolla, ja kuitenkin on miehiä, jotka harrastavat joogaa. Esimerkiksi astangajooga alkeiskurssilla oli muutama mies, ja lajihan sopii hyvin myös miehille.

Koekäyttöön valmistamistani vartalonmyötäisistä housuissa pidin itse eniten, koska kaava toimi hyvin ja malli on hyvä. Koekäytön topin kaava toimii mielestäni hyvin, ainut miinus oli toteuttamissani rakenteissa. Pääntiellä ja kädenteillä on kaitale, joka ei taida olla käytettävyydessä toimiva. Jouduin keksimään millä tavoin topin reunat toteutan, koska koululla ei ollut mahdollisuutta tehdä samanlai-

sia rakenteita kuin vaateteollisuudessa on. Sama rakenteellinen ongelma on myös pitkähäisen paidan pääntiellä, joka saattaa käytössä olla hankala.

Koekäyttäjän kanssa yhteistyö toimi todella hyvin alusta asti, ja hän oli innolla mukana projektissa ja koekäyttämässä tuotteita. Koekäytön lomakkeet toimivat mielestäni hyvin, ja koekäyttäjä ohjeistuksestani ymmärsi, mitä hänen tulee huomioida. Hän oli hyvin kirjoittanut huomioitaan tuotteista ja sain hyvää palautetta sekä myös kehitysehdotuksia. Koekäytölle olisi voinut varata enemmän aikaa, jolloin tuotteet olisivat voineet olla käytössä pidempään tai useammalla koehenkilöllä. Näin olisi saanut vielä paremmin palautetta tuotteiden toimivuudesta.

Housujen kuminauhavyötärö, jossa kuminauha on vain takakappaleen puolella, toimii hyvin joogahousuissa. Kuminauhan tulee kuitenkin olla vähän kireällä, jotta se kiristää vyötäröä vähän. Koekäyttöön valmistettavien tuotteiden kaavoituksessa ja valmistuksessa sain lisää kokemusta trikoovaatteiden kaavoittamisesta sekä ompelusta.

Loppupalautetta toivoin saavani kaikilta neljältä ohjaajalta, joita haastattelin suunnittelun alkuvaiheessa. Kaikilta kysyin, onnistuuko loppupalautte sitten suunnittelun ollessa valmis, mutta sain lopulta mukaan vain kaksi ohjaajaa. Luultavasti kahdella muulla oli kiireitä, ettei heillä ollut aikaa palautteen antamiselle. Tätä jäin vähän miettimään, olisinko voinut tehdä jotain toisin ja olisinko saanut kaikki mukaan loppupalautteeseen. Tällaisille asioille ei voi kuitenkaan oikein mitään, niihin pitää kuitenkin varautua. Olen kuitenkin tyytyväinen, että sain kahdelta ohjaajalta loppupalautetta.

Loppupalautteessa olisi ollut hyvä olla mukana toteuttamani malliston tuotteet, jolloin palautteen antaja olisi voinut nähdä ja tutkia niitä. Näin olisi tullut palautteen antajalle parempi mielikuva, minkälainen tuote oikeasti on. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, koska ne olivat koekäytössä samaan aikaan, kuin tapaaminen toisen palautteen antajan kanssa oli.

Sain loppupalautteessa palautetta, että housujen leikkauksissa voisi olla eriväriä. Tämä idea oli alkuperäisessä mallistossa, mutta jätin sen pois lopullisesta mallistosta, koska ajattelin sen olevan vähän liikaa. Lopulliseen mallistoon voisi tulla osaan tuotteisiin leikkauksii tehosteväriä, että niihin saisi mielenkiintoa ja lisää väriä. Tällainen tuote voisi olla koekäytössä olleet vartalonmyötäiset housut, joista sain palautetta, että ne ovat mummomaiset sekä ankeat (Katso kuva 52 sivulta 66).



Kuva 52 Ideoita Setu bandhasana-joogahousujen väri vaihtoehtoista. Vektorigrifiikka Heli Korhonen 2014.

Mallistossa on värejä 10 kappaletta, jos tuotteet tulisivat tuotantoon, täytyisi värejä luultavasti vähentää. Tai tuotteiden väri vaihto- ehtoja karsia, ettei niitä tulisi liian paljon. Koekäyttäjän mielestä vaalea väri oli ankea vartalonmyötäisissä housuissa ja ehkä vaaleat värit eivät kaikille sovi housuihin, jos ei ole tottunut sellaisia käyttämään.

Luultavasti myös malliston tuotteita tulisi vähentää, jos ne tulisivat tuotantoon. Niistä tulisi tehdä koekappaleet ja niitä tulisi koekäyttää, niin nähtäisiin toimiiko kaikki malliston tuotteet ja mitkä toimivat parhaiten. Malliston voisi myös jakaa niin, että olisi tietyn verran tuotteita pohjamallistona ja siihen voisi lisätä aina tuotteita tietyn ajan välein.

Tutustuminen joogaan, sen filosofiaan sekä joogatyyleihin on ollut mielenkiintoista. Työn avulla pääsi myös tutustumaan joogayhdistyksiin, ohjaajiin sekä tarjontaan Kuopion alueella, mikä innostaa itseäni aloittamaan taas joogan harrastamisen monen vuoden tauon jälkeen.

Lopullisen malliston palautteessa sain vinkkejä joogaohjaajilta, että työtäni voisi hyödyntää jotenkin jatkossa. Vihjeinä tuli, että työtäni ja mallistoa voisi esitellä esimerkiksi joogalehdessä. Tätä asiaa täytyy vielä miettiä, mutta olen kyllä samaa mieltä siitä, että tätä työtä minun kannattaisi hyödyntää jollakin tavalla. Olen selvittänyt, että joogalehtiä on kaksi ja heihin voisinkin ottaa yhteyttä ja ehdottaa haluaisivatko he tehdä juttua työstäni.

## AINEISTOT

Korhonen, H. 2008-2009a. Trikoovaatteen kaavoituksen muistiinpanot. Kuopio 2008-2009. Heli Korhosen kokoelma. Kuopio

Korhonen, H. 2012a. Neuleitten kaavoitus peruskaavat ja mitoitus-kurssin materiaalit. Kuopio 2012. Heli Korhosen kokoelma. Kuopio

## KUALÄHTEET

Kuva 2. Korhonen, Heli 2014- 02- 10. Malliston materiaalit [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuva 4. Berg, A. 2005. Sikiöasento. Kirjasta Petri Räisänen: Astanga. s. 161. Helsinki: Otava

Kuva 5. Kempainen, Satu 2012. Ilmajooga [digikuva]. Sijainti: Menaiset:

[http://www.menaiset.fi/artikkeli/sport/liikunta/ilmajooga\\_treenaa\\_luottamusta](http://www.menaiset.fi/artikkeli/sport/liikunta/ilmajooga_treenaa_luottamusta)

Kuva 6. Kurvi, Timo 2014. Akrojooga [digikuva]. Saatavissa:

<http://www.timokurviyoga.com/photos/nggallery/page/1/>

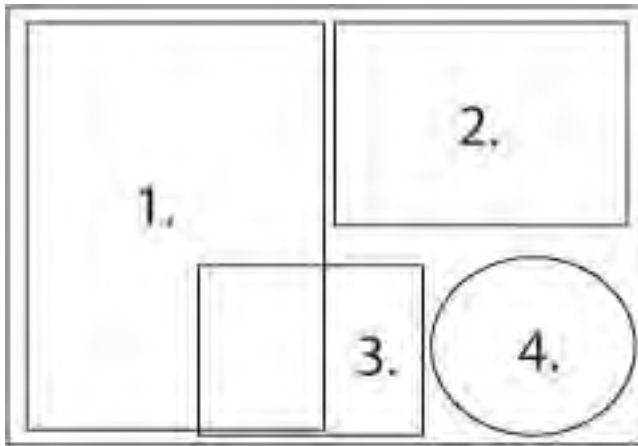
Kuva 7. H&M www-sivut. 2014 [digikuva]. Saatavissa:

<http://www.hm.com/fi/product/22146?article=22146-A>

Kuva 8. Bia Bracil www-sivut. 2014 [digikuva]. Saatavissa: <http://www.biabrazil.fi/home>

Kuva 21. Korhonen, Heli 2014- 01- 29 [digikuva] Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuva 22. Korhonen, Heli 2014- 01-29 [digikuva] Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.



Kuva 26. Ideataulu:

1. Korhonen, Heli 2012- 06- 23 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

2. Vektorigrafiikka Heli Korhonen 2014.

3. Piirrokset Heli Korhonen 2014.

4. Moser, W. 2010. Saatavissa: <http://www.flickr.com/photos/mosabuam/4346440352/>

Kuva 27. Kuvat: Korhonen, Heli 2014- 02- 26 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuva 28. Korhonen, Heli 2014- 03- 10 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuva 29. Kuva: Korhonen, Heli 2014- 03- 10 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuva 30. Kuvat: Korhonen, Heli 2014- 02- 26 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuva 31. Kuvat: Korhonen, Heli 2014- 02- 26 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.



Kuva 33. Värikartta:

1. Saatavissa: <http://handyogamudras.com/>

Kuva 42. Kuvat: Korhonen, Heli 2014- 03- 20 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuvat 45 -48: Korhonen, Heli 2014- 03- 27 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

Kuvat 49 -51: Väyrynen, Pasi 2014- 03- 30 [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

## LÄHTEET

- Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Artefakta 2. Helsinki: Akatiimi Oy.
- Bia Bracil www -sivut. 2014. Viitattu: 25.1.2014. Saatavissa: <http://www.biabrazil.fi/home>
- Body action www -sivut. 2014. Viitattu: 25.1.2014. Saatavissa: [http://www.geevoima.fi/epages/GPL.sf/fi\\_FI/?ObjectPath=/Shops/16012009-123127/Categories/Valmistajat/BIA\\_BRAZIL](http://www.geevoima.fi/epages/GPL.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/16012009-123127/Categories/Valmistajat/BIA_BRAZIL)
- Eberle, H., Hermeling, H., Hornberger, M., Kilgus, R., Menzer, D., Ring, W. 2002. Ammattina vaate (suom. Pirjo Luoto) Helsinki: WSOY
- Eerikäinen, A. n.d. Jooga. Mandalatalo. Viitattu: 11.1.2014. Saatavissa: [http://www.mandalatalo.com/cms/index.php?page=anu\\_maria\\_eerikainen](http://www.mandalatalo.com/cms/index.php?page=anu_maria_eerikainen)
- Fahri, D. 2000. Kehon ja mielen joogaa (suom. Eija Tervonen) Helsinki: Otava.
- Björkegren, K. 2008. Joogaa naisille (suom. Lotta Lipsanen) Hämeenlinna: Karisto Oy
- Broo, M. 2010. Joogan filosofia, Patanjalin Yoga-sutra. Hakapiano: Helsinki.
- Heydeman, I. 2008. Hot jooga - Kuumaa joogaa. Ellit 12.8.2008. Saatavissa: <http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/liikunta-ja-hyvaolo/hot-jooga-kuumaa-joogaa>
- H&M www-sivut. 2014. Viitattu: 15.1.2014. Saatavissa: <http://www.hm.com/fi/go-athletic-ladies.html#path=2.1&transition=10&duration=500>
- Ilaskari, H. 2005. Lempeää joogaa aloittelijoille. Helsinki: Tammi
- Kauppala, K-M. 2013. Akrojoogassa opit lentämään. Menaiset sport 25.9.2013. Saatavissa: [http://www.menaiset.fi/artikkeli/sport/liikunta/akrojoogassa\\_opit\\_lentamaan](http://www.menaiset.fi/artikkeli/sport/liikunta/akrojoogassa_opit_lentamaan)
- Khalsa, K. 2009. Voiman tie. Helsinki: Tammi
- Launis, M & Lehtelä J. 2011. Ergonomia. Tampere: Tammerprint Oy
- Mitä ergonomia on? 2013. Työterveyslaitos. Viitattu: 26.1.2014. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/mita\\_ergonomia\\_on/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/mita_ergonomia_on/sivut/default.aspx)
- Myllymukset www -sivut. 2014. Viitattu: 21.2.2014. Saatavissa: <http://www.myllymukset.com/trikoo-tencel-p-1335.html>
- Mäkinen, H., Antikainen, T., Ilmarinen, R., Tammela, E. & Hurme, M. 1996. Toimiva työ- ja suoja-vaatetus. Työterveyslaitos. Helsinki: Painotalo MIKTOR.
- Nanso Group www-sivut. 2014. Viitattu: 21. 2. 2014. Saatavissa: [http://www.nansogroup.com/nanso\\_materiaalit](http://www.nansogroup.com/nanso_materiaalit)
- Nevala, L. 2011. Täydellinen joogavaate. Ananda [artikkeli] Saatavissa: [http://www.karmashop.fi/lehtijutut/ananda-lehti\\_taydellinen\\_joogavaate.pdf](http://www.karmashop.fi/lehtijutut/ananda-lehti_taydellinen_joogavaate.pdf)
- Norberg, U. 2007. Hathajooga (suom. Sari-Anne Ahvonen) Gummerus Kustannus Oy
- Pilateskauppa.fi www -sivut. 2014. Viitattu: 15.1.2014. Saatavissa: <http://www.pilateskauppa.fi/brand/1/noballs>
- Pilates power house www-sivut. 2014. Viitattu: 15.1.2014. Saatavissa: <http://www.pilatespowerhouse.fi/pilates/historia/>
- Rautaparta, M. 2007. Jokanaisen joogakirja. Helsinki: WSOY.
- Risikko, T & Marttila-Vesalainen, R. 2006. Vaatteet ja haasteet. Helsinki: WSOY
- Räsänen, P. 2005. Astanga. Helsinki: Otava

- Sivonen, H. 2013. Mieli ja lihakset rentoutuvat saunajoogassa. Aamuset 4.10.2013. Saatavissa: <http://www.aamuset.fi/naista-puhutaan/kuntoliikunta/mieli-ja-lihakset-rentoutuvat-saunajoogassa>
- Sunbalance www -sivut. 2011. Viitattu: 11.1.2014. Saatavissa: <http://www.sunbalance.fi/tunnit/dynaaminen-hathajooga>
- Vertical club.2014. Aerial Yoga. Viitattu: 2.1.2014. Saatavissa: <http://www.verticalclub.fi/aerial-yoga-2/aerial-yoga/>
- Vihreät vaatteet. 2014. Vihreät materiaalit. Viitattu: 21.2.2014. Saatavissa: <http://www.vihreatvaatteet.com/vihreat-materiaalit-luomupuuvilla-bambu-hamppu-soija-pla-lyocell-kierratetty-polyesteri/>
- Vilo, Hanna 2008. Löydä oma joogasi. [Artikkeli] Saatavissa: <http://www.fit.fi/trash/loyda-oma-joogasi/2352>
- Wikisanakirja www -sivut. 2012. Viitattu: 24.2.2014. Saatavissa: <http://fi.wiktionary.org/wiki/namaste>
- Zalando www -sivut. 2014. Viitattu: 15.1.2014. Saatavissa: <http://www.zalando.fi/vaatteet/drop-of-mindfulness/>

#### **Henkilökohtaiset tiedonannot:**

Marjut Kivinen, Kuopion astangajooga Ry:n puheenjohtaja ja ohjaaja. Kuopio 23.1.2014 ja 25.3.2014. Henkilökohtainen tiedonanto.

Nina Massa, Fysioterapeutti, pilates- ja joogaohjaaja. Kuopio 4.2.2014. Henkilökohtainen tiedonanto.

Sari Ruotsi, Kuopion astangajooga Ry:n varapuheenjohtaja ja ohjaaja. Kuopio 29.1.2014 ja 24.3.2014. Henkilökohtainen tiedonanto.

Tuula Hannula-Kollani, joogaohjaaja Kuopion seudun jooga ry. Kuopio 14.2.2014. Henkilökohtainen tiedonanto.

## LIITTEET

- Liite 1 Joogaohjaajien haastattelun kysymyspohja
- Liite 2 Namaste- joogavaatemalliston materiaalit 2012
- Liite 3 Kiristysvyötärön yksityiskohtakokeilu
- Liite 4 Koekäyttäjän palautelomakepohjat
- Liite 4 Malliston palautteen kyselypohja
- Liite 5 Namaste-joogavaatemalliston tekninen katalogi

## LIITE 1: Joogaohjaajien haastattelun kysymyspohja

Haastattelu joogaharrastajalle/joogaohjaajalle

1. Miten kauan olet harrastanut/ohjannut joogaa?
2. Mitä joogatyylejä/tyylejä harrastat/ohjaat? Oletko kokeillut eri joogatyylejä, mitä?
3. Kuinka usein harrastat/ohjaat joogaa?
4. Mikä sai sinut aloittamaan joogan harrastamisen/ohjaamisen?
5. Mitä jooga merkitsee sinulle?
6. Harrastatko joogaa kotona vai käytkö ohjatuilla tunneilla? Pukeudutko eri tavalla joogahetkeen kotona ja ohjatulla tunnilla?
7. Miten pukeudut joogaharjoitukseen? Millaisia vaatteita tykkään käyttää joogassa, miksi?
  - Mallit, pituus, väljyys, materiaali, joustavuus?
  - Materiaalit? Luonnonmateriaalit, tekniset materiaalit?
8. Mikä on mielestäsi hyvä joogavaate? Miksi?
9. Mitkä värit miellyttävät sinua joogavaatteissa?
10. Mitä puutteita tai ongelmia olet huomannut käyttämässäsi joogavaatteissa?
11. Onko huonoja kokemuksia joogavaatteista? Onko hyviä kokemuksia joogavaatteista?
12. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä joogavaatteessa? Miksi?
13. Mistä yleensä ostat joogavaatteita? Suositko jotain tiettyä joogavaatemerkkiä, mitä?

Kysymyksiä mallistosta (Mallistolakana):

14. Sopivatko malliston tuotteet mielestäsi joogaan? Voisitko itse kuvitella käyttäväsi tuotteita joogassa? Miksi?
15. Lisäisitkö mallistoon tuotteita? Mitä tuotteita lisäisit? Miksi?
16. Poistaisitko mallistosta tuotteita? Mitä poistaisit? Miksi?

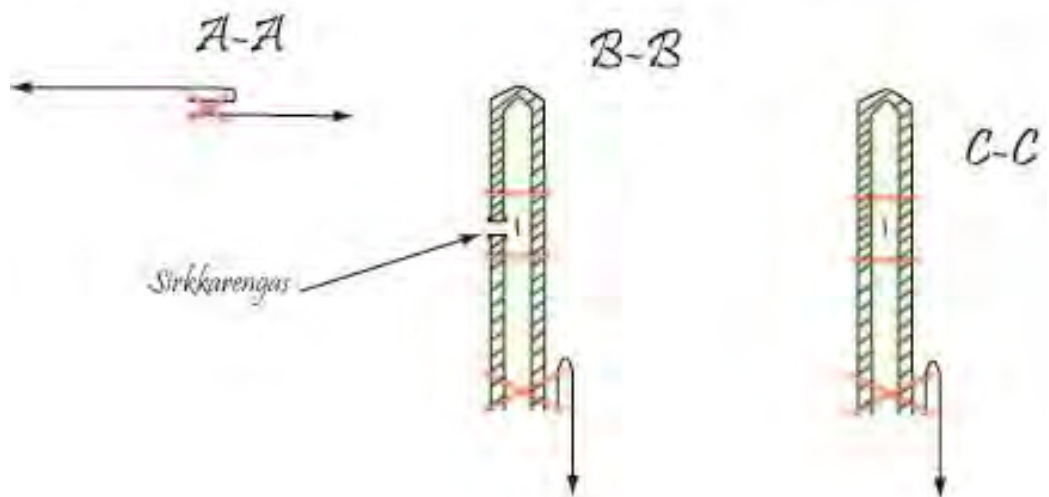
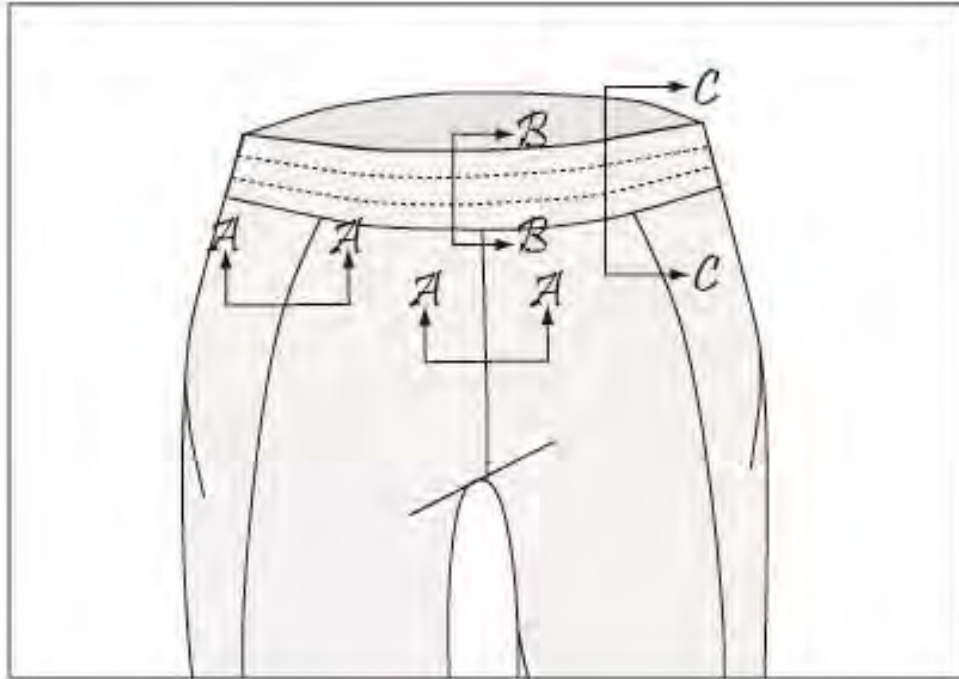
17. Muuttaisitko jonkin/joidenkin yksittäisten tuotteiden mallia? Miten? Miksi?
18. Sopivatko malliston värit joogaan? Jos värit sopivat, miksi? Jos ei sovi, mitä muuttaisit? Miksi?
19. Mitä mieltä olet malliston materiaaleista? Sopivatko materiaalit joogaan?
20. Lisäisitkö/poistaisitko mallistosta materiaaleja? Miksi?
21. Sopivatko malliston tuotteet mielestäsi kaikenikäisille? Sopivatko malliston tuotteet mielestäsi kaikenkokoisille henkilöille?
22. Haluatko kommentoida vielä jotakin, mitä ei ole tullut esille?

LIITE 2: Namaste-joogavaatemalliston materiaalit 2012



LIITE 3: Kiristysvyötärön yksityiskohtakokeilu

## Yksityiskohtakokeilu:



Koekäyttäjän palautelomake:

Koekäyttäjä:

Päiväys:

Mukavuus

+

-

Materiaali:

+

-

Malli:

+

-



Väri:

+

-

Helman pituus:

+

-

Väljyys:

+

-

Koekäyttäjän palautelomake:

Koekäyttäjä:

Päiväys:

Vyötärö:

+

-

Väljyys:

+

-

Malli:

+

-



Materiaali:

+

-

Yksityiskohdat/leikkaukset:

+

-

Väri:

+

-

Mukavuus

+

-

Koekäyttäjän palautelomake:

Koekäyttäjä:

Päiväys:

Mukavuus

+

-

Vyötärö:

+

-

Väljyys:

+

-

Malli:

+

-



Materiaali:

+

-

Väri:

+

-

Pituus:

+

-

Yksityiskohdat:

+

-

Koekäyttäjän palautelomake:

Koekäyttäjä:

Päiväys:

Materiaali:

+

-

Malli:

+

-



Hihojen pituus:

+

-

Väljyys:

+

-

Väri:

+

-

Mukavuus:

+

-

## Liite 5 Malliston palautteen kyselypohja

Loppupalautteen kysymykset joogaohjaajille:

1. Sopivatko malliston tuotteet mielestäsi joogaan? Voisitko itse kuvitella käyttäväsi tuotteita joogassa? Miksi?
2. Lisäisitkö mallistoon tuotteita? Mitä tuotteita lisäisit? Miksi?
3. Poistaisitko mallistosta tuotteita? Mitä poistaisit? Miksi?
4. Muuttaisitko jonkin/joidenkin yksittäisten tuotteiden mallia? Miten? Miksi?
5. Sopivatko malliston värit joogaan? Jos värit sopivat, miksi? Jos ei sovi, mitä muuttaisit? Miksi?
6. Mitä mieltä olet malliston materiaaleista? Sopivatko materiaalit joogaan?
7. Lisäisitkö/poistaisitko mallistosta materiaaleja? Miksi?
8. Sopivatko malliston tuotteet mielestäsi kaikenikäisille? Sopivatko malliston tuotteet mielestäsi kaikenkokoisille henkilöille?
9. Vapaata kommentointia projektista ja mallistosta:

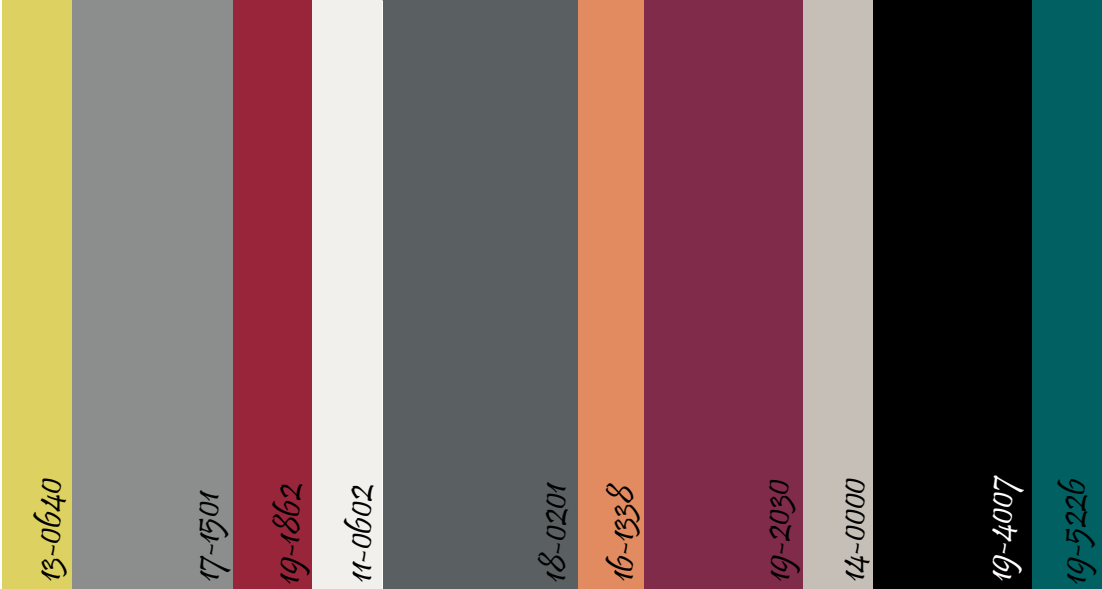


*Namaste*

*Joogavaatemallisto  
naisille*



## Värit



13-0640

17-1501

19-1862

11-0602

18-0201

16-1338

19-2030

14-0000

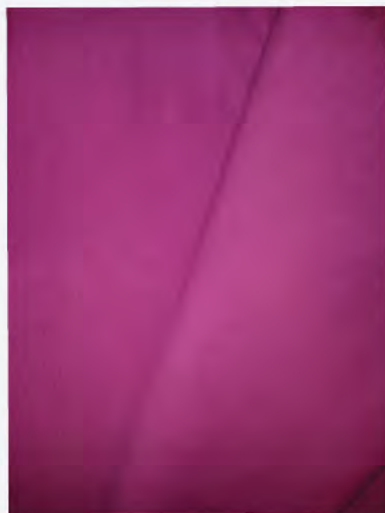
19-4007

19-5226

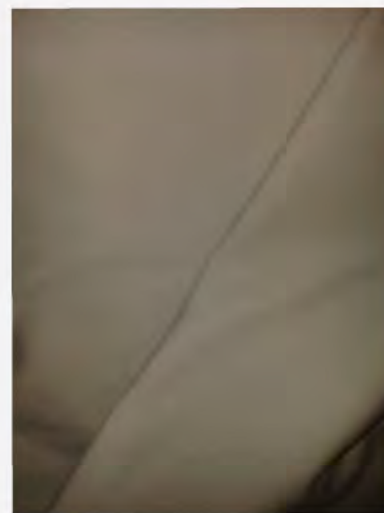
# *Namaste-joogavaatemalliston materiaalit*



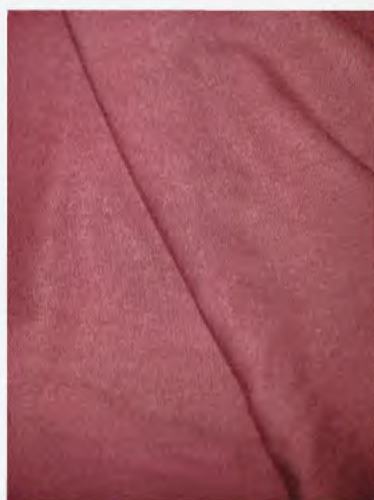
Polyamidi-elastaani  
88% Polyamidi  
12% Elastaani  
174g/m<sup>2</sup>



Puuvilla-stretch  
95% Puuvilla  
5% Elastaani  
209g/m<sup>2</sup>



Puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
265g/m<sup>2</sup>

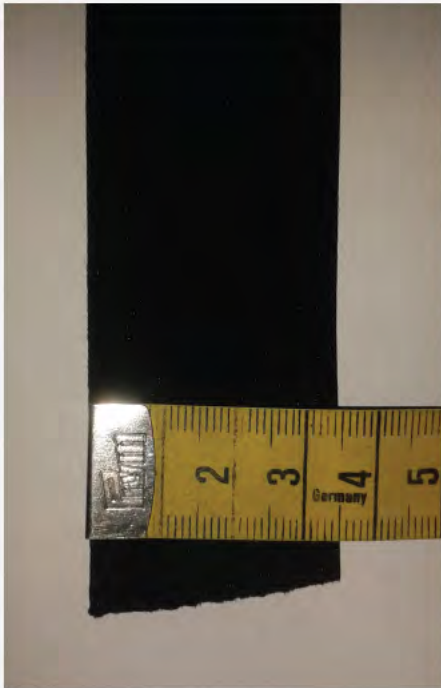


Tencel-trikoo  
95% Lyocell  
5% Elastaani  
230g/m<sup>2</sup>



Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
213g/m<sup>2</sup>

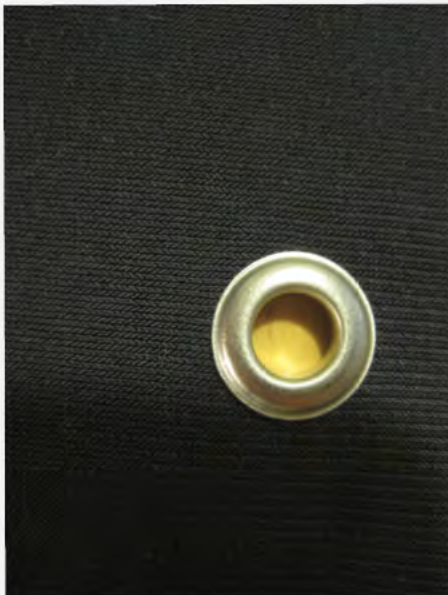
# Namaste-joogavaatemalliston lisätarvikkeet



Pehmeä kuminauha  
Leveys: 3,5cm



Kuminauha  
Leveys: 0,5cm



Sirkkarengas  
∅ 1,2cm



Puuvillaresori  
230g/m<sup>2</sup>



Tadasana-toppi  
Tencel-trikoo  
95% lyocell  
5% elastaani



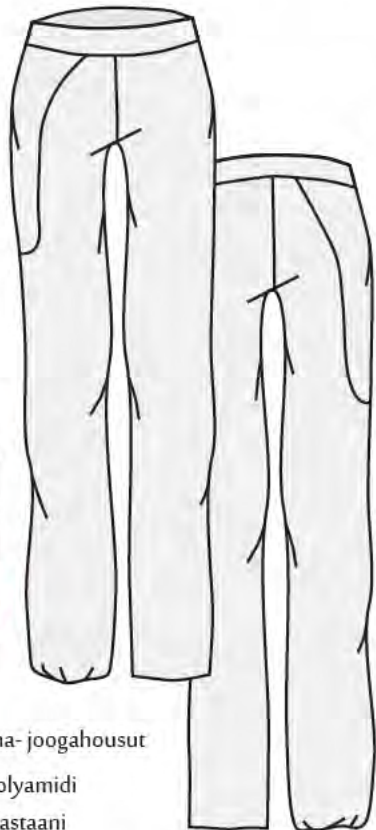
Halasana t-paita  
Puuvilla-stretch  
95% Puuvilla  
5% Elastaani



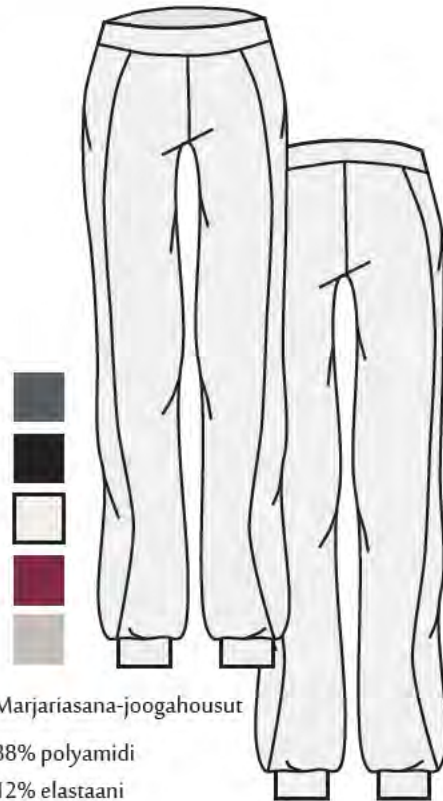
Natarajasana-toppi  
Tencel-trikoo  
95% lyocell  
5% elastaani



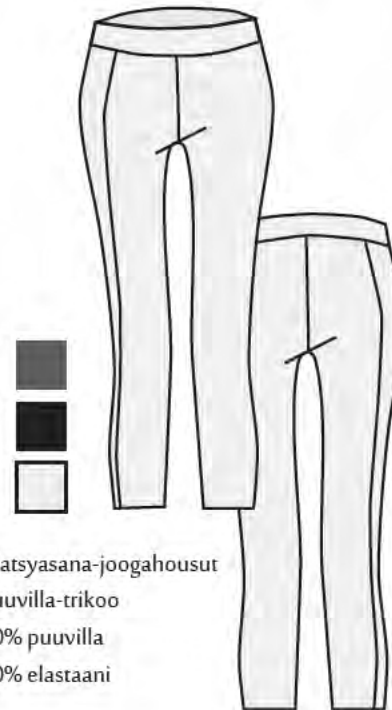
Vajrasana-paita  
Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani



Virasana- joogahousut  
88% polyamidi  
12% elastaani



Marjariasana-joogahousut  
88% polyamidi  
12% elastaani



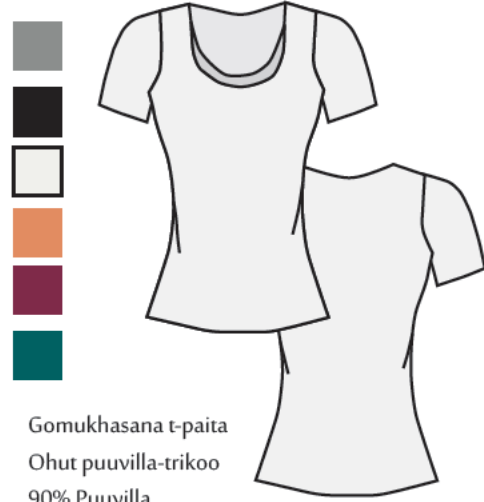
Matsyasana-joogahousut  
Puuvilla-trikoo  
90% puuvilla  
10% elastaani



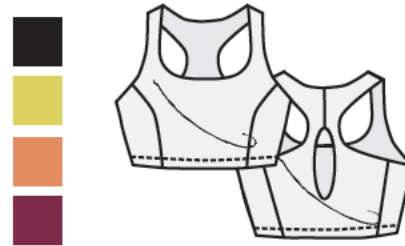
Rajakapotasana-paita  
Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% elastaani



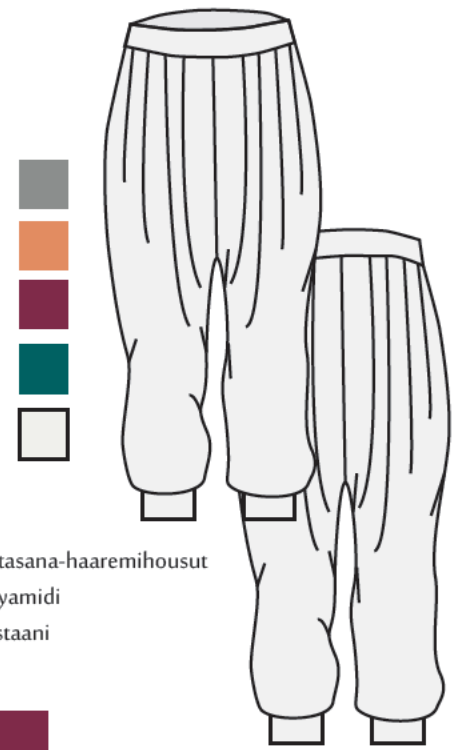
Salabhasana-toppi  
Puuvilla-stretch  
95% puuvilla  
5% elastaani



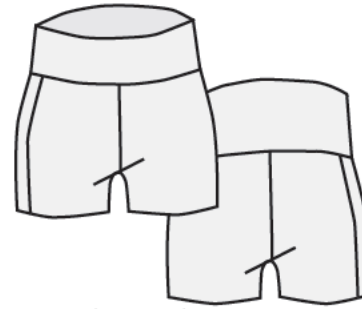
Gomukhasana t-paita  
Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani



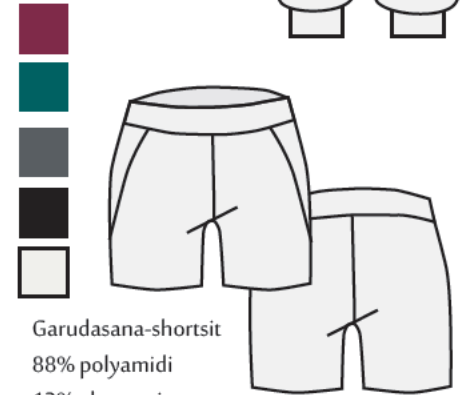
Yogasana urheiluliivit  
Puuvilla-trikoo  
90% puuvilla  
10% elastaani



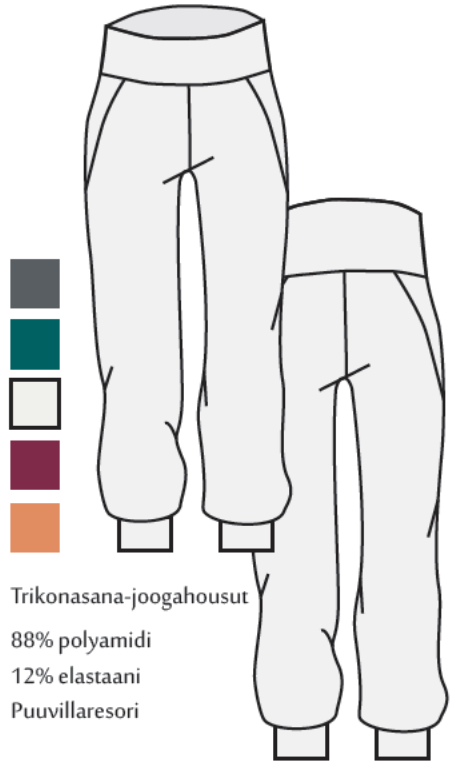
Padahasthasana-haaremi housut  
88% polyamidi  
12% elastaani



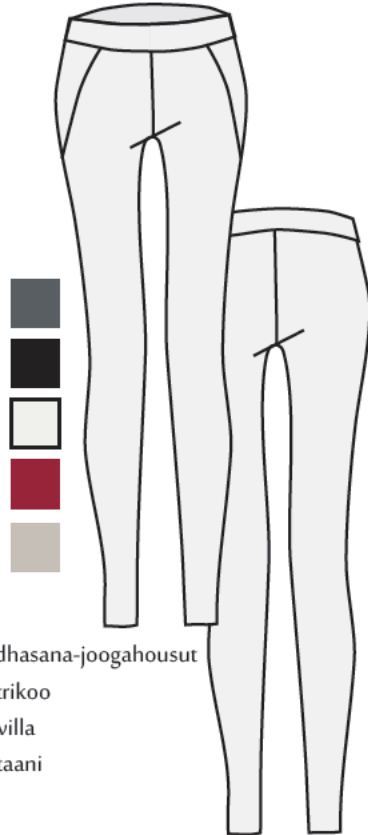
Pavanmuktasana-shortsit  
Puuvilla-trikoo  
90% puuvilla  
10% elastaani  
Puuvillaresori



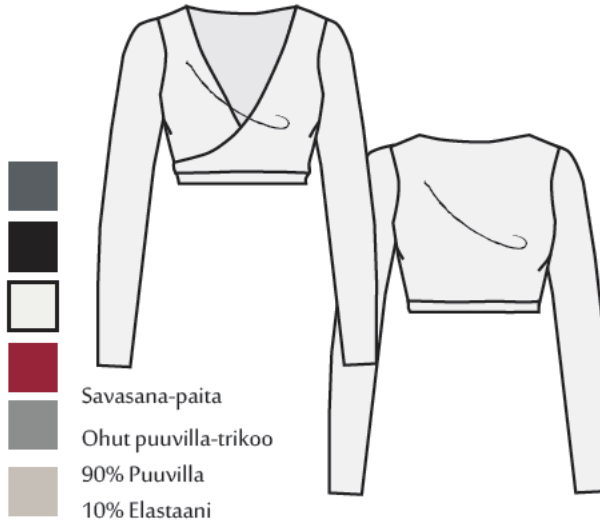
Garudasana-shortsit  
88% polyamidi  
12% elastaani



Trikonasana-joogahousut  
88% polyamidi  
12% elastaani  
Puuvillaresori



Setu Bandhasana-joogahousut  
Puuvilla-trikoo  
90% puuvilla  
10% elastaani

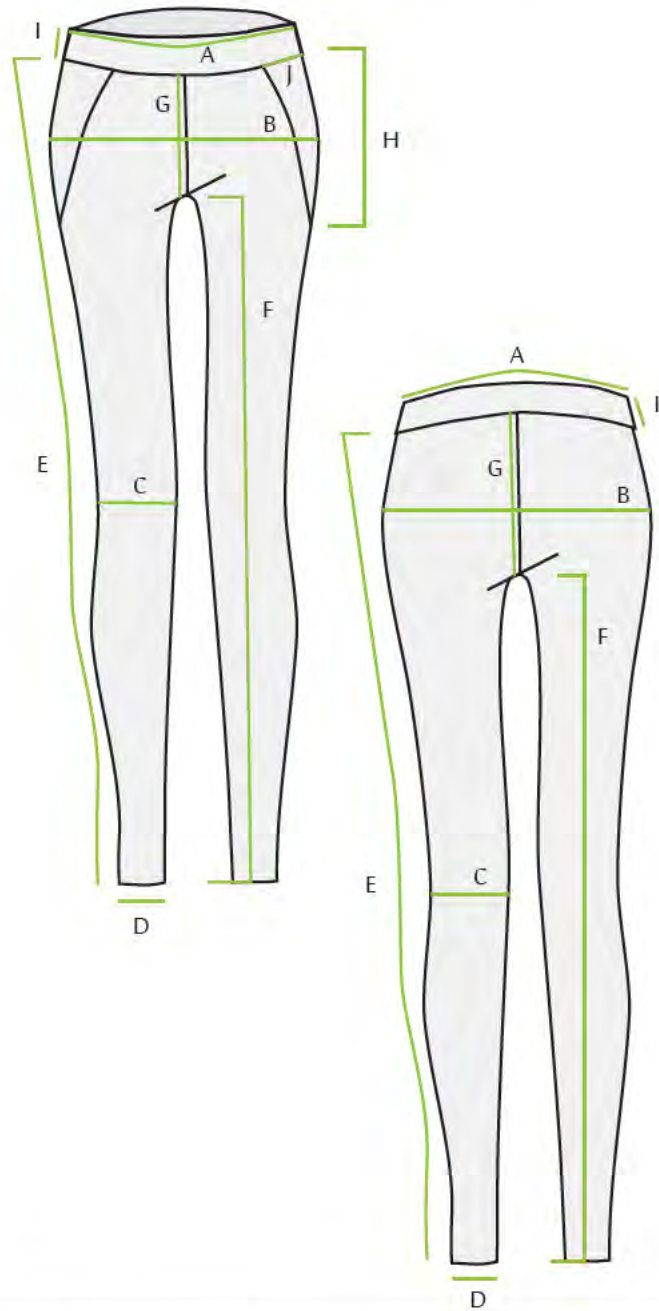


Savasana-paita  
Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani

Setu Bandhasana-housut

Koot: 34-42

Koko: 36



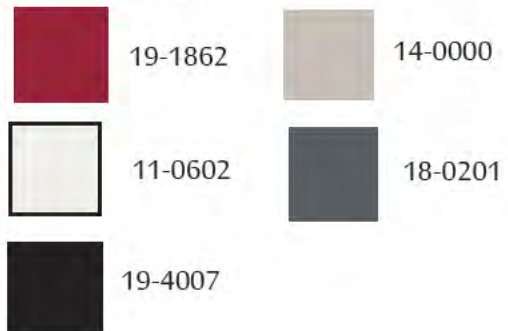
	Etu	Taka	
A	Vyötärö	35cm	35cm
B	Lantionympäryys	36,5cm	37,5cm
C	Polvi	16cm	16cm
D	Lahkeensuun leveys	12cm	14cm
E	Sivun pituus	100cm	100cm
F	Lahkeen sisäpituus	76cm	76cm
G	Haarasauman pituus	26cm	30cm
H	Leikkaussauaman pituus	30cm	
I	Vyötärökaitale	4cm	4cm
J	Leveys	10cm	

## Materiaali:



Puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
265g/m<sup>2</sup>

## Värvivaihtoehdot:



## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Lahkeensuiden huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



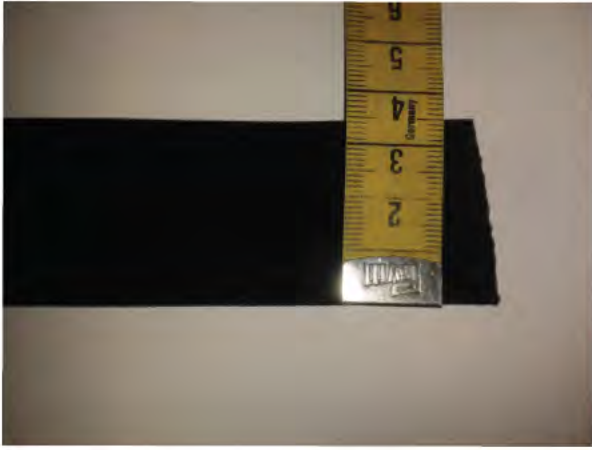
8mm

Setu Bandhasana-housut

Koot: 34-42

Koko: 36

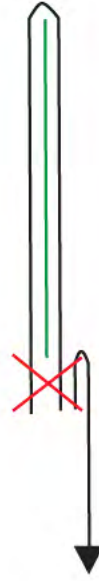
Lisätarvikkeet:



Pehmeä kuminauha takakappaleen puolelle

Leveys: 3,5cm

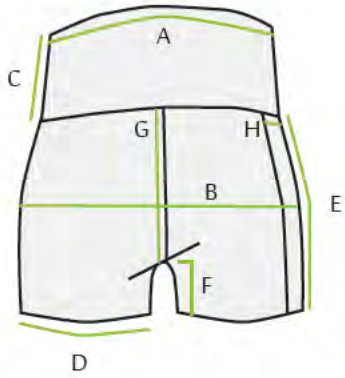
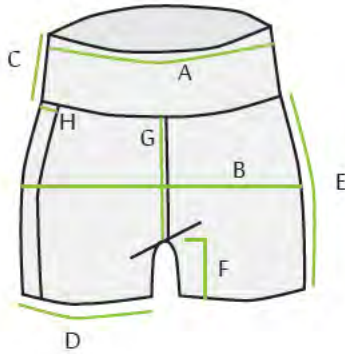
Määrä: 36cm



Pavanmuktasana-shortsit

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	35cm	35cm
B	Lantionympäryys	36,5cm	37,5cm
C	Vyötärökaitale	15cm	15cm
D	Lahkeensuun leveys	19cm	20cm
E	Sivun pituus	25cm	25cm
F	Lahkeen sisäpituus	8cm	8cm
G	Haarasauman pituus	20cm	22cm
H	Leveys	6cm	6cm

## Materiaali:



Puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
265g/m<sup>2</sup>

## Väri vaihtoehdot:



18-0201



17-1501



11-0602



19-2030



19-4007

## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitaka-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen yliluottelutikki (512), Lahkeensuiden huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



8mm

Pavanmuktasana-shortsit

Koot: 34-42

Koko: 36

Lisätarvikkeet:

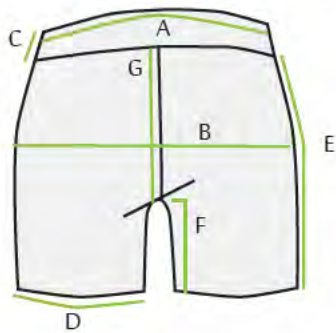


Puuvilla-resori  
230g/m<sup>2</sup>

Pavanmuktasana-shortsit

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka
A Vyötärö	35cm	35cm
B Lantionympäryys	36,5cm	37,5cm
C Vyötärökaitale	4cm	4cm
D Lahkeensuun leveys	17cm	18cm
E Sivun pituus	35cm	35cm
F Lahkeen sisäpituus	12cm	12cm
G Haarasauman pituus	26cm	30cm
H Leveys	10cm	10cm
I Pituus	31cm	

Materiaali:



Puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
265g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:



18-0201



19-5226



11-0602

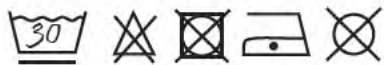


19-2030



19-4007

Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Lahkeensuiden huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



8mm

Pavanmuktasana-shortsit

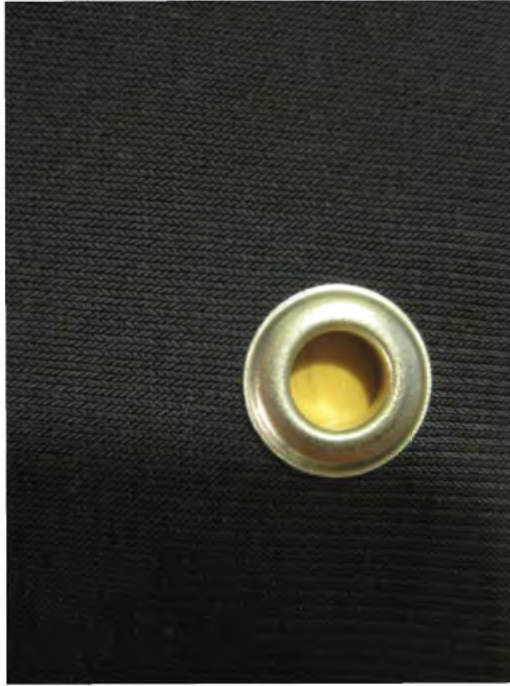
Koot: 34-42

Koko: 36

Lisätarvikkeet:



Kuminauha  
Leveys: 0,5cm  
Määrä: 80cm

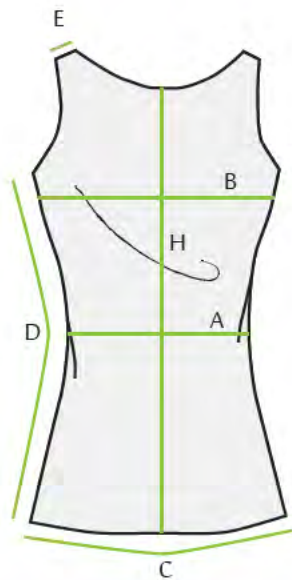
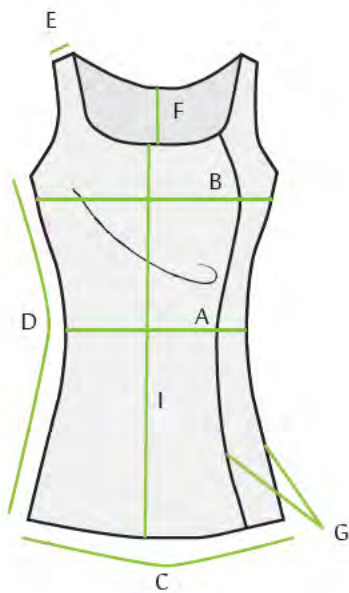


Sirkkarengas  
Ø 1,2cm  
Määrä: 2kpl

Tadasana-toppi

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantion leveys	46cm	46cm
D	Sivun pituus	46cm	46cm
E	Olan pituus	3cm	3cm
F	Pääntien pituus	11cm	
G	Leveys	8cm	
H	Takapituus		58cm
I	Etupituus	48cm	

## Materiaali:



Tencel-trikoo  
95% Lyocell  
5% Elastaani  
230g/m<sup>2</sup>

## Väri vaihtoehdot:

	16-1338		19-4007
	19-2030		13-0640
	14-0000		17-1501

## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Pääntien huolittelu kaitale ja ketjutikki (401), Helman ja hihansuiden

huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



7mm

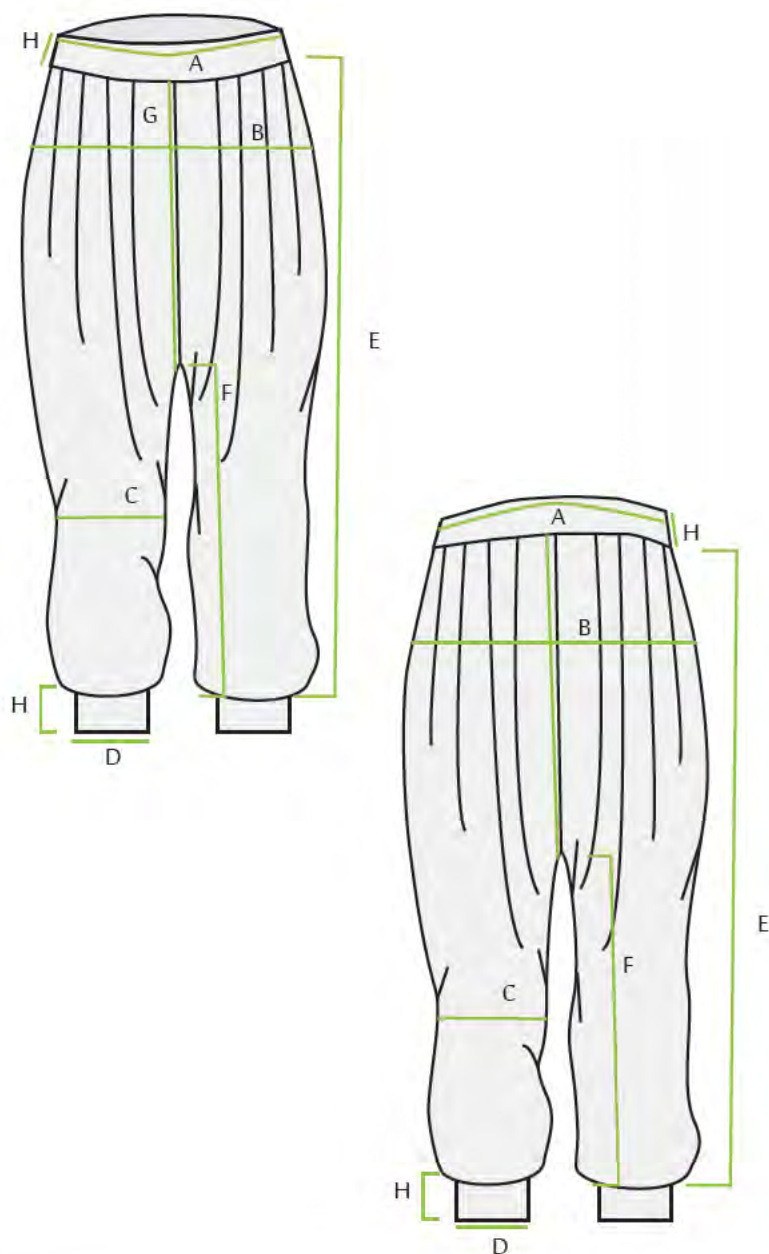


8mm

Padahastasana-haaremi housut

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	35cm	35cm
B	Lantionympärys	50cm	50cm
C	Polvi	25cm	26cm
D	Lahkeensuun leveys	12cm	13cm
E	Sivun pituus	74cm	74cm
F	Lahkeen sisäpituus	30cm	30cm
G	Haarasauman pituus	50cm	54cm
H	Kaitaleen pituus	8cm	8cm
I	Vyötärökaitale	4cm	4cm

## Materiaali:



Polyamidi-elastaani  
88% Polyamidi  
12% Elastaani  
174g/m2

## Värvivaihtoehdot:



19-2030



19-5226



11-0602



17-1501



16-1338

## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512)



6mm

Padahastasana-haaremi housut

Koot: 34-42

Koko: 36

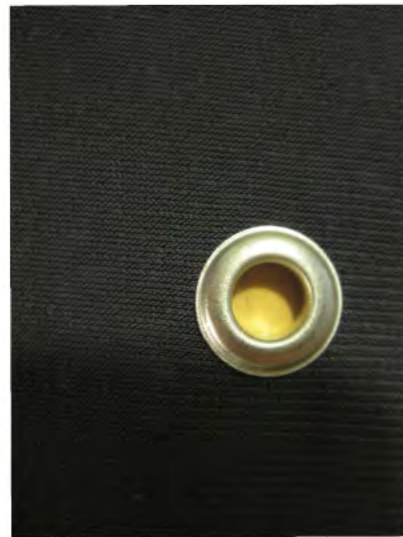
Lisätarvikkeet:



Puuvilla-resori  
230g/m<sup>2</sup>



Kuminauha  
Leveys: 0,5cm  
Määrä: 80cm

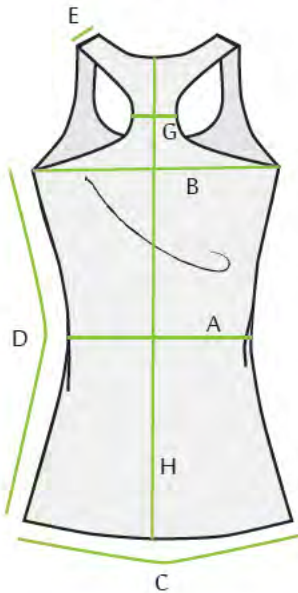
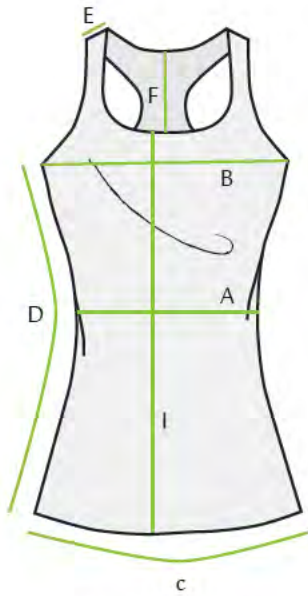


Sirkkarengas  
Ø 1,2cm  
Määrä: 2kpl

Salabhasana-toppi

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantion leveys	46cm	46cm
D	Sivun pituus	49cm	49cm
E	Olan pituus	5cm	5cm
F	Pääntien pituus	17cm	
G	Leveys		11cm
H	Selän pituus		67cm
I	Etupituus	52cm	

Materiaali:



Puuvilla-stretch  
95% Puuvilla  
5% Elastaani  
209g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:



13-0640



19-5226



16-1338



11-0602



19-2030



19-1862

Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



7mm



8mm

Natarajasana-toppi

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantion leveys	46cm	46cm
D	Sivun pituus	49cm	49cm
E	Olan pituus	5cm	5cm
F	Pääntien pituus	17cm	
G	Leveys		11cm
H	Selän pituus		67cm
I	Etupituus	52cm	

Materiaali:



Tencel-trikoo  
95% Lyocell  
5% Elastaani  
230g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:



19-2030



18-0201



19-5226



14-0000



19-1862



13-0640

Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



7mm



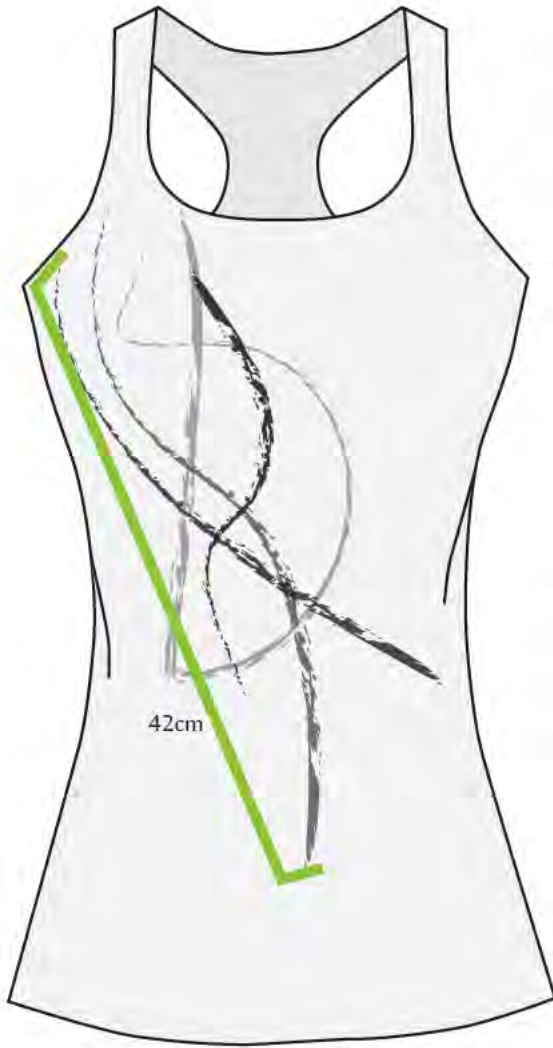
8mm

Natarajasana-toppi

Koot: 34-42

Koko: 36

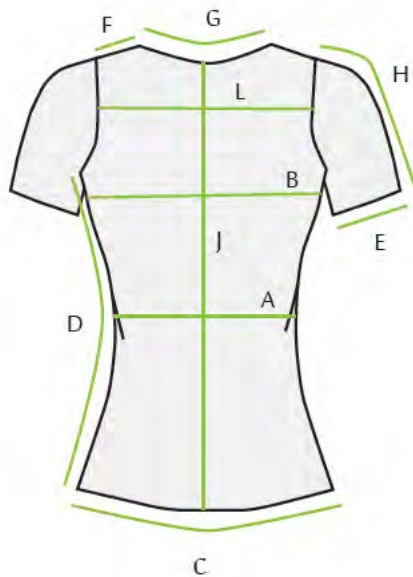
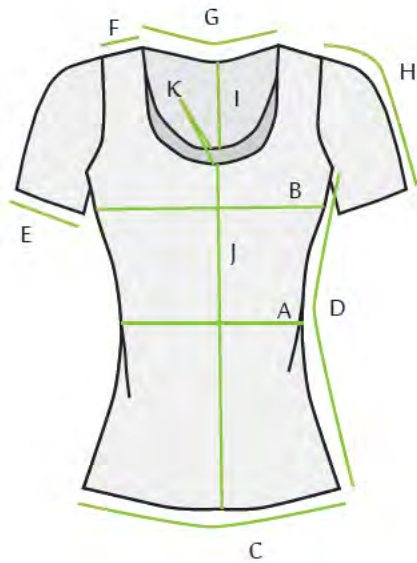
Kuvion koko:



Gomukhasana t-paita

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantionympäryys	44cm	44cm
D	Sivun pituus	46cm	46cm
E	Hihan leveys	32cm	32cm
F	Olan pituus	8cm	8cm
G	Pääntie	20cm	20cm
H	Hihan pituus	16cm	16cm
I	Pääntien pituus	12cm	
J	Paidan pituus	49cm	60cm
K	Kaitaleen pituus	3cm	
L	Selän leveys		33cm

Materiaali:



Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
213g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:



16-1338



17-1501



19-2030



19-4007



19-5226



11-0602

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen yliuottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman ja hihansuiden

huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



7mm

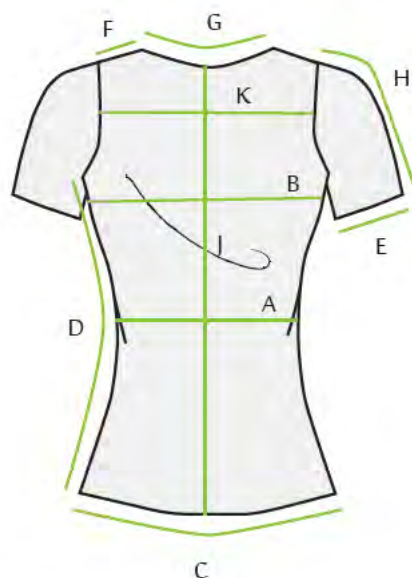
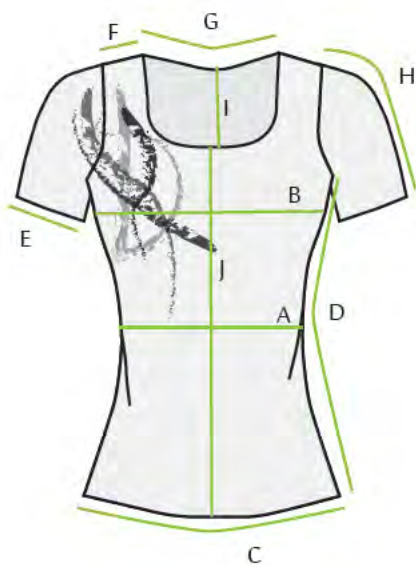


8mm

Halasana t-paita

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantionympäryys	44cm	44cm
D	Sivun pituus	46cm	46cm
E	Hihan leveys	32cm	32cm
F	Olan pituus	8cm	8cm
G	Pääntie	20cm	20cm
H	Hihan pituus	16cm	16cm
I	Pääntien pituus	12cm	
J	Paidan pituus	49cm	60cm
K	Selän leveys		33cm

## Materiaali:



Puuvilla-stretch  
95% Puuvilla  
5% Elastaani  
209g/m<sup>2</sup>

## Väri vaihtoehdot:



17-1501



16-1338



14-0000



19-2030



13-0640



19-5226

## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman ja hihansuiden

huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



7mm



8mm

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Halasana t-paita

Koot: 34-42

Koko: 36

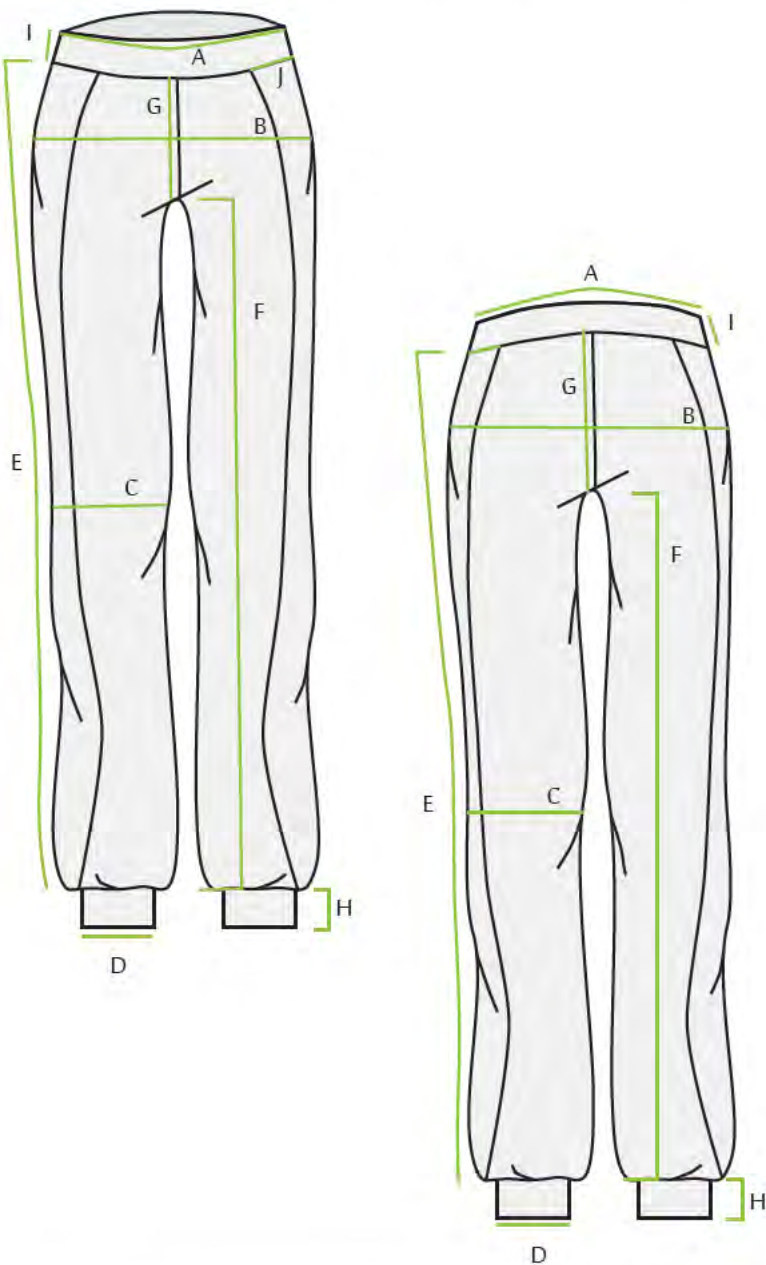
Kuvion koko:



Marjariasana-joogahousut

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	35cm	35cm
B	Lantionympäryys	36,5cm	37,5cm
C	Polvi	20cm	20cm
D	Lahkeensuun leveys	12cm	13cm
E	Sivun pituus	100cm	100cm
F	Lahkeen sisäpituus	76cm	76cm
G	Haarasauman pituus	26cm	30cm
H	Kaitaleen pituus	8cm	8cm
I	Vyötärökaitale	4cm	4cm
J	Leveys	10cm	10cm

## Materiaali:



Polyamidi-elastaani  
88% Polyamidi  
12% Elastaani  
174g/m<sup>2</sup>

## Värvivaihtoehdot:



19-2030



14-0000



11-0602



18-0201



19-4007

## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen yliluottelutikki (512)



6mm

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

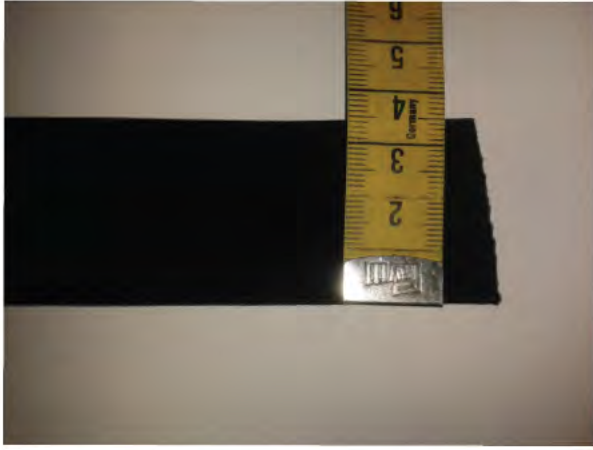
\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Marjariasana-joogahousut

Koot: 34-42

Koko: 36

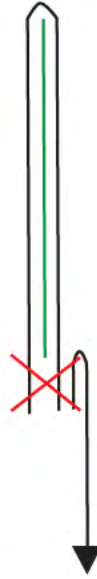
Lisätarvikkeet:



Pehmeä kuminauha takakappleen puolelle

Leveys: 3,5cm

Määrä: 36cm



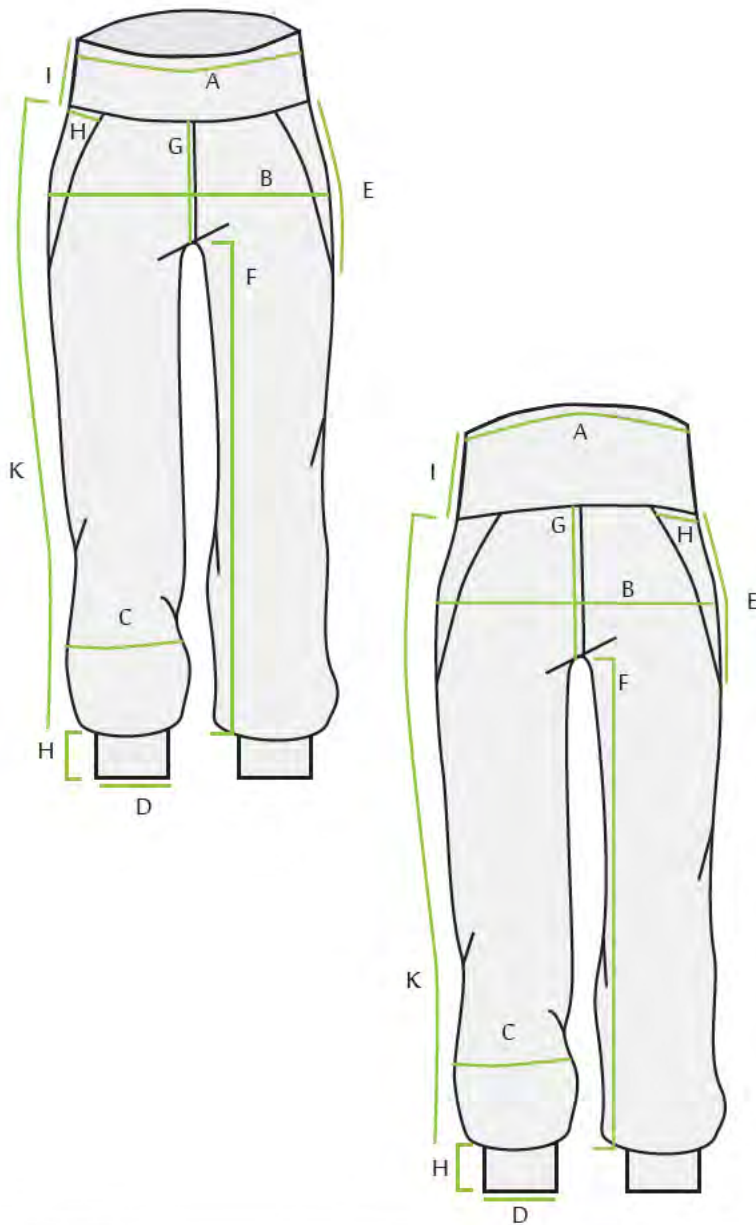
Puuvilla-resori

230g/m<sup>2</sup>

Trikonasana-joogahousut

Koot: 34-42

Koko: 36



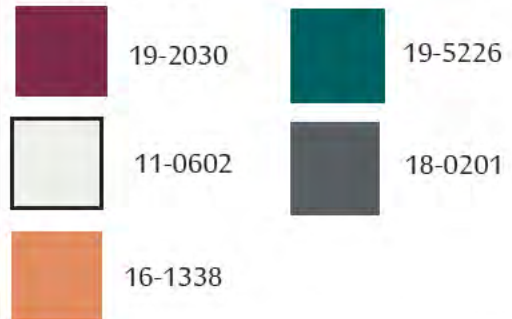
	Etu	Taka
A Vyötärö	35cm	35cm
B Lantionympärys	36,5cm	37,5cm
C Polvi	20cm	20cm
D Lahkeensuun leveys	12cm	13cm
E Pituus	30cm	30cm
F Lahkeen sisäpituus	49cm	49cm
G Haarasauman pituus	26cm	30cm
H Kaitaleen pituus	8cm	8cm
I Vyötärökaitale	15cm	15cm
J Leveys	10cm	10cm
K Sivun pituus	70cm	70cm

Materiaali:

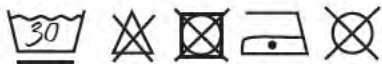


Polyamidi-elastaani  
88% Polyamidi  
12% Elastaani  
174g/m2

Väri vaihtoehdot:



Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitaka-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512)



6mm

Trikonasana-joogahousut

Koot: 34-42

Koko: 36

Lisätarvikkeet:

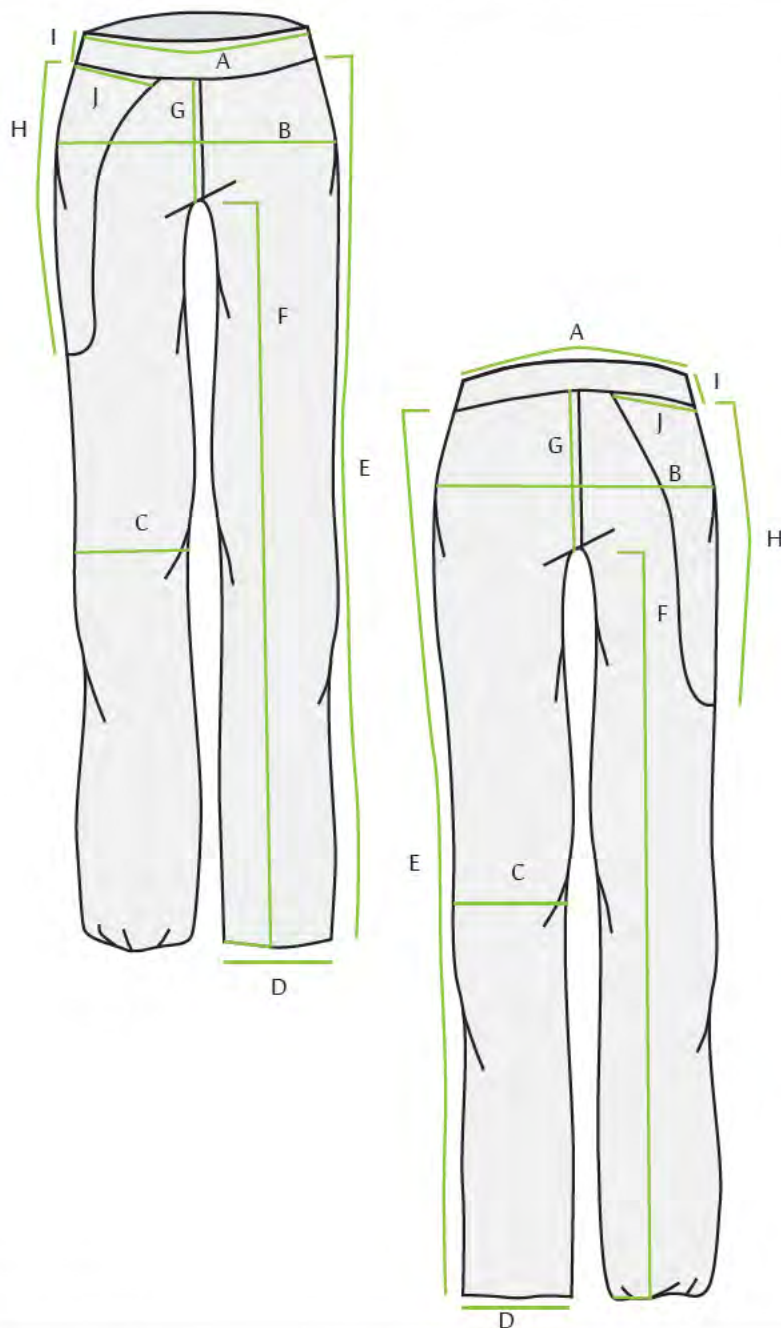


Puuvilla-resori  
230g/m<sup>2</sup>

Virasana-joogahousut

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	35cm	35cm
B	Lantionympäryys	36,5cm	37,5cm
C	Polvi	17cm	17cm
D	Lahkeensuun leveys	22cm	21cm
E	Sivun pituus	103cm	103cm
F	Lahkeen sisäpituus	83cm	83cm
G	Haarasauman pituus	26cm	30cm
H	Leikkaussauaman pituus	34cm	34cm
I	Vyötärökaitale	4cm	4cm
J	Leveys	11cm	12cm

Materiaali:



Polyamidi-elastaani  
88% Polyamidi  
12% Elastaani  
174g/m2

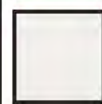
Värvivaihtoehdot:



19-1862



14-0000



11-0602



18-0201



19-4007

Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Lahkeensuiden huolittelu tasosaumalla (406)

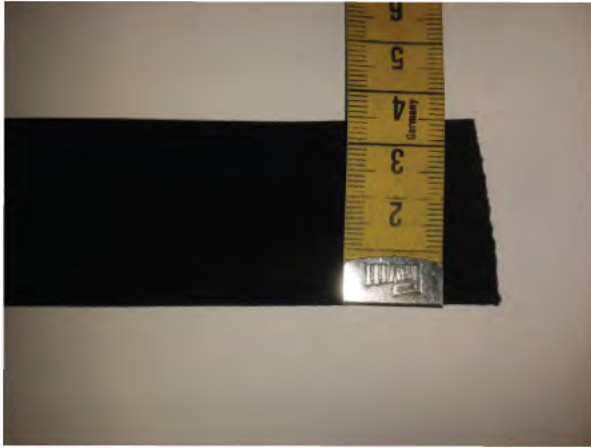


6mm



8mm

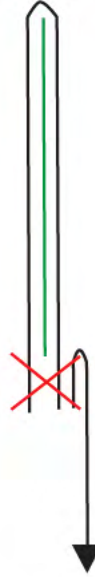
Lisätarvikkeet:



Pehmeä kuminauha takakappaleen puolelle

Leveys: 3,5cm

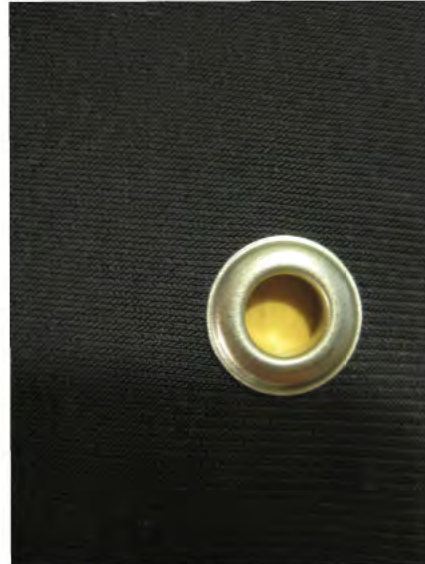
Määrä: 36cm



Kuminauha

Leveys: 0,5cm

Määrä: 80cm



Sirkkarengas

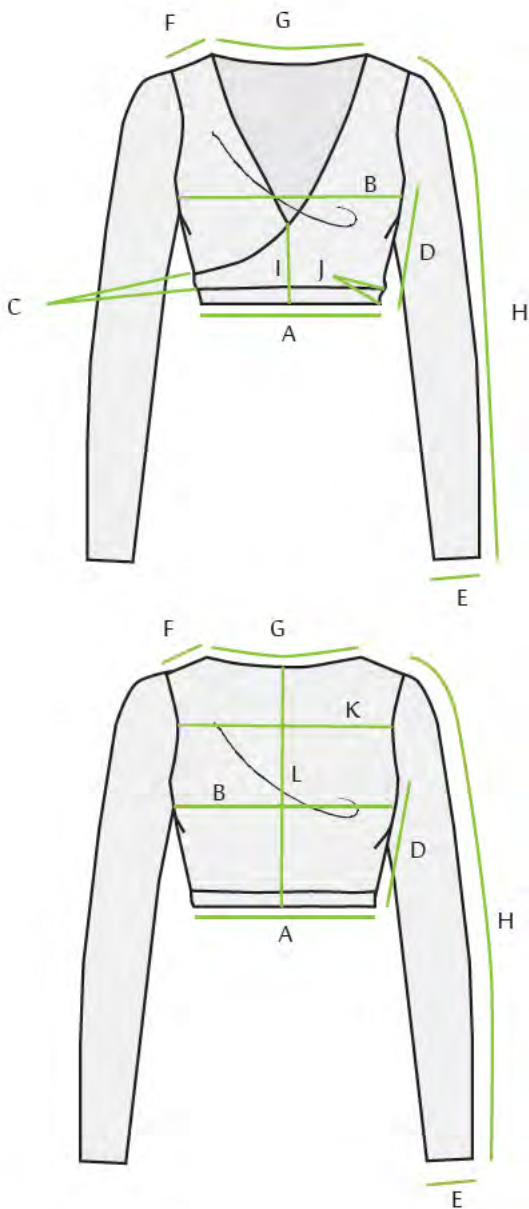
Ø 1,2cm

Määrä: 2kpl

Savasana-paita

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Kietaisu-osa	5cm	
D	Sivun pituus	20cm	20cm
E	Hihansuun leveys	10cm	10cm
F	Olan pituus	8cm	8cm
G	Pääntie	20cm	20cm
H	Hihan pituus	62cm	62cm
I	Pituus edestä	16cm	
J	Kaitaleen pituus	4cm	4cm
K	Selän leveys		33cm
L	Selän pituus		38cm

Materiaali:



Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
213g/m2

Väri vaihtoehdot:



Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin pääntielle takakappaleelle keskitaka-hakin kohdalle.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen yliluottelutikki (512), Pääntien huollittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman ja hihansuiden

huollittelu tasosaumalla (406)



6mm



7mm



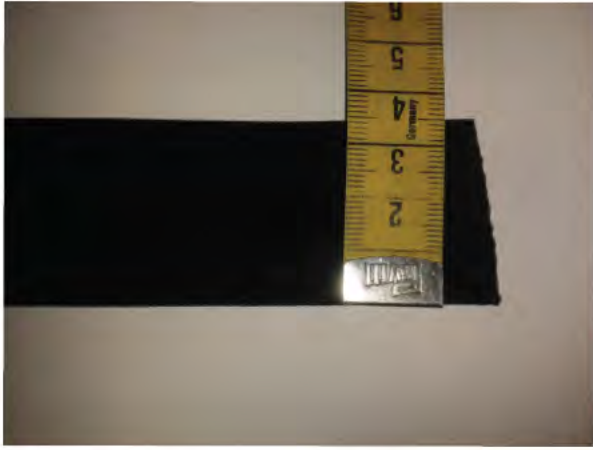
8mm

Savasana-paita

Koot: 34-42

Koko: 36

Lisätarvikkeet:



Pehmeä kuminauha

Leveys: 3,5cm

Määrä: 62cm



Yksityiskohtia:



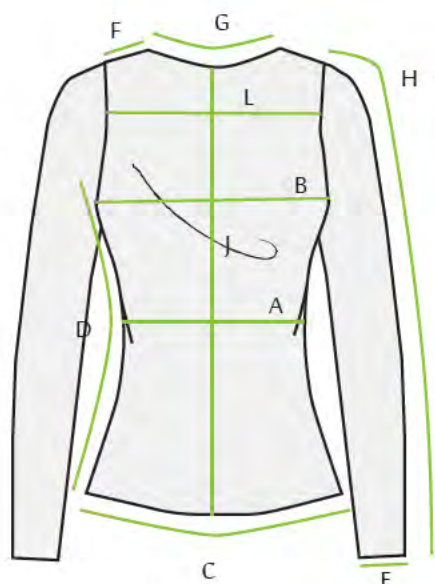
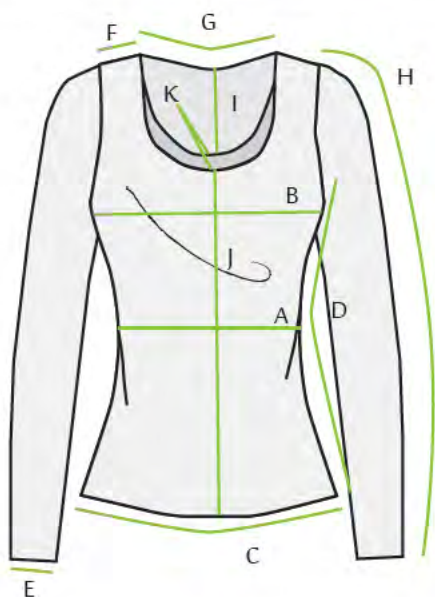
1cm

Olkapäälle tulee tukinauha, samasta kankaasta kuin miehusta.

Rajakapotasana-paita

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantionympäryys	44cm	44cm
D	Sivun pituus	46cm	46cm
E	Hihansuun leveys	10cm	10cm
F	Olan pituus	8cm	8cm
G	Pääntie	20cm	20cm
H	Hihan pituus	62cm	62cm
I	Pääntien pituus	12cm	
J	Paidan pituus	49cm	60cm
K	Kaitaleen pituus	3cm	
L	Selän leveys		33cm

Materiaalit:



Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
213g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:



Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle ppykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen yliluottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman ja hihansuiden

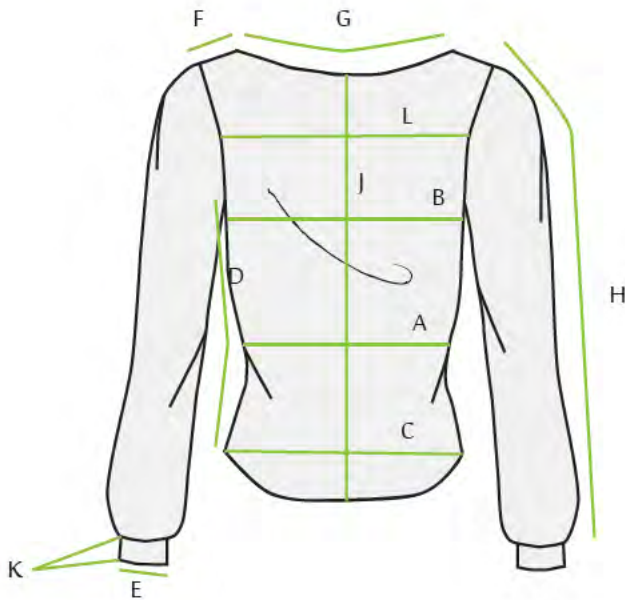
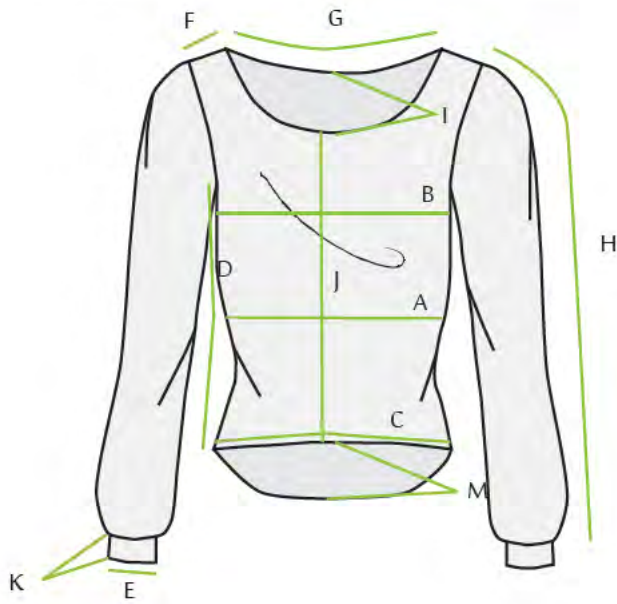
huolittelu tasosaumalla (406)



Vajrasana-paita

Koot: 34-42

Koko: 36



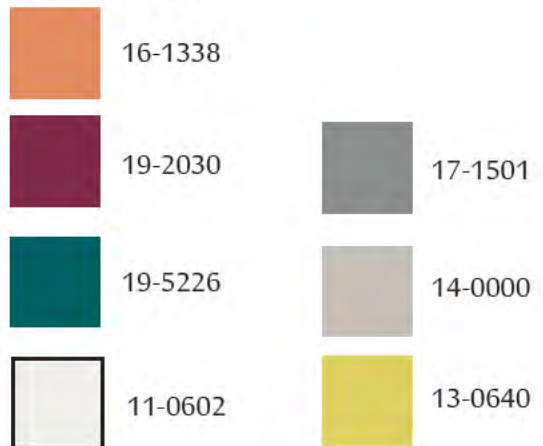
	Etu	Taka	
A	Vyötärö	36cm	36cm
B	Rinnanympäryys	38cm	38cm
C	Lantionympäryys	44cm	44cm
D	Sivun pituus	46cm	46cm
E	Hihansuun leveys	10cm	10cm
F	Olan pituus	8cm	8cm
G	Pääntie	20cm	20cm
H	Hihan pituus	60cm	60cm
I	Pääntien pituus	12cm	
J	Paidan pituus	49cm	60cm
K	Kaitaleen pituus	3cm	
L	Selän leveys		33cm

Materiaalit:

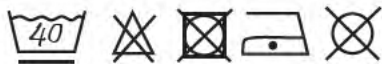


Ohut puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
213g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:



Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuaineetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin vasempaan sivusaumaan 8cm helmasta ylöspäin.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

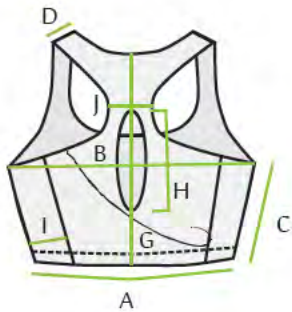
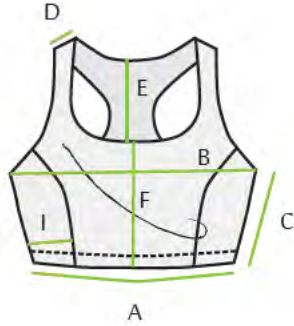
\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman huolittelu tasosaumalla (406)



Yogasana urheiluliivit

Koot: 34-42

Koko: 36




	Etu	Taka	
A	Vyötärö	34cm	34cm
B	Rinnanympäryys	36cm	36cm
C	Sivun pituus	12cm	12cm
D	Olan pituus	3cm	3cm
E	Pääntie	14cm	
F	Pituus edestä	18cm	
G	Pituus takana		32cm
H	Aukon pituus		10cm
I	Leveys	7cm	7cm
J	Selkä		10cm

Materiaali:

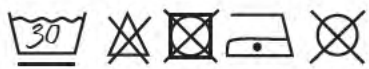


Puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
265g/m<sup>2</sup>

Väri vaihtoehdot:

	13-0640		16-1338
	11-0602		19-2030
	19-4007		19-5226

Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Kuosittelu kosteana.

Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee topin pääntielle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Niskaan painatus pesu-ohjeesta, koko-merkinnästä ja malliston nimestä.

\* Niskassa olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Pääntien huolittelu: kaitale ja ketjutikki (401), Helman huolittelu tasosaumalla (406)

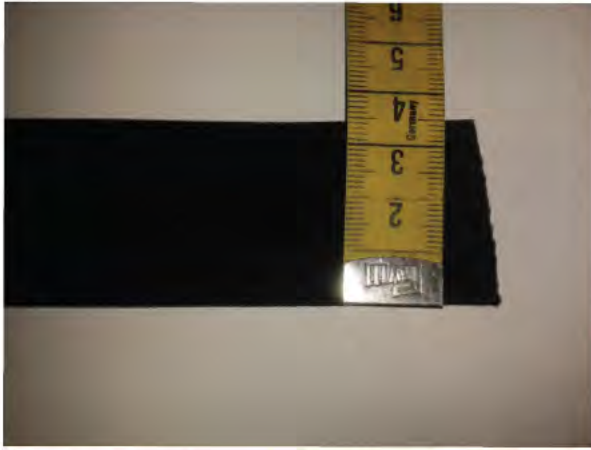


Yogasana urheiluliivit

Koot: 34-42

Koko: 36

Lisätarvikkeet:



Pehmeä kuminauha

Leveys: 3,5cm

Määrä: 62cm

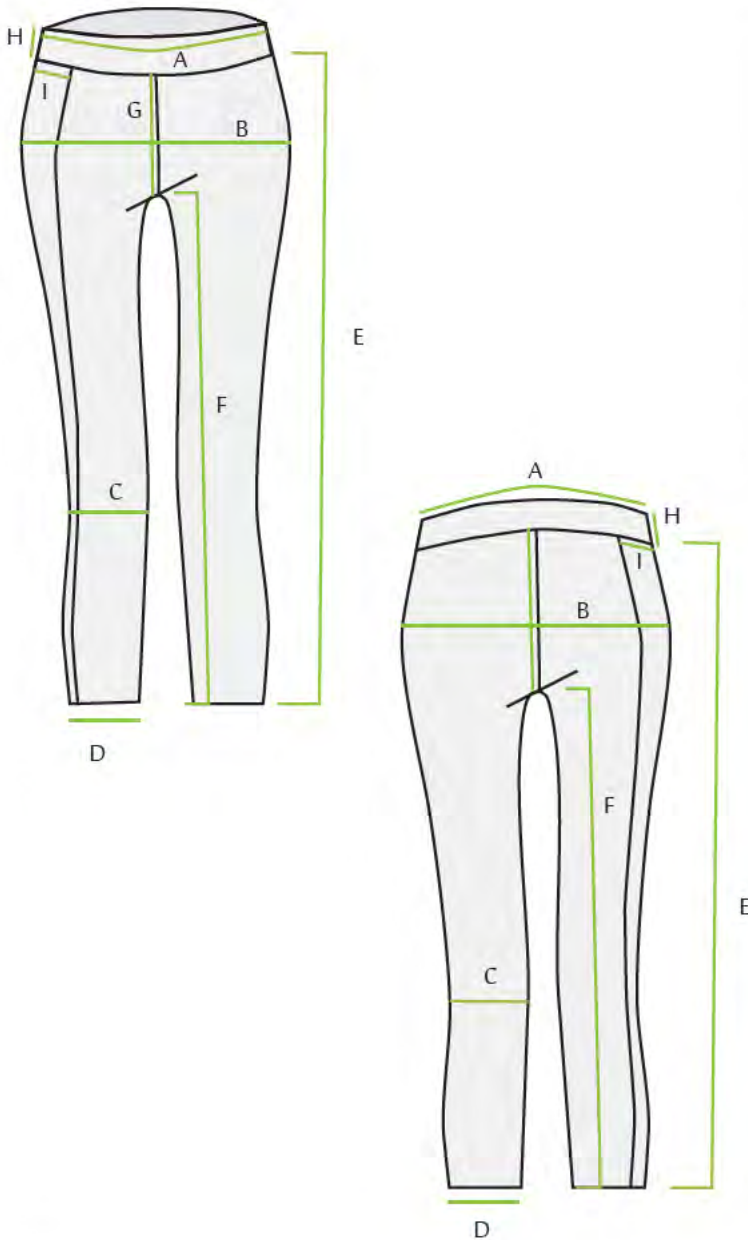
Poikkileikkauskuva topin alareunasta:



Matsyasana-housut

Koot: 34-42

Koko: 36



	Etu	Taka	
A	Vyötärö	35cm	35cm
B	Lantionympäryys	36,5cm	37,5cm
C	Polvi	16cm	16cm
D	Lahkeensuun leveys	12cm	14cm
E	Sivun pituus	74cm	74cm
F	Lahkeen sisäpituus	50cm	50cm
G	Haarasauman pituus	26cm	30cm
H	Vyötärökaitale	4cm	4cm
I	Leveys	10cm	

## Materiaali:



Puuvilla-trikoo  
90% Puuvilla  
10% Elastaani  
265g/m<sup>2</sup>

## Väri vaihtoehdot:



18-0201



11-0602



19-4007

## Hoito-ohjeet:



\* Pesuaineena suositellaan värilliselle pyykille tarkoitettua valkaisuainetonta pesuainetta.

\* Pesu nurinpäin käännettynä. Kuosittelu kosteana.

## Labelit:

\* Pesumerkintä ohjelappu tulee housujen vyötärölle takakappaleelle keskitala-hakin kohdalle.

\* Vyötärökaitaleeseen painatus pesu-ohjeesta, kokomerkinnästä ja malliston nimestä.

\* Vyötäröllä olevaan lenkkiin roikkumaan riippulabeli.

## Tikkityypit:

\* Sivusaumoissa nelilankainen ylikuottelutikki (512), Lahkeensuiden huolittelu tasosaumalla (406)



6mm



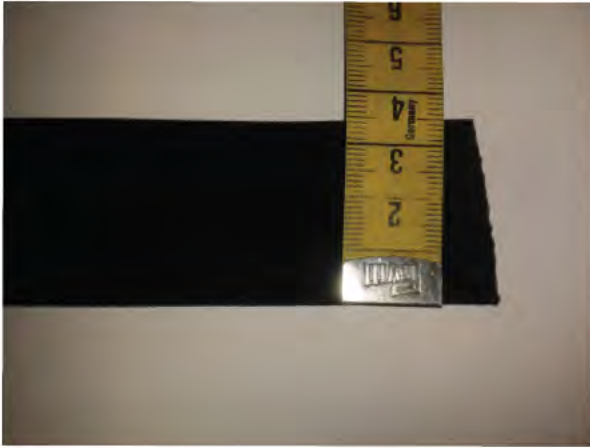
8mm

Matsyasana-housut

Koot: 34-42

Koko: 36

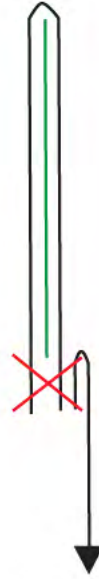
Lisätarvikkeet:



Pehmeä kuminauha takakappaleen puolelle

Leveys: 3,5cm

Määrä: 36cm



# Riippulabeli:



11cm

6cm

Riippulabeli tulee riippumaan (tähän) lenkkiin.

