



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VILMA HEINOLA & JENNA BOVELLAN

Liikkuvuusharjoittelu osaksi triathlonharrastajien harjoittelua

Opas harrastajille

FYSIOTERAPIAN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä(t) Bovellan, Jenna Heinola, Vilma	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2022
	Sivumäärä 21	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Liikkuvuusharjoittelu osaksi triathlonharrastajien harjoittelua – opas harrastaille		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapian tutkinto-ohjelma		
Tiivistelmä <p>Triathlon on monipuolinen kestävyyslaji, jota voi harrastaa monella eri tasolla. Laji koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksusta. Tällä hetkellä lajin suosio ja harrastajamäärät ovat nousussa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli motivoida triathlonin harrastajia tekemään itsenäistä liikkuvuusharjoittelua muun harjoittelun lisäksi, jotta he voivat ennaltaehkäistä urheiluvammojen syntyä ja mahdollistaa paremman suorituskyvyn sekä suoritustekniikan. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda motivoiva liikkuvuusharjoitteluopas triathlonia harrastaville. Opinnäytetyön tilaajana toimi hyvinvointia ja triathlon valmennusta tarjoava yritys FitKat.</p> <p>Aineistona opinnäytetyössä ja oppaan laatimisessa käytettiin kirjallisuutta yleisimmistä urheiluvammoista, liikkuvuudesta, liikkuvuusharjoittelusta ja motivaatiosta. Opas rakennettiin konstruktivistisen mallin seitsemän vaiheen avulla. Oppaan harjoitteet ja videomateriaalit pilotoitiin tilaajan toimesta 13 henkilön triathlonharrastajaryhmällä.</p> <p>Tuotoksena valmistui liikkuvuusharjoitteluopas osaksi triathlonharrastajien harjoittelua. Opas koostuu kirjallisista ohjeista sekä liikkeitä havainnollistavista videomateriaaleista. Opas sisältää tietoa liikkuvuusharjoittelusta sekä 8 viikkoa kestävästä kahteen osaan jaetun liikkuvuusharjoitusohjelman. Harjoitusohjelmassa viikkoon sisältyy viisi liikkuvuusharjoitusta, joista neljä on lyhyttä ja yksi pidempi.</p> <p>Tietoa ja tutkimustuloksia löytyi aiheesta vain vähän, mikä teki opinnäytetyön kirjoittamisesta haastavaa. Opinnäytetyön tilaajalta saaman palautteen pohjalta voidaan todeta, että liikkuvuusharjoitteluopas on tarkoituksen mukainen ja toimiva. Tutkimus on viime vuosien aikana kehittynyt ja käsitykset liikkuvuusharjoittelusta ovat muuttuneet, mikä vaikeutti luotettavan tiedon löytämistä.</p>		
Avainsanat triathlon, liikkuvuus, liikkuvuusharjoittelu		

Author(s) Bovellan, Jenna Heinola, Vilma	Type of Publication Bachelor's thesis	Date November 2022
	Number of pages 21	Language of publication: Finnish
Title of publication Mobility as part of training for triathlon enthusiasts – Guide for triathletes		
Degree program Physiotherapy		
<p>Abstract</p> <p>Triathlon is a comprehensive endurance sport that can be practiced at many different levels. The sport consists of swimming, cycling and running. Currently, the popularity of the sport and the number of enthusiasts are on the rise. The purpose of the functional thesis was to motivate triathlon enthusiasts to do independent mobility training in addition to other training, that they can prevent sports injuries and enable better performance and performance technique. The goal of the thesis was to create a motivating mobility training guide for triathlon enthusiasts. The client of the thesis was the wellness and triathlon training company FitKat.</p> <p>Literature of the most common sport injuries, mobility, mobility training and motivation was used as material for the thesis and for preparing the guide. The guide was built using the seven stages of the constructivist model. The exercises and video materials were piloted by the customer with a group of 13 triathlon enthusiasts.</p> <p>The finished product was the mobility training guide that triathlon enthusiast can use as a part of their training. The guide consists of written instructions and video materials illustrating the movements. The guide contains information about mobility training and an 8-week mobility training program divided into two parts. The exercise program includes five mobility exercises per week, four of which are short and one longer.</p> <p>Only little information and research results could be found on the subject, which made writing the thesis challenging. Based on the feedback received from the client of the thesis, it can be concluded that the mobility training guide is appropriate and workable. Research has developed in recent years and perceptions of mobility training have changed, which made it difficult to find reliable information.</p>		
<p>Keywords triathlon, mobility, mobility training</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	6
3 TRIATHLON LAJINA	6
3.1 Uinti	7
3.2 Pyöräily	7
3.3 Juoksu	8
3.4 Triathlonin harjoittelu	8
3.5 Yleisimmät urheiluvammat triathlonisteilla	9
4 LIIKKUVUUS	9
4.1 Liikkuvuuden harjoittaminen	10
4.2 Liikkuvuusharjoittelun vaikutukset	11
4.3 Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu	12
5 MOTIVAATIO	12
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	13
6.1 Tilaaja ja kohderyhmä	14
6.2 Tiedonhaku	15
6.3 Harjoitusohjelma	15
6.4 Pilotointi	16
7 VALMIS LIIKKUVUUSHARJOITTELUOPAS	18
7.1 Oppaan sisältö	18
7.2 Oppaan arviointi	19
8 POHDINTA	19
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Triathlon on monipuolinen kestävyyslaji, jota voi harrastaa monella eri tasolla. Laji koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksusta. Se sopii iästä riippumatta niin kuntoilijoille kuin kilpaurheilijoillekin. Laji sai alkunsa Yhdysvalloissa 1970-luvulla ja 1980-luvulla se rantautui Suomeen. Tällä hetkellä lajin suosio ja harrastajamäärät ovat nousussa. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 16–17.)

Pyöräilyä, juoksua ja uintia on yksittäisinä lajeina tutkittu paljon, mutta triathlonia vähemmän. Tiedetään millaiset urheiluvammat ja muut haasteet ovat lajissa yleisiä, mutta tietoa liikkuvuusharjoittelun vaikutuksista triathloniin löytyy vähän. Triathlon vaatii määrällisesti paljon harjoittelua, joten harjoitusaikaa saatetaan karsia esimerkiksi liikkuvuusharjoittelusta. Kehittämiskohteenamme onkin tuoda liikkuvuusharjoittelu osaksi triathlonia harrastavien harjoitusohjelmaa, koska optimaalinen liikkuvuus mahdollistaa urheilullisen suorituskyvyn parantumisen ja suorituspotentiaalin maksimoimisen sekä saattaa pienentää loukkaantumiseriskiä (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 57, 64–65).

Opinnäytetyön idea sai alkunsa, kun keskustelimme tilaajan kanssa heidän tarpeistaan. Yksi heidän tarpeistaan oli saada liikkuvuusharjoittelu osaksi harrastajien triathlonin harjoittelua. Päätimme yhdessä, että tekisimme liikkuvuusharjoitteluohjelman, joka myöhemmin muotoutui liikkuvuusharjoitteluoppaaksi. Oppaan sisältämän liikkuvuusharjoitusohjelman avulla harrastajat saavat käytännön kokemuksen liikkuvuusharjoittelusta ja motivaatiota itsenäiseen liikkuvuusharjoitteluun myös jatkossa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on motivoida triathlonin harrastajia tekemään itsenäistä liikkuvuusharjoittelua muun harjoittelun lisäksi, jotta he voivat ennaltaehkäistä urheiluvammojen syntyä ja mahdollistaa paremman suorituskyvyn sekä suoritustekniikan. Opinnäytetyö on kehittämistehtävä ja sen tavoitteena on luoda motivoiva sähköinen video-ohjeita sisältävä liikkuvuusharjoitteluopas, josta löytyy yleistä tietoa liikkuvuudesta, sen harjoittamisesta ja hyödyistä sekä kahdeksan viikkoa kestävä kahteen osaan jaettu esimerkkiohjelma liikkuvuusharjoittelun suorittamiseksi.

3 TRIATHLON LAJINA

Triathlon koostuu kolmesta eri kestävyyslajista, joita ovat uinti, pyöräily ja juoksu. Lajit suoritetaan tässä järjestyksessä peräkkäin. Kilpailuja järjestetään niin harrastajille kuin lajin ammattilaisillekin. Matkat vaihtelevat valitun kilpailumatkan mukaan. Virallisia kilpailumatkoja ovat Sprinttimatka, Olympiamatka eli perusmatka, Puolimatka, Arvokilpailujen pitkä matka ja Täysmatka. Lyhin eli sprinttimatka sisältää 750 metriä uintia, 20 kilometriä pyöräilyä ja 5 kilometriä juoksua. Pisin eli täysmatka sisältää 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja maratonin eli noin 42 kilometriä juoksua. Muut matkat sijoittuvat näiden välille. Kilpailuissa voi olla myös epävirallisia matkoja, jolloin osioiden pituudet voivat vaihdella virallisista matkoista. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 16-17.)

Vuonna 1978 Havaijilla World Triathlon Corporation (WTC) järjesti ensimmäisen Ironman -kilpailun. Havaijin kilpailun avulla triathlon alkoi levitä ympäri maailman, ja Ironman -matkoista muodostui standardi. WTC omistaa oikeuden Ironman -sanaan ja myöntää oikeuksia kilpailujen järjestämiseen eri maille. Virallisia Ironman -matkoja ovat Ironman eli täysmatka, Ironman 70.3 eli

puolimatka ja Ironman 5150 eli perusmatka. Nykyään rinnalle on tullut myös muita brändejä, kuten Challenge. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 16-17.)

3.1 Uinti

Uinti on triathlonin aloituslaji ja ylivoimaisesti haastavin osuus. Kilpailijat lähtevät uimaan yhteislähdössä. Uinti tapahtuu yleensä avovedessä eli järvessä, joessa tai meressä. Suuressa osassa kilpailuja märkäpuvun käyttö on sallittua. Märkäpuku lämmittää ja sillä on kelluttava vaikutus uintiin. Se kuitenkin rasittaa käsien lihaksia voimakkaammin, joten sen kanssa uimista kannattaa harjoitella riittävästi. Uintityyli on yleensä vapaauinti. Triathlonuinti eroaa tavallisesta uimisesta myös siinä, että avovedessä suunnistamisen rooli korostuu. Jos reitiltä harhautuu, uintimatka lisääntyy ja raskaus kasvaa. Tavoite olisikin selviytyä uintiosuudesta kohtuujassa mahdollisimman hyvävoimaisena. Näin voimia jää myös muihin lajeihin. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 150-157.)

3.2 Pyöräily

Pyöräilyosuus on lajeista sekä ajallisesti että matkaltaan pisin, jonka vuoksi pyöräilyä tulee myös harjoitella paljon. Pyöräily aiheuttaa hyvin vähän iskutusta nivelille ja lihaksille verrattuna esimerkiksi juoksuun, joten sitä myös voi harjoitella määrällisesti enemmän. Pyöräillä voi millaisella pyörällä tahansa, mutta matkan kasvaessa myös pyörältä vaaditaan enemmän. Tärkeintä on mukava ja rento ajoasento sekä hyvä tekniikka. Varsinaisissa triathlonpyörissä huomiota kiinnitetään lisäksi aerodynamiikkaan, jotta pyöräilystä saadaan mahdollisimman taloudellista. Ajoasento pyritään saamaan matalaksi ja kapeaksi aerodynamiikan edistämiseksi. Pyöräillessä pakara- ja reisilihakset tekevät suurimman työn, mutta niitäkään ei tule kuormittaa liikaa kilpailusuorituksen aikana, jotta juoksuosuuden saa vietyä maaliin. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 158-163.)

3.3 Juoksu

Juoksu on triathlonmatkan viimeinen osuus. Haastavaa juoksusta tekee pyöräilyn ja uinnin aiheuttama rasitus ja väsymys. Vaihto pyöräilystä juoksuun voi-kin olla haastava, sillä niissä käytetään pääasiassa samoja lihaksia, joiden tulee kuitenkin työskennellä eri tavalla. Hyvä tekniikka on tärkeää, sillä se lisää vauhtia ja taloudellisuutta sekä ehkäisee vammoja. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 166-170.)

3.4 Triathlonin harjoittelu

Triathlonia voi harjoitella tavoitteellisesti tai kuntoilumielessä. Tärkeintä harjoittelussa on peruskestävyyden parantaminen ja lajitekniikoiden kehittäminen. (Boman, Hagqvist & Kotiranta, 2014, s. 129-136.) Kestävyysurheilijan harjoitusmäärät ovat suuria, koska määräharjoittelu on kestävyysurheilijan perusta (Kotiranta & Seppänen, 2016, s. 57). Harjoittelu jaetaan kahteen osaan; yleinen fyysinen harjoittelu ja lajispesifinen harjoittelu. Yleisellä harjoittelulla pyritään parantamaan urheilijan kaikkia fyysisen kunnan osa-alueita, joita ovat voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Lajispesifisellä harjoittelulla pyritään lajinomaiseen harjoitteluun ja korostetaan lajeissa tarvittavia ominaisuuksia. (Malinen, 2016, s. 34-39.)

Harjoituskausi jaetaan peruskuntokauden, kilpailuun valmistavaan kauteen ja itse kilpailukauteen. Peruskuntokaudella harjoitetaan erityisesti peruskestävyyttä. Kilpailuun valmistavalla kaudella keskitytään enemmän vauhti- ja maksimikestävyysurheilukseen. Myös voimaharjoittelussa pyritään lajinomaisuuteen. Kilpailukausi koostuu useista eri pituisista kilpailuista tähdäten yleensä kesän lopussa olevaan pääkisaan. Harjoittelua rytmitetään kilpailujen mukaan ja määriä voidaan vähentää suorituskyvyn maksimoimiseksi. (Malinen, 2016, s. 34-39.)

3.5 Yleisimmät urheiluvammat triathlonisteilla

Urheiluvammaksi määritellään vamma, kipu tai fyysinen vaurio, joka on syntynyt urheilun tai liikunnan seurauksena. Elimistö ei pysty toimimaan tarkoituksenmukaisesti ja kehossa alkaa tapahtua korjaavia prosesseja. (Walker, 2014, s. 9.) Tyypillisimpiä urheiluvammoja triathlonisteilla ovat erilaiset ylirasituksen johtuvat vammat eli rasitusvammat (Laukka, 2016). Usein rasitusvammat johtuvat liian yksipuolisesta ja paljon toistoja sisältävästä harjoittelusta. Rasitusvammojen syntyyn altistavat myös liiallinen tehoharjoittelu, riittämätön lepo, huono ravitsemus, puutteellinen suoritustekniikka tai kehon rakenteellinen poikkeama. (Pasanen & Parkkari, 2016.) Yleisimmät vamma-alueet triathlonisteilla ovat polvi, nilkka, jalkaterä, alaselkä ja olkapää (Laukka, 2016).

Uinti aiheuttaa vähiten rasitusvammoja suhteessa pyöräilyyn ja juoksuun. Uinnissa kovimmassa rasituksessa on olkanivel. Erilaiset olkapään kiputilat eli ”uimarin olkapää” onkin yleisin rasitusvamma uintia harrastavilla. (Kotiranta & Seppänen, 2016, s.276–281.) Eniten kolmesta lajista vammoja aiheuttaa juoksu (Laukka, 2016). Noin 80 % juoksuun liittyvistä vammoista on yhteydessä kudosten liialliseen ylikuormittamiseen (van Poppel, 2021, s. 14). Dennis van Poppel'in (2021) tekemän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan juoksumatkan pituudella näyttäisi olevan merkitystä vammojen esiintyvyyteen. Sen mukaan lyhyen matkan juoksijoilla, jotka juoksevat 15 km tai vähemmän, vammojen esiintyvyys on 14,3–44,7 %. Kun taas pitkän matkan eli esimerkiksi puolimaratonin tai maratonin juoksijoilla vammoja esiintyy enemmän (16,7–79,3 %).

4 LIIKKUVUUS

Liikkuvuus on yksilöllinen ominaisuus, johon vaikuttaa nivelten liikelaajuus sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyys. Se sisältää niin rakenteellisia, koordinaatiivisia kuin suorituskyvyllisiä ulottuvuuksia, ja siksi

poikkeakin muista fyysisen toimintakyvyn osa-alueista (Kalaja & Kalaja, 2022, s.59). Perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä ja hormonaaliset sekä hermostolliset tekijät vaikuttavat yksilön liikkuvuuteen (Soanjärvi, n.d.). Muutokset liikkuvuudessa voivat aiheuttaa biomekaanisia ongelmia tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan. Erilaiset liikesuoritukset vaativat erilaista liikkuvuutta, joten yksiselitteistä määritelmää optimaaliselle liikkuvuudelle on vaikea antaa. Liikkuvuutta voidaan lisätä intensiivisellä harjoittelulla. (Ylinen, 2010, s.7–8, 15)

Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä saavutettavaa liikelaajuutta. Aktiivinen liikkuvuus jaetaan vielä dynaamiseen ja staattiseen. Staattinen liikkuvuusharjoittelu mielletään monesti venyttelyksi. Dynaaminen liikkuvuus on joustavaa ääriasennoissa käymistä, kun taas staattinen on pitkäkestoisempaa ääriasennoissa olemista. Passiivinen liikkuvuus tarkoittaa liikelaajuutta, joka saavutetaan kehon ulkopuolista voimaa hyödyntäen. (Soanjärvi, n.d.)

4.1 Liikkuvuuden harjoittaminen

Liikkuvuutta harjoitettaessa on tarkoitus lisätä sekä aktiivista että passiivista liikkuvuutta. Laajoilla liikeradoilla suoritettavat liikkeet lisäävät liikkuvuutta säännöllisesti tehtynä. Hermosto suojaa meitä vahingollisen suurilta liikelaajuuksilta ja liikkuvuusharjoittelun seurauksena se alkaa sallia suurempia liikelaajuuksia (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 63). Hyvässä lajinomaisessa liikkuvuudessa liikkuvuus on reserviltään lajissa vaadittua liikkuvuutta suurempi. Hyvä liikkuvuus myös tukee taloudellisia liikemalleja. (Terveurheilija, n.d.)

Liikkuvuusharjoittelu on pitkään perustunut pelkästään staattisille venytyksille, vaikka tutkimusten mukaan niistä ei ole hyötyä suorituskyvyn kehittymisen näkökulmasta, vaan ainoastaan liikkuvuuden lisääntymisen näkökulmasta (Behm, 2019). Venytys tai liike ei kohdistu vain yhteen elinjärjestelmään, kudokseen tai lihakseen, vaan useat kudokset tekevät töitä yhtäaikaaisesti. Näin myös useat tekijät voivat rajoittaa liikkuvuutta. Nykyaikainen

liikkuvuusharjoittelu pyrkiikin vaikuttamaan koko kineettiseen ketjuun dynaamisesti, toiminnallisesti liikkeen ja näin kehittämään sekä liikelaajuuksia että voimaa. (Pihlman, Luomala & Mäkinen, 2020)

4.2 Liikkuvuusharjoittelun vaikutukset

Useat urheilulajit vaativat liikkuvuutta hyvään suoritukseen pääsemiseksi. Jos liikkeissä pystytään hyödyntämään koko liikerataa, merkitsee liikkuvuuden lisääntyminen myös tuloksen parantumista suorituksessa. Jos liikkuvuus on vajanaista tai ilmenee liikerajoituksia, liikerata pienenee ja suoritusteho laskee. Liikerajoitus saattaa myös pitkään jatkuessa muuttua rakenteellisesti pysyväksi, jos lihasten elastiset sidekudossäikeet alkavat korvautua jäykällä fibriinisäikeillä. Elastisten kudosten korvautuessa jäykällä myös vammautumisriski liikettä suorittaessa kasvaa. (Ylinen, 2010, s. 7-23)

Riittävä liikkuvuus vaikuttaa positiivisesti voimantuottoon, tasapainoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävytyteen (Behm, 2019). Kun liikkuvuus on optimaalinen, pystytään liikkeitä suorittamaan hallitulla liikeradalla vähäisellä kudostavastuksella, mikä saattaa pienentää loukkaantumisriskiä. Hyvä liikkuvuus vaatii kykyä supistaa agonistilihasta ja rentouttaa antagonistilihasta samanaikaisesti (Pihlman, Luomala & Mäkinen, 2018, s. 77–81). Lihasten oikea-aikaiseen supistamiseen ja rentouttamiseen liittyen liikkuvuus on yhteydessä myös koordinaatiokykyyn. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 57–59)

Liikkuvuusharjoittelun tarve on yksilöllistä ja tärkeää onkin pyrkiä vahvistamaan tasaisesti sekä voima- että liikkuvuusominaisuuksia. On tutkittu, että voimaharjoittelulla voidaan lisätä ja ylläpitää liikkuvuutta yhtä hyvin tai jopa paremmin verraten pelkkään venyttelyharjoitteluun (Wyon, Smith & Koutedakis, 2013). Staattiset venyttelyt eli yli 60 sekunnin pidot on todettu heikentävän nopeutta ja voiman tuottoa sekä lisäävän loukkaantumisriskiä alkuverryttelyn yhteydessä tehtynä (Stone ym., 2006). Alkuverryttelyn yhteydessä tehdyillä dynaamisilla venytyksillä puolestaan on havaittu myönteisiä vaikutuksia nopeuteen, tehosuorituksiin ja hyppyihin (Behm ym., 2016).

4.3 Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu

Dynaamisella liikkuvuusharjoittelulla tarkoitetaan koko nivelen liikeradalla suoritettua aktiivista liikettä. Se vaatii kykyä supistaa agonistia ja rentouttaa antagonistia samanaikaisesti. Harjoitteet voivat näyttää tavallisilta venytyksiltä, mutta tarkoituksena on liikkua koko ajan asennosta toiseen tai toistaa tiettyä liikerataa. (Pihlman, Luomala & Mäkinen, 2018, s. 77–81) Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu lisää lajissa tarvittavia lihaspituuksia staattista venyttelyä paremmin. Dynaamiset liikkuvuusliikkeet herkistävät lihasta reagoimaan venytykseen, joten ne soveltuvat esimerkiksi alkulämmittelyyn. Dynaamisia liikkuvuusharjoitteita voi hyödyntää myös palauttavana harjoitteluna. (Terveurheiliija, n.d.)

5 MOTIVAATIO

Sana *motivaatio* on lähtöisin latinan kielen liikkumista merkitsevästä sanasta *movere*. Termiä on myöhemmin laajennettu tarkoittamaan käyttäytymistä viritävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. Motivaatio on kokonaistila, joka määrää ihmisen vireystilaa ja johtaa käyttäytymään tietyllä tavalla, sekä viittaa toiminnan päämääräsuuntautuneisuuteen ja systeemiorientoitumiseen. Motivaatiota ylläpitävät motiivit, joilla viitataan tarpeisiin, haluihin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin, palkkioihin sekä rangaistuksiin. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia yksilön toimintaa ohjaavia tekijöitä. (Ruohotie, 1998, s. 36–37.)

Motivaatio voi olla joko sisäisesti tai ulkoisesti säädeltyä. Jos toiminta itsessään on mielenkiintoista ja palkitsevaa, motivaatio on sisäisesti säädeltyä. Ulkoisesti säädellyn motivaation lähteenä on jokin ulkoisen päämäärän tai palkinnon tavoittelu tai rangaistuksen välttely. Motivaatiota voidaan tarkastella myös määrän ja laadun kannalta. Motivaation määrä tarkoittaa sen voimakkuutta. Laatu taas kertoo siitä, kuinka hyvin motivaatio edesauttaa hyvinvointia

ja suoriutumista ja kuinka kestävä ja positiivista se on. Motivaatiota selittäviä teorioita on useita. Niiden avulla voidaan tarkastella ja ymmärtää ihmisten välisiä eroja motivoitumisessa. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 294-300.)

Itsemääräämisteoria selittää motivaatiota ihmisen psykologisten perustarpeiden kautta. Teorian mukaan ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat yhteenkuuluvuus, kyvykkyys ja autonomia. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan tarvetta tulla arvostetuksi omana itsenään sekä kokemusta viihtymisestä. Kyvykkyydellä viitataan muun muassa onnistumisen kokemuksiin. Autonomialla tarkoitetaan tunnetta siitä, että voi toimia oma-aloitteisesti ja itseohjautuvasti. Ihmisellä on luontainen tarve toimia sen mukaan, että nämä tarpeet tulevat täytetyiksi ja kyseisten tarpeiden tyydyttymisen aste määrittelee yksilön motivaatiota ja hyvinvointia. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 299-300.)

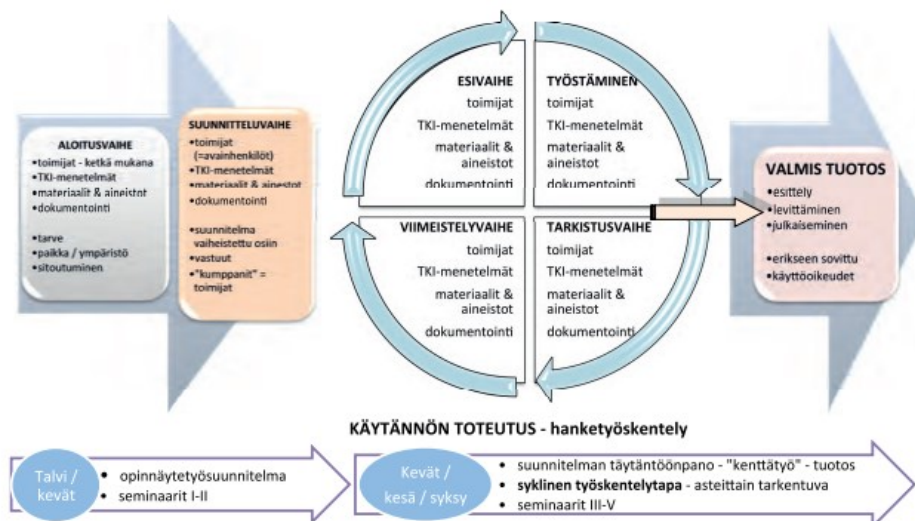
Urheilussa olennaista on yksilön tavoitteet, joiden varaan motivaatio rakentuu. Toisilla tavoite voi olla kilpailuissa pärjääminen, toisilla terveyden ylläpitäminen ja toisilla taas liikunnasta nauttiminen. Näin myös motiivit tavoitteen saavuttamiseksi ovat hyvin erilaiset ja johtavat erilaisiin tekoihin. (Vuori, 2003, s.42–44)

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on tyypiltään kehittämistehtävä, joka on toteutettu konstruktivistisen mallin mukaan. Kehittämistoiminnan tavoitteena on toiminnan muuttaminen. Siinä hyödynnetään aikaisempaa tutkimustietoa. Toiminta on suunniteltua, prosessinomaista ja sen tuotos on konkreettinen. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos, 2017, s. 34–37)

Konstruktivistiseen malliin sisältyy seitsemän eri vaihetta (Kuva 1), joihin kuuluu aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe sekä valmis tuotos. Mallin mukaisesti aloitusvaiheessa

keskustelimme tilaajan kanssa heidän toiveistaan ja tarpeistaan ja näin saimme kehittämistehtävälle idean. Aloitusvaihetta seurasi suunnitteluvaihe, jossa idea vielä muovautui ja selkeytyi. Perehdyimme aiheeseen laajasti kirjallisuuden avulla ja teimme kirjallisen suunnitelman opinnäytetyöstä sekä alustavan aikataulun. Esi- ja työstövaiheessa toteutimme ensin harjoitusohjelman, liikkuvuusharjoitusohjelman ja palautekyselyn luomisen, jonka jälkeen suoritimme pilotointiryhmälle liikkuvuutta mittaavat alku- ja lopputestit ja pilotoimme heillä harjoitusohjelman. Tarkistusvaiheessa keräsimme pilotointiryhmältä palautteen, jonka mukaan teimme korjauksia/lisäyksiä harjoitusohjelmaan. Viimeistelyvaiheessa viimeistelimme harjoitusohjelman oppaan muotoon. Lopuksi loimme viimeisen version oppaasta ja jaoimme sen tilaajalle.



Kuva 1. Konstruktivistinen malli (Salonen, 2013)

6.1 Tilaaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön tilaaja on hyvinvointia ja triathlonvalmennusta tarjoava yritys FitKat. Pilotointiryhmänä toimii 13 henkilön valmennusryhmä, joka koostuu triathlonin harrastajista. Tilaajan tarpeena oli tuoda liikkuvuusharjoittelu osaksi triathlonharrastajien harjoittelua. Aluksi tarkoituksenamme olikin luoda heille vain harjoitusohjelma, joka myöhemmin muotoutui oppaaksi myös uusien harrastajien käyttöön. Oppaan kohderyhmä on siis nykyiset ja erityisesti uudet triathlonin harrastajat.

6.2 Tiedonhaku

Aluksi haimme tietoa yleisesti triathlonista lajina, triathlonin harjoittelusta, liikkuvuudesta ja liikkuvuuden harjoittamisesta. Haimme tietoa Finna -palvelusta, PubMedistä sekä Google Scholarin avulla. Tiedonlähteinä käytimme kirjallisuutta, tutkimuksia ja artikkeleita. Hauissa käytimme muun muassa hakusanoja triathlon, liikkuvuus, mobility, mobility training ja toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu. Lisäksi löysimme paljon lähteitä muita aiheeseen liittyviä valmiita opinnäytetöitä lukemalla.

6.3 Harjoitusohjelma

Harjoitusohjelmaa suunnitellessa lähdimme liikkeelle sen kestosta. Liikkuvuudessa voi odottaa selkeitä muutoksia vasta usean viikon kestävän harjoittelun jälkeen (Kalaja & Kalaja 2022, s. 63). Päätimme, että harjoitusohjelman pituudeksi tulisi kahdeksan viikkoa. Tuona aikana kehitystä ehtisi tapahtua tarpeeksi vaikutuksen näkemiseksi seuraavissa liikkuvuustesteissä, jolloin tulokset mahdollisesti motivoisivat harrastajia jatkamaan liikkuvuusharjoittelua. Motivoinnissa hyödynsimme itsemääräämisteoraa. Päätimme jakaa kahdeksan viikon ohjelman vielä kahteen neljän viikon jaksoon. Näin saisimme ohjelmaan monipuolisemmin liikkeitä ja harrastajat saisivat ohjelmasta enemmän ideoita tulevaisuuteen. Vaihtuvuuden myötä myös kohderyhmän motivaatio ja sitoutuneisuus säilyisivät luultavasti paremmin, koska uusien liikkeiden oppiminen lisää kyvykkyyden tunnetta. Kyvykkyyden tunne lisää motivaatiota itsemääräämisteorian mukaan (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 299-300).

Valitsimme harjoitusohjelmaan liikkeitä perustuen triathlonin vaatimuksiin ja lajissa tarvittaviin nivelten liikesuuntiin. Lisäksi halusimme mukaan nivelten liikesuuntia, jotka jäävät vähäisiksi lajiharjoittelussa. Näin nämä liikesuunnat eivät jää täysin käyttämättömiksi ja tukevat triathlonissa pääosin käytettävien nivelten liikesuuntien vaatimaa liikkuvuutta.

Harjoitusten sisällön jaottelussa yksi isoimpia tekijöitä oli se, että tilaaja toivoi liikkuvuusharjoitteluohjelmaa pystyttävän yksilöllistämään jokaisen osallistujan

kehityskohteiden mukaan. Tarkoitus oli, että harjoitukset olisivat helposti toteutettavissa ja ne voisi yhdistää esimerkiksi alkulämmittelyyn tai toteuttaa taukojumppana. Muodostimme viikon sisällön neljästä noin kymmenen minuutin harjoituksesta ja yhdestä pidemmästä noin tunnin harjoituksesta. Viikko sisälsi siis yhteensä viisi liikkuvuusharjoitusta, neljä lyhyttä ja yhden pitkän. Lyhyet harjoitukset jaettiin painotukseltaan alavartaloon, keskivartaloon ja ylävartaloon. Kaikkia näistä oli tarkoitus tehdä kerran viikossa ja lisäksi valita oman kehityskohteen mukaan yksi, jonka teki vielä toisen kerran viikkoon. Viikon lyhyet liikkuvuusharjoitukset saattoivat siis koostua esimerkiksi kahdesta alavartaloharjoituksesta, yhdestä keskivartaloharjoituksesta ja yhdestä ylävartaloharjoituksesta, jolloin lyhyitä harjoituksia kertyi yhteensä neljä. Näin saimme yksilöllistettyä ohjelmaa ja jokainen pystyi kehittämään omia heikkouksiaan. Pitkä harjoitus oli ohjattu liikkuvuusharjoitus videomuodossa. Halusimme joukkoon yhden pidemmän ohjatun liikkuvuusharjoituksen, sillä silloin pystyimme toteuttamaan hieman haastavampia liikkeitä ja motivoimaan kohderyhmää yhdessä tekemisen kautta.

Harjoituksista päätimme tehdä kirjalliset ohjeet sekä videot, jotta harjoituksen sisältö olisi varmasti selkeä kaikille ja liikkeitä pystyisi katsomaan helposti eri harjoitustilanteissa. Halusimme kirjallisten ohjeiden sisältävän myös kuvat liikkeistä, jotta liikkeiden tulkitseminen ei jäisi vain kirjoitetun tekstin varaan. Valmiiseen oppaaseen lisäsimme vielä QR-koodit, jotta videoiden katsominen helpottuisi entisestään ja onnistuisi myös paperisesta versiosta. Pidemmästä harjoituksesta päätimme tehdä vain videoversion. Kirjallinen ohje tunnin liikkuvuusharjoituksesta olisi ollut melko pitkä ja ilman ohjausta yksin suoritettuna pidemmän harjoituksen tekeminen olisi saattanut jäädä helpommin välistä.

6.4 Pilotointi

Liikkuvuusharjoitusohjelma pilotoitiin 13 henkilön harrastajaryhmällä. Jokaiselta osallistujalta kerättiin kirjallinen suostumus osallistumisesta ja lupa tietojen luovuttamiseen valmentajalle. Ennen ja jälkeen kahdeksan viikon jaksoa suoritimme ryhmälle liikkuvuustestit, koska testaamisella voidaan motivoida

asiakkaita liikkumaan (Kotiranta & Seppänen, 2016, s. 82). Määrällisten tavoitteiden saavuttamiseksi on hyvä asettaa lisäksi laatuavoitteita, jotta harrastajat eivät määrän lisääntyessä tingi laadusta ja näin liikkuvuusharjoittelusta on enemmän hyötyä (Ruohotie 1998, s. 56). Tarkoitus oli, että asiakkaiden tulokset motivoisivat heitä jatkamaan liikkuvuusharjoittelua myös pilotoinnin jälkeen. Testeistä näimme samalla tuloksia ja pystyimme tekemään päätelmiä ohjelman toimivuudesta verraten alku- ja lopputestien tuloksia toisiinsa.

Alku- ja lopputestit suoritettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa. Testiliikkeet valitsimme niin, että jokaiselle päänivelelle oli jokin testi. Testiliikkeiden tuli olla helposti suoritettavia, sopivan haastavia sekä toistettavia. Testitulokset kirjattiin lomakkeelle (liite 2), jonka asiakkaat saivat mukaansa. Lisäksi tulokset kirjattiin salasanalla suojattuun tiedostoon, jotta lomakkeen mahdollisesti hukkuessa tulokset pysyivät tallessa. Asiakkaat toivat tuloslomakkeen mukanaan lopputesteihin, jolloin pystyimme vertailemaan tuloksia ja antamaan palautetta kehityksestä. Tulokset luovutettiin asiakkaiden suostumuksella myös valmentajan käyttöön.

Lopputestien yhteydessä jokainen osallistuja täytti palautekyselyn (liite 3). Kysely toteutettiin Google Forms-ohjelmassa ja täytettiin anonyymina. Palautekyselyssä kysyttiin kysymyksiä liittyen tiedottamiseen, liikkuvuustesteihin, harjoitusohjelmaan ja yleisesti koko projektiin. Palautteen perusteella pystyimme arvioimaan ohjeistuksen selkeyttä, liikkeiden vaativuutta sekä liikkeiden sopivuutta eri ikäisille.

Pilotointiryhmän tiedottaminen hoitui WhatsApp-ryhmän avulla, johon jokainen sai halutessaan liittyä kutsulinkin avulla. WhatsApp-ryhmä mahdollisti molemminpuolisen kommunikoinnin matalalla kynnyksellä.

Saimme palautekyselyjen kautta paljon positiivista palautetta harjoitteluohjelman sisällöstä ja sen toteutuksesta. Jo pilotointi vaiheen aikana osa liikkeistä osoittautui haastaviksi esimerkiksi polvivaivaisille, jolloin annoimmekin heille korvaavia harjoitteita. Emme kuitenkaan jättäneet lopullisesta versiosta kyseisiä liikkeitä pois, koska jos olisimme huomioineet kaikki mahdolliset tuki- ja

liikuntaelinvamat, harjoitteluohjelmasta olisi tullut hyvin suppea. Palautteiden perusteella tarkensimme vielä ohjeistuksia ja selkeytimme harjoitteluohjelmaa.

7 VALMIS LIIKKUVUUSHARJOITTELUOPAS

Hyvässä oppaassa perustellaan ja selitetään lukijalle, miksi ohjeita kannattaa noudattaa ja mitä hyötyä niistä on. Tällöin lukija voi tehdä itsenäisen ja tietoisin päätöksen siitä, noudattaako ohjeita vai ei, ja innostus toiminnan muuttamiseen kasvaa. (Torkkola ym., 2002, s. 38.) Tämän vuoksi halusimme tehdä harjoitusohjelman oppaan muotoon, jossa on kerrottu myös liikkuvuusharjoittelun hyödyistä. Valmis liikkuvuusharjoitteluopas (liite 1) koostuu teoriaosuudesta, harjoitusohjelman ohjeistuksesta ja harjoitusohjelmasta.

Valmis opas menee tilaajan omaan käyttöön. Tilaaja voi jakaa opasta uusille harrastajille, mutta myös vanhat harrastajat voivat käyttää opasta ja sen sisältämää harjoitusohjelmaa hyödykseen omassa liikkuvuusharjoittelussaan. Opas jaetaan sähköisessä muodossa, mutta sitä pystyy käyttämään myös paperisena versiona. QR-koodit mahdollistavat videoiden katselemisen helposti myös paperiversiosta. Liitteenä olevassa oppaassa videot ja QR koodit ovat piilotettuina, sillä tilaaja halusi ne vain omaan käyttöönsä.

7.1 Oppaan sisältö

Harjoitusohjelmasta löytyy tekstimuodossa ohjeet liikkeiden suorittamiseen ja ohjeiden vieressä aina selkeät kuvat liikkeiden alku- ja loppuasennoista. Lisäksi jokaisen harjoituksen pääsee katsomaan videon muodossa YouTube – alustalta linkkien ja QR-koodien avulla. Kuvat ja videot on kuvattu opinnäyte-työntekijöiden toimesta.

Oppaan visuaalisessa ilmeessä otimme huomioon tilaajan toiveet ja värityksenä käytimme tilaavan yrityksen värejä mustaa ja pinkkiä. Fontiksi valitsimme

mahdollisimman helppolukuisen ja selkeän fontin. Kirjainkoko suhteutettiin käytössä olevaan tilaan. Tekstin kehystämiseen käytimme visuaalisia elementtejä. Korostuskeinoina käytimme värien ja kirjasinkoon vaihteluja. Oppaan taustaväriksi valikoitui valkoinen, jotta teksti ja kuvat tulevat hyvin esille.

7.2 Oppaan arviointi

Oppaasta tuli kokonaisuudessaan laadukas perustuen terveysaineiston laatu-kriteereihin (Rouvinen-Wilenius, 2007, s. 9-11). Ulkoasultaan siitä tuli selkeä ja tyylikäs. Tuotos vastasi tilaajan tarpeita ja odotuksia. Tilaajan arvion mukaan opas on asiantuntevasti ja ammattitaitoisesti laadittu kokonaisuus. Harjoitteet ovat monipuolisia ja laadukkaita sekä huomioivat erinomaisesti triathlonia harrastavien yleiset kuin yksilöllisetkin tarpeet liikkuvuuden parantamiseksi ja ylläpitämiseksi. Tilaajan mukaan pilotointiryhmältä tuli kiitettävää palautetta harjoitteista, videoista ja opinnäytetyön tekijöiden tavasta toimia vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa. Tilaaja tulee hyödyntämään opasta ja sen sisältämiä harjoitteita ja videoita tulevaisuudessa asiakkaidensa kanssa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda motivoiva liikkuvuusharjoitteluopas triathlonia harrastaville aikuisille. Keräämämme palautteen perusteella tavoite motivoivasta oppaasta toteutui, sillä moni kertoi jatkaneensa liikkuvuusharjoittelua myös pilotointijakson jälkeen. Mielestämme oppaasta tuli selkeä ja tarkoituksenmukainen. Fysioterapian näkökulmasta opinnäytetyömme toimii terveyttä edistävänä, sillä se auttaa urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä, tukee monipuolista harjoittelua ja antaa tietoa lajin vaatimuksista.

Aiheena liikkuvuusharjoittelu on mielenkiintoinen ja haastava, koska siitä löytyy hyvin ristiriitaista tietoa ja siihen vaikuttavia asioita on paljon. Yksilön

ominaisuudet ja historia vaikuttavat liikkuvuuteen paljon ja näin yhtä oikeaa tapaa harjoittaa liikkuvuutta on vaikea löytää. Tieto liikkuvuusharjoittelusta uusiutuu koko ajan uuden tutkimustiedon myötä, mutta vanhat käsitykset ja uskomukset tuntuvat vallitsevan edelleen. Monesti liikkuvuusharjoittelu mielletäänkin staattisena venyttelynä, vaikka tämän päivän tiedon mukaan sitä voisi toteuttaa myös esimerkiksi voimaharjoitteluna.

Päädyimme tähän opinnäytetyöaiheeseen, koska molempia kiinnosti tehdä opinnäytetyö urheiluun liittyen. Huomasimme, että triathlon on melko uusi ja suosittu laji Suomessa, mutta siitä ei kuitenkaan ole paljoa suomenkielistä tietoa. Näinpä päädyimme valitsemaan lajiksi triathlonin ja päädyimme keskustelemaan erään triathlonvalmentajan kanssa. Hänellä riittikin ideoita ja lopulta päädyimme ajatukseen liikkuvuusharjoitteluohjelmasta hänen valmennettavilleen. Suunnitteluvaiheessa päätimme toteuttaa liikkuvuusharjoitteluohjelman oppaan muotoon, jotta se palvelisi myös uusia harrastajia.

Tiedon hakeminen oli ajoittain haastavaa, koska triathlonistin liikkuvuusharjoittelusta ei löytynyt tietoa tai tutkimustuloksia. Tietoa piti etsiä triathloniin kuuluvista kolmesta lajista erikseen ja lisäksi muista urheilulajeista, jotta saimme riittävästi aineistoa. Tutkimus on viime vuosien aikana kehittynyt ja käsitykset liikkuvuusharjoittelusta ovat muuttuneet, mikä vaikeutti luotettavan tiedon löytämistä. Etenkin tutkimusnäyttö siitä, kuinka paljon liikkuvuusharjoittelua tulisi toteuttaa, puuttui lähes kokonaan. Kehityimme tiedonhaussa opinnäytetyötä tehdessä ja siitä tuli sujuvampaa sekä nopeampaa. Vieraskielisen materiaalin läpi käyminen opetti kielellisesti ja kehitti muun muassa englannin kielen taitojamme.

Suunnitteluvaiheessa olimme hyvin innostuneita aiheesta. Työstimme opinnäytetyösuunnitelmaa yhdessä ja perehdyimme aiheeseen. Työ eteni sujuvasti ja suunnitelma valmistui melko nopeasti. Huomasimme, että aikataulumme tulee olemaan hyvin tiukka. Molemmat kuitenkin sitoutuivat sovittuun aikatauluun. Harjoitusohjelman sisällön luomisen lisäksi työmäärä yllätti meidät. Ennen pilotointia piti muun muassa luoda liikkuvuustestit, palautekysely, tietosuoja- ja suostumuslomakkeet, ohjeistukset, ajanvarausjärjestelmä

testeihin, Excel-pohja testituloksien kirjaamiseen, paperiset testilomakkeet ja informoida pilotointiryhmää. Ajan rajallisuus huomioon ottaen suoriuduimme tästä vaiheesta mielestämme todella hyvin.

Oppaan viimeistely ja raportin kirjoittamisen aloittaminen myöhästyivät suunnitellusta. Aikataulujen yhteen sovittamisen vaikeuden vuoksi päätimme lopulta kirjoittaa raporttia itsenäisesti ja kokoonnuimme yhteen aina mahdollisuuden tullen. Tämä järjestely vauhditti työtämme ja toimi hyvin projektin loppuvaiheessa.

Yhteistyömme sujui alusta loppuun asti hyvin, eikä erimielisyyksiä ilmaantunut. Ajatuksemme kohtasivat ja kommunikointi oli mutkatonta. Saimme jaettua työ määrän tasaisesti ja kumpikin osasi joustaa tarpeen tullen.

Olisimme voineet etsiä vielä kattavammin erilaista tietoa aiheesta, jotta oppaasta olisi tullut kattavampi. Oppaan teoriaosuus jäi suunniteltua suppeammaksi. Osasyynä suppeudelle oli halu tehdä oppaasta mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen.

Opimme opinnäytetyöprojektin aikana yleisesti projektitoiminnasta, sen suunnittelusta ja toteutuksesta. Tulevaisuudessa osaamme paremmin esimerkiksi järjestää erilaisia tilaisuuksia, joihin liittyy ajanvaraus. Saimme myös tärkeää kokemusta harjoitusohjelmien luomisesta isolle ryhmälle ja harjoituskokonaisuuksien organisoinnista. Ymmärsimme myös, miten tärkeää on pysyä aikataulussa, mutta myös toisaalta joustaa siinä tarpeen tullen. Osaamme nyt luoda opasmateriaaleja, mikä hyödyttää meitä varmasti tulevaisuudessa työelämässä. Jatkossa tämän oppaan pohjalta voisi tehdä liikkuvuusharjoitteluoppaan liittyen muihin liikkuvuusharjoittelun muotoihin kuten esimerkiksi liikehallintaan, neurodynamiseen liikkuvuusharjoitteluun tai voimaharjoitteluun.

LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus.
- Behm, D., Blazevich, A., Kay, A. & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 1-11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Behm, D. (2019). The science and physiology of flexibility and stretching: Implications and Applications in Sport Performance and Health. Routledge.
- Boman, T., Hagqvist, A. & Kotiranta, K. (2014). Triathlon: Voita itsesi!. Fitra Oy.
- Kalaja, S. & Kalaja, T. (2022). Kehonhallinta – liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. VK-Kustannus Oy.
- Laukka, P. (2016) Triathlon ja terveys. Teoksessa Kotiranta, K. & Seppänen, L. Kestävyysliikunta. VK-Kustannus Oy.
- Malinen, J-P. (2016). Triathlonin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi: Perusmatka. [Valmentajaseminaarityö, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201604252307>
- Pasanen, K. & Parkkari, J. (2016). Liikuntavammat: ennaltaehkäisy ja hoito. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheilun valmennus. VK-Kustannus Oy.
- Rouvinen-Wilenius, P., (2007) Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveyden edistämisen keskus ry.
- Ruohotie, P. (1998). Motivaatio, tahto ja oppiminen. Oy Edita Ab.
- Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinosaari, S. (2017). Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Soanjärvi, M. (n.d). Liikkuvuus. Kasva urheilijaksi. Haettu 11.11.2021 osoitteesta <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>
- Stone, M., Ramsey, M., Kinser, A., O`Bryant, H., Ayers, C. & Sands, W. (2006). Stretching: Acute and Chronic? The Potential Consequences. *Strength and Conditioning Journal* 28(6), 66-74.

Terveurheilija. (n.d). Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. Haettu 11.11.2021 osoitteesta <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002). Potilasohjeet ymmärrettäväksi: Opas potilasohjeiden tekijöille. Tammi.

UKK-instituutti. (2021). Liikkuvuus. Haettu 5.11.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/>

van Poppel, D., van der Worp, M., Slabbekoorn, A., van den Heyvel, Sylvia S.P., van Middelkoop, M., Koes, B. W., Verhagen, A.P. & Scholten-Peeters, G. G.M.(2021). Risk factors for overuse injuries in short- and long-distance running: A systematic review. Journal of Sport and Health Science. Sivut 14-15. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.006>

Walker, B., Grönholm, M., Salminen, M., Wegelius, I. & Larsson, B. (2014). Urheiluvammat: Ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. VK-Kustannus Oy.

Wyon, M., Smith, A. & Koutedakis, Y. (2013). A comparison of Strength and Stretch Interventions on Active and Passive Ranges of Movement in Dancers: A Randomized Controlled Trial. Journal of Strength and Conditioning Research, 27(11), 3053-3059. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828a4842>



Liikkuvuusharjoitteluopas
triathlonia harrastaville

TRIBABES
Finland

*Tehty yhteistyössä
Vilma Heinola & Jenna Bovellan
Satakunnan ammattikorkeakoulu
FitKat
TriBabes Finland ry*

LUKIJALLE

Tämä opas on tuotettu Satakunnan ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä. Opas sisältää tietoa liikkuvuusharjoittelusta sekä kahdeksan viikon liikkuvuusharjoitusohjelman triathlonia harrastaville.

Liikkuvuusharjoitusohjelma sisältää kaksi neljän viikon pituista harjoittelujaksoa, jotka voi toteuttaa omatoimisesti muun harjoittelun ohella. Viikko-ohjelmaan sisältyy kolme eri kehonosiin (ala-, keski- ja ylävartalo) painottuvaa lyhyttä (n. 10 min) harjoitusta sekä yksi pitkä (40–60 min) harjoitus. Lisäksi lyhyistä harjoituksista on tarkoitus valita yksi, joka tehdään myös toisen kerran viikossa. Valinnan voi tehdä viikoittain esimerkiksi sen perusteella, missä kehonosassa itsellä on eniten kehitettävää liikkuvuuden osalta. Viikossa tehdään siis yhteensä neljä lyhyttä harjoitusta ja yksi pitkä harjoitus.

Jakson vaihtuessa myös harjoitusten sisältö hieman muuttuu. Harjoituksista löytyy kirjallisten ohjeiden lisäksi video-ohjeistukset, joita pääsee katsomaan linkkien tai QR-koodien avulla. Linkit löytyvät liikkuvuusharjoitusohjelman ohjeistuksesta (sivu 5), QR-koodit jokaisen harjoituksen kirjallisesta ohjeesta. Viikon sisältöön kuuluva yksi pidempi harjoitus on saatavilla ainoastaan videotallenteena. Lyhyet harjoitukset voi tehdä esimerkiksi alkulämmittelyn yhteydessä, taukojumppana tai omana harjoituksenaan.

Tarkemmat ohjeistukset löydät tästä oppaasta.

Sisällysluettelo

Liikkuvuus	4
Liikkuvuusharjoitusohjelma	5
Harjoitus 1: Alavartalo	6
Harjoitus 2: Keskivartalo	9
Harjoitus 3: Ylävartalo	11
Harjoitus 4: Valinnainen harjoitus	13
Harjoitus 5: Koko kehon liikkuvuusharjoitus	13
Harjoitus 6: Alavartalo	14
Harjoitus 7: Keskivartalo	17
Harjoitus 8: Ylävartalo	19
Harjoitus 9: Valinnainen harjoitus	21
Harjoitus 10: Koko kehon liikkuvuusharjoitus	21
Lähteet	22

LIKKUVUUS

Mitä on liikkuvuus?

- Yksilöllinen ominaisuus, joka koostuu nivelten liikelaajuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä.
- Liikkuvuuteen vaikuttavat perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä sekä hormonaaliset ja hermostolliset tekijät.

Liikkuvuuden harjoittaminen

- Liikkuvuuden kehittyminen vaatii säännöllistä, jopa päivittäistä, liikkuvuusharjoittelua.
- Hyvä liikkuvuus tukee taloudellisia liikemalleja ja mahdollistaa oikean suoritustekniikan.
- Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet valmistavat kehoa liikuntasuoritukseen.
- Kevyttä dynaamista liikkuvuusharjoittelua voi hyödyntää myös palauttavana harjoitteluna.

Liikkuvuusharjoittelun hyödyt triathlonin kannalta

1. Mahdollistaa oikean tekniikan liikkeessä
2. Voi vähentää vammautumiseriskiä
3. Saattaa parantaa suorituskykyä
4. Vaikuttaa voimantuottoon
5. Toimii palauttavana harjoituksena

LIKKUVUUSHARJOITUSOHJELMA

ENSIMMÄISET 4 VIIKKOA:

VIIKON LYHYET HARJOITUKSET:

Harjoitus 1: Alavartalo [linkki videoon](#) (10min 16sek)

Harjoitus 2: Keskivartalo [linkki videoon](#) (7min 42sek)

Harjoitus 3: Ylävartalo [linkki videoon](#) (8min 21sek)

Harjoitus 4: Valinnainen harjoitus edellisistä (oman kehityskohteen mukaan)

Huom! Suorita viikoittain harjoitukset 1–3. Lisäksi valitse niiden joukosta yksi harjoitus, jonka teet vielä toistamiseen viikon aikana. Näin viikko sisältää neljä lyhyttä harjoitusta. Tee lyhyiden harjoitusten lisäksi myös viikon pitkä harjoitus.

VIIKON PITKÄ HARJOITUS:

Harjoitus 5: Koko kehon liikkuvuusharjoitus videotallenteen muodossa.

[linkki videoon](#) (1h 5min)

SEURAAVAT 4 VIIKKOA:

VIIKON LYHYET HARJOITUKSET:

Harjoitus 6: Alavartalo [linkki videoon](#) (9min 42sek)

Harjoitus 7: Keskivartalo [linkki videoon](#) (8min 33sek)

Harjoitus 8: Ylävartalo [linkki videoon](#) (6min 10sek)

Harjoitus 9: Valinnainen harjoitus edellisistä (oman kehityskohteen mukaan)

Huom! Suorita viikoittain harjoitukset 6–8. Lisäksi valitse niiden joukosta yksi harjoitus, jonka teet vielä toistamiseen viikon aikana. Näin viikko sisältää neljä lyhyttä harjoitusta. Tee lyhyiden harjoitusten lisäksi myös viikon pitkä harjoitus.

VIIKON PITKÄ HARJOITUS:

Harjoitus 10: Koko kehon liikkuvuusharjoitus videotallenteen muodossa.

[linkki videoon](#) (40min)

HARJOITUS 1: ALAVARTALO

1. Nilkkojen pyöritys

- Nosta kantapää irti alustasta, pidä varpaat alustassa kiinni. Pyöritä nilkkaa mahdollisimman suurella liikelajajuudella. Tee pyörittelyt kummallakin jalalla molempiin suuntiin.

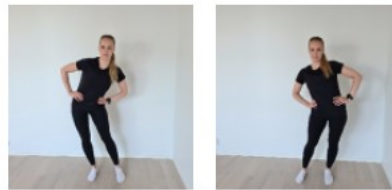
- Tee 10 toistoa/suunta



2. Lantion pyöritys

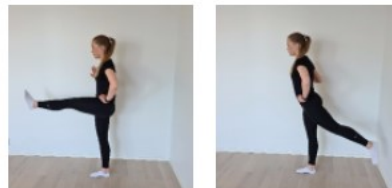
- Vie kädet lantiolle. Lähde pyörittämään lantiota pyrkien mahdollisimman kauas joka suuntaan. Pidä selkä neutraalissa asennessa koko liikkeen ajan (älä notkista/pyöristä alaselkää). Tee pyörittelyt kumpaankin suuntaan.

- Tee 10 toistoa/suunta



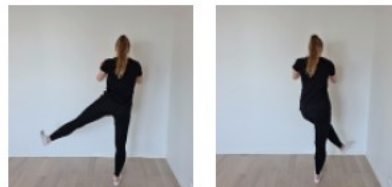
3. Jalan heilautukset eteen-taakse ja sivuille

- Eteen-taakse: Ota kädellä tukea esim. pöydän/tuolin reunasta tai seinästä. Heilauta toista jalkaa suorana eteen ja taakse. Pyri välttämään voimakasta lantion kiertoa. Pidä ylävartalo paikoillaan. Tee heilautukset kummallakin jalalla.



- Sivuille: Heilauta toista jalkaa suorana sivulle. Anna jalan heilahtaa takaisin tullessa toisen jalan edestä. Tee heilautukset kummallakin jalalla

- Tee 10 toistoa/liike



4. Etureisivenytys kurotuksella lattiaa kohti

- Vie toisen jalan kantapäätä kohti pakaraa ja ota kädellä nilkasta kiinni. Käännä lantiota hieman eteenpäin, jolloin venytys etureidessä voimistuu. Taivuta vartaloa eteenpäin pitäen tukijalkaa suorana. Yritä kurottaa vapaalla kädellä lattiaa kohti ja palaa alkuasentoon. Tee liike molemmilla puolilla vuorotellen.

- Tee 10 toistoa/puoli



5. Takareiden ja lonkankoukistajan venytys pumppauksilla

- Asetu toispolviasentoon. Siirrä painoa etummaiselle jalalle ja käännä lantiota niin, että saat venytyksen tunteen lonkankoukistajalle. Voit viedä polven varvaslinjan yli, jolloin liike kohdistuu myös nilkkaan. Pidä venytystä hetki ja suorista sitten etummaisesta jalan polvi, jolloin venytys kohdistuu takareiden alueelle ja pohkeeseen. Tee kumpaakin venytystä vuorotellen.

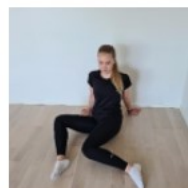
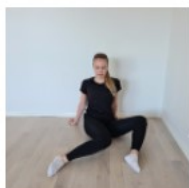
- Tee 10 toistoa/puoli



6. Lonkan kierrot istuen

- Asetu istumaan alustalle jalat haara-asennossa, polvet koukussa. Pidä kantapäät/nilkat alustassa ja vie polvia vuorotellen oikealle ja vasemmalle lattiaa kohti. Pidä istuinluut kiinni alustassa.

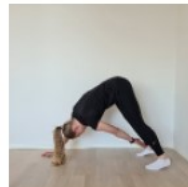
- Tee 10 toistoa/puoli



7. Nilkan kosketus karhukävelyasennosta

- Asetu karhukävelyasentoon, kämmenet ja päkiät koskettavat alustaa. Vie sitten kainaloita kohti polvia ja irrota toinen käsi alustasta. Yritä koskettaa kädellä vastakkaisista nilkkaa. Palaa sitten alkuasentoon ja tee sama toiselle puolelle.

- Tee 10 toistoa/puoli



8. Syväkyöky + takaketjun venytys

- Asetu seisoma-asentoon alustalle. Pidä polvet suorina ja vie kädet kohti lattiaa taivuttaen vartaloa. Tunne venytys takaketjussa. Pidä venytys muutaman sekunnin ajan ja siirry syväkyökkyyn. Syväkyökyssä pyri pitämään kantapäät kiinni alustassa. Toista vuorotellen takaketjun venytystä ja syväkyökyasentoa.

- Tee 10 toistoa



HARJOITUS 2: KESKIVARTALO

1. Yläselän pyöristys ja rinnan avaus

- Ota käsistä kiinni ja vie kädet suorina vartalon eteen. Työnnä käsiä eteenpäin mahdollisimman pitkälle pyöristäen samalla yläselkää. Vie sitten kädet sivuille ja avaa rintakehää. Toista liikkeitä vuorotellen.

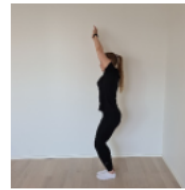
- Tee 10 toistoa.



2. Kylkien venytys minikykyssä

- Asetu seisoma-asentoon jalat yhdessä. Koukista hieman polvia ja aktivoi vatsalihakset. Nosta kädet suoriksi pään yläpuolelle, kurota mahdollisimman ylös. Taivuta ylävartaloa sivulle pitäen lantio paikoillaan, jotta saat venytyksen tunteen kylkiin. Toista sama kummallekin puolelle vuorotellen.

- Tee 5 toistoa/puoli.



3. Rintarangan kierto kylki seinää vasten

- Asetu toispolviseisontaan kylki seinää vasten, seinän puoleinen jalka edessä. Vie kädet suoriksi vartalon etupuolelle. Lähde viemään ulompaa kättä ulkokautta kohti seinää selän takana, kiertäen samalla rintarangasta. Palauta käsi samaa reittiä takaisin. Pidä lantio paikallaan ja kädet suorana koko liikkeen ajan.

- Tee 10 toistoa/puoli.



4. Etuketjun avaus polviseisonnassa

- Asetu polviseisontaan hartioiden levyiseen asentoon. Tartu toisella kädellä saman puolen nilkasta tai vaihtoehtoisesti vie käsi nilkan lähetyville lattialle. Ojenna lantiota eteenpäin aktivoiden samalla pakaralihaksia. Vie toinen käsi suoraksi pään yläpuolelle. Toista liikettä molemmille puolille vuorotellen.

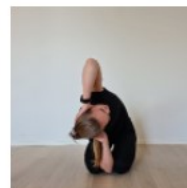
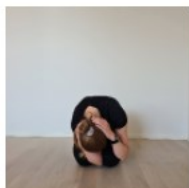
- Tee 5 toistoa/puoli.



5. Rintarangan kierto kyynärpää polvien välissä

- Asetu jalkojen päälle istumaan. Vie toinen kyynärpää polvien väliin ja toinen käsi niskan taakse. Lähde kiertämään niskan takana olevan käden kyynärpäitä kohti kattoa kiertäen rintarankaa. Palauta lähtöasentoon.

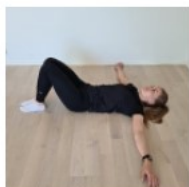
- Tee 10 toistoa/puoli.



6. Lantion kierto selinmakuulla

- Asetu selinmakuulle, kädet vaakasuorassa sivuilla. Koukista polvet. Pidä jalanpohjat alustassa. Pidä polvet yhdessä ja kierrä niitä sivulle. Kurota sitten päällimmäisen jalan varpaita kohti vastakkaista kättä. Pidä hartiat kiinni alustassa. Palauta liike lähtöasentoon ja tee sama toiselle puolelle.

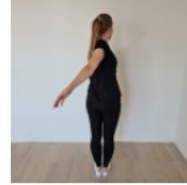
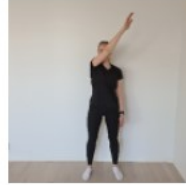
- Tee 6 toistoa/puoli.



HARJOITUS 3: YLÄVARTALO

1. Olkapäiden kahdeksikkopyörittys

- Tee mahdollisimman laajaa liikettä vieden käsi vartalon edestä ja takaa ympäri kahdeksikon tapaan. Pidä hartiat rentoina.
- Tee 10 toistoa/suunta molemmilla käsillä.



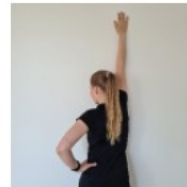
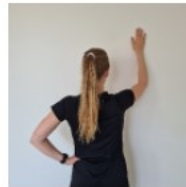
2. Ympyräliike

- Vie kädet suorina pään yläpuolelle ja pidä ne siellä. Tee mahdollisimman laaja ympyräliike käsillä taivuttaen samalla lantiosta. Vaihda suuntaa yläasennossa.
- Tee 10 toistoa



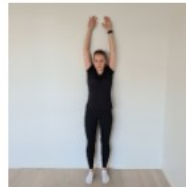
3. Käden liu'utus seinää vasten

- Asetu seisomaan kasvot seinää kohti, jalat reilusti irti seinästä. Nosta toinen käsi ylös seinälle. Liu'uta kättä seinää pitkin kurottaen mahdollisimman korkealle ja samalla vieden kainaloa kohti seinää.
- Tee 10 toistoa/puoli.



4. Olkapään kierto selkä seinää vasten

- Asetu seisomaan selkä kiinni seinää, jalat hieman irti seinästä. Nosta kädet vaakatasoon sivulle seinää vasten, kyynärpäät 90 asteen kulmassa ja kämmenselät kiinni seinässä. Liu'uta käsiä seinää pitkin ylös. Palauta samaa reittiä takaisin. Kun kyynärpäät ovat olkapäiden tasolla, irrota kämmenselät seinästä ja kierrä käsiä alaspäin pitäen kyynärpäät paikoillaan kiinni seinässä. Tuo sitten kämmenselät takaisin kiinni seinään ja toista koko liike uudelleen.
- Tee 10 toistoa.



5. Olkapään kierto kylki seinää vasten

- Asetu toispolviseisontaan kylki seinää vasten, seinän puoleinen jalka edessä. Vie kädet suoraksi eteen kiinni seinään. Lähde viemään seinän puoleista kättä suorana seinää pitkin liu'uttaen pään yli taakse ja palauta samaa reittiä takaisin.

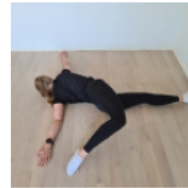
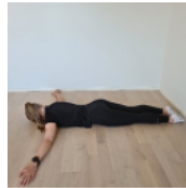
- Tee 10 toistoa/puoli.



6. Rintarangan kierto vatsamakuulla

- Asetu vatsamakuulle ja vie kädet vaakasuoraan sivuille. Lähde viemään toista jalkaa kohti vastakkaista kättä kiertäen samalla vartaloa. Pidä olkapäät kiinni alustassa.

- Tee 5 toistoa/ puoli



HARJOITUS 4: Valinnainen harjoitus

Tee jokin edellisistä harjoituksista. Tee valinta omien kehityskohtiesi mukaan.
Esimerkiksi jos jalkasi kaipaavat erityisesti liikkuvuusharjoittelua, valitse harjoitus 2.

HARJOITUS 5: Koko kehon liikkuvuusharjoitus

Tämä harjoitus löytyy ainoastaan videotallenteen muodossa. Laita video pyörimään ja tee harjoitus sen mukana.

Huom! Harjoituksen tekemiseen tarvitset hieman tilaa ympärillesi sekä pehmeän alustan.

HARJOITUS 6 (ALAVARTALO):

1. Nilkkojen pyöritys

- Nosta kantapää irti alustasta, pidä varpaat alustassa kiinni. Pyöritä nilkkaa mahdollisimman suurella liikelajajuudella. Tee pyörittelyt kummallakin jalalla molempiin suuntiin.

- Tee 10 toistoa/suunta/jalka



2. Lantion pyöritys

- Vie kädet lantiolle. Lähde pyörittämään lantiota pyrkien kurottamaan mahdollisimman kauas joka suuntaan. Pidä selkä neutraalissa asennossa koko liikkeen ajan (älä notkista/pyöristä alaselkää). Tee pyöritykset kumpaankin suuntaan.

- Tee 10 toistoa/suunta



3. Jalan heilautukset eteen-taakse ja sivulta sivulle

- Eteen-taakse: Ota kädellä tukea esim. pöydän/tuolin reunasta tai seinästä. Heilauta toista jalkaa suorana eteen ja taakse. Pyri välttämään voimakasta lantion kiertoa. Tee heilautukset kummallakin jalalla.

- Tee 10 toistoa/jalka



- Sivulle: Heilauta toista jalkaa suorana sivulle. Anna jalan heilahtaa takaisin tullessa toisen jalan edestä. Tee heilautukset kummallakin jalalla.

- Tee 10 toistoa/jalka



4. Etu- ja takareiden pumppaukset toispolviasennossa

- Asetu toispolviasentoon. Ota taemman jalan nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa, jolloin tunnet venytyksen etureidessä/lonkankoukistajissa. Päästä irti jalasta ja suorista etummaisien jalan polvi ja venytä takareittä.

- Tee 10 toistoa/puoli.



5. Pohjepumppaukset punnerrusasennossa

- Asetu etunojapunnerrusasentoon. Nosta lantiota hieman ylös. Paina toisen jalan kantapäätä kohti lattiaa ja samalla toisen jalan polvi hieman koukistuu. Tee pohkeen venytys vuorojaloin pumppaavana liikkeenä.

- Tee 10 toistoa/jalka.



6. Pakaravenytyksestä toispolviseisontaan nousu

- Asetu lattialle kuvassa näkyvään asentoon (jalat koukussa, toinen edessä ja toinen sivulla). Pidä selkä suorana. Nouse toispolviseisontaan tuoden taempi jalka eteen. Tee toispolviseisonnassa muutama pumppaava venytys lonkalle.

- Tee 8 toistoa/ puoli.



7. Lonkkien kierrot aitajuoksija-asennossa

Asetu lattialle aitajuoksija-asentoon. Pidä selkä suorana ja kädet edessä. Vaihda toinen jalka suoraksi ja toinen sivulle aitajuoksija-asentoon.

- Tee 10 toistoa/puoli.



8. Nilkan kosketus karhukävelyasennossa

- Asetu karhukävelyasentoon, kämmenet ja päkiät koskettavat alustaa. Vie sitten kainaloita kohti polvia ja irrota toinen käsi alustasta. Yritä koskettaa kädellä vastakkaista nilkkaa. Palaa sitten alkuasentoon ja tee sama toisella kädellä.

- Tee 10 toistoa/puoli.



HARJOITUS 7 (KESKIVARTALO):

1. Rintarangan pyöristys ja ojennus

- Asetu sellaiseen istuma-asentoon, jossa saat pidettyä selän ryhdikkäässä asennossa. Vie kädet niskaan taakse. Vie sitten kyynärpäitä yhteen ja pyöristä samalla yläselkää mahdollisimman pyöreäksi, jolloin lavat erkanevat toisistaan. Avaa sitten kyynärpäitä sivulle, ojenna yläselkää, avaa rintakehää ja vedä lapoja kohti toisiaan.

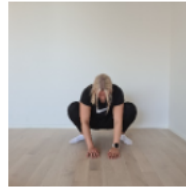
- Tee 10 toistoa.



2. Rintarangan kierto

- Asetu syväkyykkyn, polvien päälle tai tuolille istumaan. Lähde viemään toista kättä suorana kohti kattoa kiertäen samalla rintarankaa. Tuo käsi samaa reittiä takaisin ja tee sama toiselle puolelle.

- Tee 10 toistoa/puoli.



3. Rintarangan kierto kylki seinää vasten (kierto + ympyrä kädellä)

- Asetu toispolvisoisontaan kylki seinää vasten. Seinän puoleinen jalka edessä. Vie kädet suuriksi vartalon etupuolelle ja lähde liu'uttamaan seinäpuoleista kättä yläkautta vartalon taakse piirtäen seinään mahdollisimman suuren ympyrän. Tuo käsi samaa reittiä takaisin. Lähde viemään toista kättä ulkokautta suorana vartalon taakse kiertäen samalla rintarangasta. Palauta käsi samaa reittiä takaisin. Pidä lantio paikallaan kiinni seinässä koko liikkeen ajan. Tee liikkeitä vuorotellen.

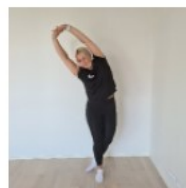
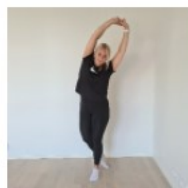
- Tee 10 toistoa/puoli.



4. Kylkivenytys seisten

- Vie jalka toisen jalan taakse ja nosta saman puolen käsi kohti kattoa. Taivuta vartaloa niin, että saat kyljen lihakset venymään. Tee sama toiselle puolelle.

- Tee 10 toistoa/puoli.



5. Rintarangan kierto nelinkontin

- Asetu konntausasentoon. Vie käsi toisen käden alta mahdollisimman pitkälle kurottaen. Vie sitten sama käsi kohti kattoa kiertäen samalla rintarankaa. Tee kierrot kummallakin kädellä.

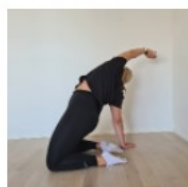
- Tee 10 toistoa/puoli.



6. Etuketjun avaus polviseisonnassa

- Asetu polviseisontaan hartioiden levyiseen asentoon. Tartu toisella kädellä saman puolen nilkasta tai vaihtoehtoisesti vie käsi nilkan lähetyville lattialle. Ojenna lantiota eteenpäin aktivoiden samalla pakaralihaksia. Vie toinen käsi suoraksi pään yläpuolelle. Toista liikettä molemmille puolille vuorotellen.

-Tee 5 toistoa/puoli.



HARJOITUS 8: YLÄVARTALO

1. Olkapäiden kahdeksikkopyörittys

- Tee mahdollisimman laajaa liikettä vieden käsi vartalon edestä ja takaa ympäri kahdeksikon tapaan. Pidä hartiat rentoina.

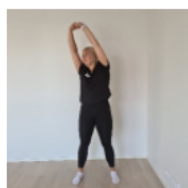
- Tee 10 toistoa/suunta molemmilla käsillä.



2. Ympyräliike

- Vie kädet suorina pään yläpuolelle ja pidä ne siellä. Tee mahdollisimman laaja ympyräliike käsillä taivuttaen samalla lantiosta. Vaihda suuntaa yläasennossa.

- Tee 10 toistoa



3. Käsien liu'utus suoriksi

- Asetu lattialle polvi-istuntaan. Nosta kädet ylös ja pidä ne yhdessä. Liu'uta käsiä alas takaraivolle koko ajan yhdessä pitäen ja jatka siitä olkapäiden korkeudelle irrottaen kädet toisistaan. Palauta kädet samaa reittiä takaisin ylös.

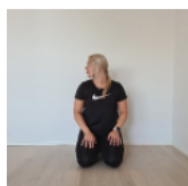
- Tee 10 toistoa.



4. Niskan kierrot

- Asetu lattialle polvi-istuntaan. Pidä selkä suorana. Kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle.

- Tee 5 toistoa/puoli.



5. Lapapunnerrus

- Asetu lattialle konttausasentoon. Työnnä lapoja erilleen pyöristämällä yläselkää ja päästä sitten lavat yhteen avaamalla rintakehää. Pidä alaselkä paikallaan ja kädet suorina koko ajan.

- Tee 10 toistoa.



6. Rintarangan kierto vatsamakuulla

- Asetu vatsamakuulle ja vie kädet vaakasuoraan sivuille. Lähde viemään toista jalkaa kohti vastakkaista kättä kiertäen samalla vartaloa. Pidä olkapäät kiinni alustassa.

- Tee 5 toistoa/ puoli



HARJOITUS 9: Valinnainen harjoitus

Tee jokin edellisistä harjoituksista. Tee valinta omien kehityskohtiesi mukaan. Esimerkiksi jos jalkasi kaipaavat erityisesti liikkuvuusharjoittelua, valitse harjoitus 6.

HARJOITUS 10: Koko kehon liikkuvuusharjoitus

Tämä harjoitus löytyy ainoastaan videotallenteen muodossa. Laita video pyörimään ja tee harjoitus sen mukana.

Huom! Harjoituksen tekemiseen tarvitset hieman tilaa ympärillesi, pehmeän alustan sekä keppijumppaan soveltuvan kepin tai esimerkiksi harjanvarren.

LÄHTEET

Kauranen, K. (2019). Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy

*Soanjärvi, M. (n.d). Liikkuvuus. Kasva urheilijaksi. Haettu 18.05.2022 osoitteesta
<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>*

*Terveurheilija. (n.d). Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. Haettu 18.05.2022 osoitteesta
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>*

*UKK-instituutti. (2021). Liikkuvuus. Haettu 18.05.2022 osoitteesta
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/>*

LIIKKUVUUDEN TESTAUSLOMAKE

__/__/2022

Nimi: _____

Valakyyky

ilman koroketta / korokkeella / ei onnistu

Suoran jalan nosto

Vasen

yli reisiin puolivälin / reisiin puolen välin ja polvinivelen väli / polvinivelen alapuolelle

Oikea

yli reisiin puolivälin / reisiin puolen välin ja polvinivelen väli / polvinivelen alapuolelle

Nilkan liikkuvuus

Vasen

Oikea

Olkanelven ulko- ja sisäkierto

Vasen ylhäällä kätet osuvat yhteen / käsien väliin jää alle 5cm / käsien väliin jää yli 5cm

Oikea ylhäällä kätet osuvat yhteen / käsien väliin jää alle 5cm / käsien väliin jää yli 5cm

Hartiaseudun liikkuvuus

Kämmenselät koskettavat seinää / peukalot koskettavat seinää / kätet eivät koske seinään

Rintarangan kierto

Vasen

Oikea

Sivutaivutukset

Vasen

Oikea

4.11.2022 16:26

Palautekysely

Palautekysely

Kiitos osallistumisestasi opinnäytetyöprojektillemme! Toivomme, että voisit vielä käyttää muutaman minuutin tähän palautekyselyyn vastaamiseen.

***Pakollinen**

Informointi

1. Saitko mielestäsi tarpeeksi tietoa opinnäytetyöprojektin etenemisestä koko projektin ajan? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 En
 Muu: _____

2. Oliko tiedotus mielestäsi selkeää? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Muu: _____

3. Koitko, että voit tarvittaessa pyytää neuvoja tai kysyä askarruttavista asioista opinnäytetyön tekijöiltä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Muu: _____

4. Missä asioissa mielestäsi onnistuimme hyvin ja missä olisi ollut parannettavaa tiedottamisen osalta? *

Liikkuvuustesti

5. Oliko ajanvaraus liikkuvuustesteihin sujuvaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Muu: _____

6. Millaiseksi kuvailisit testitilannetta? (esim. testaajien asiantuntijuus, ilmapiiri, ajankäyttö) *

7. Olivatko testiliikkeet mielestäsi sopivia testaamaan triathlonissa vaadittavia ominaisuuksia liikkuvuuden kannalta? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Muu: _____

8. Saitko tarvitsemasi palautteen testituloksistasi? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 En
 Muu: _____

Liikkuvuusharjoitteluhjelma

9. Oliko liikkuvuusharjoitteluhjelman toteutus selkeästi ohjeistettu? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Muu: _____

10. Sitouduitko liikkuvuusharjoitteluhjelman noudattamiseen koko 8 viikon ajan? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 En

11. Kuinka monta kertaa teit harjoitteita keskimäärin viikossa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- En tehnyt harjoitteita
 1-2 krt/vko
 3-4 krt/vko
 Tein lähes kaikki annetut harjoitteet

12. Olivatko harjoitteet sopivan haastavia? *

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

Muu: _____

13. Oliko harjoituksia sopiva määrä viikossa? *

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä, oli sopiva määrä

Harjoituksia oli liikaa

Harjoituksia oli liian vähän

Muu: _____

14. Olivatko harjoitukset sopivan pituisia? *

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

Muu: _____

15. Olivatko harjoitusmateriaalit (ohjeistukset ja videot) helppokäyttöisiä ja ymmärrettäviä? *

16. Koetko, että harjoitusohjelmassa huomioitiin yksilöllisesti sinun heikkoutesi ja vahvuutesi? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Muu: _____

17. Koetko tästä liikkuvuusharjoittelusta olleen hyötyä sinulle? *

Merkitse vain yksi soikio.

En koe hyötyä

1

2

3

4

5

Paljon hyötyä

18. Aiotko jatkaa liikkuvuusharjoitteiden tekemistä osana muuta harjoittelua? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 En
 Ehkä

Lopuksi

19. Osallistuisitko samanlaiseen projektiin uudestaan *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 En
 En osaa sanoa

20. Tähän voit kirjoittaa vielä yleisesti palautetta koko projektista tai mieleesi jääneistä asioista! :) *

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms