



Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

Santeri Ström

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

Liikunnanohjaajan tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä Santeri Ström
Tutkinto Liikunnanohjaaja AMK
Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssin materiaalien kehitystyö
Sivu- ja liitesivumäärä 11 + 5
<p>Kuntosali- ja voimaharjoittelua voidaan suositella kaikille iästä ja kuntotasosta riippumatta, vähintäänkin oheisharjoitteluna. Niistä saatavat terveyshyödyt näkyvät niin arjen toimintojen helpottumisena kuin ikääntyvillä arjessa selviytymisenä. Harjoittelulla voidaan kehittää suoraan tai osittain kaikkia terveyskunnan osa-alueita ja voimaharjoittelulla onkin merkittävä rooli terveyskunnan parantumisessa.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Turun kaupungin liikuntapalveluiden alla toimivien uimalaitosten kanssa. Työn tarkoituksena oli kehittää kuntosaliharjoittelun ABC-kurssia yhtenäistämällä toimintamallia. Kehitystyö sisältää liikuntapalveluiden käyttöön suunnitellut harjoitusohjelmat kuntosaliharjoittelun ABC-kurssille.</p> <p>Aikaisemmin kurssille ei ollut yhtenäistä runkoa minkä mukaan toimia, vaan ohjaajat suunnittelivat itse ohjaamansa kurssin. Tällä opinnäytetyöllä pyritäänkin helpottamaan ohjaajien työtä, sekä yhtenäistämään palvelukokemusta asiakkaille.</p> <p>Harjoitusohjelmat luotiin ohjaajien käyttöön, sekä asiakkaille jaettavaksi. Ohjelmat tehtiin kuntosaliharjoitteluun, sekä alku- ja loppuverryttelyyn. Harjoitteluohjelmat luotiin käyttäen PTStudion harjoitusohjelmien suunnitteluohjelmaa, joka oli käytössä myös Turun kaupungin liikuntapalveluilla. Lupa ohjelman käyttämiseen tässä opinnäytetyössä varmistettiin yritykseltä. Harjoitusohjelmat tehtiin PTStudio palveluun, mistä ohjaajat saavat ne tulostettua käyttöönsä, sekä muokattua tarvittaessa.</p> <p>Tulevaisuudessa samalla konseptilla voisi olla mahdollista pitää myös niin sanottua jatko-, taikka tekniikkakurssia. Tällöin toimintaperiaate kurssilla voisi olla sama, mutta kurssille tehtäisiin edistyneemmille harjoittelijoille suunnatut harjoitusohjelmat.</p>
Asiasanat Kuntosaliharjoittelu, harjoitusohjelma, voimaharjoittelu, terveyskunto

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kuntosali- ja voimaharjoittelu.....	2
2.1	Terveyskunnan osa-alueet	2
2.2	Voimaharjoittelu	3
2.3	Alku- ja loppuverryttely	4
3	Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssin tavoite ja kehittäminen	6
3.1	Kehitystyön tausta.....	6
3.2	Organisaatiotavoite	7
3.3	Asiakastavoite	7
4	Projektin vaiheet ja menetelmät.....	8
5	Harjoitusohjelmat.....	9
5.1	Alku-/ loppuverryttely laitteet ja liikkeet.....	9
5.2	Kuntosaliharjoittelun laitteet ja liikkeet	9
6	Pohdinta.....	10
	Lähteet	11
7	Liitteet	13
	Liite 1. Harjoitusohjelma kuntosalilaitteet/ -liikkeet sivut 1–3.....	13
	Liite 2. Harjoitusohjelma alku-/ ja loppuverryttelyliikkeet ja -laitteet sivut 1-2.....	16

1 Johdanto

Hyvä kunto ei tule itsestään, sitä täytyy harjoittaa. Liikkumistapoja on lukemattomia ja niistä tulisi löytää ne itsellensä mieleiset. Näin liikkuminen ja terveystason osa-alueiden harjoittaminen olisi jatkuvaa, sekä mielellään kehittävä.

Liikkumisen määrän arvioimisen tueksi on UKK-instituutti julkaissut aikuisten liikkumisen suositukset. Suositukset kertovat mikä on terveyden kannalta riittävä määrä eri rasittavuudella suoritettua liikuntaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä kaksi kertaa viikossa ja sykettä nostavaa liikuntaa olisi syytä saada joko rasittavasti 1 t 15min/vk, taikka reippaasti 2 t 30min/vk. Kevyttä arki/hyötyliikuntaa olisi hyvä harjoittaa mahdollisimman usein ja paikalla oloa tauottaa niin usein kuin mahdollista. (UKK- instituutti 2022 a.)

Tämän opinnäytetyön aiheena oli kehittää kuntosaliharjoittelun ABC-kurssia. Aikaisemmin Turun kaupungin liikuntapalveluilla jokainen toimija/ ohjaaja, joka ohjasi kuntosaliharjoittelun ABC-kurssia, suunnitteli itse ohjaamansa kurssin. Tämän kehitystyön tarkoituksena olikin parantaa palvelua ja helpottaa ohjaajien työtä. Ongelmana oli, että asiakas, joka mahdollisesti käy useamman kuntosaliharjoittelun ABC-kurssin ja jopa eri toimipaikoissa, voi saada hyvin erilaisen asiakaskokemuksen. Tämä voi luoda tunteen, että palvelulupaus ei toteudu. Varsinkin silloin, jos kurssit toteutettiin hyvin eri tavoin ja keskittyen eri asioihin. Toisaalta tämä voisi olla myös hyvä asiakkaan kannalta. Tarkoitus kuitenkin oli, että asiakas saa samaa palvelua riippumatta siitä, missä toimipisteessä/ kenen ohjaajan vetämällä kurssilla hän oli ollut.

Kehitystyönä luotiin yhtenäiset, jokaisella kuntosaliharjoittelun ABC-kurssilla asiakkaille jaettavat harjoitusohjelmat. Ohjelmat sisältävät laitekuvaukset ja liikkeiden suorittamisen ydinkohdat. Kehitystyössä oli kaksi jaettavaa materiaalia; ohjeistukset alkulämmittelyyn/ loppuverryttelyyn laitteista ja liikkeistä, sekä kuntosaliharjoittelun laitteista ja liikkeistä.

2 Kuntosali- ja voimaharjoittelu

Kuntosali- ja voimaharjoittelua voidaan suositella kaikille iästä ja kuntotasosta riippumatta, vähintäänkin oheisharjoitteluna. Niistä saatavat terveyshyödyt näkyvät niin arjen toimintojen helpottumisena, kuin ikääntyvillä arjessa selviytymisenä. Harjoittelulla kehitetään suoraan tai osittain kaikkia terveyskunnan osa-alueita ja voimaharjoittelulla on merkittävä rooli terveyskunnan parantumisessa.

2.1 Terveyskunnan osa-alueet

Terveyskunnan osa-alueet jaotellaan tyypillisimmin neljään osa-alueeseen. Nämä terveyskunnan osa-alueet ovat sellaisia, joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti ja ne ovat yhteydessä terveydentilaan (Oja 2016, 93–95). Terveyskunnan osa-alueita ovat:

- **Aerobinen kunto**
- **Tuki- ja liikuntaelimestön kunto**
- **Motorinen kunto**
- **Antropometria**

Aerobinen kunto on yhteydessä hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintaan. Tähän liittyy olennaisesti energia-aineenvaihdunta ja sen tehokkuus. Voidaan puhua myös kestävyyskunnosta, jota monesti käytetään terminä, kun puhutaan aerobisesta kunnosta terveyskunnan osa-alueena. Aerobisen kunnan harjoittamiseen käytetään kestävyysharjoittelua, esimerkiksi juoksua tai kävelyä. Parempi kestävyyskunto näkyy lihasten parempana aerobisena aineenvaihduntana, mikä taas parantaa kuntosaliharjoittelun tehokkuutta. (Oja 2016, 93–95; UKK-instituutti 2022 b; FIHF s.a.)

Tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon kuuluvat lihasten ja tukirakenteiden kunto, sekä kyky käyttää niitä. Niitä voidaan todeta parempana lihasvoimana, lihaskestävyytenä, sekä liikkuvuutena. Tämän osa-alueen harjoittamiseen tämän opinnäytetyön produkti ennen kaikkea pyrkii ja tässä tapauksessa kehitetään lihaskuntoa. Tuki- ja liikuntaelimestön kunnan taso nähdään jokapäiväisessä elämässä pärjäämisessä ja sen merkitys ikääntyville on arjessa selviytyminen. (Oja 2016, 93–95; UKK-instituutti 2022 b; FIHF s.a.)

Motorisen kunnan osa-alueeseen kuuluvat asennon- ja liikkeiden hallinta. Niiden parempi kunto ilmentyy parempana ketteryytinä (liikenopeus), koordinaatiokykynä (näppäryys) ja tasapainona. Nämä ominaisuudet näkyvät jokapäiväisissä askareissa ja niiden suorittamisessa. Näiden ominaisuuksien parempi hallinta näkyy suoraan kuntosaliharjoittelussa liikkeiden parempana suorittamiskykynä, mikä on edellytys tehon lisäämiseen ja turvallisen harjoittelun toteutumiseen. (Oja 2016, 93–95; UKK-instituutti 2022 b; FIHF s.a.)

Antropometrian terveystuntoa määrittäviä tekijöitä ovat kehon mittasuhteet. Näistä merkittävimmin terveystuntoon vaikuttavia osia ovat kehon rasvan määrä ja sen jakautuminen kehossa. Erilaisilla mittauksilla voidaan todeta, minne rasvaa on suhteellisesti kertynyt vieläpä mahdollisesti terveydelle haitallisen paljon. Tällaisia mittauksia ovat esimerkiksi vyötärön ympäryys ja BMI (pituuden ja painon suhde). Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa näihin osa-alueisiin merkittävästi. (Oja 2016, 93–95; UKK-instituutti 2022; FIHF s.a.)

2.2 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelun tarkoituksena on parantaa yleisiä voimaominaisuuksia (perusvoima, kestovoima, nopeusvoima, maksimivoima) ja kehittää lihasmassaa. Näiden säännöllinen ja nousujohteinen harjoittelu on merkittävässä roolissa yleisen toimintakyvyn säilymisen ja terveystunnon ylläpitämisen kanssa. Voimaharjoittelun erityisiä hyötyjä on perusliikemallien harjoittelu turvallisesti ja tehokkaasti. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi kyykyt, työnnöt ja vedot. Voimaharjoittelun vahvuuksiin kuuluu, että harjoittelua voidaan suorittaa hallituissa oloissa ja progressiivisesti vastusta ja intensiteettiä lisäten (Mäennenä 2019, 20). Voimaharjoittelu sopiikin näin ollen kaikille iästä ja tasosta riippumatta. (Mäennenä 2019; 19–22, 25–27, 94–100)

Voimaharjoittelua voidaan suorittaa monella eri tavalla ja monenlaisia eri laitteita, taikka apuvälineitä käyttäen. Laitteiden ja apuvälineiden kuten tankojen, kahvakuulien, käsipainojen, vastuskuminauhosten ym. käyttö perustuu tarpeeseen. Minkä tyyppistä harjoitusta ollaan tekemässä, millainen on harjoitustausta, mitä ominaisuuksia halutaan kehittää. Esimerkiksi ensimmäistä kertaa kuntosalilla olevaa henkilöä ei kannata laittaa tekemään tempausta ensimmäisenä moninivel-liikkeenä, vaan aloittaa oikean liikemallin opetteleminen, vaikka jalkaprässillä. Tämän vuoksi aloittelijan on hyvä aluksi suosia enemmän laitteilla tehtäviä liikkeitä, jotka opettavat oikeiden liikemallien tekemiseen ja ovat suhteellisen yksinkertaisia, sekä turvallisia käyttää (taulukko 1). (Mäennenä 2019; 103–113, 169–181)

Taulukko 1. Laiteharjoittelun vahvuudet ja heikkoudet (mukaillen Männenä 2019, 177)

Laiteharjoittelun vahvuudet ja rajoitukset	
Vahvuudet	Heikkoudet
Helppous. Vähäinen liikeoppimisen tarve.	Siirtovaikutus arkielämään ja urheiluun ei ole suora tai paras mahdollinen.
Mahdollisuus eristää ja vahvistaa tiettyä lihasryhmää tai liikesuuntaa.	Edellyttää saliympäristössä harjoittelua.
Intensiteetin säädettävyys. Vastusta pystytään säätämään tyypillisesti pienin portain.	Rajallinen säädettävyys. Laitteet ovat suunniteltu ja mitoitettu keskivertoharjoittelijalle, mikä tarkoittaa, että säätövara voi loppua kesken pituudesta tai kehon mittasuhteista johtuen.
Turvallisuus.	Hankintakustannukset.

2.3 Alku- ja loppuverryttely

Alku- ja loppuverryttelyn tärkeyttä ei voi liikaa korostaa, sillä sen on osoitettu selvästi parantavan itse harjoitusvasteen toteutumista, sekä vähentävän tuki- ja liikuntaelinvaivojen syntyä. Niiden tekeminen on kuitenkin usein se eniten laiminlyöty osa-alue harjoittelussa. Tähän syynä voivat olla niin tiedon- tai ajanpuute, kuin ihan vain laiskuus. Oli syy mikä tahansa, niin näitä osa-alueita ei tule laiminlyödä, jos tarkoituksena on toteuttaa tehokasta ja turvallista voimaharjoittelua. (Männenä 2019, 201–206; Puputti 2019, 191–199)

Alkuverryttelyn tulee sisältää koko kehoa valmistavaa lämmittelyä. Yksinkertaisimmillaan se sisältää usein jonkin aerobisen suorituksen millä saadaan elimistöä lämpimäksi, esimerkiksi crosstrainer tai soutulaite. Alkuverryttelyssä tulisi olla myös liikkuvuus- ja koordinaatiivisia harjoitteita, jotka avaavat liikelaajuuksia ja tukevat liikkeitä hallinnan kautta. Tällaisia harjoitteita voidaan toteuttaa hyvin esimerkiksi erilaisilla kepillä/ levytangolla taikka levypainolla tehtävillä jumpilla. Alkuverryttelyn intensiteetin ja nousujohteisuuden myötä saadaan myös vireystilaa nostettua sekä hermostoa valmistettua itse harjoitusta vastaavalle tasolle. (Puputti 2019, 191–199)

Hyvä alkuverryttely valmistaa kehoa itse harjoitukseen ja parhaimmillaan se on hyvin toteutettuna osa harjoittelua ja parantaa kokonaissuoritusta. Voimaharjoitteluun valmistavan alkuverryttelyn tulisi sisältää seuraavia osa-alueita (taulukko 2.).

Taulukko 2. kokonaisvaltaisen alkulämmittelyn osa-alueet (mukaillen Puputti 2019, 191)

Kokonaisvaltaisen alkulämmittelyn osa-alueet
1. Elimistön lämpötilan nostaminen.
2. Liikelaajuuksien avaaminen sekä lihasten aktivointi.
3. Koordinaation liikekohtainen herättely.
4. Hermoston aktivoiminen.
5. Vireystilan nosto.

Loppuverryttely on yhtä tärkeä osa hyvin suoritettua treeniä kuin alkuverryttelykin. Sen suurimmat hyödyt näkyvät säännöllisen harjoittelun ylläpitämisenä, sillä sen avulla vähennetään harjoittelun jälkeistä lihasarkuutta. Sen avulla voidaan mahdollisesti myös mobilisoida liikerajoitteita ja parantaa akuuttia liikkuvuutta. Loppuverryttely voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen osaan, ja ne ovat parhaimmillaan yhdessä toteutettuna, eikä niiden tehosta erikseen suoritettuna ole kiistattomia eroja suuntaan tai toiseen. Hyvin tehtynä loppuverryttely auttaa siis harjoittelemaan säännöllisemmin ja tehokkaammin, kun edellisen harjoituksen kehon kuormitusta on minimoitu ja palautumista edesautettu. (Mäennenä 2019, 201–206)

Aktiivinen osa sisältää liikettä ja sen avulla rauhoitetaan kehoa, sekä saadaan aineenvaihdunnallisia positiivia hyötyjä. Tällainen on esimerkiksi kovatehoisen treenin jälkeisen veren laktaattipitoisuuden lasku. Aktiivisena loppuverryttelynä toimii matalatehoinen aerobinen liike esimerkiksi kävely, taikka kuntopyörän polkeminen. (Mäennenä 2019, 201–206)

Passiivinen loppuverryttely ei taas sisällä juuri ollenkaan aktiivista liikettä. Tällaisia tapoja ovat esimerkiksi venyttely, sauna, hieronta ja keuhonhuolto. Näiden tapojen avulla saavutetaan positiivisia vaikutuksia mm. vireystilan laskuun, sekä mahdollisuus lihasarkuuksien vähenemiseen ja liikeratojen lisäämiseen. (Mäennenä 2019, 201–206)

3 Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssin tavoite ja kehittäminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli lähteä kehittämään kuntosaliharjoittelun ABC-kurssia. Kehitettävänä kohteena olivat kurssimateriaalit, jotka jaetaan kurssilla asiakkaille (harjoitusohjelma liitteet 1. ja 2.). Kehitettäviä kohteita valikoitui kaksi; alku- ja loppuverryttelyjen liikkeet ja laitteet, sekä kuntosaliharjoittelun liikkeet ja laitteet sisältävät harjoitusohjelmat.

Harjoitusohjelmat sisältävät kuvalliset ja yksinkertaistetut ohjeet suorittamistekniikoista ja laitteiden säädöistä. Tarkempia laitekohtaisia säätöjä harjoitusohjelmat eivät sisällä, koska tarkoitus oli, että asiakas voi kurssin jälkeen mennä mille tahansa kuntosalille jatkamaan harjoittelua. Tämän vuoksi laitesäädöt eivät ole välttämättä samanlaiset esimerkiksi erimerkkisissä laitteissa.

Harjoitusohjelmat luotiin käyttäen PTStudio -ohjelmaa, joka oli käytössä myös Turun kaupungin liikuntapalveluilla. Tällä ohjelmalla ABC-kurssin ohjaajat tulostavat käyttämänsä harjoitteluohjelmat. Kehitystyönä tehtiin valmiit harjoitteluohjelmat ohjaajien käyttöön PTStudio -ohjelmaan.

3.1 Kehitystyön tausta

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Tarkemmin: liikuntapalveluiden alla toimivien uimalaitosten kanssa, joiden käyttöön kehitystyö ensisijaisesti tuli. Tarkoituksena oli, että työ tulee käyttöön myös muiden Turun kaupungin liikuntapalveluiden toimijoiden parissa, jotka ohjaavat kuntosaliharjoittelun ABC-kurssia. Kyseistä kurssia ohjaavia toimijoita Turun kaupungilla löytyy: Kupittaaan urheiluhallin kuntosalilla Liikuntapalvelukeskuksen ohjaajien toimesta, Impivaaran uimahallilla uimalaitoksen omien ohjaajien toimesta, sekä Pansion kuntosalilla ulkopuolisen toimijan ohjaamana.

Kehitystyö tuli ensisijaisesti käyttöön Impivaaran uimalaitokseen, jossa organisaatio tuki hyvin kuntosaliharjoittelun ABC-kurssin toteutumista. Ohjaus tapahtuu Impivaaran uimahallin omassa kuntosalissa, joka on varattuna kurssin käyttöön kokonaan. Kursseja järjestetään yhteensä noin kuusi sekä kevät- että syyskaudella. Kursseja alkaa saman aikaisesti kaksi ja ne sijoittuvat maanantai-iltaan sekä keskiviikkoamuun. Kursseja ohjaavia ohjaajia oli uimalaitoksilla kymmenkunta, mutta ohjaajan käytettävyyteen vaikutti esimerkiksi toimipaikka, jossa hän työskentelee. Myös työvuorot, sekä ohjausvastuu muista kursseista vaikuttaa ABC-kurssin ohjaamiseen. Kaikki kurssin ohjaajat ovat lähtökohtaisesti liikunta-alan ammattilaisia.

3.2 Organisaatiotavoite

Projektin tavoitteena oli saada palvelusta yhtenäisempää niin, että asiakas voi mennä mihin tahansa toimipaikkaan ja saada samaa palvelua. Näin voidaan parantaa laadun säilymistä, sekä tuotekuvauksessa pysymistä (Impivaaran uimahalli s.a.).

Kurssin ohjaajalle kehitystyö tarjoaa valmiin työkalun, mikä säästää aikaa ja vaivaa. Valmis pohja toimii myös kurssin runkona, mikä mahdollistaa sijaisille ja muille satunnaisille ohjaajille valmiin pohjan minkä mukaan toimia. Pohja suunniteltiin paitsi asiakkaille toimivaksi, niin samalle se palvelisi myös ohjaajaa muistamaan kaikki tärkeät ydinkohdat mitkä tulee näyttää/ kertoa. Tätä runkoa ohjaaja tietysti muokkaa ryhmän, käytettävän tilan ja laitteiden mukaan sopivaksi. Oletuksena oli, että ohjaaja tuntee kuntosaliharjoittelun perusteet, eivätkä ohjelmat sisällä näin ohjaajille ohjeistuksia itse ohjaamiseen.

3.3 Asiakastavoite

Asiakkaan näkökulmasta kehitystyö helpottaa asiakasta valitsemaan, mille kurssille hän osallistuu. Kurssisisällön tulisi olla lähtökohtaisesti samanlainen toimipaikasta riippumatta, huomioiden kuitenkin eri kuntosalien varustuksen sekä tilankäytön. Asiakas voi valita itselleen sopivan kurssin; ajankohdan, toimipaikan tai kummankin mukaan. Asiakas voi suorittaa myös saman kurssin useamman kertaan ja pohja näissä olisi aina samanlainen. Mikäli aikaisempi kurssi jätti epävarman olon tai kurssin suorittamisesta olisi jo aikaa, hän voi kerrata/ kehittää omaa osaamistaan.

Useamman samansisältöisen kurssin käymisestä eri paikoissa olisi asiakkaalle hyötyä. Laitekanta oli eri toimipaikoissa erilainen, näin asiakas saisi kattavamman kuvan laitteiden käytöstä ja erilaisista laitteista, joissa toimintaperiaate on kuitenkin sama. Näin säädöt ja liikeradat tulevat paremmin tutuiksi, sekä varmuus omaan tekemiseen kasvaa, kun tietää miten saman asian voi tehdä vähän eri tavalla erilaisessa laitteessa.

4 Projektin vaiheet ja menetelmät

Projekti aloitettiin ja aihetta pohdittiin yhdessä opettajan sekä yhteistyötahon kanssa. Käytyjen keskustelujen pohjalta tultiin siihen tulokseen, että tekijän työpaikalla oli hyvä kehityskohde ja tarve tällaiselle opinnäytetyölle. Kehitystyön aloitusta helpotti se, että opinnäytetyön tekijä oli työpaikalla ABC-kuntosaliharjoittelu kurssin vastuujohtaja. Näin ollen kehityskohteet, sekä kurssin sisältö olivat jo tulleet konkreettisesti tekijälle vastaan.

Projekti lähti käyntiin kokonaisuuden hahmottelulla; mitä kehitetään, miksi kehitetään ja mitä hyötyä työstä saadaan. Tämän lisäksi selvitettiin, mitä kuvauksia kurssista oli asiakkaille tarjolla (Turun kaupunki s.a.; Impivaaran uimahalli s.a.). Tämän jälkeen pohdittiin, miten näihin kurssikuvauksiin voidaan vastata.

Seuraavaksi selvitettiin käytettävissä olevat tilat sekä laitteet, jotta harjoitusohjelmat soveltuvat kunkin toimipisteeseen. Tekijän ohjausympäristö Impivaaran uimahallin kuntosalilla oli jo tuttu, tämän lisäksi selvitettiin tarkemmin laitteisto Kupittaaan urheiluhallin kuntosalin puolesta. Nämä kaksi salia olivat melko isoja, hyvin varusteltuja ja peruslaitteisto oli samankaltainen.

Ennen kuin aloitettiin harjoitusohjelmien suunnittelu, kerättiin suullista palautetta, miten kollegat kurssia olivat ohjanneet. Läpi käytiin myös muiden ohjaajien käyttämiä harjoitusohjelmia, jotta saatiin parempi kokonaiskuva jo käytössä olevista ohjelmista. Muistiinpanoja kerättiin ylös hyvistä ja toistuvista liikevalinnoista.

Kun taustatyö oli tehty ja kokonaisuus hahmoteltu, aloitettiin harjoitusohjelmien suunnittelu. Harjoitusohjelmat tehtiin käyttäen PTStudio -ohjelmaa, joka oli lisenssin alainen ja käytössä Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksella. PTStudio -ohjelma oli internet pohjainen harjoitusohjelmien suunnitteluun tarkoitettu sovellus. Ohjelmasta löytyi niin kuvallinen liikepankki kuin liike- ja laitekohdaiset ohjeet, jotka muokattiin kurssilaisille sopivaksi.

5 Harjoitusohjelmat

Opinnäytetyön produkti eli kuntosaliharjoittelu ohjelmat (Liite 1. ja 2.) luotiin käyttäen PTStudio -ohjelmaa, jonka liikepankki oli rajallinen niin kuin muillakin ohjelmilla. Ohjelmasta löytyi kyllä hyvin kaikki perusliikkeet ja laitteet, joita näissäkin harjoitteluohjelmissa käytettiin. Kuten jo mainittu liikkeitä oli rajallisesti ja ohjelmaan pyrittiinkin löytämään ne laitteet, joita tyypillisimmin hyvin varustelluista kuntosaleista/ -keskuksista löytyy. Liike- ja laitevalinnoissa yritettiin löytää tasapaino käytettävyyden, tehokkuuden ja monipuolisuuden välille. Liikevalintoihin vaikutti myös olennaisesti kurssin tarkoitus olla kuntosaliharjoittelun perusteisiin, liike- ja laiteopastuksiin tähtäävä kurssi.

5.1 Alku-/ loppuverryttely laitteet ja liikkeet

Alku-/ loppuverryttely laitteet ja liikkeet (Liite 2.) valittiin sen mukaan mitä yleisesti voidaan olettaa löytyvän jokaiselta kuntosalilta, tai ainakin useampi niistä. Näin ollen asiakas saisi hyvän kuvan alkuverryttelylaitteista ja osaisi käyttää niitä paikasta riippumatta (laite- ja merkkikohtaiset säädöt pois lukien).

Näiden laitteiden tarkoitus on toimia harjoitteluun valmistavana ja kehoa herättelevänä lämmittelyinä. Liitteestä löytyvät (Liite 2.) kepin kanssa tehtävät lämmittelyliikkeet ovat niin sanottuja apuliikkeitä, jotka tukevat hyvää alkuverryttelyä ja valmistavat kehoa treeniin, sekä ehkäisevät tuki- ja liikuntaelinvammojen syntyä.

5.2 Kuntosaliharjoittelun laitteet ja liikkeet

Kuntosaliharjoittelun harjoitusohjelmien laitteet ja liikkeet (Liite 1.) valittiin niin, että pääliharyhmät tulevat käytyä läpi. Liikevalinnoissa otettiin huomioon myös laitteiden tai niitä vastaavien laitteiden löytyminen kohdesaleilta, tai muilta hyvin varustelluilta kuntosaleilta. Liikevalinnoissa mietittiin liikkeiden suorittamista aloittelijan näkökulmasta. Näillä liikkeillä olisi turvallista aloittaa kuntosaliharjoittelu ja opetella oikeita liikemalleja pääasiassa laitteilla tehden. Mukaan otettiin myös vaihtoehtoisia liikkeitä, jotka kuormittavat samoja kohdelihaksia ja ovat pääasiassa vapailla painoilla tehtyjä tai vaihtoehtoisessa laitteessa tehtyjä liikkeitä. Tämä antaa asiakkaille enemmän vaihtoehtoja treenin suorittamiseen omatoimisesti. Vaihtoehtoliikkeistä olisi hyötyä myös silloin, jos treenin ohessa huomaa, että jokin laite on varattuna. Tällöin asiakkaalla olisi jo tiedossa toinen tapa suorittaa kyseinen liike, ilman turhaa odottamista. Vaihtoehtoisista liikkeistä hyötyisi myös silloin, jos esimerkiksi jonkin tuki- tai liikuntaelinvamman vuoksi ei jotain liikettä pystyisi suorittamaan. Tällaiseksi liikepariksi valikoitui esimerkiksi hartialihaksia kuormittavat olkaprässä ja vipunosto sivulle, joista jälkimmäinen toimisi vaihtoehtona silloin kun ylöspäin suuntautuvat liikkeet eivät onnistu.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli parantaa olemassa olevaa kuntosaliharjoittelun ABC-kurssia. Kehitystyöstä syntyi niin ohjaajien kuin asiakkaiden käyttöön jaettavat harjoitusohjelmat. Ohjelmat luotiin yhteistyössä PTStudio -ohjelman kanssa. Käytetyllä PTStudio -ohjelmalla sai tehtyä hyvin tarkoitusta palvelevat ja toimivat ohjelmat. Tietysti kyseistä ohjelmaa oli myös käytettävä tässä tapauksessa, sillä harjoitteluohjelmat päätyvät sinne Turun liikuntapalvelukeskuksen ohjaajien käyttöön. Harjoitusohjelmia on kaksi (Liitteet 1. ja 2.); alku- ja loppuverryttely liikkeet ja laitteet sisältävä ohjelma, sekä kuntosaliharjoittelun liikkeet ja laitteet sisältävä ohjelma. Itse ohjelmat ovat varmasti aloittelevaa kuntosaliharrastajaa hyvin palvelevia ja sopivat kurssiin hyvin.

Produktin sisältö oli sellainen, josta tietysti voidaan olla montaa mieltä. Harjoitusohjelmien tekemiseen, kun ei ole yhtä oikeaa tapaa. Varsinkaan kun puhutaan liikevalinnoista. Nämä valinnat tehtiin kurssin luonteen ja ajan-, sekä tilankäytön raameja kunnioittaen. Joitain liikkeitä olisi voinut ottaa lisää, mutta silloin harjoitteluosuus olisi kärsinyt ajan puutteen vuoksi. Kokonaisuudesta tuli kuitenkin toimiva ja se tulee palvelemaan käyttötarkoitustaan kuntosaliharjoittelun ABC-kurssilla. Produktin olikin tarkoitus tulla kurssille käyttöön palvelemaan sekä asiakkaita että ohjaajia, jolloin kokonaisuudesta saatiin eheämpi. Kokonaisuus rakentui ajatuksella, että tehdään toimiva harjoitus kaikkein osa-alueineen. Hyvä harjoitus sisältää paitsi itse harjoitusosuuden, myös kokonaisuutta tukevat alku- ja loppuverryttelyosuudet. Alkuverryttely toistaakin Puputti periaatteita hyvästä alkuverryttelystä (taulukko 2., Puputti 2019, 191). Itse harjoitusosuudessa suositaan laitteilla tehtäviä harjoitteita, joiden hyödyt näkyvät hyvin Mäennenän taulukosta (taulukko 1., Mäennenä 2019, 177). Loppuverryttely päättää harjoituskokonaisuuden ja sen suorittamiseen voidaan käyttää soveltaen samoja harjoitteita mitä alkuverryttelyssäkin käytettiin (Mäennenä 2019, 201–206).

Kuntosaliharjoittelun ABC- kurssi on toimiva kokonaisuus aloittelevalle kuntosaliharrastajalle. Tulevaisuudessa, mikäli yhteistyökumppanilla olisi resursseja ja ylimääräistä aikaa käytössä, kuntosaliharjoittelun ABC-kurssille voisi kehittää jatkokurssin, joka palvelisi edistyneempiä kuntosaliharjoittelijoita. Kurssin voisi toteuttaa samalla pohjalla, mutta harjoitusohjelmissa keskittyttäisiin selvästi vaativampiin liikkeisiin ja suosittaisiin enemmän vapailla painoilla tehtäviä liikkeitä. Tämä toteutus saan toisi lisäarvoa palveluntarjoajalle jatkamalla asiakkaan palvelupolkua eteenpäin. Se voisi kannustaa myös asiakasta jatkamaan harjoitteluaan ja kehittämään terveystilansa osa-alueita positiiviseen suuntaan.

Lähteet

FIHF- Finnish Institute of Health and Fitness Oy. s.a. Terveyskunnan eri osa-alueet. Luettavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>. Luettu 1.11.2022

Impivaaran uimahalli. s.a. Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit Impivarassa. Luettavissa: <https://www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/ohjaustoiminta/kuntosaliohjaus/kuntosaliharjoittelun-abc-kurssit-impivaarassa>. Luettu 22.9.2022

Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy. Lahti.

Mäennenä, J. 2019. Voimaharjoittelu: Voimaharjoittelun hyödyt. Teoksessa Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy. Lahti.

Mäennenä, J. 2019. Voimaharjoittelu: Harjoitusmuodot ja -välineet. Teoksessa Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy. Lahti.

Mäennenä, J. 2019. Voimaharjoittelu: Perusliikemallit. Teoksessa Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy. Lahti.

Mäennenä, J. 2019. Voimaharjoittelu: Liikevalinnat. Teoksessa Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy. Lahti.

Mäennenä, J. 2019. Voimaharjoittelu: Jäähdyttely voimaharjoituksen jälkeen. Teoksessa Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy, Lahti.

Oja, P. 2016. Terveyskunto ja sen mittaaminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (toim.). 2016. Liikuntalääketiede. Duodecim. Helsinki

Puputti, J. 2019. Voimaharjoittelu: Lämmittely voimaharjoitteluun. Teoksessa Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. 2019. Voimaharjoittelu: Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK Kustannus Oy. Lahti.

PTStudio.com, create and share exercise routines online. Luettavissa: <https://ptstudio.com/company/>

Turun kaupunki. s.a. Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit. Luettavissa: <https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapaikat/kuntosalit/kuntosaliharjoittelun-abc-kurssit>. Luettu 22.9.2022

UKK- instituutti 2022 a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu 11.11.2022.

UKK- instituutti 2022 b. Kunnon osa-alueet. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/>. Luettu 1.11.2022.

Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. 2016. Liikuntalääketiede. Duodecim. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Harjoitusohjelma kuntosalilaitteet/ -liikkeet sivut 1–3

PTStudio

TURUN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUKESKUS



GPF Vatsarutitus 1 / Lihäs

Vatsarutitus: suorat vatsalihakset
1) Valitse vastus 2) Säädä istuimen korkeus 3) Aseta jalat nilkkarullan taakse ja tartu kädensijoista 4) Tee vatsarutitus viemällä kyynärpäitä kohti reisiä, älä vedä käsillä



Vatsarutitus 3

Vatsarutitus: suora vatsalihas
Nouse selinmakuulta puoli-istuvaan asentoon. Laske lavat lattiaan ja rutista takaisin ylös, niin että ristiselkä pysyy lattiasa. Säilytä vatsalihasten aktivaatio koko harjoitteen ajan



GPF Vartalon kierto / Lihäs

Vartalon kierto: vinot- ja poikittaiset vatsalihakset
1) valitse vastus 2) Istu alas ja säädä tukipehmuste niin, että selkä on suorassa ja rintatuki on rintakehää vasten 3) Nosta kädensijasta ja kierrä istuinta vasemmalle tai oikealle 4) Laske kädensija alas niin, että istuin lukkiutuu 5) Kierrä alavartalo säilyttäen ylävartalo liikkumattomana tukea vasten 6) Toista toiselle puolelle



Vartalon kierto 6

Vartalon kierto: vinot- ja poikittaiset vatsalihakset
Asettaudu puoli-istuvaan asentoon. Vie painoa vartalon puolelta toiselle, kiertämällä ylävartaloa. Pidä selkä suorana äläkä jännitä niskaa. Säilytä selän kulma koko ajan ja pidä jalat sekä lantio paikallaan



GPF Selän Ojennus / Lihäs

Selän ojennus: selän ojentajalihakset
1) Valitse vastus 2) Säädä istuimen korkeus 3) Aseta jalat jalkarullien alle ja tartu kädensijoista 4) Ojenna vartaloa suoraksi painamalla selkää rullaa vasten. Älä työnnä jaloilla vaan pidä ne rentona



Video

Jalkaprässi 3

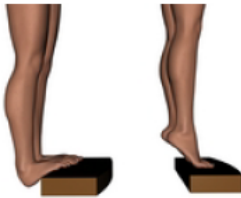
Jalkaprässi: etu- ja takareidet, pakarat
1) Aseta vastus 2) Aseta jalat jalkaprässin kelkalle hartian leveydelle. 3) Työnnä kelkka eteen ojentamalla jalkoja. Älä ojenna polvia aivan suoraksi asti. 4) Laske kelkka hallitusti alkuasentoon. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan. Alku asennossa varpaat-polvet-hartiat n. samalla tasolla



Video

Kahvakuula maastaveto

Ota kahvakuulasta kahden käden ote. Leveä haara-asento, varpaat osoittavat ulospäin. Laske kahvakuula alas jalkojen väliin (n. kantapäiden tasalle). Pidä selkä suorana, takapuoli alas! Nouse ylös ojentamalla lantio eteen ja purista pakarat yhteen lopussa. Muista polvet-varpaat linja sekä hyvä lapatuki



Päkiälle nousu 7

Suorita harjoite seisten korokkeella. Nouse päkiöille niin, että ohjaat painon päkiöiden sisäosaan. Laseudu takaisin mahdollisimman alas. Hyvä tehdä seinän lähellä että saat tukea. Voit myös ottaa lisäpainoa käsiin



GPF Pectoral Fly / Lihäs

Fly/ peck deck: rintalihakset
1) Säädä istuin niin, että kyynärpäät ovat hieman olkapäitä alempana 2) Säädä vipuvarsi liikerata pään yläpuolella olevista säätimistä. 3) Punnerra kädensijat yhteen. Pidä yläselkä kiinni selkänjojassa ja hartiat takana koko suorituksen ajan. Säilytä pieni jännitys kyynärpäissä koko ajan



GPF Eturcisilaite / Lihäs

Reiden ojennus: etureisi

1) Säädä selkänjoja niin, että polvitaiepeet tulevat hieman istuimen reunan etupuolelle 2) Säädä jalkarullan korkeus 3) Valitse paino 4) Nosta jalkarullaa ylöspäin ojentamalla polvea suoraksi ja palauta takaisin alkuasentoon.



GPF Takarcisilaite 2 / Lihäs

Reiden koukistus: takareisi

1) Säädä selkänjoja niin, että polvitaiepeet tulevat hieman istuimen reunan etupuolelle 2) Säädä reisituki reiden päälle 3) Valitse paino 4) säädä pohjetuki 5) Paina jalkarullaa alaspäin ja palauta takaisin alkuasentoon.



Ylätalja eteen

Ylätalja: Yläselän lihakset
Säädä penkki niin, että saat hyvän reisuuden. Hartioita leveämpi ote tangosta. Nojaa hieman taaksepäin. Paina hartiat alas ja vedä tanko rintakehän yläosaan, samalla puristaen lapoja yhteen. Pyri pitämään kyynärpäät samassa linjassa kylkiäsi kanssa. Palauta jarruttaen yläasentoon.



Alataljaeoutu

Alataljasoutu: yläselän lihakset
Asetu istumaan hyvässä ryhdissä niin, että polvet ovat hieman koukussa. Vedä talja napaa kohti, vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet jarruttaen takaisin suoriksi ja lapaluut auki. Älä kurkota niin pitkälle, että alaselkäsi pyöristyy.



Rintaprässi 1

Rintaprässi: rintalihakset

1) Istuudu laitteeseen ja säädä penkin korkeus. 2) Valitse ote niin, että kädet ovat suunnilleen rintakehän tasalla. 3) Työnnä kädet eteen pitäen yläselän kiinni penkissä ja hartiat alhaalla. Jätä kyynärpäät pieneen kulmaan. Palauta rauhassa alkuasentoon.



GPF Olkaprässi / Lihäs

Olkaprässi: hartialihakset

1) Säädä istuin niin, että kädensijat ovat olkapäiden korkeudella 2) Valitse vastus 3) Työnnä kädensijoja ylöspäin 4) Palauta kädensijat korvien tasolle ja toista liike



Vipunosto sivulle 2

Vipunosto sivulle: hartialihakset
Seisten, painot vartalon vieressä. Nosta painot sivulle n. 90° kulmaan ja palauta lähtöasentoon. Voit pitää kyynärpäitä hieman koukussa.



Hauiskääntö käsipainoilla 2

Hauiskääntö käsipainoilla: hauislihas
Ota ryhdikäs asento ja aseta kädet vartalon viereen kämmenet reisiä kohti. Koukista kyynärniveliä kääntäen samalla kämmenitä olkaa kohti ja laske hallitusti takaisin. Tee vuorokäsin tai molemmat kädet yhtäaikaan.



Ojentajapunnerrus taljassa 2

Ojentajapunnerrus: ojentajalihakset
Ota molemmilla käsillä kiinni taljan kahvasta, seiso pienessä etukenossa. Punnerra kyynärniveliä suoraksi. Pidä hartiat alhaalla, kyynärpäät lähellä kylkiä, ranteet suorana ja keskivartalo tiukkana.

Liite 2. Harjoitusohjelma alku- ja loppuverryttelyliikkeet ja -laitteet sivut 1-2

PTStudio



TURUN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUKESKUS



Soutulaite

Soutulaite

- Alkulämmittely/ loppuverryttely 5-15min
- Tavoite -> Syke koholle, elimistö lämpimäksi
- Istuen hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä kahva napaa kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi olkapäät eteen sekä polvet ja lonkat koukkuun.
- Liike, lähde ojentamaan jalkoja ja jatka liike loppuun vetämällä käsillä kahvaa. Yritä saada liike jatkumaan.



Crostrainer

Crosstrainer

- alku-/loppuverryttely 5-15min
- Tavoite -> Syke koholle, elimistö lämpimäksi
- Älä ojenna polvia suoraksi ja muista käyttää käsiä, työnnä ja vedä, muista keskivartalon tuki.



Kuntopyörä

kuntopyörä

- alku-/loppuverryttely 5-15min
- Tavoite -> Syke koholle, elimistö lämpimäksi
- Säädä penkinkorkeus sopivaksi. Yletyt painamaan nilkan koukkuun poljinta vasten jalan ollessa suorana ja poljin on ala-asennossa.



Juoksumatto

Juoksumatto

- alku-/loppuverryttely 5-15min
- Tavoite -> Syke koholle, elimistö lämpimäksi
- Voit myös nostaa juoksumaton kulmaa, jolloin liike tehostuu
- Muista laittaa hätä-seis klipsu kiinni



Lapamuljautus

Olkapään mobilisointi ja liikelaajuuksien avaus

- Lähde viemään keppiä lantion edestä, pään yli, taakse. Palauta samaa reittiä takaisin.
- Pidä kädet suorana. Valitse oteleveys niin, että tunnet kevyen paineen etuolkapäissä ja rintalihaksissa. Älä pakota liikettä yli.



Olkapään mobilisointi 11

Olkapään mobilisointi

- Ota kepeistä leveä ote ja jätä toinen käsi lantion vierelle, samalla kun toinen käsi kiertää pään vierestä ympäri vieden kepin selän taakse.
- Toinen käsi vie taakse, toinen tuo eteen. Vaihda käsien suuntaa joka toiselle kierrolle.
- Älä pakota liikettä ympäri



Vartalon kierto kepillä

Vartalon kierto

- Tee liike seisten.
- Aseta keppi lapojenpäälle ja ota rennon leveä ote kepistä
- Kierrä vartaloa puolelta toiselle. Anna lantion kiertyä mukana.



Eteentaivutus kepillä

Eteentaivutus

- Takaketjun avaus, ojentajien ja rintalihasten avaus
- Ota molemmilla käsillä kepistä kiinni ja nojaa ylävartaloa eteenpäin.
- Voit myös tehdä kiertoja kyljelle kiertämällä ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä lantio paikallaan.