

Kaisa Koutonen

## Senioriliikunnan vertaisohjaajan opas



Liikunnan ohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutus

Syksy 2022



KAMK • University  
of Applied Sciences

## **Tiivistelmä**

**Tekijä(t):** Koutonen Kaisa

**Työn nimi:** Senioriliikunnan vertaisohjaajan opas

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

**Asiasanat:** opas, senioriliikunta, toimintakyky, vertaisohjaaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa senioriliikunnan vertaisohjaajien opas ja työn tavoitteena oli tuoda esille ohjaamista helpottavia työkaluja, sekä toimia vertaisohjaajien koulutuksen runkona ja tukimateriaalina. Opinnäytetyöni aihe kumpusi ammatillisen kehittymiseni halusta, ja sen toimeksiantajana on Jyväskylän kaupungin Liikuntapalvelut.

Opinnäytetyö on vahvasti työelämälähtöinen, ja prosessin ensisijaisena tavoitteena on toimeksiantajan toiveisiin vastaaminen. Opinnäytetyön rajaaminen oli haaste, sillä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti vertaisohjaajien koulutuksessa tulee käsitellä vertaisohjaamista hyvin laaja-alaisesti. Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee senioreiden toimintakykyä, senioriliikuntaa, liikuntasuosituksia, vertaisohjaamista ja liikuntatuokioiden suunnittelua. Opinnäytetyöstä rajattiin pois muun muassa senioreiden tyypillisimmät sairaudet, ravitseminen sekä ohjauksen turvallisuus, mutta nämä osiot tulevat oppaan laajennettuun versioon osana muita opintojani.

Opinnäytetyö eteni lineaarisen kehittämismenetelmän mukaisesti. Työlle määriteltiin ensiksi tavoite, jonka jälkeen työn tekeminen suunniteltiin. Vertaisohjaajille suunnatun kyselyn avulla saatiin tietoa siitä, mitä jo toimivat vertaisohjaajat kaipaavat ohjaamisen tueksi. Opinnäytetyön teoriapohjaa kirjoittaessa muotoutui samalla oppaan teoria. Opas pitää sisällään tuntisuunnitelman malleja ja tunnin rakennemalleja, sekä ohjeet niiden käyttöön sekä tuntien suunnitteluun. Oppaassa on myös liikepankki sekä valmiita jumppia. Liikepankki haluttiin pitää kohtuullisessa laajuudessa, eikä siihen ole nimetty erityisesti lämmittelyksi tarkoitettuja liikkeitä eikä venyttelyjä. Tuotantoprosessin lopuksi perehdyttiin myös oppaan tuottamisen teoriaan, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman selkeä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyvä opasta ei aikataulullisista syistä päästy testaamaan ja arvioimaan. Jatkokehittämismahdollisuutena on oppaan kehittäminen koulutuksissa kerätyn palautteen perusteella. Erityisesti jatkokehittämismahdollisuuksia olisi vertaisohjaajan ohjaamista helpottavien työkalujen, kuten liikepankin, tuntisuunnitelmapohjan ja uusien tuntien suunnittelemisen mallin kehittämisessä sekä laajentamisessa. Jatkokehittämismahdollisuutena on kehittää opasta sekä toiminnallisemmaksi että tarkemmin eriyteylle kohderyhmälle.

## **Abstract**

**Author(s):** Koutonen Kaisa

**Title of the Publication:** A Guide for Peers Instructing Other Senior Citizens in Physical Exercises

**Degree Title:** Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

**Keywords:** guide, functional capacity, peer instructing, physical activity for elderly people

The aim of this thesis was to produce a guide for senior citizens' peer instructors in physical exercises and to produce practical tools to encourage senior citizens to take up peer instructing and help them find peer instructing more effortless. The subject of the thesis stems from the willingness to develop professional skills and it was commissioned by the sports services of the City of Jyväskylä. The thesis approached the subject matter from a practical working life perspective and its principal aim was to meet the brief provided by the client of the project.

The theoretical part of the thesis covers the performance status of senior citizens, their physical activity, exercise, peer instructing, and the planning of physical activities. The thesis omits topics such as senior citizens' typical illnesses, nutrition, and the safety aspects of peer instructing, with such subject matters forming part of the extended version of the guide as part of other studies.

The thesis followed a linear development method. After the aim of the project was defined first, a plan for progression was decided. A questionnaire aimed at practicing peer instructors helped discover what support they need with their instruction activities. The guide includes models for activity planning and structuring instruction sessions along with guidance on how to use such models to plan instruction sessions. The guide also provides a bank of exercises and ready-planned activities. The scope of the exercise bank was kept reasonable, and it does not include exercises that are specifically meant for either warming-up or stretching. Writing the theoretical part helped the theory of the guide to be compiled as well. Towards the end of the project, the theory of guide production was also studied to make the guide as user-friendly as possible.

Due to timing constraints, the guide produced as part of the thesis has not been tested in practice. The guide can be developed further with the help of feedback gathered in peer instructor training sessions. The tools that support the work of peer instructors, including the bank of exercises, models for activity planning and structuring instruction sessions, have potential for future expansion and development. It is possible to develop the guide further by emphasising its practice-based focus or narrowing its target user group.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	2
2.1	Toimeksiantaja .....	2
2.2	Työn tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset.....	3
3	Senioreiden toimintakyky ja ikääntymisen tuomat muutokset .....	4
3.1	Toimintakyky .....	4
3.2	Ikääntyminen ja sen tuomat muutokset .....	6
3.2.1	Fyysisen toimintakyvyn vanhenemismuutokset .....	6
3.2.2	Psyykkisen toimintakyvyn vanhenemismuutokset .....	8
3.2.3	Sosiaalisen toimintakyvyn vanhenemismuutokset .....	8
4	Vertaisohjaaminen .....	10
5	Senioriliikunta ja liikuntasuositukset .....	11
5.1	Liikuntasuositukset.....	11
5.2	Senioreiden voima- ja tasapainoharjoittelu.....	12
5.3	Senioreiden kestävyysarjoittelu.....	14
6	Liikuntatuokion suunnittelu .....	16
6.1	Tuntisuunnitelma .....	17
6.2	Alkulämmittely .....	18
6.3	Harjoitteluosuus .....	18
6.4	Loppuverryttely .....	19
7	Opinnäytetyöprosessi .....	20
7.1	Kehittämismenetelmä .....	21
7.2	Työn tavoitteen määrittely.....	21
7.3	Suunnittelu .....	22
7.4	Vertaisohjaajan oppaan tuotantoprosessi .....	23
7.5	Oppaan suunnittelu ja toteutus .....	23
8	Senioriliikunnan vertaisohjaajan opas.....	26
8.1	Ohjaamista helpottavat työkalut.....	27
8.1.1	Tuntisuunnitelma .....	28
8.1.2	Valmiit jumppaohjelmat.....	28

8.1.3	Valmiiden tuntisuunnitelmien hyödyntäminen .....	28
8.1.4	Liikepankki.....	30
8.2	Oppaan arvioiminen.....	30
9	Pohdinta .....	32
9.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	34
9.2	Oman oppimisen arviointi.....	35
9.3	Jatkokehitysideat.....	35
	Lähteet .....	36
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Suomen väestön rakenne on muuttunut niin, että syntyvyys on laskenut ja eliniänodote noussut (Suomen virallinen tilasto 2021). Tämä tarkoittaa että työikäisiä on yhä vähemmän suhteessa lapsiin ja vanhuseläkkeellä oleviin, eli yhä pienempi joukko työikäisiä kattaa kasvavia verovaroin kustannettavia palveluita, kuten julkista terveydenhuoltoa. Liikuntalaissa (L390/2015) säädetään kunnille tehtäväksi luoda yleiset edellytykset liikunnalle, ja kuntalain (L10.4.2015/410) 1§:n mukaan kunnan tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia alueellaan mahdollistamalla eri kohderyhmät huomioivia liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluita. Väestön ikääntymisen myötä myös liikkumisrajoitteisten määrä tulee kasvamaan, ja jottei palvelun tarve kasvaisi samassa suhteessa lisääntyvän väestön kanssa, on ikääntyvien toimintakykyä tärkeä tukea (Sainio, Stenholm, Valkeinen, Vaara, Heliövaara & Koskinen 2018, 108). Tämä kasvava ikääntyvien määrä luo työlleni todellisen tarpeen, sillä vertaisohjattu liikunta on yksi keino tukea senioreiden toimintakykyä ja jo toimintakyvyltään heikentyneiden hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa senioriliikunnan vertaisohjaajan oppaan ensimmäinen versio vertaisohjaajien koulutuksen tueksi. Opas työstetään loppuun osana muita opintojani, ja sitä tullaan hyödyntämään vapaaehtoisten senioreiden Vertaisohjaajien ja Lähiliikuttajien koulutuksen tukena. Opinnäytetyön tavoitteena on toimia koulutuksen runkona ja tukimateriaalina sekä tuoda esille käytännön työkaluja ohjaamisen tueksi. Oppaan tavoitteena on olla tarpeeksi selkeä ja helppolukuinen, jotta se hyödyttää erityisesti vertaisohjaajia muun muassa laskemalla vertaisohjaamisen kynnyistä ja kannustamalla ohjaamiseen tai sen jatkamiseen. Koulutus pidetään marraskuussa 2022, joten koulutusta tukevalle materiaalille on konkreettinen tavoite ja aikaan sidottu tarve.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Jyväskylän kaupungin vertaisohjaajat ohjaavat toimintaa kuten liikuntaa tai venyttelyä, joka on kaikille avointa. Lähiliikuttaja on vertaisohjaaja, joka ohjaa toimintaa omalle suljetulle yhteisölle. Tällainen ryhmä voi olla esimerkiksi taloyhtiössä, naapurustossa tai yhdistyksessä. Jyväskylässä ei vielä ole yhtään Lähiliikuttajaa, mutta koulutuksen myötä vertaisohjaajia ja eri yhteisöjen jäseniä on tarkoitus kannustaa Lähiliikuttajiksi. Vertaisohjaajia Jyväskylässä toimii tällä hetkellä yhteensä noin parikymmentä, mutta osa on jo hyvin iäkkäitä eikä toiminnan jatkuminen tulevaisuudessa heidän toimestaan ole varmaa. (Lepoaho 2022a.) Vertaisohjaajien koulutus on suunnattu erityisesti Jyväskylän kaupungin tuleville Lähiliikuttajille, mutta se on avoin kaikille vertaisohjaajina toimiville sekä ohjaamisesta kiinnostuneille. Käytän työssäni selkeyden vuoksi termiä vertaisohjaaja kuvaamaan sekä Lähiliikuttajia että vertaisohjaajia, mutta opasta voi toki hyödyntää kaikki ohjaajat ja toisaalta myös itsenäisesti harjoittelevat seniorit sekä kaikki, jotka kokevat selkeän oppaan hyödylliseksi.

### 2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Jyväskylän kaupungin Liikuntapalvelut. Jyväskylä on ollut mukana Voimaa Vanhuuteen mentorointiohjelmassa, joka jatkoi hallituksen ikäihmisten terveystuotantamahdollisuuksia edistävää Voimaa Vanhuuteen –kärkihanketta. Kortteliliikunta on poikialaisen yhteistyön tuloksena syntynyt tuote, jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten terveystuotantamahdollisuuksia. Toiminta Kortteliliikunnan parissa alkoi vuonna 2019, niin että senioreille järjestettiin kaksiosainen Kortteliliikunnan infotilaisuus, jossa käytiin läpi senioreiden liikuntasuosituksia sekä voima- ja tasapainoharjoittelua ja näiden lisäksi tutustuttiin Ikäinstituutin Kävely keveämmäksi sekä Tasapaino taitavaksi kotijumppaohjelmiin. (Hänninen 2019 & Lepoaho 2022c.)

Infotilaisuuksien tavoitteena oli innostaa eri yhteisöjen jäseniä liikkumaan yhdessä laadukkaasti. Kortteliliikunnan infotilaisuuksista oli tarkoitus kannustaa ja rohkaista vapaaehtoisia osallistumaan vertaisohjaajille suunnattuun Lähiliikuttaja-koulutukseen. Senioriliikunnasta vastaava aloitti projektin parissa työskentelyn, mutta toiminta oli hyvin satunnaista koronavirus-epidemian vuoksi. Nyt Kortteliliikunnan ohjelma on tarkoitus ottaa painokkaammin esille osana Jyväskylän

liikuntapalveluiden senioreiden liikuntapalveluita ja ensimmäinen vertaisohjaajille ja Lähiliikuttajille suunnattu koulutus järjestetään marraskuussa. (Lepoaho 2022c.) Opinnäytetyöni tarkoitus on tuottaa opas juuri tähän koulutukseen liittyen.

## 2.2 Työn tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa senioriliikunnan vertaisohjaajan oppaan ensimmäinen versio. Opas on tarkoitus toteuttaa loppuun syksyllä 2022, sillä työtä oli nyt rajattava, jotta sekä opinnäytetyöni että tuleva ohjaajan opas palvelisivat tarkoituksiaan mahdollisimman hyvin. Tulevan Senioriliikunnan vertaisohjaajan oppaan tavoitteena on kannustaa senioreita liikkumiseen korostamalla liikunnan hyötyjä ja laskemalla ohjaamisen kynnyksiä.

Opinnäytetyön tavoitteena on toimia vertaisohjaajien koulutuksen runkona ja tukimateriaalina, niin että koulutuksen sisältö on tasalaatuinen. Opinnäytetyön tavoitteena on myös tuoda esille konkreettisia työkaluja ohjaamisen tueksi, jotta mahdollisimman moni seniori voisi kokea vertaisohjaamisen vaivattomaksi ja innostuisi ohjaamaan. Opinnäytetyön tuloksena syntyvän oppaan tavoitteena on kannustaa ja innostaa vertaisohjaajia niin, että ohjaaminen olisi mahdollisimman yksinkertaista ja ohjaamiseen voi innostua matalalla kynnyksellä.

Työtäni ohjaavat kysymykset ovat seuraavat:

- 1) Mitä seniorin toimintakyky tarkoittaa?
- 2) Kuinka ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn?
- 3) Millaiset työkalut auttavat senioriliikunnan vertaisohjaajaa ohjaamisessa?
  - Minkälainen liikepankki vertaisohjaajalla olisi hyvä olla?
  - Minkälainen tuntisuunnitelma auttaa ohjaamaan?
  - Minkälaiset käytännön työkalut auttavat vertaisohjaajaa ohjaamaan?

### 3 Senioreiden toimintakyky ja ikääntymisen tuomat muutokset

Yleisesti mielletään, että yli 65—vuotiasta henkilöä voidaan kutsua vanhukseksi, mutta ihmisten eliniän pidennyttyä 65-vuotias ei enää ole samassa suhteessa vanhus kuin 60 tai 80 vuotta sitten ja sana seniori mielletään kuvaavan ikäryhmää paremmin. (Pukkila 2014.) Toimintakyky-käsite voidaan määritellä eri tavoin, mutta yksinkertaistetuimmillaan liikuntaelimistön toimintakyvyn voidaan katsoa kuvaavan kykyä tuottaa liikettä kehon eri osissa (Suni 2005, 33).

Toimintakykyä voidaan tarkastella sosiaalisen, psyykkisen, fyysisen ja kognitiivisen ulottuvuuden näkökulmasta. Toimintakyvyn tärkein määrittäjä on lääketieteellinen terveydentila, mutta siihen vaikuttaa myös yksilön, yhteiskunnan ja ympäristön ominaisuudet kuten asenne, asuinolot, palvelujen tarjonta, yhteiskunnan arvot sekä läheisten tuki. (Salunen 2019, 146.) Tiivistetysti toimintakyvyn voi määrittää tarkoittavan ihmisen kykyä selviytyä arjesta omassa elinympäristössään itseä tyydyttävällä tavalla (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 56). Jotta päivittäisistä toiminnoista selviää ongelmitta, tarvitaan alaraajojen lihasvoimaa liikkumiseen, nivelten liikkuvuutta pukeutumiseen, ja näiden lisäksi yleiskestävyyttä ja tasapainoa (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015).

#### 3.1 Toimintakyky

Toimintakyky on ihmisen fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalisten ominaisuuksien tai voimavarojen riittävyys suhteessa hänen ympäristönsä vaatimuksiin sekä omiin odotuksiinsa ja siihen tarvitaan kolmea toisiinsa nivoutuvaa järjestelmää; tuki- ja liikuntaelinjärjestelmää, keskus- ja ääreishermoston ja aistien muodostamaa järjestelmää sekä energiantuottojärjestelmää. Toimintakyvyn keskeinen alue on kyky liikkua, ja liikuttaa itseään, ja käytännössä tämä tarkoittaa kävelykykyä. Kyky liikuttaa itseään ratkaisee suurella määrällä sen, selviääkö henkilö itsenäisestä elämästä omassa toimintaympäristössään. Vaikka kävely vaikuttaa yksinkertaiselta, yhdistää se kaikkia kolmea edellä mainittua toimintakykyyn tarvittavaa järjestelmää, ja jos jossakin niistä on vajavuutta, vaikuttaa se heti kävelykykyyn. (Vuori 2016, 14–15.)

Toimintakyvyn arvioinnin tarve on kasvanut, sillä väestön ikääntymisen myötä sairastavuus sekä vaikeudet arkielämän haasteista selviämiseksi ovat lisääntyneet (Heikkinen, Laukkanen & Rantanen 2013, 278). Ikääntyminen aiheuttaa väistämättä toimintakyvyn heikkenemistä ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen alkaa heikentyä väestötasolla merkittävästi 70–75 vuoden iästä

eteenpäin, mutta iäkkään väestön toimintakyky ja arjen päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kyky on viime vuosikymmeninä ollut kuitenkin paranemaan päin. Fyysinen aktiivisuus on osoittautunut hyväksi keinoksi toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa sekä itsenäisen elämän edellytysten tukemisessa, sillä fyysinen aktiivisuus liittyy muun muassa parempaan tasapainoon, kävelynopeuteen, jalkojen lihasvoimaan, kestävyYTEEN, kognitiiviseen kyvykkyyteen sekä mielialaan. (Heikkinen, Kauppinen & Laukkanen 2013, 292 &301.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, mutta siihen kohdistuneen kritiikin myötä terveyden on tarkennettu olevan muuttuva tila, johon vaikuttaa sairauksien lisäksi ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2020.) Toimintakykyä heikentävät sairaudet ovat vähentyneet ja sairauksien hoito ja kuntoutus on parantunut, ja näiden seikkojen myötä ikääntyneiden toimintakyky on yleisesti parantunut. Myös asenteet ja elintavat ovat muuttuneet ja ikääntyneiden toimintakyvyn odotetaan paranevan yhä edelleen. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 27.)

#### *Fyysinen toimintakyky*

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä suoriutua hänen itse merkitykselliseksi kokemistaan arjen toiminnoista, ja se ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Kyky nähdä ja kuulla katsotaan usein myös kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Säännöllinen liikunta muutaman kerran viikossa ja terveellinen ravinto edesauttavat fyysisen toimintakyvyn ylläpysymistä ja ehkäisevät kehon vanhenemista. Vähäinen fyysinen aktiivisuus johtaa vähitellen liikuntakyvyn heikkenemiseen. Liikunnan lisäksi elinympäristön eli kodin ratkaisuilla ja turvallisuudella voidaan vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn, ja esimerkiksi apuvälineiden avulla voidaan mahdollistaa itsenäinen selviäminen mahdollisimman pitkään. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28.)

#### *Psyykinen toimintakyky*

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen elämänhallintaan liittyviä seikkoja, kuten voimavaroja selvitä arjen haasteista ja kriiseistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022) ja kykyä laatia elämälleen suunnitelmia. Psyykinen toimintakyky on myös kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, muodostaa käsitys ympäröivästä maailmasta ja kyky tuntea ja kokea. Psyykinen toimintakyky on aina yhteydessä muihin toimintakyvyn osa-alueisiin, ja sen arvioimisessa onkin otettava huomioon yksilön elämän keskeisimmät puitteet kokonaisuutena. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28–29.)

### *Sosiaalinen toimintakyky*

Sosiaalisessa toimintakyvyssä keskeistä on vuorovaikutussuhteet yksilön, sosiaalisten verkostojen, ympäristön, yhteisön sekä yhteiskunnan välillä. Kognitiivinen toimintakyky käsittää tiedonkäsitteilyn eri osa-alueet ja niiden yhteistoiminnan ja sen osa-alueita on esimerkiksi muisti, oppiminen, keskittyminen, kielellinen toiminta ja toiminnan ohjaus. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Sosiaalinen toimintakyky on sekä kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien mukaan, että selvitä oman arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä toimintaympäristön rooleista (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 30).

### 3.2 Ikääntyminen ja sen tuomat muutokset

Ikääntymisellä tarkoitetaan ikävuosien lisääntyessä tapahtuvia muutoksia elimistön rakenteissa ja toiminnoissa ja niiden seurauksia. Ne eivät ole ainoastaan biologisesta vanhenemisestä johtuvia, vaan myös elintavat, elinolosuhteet ja niissä tapahtuvat muutokset vaikuttavat ja tätä syystä kalenterin mukaan samanikäiset ihmiset voivat olla biologiselta iältään hyvin eri ikäisiä. (Vuori 2016, 11–12.) Ikääntyminen aiheuttaa elimistössä monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat alentavasti elimistön suoritus-, sopeutumis- ja vastustuskykyyn (Vuori 2005, 171). Nämä muutokset ja erilaiset sairaudet ja tapaturmat luovat erityistarpeita tai rajoitteita senioriliikunnalle (Aalto 2009, 33). Senioriliikunnan tärkein tavoite on toimintakyvyn ylläpitäminen niin, että sekä arkiset askareet että mielihyvää tuottavat harrasteet kuten esimerkiksi matkustus ja harrastukset ovat mahdollisia mahdollisimman pitkään. Ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn monin eri tavoin. (Vuori 2005, 17.)

#### 3.2.1 Fyysisen toimintakyvyn vanhenemismuutokset

Fyysinen toimintakyky pohjautuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan, ja ikääntyessä fyysisen toimintakyvyn kannalta oleellista onkin se, minkälaisia muutoksia näissä järjestelmissä ikääntymisen myötä tapahtuu. Ikääntymisen myötä valtimoverisuonet kovettuvat, ja niiden elastisuus vähenee. Verenpaineetasonsa tapahtuu muutoksia ja verisuon-

ten seinämissä tapahtuvien muutosten myötä virtausvastus kasvaa. Myös sydämen läpät kalkkeutuvat. Sydämen toimintakyky vähenee ikääntymisen myötä muun muassa niin, että sydämen maksimisyke pienenee, sydämen yhdellä lyöntikerralla pumppaama veri määrä vähenee ja sydänlihaksen kyky supistua heikkenee. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 13.)

Keuhkojen hengityskapasiteetti pienenee monen tekijän tuloksena; keuhkojen pinta-ala pienenee, rintakehän elastisuus ja kimmoisuus vähenee, hengityslihasten voima heikkenee, keuhkojen puhdistusmekanismi heikentyy ja yskänheijaste vaimentuu. Rintakehän muoto muuttuu, rintakehä jäykistyy ja usein myös lyhenee ikääntymisen seurauksena, ja nämä muutokset aiheuttavat usein tynnyrimäisen ulkomuodon lisäksi alttiuden hengitystoiminnan muutoksille. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015,14.)

Ikääntyminen aiheuttaa etenkin naisilla luun haurastumista. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia luun tiheyden ylläpysymiseen kun taas tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö etenkin yhdistettynä vähäiseen liikuntaan edesauttavat luiden heikkenemistä. Iskuja sisältävät lajit vahvistavat luita ja luiden vahvistamista ajatellen suositeltava laji on esimerkiksi reipas sauvakävely. Jokainen liikuntakerta on syytä aloittaa kevyellä kuormituksella, ja ikääntyneille suositellaan vain kevyesti niveliä kuormittavia lajeja. Nivelten liikkuvuudella on tärkeä merkitys toimintakyvyn kannalta, ja nivelten liikelaajuuksien muuttuessa ikääntymisen myötä pienemmiksi voi ikääntynyt joutua luopumaan joistakin toiminnoista, kuten portaiden nousemisesta. Nivelten liikkuvuus vähenee, sillä nivelten sisältämä nivelneste vähenee, ja sidekudoksen määrä nivelissä lisääntyy. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 14–16.)

Ikääntyessä kehon rakenne muuttuu niin, että osa lihaskudoksesta muuttuu rasvakudokseksi ja lihasmassa vähenee. Jo 50. ikävuoden jälkeen myös lihasvoima vähenee merkittäväällä tahdilla. Aistitoimintojen ja keskushermoston toiminnan heikkenemisen myötä asennonhallinta ja tasapaino heikkenee 50–60 ikävuoden jälkeen, ja näiden vaikutuksesta esimerkiksi reagoiminen erilaisiin ärsykkeisiin hidastuu ja kaatumisriski lisääntyy. (Vuori 2005, 17.) Vähenevä lihasmassa ja -voima eivät ole ainoita toimintakykyyn vaikuttavia muutoksia lihaksissa. Lihaksissa on nopeita ja hitaita lihassoluja, joista nopeat lihassolut vastaavat lihasten nopeasta ja räjähtävästä aktivoitumisesta, ja niitä tarvitaan muun muassa kaatumista ehkäiseviin korjaaviin liikkeisiin. Mikäli nopeat lihassoluja ei käytetä, eli nopeita käännöksiä, suunnanvaihtoja tai liikkeellelähtöjä ei harjoiteta, pyrkii hitaat lihassolut korvaamaan nopeita lihassoluja. Tämä yhdistettynä heikentyneeseen keskushermoston toimintaan vaikeuttaa yhä edelleen edellä mainittuja toimintoja, ja esimerkiksi tasapainon pysyminen vaikeutuu. (Keränen 2014, 15&85.)

### 3.2.2 Psyykkisen toimintakyvyn vanhenemismuutokset

Psyykinen toimintakyky on tärkeä osa toimintakyvyn kokonaisuutta, mutta ikääntyneiden mielenterveyden tukeminen ja edistäminen on valitettavasti jäänyt fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisen varjoon (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 106). Psyykinen toimintakyky on vahvasti kytköksissä psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja mielenterveyteen (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 56) ja hyvä mielenterveys edesauttaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 106). Virikkeellinen ympäristö, eli esimerkiksi taiteen ja kulttuurin harrastaminen ja muu mielekäs harrastustoiminta on yhteydessä hyvinvointiin ja hyvään mielenterveyteen. (Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa 2013).

Ikääntyminen tuo usein mukanaan menetyksiä ja luopumisen kokemuksia, ja nämä kokemukset ovat uhkia mielen hyvinvoinnille ja psyykkiselle toimintakyvylle. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 106) Yksinäisyys on yksi suurimmista uhkista, joka uhkaa psyykkistä toimintakykyä, mutta ikääntymiseen liittyy myös ainakin jossain määrin kognitiivisia muutoksia, kuten hidastumista, erilaisia tarkkaavuuden häiriöitä ja muistihäiriöitä. Kognitiivisten taitojen säilymisen eteen voi tehdä itse työtä ja vaikuttaa kognitiivisen vireyden säilymiseen, ja näin mielenterveyteensä. (Saarenheimo 2013, 373–374.)

### 3.2.3 Sosiaalisen toimintakyvyn vanhenemismuutokset

Sosiaalinen toimintakyky muodostuu kyvystä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi läheisten, omaisten, ystävien ja naapureiden kanssa. Sosiaaliset suhteet muuttuvat ja usein sosiaalinen verkosto supistuu kun ikää tulee, etenkin jos omat lapset eivät välttämättä enää tarvitse niin paljon apua omien lasten kasvettua isommaksi. Myös uusperhekuviot saattava monimutkaistaa kuviota. Eläköitymisen myötä usein työyhteisöön kuuluminen päättyy ja jotkut harrastukset saattavat jäädä pois, ja näiden lisäksi iän myötä jokainen kohtaa myös useammin läheistensä kuoleman. Erityisen suuri riski yksinäisyydelle on leskeytyminen ja lapsettomuus yhdessä. (Colliander & Ruoppila 2018, 88–90.)

Vanhenemiseen liittyy lähes aina sosiaalisia menetyksiä, kuten läheisten tai puolison kuolema, mutta liikunnan avulla on mahdollista luoda uusia sosiaalisia kontakteja ja tuntee kuuluvansa tiet-

tyyn yhteisöön vielä vanhemmalla iällä (Ruuskanen 1997, 144). Yleisimpiä senioreiden ilmoittamia syitä liikunnalle ovat terveydelliset syyt, kuten liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn, mutta ilon ja virkistyksen tuottaminen, ulkoilu raittiissa ulkoilmassa sekä luonnossa, voimavarojen lisääntyminen sekä vapaa-ajan viettäminen ryhmässä toimivat myös liikunnan harrastamisen motiiveina. Etenkin ohjattuun liikuntaan osallistuvat ovat korostaneet sosiaalisten kontaktien tärkeyttä sekä psyykkisiä syitä, kuten piristymistä, elämänhalun lisääntymistä ja itse-tunnon kasvamista (Aalto 2009, 28).

Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluu oleellisesti tiedonkäsittelytoiminnot. Biologisen vanhene-misen lisäksi moni muu asia muuttuu ikääntymisen myötä, ja näitä muuttuvia tekijöitä ovat muun muassa kulttuurinen ympäristö, yksilön omat toiminnot, sairaudet ja vammat, monet lääkkeet ja perintötekijät sekä sukupolvi-tekijät, ja nämä kaikki vaikuttavat yksilön tiedonkäsittelytoimintoihin. Tiedonkäsittely muuttuu ikääntymisen myötä, ja tiedonkäsittelytoimintoihin vaikuttaa elimis-tön biologisten vanhenemistekijöiden lisäksi moni tekijä. Kaikki muutokset eivät ole väistämättö-miä tai haitallisia, sillä esimerkiksi terveydenhoidon, hyvän ravitsemuksen, elinympäristön, kas-vatuksen ja koulutuksen avulla voidaan vaikuttaa tiedonkäsittelytoimintoihin. (Colliander & Ruop-pila 2018, 38.)

#### 4 Vertaisohjaaminen

Vertaistoiminta on vakiinnuttanut asemansa suomalaisessa yhteiskunnassa, sillä yksilöä korostavassa yhteiskunnassa vertaistoiminta tarjoaa yhteisöllisyyttä ja keinoja identiteetin rakennukseen. Vertaistoiminnan käsitteiden kirjo on laaja, ja vertaistukiryhmistä käytetään monia nimityksiä, kuten vertaisryhmä, tukiryhmä, itseapuryhmä, oma-apuryhmä, kerho tai piiri. Vertaisryhmä on vakiintunut suomen kieleen, ja sitä käytetään paljon. Vertaistukiryhmän ja vertaisryhmän välillä oleva ero korostaa vertaisten avulla saavutettua tukea yksilön hyvinvointiin, mutta tärkeintä on että toimijat itse ymmärtävät käsitteen sisällön (Holm ym. 2010, 5.) Vertaisuus muotoutuu siis erilaisissa tilanteissa, ja keskiössä siinä on ihmisten välinen suhde (Mikkonen & Saarinen 2018).

Vertaistoiminnan arvot pohjaavat tasa-arvoon ja toisen ihmisen kunnioittamiseen (Holm ym. 2010. 12). Vertaistoiminta on usein vapaaehtoista, ja motiiveina siihen on usein auttamisen halu sekä tarve sosiaalisille kontakteille. Vertaistoimintaan osallistuvilla on usein joku yhdistävä tekijä tai ongelma. Ryhmät voivat kokoontua ensisijaisena tarpeena ongelmien ratkaisu tai yhdessäolo ja erilaisten aktiviteettien harrastaminen. (Holm ym. 2010, 14 &18.)

Vertaistoimintaa ja vertaistukea voi kuvata yksinkertaisesti tasa-arvoisena tukena ihmiseltä ihmiselle (Kansalaisareena n.d). Väestön eläessä yhä vanhemmaksi kasvaa ikäihmisten liikuntaryhmien tarve, eikä ammattilaisten määrä kata ohjaajien tarvetta. Iäkkäiden asuinympäristön lähellä toimivat vapaaehtoiset liikunnan harrastajat voivat ryhtyä kouluttamisen myötä vertaisohjaajiksi paikkaamaan tätä ohjaajien vajetta. (Vuori, Karvinen & Kalmari 2021.) Vertaisohjaajien ei tarvitse olla liikunnanohjaamisen ammattilaisia. Vertaisohjaajat ovat käytännössä täysin samanlaisia liikujia kuin vertaisliikuntaan osallistujatkin, he vain ohjaavat ja liikuttavat muita vapaaehtoisesti (Lepoaho 2022a.)

## 5 Senioriliikunta ja liikuntasuositukset

Seniorit ovat liikkujina hyvin erilaisia ja senioriliikunnassa onkin olennaista ottaa huomioon ryhmän monimuotoisuus. Ikääntymisen, sairauksien, toimintakyvyn muutosten sekä omien kiinnostuksen ja motivaation lähteiden vuoksi senioreille on lähes mahdotonta antaa kaikille sopivia liikuntasuosituksia, mutta yleisohjeena voidaan pitää sitä että aktiivinen elämäntapa hidastaa fyysisistä ja psyykkistä rapistumista. (Aalto 2009, 25.)

Senioriliikunta on liikuntaa, joka on suunniteltu senioreille ottaen huomioon heidän erityiset tarpeensa, kuten erilaiset sairaudet ja kaatumisen riski (Jyväskylä n.d). Senioriliikunnan tavoitteena on ylläpitää ennen kaikkea toiminta- ja suorituskykyä, edistää terveyttä ja parantaa sekä itsestä arjesta selviämistä että elämänlaatua (UKK-Instituutti 2021b).

### 5.1 Liikuntasuositukset

Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa (kuva 1) korostuu lihasvoiman tärkeys ja liikunnan monipuolisuus. Reipasta sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa, tai liikunnan tehoa tulee lisätä rasittavaksi ja liikkua vähintään tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Liikkumisen lisäksi kaikkea passiivisuutta tulisi välttää, eli lisätä paikallaoloon taukoja. Muutama vuosi sitten uudistuneisiin suosituksiin lisättiin liikuskelun merkitys, ja tämän ideana on kannustaa huomioimaan kotiaskareet, ulkoilu ja muut tavalliset puuhut osana terveyttä edistävää liikuntaa. (Vireyttä liikkumalla 2022.)

# 65+ VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle  UKK-instituutti  
www.ukkinstituutti.fi

Kuva 1. UKK-Instituutin liikuntasuositukset yli 65-vuotiaalle (Vireyttä liikkumalla 2022).

Liikuntaa tulee harrastaa vain terveenä, ja sairastelun jälkeen tulee olla vähintään 1–2 tervettä päivää ennen kuntoiluhenkistä liikuntaa. Harjoittelu ei saa olla liian kuormittavaa ja omia tunteuksia tulee kuulostella tarkkaan. Harjoitus on keskeytettävä välittömästi, jos sen aikana tuntuu ahdistusta, polttoa tai puristusta rinnassa, huimausta tai pyörryttämisen tunnetta. Harjoittelu ei saa aiheuttaa nivelkipuja ja jos nivelet ovat turvonneet ja tulehtuneen oloisia, tai jos olo tuntuu poikkeuksellisen väsyneeltä, on harjoitus keskeytettävä. (Aalto 2009,67–70.)

## 5.2 Senioreiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Heikko lihasvoima etenkin alaraajoissa heikentää liikkumiskykyä sen lisäksi että se altistaa kaatumistapaturmille ja näin heikentää toimintakykyä (Aalto 2009, 77). Lihasvoimaa tarvitaan useissa arkielämässä usein toistuvissa rutiinissa, kuten tuolista ylösnousemisessa ja kynnyksen tai muun esteen yli astumisessa. Motoriset taidot vaikuttavat myös liikkumiseen tarvittavan voiman määrään, motorisesti taitava ei tarvitse niin paljon lihasvoimaa kuin sellainen henkilö, jolla liikkuminen on hatarampaa ja suoritus hioutumatonta. Lihasvoiman tuottaman voiman tulee olla suurempi kuin

maan vetovoima, jotta ihminen pystyy esimerkiksi nousemaan portaita tai nousemaan ylös tuolista. Lihasvoiman puute edesauttaa liikkumiskyvyn heikkenemistä ja rajoittaa näin liikkumista etenkin liikunnallisesti passiivisilla ylipainoisilla henkilöillä. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2013, 148.)

Lihasvoimaa tehokkaimmin kasvattavassa harjoittelussa toistot tehdään suhteellisen suurilla painoilla ja lyhyillä sarjoilla (Csapo & Alegre 2016). Sopivan harjoitusvastuksen suuruus riippuu sekä harjoittelijan lähtötasosta että tavoitteesta. Voimaharjoittelussa on huomioitava, että suorituksen tekeminen tulee olla kuormittavampaa kuin arkielämässä tapahtuva toiminta jotta lihasvoima kasvaa. Esimerkiksi jos yksittäinen tuoilta ylösnouseminen ei vielä väsytä lihaksia täysin, tulee ylösnouseminen tehdä voimaharjoituksena useamman kerran tai vastusta eli lisäpainoa lisätä. (Koivula & Räsänen 2007.)

Asennon ylläpitäminen tarkoittaa sitä, ettei ihmisellä ole kuin korkeintaan vähäinen riski menettää tasapaino seisossa tai kaatua liikkeen aikana ja lihasvoima on merkittävässä osassa tasapainon hallintaa ja asennon ylläpitämistä. Tasapainoa tulee harjoittaa, sillä tasapainolla ja ikääntyneiden kaatumisilla on havaittu olevan yhteys. Ikääntyvien tasapainon heikkeneminen näkyy usein liikkumisen vähenemisenä, sillä mahdollinen kaatuminen pelottaa, ja sitä halutaan välttää. Tasapainon ongelmat saattavat tulla myös esille, kun muutoksia alkaa tapahtumaan näköaistissa ja motorisissa toiminnoissa. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 85.)

Voimaharjoittelulla ehkäistään lihasmassan ja voiman menetystä sekä tasapainon heikkenemistä. Säännöllinen ja riittävän tehokas harjoittelu on tärkeää, sillä jo parin viikon liikkumattomuus heikentää toiminta- ja suorituskykyä merkittävästi (Aalto 2009, 66–76) ja ilman voimaharjoittelua lihasvoima heikkenee hyvin nopeasti. Erityisen tärkeää on huomata, että vuodelevossa lihasvoiman taso voi huvia useita kymmeniä prosentteja jo viikossa. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiitonen 2015, 439).

Tasapainon harjoittamisen periaatteena on että näön, tunnon ja tasapainolinjärjestelmän yhteistä tasapainon hallintaa voidaan harjoittaa häiritsemällä yhden tai kahden osa-alueen toimintaa. Tasapainoa kannattaa harjoituttaa mahdollisimman usein, sillä hyvä tasapaino on ensiarvoisen tärkeää etenkin kaatumisten ehkäisemisessä, mutta myös muutenkin kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Tasapainoharjoituksia voi tehdä omina harjoituksinaan, tai yhdistää ne voima- tai kestävyysharjoituksiin. Ikääntymisen myötä aisti- ja aivotoinnoissa tapahtuu usein rapistumista, ja tällä on vaikutusta tasapainoon. (Pitkänen 2007.)

Tasapainon hallinta on siis monen asian summa, siihen tarvitaan korvissa oleva tasapainoelintä, lihas-hermojärjestelmää, silmiä, tuntoaistia sekä aivoja yhdessä. Näkökyvyn vaikutusta tasapainoon on hyvä testata tekemällä joitakin harjoitteita silmät kiinni, jotta näköaistinpuutteen huomaa. Samalla muut tasapainon säätelyyn osallistuvat järjestelmät saavat harjoitusta. Jo muutama viikon harjoittelu tuottaa tulosta, mutta on hyvä huomata että usein harjoittelusta huolimatta tasapainoharjoittelussa on tyyppillistä aaltomaisesti vaihtelevat hyvät ja huonot päivät. (Keränen 2014, 61–62.)

Tasapaino kehittyy harjoittelun myötä, ja harjoitteita on hyvä kehittää haastavammaksi aina kun harjoitteesta suoriudutaan helposti ja turvallisesti. Harjoittelua voi muokata vähentämällä tuen määrää, muuttamalla suoritusnopeutta, kasvattamalla liikelaajuutta, käyttämällä eri välineitä tai alustoja ja lisäämällä huomiota jakavia tehtäviä. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

### 5.3 Senioreiden kestävyysharjoittelu

Kestävyysliikunta on todellista terveysliikuntaa, sillä se vahvistaa keuhkojen ja sydämen toimintaa, vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, piristää ja virkistää, sekä parantaa palautumis- ja vastustuskykyä. Kestävyysliikunta eli aerobinen liikunta tarkoittaa matalatehoista, tasaista liikuntaa, jolloin lihakset käyttävät happea energianlähteenä. (Aalto 2009, 146–148.) Hyvä kestävyyskunto näkyy arjessa kykynä ylläpitää vireystasoa ja yleisenä jaksamisena, jopa pelkästään istuma-asennon ylläpitäminen vaatii kestävyyskuntoa. Jotta lihassolut saavat happea, on verenkierron ja keuhkojen toimittava moitteettomasti. Hyvä kestävyyskunto edesauttaa sydämen hyvinvointia, ja suojaa verisuonia ja aivoja sekä ehkäisee muistiongelmia. (Keränen 2014, 68.)

Kestävyyskuntoharjoittelussa tärkeää on, että liikunnan tehoa ja kuormittavuutta on helppo itse säädellä ja näin seurata omaa jaksamista ja kunnon kehitystä. Peruskunto pysyy yllä matalatehoisella liikunnalla, joka hengästyttää hieman, ja saa hien kevyesti virtaamaan. Jos kestävyyskuntoa haluaa kehittää, on harjoittelun oltava välillä hieman rasittavampaa, sillä vain tarpeeksi kuormittava liikunta kehittää kestävyyskuntoa mittaavaa hapenottokykyä. Jos liikunta ei aiheuta ollenkaan hikoilua eikä hengästymistä, ei se kehitä myöskään kestävyysominaisuuksia, vaikka liikunnasta voi olla paljon muita terveyshyötyjä. (Keränen 2014, 68–70.)

Säännöllisen kestävyysharjoittelun tuloksena sydämen koko ja tilavuus kasvavat, minkä johdosta sydämen ei tarvitse lyödä niin usein saman verimäärän kuljettamiseksi. Ääreisverenkierron para-

nemisen myötä verenpaine laskee ja lihasten verenkierto ja hapensaanti tehostuvat. Kestävyysharjoittelu on tärkeä osa painon pudotusta sekä -hallintaa, sillä se tehostaa rasvan käyttöä energianlähteenä. Aineenvaihdunnan vilkastumisen myötä hiilihydraattien hyväksikäyttö tehostuu ja rasva-aineenvaihdunta paranee, ja nämä vaikuttavat positiivisesti veren kolesterolipitoisuuteen. (Aalto 2009, 148.)

## 6 Liikuntatuokion suunnittelu

Liikuntatuokio koostuu yleensä alkulämmittelystä, harjoitteluosuudesta sekä loppuverryttelystä tai -venyttelystä. Harjoituksia suunnitellessa on hyvä pohtia liikkeiden rytmittämistä vuorotellen eri lihasryhmille, jotta lihakset saavat levähtää välissä. Näin siis jalkaliikkeiden jälkeen suositaan keski- tai ylävartalolle suuntautuvaa liikettä ja päinvastoin ja lisäksi liikkeiden tekotapaa on myös hyvä vaihdella. Tasapainoharjoitukset voi tehdä joko omana harjoituksenaan, tai osana muuta harjoittelua kuten alkuverryttelyn yhteydessä. Tasapainoharjoittelussa tärkeintä on turvallisuus, eikä harjoittelua tulisi tehdä liian väsyneillä lihaksilla. (mm. Aalto 2009, 76; Hiltunen & Jelkänen 2015; Lepoaho 2022b; UKK-Instituutti 2021a.)

Ohjaajan on hyvä tutustua mahdollisuuksien mukaan ryhmäläisiin etukäteen, ja mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä olla suunniteltuna eriytetyt sisällöt toimintakyvyltään erilaisille osallistujille, jotta ohjaus on mahdollisimman selkeää ja yksilöllistä. Ohjaamisessa ja ohjaamisen suunnittelussa on tärkeä huomioida, että ikääntymisen myötä aistitoiminnot tyypillisesti heikkenevät, ja kyky sopeutua fyysiseen ja psyykkiseen stressiin huononee. (Voimaa Vanhuuteen 2015.) Ryhmäläisiin tutustumisen lisäksi on hyvä tutustua sekä tilaan missä liikuntaryhmä on tarkoitus ohjata, että käytössä oleviin välineisiin. Tilaan ja välineisiin tutustuminen helpottaa tuntisuunnitelman, kausisuunnitelman ja hätätilannesuunnitelman tekemisessä sekä parantaa ohjaamien turvallisuutta. (Lepoaho 2022a.)

Vertaisohjaajat saattavat olla joko täysin kokemattomia tai hyvin kokeneita ohjaajia tai kaikkea siltä väliltä, mutta ohjauksen suunnittelu on perusteltua kaikille, etenkin turvallisuuden näkökulmasta. Ennakkosuunnittelun tavoitteena on oppimien tehostamisen lisäksi auttaa ehkäisemään vaaratilanteet (Sääkslahti 2013, 293). Turvallisuuden korostaminen on etenkin senioriliikunnassa hyvin oleellista, sillä ikääntymisen myötä liikunnan riskit saattavat kasvaa (Lepoaho 2022c).

Jumppien suunnittelemisessa on hyvä huomioida, ettei joka kerralle tarvitse suunnitella uutta erillistä ohjelmaa, vaan samaa ohjelmaa voi, ja on jopa hyödyllistä toistaa 3–5 kertaa, jotta se tulee tutuksi. Näin osallistuja mahdollisesti uskaltaa kokeilla ja haastaa itseään erilaista tempoa tai vastusta kokeilemalla. Vaikka samaa ohjelmaa hyödyntäisi useamman kerran, on ohjelmaa mahdollista myös mukauttaa ja hienosäätää pienillä muutoksilla ja näin saada jumppa uudistettua esimerkiksi nousujohteisemmaksi (Lepoaho 2022b).

## 6.1 Tuntisuunnitelma

Suunnittelun lähtökohta on tuokion tavoite ja tarkoitus sekä pohjatieto osallistujista. Tuntien suunnittelussa on hyvä huomioida näiden lisäksi työtavat, millainen tila on käytössä sekä mahdollisesti tarvittavat välineet. Jos tiedossa on osallistujien mahdolliset erityistarpeet, on ne hyvä kuvata suunnitelmassa ja kuinka ne on mahdollista ottaa huomioon. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104 & Sääkslahti 2018)

Sääkslahti kuvaa kirjassaan Liikunta varhaiskasvatuksessa (2018) varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja tuntien suunnittelua, mutta samoja periaatteita voi hyvin soveltaa kaikkeen ohjaamiseen kuten senioriliikunnan ohjaamiseen (Sinkkonen 2022.) Sääkslahden mukaan ohjatut tuokiot on hyvä suunnitella etukäteen, vaikka suunnitelma onkin vain ohjeellinen. Mitä enemmän ohjaajalla on kokemusta, sen vapaampi hän voi olla ja poiketa suunnitellusta, mutta etenkin kokemattomalle ohjaajalle tuokio- tai tuntisuunnitelma on arvokas työväline, joka kuvaa ohjatun tunnin suunniteltua rakennetta ja toimii mustin tukena.

Tuntisuunnitelma toimii ohjatun tuokion runkona ja sitä voi käyttää ohjaamisen muistilistana. Vertaisohjatun liikuntatuokion suunnitelman ei tarvitse olla niin perusteellinen kuin esimerkiksi koululiikunnan oppituntien suunnitelmien (Lepoaho 2022b). Hyvin suunniteltu tuokio jättää ohjaajalle resursseja keskittyä itse ohjaamiseen, sillä huolellisesti valmistautuneena ohjaajalla on mahdollisuus keskittyä ja seurata muiden tekemistä. Hyvin suunnitellulla ohjauksella ohjaajan edellytykset ohjata paranevat eikä ohjaajan energiaa kulu toiminnan suunnitteluun kesken kaiken. Hyvässä suunnitelmassa tulee esille tavoitteet, ajankäyttö ja toiminnan eteneminen. (Kaukanen & Ketola 2000, 17–19.)

Liikkeiden tekotapaa pohtiessa on tärkeä huomioida erityisesti lattialla tehtävät liikkeet ja niihin kannustaminen, sillä lattialla tehdyt liikkeet tukevat kaatumispelon vähentämistä (Pitkänen 2007, 38). Turhaa edestakaista pystyasennossa ja lattiatasolla tehtävien liikkeiden vuorottelua on syytä kuitenkin välttää, ja keskittää useampi lattiatason liike peräkkäin tehtäväksi. Kaikille liikkeille on mahdollisuuksien mukaan hyvä olla sekä kevyempiä ja raskaampia vaihtoehtoisia liikkeitä, jotta jokainen voi osallistua oman kuntotasonsa ja rajoitustensa mukaan. (Lepoaho 2022b.) Tasapainoharjoitukset kannattaa sijoittaa heti harjoituksen alkuun, etenkin jos harjoituksessa on tarkoitus yhdistää voima- ja kestävyys harjoituksiin, sillä tasapainoharjoitukset vaativat keskittymiskykyä ja tarkkuutta eikä niitä kannata tehdä väsyneillä lihaksilla (Keränen 2014, 60).

## 6.2 Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tarkoituksena laittaa veri kiertämään ja aktivoida aineenvaihduntaa sekä liikkujan mieltä liikuntaan. Tarkoituksena on, että alkuverryttely hieman hengästyttää, mutta sillä kuormituksella, että jaksaa vielä tehdä itse jumpan eli alkuverryttely ei saa väsyttää vielä liikaa. Lämmittelyssä on huomioitava, että senioreiden keho vaatii enemmän aikaa valmistautuakseen harjoitukseen, joten lämmittelyyn on hyvä panostaa. Lihakset tulee lämmitellä kunnolla, jotta keho ja lihakset heräävät harjoitteluun ja loukkaantumiseriski pienenee. Hyviä lämmittelyliikkeitä on kaikki erilaiset askellukset, painonsiirrot sekä nivelten liikeratojen avaukset. (UKK-Instituutti 2021a.)

Jos jumppahetki järjestetään kodin ulkopuolella, saattaa osalle jumppaajista jo kävely, sauvakävely tai muuten liikkuen paikalle saapuminen olla osa lämmittelyä tai riittää kokonaan lämmittelyksi. Etenkin lihaskuntoharjoittelua ennen tulee lämmitellä huolellisesti varsinkin juuri ne lihakset mitä käytetään ja tämän voi tehdä esimerkiksi niin, että tekee suunnitellut harjoitukset ensin hyvin pienillä painoilla tai jopa ilman painoja ennen kuin säätää varsinaiset harjoitusvastukset. (Aalto 2009, 139.) Ennen lihasvoimaharjoittelua osa lämmittelystä voidaan tehdä niin, että käydään yhdessä liikkeitä kertaalleen läpi. Kun jokainen osallistuja kokeilee liikkeitä muutaman kerran läpi, tietää jokainen mitä jumpassa on tulossa, ja jos joku liike tuntuu hankalalta, voidaan sitä yrittää ohjata paremmin tai keksiä yhdessä toinen korvaava liike. (Sinkkonen 2022.)

## 6.3 Harjoitteluosuus

Voimaharjoittelun tavoitteena on tukea toimintakyvyn säilymistä ja näin pitää yllä etenkin liikkumiskykyä. Liikkumiskyky on riippuvainen alaraajojen voimasta, ja heikentynyt alaraajojen voima altistaa kaatumistapaturmille sekä toiminnan vajavuudelle. Säännöllinen kaksi kertaa viikossa tapahtuva harjoittelu kohtuullisen suurella kuormituksella parantaa kävelynopeutta 15–30 %, etenkin vähän liikkuneilla senioreilla. (Aalto 2009, 77–78.)

Liikkeitä voi annostella joko toistojen tai suoritusajan mukaan. Sopiva määrä toistoja, eli yhden yksittäisen liikkeen alusta loppuun suorittamiskertoja on 8–15 toistoa per liike ja liikkeitä kannattaa tehdä 2–3 sarjaa niin, että sarjojen välissä on noin minuutin tauko. Kun harjoittelu tehdään aikaan perustuen, on liikkeitä suositeltavaa tehdä kokonaisuudessaan noin kahden minuutin ajan, ja tämän voi jaksottaa esimerkiksi 8 x 15 sekunnin, 4 x 30 sekunnin tai 2 x 1 minuutin sarjoihin,

jonka jälkeen pidetään työaikaa vastaavan mittainen lepotauko. Liikkeet voi tehdä joko yksi liike kerrallaan, tai kuntopiirinä niin että kaikista liikkeistä tehdään yksi sarja, ja kierroksen jälkeen pidetään hieman pidempi tauko ennen seuraavaa kierrosta. (UKK-Instituutti 2021a.) Voimaharjoittelu tulisi suunnata tasapuolisesti kaikille kehon suurille lihasryhmille eli jaloille, ja pakaraille, yläselälle, käsivarsille sekä rintalihaksille (Aalto 2009, 71). Tärkeimmät kuntosalilla tehtävät liikkeet ovat lonkan loitonnuksen ja lähennys, polven ojennus ja koukistus sekä jalkaprässi (Voimaa vanhuuteen 2015).

#### 6.4 Loppuverryttely

Loppuverryttely voi sisältää osin samoja liikkeitä kuin alkuverryttely. Liikkeet suoritetaan rauhallisessa tahdissa, niin että liikkeiden teho laskee loppua kohden. Koska ikääntymisen myötä rasituksesta palautuminen on aikaisempaa hitaampaa, on loppuverryttelyllä suuri merkitys. (Hiltunen & Jelkänen 2015, 48) Harjoittelun voi päättää myös venyttelyyn, mutta pitkäkestoiset venytykset on hyvä tehdä omana harjoituksenaan. Loppuverryttelynä venyttelyjen kesto on noin 10–20 sekuntia per liike. (UKK-Instituutti 2021a.)

Loppuverryttelyn tai jäähdyttelyn tavoitteena on fyysinen ja psyykinen rentoutuminen ja palautuminen suorituksesta lepotasolle sekä vähentää harjoittelun jälkeen ilmaantuvaa lihasten ja nivelten kipeytymistä. Hyvä jäähdyttely sisältää rauhallisia venyttelyliikkeitä sekä kevyitä ravisteluja ja mahdollisesti myös rentoutusharjoituksia ja kestää yhteensä 10–15 minuuttia. Pitkäkestoiset venyttelyt suositellaan tehtäväksi aikaisintaan muutaman tunnin kuluttua harjoittelusta. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

## 7 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön tekemisen tavoitteena on edesauttaa yhteistyötä ammattikorkeakoulun, opiskelijoiden ja työelämän välillä, sekä auttaa opiskelijoita siirtymään työelämään (Kamk n.d). Opinnäytetyöprojekti alkoi tammikuussa 2022 toiveestani ammatillisen osaamiseni syventämisestä ja työelämän edellytyksien sekä verkostojen vahvistamisesta. Koin, että parhaiten pääsen tavoitteeseeni olemalla yhteydessä Jyväskylän Kaupungin liikuntapalveluihin, ja aihe ja toimeksiantaja löytyikin sieltä muutaman puhelun kautta. Toimeksiantajalla oli tarve työlleni, ja suunnittelimme yhdessä tavoitteitamme ja toiveitamme vastaavan oppimiskokonaisuuden, johon myös opinnäytetyöni kuului.

Opinnäytetyöprosessi alkoi konstruktivistisen mallin mukaan, mutta työn edetessä ja sen rajautuessa sekä työhön käytettävissä olevien resurssien konkretisoiduttua työ alkoi noudattamaan konstruktivistisen kehittämisen mallin sijaan täysin lineaarista kehittämisen mallia. Aivan opinnäytetyöprosessin alussa kartoitettiin kyselyllä (Liite 1) jo vertaisohjaajina toimivien henkilöiden toiveita vertaisohjaajakoulutuksen suhteen. Kysely valikoitui menetelmäksi sen helppouden myötä, sillä jo toimiville vertaisohjaajille oli olemassa sähköpostilista, jolla kysely oli nopeasti lähetettävissä. Kysely pystyttiin kohdentamaan juuri niille henkilöille, joilla ohjaamisesta on jo kokemusta ja joilla arveltiin olevan eniten sanottavaa aiheeseen. Standardoidun kyselyn avulla saatiin parhaiten selville vertaisohjaajien toiveet oppaan suhteen. Avoimissa kysymyksissä vastaaja kirjaa itse vastaukset, eikä esimerkiksi vastausvaihtoehdot ohjaa vastauksissa ollenkaan. Kysely tuki suunnittelua hyvin, ja vahvisti jo alustavia pohdintoja, vaikka menetelmänä se ei ole niin luotettava kuin esimerkiksi haastattelu. Kyselyssä ei täysin voida varmistua siitä, kuinka vakavasti vastaaja on suhtautunut siihen (Hirsjärvi & Sajavaara 1997, 182–184).

Kysely toteutettiin helmikuussa 2022 sähköisesti niin, että vertaisohjaajina toimiville henkilöille lähetettiin sähköpostiviestillä linkki Google Forms - kyselyyn. Vertaisohjaajien sähköpostilistalla oli 13 henkilöä, ja kyselyyn tuli 10 vastausta eli vain 3 jätti vastaamatta. Opinnäytetyöstä tehty karkea alkuperäinen suunnitelma vahvistui kyselyn vastausten perusteella. Työ alkoi lähdemateriaalin keräämisellä sekä aihepiiriin tutustumisella ja tarkemman suunnitelman tekemisellä. Lähdemateriaalin avulla kuvattiin työn teoriataustaa, ja opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee senioreiden toimintakykyä, senioriliikuntaa, liikuntasuosituksia, vertaisohjaamista ja liikuntatuokioiden suunnittelua.

## 7.1 Kehittämismenetelmä

Toikko ja Rantanen (2009, 64) kiteyttävät Virtasen (2009) lineaarisen kehittämisen työn vaiheet neljään eri vaiheeseen; tavoitteen määrittelyyn, suunnitteluun, toteutukseen sekä päättämiseen ja arviointiin (kuva 2). Linearisessa kehittämisen mallissa työskentelyvaiheet etenevät vaiheittain ja seuraavat ajallisesti toisiaan etukäteen luodun suunnitelman mukaan. Lineaarista mallia on kritisoitu liiasta yksinkertaistamisesta, sillä työn vaiheet seuraavat toisiaan puhtaasti ilman että inhimillisiä, kulttuurisia tai sosiaalisia tekijöitä otetaan huomioon, vaikka niillä saattaa olla suurinkin merkitys projektin etenemiselle (Salonen 2013.)



Kuva 2. Opinnäytetyön vaiheet seuraavat toinen toisiaan järjestyksessä (mukaillen Salonen 2013, 15).

Konstruktivistisen kehittämisen malli kuvaa työn etenemistä niin, että työn vaiheiden huolellisen kuvaamisen lisäksi siinä huomioidaan edellä mainitut tekijät ja lisäksi huomioidaan myös työn reflektointi, eli että työtä tehdään jatkuvassa yhteistyössä ja sitä kehitetään arvioinnin ja pohdinnan perusteella sekä vuorovaikutteisen keskustelun perusteella. (Salonen 2013, 15–16.) Juuri tämä työn kehittäminen vuorovaikutteisesti ja osallistaen karsiutuikin työstä pois, ja kehitystyö toteutus olikin suoraviivaisempaa ja näin työn kehittämismenetelmä noudattaa lineaarista kehittämisen mallia.

## 7.2 Työn tavoitteen määrittely

Opinnäytetyön tavoite on toimia vertaisohjaajien koulutuksen tukimateriaalina ja tuoda esille senioriliikunnan vertaisohjaajille ohjaamista helpottavia työkaluja. Opinnäytetyön tavoitteet määriteltiin heti prosessin alussa ja toimeksiantajalla oli työlle sekä sen tuloksena syntyvälle oppaalle selkeä aikaan sidottu tarve. Toiveena oli, että opinnäytetyö toimii kouluttajille koulutuksen tukimateriaalina, ja opas vertaisohjaajille sekä koulutuksessa materiaalina että sen jälkeen ohjaamisen tukena. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen perusteella tuotetun oppaan tavoitteena

on kannustaa vertaisohjaamisesta kiinnostuneita senioreita ohjaamiseen ja madaltaa ohjaamisen kynnystä.

### 7.3 Suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi helmikuussa 2022 heti kun työ opinnäytetyön parissa alkoi, mutta suunnittelun työläin vaihe oli keväällä kun työstin opinnäytetyön kirjallista suunnitelmaa. Kirjallinen suunnitelma oli osa opinnäytetyöprosessia, ja se tuli hyväksyttävä ohjaavalla opettajalla. Suunnitelmaan kirjattiin ylös jo kattavasti myös teoriataustaa, jota hyödynsin työssäni myöhemmin, joten jo suunnitelmavaiheessa perehdyin työn tietoperustaan laajasti. Työn suunnittelu pohjautui vertaisohjaajille lähetetyn kyselyn vastauksiin (Liite 2). Erityisesti suunnittelua tukivat vastaukset seuraaviin kysymyksiin *”Olemme kehittämässä vertaisliikunnan ohjaajan opasta. Mitä tietoa tai ohjausta olisit kaivannut omaan koulutukseesi?”* sekä *”Minkälaista tukea kaipaat nyt ohjaamiseen? Tähän voit kuvailla vapaasti kaikki mieleen tulevat asiat ja ideat mitkä sinulla herää.”*.

Ensiksi hahmottui alustava sisällysluettelo. Suunnitelman mukaan opinnäytetyön tuloksena syntyy opas ikään kuin sivutuotteena samalla kun opinnäytetyö etenee. Suunnitelmana oli, että oppaaseen poimitaan tärkeimmät asiat mitä opinnäytetyössäni tulee esille. Ohjaajanopas oli oltava pääpiirteissään valmis viimeistään elo-syyskuussa, ja tämä loi aikataulun muulle työlle. Koulutusten ajankohdaksi sovittiin marraskuu 2022, ja oppaan on oltava valmis ja printattu ennen sitä. Tulen itse myös hyödyntämään opasta tulevassa harjoittelussa, joten tämä lisäsi motivaatiota tehdä työ aikataulussa.

Suunnittelun kantava ajatus oli opinnäytetyön tuotoksena syntyvässä oppaassa. Opas tuli pitää mahdollisimman matalankynnyksen oppaana. Tärkeintä on että opas tukee, helpottaa ja auttaa vertaisohjaajia ohjaamaan, sekä mahdollisesti madaltaa ohjaamisen kynnystä. Opinnäytetyöprosessin haasteena oli aihepiirin laajuus, ja aiheen rajaaminen olikin ehdottoman tärkeää. Vertaisohjaajan oppaan tuli olla samalla selkeä ja ytimekäs sisältäen kuitenkin vain tarpeelliset asiat. Aiheita on käsiteltävä kuitenkin tarpeeksi, jotta ohjaaminen on turvallista. Työn edetessä itselle tuli tarpeen konkretisoida, kuinka paljon itse oppaan tekeminen kuuluukaan opinnäytetyöhön, ja määrittää vielä tarkemmin opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita.

Suunnittelussa tuli eteen toinen vaihe kesäkuussa 2022, kun työtä ohjaava opettaja vaihtui. Tämä auttoi toisaalta selkiyttämään työn teoreettista viitekehystä, joskin työ rajautui huomattavasti. Samalla tuli ilmi, että olen tehnyt liian laajaa työtä tietoperustan parissa, ja tämän lisäksi työn

rajautumisen myötä syntyvä opas ei voi vastata laajuudeltaan enää toimeksiantajan toiveita. Sekä omat että toimeksiantajan toiveet olivat, että opas muistuttaisi sekä tyyliltään että laajuudeltaan jo aikaisemmin tehtyjä töitä (mm. Ristimäki 2011 & Anttila 2012), jotta vertaisohjaajien koulutus olisi laadukas. Työn radikaali rajaus aiheutti paineita toimeksiantajan tyytyväisyydestä, minkä vuoksi päädyttiin ratkaisuun, missä opinnäytetyön tuotoksena syntyy siis oppaan ensimmäinen versio, jota jatkokehitän muun muassa opinnäytetyöstä karsiutuneen tietoperustan ja sekä muun lisätiedon avulla osana muita opintojani laajemmaksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyöstä rajatut teoriaosuudet käsittelevät muun muassa senioreiden tyypillisimpiä sairauksia, ravitsemusta sekä ohjauksen turvallisuutta.

#### 7.4 Vertaisohjaajan oppaan tuotantoprosessi

Vertaisohjaamisesta, senioreiden ohjaamisesta sekä senioreiden vertaisohjaamisesta on tehty aikaisemminkin opinnäytetöitä (mm. Ristimäki 2011, Anttila 2012 sekä Hiltunen & Jelkänen 2015), ja niiden tuloksena myös ohjaajan oppaita. Osin näiden perusteella määrittyi toimeksiantajan toiveet työlleni. Tulevasta oppaasta ei haluttu tehdä kopiota jo olemassa olevasta oppaasta, vaan tehdä omannäköinen matalan kynnyksen opas. Vertaisohjaajan oppaan tavoitteena on kannustaa senioreita vertaisohjaamiseen. Työn tuloksena syntyy senioriliikunnan vertaisohjaajan oppaan ensimmäinen versio, jota on tarkoitus täydentää syksyllä 2022 osana muita opintojani. Työtä oli nyt rajattava, jotta sekä opinnäytetyöni että tuleva ohjaajan opas palvelisivat tarkoituksiaan mahdollisimman hyvin.

Keväällä 2022 työn painotus oli teoriaperustan kirjaamisessa, joskin merkittävä osa tästä työstä karsiutui myöhemmin pois opinnäytetyöstäni. Kesällä 2022 keskityin syventämään opinnäytetyön teoriaa toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä, liikunnan suosituksista sekä eri harjoittelun muodoista. Teoriaosuutta kirjoittaessa kirjasin samalla ylös asioita, joita oppaassa olisi hyvä tuoda esille

#### 7.5 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Oppaan suunnitteluprosessi oli selkeä, ja keväällä 2022 käytiin yhdessä toimeksiantajan kanssa läpi mitä oppaan tulisi pitää sisällään. Opinnäytetyösuunnitelman mukaan oppaan toteutus tapahtuu pikkuhiljaa samalla kun opinnäytetyö etenee, niin että oppaaseen valikoituu keskeisimpiä

ja oleellisimpia esille tulevia asioita teorian pohjalta. Vaikka opinnäytetyöprosessi koki muutoksen aiheen rajautumisen myötä, niin itse oppaan suunnitteluun se vaikutti lopulta vain vähän. Vertaisohjaajien oppaan tuli sisältää ne asiat, mitä alun perinkin oli suunniteltu, ja se oli mahdollista syksyllä 2022 alkavan harjoitteluni myötä.

Opas oli pääpiirteissään valmis syyskuussa 2022 ja silloin oppaan muokkaaminen, työstäminen ja työskentely etenkin ulkoisten seikkojen parissa alkoi. Ulkoasun suhteen toimeksiantajan ainoa konkreettinen toive oli, että logo olisi näkyvässä ja opas olisi kokonaisuudessaan selkeä. Hyvää opasta kirjoittaessa tulee kohderyhmä olla koko ajan mielessä, ja tuotetun tekstin tulee olla sisällöltään sekä ulkoasultaan kohderyhmää ajatellen harkittu (Rentola 2006, 92). Senioreilla voi iän myötä olla haasteita nähdä lähelle ja näin myös tekstin lukemisen kanssa (Seppänen 2021). Tekstin on siis oltava selkeästi luettavaa ja fonteiksi valikoituivat Jyväskylän Kaupungin brändin mukaiset fontit, joista sain tiedon sähköpostitse Liikuntapalveluiden viestinnästä vastaavilta. Oppaan työstäminen jatkui koko syksyn 2022, vaikka teoria oli pääpiirteissään kasassa jo elokuussa. Oppaan työstäminen oli aikaa vievää, ja siihen tuli varata runsaasti aikaa.

Kirjoitetussa kielessä selkeys liittyy tekstin visuaaliseen puoleen. Selkeä teksti muodostuu hyvin hahmotettavista sanoista, lauseista, virkkeistä ja tekstin osista sekä tekstin jäsentelystä ja oikeinkirjoituksesta. Selkeä kieli auttaa lukijaa löytämään olennaiset asian tekstikokonaisuudesta. (Tiililä 2015.) Luettavasta tekstistä tulisi saada käsitys vain silmäilemällä ja esimerkiksi tekstin lihavoiminen, luettelmat ja taulukot lisäävät sekä luettavuutta että silmäiltävyyttä. Kappalejaolla selkiytetään asiankäsittelyä ja kappalejaon avulla lukijaa autetaan hahmottamaan, milloin asiasta siirrytään seuraavaan. (Kotus n.d.) Oppaassa on hyödynnetty erityisesti luetteloiden avulla tekstin selkiyttämistä. Joissakin luvuissa pääkohdat on lihavoitu. Hyvin teoriapainotteinen ”Liikuntatuokion suunnittelu” kappale sisältää paljon tekstiä, ja jotta avainkohdat löytyisivät pelkästään tekstiä silmäillen, on tekstin tehokeinona käytetty lihavoimintia.

Tekstin otsikointi toimivasti selkeyttää myös tekstiä, ja toimiva otsikko poimii tekstin olennaisimman sisällön (Kotus n. D). Oppaan kappaleiden otsikot ovat tiiviitä ja selkeitä, mutta niihin on lisätty usein jokin lisäys, joko kannustukseksi tai mielenkiinnon herättämiseksi. Esimerkiksi senioreiden liikuntasuositukset esille tuova kappale on otsikoltaan ”Liikuntasuositukset – vähäininkin liikuskelu lasketaan”, jossa liikuntasuositukset on asian ydin, mutta siihen on lisätty kannustus, että jo pienikin määrä liikkumista on hyödyksi.

Tekstin lisäksi oppaassa on kuvia. Oppaan kuvitusta pohtiessa hyödynsin Selkokeskuksen (2021) ohjeita selkokuvien käytössä, jonka mukaan kuvien tehtävänä on pääasiassa keventää oppaan

tekstiä, ja elävöittää sitä. Opas on laajuudeltaan jo suurehko, yhteensä 48 sivua, joten kuvien tuli olla kooltaan pieniä, ettei sivumäärä enää kasvaisi. Valitsin oppaan kuvittamiseen yksinkertaisia kuvia Microsoftin kuvituskuvista, sillä ne ovat selkeitä ja keskenään yhtenäisessä linjassa, väri-  
maailmaltaan yksinkertaisia eivätkä sisällä yksityiskohtia, jotka vievät lukijan huomiota pääasialta. Ne ovat myös vapaasti hyödynnettäviä tekijänoikeuksia ajatellen.

## 8 Senioriliikunnan vertaisohjaajan opas

Senioriliikunnan vertaisohjaajan opas noudattaa rakenteeltaan opinnäytetyön tietoperustaa (Kuva 3). Opinnäytetyötä on mahdollista hyödyntää koulutuksessa kouluttajan tukimateriaalina, ja käytännön kannalta on hyvä että oppaan asiat tuodaan laajemmin esille opinnäytetyössä. Opas sisältää sekä teoriaa että käytännönläheisiä vinkkejä ja työkaluja ohjaamiseen. Teoriaosuudessa on tuotu mahdollisimman kattavasti, mutta selkeästi senioriliikunnan ohjaamisen kannalta olennaisia asioita. Liikuntaa perustellaan toimintakyvyn näkökulmasta, vertaisohjaamisen vapaaehtoisuutta korostetaan ja liikuntasuosituksia sekä eri harjoittelun tyylit tuodaan kattavasti esille.

<b>Sisällysluettelo</b>	
Hei, Sinä vertaisohjaamisesta kiinnostunut .....	2
Miksi kannattaa liikkua? .....	3
Vertaisohjaaminen pähkinänkuoressa .....	4
Liikuntasuosituksia - vähäinkin liikuskelu lasketaan .....	5
Voimaharjoittelu .....	6
Kestävyysharjoittelu .....	7
Tasapainoharjoittelu .....	8
Liikuntatuokion suunnittelu .....	9
Liikunnan ohjaaminen .....	14
Tuntisuunnitelma .....	14
Esimerkki tuntisuunnitelman käyttämisestä - Jumppa 1 .....	16
Valmiiden tuntisuunnitelmien hyödyntäminen .....	18
Valmiit jumppaohjelmat - Näillä pääset hyvin alkuun .....	19
Liikepankki - täältä vinkkejä ohjelmiin .....	31
Liikuntatuokion rakentuminen .....	38
Tasapaino- ja voimajumppa sekä kuntojumppa .....	39
Patterityylinen harjoittelu .....	39
Kuntopiiri .....	40
Vesijumppa .....	41
Senioriliikunnan ohjaus - vaihtelu virkistää .....	42
Loppusanat, ei muuta kuin ohjaamaan vaan .....	44
Lähteet .....	45

Kuva 3. Senioriliikunnan vertaisohjaajan oppaan sisällysluettelo

Oppaassa tuodaan esille ohjaamista helpottavia työkaluja, joihin päädyttiin jo vertaisohjaajina toimiville lähetetyn kyselyn sekä toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Tun-

tisuunnitelma, liikepankki ja malli uusien jumppien suunnitteluun jo aiemmin opittujen jumppakokonaisuuksien avulla vastasivat toiveisiin koulutuksen ja oppaan suhteen. Valmiit jumppaohjelmat käydään läpi koulutuksissa ja jotta ne helpottavat vertaisohjaajien työtä, on ne tuotu myös oppaaseen.

Opas etenee loogisesti, ensin oppaassa on perustietoa vertaisohjaamisesta sekä liikuntasuosituksista. Sen jälkeen ohjaamisen suunnittelua tukemaan on kuvattu eri harjoittelun tyylit, voima-kestävyys- ja tasapainoharjoittelu, ja liikuntatuokion suunnittelun tueksi on oppaassa perusteltu itse harjoittelun lisäksi sekä alkulämmittely että loppuvenyttelyt. Liikuntatuokion suunnittelu -kappaleessa on myös tuotu kannustavuuden vuoksi esille, ettei jokaista jumppaa tarvitse suunnitella erikseen, vaan samalla ohjelmalla saa, ja kannattaa ohjata 3–5 kertaa, jotta jumppa tulee tutuksi. Näin ohjaajan ei tarvitse suunnitella niin usein uutta kokonaisuutta, ja osallistujat voivat haastaa itseään kun jumppa on tuttu.

Liikunnan ohjaaminen – kappaleessa on tuotu esille ohjaamista helpottavat työkalut; tuntisuunnitelma, valmiiden tuntisuunnitelmien hyödyntäminen, valmiit jumppaohjelmat sekä liikepankki. Niiden jälkeen on kuvattu yleisimpien tuntien rakentuminen pääpiirteissään, ja lopuksi ”Senioriliikunnan ohjaus – täällä vinkkejä vaihteluksi” kappaleeseen on kuvattu, kuinka pienillä muutoksilla on mahdollista saada vaihtelua joko ohjaamiseen tai yksittäisiin liikkeisiin.

### 8.1 Ohjaamista helpottavat työkalut

Senioriliikunnan ohjaamiseen ei voi antaa täysin yleispäteviä ohjeita, sillä iän myötä ihmisten väliset erot kasvavat (Colliander & Ruoppila 2018, 8; Lepoaho 2022b). Tuntisuunnitelma valikoitui ohjaamista helpottavaksi työkaluksi, koska se toimii ohjatun tuokion runkona ja sitä voi käyttää ohjaamisen muistilistana. Oppaassa oli alusta lähtien tarkoitus tuoda esille muutamia valmiita jumppia, ja näiden lisäksi työkaluksi muotoutui valmiiden tuntisuunnitelmien hyödyntäminen, eli uusien jumppien suunnittelu jo opittujen valmiiden jumppien avulla. Liikepankki on työkalusta konkreettisin, yli 20 liikettä sisällään pitävä taulukko, johon on kuvattu liikkeen nimi, lyhyt selostus liikkeen tekotavasta sekä pääasiallinen käyttötarkoitus sekä maininta liikkeen nimestä Voitas.fi-sivustolla.

### 8.1.1 Tuntisuunnitelma

Oppaassa oleva tuntisuunnitelma on mukailtu Kajaanin Ammattikorkeakoulun tuokiosuunnitelman pohjalta. Suunnitelmapohjassa säilytettiin ydinkohdat ennallaan, mutta painotuksia ja suunnitelman asetelua muutettiin. Esimerkiksi ”tavoitteet” kohta yksinkertaistettiin, sillä tulimme toimiksiantajan kanssa siihen tulokseen, ettei tunnille ei tarvitse jaotella tavoitetta tarkemmin psymotoriseen, sosioemotionaaliseen tai kognitiiviseen tavoitteeseen. Vaikean kuuloiset tavoitetta kuvaavat sanat saattavat tuntua vieraalta, ja myös lannistaa kannustamisen sijaan. Suunnitelmapohjaan jätettiin pieni tila vapaamuotoisen tavoitteen kirjaamiseen, johon voi kirjata yksinkertaisemman tavoitteen koko tuokiolle. Tavoitteen kirjaamiseen kannustetaan koulutuksessa ja koulutuksessa käydään yhdessä esimerkkien avulla läpi minkälaisia tunnin tavoitteet voivat olla. Tuokion osioiden osatavoitteita on pohjaan jo valmiiksi avattu, ensiksi on tarkoitus lämmitellä, sitten harjoitella ja loppuun verryttellä. Oppaassa on myös kuvallinen ohje suunnitelman käyttämisen helpottamiseksi (Liite 3).

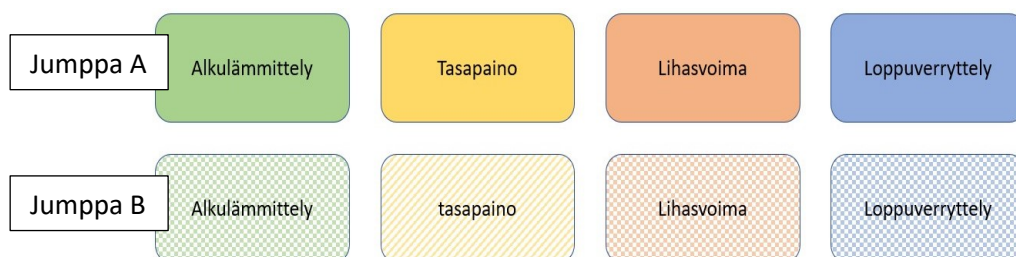
### 8.1.2 Valmiit jumppaohjelmat

Oppaaseen on suunniteltu yhteensä kolme toimintakykyä ylläpitävää jumppaa, joista kahteen tullaan tutustumaan vertaisohjaajien koulutuksissa, yhteen molemmilla tapaamiskerroilla. Toinen jumpista on esimerkin vuoksi kirjattu myös tuntisuunnitelmapohjaan, jotta pohjan käyttämisestä olisi mahdollisimman selkeä esimerkki. Jotta jumpat olisivat monikäyttöisiä ja yksinkertaisia, on toinen jumppa suunniteltu ilman välineitä tehtäväksi ja niin, että sen voi ohjata myös ulkona. Toinen jumppa on mahdollista tehdä käsipainojen tai muun lisäpainon kanssa, mutta se onnistuu myös pelkästään kehonpainoa hyödyntäen. Kolmas valmis jumppa on tuolia hyödyntävä tuolijumppa, joka soveltuu toimintakyvyltään alentuneillekin. Kaikissa oppaan valmiiksi suunnitelluissa jumpissa on otettu huomioon teoriassa esille tulleet asiat toimintakyvyn näkökulmasta, etenkin se että jalkojen lihasvoimaa vahvistettaisiin mahdollisimman paljon.

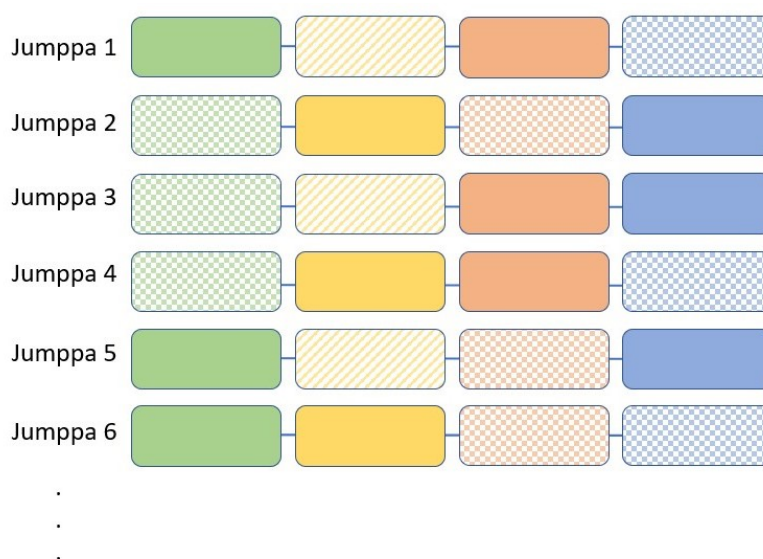
### 8.1.3 Valmiiden tuntisuunnitelmien hyödyntäminen

Käsittelin aiemmin työssäni luvussa 6 senioriliikunnan liikuntatuokion rakennetta tarkemmin, ja oppaaseen suunnitellut jumpat 1 ja 2 noudattavat tätä rakennetta (Kuva 4). Jumpat koostuvat

alkulämmittelystä, harjoitteluosuudesta, sekä venyttelystä, ja harjoitteluosuus pitää sisällään tasapaino- ja voimaharjoitteluosuuden. Jotta vertaisohjaaja voi kokea jumppien suunnittelemisen mahdollisimman helpoksi, on sitä kuvattu oppaassa havainnollistavan esimerkin avulla. Oppaassa tuodaan esille, kuinka kahden rakenteeltaan samanlaisen jumpan avulla on mahdollista luoda useita uusia jumppakokonaisuuksia vain sekoittamalla jumppien eri osioita (Kuva 5).



Kuva 4. Kuvassa yksinkertaisesti mallinnettu esimerkiksi koulutuksessa läpikäytävät valmiit jummat.



Kuva 5. Jumppien osioita sekoittamalla saadaan useita uusia kokonaisuuksia

#### 8.1.4 Liikepankki

Vertaisohjaajille tehdyssä kyselyssä tuli ilmi (Liite 2), että vertaisohjaajat kaipaavat ohjaamisen tueksi jonkin verran uusia liikkeitä, joten liikepankki suunniteltiin osaksi opasta. Kyselyn perusteella liikepankkiin valittiin pääosin kehonpainolla tehtäviä liikkeitä. Liikepankin sisältöä lähdettiin alkuun työstämään yhdessä opiskelijakollega Elli Takalon kanssa, mutta alkuideoinnin jälkeen liikepankin konkreettinen työstäminen oli itsenäistä. Alkuideoinnin sekä kirjallisen teoriapohjan perusteella liikkeiksi valikoitui yksinkertaisia ja selkeitä voima-, tasapaino- sekä sykkeennostoliikkeitä sekä koordinaatioharjoituksia. Teoriatiedon perusteella senioreiden toimintakyvyn kannalta jalkojen voima on erityisen tärkeää, joten sitä kehitettäviä liikkeitä on liikepankissa enemmän, ja niihin mainittu myös useampia vaihtoehtoja ja variaatioita.

Oppaan on tarkoitus kannustaa vertaisohjaamiseen ja madaltaa kynnystä siihen. Kyselyn perusteella liikkeisiin kaivattiin vaihtoehtoisia tekotapoja sekä ohjeita kokonaisten jumppien suunnitteluun. Liikepankkiin valittiin perusliikkeitä ja niiden yhteyteen ohjeita kuinka liikkeitä voi varioida. Jumppien suunnittelun tueksi liikepankkiin oheen laitettiin viittaus Ikäinstituutin Voitas.fi-sivustolle, sillä sivustolla on laajempi voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki. Voitas.fi-sivuston liikepankki on suunnattu erityisesti yli 65-vuotiaille, ja rekisteröityneenä siellä voi suunnitella itse myös jumppaohjelmia (Voitas.fi 2022). Oppaan liikepankin vasempaan sarakkeeseen laitettiin sulkuihin liikkeen nimi Voitas.fi-palvelussa, jotta liikkeen tarkemmat tiedot ja suoritukseen liittyvät ohjeet voi tarkistaa mahdollisimman helposti.

#### 8.2 Oppaan arvioiminen

Senioriliikunnan vertaisohjaajan opas on hyvin työelämälähteinen projekti. Vertaisohjaajan opasta kokonaisuutena päästään testaamaan 2022 marraskuussa, jolloin ensimmäinen lähiliikuttajien ja vertaisohjaajien koulutus järjestetään. Koulutukseen kutsutaan kaikki Jyväskylän kaupungin vertaisohjaajat, mutta koulutus on avoin kaikille vertaisohjaamisesta kiinnostuneille. Aikataulullisista syistä käytännön kokemukset ja palaute sekä oppaasta että koulutuksesta rajautuivat opinnäytetyöstä pois. Palautetta tullaan keräämään kuitenkin etenkin koulutuksen yhteydessä.

Opasta on työstetty pääosin itsenäisesti. Opinnäytetyön ohjaaja on ollut tukena prosessin ajan ja tarvittaessa on kysytty toimeksiantajan mielipiteitä, jotta oppaasta tulee toiveiden mukainen.

Opas esitellään toimeksiantajalle ennen viimeistelyä, ja tämä mahdollistaa vielä joitakin muutoksia oppaaseen. Palautetta oppaan toimivuudesta saadaan sekä itse koulutuksessa oppaan käyttökokeuksista, mutta palautetta oppaasta tiedustellaan myös vertaisohjaajilta koulutuksen yhteydessä. Tärkein ja merkittävin palaute saadaan toimeksiantajalta, ja yhteisistä käytännön kokemuksista koulutuksessa. Palautekeskusteluja käydään erityisesti koulutuksen jälkeen ja näin opasta voidaan kehittää edelleen tarpeen vaatiessa. Vaikka palaute ja käytännön kokemus pidemmältä ajanjaksolta ja useamman koulutuksen osalta olisi arvokasta, joudun rajaamaan sen työstäni pois aikataulullisista syistä.

## 9 Pohdinta

Lähtökohta ja kimmoke työlleni on halu kehittää omaa ammatillista osaamistani ja syventää sitä edelleen. Pohdin ensiksi, mikä aihealue on opintojeni aikana kiinnostanut minua eniten, ja mitä osaamista haluan vielä syventää. Olen myös pohtinut väestön ikääntymistä ja siitä johtuvaa kasvavaa palveluntarvetta, ja haluan ehdottomasti olla osana tukemassa väestön hyvinvointia. Haluan tehdä osani sen eteen, että ihmisten toimintakyky säilyisi mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään. Näen senioreiden liikuntapalveluissa myös valtavasti potentiaalia oman työllistymiseni kannalta.

Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut on tärkeä toimija kotikaupunkini liikuntapalveluiden tuottajana, ja valikoitui alan suurena ja monipuolisena työllistäjänä mieluisimmaksi toimeksiantajaksi. Ammatillisen kehittymiseni polku täydentyi laajemmaksi kokonaisuudeksi, sillä sovimme samalla myös projektiopiintojen puitteissa senioriliikuntaan liittyvän projektin toteuttamisesta, jossa pääsin kartuttamaan ohjauskokemustani. Sovimme myös, että aloitan syksyllä 2022 opintoihin kuuluvan harjoitteluni samalle toimeksiantajalle, ja pääsen itse hyödyntämään opinnäytetyötäni syksyllä. Pääsen siis itse testaamaan ohjaajan opasta vertaisohjaajien koulutuksessa osana opintoihini kuuluvaa harjoittelua.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä prosessi, joka eteni hieman aaltoillen. Välillä työ eteni hyvin reippaasti ja välillä tahmeasti. Työ eteni pääsääntöisesti itsenäisesti, toki palavereja oli sekä ohjaavan opettajan että toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön konkreettinen tuotos, eli vertaisohjaajien opas saatiin valmiiksi aikataulun mukaan, joten tavoitteet saavutettiin sen osalta. Olen tyytyväinen työn tulokseen, sillä sain oppaasta mielestäni hyvän kokonaisuuden. Oppaan tavoitteena oli olla selkeä ja kannustaa vertaisohjaamiseen, ja koen tavoitteen toteutuneen luetutettuani opasta kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä. Sain palautetta, että he kykenisivät oppaan perusteella vertaisohjaamaan useita jumppia.

Oppaan työstäminen ja kasaaminen oli pitkä prosessi, joka ajoittui kesälle ja syksylle 2022. Vaikka teorian tieto oli pitkälti kasassa jo elokuussa, oli tekstin työstämisessä ja muotoilussa paljon tekemistä. Valmiit jummat tuli kuvata selkeästi mutta tiiviisti, jotta opas pysyi kohtuullisessa laajuudessa. Ulkoiisiin seikkoihin, kuten tekstin asetteluun, kuvien valintaan ja sijoitteluun kului yllättävän paljon aikaa, eikä tätä tullut etukäteen pohtineeksi. Mielestäni onnistuin kuvaamaan oppaa-

seen asiat riittävällä selkeydellä, mutta tarpeeksi yksinkertaisesti. Jos opasta tarkastelee koulutuksesta irrallisena oppaana, voi olla ettei kaikki kuvat ja esimerkit ole tarpeeksi selkeitä, mutta koulutuksessa onkin tarkoitus käydä asiat läpi yhdessä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa senioriliikunnan vertaisohjaajan opas, ja tavoite on toimia vertaisohjaajien koulutuksen tukimateriaalina ja tuoda esille senioriliikunnan vertaisohjaajille ohjaamista helpottavia työkaluja. Koulutukset on määrää pitää valmistuneen oppaan avulla, ja tähän pisteeseen päästiin seuraavien työtä ohjaavien kysymysten avulla:

Mitä seniorin toimintakyky tarkoittaa?

Kuinka ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn?

Millaiset työkalut auttavat senioriliikunnan vertaisohjaajaa ohjaamisessa?

- Minkälainen liikepankki vertaisohjaajalla olisi hyvä olla?
- Minkälainen tuntisuunnitelma auttaa ohjaamaan?
- Minkälaiset käytännön työkalut auttavat vertaisohjaajaa ohjaamaan?

Ensimmäisiin kahteen kysymykseen vastattiin Seniori-ikäisten toimintakyky ja ikääntymisen tuomat muutokset – luvussa, joka loi pohjan koko oppaalle. Kolmanteen kysymykseen saatiin vastauksia vertaisohjaajina toimiville lähetetyn kyselyn vastauksista, joiden perusteella työkalut kehitettiin.

Opinnäytetyön yleisenä tavoitteena on muun muassa oman oppimisen kehittäminen ja siinä oman työn pohtiminen on avainasemassa. Työn alussa minulla oli erilaisia toiveita ja suunnitelmia etenkin oppaan ja sen työkalujen suhteen. Toiveenani oli, että olisin kehittänyt jumppaohjelmia ja työkaluja erilaisin menetelmin vapaaehtoisten senioreiden kanssa työpajamenetelmillä, sekä valmiita työkaluja vielä edelleen toiminnallisemmiksi testaamisen ja palautteen avulla. Omien resurssien ja aikataulun myötä nämä jäi työstä pois.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli pääosin työlästä mutta opettavaista. Oppaaseen kirjasin asioita selkeästi, ja yksinkertaisesti ja hyvin puhekielisesti mutta opinnäytetyössäni samoja asioita piti käsitellä hyvin asiattyylisesti ja lähteisiin viitaten. Juuri tämä asiattyylinen kirjoittaminen oli välillä haasteellista. Opinnäytetyön tuloksena syntyneen oppaan työstäminen ja tekstin ja kuvien muokkaaminen oli mielenkiintoista ja mukavaa, kunnes ohjaajan kanssa käytyjen keskustelujen myötä tajusin, että kaikki muutoseikat tuli perustella. Tämä oli haastavaa jälkikäteen.

Opinnäytetyöprosessi olisi ollut selkeämpi, jos sen olisi voinut alusta lähtien jakaa suoraan kahteen osaan. Samaan aikaan kun työstin opinnäytetyötäni loppuun, suoritin opintoihini kuuluvaa harjoittelua Jyväskylän kaupungin Liikuntapalveluilla saman aiheen tiimoilla. Tein siis töitä opinnäytetyön parissa ja käytännössä jatkokehitin opasta osana harjoitteluani. Työelämän näkökulmasta tilanne oli mielestäni loistava, mutta kirjoittamisen kannalta tämä toi haasteita. Minun piti yrittää eriyttää milloin kirjoittaminen ja työstäminen kuuluu harjoitteluuni ja milloin opinnäytetyöhöni. Toimeksiantajan näkökulmasta kokonaisuus oli hyvä, sillä näin sain oppaan tehtyä sovituna kokonaisuutena.

### 9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Lähdekriittisyys kuuluu opinnäytetyöprosessiin ja se tarkoittaa tiedontuottajan luotettavuuden arvioimista. Tiedon luotettavuuden arvioimiseen vaikuttaa tiedon julkaisukanava, tekijä ja tekijän tausta, onko tieto tutkittua ja objektiivista, onko julkaisu vertaisarvioitu ja onko tieto ajankoh- taista. (Humak 2019 & Kamk 2022.) Opinnäytetyötä tehdessäni hankin tietoa pääosin suomalaisesta kirjallisuudesta sekä painettuna että internetistä. Suomen kielellä on runsaasti tutkittua tie- toa ja osaamista senioreiden toimintakyvystä sekä liikunnasta, joten kansainvälisiä lähteitä en juuri tarvinnut. Koen lähdemateriaalin olevan luotettavaa, sillä lähteet ovat pitkälti alan peruste- oksia tai hyvin ansioituneiden ja tunnettujen tekijöiden kirjoittamia teoksia, mikä puhuu myös luotettavuuden puolesta. Vaikka osa lähteistä on kirjoitettu 2010-luvun tienoilla, on aihe sellai- nen, ettei perusasiat käytännössä juurikaan vanhene tässä ajassa.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (2020) ohjasivat työni eri vaiheita. Ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä luovat perustan työn eettisyydelle, ja se edellyttää pe- rustietoja tieteellisestä kirjoittamisesta ja viittauskäytännöistä. Ennen työn aloittamista teimme yhdessä toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen, ja sovimme yhdessä sekä valmiin työn että tuotoksen käyttöoikeuksista. Noudatin myös edellä mainittuja suosituksia, ja viittasin teo- riatiedossa lähteisiin, sillä suositusten mukaan toisen henkilön omaa tuotantoa ei saa vilpillisesti käyttää. Eettisyys näkyy työssäni etenkin siinä, että olen perehtynyt aiheeseen, ja varmistanut tiedon luotettavuutta myös muilta. Työ on kirjoitettu itsenäisesti ja olen ymmärtänyt että työ on julkinen asiakirja, joka tarkistetaan plagioinnintunnistusjärjestelmän avulla.

## 9.2 Oman oppimisen arviointi

Ammattikorkeakoulujen on tarkoitus luoda perusta työelämässä toimimiselle, yhteistyölle sekä asiantuntijuuden kehittymiselle. Ammattikorkeakoulut ovat määrittäneet yhdessä työelämän edustajien kanssa kompetenssit eli valmiudet, jotka valmistuneella tulisi olla. Kompetenssit jaotellaan yleisiin kompetensseihin: oppimisen taitoihin, eettiseen osaamiseen, työyhteisöosaamiseen, innovaatio-osaamiseen ja kansainvälistymiseen. Nämä ovat eri koulutusohjelmille samat, mutta niiden painotus ja erityispiirteet saattavat vaihdella. Näiden lisäksi jokaisella koulutusohjelmalla on alakohtaiset kompetenssit. Liikunnan ja vapaa-ajankoulutuksessa kompetensseja on liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen sekä pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen. (Kamk n.d.)

Omassa opinnäytetyössäni pääsin kehittämään erityisesti työelämässä toimimisen valmiuksia, sillä toimeksianto oli aito ja sille oli todellinen tarve työelämässä. Työ tehtiin työelämän vaatimukset ensisijaisena prioriteettina, ja tämä näkyi omassa oppimisessa kykynä soveltaa näitä vaatimuksia opinnäytetyön tavoitteeseen ja koen että työelämässä tämä on tärkeä taito. Koen myös, että liikunnan didaktiset valmiudet kasvoivat merkittävästi, sillä pureduin ohjaamisen ja opettamisen käytänteisiin hyvin paljon, vaikkei se teoriapohjassa niin siinä mittakaavassa näy. Oppaan tekemisessä kohderyhmä tuli huomioida jatkuvasti ja tämä kehitti laajasti ammatillisia valmiuksia myös hyvinvoinnin ja terveystieteiden osaamisen saralla.

## 9.3 Jatkokehitysideat

Aikataulullisista syistä opinnäytetyötäni ei päästy testaamaan ja arvioimaan käytännössä. Testaamisen ja palautteen myötä opasta voi kehittää asiakaslähtöisemmäksi. Seniorit ovat kohderyhmänä hyvin laaja, ja jatkokehitysmahdollisuutena on kehittää opasta ottamaan paremmin huomioon kohderyhmä eriytetymmin. Oppaassa on jo nyt viittauksia eri nettisivustoihin, jotka tukevat vertaisohjaamista, mutta jatkossa opasta voisi kehittää vielä toiminnallisemmaksi ja lukijaa osallistavammaksi.

## Lähteet

Aalto, R. 2009. Liikkeelle – Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOY

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene ry.

Anttila, J. 2012. Vertaisohjaajanopas senioriliikuntaa – Kouvolan Kaupunki. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012120418336>

Colliander, A. & Ruoppila, I. 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Jyväskylä: Psykosoft Oy.

Csapo, R., & Alegre, L. M. 2016. Effects of resistance training with moderate vs heavy loads on muscle mass and strength in the elderly: A meta-analysis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(9), 995–1006. <https://doi.org/10.1111/sms.12536>

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & M. Hirvensalo (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. (94–113). Helsinki: WSOY

Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 291–301

Heikkinen, E., Laukkanen, P. & Rantanen T. 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim 3. uudistettu painos, 278–283

Hiltunen, T. & Jelkänen, V. 2015. Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu Opas vertaisohjaajille. Saatavilla 21.8.2022. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/opas0302\\_uusiK\\_netiti2\\_VIIMEISIN.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/opas0302_uusiK_netiti2_VIIMEISIN.pdf)

Humak. 2019. Tiedonhankinnan opas: Tiedon arviointi. Saatavilla 12.11.2022. <https://humak.libguides.com/tiedonhankinnanopas/tiedonarviointi>

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? DUODECIM Terveyskirjasto. Saatavilla 24.6.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

- Holm, J. Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Saatavilla 11.7.2022. [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Hänninen, S. 2019. Voimaa vanhuuteen – tilanne katsaus vuodesta 2019. Saatavilla 8.6.2022. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2020/06/Jyv%C3%A4skyl%C3%A4n-Voimaa-vanhuuteen-katsaus-2019.pdf>
- Jyväskylä. N.d Senioreiden liikunta. Saatavilla 31.8.2022 <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikku-maan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/senioriliikunta>
- Kamk. 2022 Liikunta: Lähdeaineiston arviointi. Saatavilla 12.11.2022. <https://libguides.kamk.fi/c.php?g=654468&p=4905329>
- Kamk. N.d. Opinnäytetyö. Saatavilla 27.10.2022. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo>
- Kamk. N.d. Opinto-opas. Saatavilla 30.10.2022. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>
- Kansalaisareena. N.d. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. Saatavilla 31.8.2022. <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- Kaukanen P. & Ketola K. 2000. Hyvä liikunnanopettaja. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö.1. painos. Helsinki: Sanoma Pro
- Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Koivula, M. & Räsänen, J. 2007. Vastuksesta voimaa. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – läkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti. Saatavilla 22.10.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Voimaa-ja-varmuutta-netti.pdf>
- Kotus. N.d tekstintekijän tarkistuslista. Saatavilla 19.11.2022. [https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan\\_virkakielen\\_ohjeita/tekstien\\_parantamisen\\_lahtokohtia/tekstintekijan\\_tarkistuslista](https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/tekstien_parantamisen_lahtokohtia/tekstintekijan_tarkistuslista)

L 10.4.2015/410. Kuntalaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

L 390/2015. Liikuntalaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Lepoaho, L. 2022a. Erityisliikunnasta vastaava liikunnanohjaaja. Etäpalaveri 1.3.2022.

Lepoaho, L. 2022b. Erityisliikunnasta vastaava liikunnanohjaaja. Puhelinkeskustelu 30.3.2022.

Lepoaho, L. 2022c. Erityisliikunnasta vastaava liikunnanohjaaja. Etäpalaveri 14.9.2022.

Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. 2013. Taide ja luovuus. Teoksessa N. Tamminen & P. Solin (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. (61–62) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 1.11.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-9853-85-4>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma

Pitkänen, T. 2007. Tavoitteena tasapaino. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – läkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti. Saatavilla 5.4.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Voimaa-ja-varmuutta-netti.pdf>

Pukkila, T. 2014. Älä sano 65-vuotiasta vanhukseksi. Saatavilla 20.11.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-7513924>

Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & M. Hirvensalo (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. (78-92). Helsinki: WSOY

Ristimäki, M. 2011. Liikkumalla ikiliikkujaksi – Vertaisohjaajan opas senioriliikuntaa ohjaaville. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105279967>

Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa R. Jussila, E. Ojanen & T. Tuominen. Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 92–107

Ruuskanen J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. (141–164). Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. (373-380). Helsinki: Duodecim 3 uud. p.

- Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. 2015. Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen. Saatavilla 4.4.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12448>
- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen A-P., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. (56-65). Helsinki Duodecim
- Sainio, P., Stenholm, S., Valkeinen, H., Vaara, M., Heliövaara, M. & Koskinen, S. 2018. Toiminta- ja työkyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 – tutkimus. (108–112) Saatavilla 12.4.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 7.7.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salunen, E. 2019. Raihnainen Suomi. Tallinna: Duodecim
- Selkokeskus. 2021 Selkokuva. Saatavilla 23.10.2022. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokuva/>
- Seppänen, M. 2021. Ikänäkö. Duodecim – terveyskirjasto. Saatavilla 18.10.2022, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00817>
- Sinkkonen, M. 2022 Liikunnanohjaaja ja valmentaja. Puhelinkeskustelu. 22.07.2022.
- Sipilä, S. Rantanen, T. & Tiainen K. 2013 Lihassoiman merkitys terveydelle ja toimintakyvylle. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. (148-150). Helsinki Duodecim
- Suni, J. 2005. Liikuntaelimitysten toimintakyky. Teoksessa M., Fogelholm & I., Vuori (toim.) Terveysliikunta. (33–47). Helsinki: Duodecim
- Suomen virallinen tilasto. 2022. Väestöennuste [Verkojulkaisu]. 2021. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla 7.3.2022 [http://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn\\_2021\\_2021-09-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html)
- Sääkslahti, A. 2013 Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS – Kustannus
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uud. painos Jyväskylä: PS-Kustannus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Mitä toimintakyky on? Saatavilla 22.6.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tiililä, U. 2015. Mitä on asiallinen, selkeä ja ymmärrettävä virkakieli? Kielikello – Kielenhuollon tiedotuslehti 3/2015 Saatavilla 28.10.2022. <https://www.kielikello.fi/-/mita-on-asiallinen-selkea-ja-yymmarrettava-virkakieli-#wrapper>

Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Saatavilla 7.7.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>

UKK-Instituutti. 2021a. Aloittelevan ohjaajan liikepankki. Saatavilla 28.6.2021. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliiikunnanohjaajan-tietopaketti/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki/>

UKK-Instituutti. 2021b. Liikunta ja ikääntyminen. Saatavilla 17.10.20220. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

Vireyttä liikkumalla. 2022. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>.

Voimaa vanhuuteen. 2015. Lihasvoimaharjoittelu ikääntyneille. Saatavilla 3.7. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaharjoittelu/>

Voimaa vanhuuteen. 2015. Tasapainoharjoittelu. Saatavilla 22.10.2022. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/tasapainoharjoittelu/>

Voitas.fi. 2022. Info. Saatavilla 2.11. <https://www.voitas.fi/info/>

Vuori, I. 2005. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori I. (toim.) Terveysliikunta. (171–185). Helsinki: Duodecim

Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Liettua: Docendo

Vuori, I., Karvinen, E. & Kalmari, P. 2021. Voimaa vanhuuteen – liikuntaohjelman kuvaus ja analyysi. Saatavilla 23.7.2022. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/05/VV-kirja-2021.pdf>

## Liite 1. Sähköinen kysely vertaisohjaajille, tehty Google Formsilla

1. Olemme kehittämässä vertaisliikunnan ohjaajan opasta. Mitä tietoa tai ohjausta olisit kaivannut omaan koulutukseesi?

Kirjoita vastaus

2. Minkälaista tukea kaipaat nyt ohjaamiseen? Tähän voit kuvailla vapaasti kaikki mieleen tulevat asiat ja ideat mitkä sinulla herää.

Kirjoita vastaus

3. Tuleeko Sinulle mieleen joku yksittäinen tai toistuva tilanne ohjatessa tai muu ongelma, johon kaipaisit apua tai ohjetta?

Kirjoita vastaus

4. Jos haluat uusia ideoita ohjaamiseen tai jumppien suunnitteluun, tiedätkö mistä niitä voisi saada?

Kirjoita vastaus

5. Koetko tarvitsevasi enemmän tietoa esimerkiksi erilaisista toiminnan rajoitteista tai liikkumiseen vaikuttavista rajoitteista tai sairauksista? Entä liikunnan hyödyistä?

Kirjoita vastaus

6. Tähän voit halutessasi kertoa ajatuksia, ideoita ja toiveita vapaasti.

Kirjoita vastaus

## Liite 2 VertaisohjaajKyselyn vastaukset

## 1.Olemme kehittämässä vertaisliikunnan ohjaajan opasta. Mitä tietoa tai ohjausta olisit kaivannut omaan koulutukseesi?

"Hyviä vinkkejä toisilta ohjaajilta."

"Tietoa erilaisista liikkeistä sekä liikevaihtoehtoista.""

"En ole saanut minkäänlaista ohjausta."

"Tietoa vaihtoehtoisista liikkeistä eri liikuntarajoitteisille henkilöille. Ryhmän koossa pitämisestä niin että kaikki ovat mukana."

"Kysyä ~~muutettava~~ ennen päätöksiä"

"Musiikin valintaa ja hankkimista"

"En osaa sanoa"

"Mihin koulutukseen. Kyllä olemme oman aktiivisuuden varassa. Opas alkulämmittelyyn, lihaskunnan kehittämiseen ja venyttelyyn. Ja ainakin kolmen tasoisia liikkeitä äijän kunnon mukaan."

"Päivitys olisi paikallaan, kun koulutuksesta on kulunut jo vuosia."

## 2.Minkälaista tukea kaipaat nyt ohjaamiseen? Tähän voit kuvailla vapaasti kaikki mieleen tulevat asiat ja ideat mitkä sinulla herää.

"Jumpasta liikesarjoja, nyt olen itse tehnyt jumppaohjelman."

"Esimerkkejä kehonpainoliikkeistä ja venyttelystä. "

"Joku mukava lämmittely ohjaus."

"Ryhmän koossa pitäminen niin että kaikki ovat mukana."

"en mitään"

"sama kuin edellä"

"En osaa sanoa"

"Vertaisohjaajat mukaan kaupungin liikunnan ohjaajien kanssa. Liikuntapaikkakortti kaikkiin kaupungin liikuntapaikkoihin että voisi käydä tutustumassa ja löytäisi uusia temppejuja."

"Musiikin käytöstä jumpassa kaipaisin tietoa ja vinkkejä. Lattialla tehtäviin liikkeisiin vastaavia liikkeitä esim. tuoililla tai seisten tehtäviksi, kun kaikki eivät voi/halua lattialle, toiset taas sitä kaipaavat."

"Esim. kerran vuodessa voisi olla vertaisohjaajien tapaaminen/syksystä? ennen joulua?

liikuntatoimiston järjestämänä. Aiheena voisi olla ajankohtaiset asiat/uudet

"tuulet"(trendit)/liikuntaohjaajan vetämä harjoitustunti esim. venyttelyistä, lämmittelyliikkeistä,

tasapainoliikkeistä ~~jne~~ ~~jne~~ kohdennettuna ikäihmisiin. tilaisuus voi myös mahdollistaa vetäjien keskinäisen ajatustenvaihdon."

## 3.Tuleeko Sinulle mieleen joku yksittäinen tai toistuva tilanne ohjatessa tai muu ongelma, johon kaipaisit apua tai ohjetta?

"Ei tule mieleen"

"Ei tule."

"~~ks~~ edellinen"

"ei mitään"

"en tiedä"

"ei"

"Apuvälineet lukkojen takana. Kuntopiirin ohjelaput, pienemmänkin lukollisen säilytystilan puute."  
 " esim. kuntosaliohjelman uusiminen; mikä aikaväli olisi tarpeen uusia painomääriä/toistomääriä IKÄIHMISSILLÄ/yli 65v. Entäpä, jos onkin tarve vähentää painoja, esim jonkin vamman vuoksi."

#### 4. Jos haluat uusia ideoita ohjaamiseen tai jumppien suunnitteluun, tiedätkö mistä niitä voisi saada?

"Olen käyttänyt ahkerasti lehtien ja netin jumppaohjeita. Erittäin hyvä on ollut Pinterestin ohjeita"  
 "Netissä on paljon hyviä ohjeita. Kirjastosta voi lainata liikunnasta kertovia kirjoja."  
 " kyllä varmaan netistä löytyisi vaikka mitä, jos viitsisi ja ehtisi etsiä. Tällä hetkellä saan uusia ideoita lapsilta, jotka tietävät erilaisia leikkejä ja pelejä"  
 "tiedän"  
 "kyllä"  
 "netistä"  
 "KVG"  
 "Netistä olen hakenut, mutta lisävinkit eivät ole koskaan pahitteeksi."  
 " Liikuntatoimistolta, liikunnanohjaajilta, kirjoista, netistä, kursseilta jne., sekä myös ehkäpä vertaisohjaajien yhteisessä tapaamisessa"

#### 5. Koetko tarvitsevasi enemmän tietoa esimerkiksi erilaisista toiminnan rajoitteista tai liikkumiseen vaikuttavista rajoitteista tai sairauksista? Entä liikunnan hyödyistä?

"Tietoa on tarpeeksi "  
 "Liikunnan rajoitteista kyllä, hyödyistä on kyllä tarpeeksi tietoa."  
 " kyllä, tietoa toiminnan rajoitteista. Liikunnan hyödyt jo tiedetään."  
 "en"  
 "En koe"  
 "kyllä"  
 " Voisi käydä kaupungin liikunnan ohjaaja joskus sparraamassa."  
 " Oppaassa olisi hyvä olla tietoa ko. asioista/rajoitteet, sairaudet; voi olla kylläkin suuri työ, koska esim. sairauksia on tosi monia."

#### 6. Tähän voit halutessasi kertoa ajatuksia, ideoita ja toiveita vapaasti.

"Jumpanvetäjien vertaispalaverit olisi voimaannuttavia. "  
 "Kun kyseessä ovat kaupungin liikuntaryhmät toivoisin, että saisimme joitakin välineitä kuten esim. jumppapalloja ja -nauhoja. vertaisohjaajien ajoittaiset tapaamiset olisivat hyödyllisiä jotta voisimme vaihtaa ajatuksia."  
 "ei toiveita"  
 " Että Kaupunki muistais jotenkin Vertaisohjaajia, olen 3 vuotta sitten esittänyt toiveen, että Vertaisohjaaja saisi tiistain salivuorot ilmaiseksi...Turha toive."  
 " Vaajakosken painisalin aamusivous tekemättä, apuvälineet kälyisiä ja kuka ne puhdistaa vaikka ei olisi koronaa?"

Liite 3 Tuntisuunnitelma ohjeistuksineen

PVM+AIKA	PAIKKA:	Ohjaaja:	
TAVOITTEET/ PERUSTELUT	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄ Liike + vaihtoehdot	AIKA	Huomioita
Lämmittely			
Harjoittelu- osuus  (VOIMA- TASAPAIN)			
Loppu- verryttely			

Merkitse harjoittelun paikka tähän, esimerkiksi taloyhtiön piha

Tunnin tavoite, esim. "venytellen vetreäksi" tai "kehonpainojumppa"

Tähän voi merkitä, jos Tunti edellyttää välineitä tai tarvikkeita, jotta tarvikkeiden tarve selviää vain yhdellä vilkaisulla

SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT: kirjoita tähän liikkeiden nimet, ja ytimekkäästi ohjeet. Voit kirjata myös liikkeille vaihtoehtoisia liikkeitä

Tähän voi arvioida liikkeisiin käytettävän ajan, huomioi myös ohjeistuksen aika

Tähän sarakkeeseen voit halutessasi kirjata liikkeille tavoitteita helpottamaan ohjausta

Tähän huomioit ja muistutukset, kuten keskivartalon aktivoiminen, polvi-varvaslinjan huomioiminen tai muistutus juomisesta ja oman kunnon mukaan harjoittelemisesta

Tähän sarakkeeseen voi halutessaan kirjata ylös harjoitteiden tekotavan. Esimerkiksi tiedot kuntopiiristä, tehdäänkö ensin liikkeen kaikki sarjat, vai tehdäänkö liikkeet peräkkäin ja sitten uusi kierros.