

Maari Nieminen

Ikääntyneiden voimaharjoittelun koulutuspäivä vertaisohjaajille



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan oh-
jaaja

Kevät 2023



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Nieminen Maari

Työn nimi: Ikääntyneiden voimaharjoittelun koulutuspäivä vertaisohjaajille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: ikääntynyt, voimaharjoittelu, vertaisohjaaja, liikunnanohjaus

Tämä opinnäytetyö sai aiheensa työn toimeksiantajan Kainuun Liikunnan tarpeesta ja halusta toteuttaa ikääntyneiden vertaisohjaajille koulutustapahtuma. Työn tarkka aihe muodostui mielenkiinnostani voimaharjoitteluun sekä ikääntyneiden hyvinvointiin ja toimeksiantajan tarpeesta. Aihe on myös ajankohtainen väestön ikääntymisen näkökulmasta.

Työn tavoitteena oli saada koulutuspäivän avulla Kainuuseen lisää osaavampia ikääntyneiden vertaisohjaajia voimaharjoitteluun sekä innostaa uusia vertaisohjaajia mukaan. Näiden lisäksi tavoitteena oli luoda Kainuun Liikunnalle tulevaisuudessa hyödynnettävä ikääntyneiden vertaisohjaajien koulutuspäiväkonsepti, jonka pohjalta voitaisiin järjestää uusia koulutuksia. Työn tarkoituksena oli järjestää onnistunut koulutuspäivä ja tuottaa vertaisohjaajille soveltuvaa materiaalia ikääntyneiden voimaharjoittelusta sekä liikunnanohjaamisesta.

Työn toteuttamista tuki opintojen aikana opiskelemani tieto ikääntyneiden toimintakyvystä, liikunnasta, ohjaamisesta sekä voimaharjoittelusta. Myös käytännön ohjauskokemus tukivat osaamistani toimia kouluttajan roolissa. Työn toteuttaminen vaatii laajaa tietopohjaa ikääntymisestä, voimaharjoittelusta teoriassa ja käytännössä sekä vertaistoiminnasta ja liikunnanohjaamisesta. Opinnäytetyön toteuttamista tuki myös opintojen aikana suoritettu Ikäinstituutin VoiTas-valmentajakoulutus.

Työn lopputuloksena oli koulutuspäivän toteuttaminen ja sen pohjalta koulutuspäiväkonseptin muodostuminen. Koulutuspäivään osallistui 7 henkilöä eri puolilta Kainuuta. Osallistujat saivat koulutuksessa tietoa vertaisohjaajana toimimisesta, liikunnanohjaamisesta ja voimaharjoittelusta. Koulutuspäivä tarjosi niin teoretietoa kuin myös käytännön esimerkkejä ohjaamisesta ja erilaisista voimaharjoitteluun liittyvistä käytännön harjoituksista.

Vertaisohjaajien koulutuspäiviä on hyvä järjestää jatkossakin, jotta laadukkaan ohjatun liikunnan mahdollisuuksia voidaan lisätä ikääntyneille. Koulutuspäiviä olisi hyvä pitää useampia vuodessa, jotta vertaisohjaajien osaamistaso parantuisi. Koulutusten teemojen tulisi käsitellä ikääntyneiden toimintakyvyn kannalta tärkeitä liikuntamuotoja, kuten tasapaino- ja voimaharjoittelu. Vertaisohjaajien kouluttaminen tukee matalan kynnyksen liikuntapalveluiden saavutettavuutta, mikä puolestaan lisää aktiivisten ikääntyneiden määrää.

Abstract

Author: Nieminen Maari

Title of the Publication: Training Day on Elderly Strength Training for Peer Instructors

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

Keywords: elder, strength training, peer instructor, exercise instructor

The subject of this thesis came from Kainuun Liikunta who wanted to produce a training day for elderly peer instructors. The final subject was formed from the author's own interest in strength training and in the wellbeing of elderly people. The thesis subject is also current from the viewpoint of aging population.

The aim was to obtain more competent elderly peer instructors for strength training in Kainuu and encourage new peer instructors. In addition, the aim was to create a concept on the peer instructors' training day for Kainuun Liikunta that could be used in the future for other training days as well. The purpose was to organise a successful training day and to produce material for the peer instructors about elderly strength training and instructing.

The studies on elderly performance, exercise, instructing, and strength training supported in the making of the thesis. Furthermore, the previous instructing experience supported the capability to be the trainer for the training day. The making of this thesis demanded vast knowledge of aging, strength training, peer work and instructing. The Age Institute's Strength and Balance coach training also supported the author's competence to conduct the thesis.

The result was the implementation of the training day and the creation of a peer instructor training day concept based on it. Seven people attended the training day from all around Kainuu. The instructors received theoretical knowledge of peer instructing, exercise instructing and strength training from the training. It also provided practical examples of instructing and different exercises in strength training.

It is useful to organise training days for peer instructors to provide more opportunities for elderly people to have high quality instructed exercise. Training days should be organised several times a year to improve the competence level of peer instructors. The themes of training days should be the forms of exercises that support especially elderly people's physical capability such as balance and strength training. The training of peer instructors supports the accessibility of the low threshold exercise services which in turn will increase the number of active elderly people.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön teoriatausta	3
2.1	Ikääntynyt ja liikunta	3
2.1.1	Ikääntyneen toimintakyky.....	3
2.1.2	Liikuntasuositukset.....	4
2.1.3	Ikääntyneen liikunnanohjaus	6
2.2	Voimaharjoittelu	8
2.2.1	Ikääntyneillä huomioitavat tekijät voimaharjoittelussa.....	13
2.2.2	Ikääntyneen voimaharjoittelu.....	14
2.3	Vapaaehtois- ja vertaistoiminta	18
2.4	Kouluttaminen ja oppiminen.....	21
2.5	Tapahtuman markkinointi.....	22
3	Työn vaiheet	23
3.1	Tavoitteet ja tarkoitus	24
3.2	Kehittämistehtävät.....	25
3.3	Koulutuspäivän suunnittelu	26
3.4	Koulutuspäivän toteutus	27
3.5	Koulutuspäiväkonsepti	29
3.6	Palaute koulutuspäivästä	30
4	Pohdinta	31
4.1	Opinnäytetyön onnistumisen arviointi.....	31
4.2	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	33
4.3	Opinnäytetyön vaikuttavuus ja jatkokehittäminen.....	33
	Lähteet	36

Liitteet

1 Johdanto

Tilastokeskuksen vuoden 2019 väestöennusteen mukaan yli 75-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuisi vuoteen 2070 mennessä (Valkonen & Lassila 2021, 9). Ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä tulee olemaan yhä suurempi, jolloin olisi tärkeää kehittää erilaisia keinoja huolehtia etenkin heidän fyysisestä hyvinvoinnistaan. Toimintakyky ja terveys heikkenevät ikääntyessä, minkä vuoksi väestön ikärakenteen muutos johtaa väistämättä palvelutarpeen kasvuun. Kuitenkin yhteiskunnan toimiessa tervettä ja aktiivista ikääntymistä edistävällä tavalla, suurempi osa väestöstä saavuttaa hyvän terveyden tason. Tämä olisi tärkeää, jotta toimintakyvyn lasku siirtyisi elinkaarella myöhemmäksi ja sen myötä palveluiden tarve olisi vähäisempää. (Valtioneuvoston kanslia 2004, 30.)

Opinnäytetyö on ajankohtainen, sillä Suomen väestö ikääntyy. Tällä tarkoitetaan eri ikäryhmien suhteellisen koon muutosta. Kyse on ilmiöstä, jossa lasten ja työikäisten määrät vähenevät samalla kun ikääntyneiden määrä kasvaa. Tämän väestömuutoksen aiheuttavat yhdessä elinajan odotteen kasvu ja syntyvyyden vähentyminen. Ennusteiden epävarmuudesta huolimatta väestön ikärakenne painottuu niissä koko ajan vahvemmin vanhempien ikäryhmien suuntaan (Valtioneuvoston kanslia 2004, 8, 14.)

Tämän opinnäytetyön aihe valikoitui oman mielenkiinnon kohteiden sekä toimeksiantajan tarpeiden mukaan. Tässä työssä sain yhdistettyä kiinnostukseni ikääntyneiden hyvinvointiin, voimaharjoitteluun sekä kehittämistyön tekemiseen. Aiheen valikoitumiseen vaikutti myös vahvasti se, että toimeksiantajalla oli aito tarve ja halu toteuttaa tällainen työ. Opinnäytetyön aihe on siis sekä yhteiskunnallisesti että henkilökohtaisesti ajankohtainen. Minulle aihe oli ajankohtainen, sillä olen opintojeni aikana kiinnostunut ikääntyneiden hyvinvoinnin kehittämisestä ja haluaisin opintojeni jälkeen työskennellä asian parissa.

Opinnäytetyö on rajattu kohderyhmän ja aiheen avulla. Työn kohderyhmään kuuluivat Kainuun alueen vertaisohjaajat sekä vertaisohjaajana toimimisesta kiinnostuneet henkilöt. Aihetta rajattiin keskittymällä ainoastaan ikääntyneiden voimaharjoitteluun. Voimaharjoittelu valikoitui työssä käsiteltäväksi liikuntamuodoksi, sillä se on tutkitusti hyödyllistä ikääntyneille ja sen harrastamiselle on Kainuussa hyvät mahdollisuudet.

Työn toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ry. Se on yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöistä. Kainuun Liikunnan tehtävänä on liikunnan ja urheilun elinvoimaisuuden kehittäminen

Kainuussa. Järjestö tekee monipuolista yhteistyötä Kainuun kuntien, urheiluseurojen sekä muiden liikuntaa edistävien toimijoiden kanssa. Toiminnan painopisteet ovat liikunnan edunvalvontatyössä, liikunnallisessa elämäntavassa, seuratoiminnassa ja menestyvässä urheilussa sekä liikuntamatkailussa. Kainuun Liikunnan toiminnalla edistetään kaikkien kainuulaisten liikunnallista elämäntapaa kehittämällä, kouluttamalla, vaikuttamalla, ohjaustoiminnalla ja tapahtumien avulla. (Kainuun Liikunta ry 2022.)

Tällä opinnäytetyönä toteutettavalla koulutuspäivällä Kainuun Liikunta pyrki rohkaisemaan vertaisohjaajia toimimaan ohjaajina kuntosaliryhmissä koulutuspäivää varten tuotettavan materiaalin ja siellä toteutettavien harjoitteiden sekä luentojen avulla. Tavoitteena Kainuun Liikunnalla oli myös vertaisohjaajien verkoston kasvattaminen sekä vahvistaminen Kainuun alueella koulutuspäivän avulla. (Ronkainen 12.1.2022.)

Työn keskeisenä tehtävänä on luoda sekä lanseerata Kainuun Liikunnalle vertaisohjaajien koulutuspäiväkonsepti, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa vertaisohjaajien kouluttamisessa. Työllä tuotetaan ikääntyneiden vertaisohjaajille materiaalia ikääntyneiden voimaharjoittelusta. Koulutuspäivä konseptin luomisen tarkoitus on, että se voidaan toteuttaa jatkossa eri teemoilla, kuten esimerkiksi ikääntyneiden tasapainoharjoittelu teemalla.

2 Opinnäytetyön teoriatausta

2.1 Ikääntynyt ja liikunta

Ei voida yksiselitteisesti määritellä, kuka on ikääntynyt, mutta esimerkiksi Suomen lainsäädännön mukaan ikääntyneeseen väestöön kuuluvat vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevat eli yli 65-vuotiaat. Laissa iäkäs henkilö on sellainen, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi tai korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia. (Terveyskylä 2019.)

Liikunnan avulla voidaan hidastaa ihmisen toiminta- ja suorituskyvyn heikentymistä sekä ehkäistä sairauksista johtuvaa vanhenemista. Liikunnalla voidaan ylläpitää sekä parantaa fyysistä ja henkistä toimintakykyä ja estää uusien sairauksien syntymistä. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 8.) Ikäihmisten yleisistä sairauksista useimmat eivät ole esteinä liikuntaharjoittelulle. Harjoittelua sovelletaan toimintakyvyn ja terveyden mukaan, sillä säännöllinen suositusten mukainen liikunta voi parantaa toimintakykyä huonokuntoisillakin ikääntyneillä. (Jyväkorpi, Havas, Urtamo & Karvonen 2014, 7.)

Liikunnalla on myös tärkeä psykososiaalinen merkitys ikäihmisille. Liikuntaa harrastavat ikääntyneet kokevat, että itseluottamus, elämään tyytyväisyys ja varmuus arjen askareista selviytymiseen kasvavat liikuntaharjoittelun ansiosta. Esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla monet yksinäisyydestä kärsivät ikääntyneet voivat lisätä sosiaalista kanssakäymistään. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.)

2.1.1 Ikääntyneen toimintakyky

Toimintakykyä ei voida yksiselitteisesti määritellä. Sillä voidaan esimerkiksi tarkoittaa päivittäisistä asioista selviytymistä. Suppeammin määriteltynä toimintakyky voi siis olla yhdestä toiminnosta selviytymistä, kuten esimerkiksi sängystä nouseminen. Laajasti toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa sitä, että henkilö selviytyy itselleen tärkeistä jokapäiväisen elämän toiminnoista itseään tyydyttävällä tavalla omassa arkielämän ympäristössään. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.) Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kaikkiin näihin voidaan vaikuttaa positiivisesti liikunnalla. Liikunta on siis hyvin keskeinen toimintakykyä parantava tekijä ikääntyessä. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.)

Toimintakyvyn heikentyminen tapahtuu ikääntyessä asteittain. Alle 75-vuotiailla perustoiminnoista selviytyminen on melko hyvällä tasolla, mutta 75 ikävuodesta eteenpäin on havaittavissa selvää heikentymistä. 76–97-vuotiaista suomalaisista noin neljänneksellä on ongelmia kotiaskareissa ja asiointissa, kun noin joka kolmas selviää ilman vaikeuksia kotona. Yli kolmanneksella samasta ikäryhmästä on pieniä ongelmia perustoimissa ja noin 12 prosentilla on suuria ongelmia selvitä kotona. Koettu terveys sekä mitattu toimintakyky ovat olennaisesti heikentyneitä suurimmalla osalla 85 vuotta täyttäneillä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10.)

Ikääntymisen seurauksena elimistön toimintakyky heikkenee ja siihen liittyy monia fysiologisia muutoksia. Muutoksia tapahtuu muun muassa melkein kaikissa aisteissa ikääntymisen vuoksi. Kehon koostumus muuttuu sekä perusaineenvaihdunta hidastuu. Myös verenkiertoelimistössä sekä keuhkoissa ja hengitysteissä tapahtuu muutoksia, jotka aiheuttavat muun muassa maksimaalisen hapenkulutuksen alenemisen, keuhkotoiminnan heikkenemisen sekä hengitystyöhön käytettävän hapen osuuden kasvun kokonaishapesta. Merkittävää heikkenemistä alkaa ilmentyä 50 ikävuoden jälkeen lihasvoimassa ja -kestävyydessä. Suorituskyky heikkenee nopeammin ala- kuin yläraajoissa. Kuormituksesta palautumisen vaikeutuminen, nivelten liikkuvuuden aleneminen ja rustokudoksen kulumisen ovat myös ikääntymisen vaikutuksia. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–12.)

Ikäihmisten liikkumisongelmiin on syytä puuttua varhaisessa vaiheessa, jotta voidaan ennaltaehkäistä hoivan tarvetta ja vähentää riskiä siirtyä laitoshoitoon. Liikuntaharjoittelulla voidaan myös ennaltaehkäistä kaatumisia ja lieventää kaatumisvammojen vakavuusastetta. Tällä on niin yhteiskunnan kustannusten kannalta merkitystä kuin myös iäkkään elämänlaadun kannalta. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.)

2.1.2 Liikuntasuositukset

UKK-instituutin liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Suosituksessa painotetaan enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa verrattaessa 18–64-vuotiaiden liikuntasuosituksiin. Yli 65-vuotiaiden suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta ja tavoitteena on toimintakykyä parantava tai ylläpitävä liikkuminen. (Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.)

Suosituksen (kuva 1.) mukaan lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin 2 kertaa viikossa. Reipasta sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa suositellaan tehtäväksi ainakin 2,5 tuntia tai rasittavaa liikkumista vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Kevyttä liikkumista tulisi sisällyttää päivään mahdollisimman usein. Suositus kannustaa yhdistelemään edellä mainittuja liikuntamuotoja monipuolisesti. Suositusten pyramidin perusta koostuu paikallaanolon tauottamisesta sekä palauttavasta unesta. Paikallaanoloa tulisi tauottaa aina kun voi ja palauttavaa unta tulisi saada viikoittain riittävästi. (Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.)



Kuva 1. Viikoittaisen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019).

WHO:n liikuntasuositus yli 65-vuotiaille on jaettu kahteen osaan; fyysiseen aktiivisuuteen ja ”paikallaanolo” käyttäytymiseen. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kerrotaan, että kaikkien vanhempien aikuisten tulisi harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Yli 65-vuotiaiden tulisi harjoittaa lihaskuntoa kohtuullisella tai suuremmalla intensiteetillä. Kaikkia suuria lihasryhmiä tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa tai useammin. (WHO 2020, 43.)

Suosituksen mukaan yli 65-vuotiaiden tulisi sisällyttää viikoittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa. Painopiste tulisi olla toiminnallisen tasapainon harjoittelussa

sekä voimaharjoittelussa. Näitä suositellaan tehtävän kohtuullisella tai suuremmalla intensiteetillä kolmena tai useampana päivänä viikossa. Tällaisella harjoittelulla pyritään kohentamaan toimintakykyä ja ehkäisemään kaatumisia. (WHO 2020, 43.)

WHO:n suositus yli 65-vuotiaille määrittelee ”paikallaan olevan” käyttäytymisen (sedentary behaviour) aikana, joka vietetään hereillä oltaessa maaten tai istuen alhaisella energiankulutuksella. Aikaa liikkumattomana tulisi rajoittaa ja tämä aika tulisi korvata millä tahansa intensiteetillä toteutettavalla fyysisellä aktiivisuudella. Yli 65-vuotiaiden tulisi pyrkiä harrastamaan enemmän kohtuullisen ja raskaan intensiteetin liikuntaa kuin on suositeltu, jotta voidaan vähentää suuren määrän paikallaanolon haitallisia vaikutuksia terveydelle. (WHO 2020, 46.)

2.1.3 Ikääntyneen liikunnanohjaus

Ikäihmisten liikunnan ohjaamisessa yleisten ohjaamisen periaatteiden lisäksi erityispiirteitä ovat ohjattavien ikä sekä erot toimintakyvyssä. Ohjauksessa tulisi korostaa yksilöllisyyttä ja selkeyttä, jotka edistävät psyykkistä sekä fyysistä turvallisuutta. Tämän vuoksi eriyttämisen taito on ikääntyneiden ohjaajalle tärkeää. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

Voimaa vanhuuteen-ohjelma (2015) sekä Sosiaali- ja terveysministeriö (2004) ovat koostaneet omat ikääntyneiden ohjatun liikunnan laatukriteerit sekä -suositukset. Voimaa vanhuuteen-ohjelman laatukriteereillä pyritään lisäämään iäkkäiden ryhmäliikunnan laatua olosuhteiden, ohjauksen sekä harjoittelun osalta.

Näihin kriteereihin kuuluu muun muassa;

Olosuhteiden laatukriteerijä:

- Ohjaajana tulee toimia ammattilainen tai tehtävään koulutettu vertainen.
- Tilat ja olosuhteet ovat osallistujille turvalliset.
- Ensiapuvalmius pitää olla varmistettuna.
- Ryhmäkoko määräytyy osallistujien toimintakykyyn ja ohjaajien määrään.

Ohjauksen laatukriteerijä:

- Ohjaustilanteen tulee olla hyvin suunniteltu ja turvallisesti järjestetty.

- Harjoitteita pitää eriyttää osallistujien toimintakyvyn mukaan.
- Osallistujien oppimista tuetaan riittävin toistoin, korjaamalla, kannustamalla ja konkreettisilla mielikuvilla.
- Ohjauksesta tehdään havainnollista, selkeää ja kuuluvaa.

Ylläpitävän harjoittelun (1-2 x viikossa) laatukriteerit:

- Harjoittelua tulee toteuttaa nousujohteisesti.
- Harjoitusohjelman päivittäminen tietyin väliajoin.
- Kommunikoidaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista.

(Voimaa vanhuuteen n.d.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan iäkkäille ohjattujen liikuntapalveluiden laadun tunnusmerkkejä ovat yksilöllisyys, käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, joustavuus, saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt. Laatusuositus sisältää suosituksen laadukkaan ryhmäliikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Hyvä etukäteissuunnittelu takaa ryhmäliikunnan laadukkaan ja kehittävän toteutuksen. Tavoitteiden määrittäminen liikuntatuokiolle ohjaa valittavia sisältöjä, opetusmenetelmiä, käytettävien välineiden valintaa sekä arviointitapoja. Liikunnassa tavoitteet voidaan jakaa toiminnallisiin, tiedollisiin ja psykososiaalisiin tavoitteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 15, 23–24.)

Laadukkaaseen ryhmäliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen vaaditaan tiedon hallintaa. Ohjaajalla tulisi olla riittävä käsitys liikunnan ohjaamisen didaktisista ja pedagogisista periaatteista sekä eri sairauksista, fysiologiasta, tuki- ja liikuntaelimestön toiminnasta, motorisesta oppimisesta sekä ikääntymisen vaikutuksista edellä mainittuihin osa-alueisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 24.)

Liikunnan ohjaamisen laatua varmistavat asiakastiedon hankinta ja tarpeiden selvittäminen. Asiakkaista tarvitaan tietoa, jotta ohjaaja pystyy suunnitella liikunnasta sopivaa ja turvallista. Tietojen selvityksellä voidaan saada tietoa liikunta-aktiivisuudesta, taidoista, odotuksista, tavoitteista ja liikuntaa rajoittavista tekijöistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 25.)

Liikuntatilanteen suunnittelu, järjestelyt ja valmistelu vaikuttavat ohjauksen onnistumiseen. Suunnittelussa on hyvä huomioida ennakkotiedot ja tavoitteet. Tunnin sisällössä on tärkeää huomioida osallistujien ikä, kokemus, kyvyt sekä odotukset. Etukäteen on myös hyvä miettiä osallistujien sijoittumista, tarvittavia alkujärjestelyjä sekä siirtymisiä. Liikuntasuunnitelman seuranta esimerkiksi ohjauspäiväkirjalla auttaa ohjaajaa tekemään korjauksia ja parantamaan ohjausta. Myös ryhmäläisiltä pyydetty suullinen ja/tai kirjallinen palaute auttaa ohjaajaa kehittämään liikuntatuntien suunnittelua ja toteutusta oikeaan suuntaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 25–26, 28.)

Vuorovaikutus- ja viestintätaitoihin pitää kiinnittää huomiota ohjaustilanteessa. Tärkeää on, että kaikki osallistujat kuulevat tai näkevät ohjaajan. Ohjaajan tulee pyrkiä antamaan ohjeita yksinkertaisesti, selkeästi ja havainnollisesti. Ohjauksessa tulee muistaa antaa palautetta sekä tilaa osallistujien oma-aloitteisuudelle ja luovuudelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 26-27.)

Ohjaustilanteen turvallisuuden takaaminen on ohjaajan tehtävä. Turvallisuudessa täytyy huomioida ympäristön vaaranpaikat, tilanteen yleinen turvallisuus sekä edistää psykososiaalista turvallisuutta ryhmässä. Ohjaajan tulee tukea ryhmäläisten oppimista. Vaihtelua liikuntatilanteisiin saadaan käyttämällä monipuolisesti oppimista tukevia opetusmenetelmiä ja -tyylejä. Oppimista voidaan tukea parhaiten tarjoamalla sopivassa suhteessa haasteita ja onnistumisen kokemuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 28.)

2.2 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelulla tarkoitetaan fyysistä toimintaa, jonka aikaansaamien adaptaatioprosessien avulla pyritään lisäämään tai ylläpitämään maksimivoimaa, nopeusvoimaa, kestovoimaa ja/tai lihasmassaa. Kehittävä voimaharjoittelu johtaa kehon voimantuotto-ominaisuuksien kehittymiseen. Kehon liikuttaminen ei onnistuisi ilman voimantuottoa. Jotta liikkumista voidaan kehittää, täytyy voimaharjoittelun olla osana kokonaisharjoittelua. (Rytkönen 2018, 17, 20.)

Lihakset jaetaan voimaharjoittelussa neljään eri ryhmään; päävaikuttajiin, vastavaikuttajiin, päävaikuttajaa avustaviin lihaksiin ja liikettä tukeviin lihaksiin. Lihastyötävät voidaan jakaa kolmeen eri työtapaan; konsentriseen, eksentriseen ja isometriseen. Konsentrisessa lihastyössä lihas, joka on aktiivisena, lyhenee. Isometrisessä eli staattisessa lihastyössä lihaksen pituus ei muutu. Kol-

mannessa eli eksentrisessä lihastyössä aktiivinen lihas pitenee. Isometrisesti pystytään tuottamaan enemmän voimaa kuin konsentrisesti, mutta eksentrisellä lihastyöllä pystytään kuitenkin tuottamaan eniten voimaa. (Rytkönen 2018, 22–23.)

Voima voidaan jakaa absoluuttiseen ja suhteelliseen voimaan. Absoluuttisella voimalla tarkoitetaan kykyä tuottaa voimaa suhteuttamatta voimantuottoa kehon massaan. Suhteellisella voimalla tarkoitetaan ihmiskehon kykyä voimantuottoon suhteessa kehon painoon. Suhteellinen voima on merkittävässä roolissa, kun kannatellaan tai liikutellaan omaa kehoa painovoimaa vastaan. Absoluuttista voimaa tavoiteltaessa kannattaa harjoittaa kaikkia maksimaaliseen voimantuottoon vaikuttavia tekijöitä. Suhteellisen voiman optimoijalle hyödyllistä on lihasmassa omien tavoitteiden kannalta tärkeissä lihasryhmissä. (Rytkönen 2018, 36.)

Voima voidaan jakaa kolmeen eri lajiin; maksimi-, nopeus- ja kestovoimaan. Maksimivoima tarkoittaa suurinta yksilöllistä voimatasoa, joka pystytään lihaksella tai lihasryhmällä tuottamaan tahdonalaisesti sekä välittämään tuki- ja sidekudosten kautta nivelten vääntövoimaksi. Nopeusvoima kertoo kyvystä tuottaa mahdollisimman paljon voimaa lyhyessä ajassa. Kestovoima tarkoittaa kykyä ylläpitää tietty prosenttiosuus maksimaalisesta voimantuotosta mahdollisimman pitkään. (Rytkönen 2018, 20.)

Aivoissa motorisella aivokuorella syntyvät lihaksia supistavat käskyt, mistä ne etenevät liikehermoja pitkin lihaksiin. Liikehermosolulla on keskimäärin yli 50 000 hermoliitosta muiden hermosolujen kanssa. Motorinen yksikkö muodostuu yhdestä liikehermosta ja sen hermottamista lihassoluista. Yhdessä motorisessa yksikössä on keskimäärin muutamia satoja lihassoluja. (Rytkönen 2018, 26.)

Aktiivisten motoristen yksiköiden määrällä sekä sillä, kuinka paljon mikäkin aktiivinen motorinen yksikkö tuottaa voimaa, voidaan säädellä voimantuoton määrää. Lisäämällä motorisen yksikön käskytystiheyttä, voimaa voidaan tuottaa lisää. Motorisista yksiköistä ensin aina syttyvät pienet motoriset yksiköt, jotka koostuvat hitaista lihassoluista. Kun tarve voimantuotolle kasvaa, syttyy aina isompia ja isompia motorisia yksiköitä, jotka koostuvat toinen toistaan nopeammista lihassoluista. Lihaksen kaikkien lihassolujen ollessa töissä, voimaa voidaan tuottaa lisää vielä liikehermoston impulssivirtaa lisäämällä, mikä vaatii nopeiden lihassolujen harjoittamista. (Rytkönen 2018, 26.)

Haluttuja liikkeitä ei pystytä tuottamaan ilman aistitietoja. Aistihermot tuovat aistitietoa kehon eri aistireseptoreista. Tieto kehon liikkeistä saadaan keskushermostoon jänteiden, nivelten, lihasten, korvien, ihon ja silmien kautta. Selkäytimessä liikkeen säätely on refleksipohjaista, kun taas

aivoissa tapahtuu tahdonalaista sekä automaattista liikkeen säätelyä. Voimantuoton optimoimiseksi on tärkeää saada juuri oikeat motoriset yksiköt oikeaan aikaan aktiiviseksi ja inaktiiviseksi liikeketjussa. (Rytkönen 2018, 26.)

Lihasten kasvu perustuu siihen, että lihasproteiinien rakentamista tapahtuu enemmän kuin niiden hajottamista. Lihasmassaharjoittelu toimii ärsykkeenä lihaskasvulle, mutta varsinainen lihaskasvu tapahtuu levossa ja vaatii oikeanlaisen ravitsemustilan. Lihasmassan kasvun kannalta optimaalinen yhdistelmä on sopiva määrä mekaanista kuormitusta, aineenvaihdunnallista stressiä sekä mikrovaurioita. Siihen, kuinka paljon ja kuinka nopeasti lihasmassaa voidaan hankkia, vaikuttavat perimä, ikä, harjoitushistoria ja elämäntilanne. Näiden lisäksi tietenkin myös harjoittelulla ja ravitsemuksella on vaikutusta. (Rytkönen 2018, 116, 118, 122.)

Lihasmassaharjoittelusta saadaan kehittävää kiinnittämällä huomiota volyymi- ja intensiteetti-progressioon eli kasvattamalla tehtyä työmäärää ja käytettyä harjoituskuormaa. Harjoittelun nousujohteisuus on lihasmassan kasvattamisessa elinehto. (Rytkönen 2018, 124–125.)

Harjoitusmäärään vaikuttavat proteiinisynteesin kesto sekä palautuminen. Hyvän ja laadukkaan lihasmassaharjoituksen jälkeen proteiinisynteesi on koholla 1–3 vuorokautta proteiinien hajotukseen nähden. Tämän vuoksi optimaalinen harjoituksien määrä kullekin liharyhmälle on kaksi kertaa viikossa. Tällä treenitiheydellä myös lihaksiin syntyneet mikrovauriot ehtivät korjaantua ennen seuraavaa harjoituskertaa, kuitenkin hieman riippuen, millaista harjoittelua edellisellä kerralla on tehty. (Rytkönen 2018, 125.)

Voimaharjoittelu aiheuttaa keholle ärsykeitä ja näitä ärsykeitä on tärkeää muunnella siten, että kehossa tapahtuu muutoksia, jotka johtavat voimantuoton kasvuun. Tärkeimpiä muuttujia voimaharjoittelussa ovat intensiteetti, volyymi, frekvenssi, liikkeet, liikkeiden järjestys, liikenopeus ja sarjapalautusten kesto. (Rytkönen 2018, 38–39.)

Intensiteetti tarkoittaa harjoituskuormaa eli voimaharjoittelussa kuorman suuruutta. Intensiteetti voi olla absoluuttista tai suhteellista. Absoluuttisella intensiteetillä tarkoitetaan harjoituskuormaa ja suhteellisella intensiteetillä tarkoitetaan harjoituskuormaa suhteessa omaan maksimivoimatasoon liikkeessä. Se, millä intensiteettialueella harjoitellaan, vaikuttaa suuresti siihen, kehittääkö harjoitus maksimi-, nopeus- vai kestovoimaa. (Rytkönen 2018, 38.)

Volyymilla tarkoitetaan harjoitusmäärää ja volyymikuormaa. Volyymin perusyksikkönä käytetään toistoa. Harjoituksen kokonaisvolyymi tietylle liharyhmälle saadaan kertomalla harjoituksessa kyseiseen liharyhmään kohdistuvien liikkeiden sarjat ja toistot. Volyymikuorman laskemisessa

kerrotaan sarjat, toistot sekä käytetty kuorma. Volyyymi on hyvä huomioida, sillä liian vähäinen tai liiallinen volyyymi ei kehitä sekä liiallinen volyyymi voi vielä johtaa ylikuormitusoireisiin. (Rytkönen 2018, 38.)

Frekvenssi tarkoittaa harjoitustiheyttä. Frekvenssi on yleensä helpointa määrittää laskemalla montako kertaa liikettä, liikesuuntaa tai lihasryhmää treenataan viikossa. Frekvenssi, intensiteetti ja volyyymi vaikuttavat toisiinsa ja käytännön valmennuksessa kaikki kolme eivät voi olla saman aikaisesti maksimissa. (Rytkönen 2018, 39.) Frekvenssi voidaan nähdä myös harjoittelun säännöllisyytenä. Säännöllinen harjoittelu on edellytys hyvälle kehitykselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. (Männenä ym. 2019, 54.)

Voimaharjoittelussa muuttujina ovat myös tehtävät liikkeet sekä liikkeiden järjestys harjoituksessa. Kehon voimantuottoon saadaan eri liikkeillä ja liikevariaatioilla erilaisia ärsykeitä, mikä on tärkeää kehityksen varmistamiseksi. Liikkeiden toteuttamisjärjestyksellä on merkitystä, sillä treenin edetessä väsymys lisääntyy ja se heikentää voimantuottoa, voimantuottonopeutta sekä pienentää tehtävää volyyymikuormaa. Tämän vuoksi tärkeimmät liikkeet tulisi tehdä harjoituksen alussa. (Rytkönen 2018, 39.)

Liikenopeudella liikkeiden eri vaiheissa voidaan vaikuttaa siihen, mitä voiman lajia kehitetään. Esimerkiksi maksimi- ja nopeusvoimaa kehittävät paremmin maksimaalisen nopeat konsentriset liikevaiheet kuin hitaammat. Harjoitettava ominaisuus vaikuttaa siihen, mikä on eksentristen työvaiheiden optimaalinen liikenopeus. (Rytkönen 2018, 39.)

Viimeisimpänä muuttujana voimaharjoittelussa on sarjapalautusten kesto. Palautuksilla vaikutetaan paljon monisarjaisten harjoitteiden voimantuottoon ja liikenopeuteen. Sarjapalautusten kesto riippuu pitkälti siitä, mitä voimantyyppiä harjoitetaan. Esimerkiksi maksimivoimaa ja nopeusvoimaa harjoitettaessa vähintään 3–5 minuutin sarjapalautukset ovat tarpeellisia, jotta välittömät energianlähteet ehtivät palautua. (Rytkönen 2018, 39.)

Kehittävä voimaharjoittelu perustuu kuormituksen lakeihin. Näitä ovat spesifisyys, progressiivisyys, ärsykeenvaihtelu, jaksottaminen, yksilöllisyys sekä palautuminen, syöminen ja lepo. Spesifisyys tarkoittaa tavoitteenmukaisuutta eli sitä, että se kehittyy, mitä treenataan. (Rytkönen 2018, 40–41.)

Progressiivisyys tarkoittaa nousujohteisuutta ja harjoittelu voi olla kehittävää ainoastaan, jos se on nousujohteista. Progressiivisuutta voidaan toteuttaa harjoittelun intensiteetin (kuorma) tai

volyymin (määrä) avulla. Harjoitettava voimanlaji määrittelee, onko parempi painottaa intensiteetti- vai volyympiproggressiota. (Rytkönen 2018, 40.)

Erittäin tärkeä osa kehittävää harjoittelua on ärsykeenvaihtelu. 4-8 viikon välein olisi hyvä tuoda harjoitteluun jotain selkeästi uutta. Vaikka harjoittelu olisi nousujohteista, keho ei sopeudu tilanteeseen kehittymällä, jos harjoittelu on liian samanlaista. (Rytkönen 2018, 41.)

Yksilöllisyys on yksi hyvän valmennuksen osa. Yksilöllisyys tarkoittaa sitä, että huomioidaan henkilön kuntotaso, harjoitustausta, harjoitteluresurssit, elämäntilanne, ikä sekä terveystilanne. Näiden tekijöiden lisäksi täytyy huomioida palautuminen, syöminen sekä lepo. Kokonaiskuormitus elämässä mukaan lukien voimaharjoittelu ei saisi ylittää kehon palautumisresursseja, jotta kehitys olisi mahdollista. (Rytkönen 2018, 41.)

Voimaharjoittelulla on laaja-alaisia vaikutuksia ja sen avulla voidaan kehittää ihmisen fyysistä suorituskkyä, terveyttä, hyvinvointia sekä muokata kehonkoostumusta. Kun voimaharjoittelu on kehittävää, sillä pystytään vahvistamaan luita sekä tuki- ja sidekudoksia. Voimaharjoittelulla voidaan myös ehkäistä kaatumisia, kakkostyyppin diabetesta, vähentää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin sekä metaboliseen oireyhtymään. Säännöllisen voimaharjoittelun on todettu vaikuttavan positiivisesti myös elämänlaatuun ja -hallintaan, minäkuvaan, itsetuntoon sekä minäpystyvyyteen. (Rytkönen 2018, 20.)

Painoharjoittelussa pääliikesuuntina ylävartalossa ovat alaspäin ja sivusuuntainen vetäminen sekä ylöspäin ja sivusuuntainen punnertaminen. Alavartalon pääliikesuunnat ovat samanaikaisen polven- ja lonkanojennuksen (kyykky) liikemalli ja lannesaranavaiheen sisältävän nostamisen (maastaveto) liikemalli. Näiden pääliikesuuntien lisäksi tärkeimpiä liikesuuntia ovat selkärangan koukistus, ojennus ja kierto, lonkan ja olkanivelen ulko- ja sisäkierrot, lonkan ja polven koukistus sekä nilkan ojennus ja koukistus. (Rytkönen 2018, 45.) Pääliikesuunnat saadaan sisällytettyä harjoitteluun käyttämällä perusliikemalleja. Ne ovat ihmiskeholle ominaisia ja luonnollisia jokapäiväisiä liikkeitä. Perusliikemalleja käyttämällä kuormitus on turvallista, sillä nivelet eivät päädy epäedullisiin tai vaarallisiin asentoihin. Näitä liikemalleja käyttämällä saadaan kuormitettua elimistön pääliharyhmiä. (Mäenänen ym. 2019, 93.)

2.2.1 Ikääntyneillä huomioitavat tekijät voimaharjoittelussa

Suorituskyky muuttuu ikääntyessä yksilöllisesti. Monet sairaudet sekä taudit vaikuttavat paljon siihen, millainen suorituskyky ikääntyneellä on. Iäkkäiden harjoittelussa tulee erityisesti ottaa huomioon hermotoiminta, energiantuotto, liikkuvuus, sidekudosten lujuus sekä lihasten voimaominaisuudet. (Suominen ym. 2001, 299.)

Voimaharjoittelu ei sovellu iäkkäälle, kenellä on vaikea-asteinen sepelvaltimotauti tai sydämen vajaatoiminta, jotka aiheuttavat pienemmässäkin fyysisessä ponnistuksessa rintakipua ja hengenahdistusta. Ryhmässä tapahtuvaa harjoittelua vaikeuttavat vaikea dementia sekä sekavuus. Näistä huolimatta voimaharjoittelu soveltuu useimmille hyvinkin iäkkäille tai huonokuntoisille vanhuksille. (Suominen ym. 2001, 248.)

Hermotoiminnan osalta tärkeää on tiedostaa, että ikääntyneillä tapahtuu hermosolujen rappeutumista ja niiden lukumäärä vähenee. Hermostossa tapahtuvien muutosten takia vanhetessa lihaksistoa ei saada enää tuottamaan yhtä herkästi voimaa ja liikettä kuin nuorena. Erilaisten käsien kulku hermosolusta toiseen hidastuu ja liikekontrolli heikkenee. (Suominen ym. 2001, 300.)

50–60 ikävuoden jälkeen alkaa lihasmassan pieneneminen. Tämä johtuu siitä, että lihassolut vähenevät sekä lihassäikeet pienentyvät. Muutosta tapahtuu myös nopeiden ja hitaiden lihassolujen suhteessa, sillä nopeiden lihassolujen määrä vähenee enemmän kuin hitaiden. Suuri osa lihasmuutoksista voi johtua iäkkäillä liikunnan vähentymisestä. Ikääntyessä alaraajojen heikkeneminen on nopeampaa kuin muualla vartalon lihaksissa. Tämän uskotaan johtuvan siitä, että vanhetessa alaraajojen käyttö vähenee enemmän kuin yläraajojen käyttö. (Suominen ym. 2001, 244–245.)

Ikääntymisellä on vaikutuksia sidekudoksiin, sillä ne menettävät elastisuuttaan iän karttuessa. Sidekudossolut pystyvät kuitenkin tuottamaan uutta ja elastisempaa kudosta, kun sidekudoksessa käynnistetään uudistumisprosesseja. Harjoittelulla voi siis vanhanakin vaikuttaa liikkuvuuteen ja sidekudoserakenteisiin positiivisesti. (Suominen ym. 2001, 301–302.)

Ikääntymisen muutoksia nähdään myös rustokudoksissa. Rustokudoksen kulumista tapahtuu etenkin lonkka- ja polvinivelissä. Ikääntyneillä rustokudoksen adaptaatiokyky lisääntyvään liikkeeseen ja kuormitukseen on huomattavasti vähäisempi kuin lihaksen adaptaatiokyky. Tämän vuoksi onkin tärkeää lisätä kuormitusta varovasti asteittain välttäen äkkinäistä ylikuormittamista. (Suominen ym. 2001, 274–275.)

lääkällä hyvä ravitsemustila mahdollistaa liikuntaharjoittelun. Se myös tukee terveyttä, toimintakykyä ja nopeuttaa sairastumisesta toipumista. Ravitsemuksen ollessa kunnossa ikäihminen pystyy kohentamaan kuntoaan turvallisesti sopivalla liikuntaharjoittelulla. Jos ravitsemustila ja ravinnonsaanti ovat huonoja, intensiivinen harjoittelu voi huonontaa kuntoa ja pienentää lihasmassaa. Ravitsemus on tärkeää ottaa huomioon etenkin silloin, jos liikuntaa ohjataan jo toimintakyvyltään heikentyneelle iäkkäälle. (Jyväkorpi ym. 2014, 6, 10.)

Suosituksen mukaan ikääntyneillä voi olla korkeampi paino kuin nuoremmilla, sillä pienen ylipainon on todettu suojaavan ikääntyneitä aliravitsemukselta, lihaskadolta ja osteoporoosilta. Laihduttamisen seurauksena ikääntynyt yleensä menettää lihasmassaa. (Jyväkorpi ym. 2014, 16.)

Ikääntyneellä proteiinin tarve kasvaa ja liikunta kasvattaa tätä tarvetta entisestään. Proteiinit ovat välttämättömiä rakennusaineita muun muassa lihaksissa. Lihaskunnon ja voiman säilyttämiseen tarvitaan ruuasta saatavia proteiineja. Proteiinin saanti suositus on ikääntyneelle 1,2–1,4 g/vrk kehon painokiloa kohden. Kuitenkin lihasmassan kehittymisen kannalta, voi olla eduksi saada proteiinia 1,4–1,6 g/vrk painokiloa kohden. (Jyväkorpi ym. 2014, 17.)

Voimaharjoittelu viikoittain vaatii suurempia ruoka-annoksia sekä riittävää nesteytystä. Ikääntyneellä energiansaanti tulee turvata harjoittelun yhteydessä, sillä kokonaisenergiansaannin ollessa niukkaa, keho käyttää ravinnosta saatavaa proteiinia energianlähteenä. Lihasmassa siis vähenee voimaharjoittelusta huolimatta, jos ikääntyneen ruokavalio sisältää niukasti proteiineja. (Jyväkorpi ym. 2014, 19.)

2.2.2 Ikääntyneen voimaharjoittelu

län myötä hermolihasjärjestelmässä tapahtuu rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. 50–60 ikävuoden jälkeen lihasvoimassa ja -massassa tapahtuu selvä käänne alaspäin. Lihasten käytön puute on merkittävä syy lihasvoiman heikentymiseen. Ikääntyneellä lihasvoima vaikuttaa jokapäiväisistä toiminnoista selviytymiseen. Lihasvoima on liikkumiskyvyn kannalta tärkeää. (Salminen & Karvinen 2007, 24–25.) Liikkumiskyvyn menetys ja sen taustalla oleva lihasvoimien heikentyminen huonontaa kotona selviytymistä (Suominen ym. 2001, 245).

Voimaharjoittelu on iäkkäälle liikuntamuotona otollinen, sillä edes nivelrikko tai useimmat sydän- ja verenkiertoelinten sairaudetkaan eivät ole esteenä harjoittelulle. Voimaharjoittelun on todettu

voiman kasvun lisäksi vaikuttavan positiivisesti tasapainoon ja liikkumiskykyyn. Lihasvoimien lisääntyminen kasvattaa ikäihmisen mahdollisuutta liikkua itsenäisesti ja selviytyä päivittäisistä toiminnoista. (Suominen ym. 2001, 245–246.) Voimaharjoittelulla voidaan myös ehkäistä haurausraihnausoireyhtymää ikääntyvillä (Mäennenä ym. 2019, 20).

Ikääntyneille sopivalla harjoittelulla voidaan hidastaa lihasvoiman heikkenemistä. Iäkkäät pystyvät jopa lisäämään lihasmassaa oikeanlaisella voimaharjoittelulla. On hyvä muistaa, että harjoittelun aloittamiselle ei ole yläikärajaa. (Salminen & Karvinen 2007, 26.) Jotta harjoittelun tulokset säilyvät, tarvitaan jatkuvaa fyysisen aktiivisuuden säilyttämistä. Passiiviseen elämäntapaan palaaminen aiheuttaa voimien palautumisen alkutilanteeseen. (Suominen ym. 2001, 246.)

Iäkkäillä lihasvoiman säilyminen tai kehittyminen perustuu lihassäikeiden koon kasvattamiseen, sillä iän myötä tapahtuvaa lihassäikeiden määrän vähenemistä ei voida estää harjoittelulla. Iäkkäällä voiman lisääntymiseen vaikuttavat myös hermostolliset tekijät. Harjoittelun alussa kehittyminen perustuukin lihasten hermotuksen parantumiseen, mutta rakenteelliset muutokset vaativat vähintään parin kuukauden säännöllisen harjoittelun. (Salminen & Karvinen 2007, 26.)

Ikääntyneiden voimaharjoitteluun pätee samat harjoittelun periaatteet kuin muillakin, mutta tiettyjen muuttujien huomioiminen on tarpeen. Niistä tärkeimpiä ovat intensiteetti, volyyymi, liikevalinnat sekä frekvenssi. Ikääntyneillä on nähty merkittävää kehitystä perusvoimatasossa, nopeusvoimassa sekä toimintakyvyssä, jo 30–70 % intensiteetin käytöllä voimaharjoittelussa. Harjoituskokemuksen kertyessä on kuitenkin suositeltavaa toteuttaa intensiteettiprogressiota harkintaa käyttäen ja liiketekniikka huomioiden. (Mäennenä ym. 2019, 285.) Iäkkäille suositellaan lihasmassaa kasvattavaa ja nopeusvoimaa lisäävää voimaharjoittelua, sillä ne tukevat arjessa selviytymistä. Lihasvoimaa lisäävän harjoittelun vastus on 60–80 % maksimista. Nopeusvoimaa lisäävässä harjoitteiden vastusten tulee olla 30–60 % maksimista. (Salminen & Karvinen 2007, 27.)

Harjoitusvolyyymi tulee huomioida, sillä ikääntyneiden palautumiskyky on heikentynyt (Mäennenä ym. 2019, 285). Voiman lisääntyminen perustuu mekanismiin, jossa voimaharjoittelua seuraa elimistön väsymystila ja suorituskyvyn tilapäinen heikkeneminen. Lihasvoiman kasvattaminen on elimistön tapa sopeutua tähän muuttuneeseen tilaan. Lihasvoima kasvaa pääasiassa räsityksestä seuraavan levon aikana, joten voiman kehittyminen vaatii oikeanlaisen räsityksen ja levon suhteen. (Salminen & Karvinen 2007, 27.)

Frekvenssi on tiukasti yhteydessä volyyymiin ja intensiteettiin sekä toisinpäin. Yli 65-vuotiaille suositellaan vähintään kahta lihasvoimaa kehittävästä harjoituksesta viikossa. Tämä on hyvä lähtökohta ja tutkimuksissa on todettu, että monenlaisella frekvenssillä voidaan saada hyviä tuloksia muut

muuttujat huomioiden. Tiheämpi harjoitus frekvenssi voi kuitenkin olla parempi vaihtoehto, jos arjessa liikkuminen on muuten vähäistä. (Mäennenä ym. 2019, 285.)

Vapaiden painojen ja perusliikemallien käyttö on suositeltavaa myös ikääntyneille, sillä niistä saavat harjoitusvaikutukset tukevat hyvin arkiaskareista selviytymistä. Vapailla painoilla tehtävät harjoitukset kehittävät yleisen voimatason lisäksi koordinaatiota, liiketaitoja ja tasapainoa. Laitteharjoittelu tarjoaa myös omia hyötyjään eikä sitä tule sulkea pois harjoittelumuodoista. Laitteet mahdollistavat matalan kynnyksen tutustumisen voimaharjoitteluun sekä luovat turvallisuuden ja hallinnan tunteen käyttäjälle. Laitteilla pystytään myös turvallisesti kokeilemaan liikkeille sopivaa intensiteettiä. (Mäennenä ym. 2019, 284.)

Voimaharjoittelun runko koostuu liikkeistä ja niiden toistoista (yksittäinen liikesuoritus), sarjoista (muodostuu useista toistoista) ja palautumisista (lepotauko sarjojen välillä). Palautukset sarjojen välissä voivat olla pituudeltaan 1–2 minuuttia. Yhden voimaharjoittelukerran tulisi keskimäärin sisältää 5–15 liikettä. (Salminen & Karvinen 2007, 29.)

Yksittäisellä harjoituskerralla harjoitus etenee niin, että aloitetaan alkuverryttelyllä, jonka jälkeen tulee harjoitusosuus ja lopuksi jäähdyttelyosuus (Salminen & Karvinen 2007, 31). Alkuverryttelyllä eli lämmittelyllä on tarkoitus valmistaa elimistöä tulevaan voimaharjoitukseen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Lämmittelyn tavoitteena on nostaa elimistön lämpötilaa, avata liikeratoja, aktivoida lihaksia ja hermostoa sekä se voi sisältää koordinaatiota ja harjoitukseen asennoitumista. (Mäennenä ym. 2019, 191.) Harjoitusosuuden tulisi olla harjoituksen pisin osuus. Harjoituskerran kesto on 60–90 minuuttia. Harjoitusosuuden liikkeet pyritään kuntosaliharjoittelussa pitämään melko samana, mutta vastusta muutetaan lihasvoiman lisääntyessä. (Salminen & Karvinen 2007, 31.)

Jäähdyttely päättää harjoituskerran ja sen tarkoituksena on edistää palautumista. Jäähdyttelyllä halutaan ehkäistä tai minimoida viivästynyttä lihasarkuutta, pienentää vammautumiseriskiä, mobilisoida kireitä ja rajoittuneita liikesuuntia, laskea vireystilaa sekä tehostaa pitkän aikavälin harjoitusvastetta. Jäähdyttely voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivista jäähdyttelyä on matalatehoinen liikkuminen kuten kävely tai kehonhuolto ja passiivista jäähdyttelyä voi olla esimerkiksi lepo, sauna tai venyttely. (Mäennenä ym. 2019, 201.)

Lähtötaso on hyvä selvittää erilaisilla mittauksilla tai testeillä, jotta tiedetään se taso, johon verrataan harjoittelun jälkeen tehtyjä mittaustuloksia. Yhden toiston maksimin (1 Repetition Maximum = RM) hakeminen toistotestillä auttaa määrittämään harjoituspainoja kuntosalilla. Yhden toiston maksimin mittauksella arvioidaan mitattavan maksimivoimaa. Iäkkäillä yhden toiston

maksimi selvitetään toistotestillä turvallisuussyistä. Toistotesti tehdään vasta harjoittelun totut-
telujakson jälkeen. (Salminen & Karvinen 2016, 30–31.)

Testi aloitetaan niin, että testattava istuu hyvässä asennossa testiin valitussa harjoittelulaitteessa.
Laitte säädetään testattavalle sopivaksi. Testi etenee kokeilemalla kahta tai kolmea eri painomää-
rää ja pyydetään suorittajaa arvioimaan, kuinka painavalta ne tuntuvat liikkeessä. Yleisimmin ko-
keiltava painomäärä on 5–20 kg:n välillä riippuen muun muassa siitä, minkälaisessa fyysisessä
kunnossa ja minkä painoinen testattava henkilö on. Painomäärän valintaan vaikuttavat myös tes-
tauslaitteiden malli ja niiden käyttömahdollisuudet. (Salminen & Karvinen 2016, 31.)

Seuraavaksi valitaan sellainen paino, millä testattava pystyy kaikkensa yrittäen suorittaa liikettä
yhtäjaksoisesti 5–10 kertaa. Painovastusta kevennetään, jos testattava ei jaksaa suorittaa liikettä
yhtäjaksoisesti viittä kertaa ja vastusta lisätään, jos hän jaksaa suorittaa liikkeen yli kymmenen
kertaa peräkkäin. Kuva (kuva 2.) kertoo viitteellisesti, kuinka monta prosenttia maksimisuorituk-
sesta on, jos henkilö tekee esimerkiksi kuuden kilon painolla 8 toistoa. (Salminen & Karvinen 2016,
31.)

Yhden toiston maksimin laskemisessa voidaan käyttää kaavaa: $Z = 100 \times A/B$

Z = haettava maksimi

A = käytetty kilomäärä

B = taulukosta (kuva 3.) saatu prosenttimäärä

(Salminen & Karvinen 2016, 31.)

Toistot (Repetition maximum)	% / max
1 RM	100 %
2 RM	95+- 2 %
3 RM	90+-3 %
4 RM	86+- 4 %
5 RM	82+- 5 %
6 RM	78+- 6 %
7 RM	74+- 7 %
8 RM	70+- 8 % (62% - 78%)
9 RM	65+- 9 %
10 RM	61+- 10 %
11 RM	57+- 11 %
12 RM	53+- 12 %
13 RM	49+- 13 %
14 RM	45+- 14 %
15 RM	41+- 15 %
16 RM	37+- 16 %

Kuva 2. Toistojen maksimaalinen kuorma prosentteina (Salminen & Karvinen 2016, 31).

Myös ilman kuntosalia voidaan testata muun muassa alaraajojen suorituskykyä lyhyen fyysisen suorituskyvyn testistöllä (SPPB, Short Physical Performance Battery). SPPB-testistössä on kolme osaa: tasapainotesti, kävelynopeuden mittaaminen ja tuolilta ylösnousu -testi. SPPB-testistöllä saatavat tulokset kertovat, onko testattavalla vaara liikkumiskyvyn heikentymiseen lähitulevaisuudessa. (Salminen & Karvinen 2016, 12.)

2.3 Vapaaehtois- ja vertaistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on toimintaa, jota tehdään ilman palkkaa, omasta halusta ja omilla ehdoilla. Vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt tukevat toisiaan. Vertaistoiminnan tavoitteena on edistää hyvinvointia ja jaksamista. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 18.) Vertaisuudella tarkoitetaan, kun osaaminen tai tieto perustuvat omakohtaiseen kokemukseen esimerkiksi jostakin erityisestä elämäntilanteesta. Norjassa valtakunnallisessa vertaistoimintaohjelmassa vertaistoimintakonsepti perustuu kolmeen kohtaan; 1. Ihminen ottaa vastuuta omasta elämäntilanteestaan, 2. Vertaisryhmä toimii kyseessä olevien ihmisten aloitteesta ja sen jäsenenä toimivat ihmiset, joilla on yhteinen ongelma ja 3. Vertaistoiminta voi olla lisä tai vaihtoehto julkisten palvelujen ohella. (Laatikainen 2010, 13, 16.)

Vertaistoimintaa tukevat osallisuuden, vuorovaikutuksen sekä aktiivisen kansalaisuuden käsitteet. Vuorovaikutus on tärkeä osa vertaistoimintaa, sillä toiminta perustuu tähän ihmisten tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, sillä olemme pohjimmiltaan sosiaalisia ja elämme yhteisöissä (Laatikainen 2010, 9). Osallisuudella voidaan tarkoittaa sitä, että henkilö on osallisena yhteisössä ja yhteiskunnassa jotakin kautta, kuten työn, harrastuksen tai vaikuttamisen kautta. Aktiivinen kansalaisuus tarkoittaa sitä, kun ihminen alkaa osallistua ja vaikuttaa yhteisöissä ja yhteiskunnassa esimerkiksi vapaaehtoistyö, harrastuksiin osallistuminen tai yhdistyksen jäsenyys voivat olla aktiivista kansalaisuutta. (Harju 2013, 1–2.)

Vertaistoimintaan kuuluu vertaisohjaajana toimiminen. Iäkkäiden vertaisohjaaja on ikääntyvä, joka ohjaa iäkkäiden liikunta- ja toimintaryhmiä. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa voimaharjoitteluryhmät. (Vapaaehtoiseksi senioreille n.d.) Ikä on ohjaajaa ja osallistujia yhdistävä tekijä ikääntyneiden vertaisliikuntaryhmissä. Etenkin liikuntaryhmien vertaisohjaajalla pitää olla perustiedot liikunnasta sekä ohjaamisesta hallinnassa. Nämä taidot ovat usein karttuneet vertaisohjaajille omista liikuntaharrastuksista tai koulutuksista. (Alaranta ym. 2009, 18.)

Vapaaehtoisten työhön kuuluu usein vahvasti tukijan ja vertaisen rooli, kun taas ammattilaisille kuuluu pätevyyttä vaativa työ. Vertaisohjaajat eivät siis korvaa ammattilaisten työtä, mutta heitä voidaan pitää kokemuksellisinä asiantuntijoina. (Willberg 2015, 10.) Vertaisohjaajana toimimiseen kuuluu vahvasti kokemustiedon jakaminen, sillä liikuntaryhmässä voi usein olla esimerkiksi samoja ikääntymisen aiheuttamia tuntemuksia ja muutoksia kokevia henkilöitä. Kun ryhmässä jaetaan näitä samankaltaisia kokemuksia, voivat vertaiset antaa tukea sekä tärkeää käytännön tietoa ja neuvoja omien kokemusten perusteella (Laatikainen 2010, 22).

Vertaisohjaajalla on erinäisiä tehtäviä ryhmän toimivuuden varmistamiseksi. Vertaisohjaaja pitää ryhmän kasassa sekä varmistaa kaikkien tasapuolisen kohtelun. Ohjaajan tehtävänä on myös huolehtia ryhmän fyysisestä sekä psyykkisestä turvallisuudesta eli kokonaisvaltaisesta turvallisesta ilmapiiristä. (Alaranta ym. 2009, 18.) Eläkeliitto ry:n julkaiseman ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamisen oppaan (2009) mukaan muita ohjaajan tehtäviä ovat muun muassa toiminnan mahdollistaminen, rajoista huolehtiminen, tavoitteiden esillä pitäminen, yhteistoiminnan tukeminen, yhteisen oppimisen vahvistaminen, ryhmän kykyihin luottaminen sekä omasta jaksamisesta huolehtiminen.

Vertaisohjaajien asema ja olemassaolo on tärkeää etenkin liikunta-alalla. Tämä nähdään Ikäinstituutin toteuttamasta tutkimuksesta (2015) tehdystä TiiTu-tutkimuskoosteesta (2018). Tutkimus

toteutettiin lomakekyselynä liikuntaryhmien osallistujille Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa mukana olleissa kunnissa. Kuva 3. kertoo syyt, miksi ohjattuun liikuntaan ei olla osallistuttu aikaisemmin (ennen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa). Kaksi isointa syytä osallistumattomuuteen ovat olleet liikunnan maksullisuus sekä ohjatun liikunnan puute. (Ikäinstituutti 2018, 2.) Vertaisohjaajia kouluttamalla ja hyödyntämällä voitaisiin saada maksuttomia tai edullisempia liikuntaryhmiä sekä järjestää enemmän liikuntaryhmiä ikääntyneille. Vastauksia myös muihin kyselystä ilmi tulleisiin osallistumattomuuden syihin voisi hakea vertaistoiminnasta.

Syy miksi ei ole aiemmin osallistunut ohjattuun liikuntaan (n=179) % vastanneista	
• Liikunta on ollut maksullista	25 %
• Ohjattua liikuntaa ei ole ollut tarjolla	21 %
• Asia ei ole kiinnostanut	17 %
• Liikuntatarjonnasta ei ole ollut tietoa	16 %
• Kunto tai terveys on ollut liian huono	14 %
• Ohjattu liikunta on tuntunut liian vaativalta	11 %
• Toimintaa on järjestetty liian kaukana	11 %
• Ei kulkumahdollisuutta	7 %

Kuva 3. Lomakekyselyn (Ikäinstituutti 2015) tuloksia (TiiTu 2018, 2).

Vertaisohjaajien ryhmiin osallistuvat kokevat usein, että samanikäisen ohjaajan ryhmään on helpompi tulla kuin esimerkiksi nuoremman ammattilaisen ohjaamaan ryhmään. Kuvaa ryhmiin osallistumisen matalasta kynnyksestä luo myös se, että ohjaaja on saman kuntoinen, jolloin ohjaaja ymmärtää paremmin ohjattavia. (Alaranta ym. 2009, 18.)

2.4 Kouluttaminen ja oppiminen

Kouluttamisessa on eri osa-alueita, joita ovat: tavoitteet, osallistujat, kouluttajan osaaminen, koulutuksen sisältö, materiaali ja havainnollistaminen, koulutustila, menetelmät, ryhmän ohjaaminen, esiintyminen sekä arviointi ja palaute. Näitä osa-alueita pohtimalla kouluttaja voi kehittää toimivan koulutuskokonaisuuden. (Kupias & Koski 2012, 8–10.)

Koulutuksen tavoitteisiin vaikuttavat siinä mukana olevat osapuolet eli koulutuksen tilaaja, kouluttaja ja osallistujat. Jokaisella osapuolella voi olla omat tavoitteensa ja toiveensa koulutuksesta. Kouluttajan tehtävänä on sovittaa mahdollisesti eriäviä näkemyksiä yhteen varmistaakseen onnistuneen ja vaikuttavan koulutuksen. Tavoite osa-alueen yhteydessä on hyvä vastata kysymyksiin: Miksi koulutus järjestetään? Mitä sillä on tarkoitus saada aikaiseksi? Miten kouluttajana sovitat yhteen eri osapuolten tavoitteita ja odotuksia? (Kupias & Koski 2012, 11–12.)

Kouluttajan osaamiseen kuuluu koulutuksen asiansisällön osaaminen, mutta myös oppimisen ohjaukseen liittyvä osaaminen. Kouluttajan on kuitenkin hyvä tiedostaa ja miettiä, missä menevät oman osaamisen rajat. Koulutuksen aihealuetta saadaan rajattua tavoitteilla. Kun kouluttaja ymmärtää riittävällä tasolla koulutuksen tavoitteiden mukaiset asiat, voi hyvällä omallatunnolla esimerkiksi kertoa, jos ei tiedä vastausta aihealueen ulkopuoliseen kysymykseen. Hyvän kouluttajan piirre on se, että hän ymmärtää riittävän hyvin asiansa, mutta osaa kuitenkin säädellä sitä osallistujille sopivaksi. Kouluttajan osaamisen osa-alue pohtii kysymyksiä: Mitä osaamista itselläsi on? Mitä annettavaa sinulla on osallistujille? Missä menevät osaamisesi rajat? Täytyykö jostain asiasta hankkia lisätietoja? (Kupias & Koski 2012, 44–47.)

Kouluttajana toimiminen on myös opettamista. Opettaminen voi olla opettajälähtöistä ja oppimislähtöistä opettamista. Opettajälähtöisessä tavassa opettaminen tapahtuu, kun opettaja siirtää tietoa opetettaville esimerkiksi puhumalla ja hyödyntämällä diaesitystä. Tässä tilanteessa opetettavat ovat enimmäkseen ainoastaan tiedon vastaanottajia ja heidän asemansa on melko passiivinen opettamistilanteessa. Oppimislähtöisessä oppimisessa oppijan rooli on aktiivisempi, sillä se vaatii oppijalta enemmän osallistumista sekä itseohjautuvuutta. Opetuksessa edistetään eri keinoin oppimista kuten suunnittelemalla oppimista tukevia tehtäviä. Opettajalla rooli perustuu enemmän asiantuntijana sekä ohjaajana toimimiseen. (Koli 2017, 11–13.)

2.5 Tapahtuman markkinointi

Markkinoinnilla tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jonka tehtävänä on välittää organisaation viesti sekä saada henkilö toimimaan organisaation toivomalla tavalla (Vallo & Häyrinen 2016, 21). Opinnäytetyössä toteutettiin tapahtuma, joten markkinointia tulee pohtia tapahtuman markkinoinnin näkökulmasta. Tapahtumaa täytyy markkinoida ja se vaatii markkinointiviestintää, jolla tuetaan ja levitetään tietoisuutta tapahtumasta (Vallo & Häyrinen 2016, 69). Keinot, joilla markkinointiviestintä toteutetaan, määräytyy kohderyhmän ja tavoitteiden mukaisesti. Markkinointiviestintää voidaan suunnitella myös sen mukaan, mitä tehdään ennen tapahtumaa, tapahtuman aikana sekä sen jälkeen. (Vallo & Häyrinen 2016, 69.)

Tapahtuman markkinoinnin kannalta markkinointiviestinnän osa-alueita ovat verkkomainonta, sosiaalinen media, lehtimainonta, suoramainonta ja tiedottaminen. Olennaista hyvän markkinointiviestinnän toteuttamisessa on tuntee oma kohderyhmä ja heille sopiva markkinointikanava. (Launonen 2018, 3.) Tässä opinnäytetyössä koulutuspäivän markkinointi keskittyi verkko- ja suoramainontaan.

Verkkomainonta on internetissä tapahtuvaa mainontaa. Verkkomainonta on tärkeää, sillä internet on yleensä ensimmäinen paikka, mistä tapahtumasta etsitään lisää tietoa. Sosiaalinen media kuuluu verkkomainontaan. Tapahtumien markkinointi keskittyy yleensä Facebookiin, Instagramiin ja Twitteriin. (Launonen 2018, 5–6.)

Suoramainonta on yksi tapahtuman markkinointiviestinnän osa-alueista. Se voi olla osoitteetonta tai osoitteellista ja painettua tai sähköistä. Esimerkiksi sähköistä suoramainontaa voi olla sähköpostin avulla välitetty mainonta. Suoramainonnan kohdistaminen on muihin mainonnan muotoihin verrattuna helppoa sekä sillä säästetään rahaa. (Launonen 2018, 9.)

3 Työn vaiheet

Kehittämistyötä kuvataan yleensä prosessina eli työn vaiheiden kautta, mitkä seuraavat toinen toistaan. Kehittämistyön näkeminen prosessina eli toisiaan seuraavina vaiheina auttaa toimimaan järjestelmällisesti ja huomioimaan ne asiat, jotka eri vaiheissa olisi hyvä tehdä, ennen kuin siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Myös aikataulussa pysymisen vuoksi prosessin huolellinen suunnittelu on tärkeää. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 22.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö ja sen vuoksi oli tärkeää valita kehittämisprosessimalli. Se auttoi hahmottamaan kehittämisprosessia ja sen kulkua. Tässä opinnäytetyössä käytin lineaarista mallia (kuvio 1.) kuvaamaan työn etenemistä. Linearisessa mallissa on neljä työvaihetta; tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen 2009, 64).



Kuvio 1. Kehittämistyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64).

Lineaarista mallia seuraten, muodostin opinnäytetyön aikataulun (taulukko 1.). Tämä helpotti hahmottamaan työtä kokonaisuudessaan. Aikataulun tekeminen auttoi jäsentelemään, mitä kussakin lineaarisen mallin vaiheessa tehdään käytännössä ja milloin pystyi siirtymään seuraavaan vaiheeseen.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu.

Työn vaiheet	Aikataulu	Tehtävät
Tavoitteiden ja tarkoituksen määrittely	Tammikuu 2022	Toimeksiantajan, työn toteuttajan ja osallistujien tavoitteiden määrittely.
Suunnittelu	Helmikuu 2022 Maaliskuu 2022 Huhtikuu 2022	Tiedonkeruu ja opinnäytetyösuunnitelman teko.
Toteutus	Elokuu 2022 Syyskuu 2022	Markkinointi, koulutuspäivän järjestely ja toteutus (17.9.22)
Päätäminen ja arviointi	Syyskuu 2022 Lokakuu 2022 Marraskuu 2022 Joulukuu 2022 Tammikuu 2023	Koulutuspäivän päätös, työn arviointi asetettujen menetelmien mukaan ja opinnäytetyön viimeistely.

3.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Lineaarisessa mallissa työ aloitetaan tavoitteen määrittelyllä. Tavoite voi perustua yksittäiseen ideaan, tunnistettuun tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen. Rajatut ja selkeät tavoitteet ovat tärkeitä työn kannalta, sillä tavoitteen määrittely luo perustan työlle. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Määrittelin opinnäytetyölle tavoitteet erikseen toimeksiantajalle, itselleni sekä kohderyhmälle eli koulutuspäivään osallistuville vertaisohjaajille. Toimeksiantajalle eli Kainuun Liikunnalle tavoit-

teena oli saada koulutuspäivän avulla osaavampia ja ammattitaitoisempia ikääntyneiden vertaisohjaajia voimaharjoitteluun Kainuun alueelle. Tavoitteena oli myös, että Kainuun Liikunta innostaisi koulutuspäivän avulla uusia vertaisohjaajia mukaan toimintaan. Toimeksiantaja hyötyisi opinnäytetyöstä myös saamalla tulevaisuudessa hyödynnettävän koulutuspäiväkonseptin.

Omien tavoitteideni asettamisessa pyrin huomioimaan yhteiset sekä koulutuskohtaiset kompetenssit, jotka ammattikorkeakoulut ovat yhteistyössä työelämän edustajien kanssa määritelleet. Näillä koulutuskohtaisilla (ammattillisilla) ja koulutusalojen yhteisillä kompetensseilla kuvataan valmiuksia, jotka ammattikorkeakoulusta valmistuvan tulisi omata. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus n.d.)

Tavoitteenani oli kehittyä ammatillisesti etenkin voimaharjoittelun ja ikääntyneiden hyvinvoinnin osalta sekä projekti- ja kehittämistyön toteuttajana. Tavoitteenani oli hankkia sopivia tiedonlähteitä ja tarkastella niitä kriittisesti. Tavoitteenani oli myös pyrkiä hyvään ja toimivaan yhteistyöhön toimeksiantajan kanssa sekä kehittämään organisointi- ja markkinointiosaamistani. Toimiesani kouluttajan roolissa tavoitteenani oli myös liikuntadidaktisen osaamisen kehittäminen.

Osallistujien tavoitteet eli hyödyt koulutuspäivästä olivat seuraavat; vertaisohjaajien tiedon ja käytännön osaamisen lisääminen voimaharjoittelun ohjaajina sekä hyödyllisen materiaalin saaminen, jota voisi hyödyntää vertaisohjaajana. Koulutuspäivän hyötynä olisi myös vertaisohjaajien oma verkostoituminen sekä toisiltaan tuen ja rohkaisun saaminen vertaisohjaajana toimimiseen. Jokaisella koulutuspäivään osallistujalla oli tietenkin myös omat henkilökohtaiset tavoitteet.

Työn tarkoituksena oli järjestää onnistunut ikääntyneiden voimaharjoittelun koulutuspäivä vertaisohjaajille, tuottaa vertaisohjaajille materiaalia ikäihmisten voimaharjoittelusta sekä luoda vertaisohjaajien koulutuspäiväkonsepti Kainuun Liikunnalle.

3.2 Kehittämistehtävät

Työn kehittämistehtävät:

Miten ikääntyneitä vertaisohjaajia koulutetaan?

Mikä tieto on vertaisohjaajille olennaisinta ikääntyneiden voimaharjoittelussa?

Miten koulutuspäivää markkinoidaan, jotta saadaan uusia vertaisohjaajia mukaan?

Miten voidaan innostaa sekä rohkaista vertaisohjaajia ohjaamaan voimaharjoittelua?

Millainen on toimiva koulutuspäiväkonsepti vertaisohjaajille?

Nämä kysymykset ohjasivat työn kulkua sekä sitä, mitkä asiat olivat erityisesti työn pääkehittämistehtävinä. Kehittämistehtävät on aseteltu kysymyksiksi, sillä se helpottaisi lopullista onnistumisen arviointia.

3.3 Koulutuspäivän suunnittelu

Tavoitteen määrittelyn jälkeen seuraava vaihe kehittämistyön lineaarisessa mallissa oli suunnitteluvaihe. Suunnittelun tuloksena syntyivät suunnitelmat työn eri osa-alueiden toteutuksista, kuten muun muassa aikataulu. (Toikko & Rantanen 2009, 64-65.) Tämän työn osalta oli tärkeää suunnitella työn aikataulu, koulutuspäivän sisältö ja aikataulu sekä markkinointi ja arviointitavat ennen kuin siirryttiin toteutus vaiheeseen.

Koulutuspäivän sisällön suunnittelussa hyödynnettiin kehittämistyön yhteisöllisistä ideointimenetelmistä aivoriihiyöskentelyä. Aivoriihen avulla ideoita tuotetaan ryhmässä (Ojasalo ym. 2015, 160). Tässä työssä aivoriihi toteutettiin niin, että minä ja toimeksiantaja kävimme keskustelua erilaisista koulutuspäivän rungoista ja siitä, mitä koulutuspäivän tulisi sisältää.

Sisällön suunnittelussa oli tärkeää havaita tekijät, jotka rajaavat koulutuspäivää sisällöllisesti sekä aikataulullisesti. Näitä huomioitavia tekijöitä oli vertaisohjaajille olennainen tieto ohjaamisesta sekä voimaharjoittelusta, omat ja toimeksiantajan resurssit sekä kohderyhmän ikä ja mahdollinen suuri vaihtelu osallistujien tiedoissa ja taidoissa. Sisällössä tuli myös huomioida tilat, jossa koulutus järjestettiin.

Sain suunnitella sisällön melko vapaasti, kun toimeksiantajan kanssa oli asetettu selkeät tavoitteet ja aihe oli rajattu selkeästi. Esittelin toimeksiantajalle muutaman erilaisen vaihtoehdon koulutuspäivän aikataulusta ja sisällöstä. Tämän jälkeen toteutimme aivoriihen ideointi- ja valintavaiheen, jolloin syntyi koulutuspäivän lopullinen aikataulu sekä sisältö, jonka koimme palvelevan parhaiten kohderyhmää. Tässä aivoriihiyöskentelyn viimeisessä vaiheessa pystyttiin hyödyntämään toimeksiantajan puolelta löytyvää kokemusta tapahtumien järjestämisestä sekä omaa asiantuntijuutta koulutuksen aiheesta.

3.4 Koulutuspäivän toteutus

Koulutuspäivän markkinointi toteutettiin hyödyntämällä toimeksiantajan omia verkostoja Kainuussa. Koulutuspäivästä koostettiin toimeksiantajan, minun ja graafikon yhteistyössä esite (liite 1.), joka lähetettiin sähköisesti Kainuun kuntiin liikunnasta vastaaville henkilöille sekä eri järjestöille, jotka toimivat Kainuussa. Esitteen saajia ohjeistettiin kertomaan koulutuspäivästä omissa iäkkäiden liikuntaryhmissä sekä välittämään esitettä suoraan omille mahdollisille vertaisohjaaja-verkostoilleen. Markkinoinnissa hyödynnettiin myös internettiä jakamalla esitettä Kainuun Liikunnan Facebook tilillä ja verkkosivulla.

Koulutuspäivä toteutettiin lauantaina 17.9.2022 Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloissa. Käytännön järjestelyt kuten materiaalin tulostus sekä evästarjoilut valmisteltiin päivää ennen Kainuun Liikunnan toimistolla. Minä tarkistin koulutuksessa käytettävien tilojen eli luokkahuoneen, kuntosalin sekä musiikkiliikuntatilan varustelun, jotta kaikki koulutukseen tarvittava oli varmasti saatavilla.

Koulutuspäivään osallistui 7 henkilöä ja päivä aloitettiin kokoontumalla luokkahuoneeseen, jossa kävin päivän aikataulun ja sisällön (taulukko 2.) läpi sekä tutustuimme toisiimme lyhyesti diaesityksen (liite 2.) avustamana. Koulutuksen aloituksen jälkeen aloitin koulutuksen teoriaosuudella, joka käsitteli vertaisohjaajana ja liikunnanohjaajana toimimista. Kävin teorian läpi hyödyntäen tekemääni diaesitystä (liite 3.) aiheesta. Ensimmäisen teoriaosuuden päätteeksi jaoin osallistujille heille tuottamani materiaalit, jotka olivat voiman mittaus kuntosalilla ohjeet (liite 4.), alkulämmittelyt 1 ja 2 (liite 5.), kuntosalin kiertoharjoitus (liite 6.), lihaskuntoharjoitus (liite 7.) ja jäähdyttely ohjeistuksen (liite 8.).

Taulukko 2. Vertaisohjaajien koulutuspäivän sisältö ja aikataulu.

AIKA/PAIKKA	MITÄ?
10.30 Luokkahuone	Koulutuspäivän aloitus
10.40–11.30 Luokkahuone	Vertaisohjaajana toimiminen ja liikunnanohjaaminen

11.35–11.50 Kuntosali	Alkulämmittely demo Voiman mittaus teoriassa ja käytännössä
11.50–12.10 Luokkahuone	Evästauko
12.15–12.50 Luokkahuone	Voimaharjoittelun perusteet
12.55–14.20 Kuntosali Musiikkiliikuntasali	Voimaharjoittelu käytännössä Harjoituskerran suunnittelu
14.20–14.30 Luokkahuone	Palaute ja koulutuspäivän lopetus

Luokkahuoneesta siirryttiin kuntosalille tekemään alkulämmittely 1 sekä kävimme voiman mittauksen ohjeistuksen käytännössä läpi demonstraationi kautta. Tämän jälkeen siirryimme luokkahuoneeseen, jossa pidettiin evästauko. Evästauon alkaessa huomasin, että aikataulusta oltiin jo jonkin verran jäljessä.

Tauon jälkeen pysyimme luokkahuoneessa ja siirryimme voimaharjoittelun teoriaan. Myös tämä teoriaosuus käsiteltiin koostamani diaesityksen (liite 9.) avulla. Teorian jälkeen siirryimme kuntosalille, jossa teimme toisen alkulämmittelyn ja kävimme kiertoharjoituksessa olevat liikkeet läpi johdollani. Liikkeiden läpikäynnin jälkeen osallistujat pääsivät kokeilemaan liikkeitä itse sekä kirjaamaan yhteisille lapuille jokaisesta liikkeestä yhden ydinkohdan, mikä lisäsi heidän oppimistaan.

Kuntosalilta siirryimme musiikkiliikuntatilaan, jossa kävimme läpi lihaskuntoharjoituksen sekä jäähdyttelyn. Tämän jälkeen suunnitelmissa oli vielä katsoa yhdessä Ikäinstituutin vertaisohjaaja-opasta (2016), joka jaettiin jokaiselle osallistujille. Tarkoituksena oli myös, että osallistujat olisivat voineet ryhmässä tai itsenäisesti suunnitella yhden ohjauksen, mutta aikataulu oli kuitenkin ylittynyt käytännön osuuden loppuessa jo noin 30 minuuttia, joten oppaan yhdessä läpikäyminen ja ohjauksen suunnittelu täytyi jättää pois koulutuksesta.

Musiikkiliikuntatilasta siirryimme vielä luokkahuoneeseen, jossa keräsin osallistujilta palautteen paperisella palautekyselyllä (liite 10.), osallistujille jaettiin lisämateriaalia sekä jokainen sai koulutukseen osallistumisesta todistuksen (liite 11.) itselleen. Tämän jälkeen koulutus lopetettiin osallistujia ja toimeksiantajaa kiittämällä. Osallistujille lähetettiin sähköpostilla koulutuksen jälkeen diaesitykset teorioista.

3.5 Koulutuspäiväkonsepti

Työn yhtenä tarkoituksena oli luoda Kainuun Liikunnalle ikääntyneiden vertaisohjaajien koulutuspäiväkonsepti. Konseptilla tarkoitetaan tässä työssä koulutuspäiväpohjaa (taulukko 3.), jolla Kainuun Liikunta voi jatkossa toteuttaa vertaisohjaajille koulutuksia eri teemoilla kuten tasapainoharjoittelu teemalla. Konseptissa on huomioitu opinnäytetyönä toteutetusta koulutuspäivästä esiin nousseet kehittämiskohdat sekä koulutuksesta saadut toimeksiantajan ja osallistujien palautteet sekä omat huomiot. Konsepti on siis vahvasti muodostunut tämän opinnäytetyön koulutuspäivän tuottamasta kokemuksesta.

Taulukko 3. Vertaisohjaajien koulutuspäiväpohja.

AIKA/PAIKKA	MITÄ?
15 min	AloitUS (tutustuminen)
45 min	Teoria 1 (ohjaaminen)
45 min	Käytäntö 1
20 min	Tauko
45 min	Teoria 2 (käsiteltävä aihe)
2 h	Käytäntö 2 Soveltaminen
10 min	Palaute ja lopetus

3.6 Palaute koulutuspäivästä

Osallistujilta kerättävän palautteen arviointimenetelmäksi valikoitui kysely (Ojasalo ym. 2015, 48). Palaute kerättiin koulutuspäivän osallistujilta paperisen kyselyn muodossa. Kyselyn ensimmäisellä osiolla pyrittiin selvittämään osallistujien aikaisempaa kokemusta sekä motiiveja koulutuspäivään osallistumiseen. Seitsemästä osallistujasta neljä olivat toimineet vertaisohjaajina ja viisi eivät olleet aikaisemmin käyneet vertaisohjaajakoulutuksissa. Suurimmalle osalle voimaharjoittelu oli ennestään jollain tapaa tuttua. Koulutukseen osallistumisen motiiveiksi kerrottiin muun muassa tiedon lisääminen ja teorian kertaus.

Seuraavaksi kyselyssä kerättiin palautetta koulutuspäivän sisällöstä. Tämä osio sisälsi kuusi kohtaa, joista neljä oli 1–5 asteikkokysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Tällä osiolla haluttiin kartoittaa koulutuksen teeman hyödyllisyyttä, vastasiko koulutuksen sisältö odotuksia, antoiko koulutus riittävät valmiudet toimia vertaisohjaajana voimaharjoittelussa, innostiko koulutus vertaisohjaajana toimimiseen, puuttuiko koulutuksen sisällöstä jotain ja mikä oli päivän tärkein oppi.

Asteikkokysymyksissä 1 tarkoitti niin sanotusti huonointa vastausta ja 5 tarkoitti parasta vastausta. Koulutuksen teeman hyödyllisyys sai keskiarvoksi 4,2. Koulutuksen sisältö vastasi osallistujien odotuksia 4,5 keskiarvolla. Osallistujien kokemus siitä, saivatko he riittävät valmiudet toimia vertaisohjaajina voimaharjoittelussa, sai keskiarvoksi 4,1. Koulutuspäivän innostavuus vertaisohjaajana toimimiseen voimaharjoittelussa oli keskiarvoltaan 4. Avoimeen kysymykseen siitä, puuttuiko koulutuspäivästä jotakin, kerrottiin pääosin aikataulun rajallisuuden olleen ongelmana. Päivän tärkeimmät opit vaihtelivat monipuolisesti liikkeiden oppimisesta vertaisohjaajan rooliin.

Kolmas osio kyselyssä kartoitti, onko osallistujilla kiinnostusta osallistua uusiin koulutuspäiviin ja mistä osallistajat haluaisivat lisää tietoa vertaisohjaajina. Kyselyn loppuun oli myös mahdollista antaa vapaasti palautetta. Kaikki koulutukseen osallistuneet olivat kiinnostuneita osallistumaan toiseen koulutuspäivään eri teemalla. Osallistajat halusivat lisää tietoa muun muassa tasapainosta, ohjaamisen eri osa-alueista sekä liikuntarajoitteisten liikkumisesta ja ohjaamisesta. Vapaassa palautteessa kiiteltiin kokemuksesta ja annettiin enimmäkseen positiivista palautetta.

4 Pohdinta

4.1 Opinnäytetyön onnistumisen arviointi

Viimeinen vaihe lineaarisessa mallissa on työn päättäminen ja arviointi. Jotta työ voidaan tuoda päätökseen, sillä täytyy olla selkeä päätepiiste. Työn lopettamiseen kuuluu päätösvaiheessa muun muassa loppuraportointi sekä jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Loppuarvioinnin tehtävänä on osoittaa, miten työssä onnistuttiin (Ojasalo ym. 2015, 47). Tässä opinnäytetyössä onnistumisen arvioinnissa hyödynnetään itsearviointia, havainnointia sekä palautekyselyn vastauksia. Onnistumisen arviointiin kuuluvat minun, toimeksiantajan sekä koulutukseen osallistujien näkökulmat, jolloin saadaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva projektin onnistumisesta.

Havainnointi tapahtui koulutuspäivän aikana toimeksiantajan (työn ohjaajan) toimesta. Työn ohjaaja havainnoi, miten koulutuspäivä onnistuu. Havainnoinnissa oli tarkoituksena tarkastella tapahtumaa työlle asetettujen tavoitteiden näkökulmasta. Havainnoinnista saatu tieto ja huomiot käytiin läpi koulutuspäivän jälkeen pidettävässä arviointipalaverissa työn ohjaajan kanssa.

Työn ohjaajan havainnoista esille nousivat koulutuksen aikataulu sekä teoriaosuuksissa tapahtuva toistaminen. Koulutuspäivän aikataulu venyi yli sille asetetun aikataulun. Tähän aikataulun venymiseen vaikuttivat muun muassa minun vähäinen kokemukseni kouluttajana, jolloin asioiden esittäminen tiiviisti sekä ajan varaaminen keskustelulle ja kysymyksille vaikeuttivat aikataulussa pysymistä. Teoriaosuudet vaikuttivat myös aikataulun venymiseen. Teorioissa ilmeni asioiden turhaa toistamista ja niihin käytettyä aikaa olisi voinut vähentää välttämällä toistoa. Teorioiden tiivistäminen mahdollisimman oleelliseen tietoon olisi antanut myös lisää aikaa käytännön osuuksiin, jotka ovat vertaisohjaajille tärkeitä.

Koulutuspäivän aikataulun venymisen lisäksi koulutuksen päivämäärää jouduttiin siirtämään kaksi kertaa osallistujien puutteen vuoksi. Emme kokeneet toimeksiantajan kanssa, että koulutusta kannattaisi tai pystyisi järjestämään kesällä, joten koulutus siirrettiin suoraan syyskuulle. Näiden syiden lisäksi omien opintojen aikataulutuksen muuttuminen siirsi työn valmistumista.

Tämän opinnäytetyön toteuttaminen sisälsi monta eri osa-aluetta. Koulutuspäivän pitämistä varten tuli kerätä tietoa liikunnanohjaamisesta, voimaharjoittelusta, vertaisohjaamisesta sekä kouluttamisesta ja markkinoinnista. Koska työssä oli niin monta eri näkökulmaa, jotkin teoreettiset

osa-alueet jäivät pienemmälle huomiolle. Jos työllä olisi ollut esimerkiksi kaksi tekijää, tietopohjaa olisi voinut laajentaa. Työssä oli myös tärkeää löytää oleellinen tieto, johon vaikutti kohderyhmä ja rajallinen aikataulu. Koulutuspäivä olisi voitu jopa jakaa kahdelle erilliselle päivälle, jotta kaikki tarvittava tieto ehdittäisiin käymään läpi niin teoriassa kuin käytännössä ja erilaisia oppimismenetelmiä olisi voitu käyttää enemmän.

Koulutuspäivä toimi alkusysäyksenä aloitteleville voimaharjoittelun vertaisohjaajille. Koulutuksen tiiviin luonteen vuoksi se ei välttämättä ole yksinään riittävä koulutus vertaisohjaajaksi alkaville, vaan lisäkouluttautumista tai käytännön harjoittelua vaaditaan sen tueksi. Tavoitteena oli kuitenkin innostaa uusia vertaisohjaajia mukaan ja saada osaavampia sekä ammattitaitoisempia vertaisohjaajia voimaharjoitteluun ja mielestäni koulutuspäivä ylsi näihin tavoitteisiin.

Koulutuspäivä tarjosi osallistujille hyödyllistä materiaalia vertaisohjaajana toimimiseen ja voimaharjoitteluun. Koulutuspäivällä onnistuttiin lisäämään osallistujien tiedon ja käytännön osaamista opettelemalla teoriaa sekä tekemällä käytännön harjoituksia. Opinnäytetyöllä Kainuun Liikunnalle saatiin luotua tulevaisuudessa hyödynnettävä vertaisohjaajien koulutuspäiväkonsepti.

Opinnäytetyön onnistumista voidaan myös tarkastella sille asetettujen kehittämistehtävien näkökulmasta. Työn toteuttamisessa pyrin huomioimaan kehittämistehtävät, mutta niiden mielessä pitäminen ja muistaminen koko prosessin ajan oli haastavaa. Työn eri vaiheissa olisi pitänyt useammin palata kehittämistehtäviin, mikä olisi ohjannut keskittymään niihin ja huomioimaan ne työn tekemisessä paremmin.

Tämä opinnäytetyö ei suoraan anna vastauksia kehittämistehtäviä ohjanneisiin kysymyksiin, mutta niillä on silti ollut merkitystä työn kannalta. Koulutuspäiväkonseptin luominen vastaa osittain kysymyksiin; miten ikääntyneitä vertaisohjaajia koulutetaan ja millainen on toimiva koulutuspäiväkonsepti vertaisohjaajille. Konsepti sisältää aikataulun ja sisällön rungon, jossa on huomioitu ikääntyneiden vertaisohjaajat. Koulutuspäivä oli kokonaisuudessaan onnistunut, joten voidaan olettaa, että koulutuspäiväkonsepti on toimiva.

Koulutuspäivän markkinoinnin tarkoituksena oli erityisesti saada uusia vertaisohjaajia mukaan. Tämä huomioitiin markkinoimalla koulutuspäivää mahdollisimman laajalle verkostolle sekä tuomalla esitteessä ilmi, että koulutus on avoin kaikille vähänkään vertaisohjaamisesta kiinnostuneille. Työssä markkinoinnin päävastuu siirtyi kuitenkin enimmäkseen toimeksiantajalle, sillä hyödynsimme Kainuun Liikunnan verkostoja. Tämän vuoksi panostaminen markkinointiin ja sen syvällisempään pohdintaan ei onnistunut työssä. Uskon kuitenkin, että verkostomarkkinointi on

hyvä tapa saavuttaa tätä kohderyhmää muun muassa ikääntyneiden liikuntaryhmistä tai erilaista liitoista ja yhdistyksistä.

Opinnäytetyöllä tuotiin esiin oleellista teoretietoä voimaharjoittelusta ikääntyneiden vertaisohjaajille. Kuitenkin oma vähäinen kokemus vertaistoiminnasta käytännössä, vaikeutti tämän oleellisen tiedon rajaamisessa. Aiheesta oli myös mielestäni vaikea löytää tarkkaa tietoa, joten työssä oleellisen tiedon rajaaminen tapahtui lähinnä perehtymällä vertaisohjaajaoppaisiin, ikääntyneiden voimaharjoittelun teoriaan sekä liikunnanohjaamiseen. Mielestäni näihin aiheisiin perehtymällä sain koostettua vertaisohjaajille olennaisinta tietoa voimaharjoittelusta.

4.2 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen kehitti ammatillista osaamistani monella osa-alueella. Työn tekeminen lisäsi teoretietoani muun muassa ikääntyneiden fysiologiasta, voimaharjoittelusta sekä vertaistoiminnasta. Onnistuin valitsemaan työhön sopivia lähteitä ja tarkastelin lähteitä kriittisesti. Käytännössä kehityin tieteellisessä kirjoittamisessa, organisoinnissa, tapahtuman järjestämisessä ja kouluttajana toimimisessa.

Työn tekeminen kehitti myös yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojani. Opinnäytetyön aihe ja sen projektiluontoisuus tukivat vahvasti myös niitä osa-alueita, joissa halusin kehittyä ja joista on myös hyötyä työelämässä. Koen työn antaneen minulle lisää valmiuksia työskentelemään erilaisissa projekteissa, kuten tapahtumien järjestämisessä. Työn tekeminen kehitti myös kykyäni hahmottaa laajempia kokonaisuuksia ja asioiden syy-seuraussuhteita.

4.3 Opinnäytetyön vaikuttavuus ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyöllä järjestettiin yksittäinen ikääntyneiden vertaisohjaajien koulutuspäivä voimaharjoittelusta. Luultavasti työllä ei ollut suurta yhteiskunnallista vaikutusta, mutta sen teemat ovat yhteiskunnallisesti ajankohtaisia ja tärkeitä. Suomessa on ikääntyvä väestö, jolloin ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa nopeammin muihin ikäryhmiin verrattuna. Tämä puolestaan voi aiheuttaa sosiaali- ja terveyspalveluiden kuormittumista, sillä ikääntyessä ihmisten tarve näihin palveluihin luonnollisesti lisääntyy. Liikunnan lisääminen ikääntyvillä on hyvä ennaltaehkäisevä toimenpide

pitää sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluiden kuormittuminen kurissa. Liikunnalla on myös todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia, joten se ei toimi ainoastaan ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä vaan voi myös helpottaa olemassa olevia terveysongelmia myös ikääntyneillä.

Ikääntyvien määrän kasvaessa ja puolestaan työikäisten määrän vähentyessä on hyvä, että ikääntyneille soveltuvan liikunnan ohjaajia on riittävästi. Etenkin, jos ajatellaan syrjäisempiä seutuja kuten Kainuuta, ammattilaisia ei välttämättä löydy, vaikka tarvetta olisi ikääntyneiden liikunnanohjaajille. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että mahdollisimman osaavia vertaisohjaajia löytyisi ympäri Suomea, mutta erityisesti näiltä syrjäisemmilta seuduilta, jossa työvoimaa ei ole niin paljon tarjolla. Vertaisohjaajia kouluttamalla liikunnan pariin ja etenkin ikääntyneitä edistävien liikuntalajien kuten voimaharjoittelun pariin saadaan helpotettua ammattilaisohjaajien puuttumista ja tarpeen lisääntymistä.

Voimaharjoittelu on ikääntyneille hyvin soveltuva ja tärkeä laji. Useimmilta paikkakunnilta löytyy voimaharjoitteluun soveltuvat tilat, joten sen saavutettavuus on hyvällä mallilla Suomessa. Voimaharjoittelusta on paljon tutkittua tietoa, jonka mukaan se ennaltaehkäisee monia sairauksia sekä ehkäisee kaatumisia, mikä on ikääntyneillä erittäin tärkeää. Kehittävän ja ikääntyneille soveltuvan voimaharjoittelun ohjaaminen vaatii tietyn tiedon hallitsemista, joten ohjaajien kouluttaminen on tärkeää. Voimaharjoittelusta tehdään ikääntyneille saavutettavampaa, turvallisempaa ja soveltuvampaa, kun vertaisohjaajat saavat siihen koulutusta.

Kainuun Liikunnalla on työn jälkeen hyvät mahdollisuudet kehittää vertaisohjaajien kouluttamista. Koulutuksia voisi pitää useamman vuodessa erilaisilla teemoilla, jotka soveltuvat ja hyödyttävät ikääntyneiden vertaisohjaajia. Osaavampia vertaisohjaajia voidaan pyrkiä saamaan pitämällä useampia koulutuksia samasta aiheesta, jolloin vertaisohjaajat pääsevät syventämään teoriatietoaan sekä parantamaan ja kehittämään ohjausosaamistaan.

Työ voisi myös toimia niin sanottuna sysäyksenä vertaisohjaajaverkoston luontiin Kainuun alueelle. Koulutuspäivän markkinointi perustui Kainuun Liikunnan verkostojen hyödyntämiseen sekä näiden verkostojen omaan aktiivisuuteen levittää koulutuspäivästä tietoa sen kohderyhmäläisille. Kuitenkin koulutuspäivän ajankohtaa jouduttiin siirtämään kaksi kertaa vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Tämä saattoi osittain johtua markkinoinnin tiukasta aikataulusta, mutta myös mahdollisesti verkostojen omasta aktiivisuudesta tiedottamisen osalta. Aktivoituminen vertaisohjaajien kouluttamisessa voisi lisätä Kainuun ikääntyneiden asukkaiden mahdollisuuksia ohjattuun liikuntaan ja houkuttaa enemmän ikääntyneitä voimaharjoittelun pariin. Vertaisohjaajaverkoston

luominen voisi myös helpottaa koulutusten markkinointia sekä uusien ohjaajien mukaan saamista.

Lähteet

Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. (2009). *Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen*. Eläkeliitto ry.

Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Harju, A. (2013). *Aktiivinen kansalaisuus, osallisuus, voimaantuminen, jne. -Miten ne liittyvät vaikuttamiseen?* Opintokeskus kansalaisfoorumi. Saatavilla 16.12.2022 <https://1584128.169.directo.fi/@Bin/cdda6361cb1857e4e2276f929f6bd1e8/1674410822/application/pdf/300707/Osallistumisen%20ja%20vaikuttamisen%20k%C3%A4sitteit%C3%A4.pdf>

Ikäinstituutti. (2018). *Talousvaikeuksia kokevat iäkkäät hyötyvät erityisen paljon ryhmäliikunnasta*. TiiTu - Tiiviisti tutkimuksesta (1). Saatavilla 13.3.2022 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/11/TiiTu_No_1_2018.pdf

Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. (2014). *Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus: opas ohjaustyöhön*. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Kainuun Liikunta. (2022). *Kainuun Liikunta ry*. Saatavilla 6.2.2022 <https://kainuunliikunta.fi/kunnon-tekemista/>

Kajaanin Ammattikorkeakoulu. (n.d.). *Opinto-opas – Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus*. Saatavilla 9.3.2022 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Koli, H. (2017). *Innoita oppimaan: Miten luoda oppimiselle mahdollisuuksia ja tehdä oppimisesta mukaansatempaavaa*. Karjalohja: House of Leading & Learning Oy.

Kupias, P. & Koski, M. (2012). *Hyvä kouluttaja*. 1. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laatikainen, T. (toim.) (2010). *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA. Tuusula: Solver palvelut Oy. Saatavilla 20.12.2022 https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Launonen, J. (2018). *Tapahtuman markkinointiopas*. Saatavilla 12.3.2022 <https://suomenkylat.fi/wp-content/uploads/2019/06/Tapahtumien-markkinointiopas-H%C3%A4meenraitti.pdf>

- Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. (2019). *Voimaharjoittelu -Teoriasta parhaisiin käytäntöihin*. 1. p. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät*. 3.–4. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ronkainen, M. (2022). Kainuun Liikunnan asiantuntija. Keskustelu 12.1.2022.
- Rytkönen, T. (2018). *Voimaharjoittelun käsikirja*. EU: Fitra Oy.
- Salakari, H. (2009). *Toiminta ja oppiminen: Koulutuksen kehittämisen tulevaisuuden suuntaviivoja ja menetelmiä*. Ylöjärvi: Eduskills Consulting.
- Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) (2007). *Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään -lääkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu*. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) (2016). *Testaus tavaksi – tapoja testaukseen: lääkkäiden liikku- miskyvyn arviointi*. 3. uud. p. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2004). *Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuo- situkset*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koi- vula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. (2001). *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toi- mintakyky*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Terveyskylä. (2019). *Ikääntynyt, iäkäs vai vanha?* Saatavilla 16.2.2022 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynt- i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere: Tampereen Yli- opistopaino Oy – Juvenes Print.
- Valkonen, T. & Lassila, J. (2021). *Väestön ikääntymisen taloudelliset vaikutukset*. Saatavilla 6.2.2022 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163134/VNTEAS_2021_36.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vallo, H. & Häyrynen, E. (2016). *Tapahtuma on tilaisuus – tapahtuma markkinointi ja tapahtuman järjestäminen*. Tallinna: Printon.

Valtioneuvoston kanslia. (2004). *Hyvä yhteiskunta kaikenikäisille – Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko väestökehityksestä, väestöpolitiikasta ja ikärakenteen muutokseen varautumisesta*. Saatavilla 6.2.2022 https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/selonteko/Documents/vns_8+2004.pdf

Vapaaehtoiseksi senioreille. (n.d.). *Liikkumaan ja ulos*. Saatavilla 13.3.2022 <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/miten-olla-avuksi/liikkumaan-ja-ulos/>

Vapaaehtoiseksi senioreille. (n.d.). *Miten pääsen alkuun?* Saatavilla 13.3.2022 <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/tietoa-vapaaehtoisuudesta/>

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

Voimaa vanhuuteen. (2015). *Liikunnan ohjaaminen*. Saatavilla 13.3.2022 <https://www.voimaa-vanhuuteen.fi/liikunnan-ohjaaminen/>

Voimaa vanhuuteen. (n.d.). *Voimaa vanhuuteen -ryhmän laatukriteerit*. Saatavilla 13.3.2022 <https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2020/10/Liikuntaryhmien-laatukriteerit.pdf>

WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Saatavilla 18.2.2022 <file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/9789240015128-eng.pdf>

Willberg, E. (2015). *Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille*. Sitra. Saatavilla 4.12.2022 <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf>

Liite 1. Koulutuspäivän esite.



Tervetuloa ikäihmisten vertaisohjaajien koulutuspäivään!

Koulutuspäivä soveltuu juuri sinulle ikäihmisten vertaisohjaajalle tai vertaisohjaajaksi haluavalle. Lämpimästi tervetuloa mukaan kehittämään omia taitojasi sekä oppimaan uutta voimaharjoittelusta.

Koulutuspäivän ohjelma:

- Voimaharjoittelun perusteet
- Voiman mittaus käytännössä
- Kahvihetki
- Vertaisohjaajana toimiminen
- Voimaharjoittelu käytännössä

Koulutuspäivästä saat mukaasi ikäihmisten voima- ja tasapaino-harjoittelu oppaan vertaisohjaajille, ohjeet koulutuksessa tehtävistä käytännön harjoitteista sekä todistuksen osallistumisesta.

Koulutuksen hinta on 15 €/osallistuja.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen sähköpostiin maarinieminen@kamk.fi tai puhelinnumeroon 044 532 5920 viimeistään 9.9.2022 mennessä.

Aika: 17.9.2022, klo 10.30-14.30

Paikka: Kajaanin Ammattikorkeakoulu
Ketunpolku 1, Tieto 2 -rakennus

Teema: Ikäihmisten voimaharjoittelu.



KAMK • University
of Applied Sciences



Liite 2. Koulutuspäivän aloitus diaesitys.



Kouluttaja

- Maari Nieminen, 23v.
- Liikuntaneuvoja,
liikunnanohjaajaopiskelija (KAMK)
- VOITAS-ohjaaja
- Opinnäytetyö



Esittelyt

- Nimi
- Mistä tulet?
- Syy koulutukseen osallistumiselle
- Oma tavoite/Odotukset



Koulutuspäivä



AIKATAULU



TAVOITE

Liite 3. Vertaisohjaaja ja liikunnanohjaaminen diaesitys.



Tärkeitä
käsitteitä

- Vapaaehtoistoiminta - toimintaa, jota tehdään ilman palkkaa, omasta halusta ja omilla ehdoilla.
- Vertaistoiminta - vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt tukevat toisiaan. Vertaistoiminnan tavoitteena on edistää hyvinvointia ja jaksamista.
- Vertaisuus – osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen esim. jostakin erityisestä elämäntilanteesta.



...jatkuu

- Osallisuus – ollaan osallisena omassa yhteisössä ja suomalaisessa yhteiskunnassa jotakin kautta (työ, harrastus, osallistuminen, vaikuttaminen)
- Vuorovaikutus – Vertaistoiminta perustuu ihmisten ikaikaiseen tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, sillä ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen ja elää yhteisöissä.
- Aktiivinen kansalaisuus – ihminen alkaa toimimaan, osallistumaan ja vaikuttamaan yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Esim. yhdistyksen jäsenyys, vapaaehtoistyö, harrastuksiin osallistuminen, seurakunnallinen toiminta tai ammattiyhdistys- ja poliittinen toiminta.

Vertaistoimintakonsepti

- Perustuu kolmeen kohtaan:
 1. Ihminen ottaa vastuuta omasta elämäntilanteestaan.
 2. Vertaisryhmä toimii kyseessä olevien ihmisten aloitteesta, ja sen jäseninä toimivat ihmiset, joilla on yhteinen ongelma.
 3. Vertaistoiminta voi olla lisä tai vaihtoehto julkisten palvelujen ohella.
- Tuen avulla ihminen saa liikkeelle sen prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi.

Kuka on
ikäihmisten
liikunnan
vertaisohjaaja?

- Ikä on yhdistävä tekijä ohjaajalla ja osallistujilla
- Vertaisohjaaja vs. ammattilainen
- Vapaaehtoinen

Mitä
vertaisohjaaja
tekee?

- Pitää ryhmän kasassa
- Varmistaa kaikkien tasapuolisen kohtelun
- Huolehtii turvallisesta ilmapiiristä
- Toimii ohjaajana
- Tehtäviä: mahdollistaa toiminnan, huolehtii rajoista, muistuttaa tavoitteista, tukee yhteistoimintaa, vahvistaa yhteistä oppimista, luottaa ryhmän kykyihin, huolehtii myös omasta jaksamisesta




Miksi on
ikäihmisten
liikunnan
vertaisohjaajia?

- Kokemuksellisia asiantuntijoita
- Saman kuntoinen ohjaaja
- Täydentävät ammattilaisten työtä
- Vertaisohjaajien pitämiin ryhmiin voi olla matalampi kynnyks osallistua ja ohjaajana toimii arjen asiantuntija
- Vertaisohjaajalla ja ohjattavilla voi olla yhteisiä kokemuksia



Ohjaaminen

Laatu, suunnittelu, toteutus




Laatu

- Laadukkaan ohjatun liikunnan periaatteet:

1. Käyttäjälähtöisyys
 2. Saavutettavuus
 3. Yksilöllisyys
 4. Joustavuus ja saumattomuus
 - 5. Turvallisuus**
 6. Eettisyys
 7. Hyvät arviointikäytännöt
- 



Huomioitavaa ikäihmisten ohjauksessa

- Yleisten liikunnan ohjauksen periaatteiden lisäksi omat erityispiirteet; ikä ja toimintakyky
 - Korosta selkeyttä ja yksilöllisyyttä → lisää turvallisuutta
 - Tavoitteet
 - Kannustaminen
 - Vuorovaikutus
- 

Suunnittelu

Hyvä etukäteissuunnittelu takaa laadukkaan ja kehittävän toteutuksen.

Tavoitteiden määrittäminen liikuntatuokiolle ohjaa suunnittelua.

Suunnittelu vaatii perustiedon hallintaa.

Suunnittelu käytännössä

- Aikataulutus
- Välineet
- Järjestely (sijoittuminen, alkujärjestelyt, siirtymiset)
- Ryhmäläisten eri tasoisuus
- Sairauksien ja rajoitteiden huomiointi
- Omat voimavarat
- Palautteen vastaanotto ja antaminen
- Liikkeiden toteutus
- Nousujohteisuus (erityisesti voimaharjoittelussa!)
- Vaihtelevuus
- Rasituksen tarkkailu

Toteutus =ohjaustilanne

- Ohjaaminen on havainnollista, selkeää ja kuuluvaa
- Hyvin suunniteltu ja turvallisesti järjestetty
- Eriytä harjoitteita tarpeen mukaan
- Tue osallistujien oppimista riittävin toistoin, korjaamalla, kannustamalla sekä konkreettisilla mielikuvilla



Toteutus =ohjaustilanne

- Ohjaaminen on havainnollista, selkeää ja kuuluvaa
- Hyvin suunniteltu ja turvallisesti järjestetty
- Eriytä harjoitteita tarpeen mukaan
- Tue osallistujien oppimista riittävin toistoin, korjaamalla, kannustamalla sekä konkreettisilla mielikuvilla



Lähteet

- <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikunnan-ohjaaminen/>
- https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- <https://1584128.169.directo.fi/@Bin/b7604e309e53a9f9290e339c0b3f7278/1662980959/application/pdf/300707/Osallistumisen%20ja%20vaikuttamisen%20k%C3%A4sitteit%C3%A4.pdf>
- <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf>
- <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72338/Opp200406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alaranta M., Seppälä K. & Koskue V. 2009, Murtumatta mukana – Lujutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint

Liite 4. Voiman mittaus kuntosalilla -ohjeet.

VOIMAN MITTAUS KUNTOSALILLA -OHJEET

YLEISESTI:

- Lähtötaso on hyvä selvittää erilaisilla mittauksilla tai testeillä, jotta tiedetään se taso, johon verrataan harjoittelun jälkeen tehtyjä mittaustuloksia. Näin ollen pystytään seuraamaan kehitystä ja tätä kautta myös motivoimaan liikkumaan.
- Ennen mittaamista tulee varmistaa, että mittaustilanne ja -ympäristö ovat rauhallisia. Testatessa on kiinnitettävä erityistä huomiota tilan rauhallisuuteen ja valaistukseen. Varmista, että mittausvälineet ovat asianmukaisia ja toimintakunnossa.
- Kerro testattavalle lyhyesti ennen testiä, miksi testi tehdään ja mitä sillä mitataan. Pyri antamaan selkeät ohjeet siitä, mitä mittauksessa tapahtuu ja minkälaiseen suoritukseen testattavan tulee pyrkiä.
- Testattavan henkilön vireyden tila ja päivän kunto on syytä huomioida. Varmista, että testattava on pukeutunut asianmukaisesti, erityisesti sopiviin jalkineisiin.

YHDEN TOISTON MAKSIMIN MITTAUS:

- Iäkkäillä yhden toiston maksimi selvitetään toistotestillä turvallisuussyistä. Toistotesti tehdään vasta harjoittelun totuttelujakson jälkeen.
- Toistotesti auttaa määrittämään harjoituspainoja kuntosalilla → tehokkaampaa harjoittelua.

TOISTOTESTIN OHJEET:

1. Testi aloitetaan niin, että testattava istuu hyvässä asennossa testiin valitussa harjoittelulaitteessa. Laite säädetään testattavalle sopivaksi.
2. Testi etenee kokeilemalla kahta tai kolmea eri painomäärää ja pyydetään suorittajaa arvioimaan, kuinka painavalta ne tuntuvat liikkeessä. Yleisimmin kokeiltava

painomäärä on 5-20 kg:n välillä riippuen muun muassa siitä, minkälaisessa fyysisessä kunnossa ja minkä painoinen testattava henkilö on. Painomäärän valintaan vaikuttaa myös testauslaite.

- Seuraavaksi valitaan sellainen paino, millä testattava pystyy kaikkensa yrittäen suorittamaan liikettä yhtäjaksoisesti 5-10 kertaa. Painovastusta kevennetään, jos testattava ei jaksaa suorittaa liikettä yhtäjaksoisesti viittä kertaa ja vastusta lisätään, jos hän jaksaa suorittaa liikkeen yli kymmenen kertaa peräkkäin.

Taulukko kertoo viitteellisesti, kuinka monta prosenttia maksimisuorituksesta on, jos henkilö tekee esimerkiksi kyykkyä kuuden kilon painolla 8 toistoa (70+-8%, eli 62%-78% yhden toiston maksimista).

Toistot (Repetition maximum)	% / max
1 RM	100 %
2 RM	95+- 2 %
3 RM	90+-3 %
4 RM	86+- 4 %
5 RM	82+- 5 %
6 RM	78+- 6 %
7 RM	74+- 7 %
8 RM	70+- 8 % (62% - 78%)
9 RM	65+- 9 %
10 RM	61+- 10 %
11 RM	57+- 11 %
12 RM	53+- 12 %
13 RM	49+- 13 %
14 RM	45+- 14 %
15 RM	41+- 15 %
16 RM	37+- 16 %

Yhden toiston maksimin laskemisessa voidaan käyttää kaavaa: $Z = 100 \times A/B$

Z = haettava maksimi

A = käytetty kilomäärä

B = taulukosta saatu prosenttimäärä

Esim. 8 toistoa kyykkyä kuudella kilolla, kyykyssä yhden toiston maksimi on 9 kg.

→ $Z = 100 \times 6/70$

→ $Z = 100 \times 0,09$

→ $Z = 9 \text{ (kg)}$

MUITA TESTEJÄ (EI VAADI KUNTOSALIA):

- SPPB-testistö; mitataan henkilön liikkumiskykyä
- Bergin tasapainotesti; testataan henkilön kykyä ylläpitää tasapainoan
- TUG-testi; mittaa liikkumiskykyä ja tasapainoa
- Kaatumisvaaran arviointi (itsearviointikysely); arvioi karkeasti, kuinka suuressa kaatumisen vaarassa henkilö on

Lähde:

Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) (2016). *Testaus tavaksi – tapoja testaukseen: läkkäiden liikkumiskyvyn arviointi*. 3. uud. p. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.

Liite 5. Alkulämmittelyt 1 ja 2.

ALKULÄMMITTELY 1

- **Varaa aikaa noin 10-15 minuuttia**
- **Lämmittelyn aikana saa hieman hengästyä**
- **Valmistaa tuki- ja liikuntaelimestöä raskaampaan harjoitteluun, vähentää loukkaantumisriskiä ja herättelee kehoa harjoitteluun**
- **Jokaisen liikkeen suorittamiseen on hyvä varata aikaa noin 1 minuutti, huomioi kuitenkin ryhmäläisten jaksaminen ja lyhennä tarvittaessa suoritusaikaa**

Välineet: keppi

Kesto: noin 15 min

Toistot: Toista jokaista liikettä noin 30 kertaa tai 1 minuutin ajan

Liikkeet:

Ylävartalo:

1. Avaus taakse → rinnan venytys
2. Melonta (molemmat suunnat) → hartioiden venytys+liikkuvuus
3. Ympäri pyöristys (molemmat suunnat) → hartioiden liikkuvuus
4. Työntö eteen, veto taakse → rintarangan avaus/liikkuvuus
5. Kierrot keppi kädessä (edessä, sivulla, ylhäällä) → ranteiden lämmittely, hartioiden liikkuvuus
6. Pystypunnerrus → hartialihasten lämmittely
7. Keppiin nojaus → rintarangan avaus+liikkuvuus

Alavartalo:

1. Hyvää huomenta -liike → takareisien venytys, pakaroiden ja keskivartalon aktivointi
2. Koko vartalon kierto → nivelten, selkärangan liikkuvuus
3. Jalan heilautus eteen-taa/Takareiden ja lonkankoukistajan venytys → jalan takaosan ja etuosan dynaaminen venytys
4. Askelkyykky taakse → jalkojen lihasten lämmittely, keskivartalon aktivointi
5. Kyykky → jalkojen lihasten lämmittely, keskivartalon aktivointi
6. Jalan loitonnuks taakse + sivulle → pakaroiden ja keskivartalon aktivointi, nilkan hallinta (tasapaino)
7. Sivukyykky/Sisäreiden venytys → jalkojen lihasten lämmittely, keskivartalon aktivointi, nivusten liikkuvuus+venytys

ALKULÄMMITTELY 2

Välineet: -

Kesto: noin 10 minuuttia

Toistot: toista jokaista liikettä joko noin 30 kertaa tai noin 1 minuutin ajan

Liikkeet:

1. marssi + käsien pyöräytykset
2. käsien kierto
3. polvennosto + kurkotus alas-ylös
4. ylävartalon ja koko vartalon kierto
5. sivukurkotus
6. hyvää huomenta -liike + lapa veto
7. takareiden + lonkankoukistajan venytys
8. ilmansuunta kyykistykset
9. lonkan ja nilkkojen pyöritys

Liite 6. Kuntosali kiertoarjoitus.

KUNTOSALI CIRCUIT (KIERTOARJOITUS)

Toistot: 10-15

Palautus: 1-2 minuuttia

Sarjat: 3

Kesto: noin 45 min

Liikkeet:

1. Jalkaprässi → jalkojen lihakset
2. Pystypunnerrus → hartialihakset
3. Polven koukistus → takareidet
4. Alatalja → epäkäslihas
5. Polven ojennus → etureidet
6. Punnerrus → rintalihakset
7. Lonkan loitonuus → pakarat
8. Ylätalja → leveä selkälihas, epäkäslihas
9. Lonkan lähennys → sisäreidet
10. Lankku pito → vatsalihakset

Liite 7. Lihaskuntoharjoitus.

LIHASKUNTOHARJOITUS

Välineet: matto, kahvakuula (kevyt ja painava)

Toistot: aikaa vastaan 1 min/liike TAI 30s/puoli

Palautus: 1 minuutti

Sarjat: tehdään 3 kierrosta

Kesto: noin 40 minuuttia

Liikkeet:

1. Maastaveto (kahvakuula painavampi)
2. Pystysoutu (kahvakuula kevyempi)
3. Päänmakuulla vastakkaisen käden ja jalan kohotus
4. Selinmakuulla vatsarutistus
5. Farmarikävely (kahvakuula painavampi)

Liite 8. Jäähdyttely.

JÄÄHDYTTELY

Välineet: voit tehdä venytykset matolla, seisten tai tuolilla istuen

Ohje: pidä venytykset lyhyinä (10-30s/venytys) tai tee pumppaavaa liikettä

Kesto: 10 min

Liikkeet:

1. Takareiden venytys
2. Etureiden venytys
3. Pakaran venytys
4. Rinnan venytys
5. Lapa venytys
6. Kylki venytys
7. Pyöräytykset; lantio, kädet, vartalo kierto, pää

Liite 9. Voimharjoittelun diaesitys.



Voimharjoittelussa
huomioitavat
ikäntymisen
muutokset

- Suorituskyvyn muutokset
- Aistien heikentyminen
- Sairaudet
- Hermotoiminta
- Lihasmassan ja -solujen muutokset
- Sidekudokset=elastisuus
- Rustokudokset (adaptaatiokyky)
- Kehon adaptaatiokyky muutoksiin
- Ravitsemustila
- Paino

Liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille

UKK-INSTITUUTTI

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta 2 krt/vk
- Reipasta sykettä kohottavaa liikuntaa väh. 2,5h/vk TAI rasittavaa väh. 1h15min/vk
- Kevyttä liikuskelua joka päivä mahdollisimman usein
- Tauota paikallaan oloa aina kun mahdollista
- Palauttavaa unta riittävästi

WHO

- Toiminnallista tasapainoharjoittelua sekä voimaharjoittelua kohtuullisella tai suuremmalla intensiteetillä kolmena tai useampana päivänä viikossa
- Paikallaanoloa tulisi rajoittaa ja korvata se minkä tahansa intensiteetin fyysisellä aktiivisuudella
- Viikoittaisen liikunnan tulisi olla vaihtelevaa ja monipuolista



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille  UKK-Instituutti

Voimaharjoittelu = fyysistä toimintaa, jonka aikaansaamien adaptaatioprosessien avulla pyritään lisäämään tai ylläpitämään maksimivoimaa, nopeusvoimaa, kestovoimaa ja/tai lihasmassaa.

- Voimanlajit: maksimi-, nopeus- ja kestovoima
- Eri lihastyötavat (3): konsentrisen, eksentrisen ja isometrisen
- Voiman lisääntymisen mekanismi: harjoittelu - elimistön väsymystila ja suorituskyvyn hetkellinen heikkeneminen. Lihassoiman kasvattaminen = elimistön tapa sopeutua muuttuneeseen tilaan.
- Voimaharjoittelun muuttujat: **intensiteetti**, **volyymi**, frekvenssi, **liikkeet**, **liikkeiden järjestys**, liikenopeus ja sarjapalautusten kesto.
- Kuormituksen lait: **spesifisyys**, **progressiivisuus**, **ärsykkeenvaihtelu**, jaksottaminen, **yksilöllisyys** sekä **palautuminen**, **syöminen** ja **lepo**

Lihasmassaharjoittelu

- Harjoittelu, lepo, ravitseminen
- Ikä vaikuttaa kuinka paljon ja nopeasti saadaan lihasmassaa
- Volyymi ja intensiteetti huomioon = nousujohteisuus
- Jokaisen lihasryhmän harjoittaminen 2 krt viikossa



Muuttujat



- Intensiteetti = harjoituskuorma eli voimaharjoittelussa kuorman suuruus, vahvasti vaikutusta siihen mitä voimanlajia harjoitetaan
- Volyymi = harjoitusmäärää ja volyymikuormaa (toistot x sarjat x kuorma), liian vähäinen tai liiallinen volyymi ei kehitä sekä liiallinen volyymi voi vielä johtaa ylikuormituseroisiin.
- Liikkeet = voimantuottoon saadaan eri ärsykeitä
- Liikkeiden järjestys = tärkeimmät liikkeet harjoituksen alussa

Kuormituksen lait



- Spesifisyys = tavoitteenmukaisuus, se kehittyy, mitä treenataan
- Progressiivisuus = nousujohteisuus, intensiteetin tai volyymin vaihtelu
- Ärsykkeen vaihtelu = harjoittelun muuttaminen (esim. eri liikkeet) 4-8 viikon välein
- Yksilöllisyys = huomioidaan harjoittelussa henkilön kuntotaso, harjoitustausta, harjoitteluresurssit, elämäntilanne, ikä sekä terveystilanne
- Palautuminen, syöminen ja lepo = näiden palautusresurssien huomiointi



Liikesuunnat

- 
- Ylävartalo: vetäminen alaspäin/sivusuuntaan & punnertaminen ylöspäin/sivusuuntaan
 - Alavartalo: kyykky –liikemalli, maastaveto –liikemalli
 - Muut: selkäranka → koukistus, ojennus, kierto
lonkka- ja olkanivel → sisä- ja ulkokierrot
lonkka ja polvi → koukistus
nilkka → ojennus ja koukistus
- 

Miksi voimaharjoittelua ikäihmisille?

- 
- 50 ikävuoden jälkeen lihasvoimassa ja –kestävyydessä merkittävää heikentymistä
 - Liikkumiskyky
 - Palautuminen
 - Nivelten liikkuvuus
 - Ennaltaehkäisevä vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun
 - Psykososiaalinen merkitys
 - Soveltuvuus
- 

Millaista on ikääntyneiden voimaharjoittelu?

- Perustuu lihassolujen koon kasvattamiseen, vaatii vähintään 2kk säännöllisen harjoittelun (määrän vähenemistä ei voida estää harjoittelulla), kehitys perustuu alussa kuitenkin hermotuksen paranemiseen
- Kuormitustason riittävyys
- Lihasmassaa lisäävä harjoittelu
- Vähintään 2 kertaa viikossa
- Alaraajojen lihasmassaharjoittelu

Harjoittelu

- Harjoituskerran eteneminen: Alkulämmittely → Harjoitusosuus (pisin) → Jäähdyttely
- Harjoituskerran kesto: 60-90 minuuttia
- Liikkeet: 5-15
- Toistot: riippuu, lihasvoimaa kasvattavassa 10-15
- Sarjat: riippuu, yleisesti 3
- Palautukset: jokaisen sarjan jälkeen yleensä 1-2 min

Lähteet

- Rytönen, T. (2018). *Voimaharjoittelun käsikirja*. EU: Fitra Oy.
- Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) (2007). *Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään -iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu*. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Vireyttä liikkumalla. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Saatavilla 18.2.2022 file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/9789240015128-eng.pdf
- Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. (2001). *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. (2014). *Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus: opas ohjaustyöhön*. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liite 10. Palautekysely.

KOULUTUSPÄIVÄN PALAUTEKYSELY

KARTOITUS:

1. Oletko toiminut vertaisohjaajana? Kyllä/En.
2. Oletko käynyt aikaisemmin vertaisohjaajakoulutuksissa? Kyllä/En.
Jos olet, voit halutessasi kertoa, missä koulutuksissa olet käynyt.
3. Oliko voimaharjoittelu ennestään tuttua (esim. oma harjoittelu/ohjaaminen)?
4. Mikä sai sinut osallistumaan koulutuspäivään?

KOULUTUSPÄIVÄN SISÄLTÖ:

1. Kuinka hyödylliseksi koit koulutuspäivän ikäihmisten voimaharjoittelusta asteikolla 1-5 (1=en ollenkaan, 5=erittäin hyödylliseksi)? Voit halutessasi perustella vastauksesi.
2. Kuinka hyvin koulutuspäivän sisältö vastasi odotuksiasi (asteikolla 1-5)?
3. Koetko koulutuspäivän antaneen sinulle riittävät valmiudet toimia vertaisohjaajana voimaharjoittelussa (asteikolla 1-5)?
4. Kuinka paljon päivä innosti/rohkaisi sinua vertaisohjaajana toimimiseen voimaharjoittelussa asteikolla 1-5 (1=ei yhtään, 5=todella paljon)?

5. Mitä jäit kaipaamaan tai puuttuiko päivästä jotain?

6. Päivän tärkein sisältö/oppi.

JATKO:

1. Olisitko kiinnostunut osallistumaan toiseen vertaisohjaajien koulutuspäivään eri teemalla? Kyllä/En.

Perustele vastauksesi.

2. Mistä kaipaisit lisää tietoa vertaisohjaajana?

Vapaa sana:

Liite 11. Koulutuspäivän osallistujan todistus.

TODISTUS

on osallistunut ikäihmisten vertaisohjaajien koulutuspäivään 17.9.2022. Koulutuspäivän teemana on ollut ikäihmisten voimaharjoittelu.

Koulutus oli kestoaltaan 4 tuntia.

Koulutuksen on toteuttanut Kainuun Liikunta.

Maari Nieminen

Kouluttaja

Matias Ronkainen

Kainuun Liikunta ry

