



**Työkykyä alentavien ongelmien ennaltaehkäisy ja hoito valmennuspohjaisella työhyvinvointipalvelutuotteella (kunnallisella sektorilla)**

Erin Laitinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Opinnäytetyö

2025

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Erin Laitinen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Työkykyä alentavien ongelmien ennaltaehkäisy ja hoito valmennuspohjaisella työhyvinvointipalvelutuotteella (kunnallisella sektorilla)
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 32 + 40
<p>Työkyky ja työhyvinvointi ovat keskeisiä tekijöitä työntekijöiden jaksamisen ja organisaatioiden toiminnan kannalta. Eryteisesti fyysisesti ja henkisesti kuormittavilla aloilla työkyvyn ylläpitäminen on tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Tämä opinnäytetyö käsittelee työkykyä alentavien ongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa valmennuspohjaisen työhyvinvointipalvelun avulla kunnallisella sektorilla.</p> <p>Tavoitteena oli kehittää skaalattava ja toistettava palvelumalli, joka tukee työntekijöiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä edistää heidän työsssänsä jaksamistaan. Palvelukonseptissa yhdistetään liikunta, ravitsemus ja hyvinvointivalmennus, jotka tutkimusten mukaan vaikuttavat myönteisesti työkykyyn. Kohderyhmänä olivat kunnallisen sektorin työntekijät, ja toimeksiantajana toimi MyEMS Oy, joka on hyvinvointi- ja liikunta-alan yritys.</p> <p>Opinnäytetyön keskeisiä teemoja ovat työhyvinvoinnin ja työkyvyn määritelmät, tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisy, valmennusmenetelmät sekä liikunnan ja ravitsemuksen vaikutukset työssä jaksamiseen. Kehitysprosessi pohjautui teoretiseen tietoon ja tuotteistamisen periaatteisiin.</p> <p>Lopputuloksena syntyi valmis palvelumalli, joka on hyödynnettävissä laajemminkin työhyvinvointitoiminnassa. Sen avulla voidaan parantaa työntekijöiden hyvinvointia, ehkäistä sairauspoissaoloja ja edistää työkykyä kokonaisvaltaisesti.</p>
<b>Asiasanat</b> Työhyvinvointi, työkyky, ennaltaehkäisy, valmennuspalvelu, tuotteistaminen

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Hyvinvointi.....	2
2.1	TULE-vaivat ammateissa .....	2
2.2	Työhyvinvointi ja työkyky.....	3
2.3	Hyvinvointi ja valmennus.....	5
3	Harjoittelu.....	8
3.1	Miksi 20–30 minuuttia on riittävä? .....	8
3.2	Liikevalinnat .....	9
4	Ravitsemus .....	12
4.1	Ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle.....	12
4.2	Ravitsemus tavoitteiden tukena.....	13
4.3	Tehostekeinot.....	14
4.4	Eettisyys.....	15
5	Työn toteutus .....	17
5.1	Tavoite ja toimeksiantaja.....	17
5.2	Tuotteistaminen.....	17
5.3	Kohderyhmä.....	19
5.4	Valmennukseen hakeminen, konsultaatio ja kartoitus .....	20
5.5	Sovellukset.....	21
5.6	Seuranta, arviointi ja mittarit .....	22
5.7	Viestintä .....	23
6	Tuotos .....	25
7	Pohdinta .....	26
7.1	Tavoitteeseen pelaaminen.....	26
7.2	Hyödyllisyys ja uutuusarvo .....	27
	Lähteet.....	28
	Liitteet .....	33
	Liite 1. Palvelupolku – 4KK KickStart.....	33
	Liite 2. Valmennuksen internetsivu .....	35
	Liite 3. Hakemus.....	39
	Liite 4. Alkukartoituslomake .....	40
	Liite 5. Sopimus.....	48
	Liite 6. Treenigeneraattori.....	50
	Liite 7. MyEMS Fitness Online – jäsenpolkukurssi.....	51
	Liite 8. Ruokavalioryhmät .....	53

Liite 9. Arkivaje .....	57
Liite 10. Hiilihydraattisyklitys .....	61
Liite 11. Pudotustrendi.....	65
Liite 12. Pätkäpaasto .....	69

## 1 Johdanto

Työhyvinvointi on yksi keskeisimmistä tekijöistä yksilön toimintakyvyn ja organisaation menestyksen kannalta. Erityisesti ammattiryhmissä, joissa työtehtävät voivat olla fyysisesti ja henkisesti kuormittavia, työkyvyn tukeminen ja ennaltaehkäisevä toiminta ovat avainasemassa. Tuki- ja liikuntaelinvaivat (TULE) sekä muut fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voivat heikentää merkittävästi yksilön työsuoritumista ja lisätä sairauspoissaoloja, joista aiheutuu kustannuksia sekä työnantajalle että yhteiskunnalle.

Tämä opinnäytetyö käsittelee työkykyä alentavien ongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa valmennuspohjaisen työhyvinvointipalvelutuotteen avulla kunnallisella sektorilla. Tavoitteena on luoda skaalattava palvelumalli, joka tukee työntekijöiden hyvinvointia ja auttaa heitä saavuttamaan parempaa fyysistä ja psyykkistä jaksamista. Opinnäytetyön teoria tarkastelee työhyvinvoinnin merkitystä, hyvinvointivalmennuksen vaikutuksia sekä liikunnan ja ravitsemuksen roolia työkyvyn ylläpitämisessä.

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat kunnallisen sektorin työntekijät, erityisesti niillä aloilla, joissa fyysinen ja henkinen kuormitus ovat suuria. Palvelun kehittäminen pohjautuu tutkimustietoon liikunnan, ravitsemuksen ja hyvinvointivalmennuksen vaikutuksista sekä käytännön kokemuksiin valmennustoiminnasta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii MyEMS Oy, joka on erikoistunut yksilölliseen hyvinvointivalmennukseen.

Tämä kehitystyö pyrkii vastaamaan kysymyksiin: Miten työkykyä voidaan ylläpitää ja parantaa valmennuspohjaisella palvelutuotteella? Mitkä tekijät vaikuttavat työhyvinvointiin ja kuinka ne voidaan huomioida valmennusprosessissa? Miten palvelu voidaan tuotteistaa skaalattavaksi?

Opinnäytetyö rakentuu teoreettisesta tarkastelusta ja palvelukonseptin kehittämisestä. Lopputuloksena syntyy valmis palvelumalli, jonka avulla voidaan tukea työhyvinvointia ja parantaa työkykyä pitkäjänteisesti ja yksilölähtöisesti.

## 2 Hyvinvointi

### 2.1 TULE-vaivat ammateissa

TULE-vaivoilla tarkoitetaan tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia ja oireita ja ne ovat yksi suurimmista työterveysongelmista ympäri maailman. Ne ovat suuri tekijä sairauspoissaoloissa sekä pitkäaikais-työttömyydessä heikentäessään elämänlaatua ja työkykyä. On arvioitu, että Euroopassa joka neljäs kärsii jostain tällaisesta oireesta tai sairaudesta. (Työterveyslaitos s.a.a.)

Vaikka vuoden 2017 FinTerveys-tutkimuksen mukaan selkä-, niska- ja hartiakipujen vallitsevuus Suomessa on pienentynyt, kokee kuitenkin selkäkipua edelleen 44 % miehistä ja 48 % naisista ja niskakipuja 37 % miehistä ja 51 % naisista. Kuitenkin polvivaivat ja kävelemisen vaikeus ovat lisääntyneet sekä miehillä että naisilla. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 80–83.)

Selkä- ja niskakivut kuuluvat yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinvaivoihin työikäisillä. Tällöin liikunnalla on erityisen merkittävä rooli. Työterveyslaitoksen mukaan ”systemaattinen katsaus kokeellisiin tutkimuksiin osoitti, että liikunta vähentää tulevan selkäkipun riskiä jopa kolmanneksella.” (Työterveyslaitos s.a.b.)

Työuran loppupuolella ikääntymisen myötä myös tyypillisiä ongelmia ovat nivelrikot etenkin polvissa ja lonkissa, osteoporoosi sekä toimintakyvyn vajaukset, jotka usein johtuvat tuki- ja liikuntaelinten ongelmista. Nivelrikossa etenkin ylipaino on suuri riskitekijä. (TULE ry s.a.a.)

Suomelle tuki- ja liikuntaelinongelmat aiheuttavat miljardien kustannukset joka vuosi. Kustannukset jaetaan suoriin ja epäsuoriin kustannuksiin. Tarkka kustannusten arviointi on kuitenkin hankalaa, sillä kaikkia tuki- ja liikuntaelinongelmien aiheuttamia kustannuksia ei tiedetä. (TULE ry s.a.b.)

Suoria kustannuksia ovat hoito-, lääke- ja leikkauskustannukset ja työkyvyttömyyden kustannukset. Epäsuoria kustannuksia ovat työnantajien tilastoihin jäävät kustannukset, tuottavuuteen liittyvät kustannukset sekä välilliset kustannukset. (TULE ry s.a.b.) Muita vaikutuksia ovat esimerkiksi yksilön elämänlaadun heikkeneminen, joka ei ole rahassa mitattava asia.

Työpaikoilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja voidaan ehkäistä esimerkiksi työjärjestelyillä, psyykkisestä työhyvinvoinnista huolehtimisella, ergonomian parantamisella sekä tapaturmien torjumisella. Yksilö voi omalla toiminnallaan myös ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelin oireita sekä sairauksia. Kuten monen muunkin sairauden ennaltaehkäisyssä, niin tässäkin, liikunnasta on hyötyä. Myös päihteettömyydellä ja oikeanlaisella ravitsemuksella sekä ylipainon välttämällä on merkitystä. (Työterveyslaitos s.a.b.) Kaikilla ei ole resursseja tai osaamista liikunnan harrastamiselle tai elintapojen

muokkaamiselle. Joskus myös tuki- ja liikuntaelinvaijien aiheuttamat kivut ovat esteenä liikunta-harrastuksen aloittamiselle. Tätä varten ovat personal training -palvelut.

Opinnäytetyön yhteiskunnalliset hyödyt tulevat kansanterveydellisestä näkökulmasta. Tuki- ja liikuntaelinsairauksia voidaan ehkäistä elintavoilla, kuten liikunnalla ja oikeanlaisella ruokavaliolla.

## 2.2 Työhyvinvointi ja työkyky

Työhyvinvointi näkyy sekä yksilön että työpaikan arjessa. Töihin on mukava lähteä ja siellä kokee tekevänsä merkityksellistä sekä mielekästä työtä, jonka työtehtävistä on mahdollista suoriutua. Työpäivän jälkeen voimavaroja löytyy vielä kotonakin esimerkiksi askareiden tai harrastamisen parissa. Hyvä yksilön työhyvinvointi heijastuu myös työpaikan ilmapiiriin. Työpaikalla vallitsee positiivinen, kannustava ja tuottava ilmapiiri (Terveystalo 2022).

Työhyvinvointiin vaikuttavat muun muassa työpaikan johto sekä johtamistavat ja millaiset toimintamallit työpaikalla on. Aikaisemmin mainittu työn mielekkyys ja merkityksellisyys, sekä yhteensovittamisen mahdollisuus. Nämä ovat sellaisia ominaisuuksia, jotka koskevat niin yksilöitä kuin työpaikkaa yhdessä, on kuitenkin joitain asioita, joihin yksilö voi vaikuttaa vahvasti itse. Näitä ovat yksilön ammattitaito sekä osaaminen ja terveydentila. Yksilön työhyvinvointia tukee kuitenkin työpaikalla kouluttautumisen mahdollisuus sekä työkyvyn ylläpitäminen ja mahdollinen parantaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024.)

Yksi merkittävästä työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on työkyky. Työkyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua työstä. Siihen vaikuttavat osittain samat asiat kuin työhyvinvointiin. Näitä ovat esimerkiksi työ ja siellä vallitsevat olosuhteet sekä työyhteisö, johtaminen, työntekijän oma osaaminen sekä motivaatio ja terveydentila sekä yksityiselämäntilanne. (Suomi.fi 2024.)

Työkyvyn perustan muodostavat terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Se kuvaa voimavarojen sekä työn välistä tasapainoa. Työkykyä muovaavat yksilön arvot, asenteet, motivaatio, osaaminen sekä sosiaalinen toimintaympäristö. Lisäksi tähän vaikuttavat työpaikalla tapahtuva johtaminen, työyhteisö ja työolot. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2024.) Kukaan ei kuitenkaan ole kokoaikaan koskaan täysin työkykyinen, se vaihtelee ja siihen vaikuttavat moni eri asia (Suomi.fi 2024). Valmennuspalvelulla voidaan kuitenkin vaikuttaa yksilön terveydentilaan liikunnan avulla, josta on etua työkyvyn perustaan vaikuttaviin pilareihin.

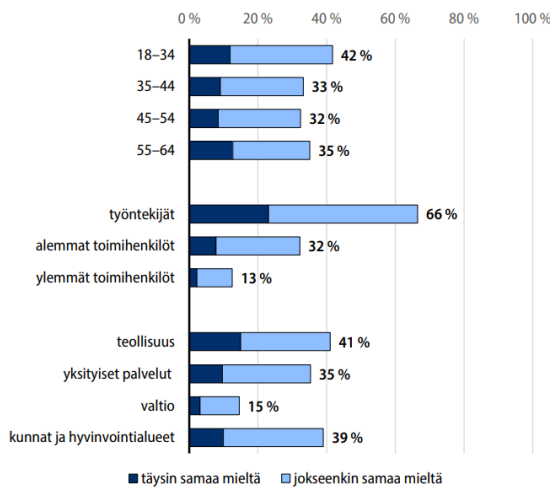
Liikunnan väheneminen liittyy työkyvyn heikentymiseen. Parempi tuki- ja hengityselimistö kunto ovat yhteydessä työkyvyn parantumiseen. Näin osoitettiin vuonna 2024 tehdyssä tutkimuksessa,

jossa tutkittiin suomalaisen työikäisen väestön fyysisen toimintakyvyn vaikutuksia työkykyyn. (Pohjola ym. 2024.)

Tutkimuksessa todettiin, että fyysisellä kunnolla on vaikutusta etenkin fyysisyyttä vaativissa työtehtävissä. Joka vuosi Suomessa tuotetaan työ- ja elinkeinoministeriön osalta työolobarometri, jolla kuvataan suomalaisen työelämän tilaa työpaikoilla. Barometri julkaistaan aina keväisin. Tulokset saadaan haastatteluista, joissa kysytään muun muassa työasemasta työmarkkinoilla, oppimisesta, työaikajärjestelyistä, digitaalisesta työympäristöstä, etätyöstä, työsuorituksen arvioinnista, syrjinnästä, kiusaamisesta, häirinnästä ja väkivallasta, työn kuormittavuudesta, työn imusta, ammatillisesta järjestäytymisestä sekä hyvinvoinnista, että työkyvystä. (Työ- ja elinkeinoministeriö s.a.)

Vuoden 2023 työolobarometristä (kuva 1) huomataan, että eniten työnsä fyysisesti raskaaksi kokevat nuoret työikäiset työntekijät teollisuuden sekä kuntien ja hyvinvointialueiden alalla eli kohderyhmä, joka opinnäytetyössä on huomioitu. Fyysisesti raskas työ vaatii hyvää fyysistä kuntoa, kuten Pohjola ym. vuoden 2024 tutkimuksessaan osoitti.

**Kuvio 53.** Kokee työnsä fyysisesti raskaaksi ikäryhmän, sosioekonomisen aseman ja sektorin mukaan, 2023 (%).

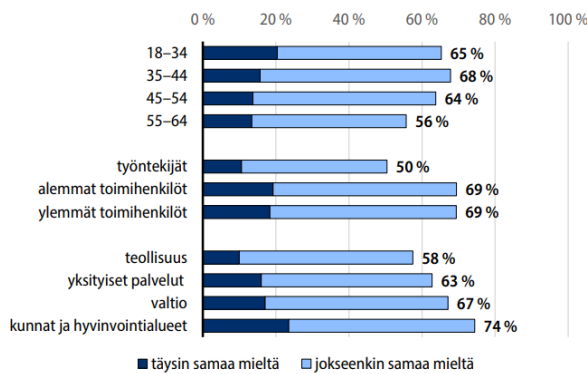


Kuva 1. Kokee työnsä fyysisesti raskaaksi ikäryhmän, sosioekonomisen aseman ja sektorin mukaan, 2023 (%) (Työ- ja elinkeinoministeriö 2024)

Kuvassa kaksi työ- ja elinkeinoministeriön sama kohderyhmä kokee työnsä olevan myös henkisesti raskasta vuoden 2023 työolobarometrin mukaan. Liikunnalla on vaikutuksia myös mielen hyvinvointiin. Liikkuminen kohottaa vireystilaa, tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä ja sillä on usein myös positiivinen vaikutus mielialaan. Nämä ovat liikunnan akuutteja vaikutuksia mielen hyvinvointiin. (Husu 2024.)

Pidempiaikainen liikunta aiheuttaa muutoksia myös aivojen ja hermoston rakenteessa. Aivojen hermostolliset yhteydet ja aivokuori vahvistuvat. Näin myös esimerkiksi muistitoiminnolle merkityksellisten alueiden toiminta tehostuu. Jotta voimme saada näitä positiivisia vaikutuksia mielialaan liikumisella, tulisi sen olla yksilölle mieluista, arkeen sopivaa sekä myönteisiä tunteita ja kokemuksia tuottavaa. Tästä kokemus vaihtelee yksilöittäin, jotkut pitävä kevyestä liikunnasta ja jotkut pitävät raskaasta. (Husu 2024.)

**Kuvio 55.** Kokee työnsä henkisesti raskaaksi ikäryhmän, sosioekonomisen aseman ja sektorin mukaan, 2023 (%).



Kuva 2. Kokee työnsä henkisesti raskaaksi ikäryhmän, sosioekonomisen aseman ja sektorin mukaan, 2023 (%) (Työ- ja elinkeinoministeriö 2024)

Yksilön terveydellisiin voimavaroihin vaikuttavat sekä terveys- että kuntoliikunta. Työkyvyn yksi perusteista on yksilön terveydentila. Koska työkyky voidaan määritellä usealla tavalla ja siihen vaikuttavat moni asia, on liikunnan suorita vaikutuksia työkykyyn hankalampi arvioida. Liikunnalla on kuitenkin epäsuora vaikutus työkyvyn perusteisiin, jolloin se toimii yhtenä elementtinä eikä mikään tee liikuntaa tarpeettomaksi. Liikunta ei myöskään korvaa muita prosesseja työkyvyn ylläpidossa. Työkyky on suuri kokonaisuus. (Manka 2014.) On myös muistettava, että ravitsemuksella ja muilla elintavoilla, kuten päihteettömyydellä on vaikutusta niin mielen- kuin fyysiseen hyvinvointiin, jotka vaikuttavat suoraan myös työkykyyn.

### 2.3 Hyvinvointi ja valmennus

Hyvinvoinnin määritelmä on hyvin kiistelty ja hajanainen. Se on objektiivinen, mutta pitkälti myös subjektiivinen kokemus, johon vaikuttaa yksilön elämänvaihe, arvostukset sekä elinpiiri. (Puolitalval, Porthen & Salmela 2022.) Hyvinvointi voidaan kuitenkin määritellä hyvinvoinnin aktiiviseksi toimintojen, valintojen ja elämäntapojen harjoittamiseksi, jotka johtavat kokonaisvaltaiseen

terveydentilaan (Global Wellness Institute s.a.). Hyvinvoiva ihminen on jaksava, hän tuntee iloa ja innostusta sekä näkee ympärillään mahdollisuuksia (Puolitaival, Porthen & Salmela 2022).

Hyvinvointi koostuu eri osatekijöistä, joita Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt seuraavasti terveydelle ja elämälaadulle:

1. *”fyysinen terveydentila (esim. energisyys, kipu, unenlaatu)*
2. *psykologinen terveydentila (esim. itsetunto, ajattelu, tunteet)*
3. *toimintakyky (esim. liikuntakyky, päivittäiset toiminnot, työkyky)*
4. *sosiaaliset suhteet (esim. parisuhde, ystävyyssuhteet, lähipiirin tuki)*
5. *ympäristö (esim. tulot, palvelujen toimivuus, harrastusmahdollisuudet, kotiolot)*
6. *arvot (uskonnollisuus, asenteet, maailmankuva).”* (Metsäniemi 2024.)

Hyvinvointi tulee kuitenkin erottaa terveydestä, sillä se ei viittaa staattiseen olotilaan kuten onnellisuuden, terveyden jne. (Global Wellness Institute s.a.). Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila (Metsäniemi 2024).

Itseohjautuvuusteoria osoittaa, että psykologisilla perustarpeilla on merkittävä vaikutus hyvinvoinnille. Niiden täyttyminen tekee elämästä merkityksellistä. (Puolitaival, Porthen & Salmela 2022.) Teoria on Richard M Ryanin ja Edward L. Decin vuonna 1985 julkaisema ja se käsittelee ihmisen motivaatiota, hyvinvointia ja psykologisia perustarpeita. (Toiminta akatemia s.a.)

Psykologisia perustarpeita ovat autonomia eli koettu mahdollisuus vaikuttaa ja olla aktiivinen toimija omassa elämässään, koettu kyvykkyyks eli tunne siitä, että osaa ja pystyy tehdä asioita, joita itseltä odotetaan sekä koettu yhteenkuuluvuus eli viihtyminen ja arvostetuksi tuleminen (Arajärvi & Thesleff 2024, 54).

Brian Dougen ja Peter Hastien julkaisema tutkimusartikkeli Coach Effectiveness (1993) määrittelee valmentamisen prosessina, jossa valmentaja auttaa urheilijoita kehittämään taitojaan ja kykyjään sekä tukee heidän henkilökohtaista ja urheilullista kasvua. Valmentamisen ydin on vuorovaikutuksessa, jossa valmentaja käyttää erilaisia strategioita, kuten kommunikointia, motivointia ja ohjaamista, jotta hän voi vaikuttaa urheilijoiden suorituskykyyn ja kehitykseen. Valmentamisen tavoitteena on tehokkaan valmennuksen kautta parantaa sekä yksilö- että joukkuesuorituksia. Tämä korostaa valmentamisen monipuolista luonteenominaisuutta, joka yhdistää teknisen osaamisen ja ihmilliset tekijät.

Valmentaminen rakentuu luottamukselle, se on pitkäjänteinen sekä tavoitteellinen vuorovaikutus- ja oppimisprosessi, jossa valmentajan tulee tuntee niin itsensä kuin valmennettavansa ja johon kuuluu systemaattisuus ja kehityksen seuranta sekä valmentajan ja valmennettavan yhteinen vastuu tavoitteiden saavuttamisesta (Kasila & Kaasalainen 2022; Suomen Valmentajat s.a.) Suhde valmentajan ja valmennettavan välillä on ihmissuhde, valtasuhde sekä sopimussuhde ja siinä molemmilla on velvollisuuksia sekä oikeuksia toisiinsa nähden (Suomen valmentajat s.a.).

Oppiminen perustuu sisäiseen motivaatioon sekä voimavaroihin, joita valmentaja auttaa valmennettavaa etsimään ja tukee sekä ohjaa tätä prosessin aikana. Matkaan kuuluu onnistumiset, epäonnistumiset sekä uudelleen yrittäminen. (Suomen valmentajat s.a.)

Hyvä valmentaja tuntee itsensä ja omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Hän uskaltaa olla oma itsensä, mutta ymmärtää esimerkkiroolinsa. Hyvä valmentaja luo ympärilleen myönteisyyttä sekä hyvän ilmapiirin ja kohtaa kaikki tasa-arvoisesti riippumatta tasosta tai taustasta. Hyvä valmentaja on intohimoinen ja ammattitaitoinen ja pyrkii kehittymään jatkuvasti. (Suomen valmentajat s.a.)

Hyvinvointivalmennus käsittelee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä. Hyvinvointivalmennus tähtää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (Jyväskylän yliopisto s.a.) Se määritellään toimintana, jota toteuttaa terveys- ja hyvinvointialan ammattilainen ja jonka tavoitteena on vahvistaa yksilön voimavaroja ja edistää hyvinvoinnin saavuttamista. (Kasila & Kaasalainen 2022.)

Opinnäytetyössä valmistuva valmennuspalvelu perustuu hyvinvointivalmentamiselle ja sitä toteuttavat yrityksen koulutetut alan ammattilaiset. Palvelun yksi tavoitteista on pyrkiä ”ennaltaehkäisemään ja hoitamaan työkykyä alentavia ongelmia ammattiryhmissä samalla vieden asiakkaita kohti heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan”, joten se luokitellaan terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi toiminnaksi. Valmennuksen sisällöt on rakennettu opettamaan asiakkaalle terveyttä edistäviä elämäntapoja niin liikunnassa, ravitsemuksessa ja henkisellä puolella. Nämä olivat Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan osa hyvinvoinnin osatekijöistä.

## 3 Harjoittelu

### 3.1 Miksi 20–30 minuuttia on riittävä?

MyEMS-valmennusstudion yksi harjoitus kestää tavallisesti 20–30 minuuttia. Käytössä on NMES-teknologia, jonka vuoksi treeni ei voi ylittää 30:tä minuuttia. Myös ilman teknologiaa harjoittelevat harjoittelevat 30 minuuttia, jolloin harjoittelu perustuu supersarjoihin ja lyhyisiin palautusaikoihin.

Burke ja kumppanit (6.12.2024) toteuttivat tutkimuksen, jossa he vertasivat supersarjojen sekä perinteisen vastusharjoittelun vaikutuksia voimassa, hypertrofiassa, kehonkoostumuksessa sekä kestävydessä. Supersarjalla tarkoitetaan sarjaa, jossa tehdään suoraan putkeen samaan sarjaan liike sekä agonisti- että antagonistilihakselle. Palautustauko tulee vasta, kun molemmat liikkeet on suoritettu. Agonistilihaksella tarkoitetaan lihasta, joka tekee liikkeessä varsinaisen työn. Antagonistilihas eli vastavaikuttajalihas pyrkii estämään agonistilihaksen tekemän liikkeen. (Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskus 2025.) Tulokset osoittavat, että molemmat harjoitustavat johtivat samoihin tuloksiin niin lihasvoimassa, lihaksen koossa kuin kestävydessä.

Tutkimukseen osallistui yliopistosta viisikymmentä vapaaehtoista miestä ja naista. Perinteisessä vastusharjoitteluryhmässä harjoitettiin ylä- ja alavartaloa kuudella harjoitteella yhden harjoituksen aikana kahdesti viikossa kahdeksan viikon ajan. Liikkeinä toimivat ylätalja, penkkipunnerrus smith-laitteella, polven koukistus istuen, polven ojennus, käsipainoilla hauiskääntö ja ojentajien ojennus taljassa. Sarjoja tehtiin 4, joista jokainen pyrittiin tekemään lihasepäonnistumiseen saakka. Sarjojen välillä oli aina kahden minuutin sarjatauko. (Burke ym. 6.12.2024.)

Supersarjoja tekevä ryhmä toteuttivat harjoitukset siten, että yhtä harjoitetta seurasi heti perään toinen harjoite, jonka jälkeen pidettiin kahden minuutin tauko. Tätä toistettiin neljän sarjan verran yhtä supersarjaa kohti. Supersarjat toteutettiin agonisti- ja antagonistilihaksille ja liikkeet olivat samat, kuin perinteisellä vastusharjoitteluryhmällä. (Burke ym. 6.12.2024.)

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, onko treenin ajallisella pituudella merkitystä lopputuloksen kannalta. Voimme torjua aikaan liittyviä haasteita lihaskasvun kannalta supersettiharjoittelulla hakeamalla suurempaa harjoitustiheyttä lyhentäen harjoituksen kestoa. (Burke ym. 6.12.2024.) MyEMS-valmennusstudion tyypillinen asiakas on usein hyvin kiireinen, usein esimerkiksi yrittäjä. Heillä ei ole aikaa toteuttaa pitkiä kuntosaliharjoituksia.

Lihasten supistuminen tapahtuu aivojen lähettäessä supistumiskäskyn hermojärjestelmän kautta lihaksille. Supistumiskäsky tapahtuu aktiopotentialin eli toimintajännitteen avulla. Aktiopotentiali tapahtuu, kun natrium- ja kaliumionien ionikanavissa tapahtuu muutos aiheuttaen muutoksen neuronin eli hermosolun solukalvon lepojännitteessä. (Risto 2023, 92.)

MyEMS-valmennusstudiolla on käytössä NMES-teknologia, joka on tuttu etenkin fysioterapian puolelta. NMES-teknologian avulla on mahdollista luoda samankaltaisia sähköisiä impulsseja lihaksille ulkoisesti. Impulssit kulkevat hermoja pitkin lihaksille saaden ne supistumaan ilman aivojen tekemää käskyystä, tahattomasti. (EurekaAlert! 2025.)

Narvez, Apaflo, Wagler, McAinch ja Bajpeyij (2025) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin voiman ja lihasmassan kehitystä normaalilla perinteisellä kuntosalilla treenatessa sekä treenatessa perinteisesti, mutta samanaikaisesti NMES-teknologiaa hyödyntäen treenin aikana. Tutkimukset osoittivat, että harjoittelu yhdistettynä NMES-teknologiaan johti parempiin tuloksiin kuin eristetty vastusharjoittelu. Eristetyllä liikkeellä tarkoitetaan sellaista liikettä, jonka tekee vain yksi nivel ja jossa kuormittavaa lihasryhmää pyritään kuormittamaan mahdollisimman paikallisesti. Näin saadaan suljettua pois mahdollisimman hyvin mahdolliset avustavat lihasryhmät. (The home of sports s.a.)

NMES-teknologian käyttö myös tilanteessa, jossa esimerkiksi polvileikkaus on suoritettu, voi olla hyödyllistä käyttää kuntoutuksen tukena teknologiaa. Sillä voidaan saada mahdollisesti suuremman volyymin harjoittelua vähemmällä vaivalla, kun lihasten toiminta ei ole huipussaan. Näin saadaan tehostettua kuntoutusta sekä lihasten ylläpitoa ja kasvatusta leikkauksen jälkeen. (Burgess, Swain, Taylor & Wainwright 9.5.2019.)

### 3.2 Liikevalinnat

Harjoitusohjelmat rakennetaan alkukartoituksen kysymysten pohjalta. Alkukartoituslomakkeen vastaukset tulevat Excel-tiedostoon, josta johdetaan automaatio laatimaan treeniohjelma asiakkaan oikean tason, tavoitteiden sekä ongelmien pohjalta. Valmentaja käy valmiin harjoitusohjelman vielä läpi, jotta se sopii varmasti asiakkaalle.

Liikkeet ohjelmaan valitaan asiakkaan tason mukaan. Luokittelu on tehty seuraavasti:

- tasolla 1 ovat asiakkaat, joilla ei ole ollenkaan harjoitustaustaa ja joiden fyysinen kunto on nolla
- tasolla 2 ovat asiakkaat, joilla ei ole harjoitustaustaa tai sitä on vain vähän
- tasolla 3 ovat asiakkaat, joilla on jo harjoitustaustaa ja heille voidaan teettää vaativampia harjoitteita
- tasolla 4 ovat asiakkaat, joilla on jo paljon harjoitustaustaa ja heille voidaan teettää vaativia harjoitteita
- tasolla 5 ovat asiakkaat, joilla on pitkä harjoitustausta, hyvä fyysinen kunto ja liikehallinta, he vaativat itse myös paljon haastamista.

Tason valintaan vaikuttaa asiakkaan vastaukset alkukartoituslomakkeessa sekä valmentajan näkemys konsultaatiotilanteessa asiakkaan kunnosta sekä tasosta. Tasoon vaikuttaa asiakkaan aikaisempi harjoitustausta. Mikäli harjoitustaustaa on, nostaa se asiakkaan heti vähintäänkin tasolle 2 riippuen miten paljon taustaa on, millaista tausta on ja onko asiakkaalla ollut pitkä tauko harjoittelussa. Tasolla 1 ovat asiakkaat, joilla harjoitustaustaa ei ole ollenkaan tai he ovat pitkälti kuntoutusasiakkaita esimerkiksi pahojen polvivaivojen vuoksi, jonka takia he eivät voi harjoitella normaalisti.

Tason 1 liikkeet ovat perusliikkeitä ja tarkoituksena on opettaa asiakkaalle perusliikkeistöä sekä liikehallintaa. Ylöspäin tasoja noustessa, nostetaan myös painoja ja liikkeistä aletaan pikkuhiljaa tekemään haastavampia.

Harjoitus pitää sisällään neljä pääliikettä. Pääliikkeet ovat jaoteltu jalkojen liikkeeseen, työntävään liikkeeseen, vetävään liikkeeseen ja keskivartalon liikkeeseen. Asiakkaan mahdolliset tuki- ja liikuntaelinvaivat sekä puolierot voimantuotossa, lihasmassassa ja liikehallinnassa vaikuttavat siihen valikoituuko ohjelmaan kyseisen raajan uni- vai bilateraalin versio. Unilateraalisuus voi olla tarpeen myös joissakin muissa kehon ongelmatilanteissa.

Bilateraalisella liikkeellä tarkoitetaan kahdella raajalla tehtävää liikettä. Esimerkiksi takakyykky tai ylätalja. Unilateraalinen liike on puolestaan yhdellä raajalla toteutettava liike. Esimerkiksi askelkyykky tai kulmasoutu yhdellä kädellä.

Pyrimme suosimaan mahdollisimman paljon raskaita moninivelliikkeitä, mikäli se on mahdollista asiakkaan terveydentilan ja toiveiden puitteissa. Moninivelliikkeillä tarkoitetaan liikkeitä, joihin tulee mukaan useampi kehon nivel. Yhden nivelen liikkeissä liikkeen tekee vain yksi kehon nivel. Moninivelliikkeitä ovat esimerkiksi takakyykky, maastaveto sekä penkkipunnerrus. Takakyykyssä sekä maastavedossa liikkeen tekevät lonkkanivel, polvinivel sekä nilkkanivel. Penkkipunnerrukseen osallistuvat nivelet ovat kyynärnível sekä olkanivel. Esimerkki yhden nivelen liikkeestä voisi olla hauiskääntö, johon osallistuu vain kyynärnível. (Polish 2024.)

Gentil, Soares ja Bottaro (2015) tutkimuksessaan osoittavat, että ei ole juuri merkitystä lihasvoiman tai hypertrofian kannalta sillä, ovatko liikkeet moni- vai yhden nivelen liikkeitä. Saman osoittivat Gentil, Fisher sekä Steele (2017) tutkimuksessaan, jossa he selvittivät yhden nivelen liikkeiden sekä moninivelliikkeiden lyhyen ja pitkän ajan vaikutuksia vastusharjoittelussa. Moninivelliikkeillä pystymme kuitenkin osallistamaan useampaa eri lihasta samanaikaisesti, jolloin jokaista lihasryhmää ei tarvitse harjoittaa erikseen. Tämä säästää myös aikaa.

Liikkeiden valinnassa huomioidaan asiakkaan mahdolliset ongelmat, joita voivat olla esimerkiksi erinäiset polvi- ja selkäongelmat. Jos asiakkaalla on polven kanssa ongelmaa, automaatio estää

ohjelmasta perinteisen sille tasolle kuuluvan jalkaliikkeen ja korvaa sen polven automaatioon syötetyllä vaihtoehtoisella liikkeellä, joka voidaan toteuttaa polven ongelmasta huolimatta.

Vaihtoehtoiset liikkeet polvelle ovat istuen, maaten tai seisten polven koukistus sekä polven suoristus. Ne kuormittavat vähiten polvea, mutta auttavat rakentamaan tukilihaksistoa polvea ympäröiviin lihaksiin. Olkapään vaihtoehtoiset liikkeet ovat lähinnä kiertäjäkalvosimen erinäisiä kiertoliikkeitä kuten sisä- ja ulkokiertoja kuminauhalla. Suorien vatsalihasten erkauman omaavilla jätämme pois kaikki rutistavat vatsalihaskliikkeet kuten istumaan nousut ja pyrimme vahvistamaan keskivartalon syviä vatsalihaksia.

Keskivartaloa harjoittaessa pyrimme tekemään enemmän syviä vatsalihaksia jokaisen kanssa, ellei asiakkaan nimenomaisena tavoitteena ole näkyvät vatsalihakset. Syvät vatsalihakset mahdollistavat liikkumisen, ne tukevat selkärangaa sekä suojaavat nikamia ja ovatkin vahvan keskivartalon salaisuus. Keskivartalon syvät vatsalihakset sijaitsevat selkärangan ja vatsaontelon ympärillä, joista suurin osa kiinnittyy selkärangan nikamiin ja osa selkärangan jatkeena olevaan ristiluuhun. Niiden tehtävä on pitää selkärangan nikamat luonnollisessa asennossa vartalon sekä raajojen liikkeen aikana. Ne säätelevät lisäksi vatsaontelon sisäistä painetta. (Pihlajaniemi 2017.)

Pääliikkeiden lisäksi harjoitusohjelmaan on kirjattu muita liikkeitä, jotka tukevat asiakkaan tavoitteita. Muut liikkeet toteutetaan harjoituksessa, mikäli niille jää aikaa ja ne voivat olla myös esimerkiksi kuntoutusliikkeitä tai tiettyyn ongelmaan keskittyviä harjoitteita. Lisäksi asiakkailta on mahdollisuus toteuttaa oheisharjoittelua. Oheisharjoittelulla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä studiolla tapahtuvien harjoitusten lisäksi tehtävää harjoittelua esimerkiksi jollain muulla kuntosalilla tai kotona. Oheisharjoitteluohjelmat tuottaa ryhmän vastuuvallmentaja asiakkaan toiveiden mukaan. Asiakkaiden ei ole kuitenkaan välttämätöntä toteuttaa oheisharjoittelua.

Schoenfeldin, Kriegerin ja Grgic (2018) meta-analyysi paljastaa, että lähtökohtaisesti ei ole merkitystä sillä, miten monta kertaa viikossa lihasryhmää treenataan (frekvenssi), kunhan treenivolyymi on riittävä aina lihasryhmää kohtaan. Harjoittelussa volyymin tarkoitus on paljoutta eli toistot kerta sarjat. Frekvenssiä on kuitenkin syytä lisätä, jotta riittävä volyyymi voidaan saavuttaa lihasryhmää kohden optimaalista kehitystä tavoitellessa. Lihasryhmälle optimaalinen harjoittelumäärä viikossa onkin noin 1–2. Yli kolme harjoitusta lihasryhmälle ei näytä tuovan lisäetua.

Opinnäytetyössä syntyvä palvelu on suunniteltu siten, että asiakas harjoittelee ohjatusti kaksi kertaa viikossa. Jokaisella ohjatulla harjoituskerralla käydään läpi koko keho.

## 4 Ravitsemus

### 4.1 Ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle

*”Terveyttä edistävät ruokavaliot ovat ravintoainetiheitä, sisältävät kohtuudella tyydyttymättömiä rasvoja, runsaasti kuitua sekä vähän tyydyttynyttä rasvaa, vapaata sokeria, suolaa ja alkoholia.”* Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen, tasapainoinen, kohtuullinen ja nautittava. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 64.)

Riittävän monipuolisella ruokavaliolla varmistetaan riittävä ravintoaineiden saanti, joka varmistaa myös riittävän ravintoainetiheät ruuat. Monipuolinen ja ravintoainetiheä ruokailu takaa myös oikeanlaisten rasvojen sekä kuitujen riittävän määrän.

Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää. Syömällä säännöllisesti saamme pidettyä energiatasot korkealla läpi päivän ja nälän sekä himot loitolla, joka auttaa painonhallinnassa, vaikka tästä ei olekaan selvää tutkimusnäyttöä, on kokemusta hankittu muun muassa käytännön ravitsemusneuvontatyössä (Heikura & Ilander 2021, 456–457.) Väsymys päiväsaikaan johtuu usein liian pitkistä ruokailuväleistä, jolloin verensokeri pääsee laskemaan alas. Verensokerin lasku voi aiheuttaa väsymyksen lisäksi myös napostelun himoa, päänsärkyä ja esimerkiksi vatsavaivoja. Säännöllisellä ruokailulla on välitöntä vaikutusta myös mielialaan ja näin ollen myös esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin. (Ruokatieto s.a.a; Suikki 2019.) Kuitenkin uusimmissa ravitsemussuosituksissa mainitaan, että ateriarytmi voi vaihdella, mikäli ruokavalio on ”energiasisällöltään tasapainoinen ja ravintosisällöltään ravitsemuksellinen” (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 64).

Verensokerin kannalta olisi hyvä suosia matalan glykeemisen indeksin ruokia, koska niillä on tasaisempi vaikutus verensokeriin. Glykeeminen indeksi kuvaa ruoka-aineen verengluukoosia suurentavaa vaikutusta verrattuna glukoosiin. Siihen vaikuttavat ruoka-aineen kuitupitoisuus sekä rakenne. Glykemiaindeksin seuraaminen tulee kysymykseen etenkin diabeetikoilla. Matalan glykeemisen indeksin ruoka-aineita ovat esimerkiksi herneet, linssit, pavut, appelsiini, banaani, maito, täysjyväleivät ja esimerkiksi kaurapuuro. Lähtökohtaisesti jos noudatetaan yleisiä ravitsemussuosituksia, glykeeminen indeksi on suositellulla tasolla. (Antikainen 2020.)

Ravitsemussuositukset ja ruokapyramidit sekä lautasmallit on tehty helpottamaan yksilöitä tekemään fiksuja ja parempia päätöksiä ravitsemuksen kanssa. Ruokapyramidi pyrkii havainnollistamaan sitä, miten kokonaisruokavalio tulisi muodostaa. Lautasmalli puolestaan kuvaa yksittäistä ateriaa. Sen avulla yksittäisestä ateriasta saa riittävän ravintorikkaan ja suhteessa oikean määrän energiaa. (Ruokatieto s.a.b.)

Ruokailun tulisi olla sallivaa sekä kohtuullista ja pyrkiä intuitiiviseen syömiseen. Se tukee positiivista ruokasuhdetta ja ruuan nauttimista hyvällä omatunnolla. Intuitiivinen syöminen tukee mielen hyvinvointia. (Törrönen 2020.)

Intuitiivisella syömisellä tarkoitetaan kehon viestien mukaista syömistä tarkoittaen käytännössä sitä, että syödään silloin kun on nälkä ja lopetetaan kylläisenä (Törrönen 2020). Intuitiivinen syöminen sopii painon ylläpitoon, kun kehon toiminnot ovat tasapainossa. Kehon rasvakudoksen määrän perusteella keho niin sanotusti puolustaa yksilölle tyypillistä kehonpainoa säätelemällä nälkää sekä energiankulutusta. Jos nautittu energia lisää rasvakudoksen määrää, nälän tunne vähenee ja energiankulutus suurenee. Tämä aiheutuu rasvakudoksen erittämästä leptiinistä. Jos taas rasvakudos alkaa vähentyä, näläntunne lisääntyy ja energiankulutus vähenee. (Risto 2023, 385.)

## 4.2 Ravitseminen tavoitteiden tukena

Jokaisella on oma henkilökohtaisesti eritelty tavoite, mutta helpottaaksemme luokittelua ja valmentajien työtä, on valmennuksen tavoitteet jaettu viiteen kategoriaan. Nämä viisi tavoitetta ovat: painonpudotus, kiinteytyminen, kuntoutus, lihasmassan kasvatus ja terveys.

Ruokavaliolla on merkitystä tavoitteesta riippumatta. Lähtökohtaisesti haluamme valmennettavien kanssa pyrkiä intuitiiviseen syömiseen. Valmennuksessa valmennettavat saavat itselleen ruokavaliopohjan, joka antaa kuvan siitä mitä terveelliset ja riittävät päivän ruokailut voisivat olla. Tätä ruokavaliopohjaa lähdetään muokkaamaan valmennuksen edetessä oppivideoiden mukana omaan elämään ja paremmin tavoitteisiin sopivaksi. Valmennus tarjoaa siis ruokavaliiohjeistusta valmentajan pätevyyksillä, ei ravitsemusterapeutin.

Ruokavaliopohjat määritetään asiakkaalle hänen tavoitteensa, perusaineenvaihdunnan, rasvaprosentin, painon ja liikumistottumusten perusteella. Lähtökohtaisesti kaikki on kiinni kilokaloreista ja makroravintoaineista. Eri tavoitteet vaativat joko energiavajeen, ylläpidon tai jopa ylimääräistä energiaa. Terveen ja kuntoutukseen pyrkivillä asiakkailla ravinto-ohjeistus perustuu pitkälti intuitiiviseen, riittävään ja terveelliseen ruokailuun.

Painonpudotukseen ja kiinteytykseen pyrkivät asiakkaat tarvitsevat energiavajeen, jotta pystymme pudottamaan painoa. Tämä syystä, että ”paino pysyy samana, kun energiansaanti ja energiankulutus ovat tasapainossa. – Jos energiaa puolestaan saa vähemmän kuin kuluttaa, laihtuu aina.” (Anttila 2021.) Suositeltu painonpudotuksen tahti kuukaudessa on nykyisin 1–2 kilogrammaa kuukaudessa. Tämä vaatii noin 500 kcal energiavajeen. Näin toteutuu 2 kilogramman painonpudotus kuukaudessa. (Tunturi & Ruottinen 2024.)

Kiinteytyksellä tarkoitetaan sitä, että kehosta saadaan paremman näköinen lisäämällä lihasmassaa ja vähentämällä rasvan massaa. Käytännössä keinot ovat tähän samat kuin painonpudotuksessa, koska emme halua painoa pudottaessakaan luopua lihasmassasta.

Lihasmassan ylläpitäminen energiavajeessa vaatii useita huomioita niin ravitsemuksen kuin harjoittelunkin osalta. Painonpudotus tulee tehdä maltillisesti. Energiavaje kannattaa pitää 20–25 %:ssa. Näin pääsemme eroon rasvasta, mutta säilytämme samalla lihakset tai jopa kasvatamme lisää lihasmassaa. Energiavajeessa on erittäin tärkeää pitää huoli riittävästä proteiinin saannista. Suomalaisen ravitsemussuositusten mukaan aikuisten tulisi saada proteiinia 1,1–1,3 g/kg/vrk ja yli 65-vuotiaiden 1,2–1,4 g/kg/vrk. Runsaampi proteiinin saanti tulee kuitenkin kysymykseen, kun tavoitellaan painonpudotusta, muutosta kehonkoostumuksessa (kiinteytystä) tai lihasmassan kasvattamista. Tällöin proteiinin saannin olisi hyvä olla runsaampi 1,3–1,6 g/kg/vrk. (Ilander & Mursu 2021, 305, 308–309.) Urheilijoilla proteiinin saantisuositus on vielä hieman tuota korkeampi, 1,4–2 g/kg/vrk (Laaksonen & Ilander 2021, 431). Yhdistämällä nämä seikat oikeanlaisen harjoittelun kanssa, on mahdollista kasvattaa lihasmassaa ja pudottaa painoa rasvanmassasta.

Lihasmassan kasvatus tavoitteena mahdollistaa suuremman energiamäärän käytön ruokavaliassa. Suuremmalla energiamäärällä lihasmassan kasvatus on usein myös nopeampaa ja optimaalisempaa. Lihaskasvuun riittää kuitenkin lievä määrä ”ylimääräisiä” kaloreita etenkin, jos kyseessä on aloittelija tai jos hyvän kunnon tavoitteluun riittää rauhallinen tahti. Liioittelulle (”bulkkaamiselle”) ei ole tarvetta edes kokeneemmalla treenaajalla. (Hulmi 2012.)

Voimaharjoittelussa myös proteiinin tarve kasvaa 1,5–2 g/kg/vrk. Tämä määrä vastaa jo suositusta urheilijoiden proteiinin saannista, mutta on hieman alhaisempi kuin painonpudotusta tavoittelevilla. (Sundell 2024.)

### 4.3 Tehostekeinot

Valmennuksen puolella välissä asiakkaille annetaan tehostekeittoja, mikäli he haluavat tehostaa painonpudotustaan, jos painonpudotus on asiakkaan tavoite. Tehostekeinodokumenteissa kerrotaan niiden käyttötarkoituksen, toimintamekanismin sekä se, miten tehostekeittoa toteutetaan laskenta-kaavoista lähtien. Valmennuksessa tarjottavat tehostekeinot ovat arkivaje, hiilihydraattisyklinitys, pätikäpaasto sekä pudotustrendi.

Arkivaje eli 5:2 perustuu siihen, että arkena syödään alhaisemmilla kaloreilla ja viikonloppuisin esimerkiksi lauantaina ja sunnuntaina syödään enemmän. Arkivaje sopii sellaiselle, joka haluaa syödä viikonloppuisin enemmän, mutta pystyy arkena noudattamaan tiukempia energiamääriä.

Käytännössä ei ole merkitystä sillä syödäänkö kaksi päivää suuremmat kalorit viikonloppuisin vai esimerkiksi keskellä arkea, koska kehomme ei tiedä onko arki vai viikonloppu.

Hiilihydraattisyklityksessä rajoitamme energiansaantia -25 %, usein hiilihydraateista syklimäisesti. Tavallisesti hiilihydraattisyklityksessä syödään alhaisemmilla energiamäärillä kaksi viikkoa, jonka jälkeen siirrytään ylläpitoenergiamäärään viikoksi. Tämän jälkeen jatketaan taas kaksi viikkoa ja niin edelleen.

Molemmissa edellä mainituissa proteiinin määrä pysyy täysin samana riippumatta energiamääristä. Lisäksi lasketaan energiamäärät ylläpitopäiville/viikoille sekä miinuskalorit alla olevin kaavoin. Riittävä ja mahdollisimman runsas proteiini painonpudotuksessa johtaa todennäköisimmin suurempaan painonpudotukseen sekä parempaan lihaskudoksen säilymiseen (Ilander & Mursu 2021, 308).

Riittävä proteiinimäärä voidaan laskea seuraavalla kaavalla:  $(1 - ((\text{rasva\%} - 20) / 100)) \times \text{nykyinen paino} \times 2$ . Kyseessä on proteiinitarve, joka määräytyy 2g painokiloa kohden, jos kehon rasvaprosentti olisi 20%. Näin voidaan välttää esimerkiksi ylipainosta johtuvan vääristymän proteiinin- ja energiansaannin tavoitteissa. Tämän jälkeen saadaan ylläpitokalorimäärän seuraavalla kaavalla: laskettu proteiinimäärä  $\times 4 / 30 \times 100$ . Ja sitten lasketaan vielä miinuskalorit kertomalla ylläpitokalorimäärän 0,75:llä.

Yleisin pätkäpaaston muoto on 16:8, jossa syödään 8 tunnin aikana ja 16 tuntia paastotaan. Muita jakoja ovat esimerkiksi 14:10 ja jopa 18:6. Pätkäpaasto voi olla hyvä yhdistää esimerkiksi syklityksien kanssa, kun energiamäärät ovat pieniä, on helpompi jättää esimerkiksi aamupala syömättä.

Pelkällä pätkäpaastolla painon pudottaminen on myös mahdollista. Se perustuu siihen, että syömisikkunaa on pienennetty, jolloin energiavaje syntyy siitä. Jos kuitenkin syömme pätkäpaastolla liikaa, ei paino putoa, koska emme ole energiavajeessa. (Welton ym. 2020.)

Pudotustrendin idea on siinä, että syödään tietyn ajan tietyllä energiamäärällä ja seurataan samalla painoa. Jos paino ei lähde putoamaan, vähennetään syötyä energiaa. Tätä tehdään niin kauan, kunnes huomataan, että paino lähtee tietyllä määrällä putoamaan sopivan määrän (1–2 kg kuukaudessa) ja ollaan tyytyväisiä saavutettuun painoon.

#### 4.4 Eettisyys

Erilaiset dieetit ja ruokavaliot ovat nykyään näkyvä osa arkea ja hyvinvointikeskustelua. Niitä ei hyödynnetä enää vain painonhallinnassa, vaan yhä useammin myös terveyden, jaksamisen ja

elämäntapojen tukemisessa. Dieettejä löytyy laidasta laitaan: osa rajoittaa hiilihydraatteja, osa eläinperäisiä tuotteita, ja osa perustuu syömisen ajankohtiin. Samalla ruokavaliot ovat alkaneet heijastaa laajempia arvoja ja valintoja. Kyse ei ole enää vain siitä, mitä syödään, vaan miksi. Ruosta on tullut keino ilmaista identiteettiä, suhtautumista ympäristöön, terveyteen tai vaikka eläinten oikeuksiin. Voiko tietty dieetti olla moraalisesti parempi kuin toinen? Entä missä kulkee raja yksilönvapauden ja eettisen vastuun välillä? Mitä kaikkea ruokavaliovalintojen taakse kätkeytyy ja miksi niillä voi olla merkitystä myös eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna? Dieettien eettisyys ei ole yksiselitteinen kysymys. Se voi liittyä esimerkiksi ympäristövaikutuksiin, eläinten hyvinvointiin, ruoan saatavuuteen tai kehonkuvaan liittyviin ilmiöihin.

Painonpudotus tulisi tehdä maltillisesti, koska maltillisesti tehdyn painonpudotuksen laatu ja tulos on parempaa kuin nopeasti tehdyn painonpudotuksen. Sopiva tahti painonpudotukselle on 0,2–0,5 kg viikossa. Hitaasti painoa pudottaessa ehkäistään painon lähteminen lihasmassasta. Lihasmassan menetys heikentää terveyttä ja toimintakykyä sekä energiankulutusta levossa ja voi aiheuttaa näin painonhallintaongelmia myös jatkossa. (UKK-instituutti 2023.)

On hyvä ymmärtää asiakasta ja syitä tietynlaisen ruokavaliion noudattamisen takana. Jos asiakas on selvästi esimerkiksi alipainoinen, on valmentajan tehtävä puuttua asiaan ja kieltäytyä dieetin aloittamisesta asiakkaan kanssa. Tässä tapauksessa asiakas olisi hyvä ohjata lääkärin vastaanotolle. Valmentajan tehtävään kuuluu myös pystyä tarjoamaan terveellisiä ratkaisuja ja kertoa asiakkaalle, miksi hänen tulisi tai ei tulisi aloittaa dieettiä. Lähtökohtaisesti terveiden elämäntapojen ja muutosten kautta tapahtuva painonpudotus tai kehonkoostumuksen muutos on aina parempi vaihtoehto.

Jojolaihduuttaminen eli jojo-efekti tarkoittaa painon toistuvaa laskua ja nousua. Tämä johtuu usein liian suuresta painonpudotuksesta ja siitä, että terveellisiä elämäntapoja ei ole omaksuttu laihduttamisen aikana ja saavutettua painoa ei kyetä ylläpitämään. Tästä syystä olisi hyvä, että valmennettavalla on jo ennen dieetille ryhtymistä hyvä kuva terveellisestä ruokavaliosta ja tietämys siitä, että dieetin ei tulisi olla loppuelämän vaihtoehto. Hyvä valmentaja pysyy myös asiakkaan mukana dieetin jälkeenkin, jotta jojo-efektiltä säästyttäisiin.

Tämän projektin valmennuksen kesto on neljä kuukautta, joka on todella lyhyt aika. Siinä ajassa ei voi luvata mitään suuria painonpudotuksia ja edelleen valmentajan rooli painonhallinnassa korostuu. Valmennettaville on valmennuksen aikana tehtävä erittäin selväksi painonhallinnalliset asiat ja se, miten nopeasti tai hitaasti muutosta oikeasti saadaan tehtyä ja mikä on kannattavaa. On kuitenkin myös muistettava, että valmennuspalvelun yksi tavoitteista oli viedä asiakasta myös kohti hänen tavoitteitaan, joten tulosta tulee saada aikaiseksi myös hieman lyhyemmässä ajassa.

## 5 Työn toteutus

### 5.1 Tavoite ja toimeksiantaja

Työn toimeksiantaja on MyEMS Oy -valmennusstudio, joka sijaitsee Tampereen Kalevassa. MyEMS on hyvinvointi- ja liikunta-alan yritys, joka tekee yksilöllistä valmentamista huomioiden asiakkaan tavoitteet, ongelmat sekä taustatekijät.

Työn tavoitteena oli luoda työhyvinvointivalmennuspalvelu ennaltaehkäisemään ja hoitamaan työkykyä alentavia ongelmia ammattiryhmissä, samalla vieden asiakkaita kohti heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan. Palvelusta tuli saada mahdollisimman skaalattava ja toistettava, jotta sitä voitaisiin toteuttaa muun muassa useassa eri kaupungissa. Opinnäytetyössä syntyvän palvelun tuottama hyöty toimeksiantajan näkökulmasta on taloudellinen sekä kehityksellinen.

Opinnäytetyö rakentuu palvelun tuotteistamisesta ja tarkoituksena on saada valmis palvelumalli. Palvelumallin pilotoinnin oli tarkoitus alkaa tammikuussa 2025. Pilotoinnin tarkempi aloituspäivämäärä oli 13.1.2025. Ennen pilotoinnin aloitusta valmiiksi tuli saada palvelupolku sekä sisällöt (liitteet 1–12).

Lähimpänä yrityksen missiota on yrityksen arvoja kuvaava lause: “Our glorious purpose is to create a world where everyone can journey toward a healthier and better life”.

Yrityksellä on kahdenlaisia arvoja, on konkreettisia sekä rajavetoja. Konkreettiset ohjaavat toimintaa yhtiön sisällä, rajavedot yltyvät asiakastasolle. Rajavedot kuuluvat seuraavasti:

1. Ihmisiä autetaan oikeasti ja konkreettisesti
2. Toimintatavat perustetaan tutkitulle tiedolle
3. Kasvu ei saa tapahtua koskaan ihmisten kustannuksella
4. MyEMS ei vertaa itseään muihin, vaan omaan aikaisempaan toimintaansa
5. Kaikki talossa vaikuttavat palvelun rakentamiseen.

### 5.2 Tuotteistaminen

Opinnäytetyössä käytettävä menetelmä on tuotteistaminen. Tuotteistamisella tarkoitetaan jo olemassa olevien tai uusien palveluiden määrittelyä sekä vakiointia. Tuotteistamisessa tärkeintä on riittävän tarkka ja huolellinen dokumentointi, josta käy ilmi kaikki olennainen palvelusta. Tuotteistaminen sopii opinnäytetyön menetelmäksi, koska tavoitteena on tehdä palvelusta mahdollisimman skaalattava ja toistettava, mutta joissain elementeissä tulee olla mahdollisuus räätälöintiin. (Hiltunen 2017; Tuominen, Järvinen, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 5.)

Palvelutuotteen muotoiluprosessi on seuraavanlainen:

1. palveluvision ideointi ja määrittely
2. suunnitelma
3. palvelukonseptin kiteyttäminen
4. palvelumallin tarkentaminen
5. testaaminen, toteuttaminen ja arviointi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Näiden vaiheiden kautta palvelu saadaan kuvattua palvelumalliksi niin ulkoisella kuin sisäisellä tuotteistamisella. Ulkoinen tuotteistaminen on asiakkaille näkyvää palvelun kuvaamista ja sisäinen taas prosesseja organisaation sisällä. Ensin tunnistetaan tarve, jonka jälkeen lähdetään ideoimaan mahdollisia ratkaisuja. Ideoiden pohjalta visioidaan tarkempaa kuvaa palvelusta eli palvelupolkua ja sen sisältöjä. Tarkempi visio kiteytetään palvelukonseptiksi ja lopputuloksena syntyy palvelumalli, jota voi lähteä testaamaan ja kehittämään testauksen kautta. (Hiltunen 2017; Tuominen, Järvinen, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 5.)

Tarpeen tunnistaminen lähti toimeksiantajan ajatuksesta tutkimuksia tarkastellessa muun muassa selkä kivun aiheuttamista sairauspoissaoloista työssä. Aiheeseen paneuduttiin tarkemmin tutkimuksien kautta, joista selvitettiin tarkemmin syyt vaivojen takana sekä mahdolliset muut ongelmat ja niiden aiheuttamat vaikutukset niin yksilötasolla kuin yhteiskunnan tasolla.

Tarpeen tunnistamisen jälkeen ideoita lähdettiin kehittämään aivoriihimenetelmän avulla, jossa yhteisissä kokouksissa jaoinme ideoita palveluun liittyen. Kokosimme ideoita, ratkaisuja ja valitsimme niistä parhaita, joita lähdimme jatkojalostamaan. Palvelupolkua rakennettiin asiakkaan näkökulmasta mitä tapahtuu missäkin vaiheessa (valmis palvelupolku liite 1). Palvelupolun pohjalta oli helppo lähteä rakentamaan sisältöjä ja materiaalia palvelua varten.

Palvelun ydintuote on terveyden edistäminen asiakkaan näkökulmasta sekä hänen tavoitteisiinsa pääseminen valmennuksen avulla. Tuotteesta kehittyneemmän tekevät esimerkiksi valmennuksen online-alusta, josta valmennettavat voivat oppia valmennuksen aikana tärkeistä asioista liittyen ravitsemukseen sekä liikkumiseen. Tuotteesta saadaan laajennetumpi skaalaamalla ja kerryttämällä asiakaskokemusta pilotoinnin aikana. Tätä kautta saadaan myös vahvistettua palvelun brändiä. Palvelun brändi tulee kuitenkin osittain jo yritykseltä itseltään. Vaikka opinnäytetyössä kohderyhmä oli rajattu, jatkossa olisi tarkoitus tarjota palvelua mahdollisimman laajalle ihmisryhmälle.

Tuotteistaminen ei ole kertaluontoinen projekti vaan jatkuva prosessi. Palvelun pilotointi jatkaa tuotteistamisprosessia. Sen avulla kerrytetään muun muassa asiakaspalautteita, saadaan käytettyä arviointimittareita ja näiden kautta tehtyä muutoksia sekä palveluun että palvelun markkinointiin. (Hiltunen 2017.)

Tuotteistaminen tuo mukanaan useita etuja erityisesti palveluliiketoimintaan. Tuotteistamisen avulla voidaan lisätä palvelun selkeyttä, vakiointia ja toistettavuutta, mikä helpottaa sen ymmärrettävyyttä niin asiakkaalle kuin työntekijällekkin. Selkeästi määritelty ja dokumentoitu palvelumalli mahdollistaa palvelun skaalautuvuuden ja resurssien tehokkaamman käytön, kun jokainen toteutus ei vaadi yksilöllistä suunnittelua alusta saakka. Lisäksi tuotteistaminen parantaa asiakaskokemuksen hallintaa ja helpottaa palvelun markkinointia ja myyntiä. (Hiltunen 2017.)

Tuotteistettu palvelu mahdollistaa myös kehittämisen ja mittaamisen systemaattisesti. Kun palvelun rakenne ja sisältö ovat vakioituja, voidaan kerätä palautetta ja arvioida toimivuutta luotettavammin. Tämä mahdollistaa palvelun pitkäjänteisen kehittämisen ja strategisen johtamisen. (Hiltunen 2017.)

Tuotteistamiseen liittyy kuitenkin myös haasteita. Yksi keskeisimmistä on tasapainon löytäminen vakioinnin ja yksilöllisyyden välillä. Esimerkiksi valmennuspalveluissa asiakkaiden tarpeet, tavoitteet ja taustatekijät voivat vaihdella merkittävästi, jolloin tuotteistetun mallin on oltava riittävän joustava. Haasteena voi olla myös muutosvastarinta, jos työntekijät kokevat palvelun olevan liian kaavamainen tai rajoittava. Siksi tuotteistamisessa on tärkeää huomioida myös sisäinen sitouttaminen, henkilöstön osallistaminen ja selkeä viestintä muutoksista. (Hiltunen 2017.)

### **5.3 Kohderyhmä**

Työn kohderyhmäksi valikoitui Tampereen kaupungin alaisuudessa työskentelevät ihmiset. Kohderyhmä tullaan ottamaan mukaan myös, kun yritys lähtee pilotoimaan palvelua.

Kohderyhmän yhtenä kvalifiointiperusteena on kaupungeissa toimiva sairausvakuutuskassa. Sen kautta kaupungin alaisuudessa työskentelevät voivat saada vuosittain tietyn rahasumman korvausta vakuutuskassan hyväksymistä etuuksista, joita yritykset ja toimija tuottavat. Tampereen kaupunkikonsernin vakuutuskassan, Iris, vuosittainen korvaus on 600 € henkilöä kohden.

Korvauksen saaminen valmennuspalvelusta todennäköisesti madaltaa kynnystä ostaa palvelu. Kaupungin alaisuudessa työskentelee paljon myös pienituloisia. Olisi tasa-arvoista, että kaikilla on oikeus panostaa omaan hyvinvointiinsa. Tämä ratkaisu pyrkii tuomaan personal training -palvelun hieman edullisempaan muotoon, jotta jokaisella olisi siihen taloudellisesti mahdollisuus.

Vuonna 2024 Tampereen kaupunkikonsernin vakuutuskassa otti kokeiluun osittain korvattaviin etuuksiin personal training -palvelut. Vuoden 2025 alussa ne hyväksyttiin pysyvästi korvattaviin etuuksiin. Prosessin aikana saimme MyEMS Oy:n yhdeksi vakuutuskassan yhteistyöyrityksistä ja

tarjoamamme palvelu löytyy heidän verkkosivuiltaan. Tällä hetkellä MyEMS on ainut liikuntapalveluilta tuottava yritys heidän sivuillaan (tilanne tarkastettu 7.4.2025).

Jatkossa palvelun kohderyhmä tulee olemaan mahdollisimman laaja ja sen mahdollistaa palvelun skaalattavuus ja toistatettavuus sekä muokattavuus asiakkaan näköiseksi. Kohderyhmän laajuudella tarkoitetaan sitä, että palvelua voitaisiin tarjota jokaiselle ihmiselle ja jokaisella olisi mahdollisuus palveluun kiinnostuessaan siitä.

#### **5.4 Valmennukseen hakeminen, konsultaatio ja kartoitus**

Valmennukseen hakeudutaan täyttämällä hakemus internetsivulla. Hakemuksen jättämisen jälkeen tehtävään osoitettu valmentaja on yhteydessä hakijaan puhelimitse. Yhteydenotosta ilmoitetaan hakemuksessa puhelinnumeroa luovuttaessa.

Valmennukseen on mahdollista hakea myös suoran yhteydenoton kautta esimerkiksi sähköpostilla. Tällöin on myös mahdollista kysyä lisätietoja valmennuksesta. Yhteystiedot ilmoitetaan nettisivun tai mahdollisten muiden mainosten yhteydessä.

Puhelimitse käydään läpi alustavasti hakijan tavoitteita, mahdollisia haasteita ja terveysongelmia. Samalla varataan aika konsultaatioon studiolle, jossa käydään tarkemmin läpi hakijan tilanne. Konsultaatio on veloitukseton eikä sido hakijaa vielä mihinkään. Puhelun jälkeen hakijalle lähetetään varmistusviesti varauksesta sähköpostiin, jossa on aika ja päivämäärä, ohjeistus studiolle saapumisesta ja miten tulee varautua konsultaatioon. Lisäksi asiakkaalle lähetetään täytettäväksi alkukartoituslomake, jossa hakija kertoo terveystietojaan sekä tavoitteita. Alkukartoituslomaketta käydään konsultaatiossa läpi valmentajan kanssa. Alkukartoituslomake löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä (liite 4).

Konsultaatiolla pyritään varmistamaan riittävän kattava tieto hakijasta ennen valmennuksen aloitusta, jotta pystymme suunnittelemaan harjoitukset sekä ruokavalio-ohjeistuksen mahdollisimman tarkasti ja luotettavasti.

Konsultaatioon on varattu aikaa tunti ja sen suorittaa tehtävään valittu valmentaja. Konsultaation alussa käydään läpi alkukartoituslomake ja keskustelua hakijan tavoitteista, toiveista sekä haasteista ja ongelmista. Samalla luodaan suunnitelmaa hakijan valmennukseen. Konsultaatioon kuuluu myös palvelun esittely ja hakijan tilanteen sovittaminen valmennukseen. Konsultaatio voi päättyä kahdella eri tavalla: allekirjoitetaan sopimus valmennuksesta tai ei lähdetä valmennukseen mukaan. (Sopimus liite 5.)

Yritys valitsee sisäisesti itse tehtäviin sopivat ja pätevät valmentajat työyhteisöstään.

## 5.5 Sovellukset

Valmennuksessa asiakkailla on käytössä sovelluksia, joita yritys ei ole tuottanut itse. Sovellukset ovat kuitenkin maksuttomia, joten ne eivät aiheuta asiakkaalle lisäkustannuksia elleivät he itse valitse maksaa sovelluksen ominaisuuksista.

Treenien ajanvaraukseen yrityksellä on käytössä sovellus MindBody.

Seurataksemme asiakkaiden ruokailuja, on käytössä sovellus Yazio. Se toimii ruokapäiväkirjan tavoin. Sovelluksen käyttö ei ole asiakkaalle pakollista ja ruokailuja voidaan seurata myös muilla tavoilla. Mikäli valmennuksesta halutaan sopimuksen mukainen täysi 100 % rahat takaisin tilanteessa, jossa tuloksiin ei olla oltu tyytyväisiä, on ruokailuista pidettävä kirjaa päivittäin ja niiden tulee olla valmennuksen ohjeistuksien mukaisia.

Valmennuksessa asiakkailla on käytössä MyEMS Fitness Online jäsenpolku verkkokurssialusta (liite 7), jossa on heille avattu oma kurssi "KickStart". Kurssi toimii henkilökohtaisena interaktiivisena työkirjana asiakkaalle ja valmennuksen päättyessä asiakkaalla onkin kirja omasta matkastaan, jossa hän on päähenkilö. Kurssi sisältää videoita muun muassa ravitsemuksesta ja itsensä kehittämisestä. Videot ja kirja ovat tukena oppimisessa ja muistikirjana myöhempää käyttöä varten. Ideana on kertoa miksi ja miten asioita valmennuksen aikana tehdään niin ravitsemus kuin harjoituspuolellakin. MyEMS:n motto on "Valmentaja tekee itsestään tarpeettoman". Videoiden pituudet vaihtelevat kahdesta minuutista seitsemään minuuttiin. Joka kuukauden alussa kurssille aukeaa lisää videoita ja tehtäviä.

Asiakas saa omien tavoitteidensa mukaisen ruokavaliopohjan heti valmennuksen alkaessa. Ruokavaliopohjan energiaravintoaineet on laskettu asiakkaan ensimmäisen kehonkoostumusmittauksen pohjalta, joka tehtiin alkukartoituksen yhteydessä. Kehonkoostumusmittauksesta saamme selville muun muassa asiakkaan perusaineenvaihdunnan. Perusaineenvaihdunta on yksi kolmesta tekijästä, jotka vaikuttavat energiankulutukseen. Energiaa, joka kuluu muun muassa peruselintoimintojen ylläpitämiseen kuten aivojen, maksan ja lihasten toimintaan, kutsutaan perusaineenvaihdunnaksi. Haluamme selvittää asiakkaiden perusaineenvaihdunnan ja huolehtia siitä, että päivittäinen energiansaanti ei alita sen määrää, koska tämä voi johtaa muun muassa suhteelliseen energiavajeeseen. (Pusa & Hanska 11.8.2018.)

Suhteellinen energiavaje eli RED-S (relative energy deficiency in sport) viittaa liian alhaiseen energiansaataavuuteen, jolloin elimistö alkaa säädellä toimintojaan siten, että energia kohdistetaan elimistössä sitä eniten tarvitseville elimille ja toiminnoille. Muun muassa kuukautiset saattavat jäädä kokonaan pois, koska ne eivät ole hengissä pysymisen kannalta elimistölle välttämättömiä. Liian vähäisellä energiansaannilla suhteessa energiankulutukseen on kielteisiä vaikutuksia terveyteen ja suorituskykyyn. (Heikura 2021, 17–19.)

Tarkoituksena ruokavaliopohjilla on antaa esimerkki siitä, mitä päivän ruokailut voisivat olla ja pitää sisällään, jotta vähimmäismäärä energiaravintoaineita tulisi täyteen. Ruokavaliopohja tulee muuttumaan valmennukseen kuuluvan nettialustan kurssin sisältöjen mukaan jokaiselle yksilöllisemmäksi ja paremmin sopivaksi.

## 5.6 Seuranta, arviointi ja mittarit

Asiakkaan kehitystä seurataan kehonkoostumusmittauksilla, treenipainoissa sekä kvalitatiivisilla kyselyillä.

Kehonkoostumusta mitataan TANITA MC-580 kehonkoostumusanalysointilaitteella. Laite mittaa käsien ja jalkojen kautta 8 elektrodilla (kosketuspinnat käsikahvoissa molemmin puolin sekä molempien jalkojen varpaille sekä kantapäälle) kaksitaajuusmittarilla tulokset koko keholle, keskivartalolle sekä erikseen raajoille rasvaprosentista (%), rasvan massasta (kg), rasvattomasta massasta (kg), lihasmassasta (kg), kehon nestepitoisuudesta (TBW), painoindexistä (BMI), luomassasta (kg), vartalo-tyypistä, viskeraalisen rasvan arvosta, perusaineenvaihdunnasta (kcal), kehon metabolisesta iästä sekä raajojen puolieroista. (HUR s.a.)

Positiiviset muutokset säännöllisin väliajoin tehtävissä kehonkoostumusmittauksissa kertovat onnistumisesta. On tärkeää kuitenkin huomioida myös asiakkaan omat kokemukset ja tuntemukset. Positiivisia muutoksia on voinut tapahtua myös esimerkiksi tavoissa ja tottumuksissa tai siinä, miten itsensä näkevät.

Treenipainojen kehityksen seuranta tapahtuu studion treeneissä valmentajan toimesta. Valmentaja kirjaa treenin aikana itselleen ylös asiakkaan käyttämät painot ja mahdolliset toistomäärät. Treenin jälkeen valmentaja merkitsee käytetyt painot ja tehdyt toistot valmentajien järjestelmään asiakkaan asiakaskorttiin. Valmentajan on myös treenin aikana kysyttävä aktiivisesti miltä painot ja toistomäärät tuntuvat, jotta voimme varmistua nousujohteisuudesta ja ylikuormituksesta.

Kehittyäksemme treenipainoissa tai muun muassa kasvattaaksemme lisää lihasta, tarvitsemme nousujohteista harjoittelua ja säännöllistä ylikuormitusta. Harjoittelun on siis kuormitettava kehoa enemmän kuin mihin se on totunut. Nousujohteisuudella tarkoitetaan sitä, että kun tiettyyn kuormitukseen on totuttu, tulee kuormitusta lisätä nousujohteisesti, jotta saamme taas aikaan ylikuormitusta. (Kaikkonen, Parkkari & Toivo 2023.)

Kehitystä seurataan myös kvalitatiivisilla kyselyillä. Kvalitatiiviset kyselyt ovat laadullisia, joissa vastaajalla on enemmän vapauksia vastatessa kysymyksiin. Dataa kerätään sanallisessa muodossa eikä numeraalisesti. Kvalitatiivisesta menetelmästä puhutaan usein myös ymmärtävänä menetelmänä. Sen toteutustapoja ovat usein haastattelut tai vapaamuotoiset kyselyt. (Tilastokeskus s.a.)

Kvalitatiiviset kyselyt lähetetään asiakkaille joka kuukausi. Kyselyt on rakennettu siten, että asiakas valitsee ensin oman ensisijaisen tavoitteensa valmennuksessa. Valinta määrittää sen, miten kyselylomake jatkuu. Esimerkiksi, jos asiakas valitsee ensisijaiseksi tavoitteekseen painonpudotuksen, avautuu hänelle seuraavaksi kysymyksiä siitä, onko paino pudonnut, jos kyllä, miten paljon. Lopun kyselyt ovat yhteisiä ja koskevat muun muassa studion treenejä, valmentajien pätevyyttä sekä sovellusten käytön helppoutta ja koettua hyötyä. Näin saamme myös dataa palvelun sekä yleisesti studion sisäisen toiminnan kehittämiseksi.

## 5.7 Viestintä

Valmennuksessa asiakkailla on kolme päävastuuhenkilöä. Asiakaskoordinaattori, joka vastaa viikoittaisesta yhteydenpidosta, tiimivetäjä, joka vastaa kuukausittaisesta yhteydenpidosta ja haastavammista asioista kuten ruokavaliomuutoksista sekä harjoitusohjelmista, ja näiden lisäksi vielä teknisen puolen vastaava, joka vastaa muun muassa koulutusmateriaaleista ja pitää huolen, että kaikki toimii teknillisesti. Asiakkaat näkevät studiolla harjoittellessaan vähintään yhden valmentajan. Tällöin on myös mahdollisuus kysyä harjoituksiin tai valmennukseen liittyvistä asioista, jos esimerkiksi on ilmennyt haasteita jonkin sovelluksen käytön kanssa.

Viikoittainen yhteydenpito on lähinnä kuulumisten kyselemistä sekä menneen viikon läpikäymistä ja kannustamista tulevaan viikkoon. Kuukausitason yhteydenpito on niin sanotusti konkreettisempaa ja voi olla esimerkiksi painon ylös kirjaamista tai mittojen ottamista. Silloin on usein tarkoituksena käydä läpi sitä, mihin on päästy.

Viestintä toimii valmennuksen aikana asiakkaiden kanssa pääasiassa WhatsAppilla tai perinteisellä tekstiviestillä. Lisäksi verkkokurssialustalta löytyy osio ”yhteisö”, jonka kautta valmennettavat voivat

keskustella sekä keskenään että valmentajien kanssa. Tärkeämpiä tiedotteita lähetetään sähköpostitse. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tieto studion muuttuneista käytännöistä tai uusien videoiden aukeaminen nettikurssille.

Asiakkaisiin pidetään yhteyttä säännöllisesti (liite1). Valmennuksen aikana yhteydenpitoa toteutetaan viikkotasolla sekä kuukausitasolla. Viikkotason yhteydenpito on enemmän rentoa keskustelua ja kuulumistenvaihtoa, jolloin avautuu paikka kysyä matalalla kynnyksellä apua valmennuksen aikaisiin haasteisiin. Kuukausitason kysymykset ovat strukturoidumpia.

Viestintä organisaation sisällä tapahtuu yhteisissä kokouksissa toimeksiantajan kanssa sekä viestitsee WhatsApp:lla. Yhteisiä kokouksia järjestetään viikottain ja niissä käydään läpi prosessin etenemistä sekä ideoita ja ajatuksia.

## 6 Tuotos

Työn tuloksena syntyi valmis valmennuspalvelu sisältöineen, joka kulkee nimellä 4 kuukauden KickStart (liite 1). Valmennuksen kesto on neljä kuukautta.

Valmennusta varten luotiin verkkosivu (liite 2), josta saa lisätietoa valmennuksesta. Verkkosivun kautta saa jätettyä myös hakemuksen valmennukseen (hakemus liite 3).

Konsultaatiota varten valmisteltiin alkukartoituslomake (liite 4) sekä sopimus (liite 5).

Harjoitusten tapahtuessa studiolla, tuli valmistella tapa rakentaa harjoitteluohjelma skaalattavasti sekä toistettavasti tiettyä kaavaa noudattaen, mutta kuitenkin huomioiden asiakkaan tavoitteet ja mahdolliset rajoitteet, ongelmat jne. Tästä syntyikin automaatioiden ja koodauksen kautta rakennettu treenigeneraattori (liite 6). Treenigeneraattoriin saa syötettyä asiakkaan tiedot alkukartoituslomakkeesta, joka määrittää sitä kautta asiakkaalle sopivat liikkeet. Valmentaja tarkastaa ohjelman ja arvioi vaatiiko se muutoksia.

Valmennuksen aikana pyritään myös opettamaan asiakkaalle mahdollisimman paljon, jota varten luotiin oma jäsenpolkukurssi, KickStart, toimeksiantajan verkkokurssialustalle MyEMS Fitness Onli-  
neen (liite 7).

Valmennuksen alussa asiakkaat saavat käyttöönsä ruokavalio-ohjeistuksen, ruokavalioryhmittäin. (liite 8) Ruokavalioryhmät lisäävät palvelun skaalattavuutta ja toistettavuutta.

Valmennuksen puolella välissä tarjotaan mahdollisuus tehostekeinojen käyttöön, mikäli asiakas haluaa esimerkiksi nopeuttaa painonpudotustaan. Tehostekeinot sisältävät niin sanotun teoriaosuuden sekä ohjeistukset niiden käyttöön. Tehostekeinot löytyvät liitteistä 9-12.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tavoitteeseen peilaaminen

Opinnäytetyön tavoitteet olivat:

- valmiin valmennuspalvelun luominen ennaltaehkäisemään ja hoitamaan työkykyä alentavia ongelmia ammattiryhmissä
- valmennuspalvelu vie kohti asiakkaan tavoitteita
- palvelu on skaalattava ja toistettava.

Opinnäytetyön valmis tuotos on valmennuspalvelu sisältöineen ja aikajanoineen (liite 1), joka oli opinnäytetyön tavoite; luoda mahdollisimman skaalattava ja toistettava palvelu. Palvelupolku auttaa toteuttamaan palvelun uudestaan riippumatta palvelun toteuttajasta. Valmennuspalvelun lisämateriaalit eli sisällöt, ovat myös valmiina. Vaikka opinnäytetyö ei sisältänyt pilotointia, olisi se voinut sisältää struktuurin palvelun kehittämiseksi.

Opinnäytetyö tuli rakentaa ennaltaehkäisemään ja hoitamaan ongelmia, jotka alentavat työkykyä ammattiryhmissä. Ongelmat selvitetään alkukartoituslomakkeella sekä konsultaatiossa, jonka jälkeen ongelmat huomioidaan valmentajan rakentamassa harjoitusohjelmassa ja tarvittaessa myös kotona tehtävässä harjoittelussa. Pilotointien ja useamman toiston jälkeen on vasta mahdollista tehdä tutkimusta siitä, onko valmennuspalvelulla ollut oikeasti vaikutusta ennaltaehkäisyyn ja hoidon näkökulmasta, mutta teoreettisella tasolla palvelu on suunniteltu siihen. Pilotointi olisi myös mahdollistanut lopputuloksen luotettavuuden arvioinnin. Valmennuspalvelu huomioi asiakkaan tavoitteet ja toiveet, jolla saatiin palvelusta yksilöllinen ja se vie kohti jokaisen omaa tavoitetta. Palvelua toteuttamalla saadaan myös selville, viekö se kohtia asiakkaan tavoitteita. Palvelun tarve on tunnistettu tutkimuksiin perustuen ja jokainen palvelussa käytettävä menetelmä on tieteellisesti tutkittu olevan ensinnäkin turvallinen, mutta myös toimiva. Lisäksi palvelua tehdessä on kuitenkin huomioitu yrityksen aikaisemmat kokemukset valmentamisesta ja tavoitteisiin pääsystä, jolloin onnistuminen on varmempaa.

Palvelumallin kehittäminen on vaatinut laajaa perehtymistä sekä teoriaan että käytännön valmennustyöhön. Olen syventänyt ymmärrystäni työkykyyn vaikuttavista tekijöistä ja oppinut, miten liikunta, ravitsemus ja psyykinen hyvinvointi liittyvät toisiinsa vaikuttaen kokonaisvaltaisesti yksilön jaksamiseen.

Palvelukonseptin tuotteistaminen kehitti erityisesti taitojani suunnittelussa, organisoinnissa ja asiakaslähtöisessä ajattelussa. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sekä pilotointiin valmistautuminen lisäsivät ymmärrystäni valmennuspalveluiden kaupallistamisesta ja asiakasprosessien hallinnasta.

Olen saanut varmuutta ja näkemystä siihen, kuinka omaa osaamista voi hyödyntää konkreettisesti yksilöiden hyvinvoinnin edistämiseksi sekä laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa.

Työn edetessä olen tullut tietoisemmaksi omista vahvuuksistani valmentajana, erityisesti kyvystä kohdata asiakas yksilönä ja soveltaa valmennuksen sisältöjä eri elämäntilanteisiin. Samalla olen tunnistanut kehitysalueita, kuten systemaattisen palautteenkeruun ja vaikutusten mittaamisen merkityksen. Tämän työn myötä ammatillinen identiteettini on vahvistunut ja näen selkeämmin oman roolini vaikuttavana hyvinvointialan toimijana.

## 7.2 Hyödyllisyys ja uutuusarvo

Opinnäytetyön hyöty toimeksiantajalle on taloudellinen, mutta myös kehityksen näkökulmasta oleellinen. Palvelun avulla yritys pystyy kehittämään muun muassa muita omia palveluitaan ja sisäistä toimintaansa. Asiakkaat saavat hyödyn oman terveytensä edistämiseksi sekä tavoitteisiin pääsemiseksi, johon he palvelusta saavat apua, tietoa ja tukea. Yhteiskunnan tasolla opinnäytetyö lisää kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Näin ollen opinnäytetyöstä on yhteiskunnallisesta näkökulmasta sekä taloudellinen että kansanterveydellinen hyöty.

Henkilökohtaista valmennusta on nykyään paljon saatavilla. Kovinkaan usein ne eivät kuitenkaan keskity esimerkiksi TULE-ongelmien ehkäisyyn ja hoitoon, vaan lähtökohtaisesti asiakkaan tavoitteisiin pääsemiseen tai mikäli valmennus keskittyy ongelmien hoitoon ja ehkäisyyn, on muu osuus jäänyt paljon vähemmälle. Tämä valmennuspalvelu pyrkii kuitenkin viemään yhtä lailla kohti tavoitteita, mutta huomioimaan ongelmat ja hoitamaan niitä samalla.

Yhteiskunnassamme ylipainosta sekä tuki- ja liikuntaelinten ongelmista tulee jatkuvasti suurempia haasteita ja ongelmia. Tästä syystä valmennus, joka keskittyy mahdollisesti näiden molempien ratkaisuun, on kaikista tehokkain ja parhain ratkaisu.

Palvelun jatkokehitys tapahtuu pilotoinnin aikana ja jälkeen, mutta opinnäytetyössä ei ole mukana pilotointi. Pilotoinnista saadaan asiakasdataa ja tietoa palvelun toimivuudesta sekä käytettävyydestä. Asiakaskyselyiden kautta palvelua saadaan kehitettyä entistä asiakaslähtoisemmäksi. Palvelun kehittämisessä olisi kuitenkin jo alkuvaiheessa voinut hyödyntää enemmän esimerkiksi tyypillisiä asiakkaita, jotta palvelu olisi jo alusta saakka asiakaslähtöinen.

## Lähteet

Antikainen, A. 2020. Diabeteksen hoidon ja ruokavalion yhteensovittaminen. Luettavissa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01273>. Luettu: 16.3.2020.

Anttila, J. 2021. Faktoja painonhallinnasta. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/faktoja-painonhallinnasta/>. Luettu: 16.3.2025.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2024. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. 2. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Burgess, L., Swain, I., Taylor, P. & Wainwright, T. 9.5.2019. Strengthening Quadriceps Muscles with Neuromuscular Electrical Stimulation Following Total Hip Replacement: a Review. Springer Nature Link. Elektroninen tietoaaineisto. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40141-019-00225-8>. Luettu: 7.4.2025.

Burke, R., Hermann, T., Piñero, A., Mohan, A., Augustin, F., Sapuppo, M., Coleman, M., Androulakis-Korakakis, P., Wolf, M., Swinton, P. & Schoenfeld, B. 6.12.2024. Less time, same gains: Comparison of superset vs traditional set training on muscular adaptations. SportRxiv. Elektroninen tietoaaineisto. Luettavissa: <https://sportrxiv.org/index.php/server/preprint/view/419>. Luettu: 2.2.2025.

Douge, B. & Hastie, P. 1993. Coach Effectiveness. ResearchGate. Luettavissa: [https://www.researchgate.net/profile/Peter-Hastie/publication/232491021\\_Coach\\_effectiveness/links/5c924f43a6fdccd4602c9b66/Coach-effectiveness.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Peter-Hastie/publication/232491021_Coach_effectiveness/links/5c924f43a6fdccd4602c9b66/Coach-effectiveness.pdf). Luettu: 30.3.2025.

Duodecim terveyskirjasto 2025. Agonisti. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00042>. Luettu: 5.4.2025.

Eurekalert! 2025. Electrifying your workout can boost muscle mass, strength, UTEP study finds. Luettavissa: <https://www.eurekalert.org/news-releases/1070050>. Luettu: 16.1.2025.

Gentil, P., Fisher, J. & Steele, J. 2017. A Review of the Acute Effects and Long-Term Adaptations of Single- and Multi-Joint Exercises during Resistance Training. PubMed. Elektroninen tietoaaineisto. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27677913/>. Luettu: 5.4.2025.

Gentil, P., Soares, S. & Bottaro, M. 22.6.2015. Single vs. Multi-Joint Resistance Exercises: Effects on Muscle Strength and Hypertrophy. Asian J Sports Med. Elektroninen tietoaaineisto. Luettavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4592763/pdf/asjasm-06-24057.pdf>. Luettu: 5.4.2025.

- Global Wellness Institute s.a. What is wellness? Luettavissa: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>. Luettu: 11.1.2025.
- Hiltunen, P. 2017. Palvelusta tuotteeksi: Käsikirja palvelutuotteiden muotoiluun. Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133352/Muut\\_978-952-493-300-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133352/Muut_978-952-493-300-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 9.3.2025.
- Hulmi, J. 15.8.2012. Maksimaaliseen lihaskasvuun tähtäävän harjoittelun ja ravinnon nyrkkisäännöt. Lihastohtori. Luettavissa: [https://lihastohtori.wordpress.com/2012/08/15/lihaskasvun\\_ynrkki-saannot/](https://lihastohtori.wordpress.com/2012/08/15/lihaskasvun_ynrkki-saannot/). Luettu: 16.3.2025.
- HUR s.a. TANITA MC-580. Luettavissa: <https://www.hur.fi/fi/tuote/tanita-mc-580/>. Luettu: 8.3.2025.
- Husu, P. 2024. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Luettu: 8.3.2025.
- Ilander, O., Heikura, I., Hietavala, E., Laakso, M., Manner, L. & Mursu, J. 2021. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Jyväskylän yliopisto s.a. Hyvinvointivalmennuksen opinnot. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/fi/tule-opiskelemaan/tutustu-aloihimme/liikunta-ja-terveystieteet/valmennustieteen-opinnot/hyvinvointivalmennuksen-opinnot>. Luettu: 30.3.2025.
- Kaikkonen, P., Parkkari, J. & Toivo, K. 2023. Ylikuormitus ja alipalautuminen. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/ylikuormitus-ja-alipalautuminen/>. Luettu: 8.3.2025.
- Kasila, K. & Kaasalainen, K. 2022. Hyvinvointivalmennus – trendikäs käsite vai jotain muutakin? Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1/2022. Terveys ja hyvinvoinnin laitos (THL). Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143955/YP2201\\_Kasila%26Kaasalainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143955/YP2201_Kasila%26Kaasalainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 30.3.2025.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 22.4.2025.
- Manka, M. 2014. Työhyvinvoinnista uutta virtaa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92160>. Luettu: 11.1.2025.
- Metsäniemi, P. 2024. Mitä terveys on? Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Luettu: 30.3.2025.

Pihlajaniemi, T. 2017. Vahvan keskivartalon salaisuus. Luettavissa: <https://tule.fi/vahvan-keskivartalon-salaisuus/>. Luettu: 5.4.2025.

Pohjola, V., Sarttila, K., Kuusela, M., Nikander, R., Lundqvist, A. & Lahti, J. 25.3.2024. Association between physical fitness and perceived work ability among Finnish population: a cross-sectional study. International Archives of Occupational and Environmental Health. Elektroninen tietoaaineisto. Luettavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00420-024-02058-y.pdf>. Luettu: 10.1.2025.

Polish, A. 2025. Single Vs. Multi-Joint Exercises — What They Are and When to Use Each. Luettavissa: <https://barbend.com/single-vs-multi-joint-exercises/>. Luettu: 5.4.2025.

Puolitaival, S., Porthen, A. & Salmela, M. 2022. Mitä on hyvinvointi? Luettavissa: <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyvinvointi/>. Luettu: 30.3.2025.

Pusa, T. & Hanska, V. 11.8.2018. Laske energiantarpeesi. Sydänliitto. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/>. Luettu: 2.2.2025.

Risto, T. 2023. Ihmisen fysiologiaa – perusteista pidemmälle. VK-kustannus. Lahti.

Ruokatieto s.a.b. Lautasmalli ja ruokapyramidi. Luettavissa: [https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/lautasmalli-ja-ruokapyramidi/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw7dm-BhCoARIsALFk4v\\_yKDC59MPfG3301WN\\_rSWRpTDJwr\\_cNIQQksHZn-Veczk8ga3EsiK8aAqfpEALw\\_wcB](https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/lautasmalli-ja-ruokapyramidi/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7dm-BhCoARIsALFk4v_yKDC59MPfG3301WN_rSWRpTDJwr_cNIQQksHZn-Veczk8ga3EsiK8aAqfpEALw_wcB). Luettu: 16.3.2025.

Ruokatieto s.a.a. Ruokarytmi. Luettavissa: [https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/ruokarytmi/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw7dm-BhCoARIsALFk4v-2hLMsDIS-iPiUaEHBAi2B6QH0ez95uDv4jViacGaiYCO9K-YEBIGoaAnLjEALw\\_wcB](https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/ruokarytmi/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7dm-BhCoARIsALFk4v-2hLMsDIS-iPiUaEHBAi2B6QH0ez95uDv4jViacGaiYCO9K-YEBIGoaAnLjEALw_wcB). Luettu: 16.3.2025.

Schoenfeld, B., Krieger, J. & Grgic, J. 17.12.2018. How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis of studies examining the effects of resistance training frequency. Taylor & Francis. Elektroninen tietoaaineisto. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2018.1555906>. Luettu: 5.4.2025.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Työturvallisuus ja työhyvinvointi. Luettavissa: <https://stm.fi/tyo-hyvinvointi>. Luettu: 10.1.2025.

Suikki, T. 2019. Ateriarytmi lisää hyvinvointia. Luettavissa: [https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-lisaa-hyvinvointia/?\\_gl=1\\*14s98iy\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_gs\\*MQ..&gclid=Cj0KCQjw7dm-BhCoARIsALFk4v-](https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-lisaa-hyvinvointia/?_gl=1*14s98iy*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=Cj0KCQjw7dm-BhCoARIsALFk4v-)

[Fi8P11BNTLjLoabfhNfyVca5TQpsRt7fSfsYYDr3tjBXVF7DhcHAaAoM9EALw\\_wcB](#). Luettu: 16.3.2025.

Sundell, J. 2024. Lihaskuntoharjoittelu ja ruokavalio. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01080>. Luettu: 16.3.2025.

Suomi.fi 2024. Työkyky pähkinänkuoressa. Luettavissa: <https://www.suomi.fi/oppaat/tyokyvyn-tukeminen/tyokyvyn-tukeminen-ja-tyokykyjohtaminen-tyopaikalla/tyokyky-pahkinankuoressa>. Luettu: 10.1.2025.

Suomen valmentajat s.a. Arvostus. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>. Luettu: 30.3.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Palvelusta tuotteeksi. Luettavissa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sokra/hankkeet-ja-hanketuki/tyokalut/palvelusta-tuotteeksi>. Luettu: 9.3.2025.

Terveystalo 2022. Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen. Luettavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/tyoterveys/ajankohtaista/tietopaketti/tyohyvinvointi-ja-tyossa-jaksaminen#Mit%C3%A4+ty%C3%B6hyvinvoinnilla+ja+ty%C3%B6ss%C3%A4+jaksamisella+tarkoitetaan%3F>. Luettu: 10.1.2025.

The home of sports s.a. Lihaskuntoharjoittelun ainekset #6 Liikkeet. Luettavissa: <https://homeofsports.fi/lihaskuntoharjoittelu/lihaskuntoharjoittelun-ainekset-6-liikkeet/>. Luettu: 7.4.2025.

Tilastokeskus s.a. Kvalitatiivinen tutkimus. Luettavissa: [https://stat.fi/meta/kas/kvalit\\_tutkimus.html](https://stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html). Luettu: 8.3.2025.

Toimintaakatemia s.a. Itseohjautuvuusteoria – teoria motivaatiosta ja onnellisuudesta. Luettavissa: <https://toimintaakatemia.fi/itseohjautuvuusteoria/>. Luettu: 30.3.2025.

TULE ry s.a.a. Tule-sairaudet. Luettavissa: <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/tule-sairaudet/>. Luettu: 8.3.2025.

TULE ry s.a.b. Tule-kustannukset. Luettavissa: <https://suomentule.fi/paattajille/tule-kustannukset/>. Luettu: 8.3.2025.

Tunturi, S. & Ruottinen, S. 2024. Painonhallinta ja laihduttaminen. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01275>. Luettu: 16.3.2025.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen, J. & Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja tiede + teknologia 5/2015. Unigrafia Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://aaltodoc.aalto.fi/server/api/core/bitstreams/e28a24d7-a962-4cc2-a147-fe286705f936/content>. Luettu: 1.5.2025.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2024. Kokee työnsä fyysisesti raskaaksi ikäryhmän, sosioekonomisen aseman ja sektorin mukaan, 2023 (%). Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165554/TEM\\_2024\\_16.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165554/TEM_2024_16.pdf). Luettu: 29.3.2025.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2024. Kokee työnsä henkisesti raskaaksi ikäryhmän, sosioekonomisen aseman ja sektorin mukaan, 2023 (%). Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165554/TEM\\_2024\\_16.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165554/TEM_2024_16.pdf). Luettu: 29.3.2025

Työ- ja elinkeinoministeriö s.a. Työolobarometri mittaa työelämän muutoksia. Luettavissa: <https://tem.fi/tyoolobarometri>. Luettu: 11.1.2025.

Työterveyslaitos s.a.a. Tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja työkyky. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimeston-terveys-ja-tyokyky>. Luettu: 8.3.2025.

Työterveyslaitos s.a.b. Tuki- ja liikuntaelinterveyden edistäminen vapaa-ajalla. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimeston-terveys-ja-tyokyky/tuki-ja-liikuntaelinterveyden-edistaminen-vapaa-ajalla>. Luettu: 8.3.2025.

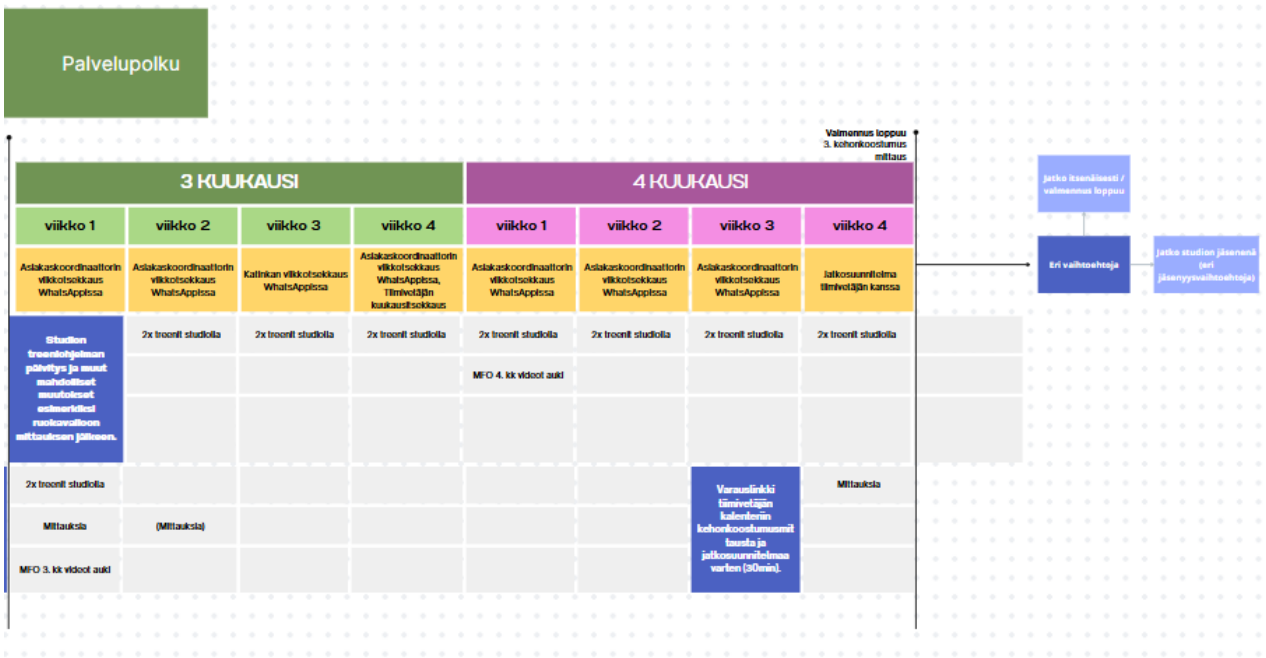
Törrönen, E. 2020. Intuitiivinen syöminen on kehon kuuntelua. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/intuitiivinen-syominen-on-kehon-kuuntelua/>. Luettu: 5.4.2025.

UKK-instituutti 2023. Liikunta parantaa laihdutuksen laatua. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/liikunta-parantaa-laihduksen-laatua/>. Luettu: 29.3.2025.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuosittukset 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/150005>. Luettu: 16.3.2025.

Welton, S., Minty, R., O'Driscoll, T., Willms, H., Poirier, D., Madden, S. & Kelly, L. 2020. Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. PubMed. Elektroninen tietoaieisto. Luettavissa: <https://www.cfp.ca/content/cfp/66/2/117.full.pdf>. Luettu: 16.3.2025.







**VARAA PAIKKASI JOKO SUORAAN VALMENNUKSEEN,  
TAI MAKSUTTOMAAN ALOITUSKONSULTAATIOON (EI  
VIELÄ SIDO VALMENNUKSEEN)**

Jos ilmoittaudut valmennukseen heti,  
treenaat veloitusetta seuraavan kuukauden alkuun  
asti!

Täytä lomake, ja valmentajamme on sinuun  
yhteydessä mahdollisimman pian!

**Nimi ja Salanimi\***

**Sähköpostiosoite\*** **Puhelinnumero\***

**Haluan ilmoittautua...**

Ilmaiseen konsultaatioon (ei aloita vielä mitään)

Valmennusryhmään heti, ja saada ilmaisia treenejä

**LÄHETÄ TIEDOT**

#### Miksi aloittaa?

- Pääset oikeasti kohti tavoitteitasi
- Täysin yksilöllinen harjoittelu 2 kertaa viikossa
- Harjoitukset aina valmentajan ohjaamana
- Yksilölliset ohjelmat
- Asiakastyytyväisyytemme on huimat 4,9/5,0 (Meta ja Google)
- Saat 15% alennusta palvelusta  
(norm. hinta 345€/kk, sinulle 300€/kk!)
- Muistathan tarkistaa, onko vakuutuskassassasi mahdollista hakea tukea Personal Trainer -palveluihin.

## “En ole vielä täysin varma”

Voit osallistua ilmaiseksi ja sitoutumatta aloituskartoitukseen, jossa teemme kehonkoostumusmittauksen ja käymme tilanteesi lävitse. Samalla saat tietää halutessasi lisää valmennuksesta, ja sen sopivuudesta juuri sinulle. Tämänkin jälkeen valmennuksella on tyytyväisyystakuu!

## “Onpas mahtava tarjous, haluan aloittaa heti”

Jos aloitat valmennuksen heti, saat lahjaksi 5 ylimääräistä harjoituskertaa valmentajan kanssa ja pääsyn valtavaan liikkuvuuskirjastoomme (lisähyötysi siis 399€).

## LAHJA

Annamme mahdollisuuden ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen. Sen avulla saat hyvän lauseksen tämänhetkisestä tilanteestasi. Mittaus kertoo rasvaprosentin, lihasmassan määrän, mihin nämä ovat jakautuneet, mutta myös tulla tärkeää tietoa sisäelinsravasta, metabolisesta iästä ja esimerkiksi nestetasapainosta. Tulosten tulkitseminen käydään myös asiakkaan kanssa lävitse. Jos aloitat valmennuksen heti, saat lisäksi 5 ekstrakertaa, sekä pääsyn valtavaan liikkuvuuskirjastoon (säästit 399€)

## ESITTELY USKOMATTOMASTA MAHDOLLISUUDESTA

Esittelemme uuden palvelun, joka on suunnattu Tampereen Kaupunkikonsemin alaisuudessa työskenteleville työntekijöille. 4 kuukauden valmennuspalvelu, jossa yksilöllisen suunnitelman mukaan harjoittelemalla ja syömällä pyritään saavuttamaan realistisia tavoitteita. Muistathan myös tarkistaa, onko vakuutuslaskossasi hyvityskäytäntöä Personal Trainer -palveluista. Saat siis varmasti alennusta 15%



**Liite 3. Hakemus**

**VARAA PAIKKASI JOKO SUORAAN VALMENNUKSEEN,  
TAI MAKSUTTOMAAN ALOITUSKONSULTAATIOON (EI  
VIELÄ SIDO VALMENNUKSEEN)**

Jos ilmoittaudut valmennukseen heti,  
treenaat veloituksetta seuraavan kuukauden alkuun  
asti!

Täytä lomake, ja valmentajamme on sinuun  
yhteydessä mahdollisimman pian!

Etu- ja Sukunimesi \*

Sähköpostiosoitteesi \*

Puhelinnumerosi \*

Haluan ilmoittautua...

- Ilmaiseen konsultaatioon (ei sido vielä mihinkään)
- Valmennusryhmään heti, ja saada ilmaisia treenejä

**LÄHETÄ TIEDOT**

## Liite 4. Alukartoituslomake

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

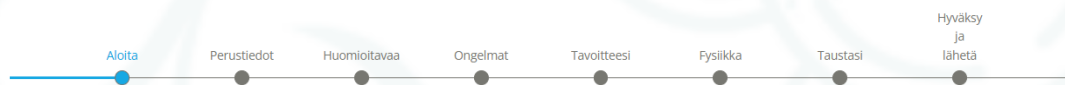
Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaanottaa vastuuvallmentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavalio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Aloita? \*

Kyllä

NEXT

*Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille osapuolille.*

*Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.*

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaanottaa vastuuvaimentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavalio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Nimesi \*

Puhelinnumerosi \*

(Ilman +merkkiä tai maatumusta)

Sähköpostiosoiteesi \*

Katunosoite \*

Postinumero \*

Paikkakunta \*

Syntymäaikäsi \*

Tarvitsemme tiedon sopimusta varten

Sukupuoli \*

Nainen  Mies  Muu

Pituutesi \*

Arvo riittää

0 / 3

Painosi (kg) \*

Pyöristettyä lähimpään kiloon

0 / 3

Yhteyshenkilö hätätilanteissa (ICE)

(Vapaaehtoinen)

Yhteyshenkilön numero (ICE)

(Vapaaehtoinen)

PREVIOUS

SEURAAVA

Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille osapuolille.

Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

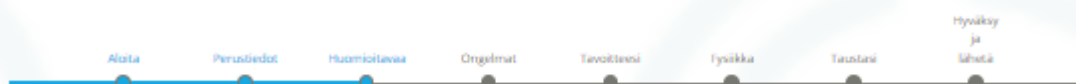
Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaantottaa vastuuvalmentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavalio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Onko sinulla tällä hetkellä jokin seuraavista?

- Kehoon asennettu laite (tahdistin, insuliinipumppu...)
- Raskaus
- Sydänsairaus
- Keuhkosairaus
- Vatsa- tai nivustyrä
- Kasvaimia
- Sepelvaltimotauti
- Diabetes
- Neurologisia sairauksia (MS, epilepsia...)
- Hermostoperäinen sairaus (Fibromyalgia, CRPS...)
- Aikaisempia leikkauksia?
- Ei mikään yllä mainituista

PREVIOUS

NEXT

*Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille asapuolille.*

*Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.*

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaanottaa vastuuvallmentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavaliio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alas päin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Oletko kokenut ongelmia seuraavien kanssa viimeisen 12 kuukauden aikana?

- Jalkaterät (valvaiseisuus, luuplikki, plantaarfaskiitti...)
- Nilkat (liikerajoite, asentovirhe...)
- Sääret (Penikkatauti, kivut...)
- Polvet (Pihlipoivisuus, kipeät polvet, Bakerin kysta, kierukat, steet...)
- Lonkka (bursiitti, liikerajoite, tekoniivel...)
- Iskias / Issias / Sciatica-hermon puristus
- Alaselkä (kivut, ylikorostunut lordoosi, liikerajoitteet...)
- Ristiselkikipu (noidannuoli jne.)
- Rintarangan ongelmia (kivut, ylikorostunut kyfoosi, liikerajoitteet...)
- Niskaongelmia (kivut, ylikorostunut lordoosi, liikerajoitteet...)
- Niska- ja hartiasuuden ongelmat
- Olkapääongelmat (kipu, liikerajoitteet, jäätyneet olkapää...)
- Kyynärpää (golf-, tennis-, rajoitteet, kivut...)
- Ranteet (kivut, liikerajoitteet, jännetupittulehdus...)
- Sormet (puristusvoiman puute, nivelreuma, kivut...)

Onko sinulla muita terveysongelmia? \*

- Kyllä  Ei  En ole varma

PREVIOUS

NEXT

*Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille osapuolille.*

*Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.*

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaanottaa vastuuvälmentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavalio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Mikä on ensisijainen tavoitteesi? \*

- Painonpudotus
  Lihaskunto
  Kilnteytys
  Terveysten ylläpito / kasvatus
  Liikkumiskyky / kuntoutus
  Lihasmassan kasvatus

Ruokavaliosi

- Sekaruokavalio  
 Kasvisruokavalio  
 Muu

(emme tarkastele energianottoja)

PREVIOUS

NEXT

Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille osapuolille.

Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

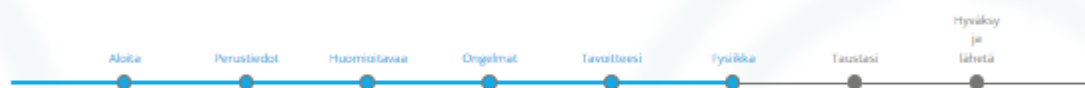
Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaanottaa vastuuvallmentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavalio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Miten arvioisit fyysisen kuntosi tällä hetkellä? \*

2

1

5

(1: heikko, 5: todella hyvä)

Voimataso, jalat \*

1

1

5

Arvio suunnilleen, mikä on alaraajojesi voimantuoton tällä hetkellä

Koetko, että sinulla on selkeää puoleroa jaloissa? \*

Kyllä

Ei

Voimataso, ylävartalo \*

1

1

5

Arvio suunnilleen, mikä on ylävartalosi voimantuoton tällä hetkellä

Koetko, että sinulla on selkeää puoleroa ylävartalossa? \*

Kyllä

Ei

Voimataso, keskivartalo \*

1

1

5

Arvio suunnilleen, mikä on keskivartalosi voimatuoton tällä hetkellä

Onko sinulla nyt/ollut aiemmin erkaumaa? \*

Kyllä

Ei

Minulla on vaikeuksia hallita...

- selkäni asentoa
- keskivartaloani
- polveni suuntaa
- niskan/hartian asentoa
- ryhtiäni
- tasapainoani
- jotain muuta,

(voit valita useamman)

PREVIOUS

NEXT

Tietojä ei koskaan luovuteta miltään osin kolmansille osapuolille.

Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaanottaa vastuuvaimentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavalio-ohjeistus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Kuinka usein harrastat erikseen liikuntaa viikossa? \*

3

0 5

(yli 5: jätä arvo numeroon 5)

Kuinka usein uskot kykeneväsi harrastamaan liikuntaa viikossa? \*

3

0 5

(yli 5: jätä arvo numeroon 5)

Kuinka kiireelliseksi koet elämäsi? \*

3

1 5

(1: rauhallinen, 5: kiireinen)

Kuinka koet palautuvasi tällä hetkellä? \*

3

1 5

(1: huono, 5: todella hyvin)

Oletko harrastanut aktiivisesti voimaharjoittelua aikaisemmin? \*

- Kyllä
- En

Oletko ollut aikaisemmin valmennuksessa? \*

- Kyllä
- En

Suurimmat haasteesi tavoitteidesi saavuttamisessa? \*

Onko jotakin muuta, mitä haluaisit meidän tietävän sinusta?

- Kyllä.
- Ei, kiitos. Kaikki tarvittava on jo kysytty.

PREVIOUS

NEXT

Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille osapuolille.

Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.

# Kartoituskysely

Tervetuloa valmennukseen!

Kartoitusta käytetään treeniohjelmien suunnitteluun ja lähtötilanteen kartoittamiseksi.

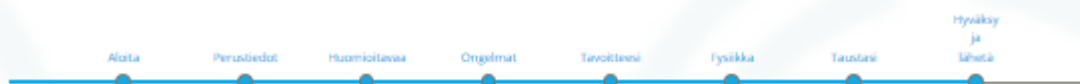
Vastaathan siis mahdollisimman todenmukaisesti kysymyksiin, sillä se mahdollistaa juuri sinulle sopivan valmennuksen rakentamisen.

Vastaukset vastaantottaa vastuuvälmentaja, joka huolehtii ohjelman räätälöinnistä, mutta myös progression suunnittelusta. Ruokavaliio-ohjelustus saattaa tarkentua kehonkoostumusmittauksen tuloksien vuoksi valmennuksen aikana.

Lomake on helpointa täyttää tietokoneella, mutta onnistuu myös esimerkiksi puhelimella.

Varaathan aikaa täyttämiseen 5-15 minuuttia.

Huomaathan, että silloin lomake ei näy näytössä kokonaisuudessaan ilman selaamista alaspäin. Lomakkeen yläpuolella näet etenemisprosessin.



Saan näkyä tunnistettavasti treeneistä mahdollisesti otettavista kuvista ja videoista, joita mahdollisesti käytetään markkinoinnissa

Kyllä, annan kuvauksuvan

(Suostumus on täysin vapaaehtoinen, eikä ketään kuvata varoittamatta)

#### Tärkeää!

Palvelun kehittämiseksi MyEMS säilyttää mittaus- sekä harjoitustulokseni, ja yhteydenottoa sekä laskutusta varten säilyttää yhteystietoni. Voin asiakkuuden jälkeen milloin tahansa pyytää tietojen poistamista järjestelmästä. Tietoja ei ikinä luovuteta kolmansille osapuolille.

Kaikkissa kysymyksissä voit olla yhteydessä info@myems.fi.

Asiakas on vastuussa itsestään sekä omalsuudesta vieraillessaan MyEMS Oy:n tiloissa, ja asiakas harjoittelee oman terveydellisen tilansa sallimissa rajoissa. MyEMS kuitenkin sitoutuu huomioimaan jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet ja haasteet.

Vakuutan, että tiedot ovat oikein. Vakuutan, että olen sopivassa fyysisessä ja henkisessä kunnossa aloittaakseni valmennuksen.

Vakuutan tiedot

**EDELLINEN**

*Tietoja ei koskaan luovuteta mitään osin kolmansille osapuolille.*

*Yritys kerää anonymisti dataa palvelun kehittämiseksi.*

## Liite 5. Sopimus

### Jäsen sopimus



Tämä jäsen sopimus tehdään MyEMS Oy:n ja allekirjoittaneen henkilön (asiakas) kesken.

Nimi : \_\_\_\_\_

Jäsenyyssuoto: \_\_\_\_\_

Jäsenyys alkaa: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Hinta: \_\_\_\_\_

+358 50 329 3485  
 info@myems.fi  
 laskutus@myems.fi  
 Sammonkatu 76, liike 3,  
 33540 Tampere

Sopimuksen määräaika : 4 kuukautta (KickStart)

### Sopimusjäsenyyden ehdot

1. Uudet asiakkaat saavat muutostakuun 14 päivän ajaksi. **Takuu lasketaan allekirjoituspäivästä eteenpäin.** Jos tänä aikana sopimus purkautuu laskutetaan asiakkaalta käytetyt harjoituskerrat voimassa olevan kertahinnoittelun mukaisesti, sekä lisäksi vastaanotetuista treeniasusteista peritään 25€ maksu. Tilanteessa, jossa asiakas maksoi enemmän kuin käytettyjen kertojen ja treeniasusteiden yhteen laskettu summa ja jäsenyys päättyi takuuajan sisällä, palautetaan loput jäsenmaksusta asiakkaalle. Kulttuuri- tai liikuntaseteileillä suoritettuja maksuja ei voida palauttaa.
2. Jäsenyyden vähimmäisaika on yllä sovitun mukainen. Sopimusajan päättyessä, jäsenyys **jatkuu toistaiseksi voimassaolevana asiakkaan niin valitessaan.** Mikäli sovitun mukainen määräaika on maksettu kokonaisuudessaan, tulevat laskut suoritetaan kuukausihinnoittelun mukaisesti, ellei toisin sovi.
- 3.1. Kaikki jäsenyysmuutokset tulee tehdä kirjallisesti valmentajan kautta.  
 3.2. Jäsenyyden muutokset tulee tehdä 15. päivään mennessä ennen seuraavan kuukauden alkua, jotta muutos astuu voimaan tulevasta kuukaudesta.  
 3.3. Jäsenyyden irtisanomisaika on toistaiseksi voimassaolevalla sopimuksella 1kk. Irtisanomisaikana voidaan edelleen käyttää studion palveluita. Kuitenkin, perumisesta ennen määräajan päättymistä asiakkaalta veloitetaan irtisanomissajan maksu (kuukauden maksu) sekä keskeyttämismaksu (299€). Mikäli jäsenyys on maksettu kokonaisuudessaan tai tehty kulttuuriseteileillä tai vastaavilla, ja asiakas purkaa sopimuksensa ennen määräaika, MyEMS ei ole velvollinen maksamaan takaisin käyttämättä jäänyttä summaa.  
 3.4. Tilanteessa, jossa asiakkaalla on käyttämättömiä kertoja jäljellä ja sopimuskausi on päättynyt, nämä kerrat voidaan käyttää vapaasti treenikertojen voimassaolon aikana (6 viikkoa), jonka jälkeen ne poistuvat järjestelmästä. Mikäli jäsenyys perutaan ennen sopimuskauden päättymistä, käyttämättömiä kertoja voi hyödyntää irtisanomispäivään saakka.
4. Asiakkaalla on oikeus muuttaa jäsenyysmuotoaan myös sopimuksen vähimmäisajan aikana. Kysy lisää työntekijöiltä tai laskutuksesta (laskutus@myems.fi).
5. Laskutuksessa sovelletaan ulkoisen laskutuspalvelun ehtoja. MyEMS Oy on oikeutettu siirtämään maksun perimisen tälle taholle ja maksuun saatetaan lisätä mahdollisesti perintäkuluja. Siirtäessään maksun perimisen ulkoiselle taholle, MyEMS Oy ei ole vastuussa laskujen maksusuunnitelman sopimisesta asiakkaan kanssa.
- 6.1. Asiakkaalla on oikeus pitää yksi kalenterikuukauden mittainen tauko kunkin 12 kuukauden aikana. Tauon aikana asiakasta ei veloiteta, eikä hän voi tehdä ajanvarauksia. Jos asiakas haluaa jatkaa taukoa ensimmäisen taukokuukauden jälkeen, tulee jokaisesta tulevasta alkavasta kuukaudesta maksaa 49,90€ suuruisen jäädytysmaksu. Sairastapauksissa voimme jäädyttää sopimuksen tarvittaessa lääkärin todistusta vastaan ilman lisäveloitusta.  
 6.2. Mikäli asiakas haluaa käyttää studion palveluita jäädytyksen aikana, on kuukausiveloitus 99€/kk.  
 6.3. **Tauko pidentää sopimusaikaa tauon keston verran.** Mikäli asiakas keskeyttää jäsenyyden, johon taukoa on sovellettu, ei jäsenyyden minimiaika täyty, ja jäseneltä veloitetaan tauotetun intervallin mukainen maksu.



## Yleiset jäsenyysehdot

1. Asiakas vakuuttaa täyttäneensä terveystietolomakkeen ja vastanneensa siinä oleviin kysymyksiin totuudenmukaisesti. MyEMS Oy ei ole vastuussa henkilövahingoista, jotka tapahtuvat palvelun aikana ja asiakas on itse vastuussa siitä, että on sellaisessa fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa, että voi käyttää MyEMS Oy:n palveluja. Edellytämme, että asiakas osallistuu konsultointiin ennen studiolla harjoittelua. Muuttuneesta terveydentilasta tulee ilmoittaa välittömästi kirjallisesti henkilökunnalle.
2. Maksujakson oletettu pituus on kuukausi, ja tämä jäsen sopimus toimii ennakoilmoituksena maksusta. Laskut lähetetään ensisijaisesti asiakkaan sähköpostiin ja asiakas on vastuussa muokkaamaan MyEMS Oy:n "luotettavaksi lähettäjäksi". MyEMS Oy ei ole vastuussa esimerkiksi roskapostiin menneistä laskuista. Asiakkaalla on mahdollisuus e-laskutukseen. MyEMS Oy voi irtisanoa jäsenyyden maksamattomien jäsenmaksujen tai studion ilmapiiriin sopimattoman käytöksen vuoksi. **Tällöin irtisanomisessa sovelletaan sopimusjäsenyyden ehtojen kohtaa 3.3.**
3. Jäsen sopimus on henkilökohtainen asiakkaan ja MyEMS Oy:n välillä. Mahdollisten yritystukien peruuntuminen ei vaikuta jäsen sopimukseen. Jos asiakkaan saama työnantajan tuki loppuu, veloitamme jatkossa jäsenmaksun asiakkaalta itseltään. Jäsen sopimuksen voi siirtää toiselle henkilölle kesken sopimuskauden. Kysy lisää MyEMS Oy:n työntekijöiltä.
5. MyEMS Oy tarjoaa mahdollisuuden kehonkoostumusmittauksiin tasaisin väliajoin. Mittaus kuuluu jäsenyyteen. Tämä
6. ei koske erilliskonsultaatioita, jotka lasketaan studion käyttökerroiksi. MyEMS Oy ei vastaa asiakkaiden henkilökohtaisesta omaisuudesta.
7. MyEMS Oy pidättää oikeuden hinnanmuutoksiin. Sopimushinta voi muuttua vain arvonlisäveron osalta.
8. Mahdolliset liittymistarjoukset koskevat vain uusia asiakkaita.
9. Mikäli asiakkaan yhteyshenkilöt muuttuvat, tulee muuttuneet yhteyshenkilöt ilmoittaa MyEMS Oy:lle.
10. Asiakas sitoutuu noudattamaan MyEMS Oy:n ohjeistuksia:
  - 11.1. **Asiakas saapuu studiolle vähintään 10 minuuttia ennen varauksen alkua.**
  - 11.2. Asiakas ottaa täyden vastuun aikojen peruuttamisesta vähintään 24 tuntia ennen varausta. Muutoin varauksesta veloitetaan yksi käynti.
  - 11.3. Asiakas voi saada hyvityksen menetetyistä käynneistä toimittaessaan lääkärintodistuksen.
  - 11.4. Muissa erityistapauksissa hyvitystä voidaan harkita. Kuitenkin, esimerkiksi ruuhka ei ole pätevä syy hyvitykselle.
12. Mikäli en ole tuloksiin tyytyväinen, (ja olen tehnyt kaikki jäsenyyteen kuuluvat harjoitukset, seurannut valmentajan ohjeita, sekä syönyt todistetusti ruokavalio-ohjeistuksen mukaisesti), voin pyytää hyvitystä 50% maksetusta valmennusmaksusta.

Allekirjoitukset

Päivämäärä: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

MyEMS Oy:n edustaja

Asiakas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Liite 6. Treenigeneraattori

Name	Tero Mutikainen				
Suit Size	3				
Fitness LVL	2				
Main goal	Ihassmassa	Goal weight 1: 78.4	Goal weight 2: 76.7	Goal weight 3: 75.0	Next goal weight: fill manually
Issues	Cervical, niskä, Thoracic, rintaranka, Thoracolumbar junction, Lumbar spine, alaselkävivot, Hips and pelvis, lonkka, Knees, polvet, Ankles, limitations, misalignment, nilkat, Cervicothoracic, Neck, shoulder, traps, Shoulder complex, olkapää, t				
Override?	<input type="checkbox"/> If issues are override, write here the new issues				

Rehab lvl →	R1	R2	R3	Strength LVL →	1	2	3	4	5		
<b>Push</b>				<b>Issues</b>	SBRK HOW	UUSIJA KUDON/TOIHO HOW	TRX HOW	ASSISTED PULLUP	PULLUP		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Incline	Incline Fly w/DB	TRX Pushup	Incline Bench Press	Knees elevated Pushup	Feet elevated Pushup	Other write here
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Horizontal	Rubberband Adduction	TRX Pushup	Dumbbell Bench Press	Kneeling Pushup	Pushup	
<b>Core</b>				<b>No Issues</b>	Dead Bug (Legs Only)	Dead Bug	Reverse crunch	Jack knife	Hanging leg raise	Other write here	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diastolic Reel	Dead Bug (Legs Only)	Dead Bug	Dead Bug w/ ball	Side Plank	Dynamic Side Plank	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Back Pain	PalOff Hold	PalOff Press	Sitting Wood Chopper	Standing Wood Chopper	Russian Twist	

<b>Other</b>	PPT/FBS	<input type="checkbox"/>	Back Extensions	<input type="checkbox"/>
	APT	<input type="checkbox"/>	Side Kick	<input type="checkbox"/>
	UCS	<input type="checkbox"/>	Barbie	<input type="checkbox"/>
	APT+UCS	<input type="checkbox"/>	GI	<input type="checkbox"/>
	Weight Loss	<input type="checkbox"/>	HIT	<input type="checkbox"/>
	Muscle Mass	<input type="checkbox"/>	Bodybuilding	<input type="checkbox"/>
Mobility	<input type="checkbox"/>	Mobility	<input type="checkbox"/>	
Other	<input type="checkbox"/>	Other write here		

<b>Approach</b>	<input type="checkbox"/>	Professional
	<input type="checkbox"/>	Hype
	<input type="checkbox"/>	Educating
	<input type="checkbox"/>	Military
	<input type="checkbox"/>	Humor
	<input type="checkbox"/>	Empathy
	<input type="checkbox"/>	Hardcore
	<input type="checkbox"/>	Other write here










<b>GTK</b>	add details about the client
------------	------------------------------

## Liite 7. MyEMS Fitness Online – jäsenpolkukurssi






← Takaisin kurssin pääsivulle

### KickStart






#### 1. Jäsenyytesi alkaa!

-  Tervetuloa!  
 ✓ video 01:47
-  Työkalut  
 ✓ video 02:18
-  Kuka kukin on?  
 ✓ video 02:26
-  Hyvinvoinnin Tasapaino  
 ✓ video 04:10
-  Hyvinvoinnin tasapaino  
 pdf 
-  Aloitetaan syömisestä...  
 video 02:05
-  Suurin katumus!  
 video 02:44
-  Oletko valmis?  
 video 01:33

#### 2. Ruokavalio kuntoon!

-  Painonhallinnan kolme kovaa  
 video 01:59
-  Ruokavalioryhmäsi ja Yazio  
 ✓ video 02:00
-  Aktiivisuus (ja nukkuminen)  
 video 02:59
-  Saanko sortua? (+/-2)  
 video 02:00
-  Tehostuskeinot  
 video 03:40

### 3. Muutetaan minäkuvaa

-  **Tässä kohtaa yleensä epäonnistutaan**  
video 02:03
-  **Mitä sanon lähipiirille?**  
video 02:01
-  **Nestetasapaino**  
video 04:40
-  **Onko aktiivisuus pysynyt?**  
video 05:16
-  **Kalorit on huijausta?!**  
video 06:40

### 4. Kohta on mittaukset!

-  **Loppurutistus! Vielä ehtii!**  
✓ video 04:38
-  **Tämä auttaa tajuamaan ravitsemusta!**  
✓ video 04:43
-  **Kikka-Kolmonen**  
video 05:04
-  **Pudotanko painoa liian nopeasti? Vai hitaasti?**  
video 07:10
-  **Tehdäänpäs ryhtiliike**  
video 01:13
-  **Miten valmistaudun mittauksiin?**  
video 02:34

## Liite 8. Ruokavalioryhmät

RUOKAVALIORYHMÄ A			MyEAC			
<p><b>Aamupala</b></p> <p><small>Tamupala on päivän ensimmäinen ateria. Aamupala on enimmäksiin aterialla korotettava päivän proteiinin saantia, mikä edistää rasvojen rasva-ainepitoisuuden.</small></p>						
<b>Vaihtoehto 1</b>	<b>Voimapauro</b>	<b>Vaihtoehto 2</b>	<b>Super-Smoothie</b>	<b>Vaihtoehto 3</b>	<b>Salaaatti-Leipä</b>	
1 dl	Kaurahiutaleitä	1 dl	Marjoja	2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)	
1 mitta	Maukkaamaton proteiini jauhetta	2 kpl tai	Kivi(ä)	4-6 siivua	Kana-/kalkkunaleike	
1 mitta	Kreatiinia	1 kpl	Banaani(a)	2 siivua	Juustoa	
ripaus	Suolaa	1 mitta	Hersproteiini jauhetta	vapaasti	kurkkua, tomaattia, paprikaa, suolakurkkua, salaatinlehtiä...	
1 rkl	Chia-siemeniä	1,5 dl	Mantelimaitoa			
		1 mitta	Kreatiinia			
		tarvittaessa	vettä			
<p><b>Lounas</b></p> <p><small>Enimmäkseen "pöytäruokaa". 2-4 tuntia edeltävällä aterialla, painotus hiilihydraateille ja proteiineille (valitse riittävä määrä). Lisää kasviksia vihreitä.</small></p>						
<b>Energia</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Proteiini</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Kasvikset</b>	<b>&gt; 200g yhteensä</b>	
0,75 dl	Tummaa makaronia	125 g	Kanaa	vapaasti	Kurkkua	
0,4 dl	Täysjyväriisiä	125 g	Naudanliha (10%)	vapaasti	Tomaattia	
1 kpl	Tortillalevy(ä)	100 g	Sianliha (vähärasvainen)	vapaasti	Paprikaa	
1 kpl (125g)	Peruna(a)	125 g	Kalaa	vapaasti	Kasviksia	
2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)	150 g	Mifua		Vihanneksia	
<p><b>Päivällinen</b></p> <p><small>Enimmäkseen "pöytäruokaa". 2-4 tuntia edeltävällä aterialla, painotus hiilihydraateille ja proteiineille (valitse riittävä määrä). Lisää kasviksia vihreitä.</small></p>						
<b>Energia</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Proteiini</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Kasvikset</b>	<b>&gt; 200g yhteensä</b>	
0,75 dl	Tummaa makaronia	125 g	Kanaa	vapaasti	Kurkkua	
0,4 dl	Täysjyväriisiä	125 g	Naudanliha (10%)	vapaasti	Tomaattia	
1 kpl	Tortillalevy(ä)	100 g	Sianliha (vähärasvainen)	vapaasti	Paprikaa	
1 kpl (125g)	Peruna(a)	125 g	Kalaa	vapaasti	Kasviksia	
2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)	150 g	Mifua	100 g asti	Vihanneksia	
<p><b>Iltapala</b></p> <p><small>Usein "pöytäruokaa". Iltapala on päivän viimeinen ateria. Täällä aterialla korotetaan proteiinin saantia, mikä edistää rasvojen rasva-ainepitoisuuden vähenemistä.</small></p>						
<b>Vaihtoehto 1</b>	<b>Teron Erikoinen</b>	<b>Vaihtoehto 2</b>	<b>Emmiinan Paprikat</b>	<b>Vaihtoehto 3</b>	<b>Mishan Iltaleipä</b>	
2,5 dl	Jogurttia	1 kpl	Paprika	2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)	
1 dl	mysiä	20 g	Riisiä	2 siivua	Kana-/kalkkunaleike	
vapaasti	marjoja/kiiviä	125 g	Vähärasvainen Jauheliha	2 siivua	Juustoa	
1 mitta	hersproteiinia	30 g	Juustoa	vapaasti	kurkkua, tomaattia, paprikaa, suolakurkkua...	
		muun maun	mausteita	2 kpl	kananmunaa	
<p><b>VESI</b></p> <p>TARVITSET VETTÄ NOIN 1,8 litraa päivässä</p>			<p><b>LISÄRAVINTEET</b></p> <p>Saatat hyötyä seuraavista lisistä: D3, Omega3, Kreatiini, Sinkki, Magnesium</p>		<p><b>VÄLIPALAT</b></p> <p>Mikäli ruoasta jää vajaa: proteiiniä ja hedelmiä/moniviljatuote</p>	

# RUOKAVALIORYHMÄ B

Aamupala			
<small>Aamupala on päivän tärkein ateria, senaatan. Päivän ensimmäisellä aterialla kannattaa pitää huolta proteiinin saonnista, sillä sitä löytyy harvoin ruokavaliosta.</small>			
Vaihtoehto 1	Voimapauro	Vaihtoehto 2	Super-Smoothie
1 dl	Kaurahiutaleita	1 dl	Marjoja
1 mitta	Mauzatonta proteiini jauhetta	2 kpl tai	Kiviä
1 mitta	Kreatiinia	1 kpl	Banaania
ripaus	Suolaa	1 mitta	Heraproteiini jauhetta
1 rkl	Chia-siemeniä	2 dl	Mantelmaittoa
1 rkl (15g)	Hunajaa	1 rkl (15g)	Hunajaa
		1 mitta	Kreatiinia
Vaihtoehto 3	Salatti-Leipä		
2 kpl	Monivijja-huileleipä(ä)		
4-6 siivua	Kana-/kalkkunaleike		
2 siivua	Juustoa		
vapaasti	kurkkua, tomaattia, paprikaa, suolakurkkua, salaatinlehtiä...		

Lounas			
<small>Aamun jälkeen "päätösaika". 2-4 tuntia edellisen aterian, painotus hiilihydraattien ja proteiinin (valitse niistä yksi) saantiin. Lisää kasviksia riittävästi.</small>			
Energia	Valitse yksi	Proteiini	Valitse yksi
1,5 dl	Tummaa makaronia	125 g	Kanaa
0,75 dl	Täysjyväriisiä	125 g	Naudanliha (10%)
2 kpl	Tortillalevy(ä)	100 g	Sianliha (vähärasvainen)
2 kpl (250g)	Peruna(a)	125 g	Kalaa
2 kpl	Monivijja-huileleipä(ä)	150 g	Mifua
Kasvikset	> 200g yhteensä		
vapaasti	Kurkkua		
vapaasti	Tomaattia		
vapaasti	Paprikaa		
vapaasti	Kasviksia		
	Vihanneksia		

Päivällinen			
<small>Täysin "päätösaika". 2-4 tuntia edellisen aterian, painotus hiilihydraattien ja proteiinin (valitse niistä yksi) saantiin. Lisää kasviksia riittävästi.</small>			
Energia	Valitse yksi	Proteiini	Valitse yksi
1,5 dl	Tummaa makaronia	125 g	Kanaa
0,75 dl	Jasminiriisiä	125 g	Naudanliha (10%)
2 kpl	Tortillalevy(ä)	100 g	Sianliha (vähärasvainen)
2 kpl (250g)	Peruna(a)	125 g	Kalaa
2 kpl	Monivijja-huileleipä(ä)	150 g	Mifua
Kasvikset	> 200g yhteensä		
vapaasti	Kurkkua		
vapaasti	Tomaattia		
vapaasti	Paprikaa		
vapaasti	Kasviksia		
100 g asti	Vihanneksia		

Iltapala			
<small>Uusi aikakausi: "iltapala on päivän tärkein ateria". Täällä aterian korostuu kasvikkien proteiini, koska sitä tarvitaan eri nappulalato ylläpitää rakennusainetta varten.</small>			
Vaihtoehto 1	Teron Erikoinen	Vaihtoehto 2	Emmiinan Paprikat
2,5 dl	Jogurttia	1 kpl	Paprika
1 dl	mysiä	20 g	Riisiä
vapaasti	marjoja/kiviä	125 g	Vähärasvainen Jauheliha
1 mitta	heraproteiinia	30 g	Juustoa
		muun mukaan	mausteita
Vaihtoehto 3	Mishan Iltaleipä		
2 kpl	Monivijja-huileleipä(ä)		
2 siivua	Kana-/kalkkunaleike		
2 siivua	Juustoa		
vapaasti	kurkkua, tomaattia, paprikaa, suolakurkkua...		
2 kpl	kananmunaa		



VESI	LISÄRAVINTEET	VÄLIPALAT
TARVITSET VETTÄ NOIN 2,3 litraa päivässä	Saotot hyötyä seuraavista lisistä: D3, Omega3, Kreatiini, Sinkki, Magnesium	Mikäli ruoasta jää vajaan proteiinilla ja hedelmä/monivijatuote

# RUOKAVALIORYHMÄ C

Aamupala					
<small>Aamupala on päivän tärkein ateria! Aamuaam.</small>					
<small>Päivän ensimmäisellä aterialla kannattaa pitää huolta proteiinin saannista, sillä sitä ei ole runsaasti ruokailoon.</small>					
Vaihtoehto 1	Voiimpuro	Vaihtoehto 2	Super-Smoothie	Vaihtoehto 3	Salaatti-Leipä
1 dl	Kaurahiutaleita	1 dl	Marjoja	2 kpl	Monivilja-huileleipä(ä)
1 mitta	Mauzatonta proteiini-jauhetta	1 kpl	Kivi(ä)	4-6 siivua	Kana-/kalakunaleike
1 mitta	Kreatiinia	1 kpl	Banaani(a)	2 siivua	Juustoa
15 g	Rasvaa (voi, öljy, margariini)	1 mitta	Heraproteiinijauhetta	vapoosti	kurkku, tomaattia,
ripaus	Suolaa	2 dl	Mantelimaitoa		paprikaa, suolakurkku,
1 rkl	Chia-siemeniä	1-2 rkl	Hunajaa		salaatinlehtiä...
		1 mitta	Kreatiinia		

Lounas					
<small>Ensimmäinen "päällinen"</small>					
<small>2-4 tuntia edellisen aterian, painotus hiilihydraattien ja proteiinin saantiin (valitse niistä yksi laatu). Lisää kasviksia riittävästi.</small>					
Energia	Valitse yksi	Proteiini	Valitse yksi	Kasvikset	> 200g yhteensä
1,5 dl	Tummaa makaronia	150g	Kanaa	vapoosti	Kurkku
0,75 dl	Täysjyväleipää	125 g	Naudanliha (10%)	vapoosti	Tomaattia
2 kpl	Tortillaleivyn(ä)	150 g	Sianliha (vähärasvainen)	vapoosti	Paprikaa
2 kpl (250g)	Peruna(a)	125 g	Kalaa	vapoosti	Kasviksia
2 kpl	Monivilja-huileleipä(ä)	200 g	Mifu		Vihanneksia

Päivällinen					
<small>Toinen "päällinen"</small>					
<small>2-4 tuntia edellisen aterian, painotus hiilihydraattien ja proteiinin saantiin (valitse niistä yksi laatu). Lisää kasviksia riittävästi.</small>					
Energia	Valitse yksi	Proteiini	Valitse yksi	Kasvikset	> 200g yhteensä
1,5 dl	Tummaa makaronia	150g	Kanaa	vapoosti	Kurkku
0,75 dl	Jasminiriisiiä	125 g	Naudanliha (10%)	vapoosti	Tomaattia
2 kpl	Tortillaleivyn(ä)	150 g	Sianliha (vähärasvainen)	vapoosti	Paprikaa
2 kpl (250g)	Peruna(a)	125 g	Kalaa	vapoosti	Kasviksia
2 kpl	Monivilja-huileleipä(ä)	200 g	Mifu	100 g asti	Vihanneksia

Iltapala					
<small>Uusi lähtökohde: "Iltapala on päivän tärkein ateria!"</small>					
<small>Tämä ateria on korostettu kasviksin proteiini, koska sitä tarvitaan eri näkökulmista ylläpitää rakennusainetta varten.</small>					
Vaihtoehto 1	Teren Erikoinen	Vaihtoehto 2	Emmiinan Paprikat	Vaihtoehto 3	Miston Iltaleipä
2,5 dl	Jogurttia	1 kpl	Paprika	2 kpl	Monivilja-huileleipä(ä)
1 dl	mysliä	20 g	Risiiä	2 siivua	Kana-/kalakunaleike
vapoosti	marjoja/kiiviä	125 g	Vähärasvainen Jauhelihä	2 siivua	Juustoa
1 mitta	heraproteiinia	30 g	Juustoa	vapoosti	kurkku, tomaattia,
		muun mukaan	mausteita		paprikaa, suolakurkku...
				2 kpl	kananmunaa



VESI	LISÄRAVINTEET	VÄLIPALAT
TARVITSET VETTÄ NOIN 2,8 litraa päivässä	Saatot hyöttyä seuraavista lisistä: D3, Omega3, Kreatiini, Sinkki, Magnesium	Mikäli ruoasta jää vajaaokot: proteiiniliisiä ja hedelmiä/moniviljatuote

# RUOKAVALIORYHMÄ D



Aamupala					
<small>Aamupala on päivän tärkein ateria, senaatan. Päivän ensimmäisellä aterialla kannattaa pitää huolta proteiinin saonnista, sillä se lisää ravintoainepitoisuutta.</small>					
<b>Vaihtoehto 1</b>	<b>Voimapuro</b>	<b>Vaihtoehto 2</b>	<b>Super-Smoothie</b>	<b>Vaihtoehto 3</b>	<b>Salaatti-Leipä</b>
1 dl	Kaurahiutaleita	1 dl	Marjoja	2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)
1 mitta	Mautamaton proteiini(jauhetta)	1 kpl	Kivi(ä)	4-6 sivua	Kana-/kalkkunaleike
1 mitta	Kreatiinia	1 kpl	Banaani(x)	2 sivua	Juustoa
15 g	Rasvaa (voi, öljy, margariini)	1 mitta	Heraproteiinijauhetta	vapaasti	kurkku, tomaattia,
ripaus	Suolaa	2 dl	Mantelimaltoa		paprikaa, suolakurkku,
1 rkl	Chia-siemeniä	1-2 rkl	Hunajaa		salaatinlehtiä...
		1 mitta	Kreatiinia		

Lounas					
<small>Ensimmäinen "pöytäala". 2-4 tuntia kestävästi ateriasta, pohitus hiilihydraateista ja proteiineista (valitse nitid yksi laite). Uusi kasvivali vihreistä.</small>					
<b>Energia</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Proteiini</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Kävikset</b>	<b>&gt; 200g yhteensä</b>
1,5 dl	Tummaa makaronia	200 g	Kanaa	vapaasti	Kurkku
0,75 dl	Täysjyväriisiä	150 g	Naudanliha (100%)	vapaasti	Tomaattia
2 kpl	Tortillalevy(ä)	150 g	Sianliha (vähärasvainen)	vapaasti	Paprikaa
2 kpl (250g)	Peruna(a)	150 g	Kalaa	vapaasti	Kasviksia
2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)	200 g	Mifua		Vihanneksia

Päivällinen					
<small>Toinen "pöytäala". 2-4 tuntia kestävästi ateriasta, pohitus hiilihydraateista ja proteiineista (valitse nitid yksi laite). Uusi kasvivali vihreistä.</small>					
<b>Energia</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Proteiini</b>	<b>Valitse yksi</b>	<b>Kävikset</b>	<b>&gt; 200g yhteensä</b>
1,5 dl	Tummaa makaronia	200 g	Kanaa	vapaasti	Kurkku
0,75 dl	Jasminiriisiä	150 g	Naudanliha (100%)	vapaasti	Tomaattia
2 kpl	Tortillalevy(ä)	150 g	Sianliha (vähärasvainen)	vapaasti	Paprikaa
2 kpl (250g)	Peruna(a)	150 g	Kalaa	vapaasti	Kasviksia
2 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)	200 g	Mifua	100 g asti	Vihanneksia

Iltapala					
<small>Uusi laulokone: "Iltapala on päivän tärkein ateria". Tämä ateriasta korostuu varsin proteiini, koska sitä tarvitaan eri neppuolitojo jättäessä ravinnonpuutteen varten.</small>					
<b>Vaihtoehto 1</b>	<b>Teron Erikoinen</b>	<b>Vaihtoehto 2</b>	<b>Erinomainen Paprikat</b>	<b>Vaihtoehto 3</b>	<b>Mishon Iltaleipä</b>
2,5 dl	Jogurttia	2 kpl	Paprika	3 kpl	Monivilja-/ruisleipä(ä)
2 dl	mysiä	40 g	Riisiä	3 sivua	Kana-/kalkkunaleike
vapaasti	marjoja/kiviä	150 g	Vähärasvainen Jauheliha	3 sivua	Juustoa
1 mitta	heraproteiinia	30 g	Juustoa	vapaasti	kurkku, tomaattia,
		muun muuten	mausteita		paprikaa, suolakurkku...
				2 kpl	kananmunaa

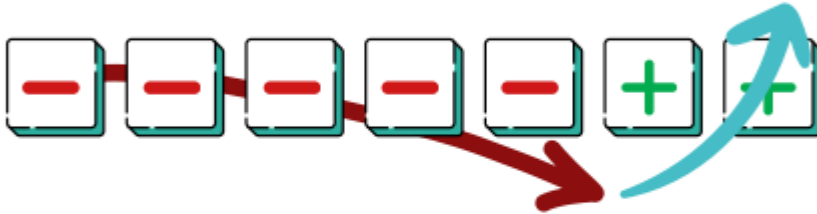


VESI	LISÄRAVINTEET	VÄLIPALAT
TARVITSET VETTÄ NOIN 3,3 litraa päivässä	Saotot hyötyä seuraavista lisistä: D3, Omega3, Kreatiini, Sinkki, Magnesium	Mikäli ruoasta jää vajaaaksi: proteiinilisiä ja hedelmiä/moniviljatuote

## Liite 9. Arkivaje

## 5:2 arkivaje

Tehostekeino  
Ruokavaliassa My EMS

**Perustuu energiansaannin (yleensä hiilihydraatin) syklittäiseen rajoittamiseen.**

Tämä vähentää kokonaisenergiansaantia, joka johtaa negatiiviseen energiatasapainoon ja näin ollen painonpudotukseen. Tavoitteena on tehostaa rasvanpolttoa, tukea insuliiniherkkyyttä ja edistää painonhallintaa ilman jatkuvaa kitudieettiä. Toteutuksessa vuorotellaan matalan energiansaannin (-25%, 5 päivää) ja ylläpitävän energiansaannin (2 päivää) välillä. Lähestymistavassa suositetaan arkipäivien vakioimista tiettyjen ruokalajien ja määrien avulla hyödyntäen esimerkiksi "ruokapreppausta".

**Väite 1: Vain raju ja pitkä dieetti tuo onnistumisen.**

**Tarua.** Tutkimusten mukaan "Matador-tyylinen" jaksottelu (Byrne et al. 2018, PMID: 28925405) on osoittanut, että ajoittaiset tauot energiavajeesta voivat ylläpitää aineenvaihduntaa ja jopa lisätä dieetin onnistumista pidemmällä aikavälillä.

**Väite 2: Syklittämisen perustuu myös psykologisiin hyötyihin.**

**Totta.** Kirjallisuuskatsauksien ja analyysien (esim. PMID: 27338458) mukaan syklitys saattaa auttaa varsinkin ruokavaliota aiheuttaman stressireaktion hallinnassa. Koska rajoitus on vain viisi päivää, on asennoituminen rajoitukseen helpompaa. Tästä tehostekeinosta on myös todella helppo siirtyä takaisin normaaliin syömiseen, koska voidaan jäädä ylläpitokaloreihin eli viikonlopun energiansaantimäärään pysyvästi. Myös tulevaisuudessa tätä voi käyttää työkaluna painonhallintaan!

**Väite 3: Matalahiilarisella ruokavaliolla ei voi kasvattaa lihasta tai urheilua kovaa.**

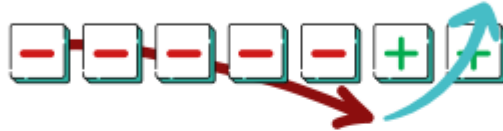
**Totta ja tarua.** Vaikka onkin totta, että pysyvä hiilihydraattirajoitus saattaa viedä pohjan optimaaliselta lihaksen rakentamiselta, niin ilmiö ei ole väistämätön. Hiilihydraatti varastoituu lihaksiin ja maksaan glykogeenivarastoihin, ja nämä turvaavat jaksamista ja liikunnan tehon ylläpysymistä (Terveyskirjasto, dlk01312). Koska varastoja täytetään syklityksessä takaisin tasaisin väliajoin, ei palautumisprosessia vaaranneta. Mikäli energiatasot heittelevät, voi ruokavaliosta koettaa tehdä vaihtokauppaa hiilihydraatin ja rasvan määrän välillä (kunhan proteiinimäärät eivät olennaisesti muutu).

**Väite 4: Syklittäiset energiavajejaksot eivät sovi 2-tyypin diabeteksen kanssa.**

**Tarua.** Tutkimusten (esim. PMID: 29882884) mukaan hiilihydraattirajoitteinen ruokavalio tuo parempia tuloksia aikuisiän diabeteksen hoidossa verrattuna esimerkiksi matalarasvaiseen ruokavalioon. Pitää silti muistaa, että jo itse painonpudotus tuo suurimman osan hyödyistä lähestymistavasta riippumatta.

# 5:2 arkivaje

Tehostekeino  
Ruokavaliossa MyEAS



## Sopii sinulle, jos...

- Haluat etsiä lähestymistapaa, jota voi käyttää myös tulevaisuudessa helppona työkaluna tarvittaessa!
- Jos kärsit selkeästä ylipainosta
- Mikäli sinulla on/olet huolissasi metabolisesta oireyhtymästä
- Parantaaksesi insuliinin, verensokerin ja glykogeenivarastojen toimintaa (insuliiniresistenssi)
- Kärsit aikuisiän diabeteksestä (puhuthan asiasta myös lääkärisi kanssa)
- Kalorien laskeminen on sinulle hankalaa
- Sinun on vaikea pysyä ruokavalioissasi
- Tarvitset henkistä taukoa jatkuvasta ruokarajoituksesta
- Haluat säilyttää energisyyden ja suorituskyvyn

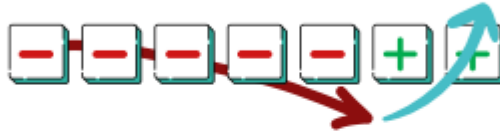


## Ei luultavasti sovi sinulle, jos...

- Olet raskaana tai imetät
- Olet lähellä normaalin painoindeksin alarajaa tai alipainoinen
- Jos sinulla on vähän lihasmassaa (korostuneen katabolian vaara)
- Jos sinulla on todella korkeat treenivolyymit tai harrastat maksimivoimaharjoittelua
- Koet hiilihydraattien rajoittamisen haittaavan nukkumistasi, energiatasojasi, työhyvinvointiasi, stressinhallintaasi tai sosiaalista käyttäytymistäsi
- Sinulla on vakava syömishäiriötausta
- Sinulla on vaarallisen matala verenpaine, olet toipumassa luunmurtumasta tai vastaavasta traumasta, jossa tarvitaan paljon kudoksen palautumista

# 5:2 arkivaje

Tehostekeino  
Ruokavaliossa My EMS



## 1

Syö yksi viikko ylläpitokaloreilla esimerkiksi studion ohjaaman esimerkkiruokavalion mukaisesti yhden viikon ajan. Seuraa syömistäsi ruokapäiväkirjalla tai lautasmalliseurannalla, mikäli mahdollista. Näin saat selvitettyä perustason, jonka varaan rakennat sykityksen.



## 2

Määritä alempi energiamäärä seuraamalla täyttämäsi ruokapäiväkirjaa. Vähentämällä ensisijaisesti hiilihydraatin määrää (ja oman mieltymyksen mukaan rasvan määrää) pyritään 25% energiarajaseen. Toisinsanoen lasketaan ylläpitokalorit  $\times 0,75$ , ja proteiinit nostetaan 30% aina 40% asti.



## 3

Vinkki: helppoa elämääsi valmistamalla esimerkiksi viikonloppuna enemmän kerralla ruokaa arkipäiviksi. Näin sorsut epätodennäköisemmin syömään ruokavalion ulkopuolelta, ja sinun on helpompaa suunnitella energiamäärät jo etukäteen. Ma-ke ruoat jääkaappiin, to-pe ruoat pakastimeen.



## 4

Syö alennetulla energiamäärällä viisi päivää. Muistuta itsellesi tarvittaessa, että rajoitus kestää vain lyhyen aikaa kerrallaan. Tämän aikana saatat havaita muutoksia esimerkiksi kehonlämmön hallinnassa, ruokahalutuntemuksissa ja yleisessä vireystilassa. Kehosi adaptoituu uuteen tilanteeseen, ja nämä tuntemukset ovat normaaleja ensimmäisillä viikolla.



## 5

Viiden päivän rajoituksen jälkeen siirry takaisin ylläpitokaloreihin ja esimerkiksi normaaliin hiilihydraattimäärään. Vältä ylisyytymistä ensimmäisenä päivänä (tämä on yllättävän iso ongelma, koska alentunut dopamiinitaso yleensä yrittää pakottaa sinut ylisyytymään energiavajeen jälkeen).



## 6

Kahden päivän syömisestä jälkeen aloita uusi viiden päivän miinusjakso. Vinkki: Jos syöt viikonloppunakin muuten samalla tavalla, voit käyttää ylimääräiset kalorit syömällä jotakin täysin ruokavalion ulkopuolelta. Tämä yleensä tekee tehostekeinosta nautinnollisemman toteuttaa!



## 7

Kun haluttu lopputulos on saavutettu, on mukautuminen normaaliin ruokavalioon varsin helppoa; jätä ylläpitajakso päälle pysyvästi. Tulevaisuudessa voit käyttää viiden päivän miinusjaksoja tarvittaessa tukeaksesi painonhallintaa.

# 5:2 arkivaje

Tehostekeino  
Ruokavaliassa My EMS



Tässä on sinulle käytännön askeleet 5:2 arkivajeen onnistuneeseen rakentamiseen.

Muista hyödyntää kehonkoostumusmittauksia, ruokavaliaseuranta-applikaatioita, oppitunteja ja vastuvalmentajaa kaikissa kysymyksissä, joita sinulle saattaisi nousta ruokavaliion noudattamisesta. Yleensä ruokavaliolähestymistapaa kokeillaan 2-3 kuukautta, ja sen jälkeen sitä joko jatketaan tai vaihdetaan tarvittaessa. Merkitse vasemmanpuoleiseen ruutuun raksi aina, kun olet suorittanut kohdan.

## 1

Laske tai käytä valmentajien antamia arvoja perustason määrittämiseksi

Proteiinimäärä  (1 - (rasva% - 20) / 100) x nykyinen paino x 2

Ylläpitokalorimäärä  laskettu proteiinimäärä x 4 / 30 x 100

## 2

Laske miinuskauden kalorimäärät ja kirjoita ylös proteiinimäärä

Proteiinimäärä  Täysin sama kuin edellisessä kohdassa

Ylläpitokalorimäärä  Ylläpitokalorimäärä x 0,75

## 3

Kuinka monta ateriaa aiot syödä?

Neljä (suositus) → Proteiinitavoite / 4 =  prot. / ateria

Kolme → Proteiinitavoite / 3 =  prot. / ateria

## 4

Kierrokset	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3
Miinus	Ma-Pe <input type="checkbox"/>	Ma-Pe <input type="checkbox"/>	Ma-Pe <input type="checkbox"/>
viikonloppu	La-su <input type="checkbox"/>	La-su <input type="checkbox"/>	La-Su <input type="checkbox"/>

## 5

Olo / fiilis

Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

## Liite 10. Hiilihydraattisyklitys

## Hiilarisyklitys

Tehostekeino  
Ruokavaliossa MyEAS**Perustuu energiansaannin (yleensä hiilihydraatin) syklittämiseen rajoittamiseen.**

Tämä vähentää kokonaisenergiansaantia, joka johtaa negatiiviseen energiatasapainoon ja näin ollen painonpudotukseen. Tavoitteena on tehostaa rasvanpolttoa, tukea insuliiniherkkyyttä ja edistää painonhallintaa ilman jatkuvaa kitadieettiä. Toteutuksessa vuorotellaan matalan energiansaannin (-25%, 2 viikkoa) ja ylläpitävän energiansaannin (1 viikko) välillä. Tarvittaessa sovelletaan niin kutsuttua "dieetin katkaisua", jolla varmistetaan pidemmän aikavälin onnistuminen tehostekeinossa.

**Väite 1: Vain raju ja pitkä dieetti tuo onnistumisen.**

**Tarua.** Tutkimusten mukaan "Matador-tyylinen" jaksottelu (Byrne et al. 2018, PMID: 28925405) on osoittanut, että ajoittaiset tauot energiavajeesta voivat ylläpitää aineenvaihduntaa ja jopa lisätä dieetin onnistumista pidemmällä aikavälillä.

**Väite 2: Syklittämisen perustuu myös psykologisiin hyötyihin.**

**Totta.** Kirjallisuuskatsauksien ja analyysien (esim. PMID: 27338458) mukaan syklitys saattaa auttaa varsinkin ruokavaliion aiheuttaman stressireaktion hallinnassa. Koska rajoitus on vain kaksi viikkoa, on asennoituminen rajoitukseen helpompi, varsinkin kun käytössä on myös dieetin katkaisu (syödään 1-2 päivää satunnaisesti enemmän). Tästä tehostekeinosta on myös todella helppo siirtyä takaisin normaaliin syömiseen, koska voidaan jäädä ylläpitokalorisyykliin pysyvästi.

**Väite 3: Matalahiilarisella ruokavaliolla ei voi kasvattaa lihasta tai urheilla kovaa.**

**Totta ja tarua.** Vaikka onkin totta, että pysyvä hiilihydraattirajoitus saattaa viedä pohjan optimaaliselta lihaksen rakentamiselta, niin ilmiö ei ole väistämätön. Hiilihydraatti varastoituu lihaksiin ja maksaan glykogeenivarastoihin, ja nämä turvaavat jaksamista ja liikunnan tehon ylläpysymistä (Terveyskirjasto, dlk01312). Koska varastoja täytetään syklityksessä takaisin tasaisin väliajoin, ei palautumisprosessia vaaranneta. Mikäli jaksaminen uhkaa tippua kestäättömälle tasolle, voidaan "dieetin katkaisulla" (syödään 1-2 päivää satunnaisesti enemmän) palauttaa energiatasot.

**Väite 4: Syklittäiset energiavajejaksot eivät sovi 2-tyyppin diabeteksen kanssa.**

**Tarua.** Tutkimusten (esim. PMID: 29882884) mukaan hiilihydraattirajoitteinen ruokavalio tuo parempia tuloksia aikuisiän diabeteksen hoidossa verrattuna esimerkiksi matalarasvaiseen ruokavalioon. Pitää silti muistaa, että jo itse painonpudotus tuo suurimman osan hyödyistä lähestymistavasta riippumatta.

# Hiilarisyklitys

Tehostekeino  
Ruokavaliossa MyEAS



## Sopii sinulle, jos...

- Haluat etsiä lähestymistapaa, jota voi käyttää myös tulevaisuudessa helppona työkaluna tarvittaessa!
- Jos kärsit selkeästä ylipainosta
- Mikäli sinulla on/olet huolissasi metabolisesta oireyhtymästä
- Parantaaksesi insuliinin, verensokerin ja glykogeenivarastojen toimintaa (insuliiniresistenssi)
- Kärsit aikuisiän diabeteksestä (puhuthan asiasta myös lääkärisi kanssa)
- Kalorien laskeminen on sinulle hankalaa
- Sinun on vaikea pysyä ruokavalioidessasi
- Tarvitset henkistä taukoa jatkuvasta ruokarajoituksesta
- Haluat säilyttää energisyyden ja suorituskyvyn



## Ei luultavasti sovi sinulle, jos...

- Olet raskaana tai imetät
- Olet lähellä normaalin painoindeksin alarajaa tai alipainoinen
- Jos sinulla on vähän lihasmassaa (korostuneen katabolian vaara)
- Jos sinulla on todella korkeat treenivolyymit tai harrastat maksimivoimaharjoittelua
- Koet hiilihydraattien rajoittamisen haittaavan nukkumistasi, energiatasojasi, työhyvinvointiasi, stressinhallintaasi tai sosiaalista käyttäytymistäsi
- Sinulla on vakava syömishäiriötausta
- Sinulla on vaarallisen matala verenpaine, olet toipumassa luunmurtumasta tai vastaavasta traumasta, jossa tarvitaan paljon kudoksen palautumista



# Hiilarisyklitys

Tehostekeino  
Ruokavaliossa My EMS



1

Syö yksi viikko ylläpitokaloreilla esimerkiksi studion ohjaaman esimerkkiruokavalion mukaisesti yhden viikon ajan. Seuraa syömistäsi ruokapäiväkirjalla tai lautasmalliseurannalla, mikäli mahdollista. Näin saat selvitettyä perustason, jonka varaan rakennat sykityksen.



2

Määritä alempi hiilihydraatin määrä seuraamalla täyttämääsi ruokapäiväkirjaa. Koska yleisin makrojakauma valmennuksessa on 50-30-20 (hiilari-proteiini-rasva), saadaan 25% energiavaje puolittamalla hiilihydraatinlähteet aterioista (yksinkertaistettuna: 4 perunaa -> 2 perunaa).



3

Mikäli mahdollista, voit sijoittaa hiilihydraatit pääsääntöisesti harjoittelun ympärille, jolloin saat pienen lisähyödyn hiilihydraattien hyödyntämisestä lihaskuntoharjoittelussa. Mikäli alkupäivän energiatasot vaativat, voit myös painottaa ne aamuun, tai yöuonia tukeaksesi päivän viimeiselle aterialle.



4

Syö alennetulla hiilihydraattimäärällä kaksi viikkoa. Muistuta itsellesi tarvittaessa, että rajoitus kestää vain lyhyen aikaa kerrallaan. Tämän aikana saatat havaita muutoksia esimerkiksi kehonlämmön hallinnassa, ruokahalutuntemuksissa ja yleisessä vireystilassa. Kehosi adaptoituu uuteen tilanteeseen, ja nämä tuntemukset ovat normaaleja ensimmäisellä jaksolla.



5

Kahden viikon rajoituksen jälkeen siirry takaisin ylläpitokaloreihin ja normaaliin hiilihydraattimäärään. Vältä ylisyömistä ensimmäisinä päivinä (tämä on yllättävän iso ongelma, koska alentunut dopamiinitaso yleensä yrittää pakottaa sinut ylisyömään energiavajeen jälkeen).



6

Jos energiatasosi alkaa heitellä liian voimakkaasti, voit kesken miinusjakson pitää "dieetin katkaisun" (diet break). Tämä tarkoittaa joko yhden päivän ajan liiallista kalorinsaantia (enemmän kuin ylläpito), tai kaksi päivää hiilihydraattien nostamista normaalitasolle. Tämä täyttää hiilihydraattivarastot ja energiatasapaino palautuu hetkellisesti normaaliksi.



7

Kun haluttu lopputulos on saavutettu, on mukautuminen normaaliin ruokavalioon varsin helppoa; jätä ylläpitojakso päälle pysyvästi. Tulevaisuudessa voit käyttää kahden viikon miinusjaksoja tarvittaessa tukeaksesi painonhallintaa.

# Hiilarisyklitys

Tehostekeino  
Ruokavaliassa MyEAS



Tässä on sinulle käytännön askeleet hiilarisyklityksen onnistuneeseen rakentamiseen.

Muista hyödyntää kehonkoostumusmittauksia, ruokavaliaseuranta-aplikaatioita, oppitunteja ja vastuuvallmentajaa kaikissa kysymyksissä, joita sinulle saattaisi nousta ruokavaliion noudattamisesta.

Yleensä ruokavaliolähestymistapaa kokeillaan 2-3 kuukautta, ja sen jälkeen sitä joko jatketaan tai vaihdetaan tarvittaessa. Merkitse vasemmanpuoleiseen ruutuun raksi aina, kun olet suorittanut kohdan.

## 1

Laske tai käytä valmentajien antamia arvoja perustason määrittämiseksi

Proteiinin määrä  (1 - (rasva% - 20) / 100) x nykyinen paino x 2

Ylläpitokalorimäärä  laskettu proteiinin määrä x 4 / 30 x 100

## 2

Laske miinuskauden kalorimäärät ja kirjoita ylös proteiinin määrä

Proteiinin määrä  Täysin sama kuin edellisessä kohdassa

Ylläpitokalorimäärä  Ylläpitokalorimäärä x 0,75

## 3

Kuinka monta ateriaa aiot syödä?

Neljä (suositus) → Proteiinitavoite / 4 =  prot. / ateria

Kolme → Proteiinitavoite / 3 =  prot. / ateria

## 4

Kierrokset | Kierros 1 | Kierros 2 | Kierros 3

	Kierros 1	Kierros 2	Kierros 3
ylläpito	Viikko 1 <input type="checkbox"/>	Viikko 1 <input type="checkbox"/>	Viikko 1 <input type="checkbox"/>
1. miinus	Viikko 2 <input type="checkbox"/>	Viikko 2 <input type="checkbox"/>	Viikko 2 <input type="checkbox"/>
2. miinus	Viikko 3 <input type="checkbox"/>	Viikko 3 <input type="checkbox"/>	Viikko 3 <input type="checkbox"/>

## 5

Olo / fiilis Viikko 1 😊 😐 😞 😡 😢 (ylläpitokaloriviikko)

Viikko 2 😊 😐 😞 😡 😢 (ensimmäinen miinusviikko)

Viikko 3 😊 😐 😞 😡 😢 (toinen miinusviikko)

Viikko 4 😊 😐 😞 😡 😢 (ylläpitokaloriviikko)

## Liite 11. Pudotustrendi



**Perustuu energiansaannin (usein rasvan tai hiilihydraatin) pitkäaikaiseen rajoittamiseen.** Tämä vähentää kokonaisenergiansaantia, joka johtaa negatiiviseen energiatasapainoon ja näin ollen painonpudotukseen. Tavoitteena on tehostaa rasvanpolttoa, ja edistää painonhallintaa ilman rajuja lyhytdieettejä. Toteutuksessa painoa seurataan mieluiten viikottain, jopa päivittäin, ja syömistä pyritään ohjaamaan keskiarvotrendiä seuraten intuitiivisesti oikeaan suuntaan.

**Väite 1: Pitkä dieetti on tyhmää, koska se vahingoittaa aineenvaihduntaa.**

**Totta ja tarua.**

*Tutkimusten mukaan (kuten surullisen kuuluisa Minnesota -näännyttämistutkimus) osoittaa, että väärin rakennettu pitkäaikainen dieetti vähentää aineenvaihduntaa, tuhoaa lihasmassaa ja tuo mukanaan valtavasti erilaisia vakavia terveysongelmia. Tämä valitettavasti näkyy myös nykydieetikulttuurissa, jossa ihmiset toteuttavat rajuja ruokavaliollisia toimenpiteitä, ja sillä saattavat aiheuttaa yllättävän paljon pitkäaikaista, ellei jopa lopullista, vahinkoa itselleen sekä henkisesti että fyysisesti.*

*Toisaalta, kohtalaisen pitkäänkin, mutta järkevästi rakennettu dieetti voi tuoda valtavasti terveyshyötyjä (valtaisa CALERIE-tutkimus, joka alkoi 2006 ja on edelleen toiminnassa). Tärkeintä olisi siis rakentaa "dieetti" kestäväksi, ja järkeväksi (ei mennä liian suureen energiavajeeseen, pitää **proteiininsaanti** korkealla, huolehtii nukkumisesta ja harrastaa hyvälaatuista voimaharjoittelua).*

**Väite 2: Dieetin jälkeen paino tulee takaisin ja korkojen kera.**

**Totta ja tarua.**

*Mikäli dieetti on rakennettu huonosti, tai proteiininsaanti on liian vähäistä, tai voimaharjoittelua ei ole käytössä, laskee dieetti koko kehon massa - myös lihasmassan puolelta. Tämä laskee olennaisesti aineenvaihdunnan määrää, jolloin palatessa normaalisyömiseen, syödään tavallaan "liikaa", koska kulutus ei ole enää lähellekään sama kuin ennen. Tämä selittää suurimmalta osin koko "jojo-efektin". Toisaalta, rakenna kaikki fiksusti ja sinulla on työkalu painonhallintaan loppuelämäksesi.*

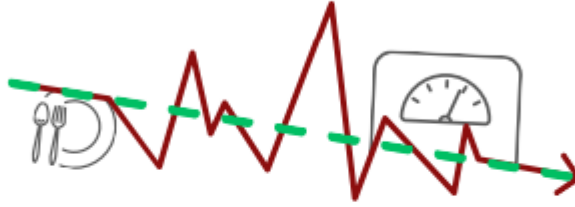
**Väite 3: Syklittävä dieettiratkaisu on tasaista parempi.**

**Totta ja tarua.**

*Tämä liittyy enemmän mieltymyksiin, kuin mihinkään muuhun. Pitkä dieetti saattaa tuntua hankalalta, jos siihen on vaikea asennoitua, jolloin syklittäminen saattaa olla parempi ratkaisu. Toisaalta, jatkuva ruokavalion muuttuminen voi joillakin tuntua liian monimutkaiselta, jolloin tasainen dieetti on helpompi ratkaisu. Tutkimusten mukaan fysiologisesti näiden välillä ei onneksi ole suuria eroja.*

# Pudotustrendi

Tehostekeino  
Ruokavaliassa My EMS



## Sopii sinulle, jos...

- Haluat etsiä lähestymistapaa, jota voi käyttää myös tulevaisuudessa helppona työkaluna tarvittaessa!
- Haluat pudottaa painoa maltillisemmin
- Parantaaksesi insuliinin, verensokerin ja glykogeenivarastojen toimintaa (insuliiniresistenssi)
- Kärsit aikuisiän diabeteksestä (puhuthan asiasta myös lääkärisi kanssa)
- Kalorien laskeminen on sinulle hankalaa
- Sinun on vaikea pysyä ruokavaliossasi
- Haluat opettaa itsellesi intuitiivista syömistä perustuen kehosi tapaan muuttua
- Olet valmis joko seuraamaan vaa'an lukemaa ja/tai laskemaan kaloreita
- Haluat päivittäistä joustavuutta

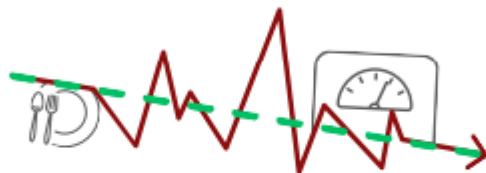


## Ei luultavasti sovi sinulle, jos...

- Olet lähellä normaalin painoindeksin alarajaa tai alipainoinen
- Pidemmän aikavälin dieetit ovat suorastaan mahdottomia
- Et suostu käymään vaa'alla tai laskemaan kaloreita
- Haluaisit käyttää enemmän syklittäviä ruokavaliomalleja, joissa on taukoja energiavajeesta
- Haluat mahdollisimman nopeaa painonpudotusta (huom. koska mikään ei ole ikinä ilmaista, tarkoittaa suurempi ja nopeampi painonpudotus usein paljon enemmän uhrauksia ja säntillisyyttä ja vähemmän joustavuutta)

# Pudotustrendi

Tehostekeino  
Ruokavaliassa MyEMS



## 1

Syö yksi viikko ylläpitokaloreilla esimerkiksi studion ohjaaman esimerkkiruokavaliion mukaisesti yhden viikon ajan. Seuraa syömistäsi ruokapäiväkirjalla tai lautasmalliseurannalla, mikäli mahdollista. Näin saat selvitettyä perustason, jonka varaan rakennat tämän lähestymistavan.



## 2

Määritä alempi energiamäärä seuraamalla täyttämäsi ruokapäiväkirjaa. Vähentämällä ensisijaisesti hiilihydraatin määrää (ja oman mieltymyksen mukaan rasvan määrää) pyritään 25% energianvajeeseen. Toisinsanoen lasketaan ylläpitokalorit  $\times 0,75$ , ja proteiinit nostetaan 30% aina 40% asti.



## 3

Valitse, aiotko seurata tilannetta päivittäisellä vaa'alla (4a) ja/tai kalorienlaskennalla (4B). Paras lopputulos yleensä saavutetaan, jos vaakaa käytetään mahdollisimman usein (PMID: 31119881). Ideana on seurata keskiarvoa ja trendiä, ja normalisoida painon heittely.



## 4a

Vaa'an käyttäminen (suositus):  
Syö alennetulla energiamäärällä yksi viikko.  
Käy vaa'alla mieluiten joka päivä, jos mahdollista, ja kirjoita lukemat itsellesi ylös. Älä murehdi painon päivittäisistä heittelyistä, tämä on seuranta varten.



## 4b

Pelkät kalorit:  
Syö alennetulla energiamäärällä kolme viikkoa, ja tee punnitus.  
Tämä aikaväli yleensä riittää näyttämään trendin päivittäisen heittelyn tekemästä virhemarginaalista huolimatta.



## 5

Laske trendi vaa'an lukemien keskiarvosta (4a) tai tarkista se kolmannen viikon kohdalla painon muutoksesta, ja tee muutoksia sen suhteen, mihin trendi on liikkunut. Vähennä energiansaantia tarvittaessa noin 100 kcal (jos paino ei ole laskenut 0,2-0,5kg / vko).

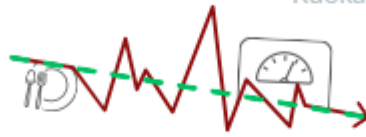


## 6

Kun haluttu lopputulos on saavutettu, on mukautuminen normaaliin ruokavaliioon todella tärkeää tehdä oikein: nosta energiamäärää pikkuhiljaa viikottain (noin 100-200 kcal) siihen saakka, kunnes paino pyrkii taas nousemaan. Laske se sitten yksi pykälä takaisinpäin, ja olet ylläpitokaloreissasi.

# Pudotustrendi

Tehostekeino  
Ruokavaliassa MyEAS



Tässä on sinulle käytännön askeleet pudotustrendin onnistuneeseen rakentamiseen.

Muista hyödyntää kehonkoostumusmittauksia, ruokavaliaseuranta-applikaatioita, oppitunteja ja vastuuvallmentajaa kaikissa kysymyksissä, joita sinulle saattaisi nousta ruokavallion noudattamisesta. Yleensä ruokavaliolähestymistapaa kokeillaan 2-3 kuukautta, ja sen jälkeen sitä joko jatketaan tai vaihdetaan tarvittaessa. Merkitse vasemmanpuoleiseen ruutuun raksi aina, kun olet suorittanut kohdan.

## 1

Laske tai käytä valmentajien antamia arvoja perustason määrittämiseksi

Proteiinimäärä   $(1 - (\text{rasva\%} - 20) / 100) \times \text{nykyinen paino} \times 2$

Ylläpitokalorimäärä  laskettu proteiininmäärä  $\times 4 / 30 \times 100$

## 2

Laske miinuskauden kalorimäärät ja kirjoita ylös proteiininmäärä

Proteiinimäärä  Täysin sama kuin edellisessä kohdassa

Ylläpitokalorimäärä  Ylläpitokalorimäärä  $\times 0,75$

## 3

Kuinka monta ateriaa aiot syödä?

Neljä (suositus) → Proteiinitavoite / 4 =  prot. / ateria

Kolme → Proteiinitavoite / 3 =  prot. / ateria

## 4a

Ma \_\_\_\_ kg  
Ti \_\_\_\_ kg  
Ke \_\_\_\_ kg  
To \_\_\_\_ kg  
Pe \_\_\_\_ kg  
La \_\_\_\_ kg  
Su \_\_\_\_ kg

**Viikko 1**  
keskiarvo  
lyhteenlaise  
tulokset ja jaa  
mittauspäivien  
määrällä  
Eim. Mar+Ket+Lar+Su / 4

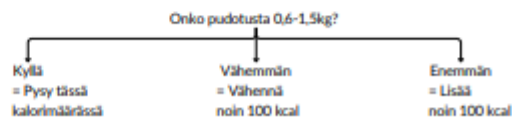
Ma \_\_\_\_ kg  
Ti \_\_\_\_ kg  
Ke \_\_\_\_ kg  
To \_\_\_\_ kg  
Pe \_\_\_\_ kg  
La \_\_\_\_ kg  
Su \_\_\_\_ kg

**Viikko 2**  
keskiarvo  
lyhteenlaise  
tulokset ja jaa  
mittauspäivien  
määrällä  
Eim. Mar+Ket+Lar+Su / 4

## 4b

Viikko 1, paino  → Viikko 3, paino

## 4a ja 4b:



## Liite 12. Pätkäpaasto

# Pätkäpaasto

Tehostekeino  
Ruokavaliossa My EMS



### Perustuu syömisikkunan pienentämiseen.

Tämä vähentää kokonaisenergiansaantia, joka johtaa negatiiviseen energiatasapainoon ja näin ollen painonpudotukseen. Pätkäpaastosta kiertää paljon huhuja ja myyttejä, ja sitä usein markkinoidaan ihmelääkkeenä kaikkeen.

Yleisimmät jaot ovat 14:10, 16:8 ja jopa 18:6. Ensimmäinen luku kertoo paaston pituuden tunteissa, ja jälkimmäinen luku syömisikkunan pituuden. Tiede ei tunne lisääntynyttä hyötyä perusterveelle ihmiselle pidemmistä (kuten 24h+) paastoajoista.

### Väite 1: Pätkäpaasto on tehokas tapa pudottaa painoa.

**Totta ja tarua.** Tutkimusten mukaan (esim. PMID: 32060194) oikein käytettynä pätkäpaasto toimii energiavajeen vuoksi. Jos siis syö pätkäpaastolla liikaa, painonpudotus ei toimi. Myös proteiinin määrä ei saa pudota aterioiden vähentyessä, ja liikunta on ainoa asia, joka turvaa lihasmassan pysymisen (pelkkä HGH:n eli kasvuhormonin lisääntyminen ei riitä).

### Väite 2: Pätkäpaasto auttaa insuliiniresistenssiin.

**Totta.** Tutkimusten (esim. PMID: 35371260) mukaan pätkäpaasto saattaa auttaa sekä ennaltaehkäistä insuliiniresistenssiä. Se on yleistyvä metabolinen häiriö, joka liittyy heikentyneeseen lihaskuntoon, liialliseen kuormitukseen rasvakudoksesta sekä esimerkiksi viskeraalisen rasvan vaikutuksiin sisäelimissä. Myös tietyt sairaudet saattavat nostaa resistenssiä. Pätkäpaaston syklittäinen energiavaje yhdistettynä liikuntaan harjoittaa kehon kykyä käyttää ja varastoida energiaa oikein.

### Väite 3: Pätkäpaasto auttaa lihaskasvussa, koska kasvuhormonin erityks kasvaa.

**Tarua.** Tutkimusten (esim. PMID: 27737674) mukaan vaikkakin pätkäpaasto saattaa auttaa tiettyihin terveydellisiin ongelmiin, kuten insuliiniresistenssiin (ja sitä kautta matala-asteiseen tulehdukseen), ovat lihaskasvuun liittyvät muutokset sidoksissa kehon pyrkimykseen minimoida lihasmassan katoaminen, jota paastoaminen aiheuttaa (lihasmassaa hajoo -> kasvuhormonin määrä nousee). Onneksi tämä toisaalta tasoittaa tilannetta, jolloin pätkäpaasto ei aiheuta yleensä myöskään suoranaista lihaskatoa.

### Väite 4: Pätkäpaasto ei sovi naisille, koska se tuhoaa hormonitasapainon.

**Tarua.** Tutkimusten (esim. PMID: 35684143) mukaan pätkäpaastolla ei ole negatiivisia vaikutuksia naisten hormonaaliseen terveyteen, vaan usein jopa päinvastoin.

**Pätkäpaasto jopa hyödyttää munasarjojen monirakkulaoireyhtymästä kärsiviä (PCOS).**

# Pätkäpaasto

Tehostekeino  
Ruokavaliassa MyEAS



## Sopii sinulle, jos...

- Haluat etsiä lähestymistapaa, jonka voi muuttaa myöhemmin toimivaksi elämäntavaksi!
- Jos kärsit selkeästä ylipainosta
- Mikäli sinulla on/olet huolissasi metabolisesta oireyhtymästä
- Parantaaksesi insuliinin, verensokerin ja glykokeenivarastojen toimintaa (insuliiniresistenssi)
- Kärsit aikuisiän diabeteksestä (puhuthan asiasta myös lääkärisi kanssa)
- Kalorien laskeminen on sinulle hankalaa
- Sinun on vaikea pysyä ruokavalioidessasi
- Kärsit munasarjojen monirakkulaoireyhtymästä (PCOS)
- Haluat kokeilla hormonallisen toiminnan hyödyntämistä painonhallinnassa



## Ei luultavasti sovi sinulle, jos...

- Olet raskaana tai imetät
- Olet lähellä normaalin painoindeksin alarajaa tai alipainoinen
- Jos sinulla on vähän lihasmassaa (korostuneen katabolian vaara)
- Mikäli kehosi on äärimmäisen vaikea totuttautua aamusyömättömyyteen
- Jos yönesi kärsii selkeästi syömättömyydestä 3h ennen nukkumista (tällöin voi kokeilla liikkua kevyesti 15 minuuttia viimeisen aterian jälkeen)
- Sinulla on syömishäiriötaustaa
- Kärsit amenorreasta (kuukautisten puuttuminen, ellei se ole seurausta vaihdevuosista tai ehkäisymenetelmästä)



# Pätkäpaasto

Tehostekeino  
Ruokavaliassa MyEAS



1

Määrittele, milloin menet keskimäärin yleensä nukkumaan. **Vähennä tästä kellonajasta 3h** (esimerkiksi kello 23 -> 20) ja tämä kertoo milloin viimeinen ateria täytyy olla nautittu. Mikäli tämä ei sovi elämäntilanteeseesi, voit syödä myöhemminkin, mutta harrastathan tällaisessa tapauksessa kevyttä liikuntaa (kuten kävelyä) noin 15 minuuttia syömisen jälkeen.



2

Kokeile, kuinka pitkälle kykenet luontaisesti **venyttämään päivän ensimmäistä ateriaa**, ilman että se oleellisesti haittaa energiatasojasi. Voit aloittaa esimerkiksi juomalla ainoastaan vettä ensimmäiset 1-2 tuntia. Lopulta voit venyttää pikkuhiljaa ensimmäisen aterian 3-5h päähän heräämisestä. Esimerkiksi heräät klo 7, syöt klo 12-20, nukkumaan klo 23.



3

Suunnittele ateriasi niin, että niissä on lisättyä **poistettujen aterioiden proteiini määrät**. Yleensä pätkäpaastolla ehditään syömään 3 kertaa, ja ehkä yksi välipala. Tällöin välipala on helpoin tapa lisätä proteiinia (esimerkiksi heraproteiinijuoman muodossa). Jos proteiinitavoitteesi on esimerkiksi 120g, tarkoittaa tämä kolmea 40g annosta tai neljää 30g annosta



4

Suosittellemme seuraamaan ainakin 1-3 päivää kokonaiskalorimäärää sekä proteiini saantia, jotta kalorit ei mene yli, eikä proteiinit alitse. **Kalorinsaanti on 75% normaalista** (eli kalorit x 0,75), mutta **proteiinimäärä nousee 30% aina 40% saakka**. Silloin se ei grammamääräisesti muutu. Muuttaessa proteiinitarve lisääntyy väliaikaisesti.



5

Vaikka ateriasi sisältö muuttuisi arkisin tai esimerkiksi viikonloppuisin, **EI SYÖMISEN AIKATAULU** saa heitellä yli tunnilla. Tämä on jopa tärkeämpää kuin mitä ateriasa itsessään on (ei tietenkään koske päivätasoa tai suurinta osaa aterioista). Pysy siis rytmisissä, sillä se on perusta pätkäpaaston hyödyille verensokerin ja insuliinin hallinnassa.



6

Jos energiatasosi alkaa heitellä liian voimakkaasti, pidennä syömiskunnaa (yleensä aamua kohti). 16:8 ei ole millään tavalla maaginen, ja esimerkiksi 14 tunnin syömättömyys tuo suuren osan hyödyistä joka tapauksessa. Ei siis tarvitse uhrata ja kärsiä periaatteesta, se altistaa ainoastaan negatiiviselle syömiskäyttäytymiselle.



7

Toisin kuin muut tehostekeino yleensä, voi pätkäpaastoa jatkaa myös sen jälkeen, kun on tyytyväinen tuloksiin nostamalla kalorinsaannin takaisin ylläpidon puolelle, ja laskemalla proteiinin 20-25% energiansaannista. Tästä voi siis kehittää itsellensä myös toimivan elämäntavan.

# Pätkäpaasto

Tehostekeino  
Ruokavaliassa MyEAS



Tässä on sinulle käytännön askeleet pätkäpaaston onnistuneeseen rakentamiseen.

Muista hyödyntää kehonkoostumusmittauksia, ruokavaliaseuranta-aplikaatioita, oppitunteja ja vastuuvallmentajaa kaikissa kysymyksissä, joita sinulle saattaisi nousta ruokavaliion noudattamisesta. Yleensä ruokavaliolähestymistapaa kokeillaan 2-3 kuukautta, ja sen jälkeen sitä joko jatketaan tai vaihdetaan tarvittaessa. Merkitse vasemmanpuoleiseen ruutuun raksi aina, kun olet suorittanut kohdan.

## 1

Mihin aikaan olet menossa keskimäärin nukkumaan?

Aiotko...  lopettaa syömisen 3h aikaisemmin → Viimeinen ateria klo   
 liikkua 15 minuuttia viimeisen aterian jälkeen

## 2

Lasketaan kalorit ja proteiinit

Ylläpitokalorimäärä  kcal + Proteiinitavoite / päivä   
kalorimäärä x 0,75  kcal (1-(rasva%+20)/100) x nykyinen paino x 2

## 3

Kuinka monta ateriaa aiot syödä?

Neljä (suositus) → Proteiinitavoite / 4 =  prot. / ateria  
 Kolme → Proteiinitavoite / 3 =  prot. / ateria

## 4

Aamupalan siirto  1-2h (viikko 1)  
 2-3h (viikko 2)  
 4-5h (viikko 3+)

Muistathan, että sinun ei ole pakko tehdä täyttää paastoa, vaan voit jäädä siihen aikokunaan, mikä tuntuu sinulle luontaisimmalta!

## 5

Olo / fiilis Viikko 1 😊 😐 😞 😡 😢  
Viikko 2 😊 😐 😞 😡 😢  
Viikko 3 😊 😐 😞 😡 😢

Jos energiatasot ja/tai fiilis alkaa talttuamaan, syö se projektista paljon motivaatiota. Peruuta silloin takaisin siihen aikarajotteeseen, mikä tuntui hyvältä!