



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Väisänen, E., & Tolonen, K. (2025). Hyvin suunniteltu kuntosali on enemmän kuin treeni paikka – se on kokemuksellinen julkinen tila. *Oamk Journal*, (101). Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2025082083585>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 101/2025

Julkaisuvuosi: 2025

Tekijätiedot: Väisänen Elisa, Tolonen Kai

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2025082083585>

Tiivistelmä: Kuntosaleilla tilojen avaruus, selkeä laitteiden sijoittelu, tehokas ilmanvaihto, laadukkaat materiaalit ja hyvä akustiikka tukevat harjoittelun turvallisuutta ja viihtyvyyttä. Myös brändi-ilme, yhteisöllisyyden mahdollistaminen ja esteettinen suunnittelu vaikuttavat onnistuneeseen käyttäjäkokemukseen. Keskeistä on käyttäjälähtöisyys, joka yhdistää toiminnallisuuden, estetiikan ja yhteisöllisyyden. Teksti perustuu opinnäytetyöhön, jossa tarkasteltiin ammattitason kuntosalien arkkitehtonista suunnittelua ja tilaratkaisuja. Aineistona käytettiin kirjallisuuskatsausta ja asiantuntijahaastatteluja.

Hyvin suunniteltu kuntosali on enemmän kuin treenipaikka – se on kokemuksellinen julkinen tila

3.9.2025 - Väisänen Elisa, Tolonen Kai

Ammattitason kuntosalin suunnittelu on paljon enemmän kuin laitelista ja väripaletteja – se on kokonaisvaltainen käyttäjäkokemus, jossa yhdistyvät toiminnallisuus, esteettisyys ja yhteisöllisyys. Huipputasoinen sali ei vain mahdollista tehokasta harjoittelua, vaan myös motivoi ja tukee urheilullista kehittymistä. Artikkelin pohjautuu kuntosalien arkkitehtuuria käsittelevään opinnäytetyöhön, joka ohjeistaa nykyaikaisen kuntosaliarkkitehtuurin suunnittelua.

Kuntosaliliikunta on vuosikymmenten aikana kehittynyt yksittäisistä harjoitustiloista monipuolisiksi hyvinvoinnin keskuksiksi, joissa yhdistyvät fyysinen kuntoilu, sosiaalinen vuorovaikutus ja elämäntapavalinnat (Dalleck & Kravitz, 2002; Rantanen, 2022). Nykyajan ammattisalit palvelevat yhä laajempaa käyttäjäkuntaa, ja tilasuunnittelun merkitys motivaation ja harjoittelun laadun tukemisessa on korostunut (Salin, 2025).

Aiheeseen syvennyttiin kirjallisuuskatsauksella ja haastattelututkimuksella, saatuja tuloksia on reflektoitu perustuen opinnäytetyön tekijän omiin kokemuksiin aktiivisena kuntosalien käyttäjänä ja urheilijana. Haastateltavien mukaan avaruus ja selkeä tilanjako ovat ammattitason kuntosalin perusta. Tilat tulee suunnitella siten, että eri harjoitusmuodot, kuten vapaapainot, koneharjoittelu ja kehonhuolto, on erotettu selkeästi, mutta kuitenkin kokonaisuus säilyy yhtenäisenä. (Liikku, haastattelu 1.4.2025; Classic Gym, haastattelu 9.4.2025; Hukka, haastattelu 23.4.2025.)

Toimiva tila – avaruus, selkeys ja laitteiden sijoittelu

Optimaalinen harjoittelutila vaatii 2,5–3 metriä vapaata tilaa treenaajan ympärillä (Liikku, haastattelu 1.4.2025). Laitteiden sijoittelu lihasryhmittäin parantaa käytettävyyttä ja sujuvuutta vähentäen häiriöitä ja odottelua (Classic Gym, haastattelu 9.4.2025). Selkeä aluejako tukee myös turvallisuutta, etenkin vapaapainoharjoittelussa (Hukka, haastattelu 23.4.2025).

Erityisesti vapaapainoalueilla korostuvat tila- ja laitevaatimusten merkitys. Tilan on oltava riittävä suurille liikeradoille. Välineiden sijoittelussa on huomioitava myös esteettömyys ja liikeratojen turvaaminen (kuva 1) (Rakennustietosäätiö RTS, 2014).

Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys tilaratkaisuissa

Tilasuunnittelun tulee mahdollistaa sekä keskittynyt yksilöharjoittelu että yhteisöllisyyden tukeminen. Haastatteluissa korostui, että rauhalliset harjoittelualueet, riittävät turvavälit (kuva 1) ja vapaa liikkuminen tukevat keskittymistä (Liikku, haastattelu 1.4.2025; Hukka, haastattelu 23.4.2025). Sosiaalinen kokemus ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä menestyvän kuntosalin suunnittelussa. Yhteisöllisyyttä voidaan edistää mukavilla aulatioilla ja oleskeluryhmillä, jotka luovat luonnollisia kohtaamispaikkoja (Classic Gym, haastattelu 9.4.2025; HuippuCenter, 2025).



KUVA 1. Laitteiden symmetrinen sijoittelu ja riittävä väli tekevät tilasta esteettömän ja visuaalisesti rauhallisen (kuva: Sven Mieke/unsplash.com).

Materiaalit, valaistus ja ilmanvaihto viihtyvyyden tukena

Materiaalivalinnoissa tärkeintä on kestävyys ja turvallisuus. Haastateltavat suosittelivat paksua kumimattoa vapaapainoalueille ja helposti puhdistettavia seinäpintoja (Liikku, haastattelu 1.4.2025; Classic Gym, haastattelu 9.4.2025). Materiaalivalinnat vaikuttavat suoraan tilan äänimaailmaan ja turvallisuuteen.

Värimaailmalla voidaan ohjata tilan tunnelmaa: tummat sävyt lisäävät intensiivisyyttä ja energiaa harjoitusalueilla, kun taas vaaleammat ja rauhallisemmat sävyt tukevat palautumisalueita (Classic Gym, haastattelu 9.4.2025; Rantanen, 2022).

Ilmanvaihto ja lämpötila ovat suorituskyvyn kannalta kriittisiä tekijöitä. Ammattitasolla ilmanvaihdon tulee olla koneellista ja tehokasta. Lämpötilan ihanteellinen asetus on noin 19–20 astetta. (Liikku, haastattelu 1.4.2025; Hukka, haastattelu 23.4.2025).

Valaistus suunnitellaan aluekohtaisesti. Harjoitusalueilla kirkas, energisoiva valaistus (kuva 2) tukee suoritusta, kun taas palautumisalueilla pehmeämpi valo edistää rentoutumista (Philips, 2025).



KUVA 2. Valoisat ja avoimet tilat lisäävät kuntosalin houkuttelevuutta ja parantavat käyttäjäkokemusta (kuva: Lisa Anna/unsplash.com).

Akustiikan hallinta on usein unohdettu, mutta se on erittäin merkittävä osa viihtyvyyttä. Akustoinnilla tulee vähentää epämiellyttävää jälkikaikua kuntosalitiloissa. Rauhallinen ja miellyttävä äänimaailma parantavat keskittymistä harjoittelun aikana (Rakennustietosäätiö RTS, 2014). Asuintaloihin sijoitetuissa kuntosaleissa tulee erityisesti pienentää runkoäänien kulkeutumista asuintiloihin.

Visuaalinen ilme ja brändi erottuvuuden luoja

Ammattitason kuntosali rakentaa identiteettiään myös visuaalisella ilmeellä. Yhtenäinen värimaailma, laadukas sisustus ja selkeä brändäys (esimerkiksi logot ja graafinen tyyli) vahvistavat salin uskottavuutta ja erottuvuutta (Classic Gym, haastattelu 9.4.2025).

Visuaalinen kokonaisuus ei ole vain esteettinen lisä, vaan olennainen osa asiakaskokemusta. Yhtenäinen ilme viestii laadusta ja luo tilaan tietoisesti rakennettua tunnelmaa.

Haastateltujen ammattilaisten mukaan visuaaliset yksityiskohdat, kuten värien kontrastit ja tilojen selkeä jäsenitys vaikuttavat suoraan treenifiiikseen. Esimerkiksi Classic Gymillä mustan ja keltaisen yhdistelmää on keuhettu energisoivaksi ja tunnistettavaksi. Hukka-liikuntakeskuksessa puolestaan korostetaan sitä, miten värit ja sisustus tukevat paikan identiteettiä ja asiakaspitoa (Hukka, haastattelu 23.4.2025). RT-ohjekortin mukaan erityisesti värien ja materiaalien avulla voidaan vaikuttaa tilojen hahmotettavuuteen, intensiivisyyteen ja palautumista tukevaan tunnelmaan (Rakennustietosäätiö RTS, 2014, 11–13).

Käyttäjälähtöisyys tilasuunnittelun avaintekijänä

Ammattitason kuntosalin onnistunut suunnittelu perustuu käyttäjälähtöisyyteen. Haastattelujen ja kirjallisuuden perusteella avaintekijöitä ovat tilojen riittävä avaruus, toimiva laitteiden sijoittelu, tehokas ilmanvaihto, kestävä ja turvallinen materiaalivalinta, aluekohtaisesti säädeltävä valaistus sekä hyvä akustiikka. Yksilöllisen harjoittelun tukeminen ja yhteisöllisyyden mahdollistaminen ovat keskeisiä hyvinvointia ja motivaatiota edistäviä elementtejä.

Tulevaisuudessa kuntosaliarkkitehtuurissa korostuvat yhä enemmän yksilölliset tarpeet ja kokonaisvaltaisen treenikokemuksen luominen. Tilat mukautuvat käyttäjien erilaisiin tavoitteisiin ja harjoittelutyyleihin – esimerkiksi digitaaliset treeniasemat tunnistavat

käyttäjän ja säätävät vastukset sekä liikeradat automaattisesti. Myös kokonaisvaltainen kokemus saa uusia muotoja. Palautumista tukevat hiljaiset alueet, lämpö- ja kylmähoitopisteet sekä valaistukseltaan säädettävät ryhmäliikuntatilat tarjoavat treenin rinnalle fyysistä ja henkistä tasapainoa tukevia elementtejä. Arkkitehtuurin rooli ei ole vain puitteiden luomisessa, vaan siinä, että tila toimii aktiivisena osana hyvinvointia (kuva 3).



KUVA 3. Kuntosalin arkkitehtuurissa yhdistyvät liikunta- ja hyvinvointitilat, kuten juoksumattoalue ja uima-allas saman katon alla (kuva: Birk Enwald/unsplash.com).

Elisa Väisänen

Opiskelee rakennusarkkitehdiksi Oulun ammattikorkeakoulussa

Kai Tolonen

lehtori, arkkitehti

Tekniikka

Oulun ammattikorkeakoulu

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Väisänen, E. (2025). *Kuntosalien arkkitehtuuri: Kuntosali voi olla arkkitehtonisesti yhtä kiinnostava kuin mikä tahansa julkinen tila* [AMK-opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu, Rakennusarkkitehdin tutkinto-ohjelman]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025050910350>

Lähteet

Dalleck, L.C., & Kravitz, L. (2002). *The history of fitness*. University of New Mexico. <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/history.html>

HuippuCenter. (2025). Verkkosivut. <https://huippucenter.fi>

Philips. (2025). *Älyvalot ja kodin turva*. <https://www.philips.fi/c-m-li/hue>

Rakennustietosäätiö RTS. (2014). *RT 97-11146. Sisäliikuntatilat. Liikuntasalit ja monitoimihallit*. Rakennustieto Oy. <https://kortistot.rakennustieto.fi/kortit/RT%2097-11146>

Rantanen, A. (2022). *Kuntosalin tilasuunnittelu liikkumismotivaation edistäjänä* [opinnäytetyö, Aalto-yliopisto]. Aaltodoc-julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-202204072788>

Salin, K. (2025). Kuntoilutrendit 2025: Teknologia valtaa alaa. *Liikunta & Tiede*, (1). <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/kuntoilutrendit-2025-teknologia-valtaa-alaa.html>