

Sari Virtanen

KOTIKUNTOILIJAN ABC – MATALANKYNNYKSEN
LIIKUNTAKURSSI KORKEAKOULUOPIKELIJOILLE

Fysioterapian koulutusohjelma
2016

KOTIKUNTOILIJAN ABC – MATALANKYNNYKSEN LIIKUNTAKURSSI KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

Virtanen, Sari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Tammikuu 2016
Ohjaaja: Tuominen, Hanna
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 2

Asiasanat: liikunta, motivaatio, liikkumattomuus, liikuntatottumus,
korkeakouluopiskelija

Passiivinen elämäntapa yleistyy koneistuvan maailman myötä. Hyötyliikunta jää vähäisemmälle ja kiire hallitsee ihmisten elämää. Kun hyötyliikunta jää vähäiselle, olisi terveyden, niin fyysisen kuin psyykkisen, kannalta tarpeellista saada tuo päivän liikunta-annos muulla tavalla. Nykyään opiskelijat kyllä tietävät miksi pitäisi liikkua, mutta on eri asia oikeasti lähteä liikkumaan kuin vain puhua siitä. Tässä opinnäytetyössä olen perehtynyt siihen, keitä liikkumattomat ovat ja mitkä ovat heidän syynsä liikkumattomuuteen, opiskelijoiden liikuntatottumuksiin sekä liikuntamotivaatioon.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella matalankynnyksen liikuntakurssi yhteistyökumppanini Unipoli Sportin käyttöön. Tavoitteena oli muodostaa sellainen kurssi, jolla saisi vähän liikkuvia opiskelijoita aktivoitua liikunnan pariin. Liikkumaan lähtemisen kynnystä olen yrittänyt madaltaa sillä, että suunnitellun kurssin tavoitteena on antaa kurssilaisille ideoita kotona kuntoilemiseen. Kurssilla käytettävät välineet ovat sellaisia, joita useammalta jo kotoa valmiiksi löytyy eli kenenkään ei tarvitse lähteä ostamaan kuntoiluvälineitä pystyäkseen liikkeitä tekemään. Lisäksi siirtymisien paikasta toiseen jäädessä pois, voi kuntoilun mahdollistaa tiiviimpääkin aikatauluun ja sitä voi tehdä silloin kun itselle sopii.

Opinnäytetyö sisältää raportin lisäksi materiaalin kurssin ohjaajille. Materiaalissa on kuvallisten ohjeiden lisäksi kerrottu sanallisesti liikkeiden tarkoitukset, huomioitavat asiat, lihasryhmät mihin tietty liike vaikuttaa ja vaihtoehtoja millä helpottaa tai vaikeuttaa liikettä. Materiaalissa on myös valmiit tuntisuunnitelmat ohjaajien käyttöön. Ohjaajien materiaalien pohjalta Unipoli Sportin on mahdollista rakentaa kurssilaisille omat materiaalit jaettavaksi.

ABC FOR AT-HOME EXERCISE – LOW THRESHOLD EXERCISING COURSE FOR UNIVERSITY STUDENTS

Virtanen, Sari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

January 2016

Supervisor: Tuominen, Hanna

Number of pages: 33

Appendices: 2

Keywords: exercise, motivation, impassive, physical activity, university student

Nowadays a passive lifestyle is becoming more common due to availability of many different devices. Daily physical activities have taken a back seat while rush has taken over people's lives. However, when missing out of the daily physical activities, it is important to get the daily dose of exercise in some other way to maintain or improve your physical and mental health. Students know the reason why it is crucial to exercise but it is often hard to find motivation to really do something. This thesis focuses on people who exercise too little and the reasons why they do not exercise. It also discusses about what motivates people to exercise and how students are used to exercise nowadays.

The purpose of this thesis was to plan a course for students who exercise too little for their health. The aim of the course is to activate these students and make it easier to start exercising by presenting exercises that can be done at home with equipment found in most homes. There is no need to leave home to exercise if you have ideas and tools for doing it at home. This way you don't have to make time for example going to the gym when you can exercise when and where it is the most convenient for you.

Along the written part, the thesis contains a material for instructors of the course. It includes photos and written instructions for the movements. The written instructions describe how the movements should be done and give alternatives to make them easier or harder. There is also a scheme for the instructor from each session. Based on this material, it is possible to create hand-outs for the students taking the course.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	6
2.1	Yhteisön vaikutus yksilön liikunta-aktiivisuuteen.....	6
2.2	Liikkumattomuuden taustatekijät	8
2.2.1	Työttömyyden vaikutus liikkumiseen	8
2.2.2	Psyykkiset syyt liikkumattomuudelle	9
2.2.3	Ulkoisten tekijöiden vaikutus liikkumattomuuteen.....	10
2.3	Liikuntatottumusten muutokset elämässä.....	11
2.4	Liikuntamotivaatio.....	13
2.4.1	Liikuntaan motivoivat psyykkiset tekijät	14
2.4.2	Tavoitteet ja sisäinen motivaatio	15
2.5	Keitä liikkumattomat ovat?.....	16
2.5.1	Erilaiset liikkujat	16
2.5.2	Liikkumattomien ryhmittely	17
3	KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN LIIKUNTATOTTUMUKSET.....	18
3.1	Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumukset.....	18
3.2	Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumusten muutokset	20
4	UNIPOLI SPORT.....	21
4.1	Unipoli Sportin tarjoamat liikuntamahdollisuudet	21
4.2	Unipoli Sportin tarjoama yksilöllinen ohjaus	22
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	22
6	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	23
6.1	Kurssisuunnitelma	24
6.2	Materiaali ohjaajalle	25
6.3	Liikkeiden valinta	25
7	KOTIKUNTOILIJAN ABC -KURSSI	27
8	POHDINTA.....	27
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Koneistuvan maailman ja ihmisten passivoitumisen välillä on selvä yhteys. Ihmisen vartalo on luotu liikkumaan ja nykyään passiivinen elämäntapa on jopa liian helppoa. Tämä on johtanut siihen, että ihminen liikkuu aivan liian vähän terveytensä kannalta. Hyötyliikuntaa ei enää tule, vaan liikkumiseen tarvitaan päätös lähteä liikkumaan. (Rovio & Pyykkönen 2011, 5, 30; Helajärvi, Pahkala, Raitakari, Tammelin, Viikari & Heinonen 2003, 51) Vaikka liikunnan vaikutuksista tiedetään, lisääntyy väestön liikkumattomuus. Enää ei tarkoiteta vain vapaa-ajan liikkumattomuutta, vaan myös runsaalla istumisella näyttää olevan negatiivinen vaikutus terveyteen. (Helajärvi 2015, 1713) Tutkijat, poliitikot, ohjelmat, hankkeet ja kampanjat ovat yrittäneet kääntää tätä kehityksen suuntaa tuloksetta. Jotta voimme paremmin ymmärtää vähän liikkuvia, tulee meidän tarkastella asioita heidän näkökulmasta. Ymmärtäessä paremmin heidän elämäntapaansa ja arkea, voimme vaikuttaa siihen tehokkaammin. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 3)

Tässä työssä pohdin keinoja lisätä korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta. Pohdin, kuinka saada mukaan myös ne vähemmän aktiiviset, jotka eivät ole vielä löytäneet liikunnan maailmaan. Toimin yhteistyössä Unipoli Sportin kanssa, joka järjestää liikuntamahdollisuuksia Tampereen korkeakouluissa opiskeleville. Tarkoitukseni on luoda Unipoli Sportille uusi liikuntakurssi, jolla saataisiin aktivoitua vähän liikkuvia opiskelijoita. Kurssi on tarkoitettu olevan matalankynnyksen liikuntaa eli kurssille olisi mahdollisimman helppo osallistua ja myöhemmin kurssilaisten olisi helppo kotona itsenäisesti toteuttaa kurssilla käytäviä asioita. Kurssille osallistuminen ei edellytä Unipoli Sportin jäsenmaksua ja kurssimaksu pidetään maltillisena, sillä nyt tavoitellaan henkilöitä, jotka eivät vielä aktiivisesti liiku. Osallistumiskertoja on kolme, joten kurssiin ei tarvitse sitoutua kovin pitkäksi aikaa. Unipoli Sportilla oli tarvetta uusille ideoille matalankynnyksen liikuntaan, sillä heidän tavoitteenaan on saada mahdollisimman moni liikkumaan. Opinnäytetyö tulee olemaan pohjana myöhemmin toteutettavalle kurssille. Opinnäytetyössä on valmis ohjaajan materiaali ja suunnitelma kurssin toteutukseen, jotta Unipoli Sport voi toteuttaa kurssin.

2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntakäyttäytyminen voidaan määritellä liikunnan toteutumisella ja siihen vaikuttavien tekijöiden kautta. (Vuori 2003, 12). Liikkeelle lähtemiseen ja liikkumiseen liittyy paljon tietoisia valintoja, joita täytyy tehdä ennen kuin pääsee liikkeelle. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, jotka liittyvät itse liikuntaan, yksilöön ja ympäristöön. (Vuori 2003, 63.) Valintoja tehdään tietoisesti ja osin tiedostamatta. Henkilön omat kokemukset, arvot ja asenteet vaikuttavat liikunnan aloittamiseen joko edistävästi tai estävästi. (Vuori 2002, 58.) Elinolojen muutokset ovat vaikuttaneet niin sanotun pakkoaktiivisuuden vähentymiseen ja liikunnasta on tullut muusta elämästä erillistä vapaaehtoista toimintaa. Liikkumisen välttämättömyyttä on vähentänyt eritoten kaupungistuminen, autoistuminen ja työn teknisyyden lisääntyminen. Näiden lisäksi ruutu-aika on tullut osaksi vapaa-aikaa ja lisännyt istumisen osuutta päivässä. (Huhta 2015, 16.)

2.1 Yhteisön vaikutus yksilön liikunta-aktiivisuuteen

Liikunta-aktiivisuuteen ei vaikuta vain yksilön oma elämäntapa ja arki vaan myös se, kuinka siihen vaikutetaan ulkopuolelta, esimerkiksi kuinka koulu tukee liikkumista (Rovio ym. 2014, 32). Vähän liikkuva henkilö voi kokea työn uuvuttavaksi ja velvollisuuksien vievän ajan liikunnalta. Toisaalta henkilö voi kokea, ettei liikunnalla ole merkitystä hänen hyvinvoinnilleen. (Korkiakangas 2010, 55.) Koska henkilön asennoituminen liikuntaan määräytyy osin hänelle tärkeiden viiteryhmien (kuten koulu, urheiluseura, opiskelijayhteisö, puoliso, perhe, työyhteisö jne.) kautta, pitäisi myös näiden vaikutus tunnistaa (Rovio & Pyykkönen 2011, 37).

Viime vuosikymmeninä liikuntakulttuuri on muuttunut ihmisten mieltymysten ja yritysten tarjonnan kautta. Yrityksille mukautuminen uuteen on helpompaa kuin valtion hallinnon ja järjestöjen. Tämä on johtanut siihen, että kotitalouksien osuus liikuntaan kohdistetuista varoista on noin 70 prosenttia, valtion osuus noin 4 prosenttia, kuntien noin 15 prosenttia ja työnantajien jo yli 10 prosenttia. (Rovio ym. 2014, 32.)

Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret arvioivat kuntosalin olevan heille liian kallis harrastusmuoto. Kuitenkin he mieluummin liittyisivät kuntosalin jäseniksi kuin aloittaisivat joukkuelajin, sillä silloin olisi mahdollisuus päättää omasta kuntoilu-aikataulusta. Tutkimuksessa selvisi myös ympäristön vaikuttavan negatiivisesti nuorten liikunnallisuuteen. Esimerkiksi heidät oli hädetty pois paikoista missä he pelasivat jalkapalloa, kuten parkkipaikoilta ja urheilukentiltä. (Lake & Townshend 2012, 60.)

Erilaisia linjauksia on tehty eri tahojen toimesta (esimerkiksi valtio, liikuntakomitea ja terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta), jotta liikuntaa saataisiin lisättyä, mutta linjaukset ovat jääneet liian laajoiksi suosituksiksi. Linjausten pohjana on käytetty erilaisia tutkimuksia, mutta niistä saatu tieto on painottunut nykytilanteen kartoittamiseen eikä niinkään siihen, miten muutosta saataisiin aikaan. Linjausten ajatukset ja ideat ovat hyviä, ongelmaksi muodostuu niiden toteutus. Välttämättä taho, jonka näitä linjauksia pitäisi alkaa toteuttamaan, ei sitä pystykään tekemään ja toteutus jää aivan toiselle tasolle kuin linjauksissa suositellaan. Viranomaiset haluaisivat liikuntajärjestöjen ja -seurojen ottavan vastuuta vähän liikkuvien aktivoinnissa, mutta järjestöt ja seuramat mieluummin kehittävät liikunnallisesti aktiivisten harrastusmahdollisuuksia. Toiminta, jossa liikunta tulee huomaamatta, saattaa motivoida vähän liikkuvaa paremmin kuin varsinaisesti liikkumaan lähteminen. (Rovio ym. 2014, 33 & 36.) Liikuntaan on helpompi sitoutua jos sen harrastaminen koetaan mahdolliseksi ilman suurempia ponnisteluja (Vuori 2002, 59). Teijo Pyykkönen toteaa kirjoituksessaan ”Kun liikunnasta ei tehdä numeroa, osallistumisen kynnyks saattaa olla liikunnasta syrjäytyneelle tarpeeksi matala” (Rovio ym. 2014, 36).

Parhaiten vähän liikkuvia ovat tavoittaneet markkinat ja neljäs sektori (kaveriporukat yms.), jotka ovat mahdollisesti onnistuneet vaikuttamaan liikkumisen muutokseen. Nämä tahot ymmärtävät liikunnan olevan muutakin kuin vain liikuntaa, eikä ihmistä arvoteta liikkumisen kautta. (Rovio ym. 2014, 38.) Pyykkösen (2014) kokoamissa urheilusta kertovissa tarinoissa heijastuu selkeästi se, miten eri tavalla ihmiset urheiluun suhtautuvat. Tarinassa ”Asiatonta oleskelua” kuvataan, kuinka liikkumisen ei aina tarvitse olla se pääjuttu. Liikkuminen voi tapahtua muun toiminnan ohella, jolloin se tekee myös itse liikkumisesta mielekkäämpää. (Pyykkönen 2014, 22.) Aina

ei siis ole tärkeintä liikkua liikkumisen takia tai parantaakseen terveyttään. Liikunta voi olla myös hauskaa oheisaktiviteettia muun toiminnan lomassa. Tärkeämpää on yhdessä oleminen ja tekeminen. Tosin tällaisessa vapaamuotoisessa toiminnassa on vaarana, että se saattaa vetää nuoria pois liikunnan parista. (Liikutukseen asti 2015, 29.)

2.2 Liikkumattomuuden taustatekijät

Nykyaikana perinteet eivät ole enää hallitseva tapa tehdä asioita perheessä. Tämä heijastuu myös liikuntakulttuuriin, ja sen tulisi näkyä myös vähän liikkuvien aktivoinnissa. On tärkeää tarkastella liikkumattomuuden taustalla olevia syitä eikä vain keskittyä tarjonnan lisäämiseen. (Rovio ym. 2014, 10.) Hyvin paljon tutkitaan liikunnan vaikutuksia ja ihmisten liikkumattomuuden määrää, mutta vähäiselle tutkimukselle ovat jääneet syyt, miksi ihmiset liikkuvat liian vähän. Liikunnan mainostaminen ja edistäminen jää hataralle pohjalle, jos ei osata ottaa huomioon liikkumattomuuden syitä. (Allender, Cowburn & Foster 2006, 833-834.)

2.2.1 Työttömyyden vaikutus liikkumiseen

Tulojen ollessa pienet, myös pienempi osa tuloista käytettiin virkistykseen ja kulttuuriin. Pienituloisista isoin osa oli yksinasuvat, yksinhuoltajat, vanhustaloudet sekä ikäryhmien ääripäät eli alle 25-vuotiaat ja yli 65-vuotiaat. Heille tarjolla olevat liikuntapalvelut ovat suhteellisesti kalleimmat, mikä helposti vähentää motivaatiota liikkumiseen. (Rovio ym. 2014, 8.) Työttömyyden vaikutuksesta liikuntamotivaatioon on kuitenkin myös vastakkaisia tutkimustuloksia. Eri tutkimusten mukaan työttömien liikuntamäärät ovat suurempia kuin työssäkäyvillä. He harrastavat työssäkäyviä enemmän sienestystä, marjastusta ja kalastusta sekä käyttävät enemmän aikaa kotitöihin, liikuntaan, ulkoiluun ja muihin harrastuksiin. (Huhta 2015, 15.)

Rovio ym. (2014) kirjoittaa työssäolon estävän tehokkaasti syrjäytymistä ja ne, jotka eivät ole työmarkkinoilla, syrjäytyvät herkemmin niin terveydellisesti kuin taloudellisesti. Todennäköisyys liikunnan harrastamiselle lisääntyy, mitä

paremmin ihmisellä menee muuten elämässä. Seuratoimintojen usein pyöriessä kotitalouksilta kerättävien varojen varassa, on odotettavaa, että hyvätuloiset ja aktiiviset ihmiset osallistuvat niihin herkemmin. Heikosti toimeentulevat ovat niitä, jotka jäävät helposti kunnallisten, järjestöjen ja yksityissektorin ulkopuolelle. (Rovio ym. 2014, 9.) Huhta (2015, 9-10) esittää kuitenkin, että työttömyyteen liitettävät marginaalisuus, huono-osaisuus ja syrjäytyminen ovat kiistanalaisia. Nuorille tehdyn kyselyn perusteella työttömyys oli syrjäytymisen syynä vasta neljäntenä.

2.2.2 Psykkiset syyt liikkumattomuudelle

Englantilaisille tehtyjen tutkimusten mukaan teini-ikäisten ja nuorten naisten (14-24 vuotiaat) pääasiallisia liikuntaa estäviä syitä olivat huonot kokemukset koululiikunnasta, näyttäminen huonolta muiden edessä (liikuntavarusteiden takia), liikuntatuntien kilpailuhenkisyys ja poikien häiritsevä vaikutus tunneilla sekä opettajan vähäinen tuki tyttöjä kohtaan. Pojilla oli vaikutusta myös liikuntatuntien ulkopuolella, sillä he kannustivat tyttöjä liikkumattomuuteen, jotta tytöistä ei tulisi liian maskuliinisen näköisiä. Monet tytöt halusivat liikkua, mutta pelkäsivät myös itse saavansa liikaa maskuliinisia piirteitä. (Allender ym. 2006, 831.)

Aikuisten kohdalla pelko ja itsevarmuuden puute estivät uusiin paikkoihin, kuten kuntosalille, menemisen. Suurimpina huolenaiheina olivat vieraat ihmiset, huono kehonkuva ja salikulttuuriin sopimattomuus. He tunsivat, etteivät pysty samaistumaan roolimalleihin, jotka yleensä mainostavat liikkumista. Näin he jäivät ilman roolimallia. Myös sosiaalisten verkostojen puuttuminen ja huonot kokemukset koululiikunnasta heikensivät liikunnallista elämäntapaa. Taulukossa 1 on kuvattu eri ikäryhmien liikkumiseen vaikuttavia estäviä tai motivoivia syitä. (Allender ym. 2006, 831-832.)

Taulukko 1. Liikunnan motivaattorit ja estäjät eri ikäryhmissä (Allender ym. 2006, 829).

Ikäryhmä	Motivoivat	Estävät
Lapset	Kokeilu Epätavalliset aktiviteetit Vanhempien tuki Turvallinen ympäristö	Kilpailu Erittäin järjestetyt aktiviteetit
Teini-ikäiset ja nuoret naiset	Vartalon muoto Painonhallinta Uudet sosiaaliset verkostot Perheen tuki Vertaistuki	Huonot kokemukset koulussa Vertaisten painostus Ristiriitainen identiteetti Liikuntavaatteet Poikien dominointi liikuntatunneilla Kilpailu liikuntatunneilla Opettajan tuen puuttuminen
Aikuiset	Saavuttamisen tunne Taitojen kehittyminen Terveystekijät Tukiverkostot Nauttiminen	Huonot kokemukset koulusta Ahdistus uusista ympäristöistä Sosiaalisten verkostojen puute Ristiriitainen identiteetti Roolimallien puute
Ikääntyneet	Sosiaalinen tuki Terveystekijät Nauttiminen	Epäselvä ohjeistus Roolimallien puute

2.2.3 Ulkoisten tekijöiden vaikutus liikkumattomuuteen

Liikuntaympäristöt muuttuvat sen mukaan miten ihmiset maassamme muuttavat. Suunta on ollut kasvukeskuksiin päin ja tällöin myös liikuntapalveluja ja -paikkoja keskitetään sinne, missä väestöä on enemmän. Tämä johtaa siihen, että pienten paikkakuntien liikuntapaikat uhkaavat jäädä vähälle käytölle ja hoidolle, jolloin kansalaiset eivät ole yhtäläisessä asemassa liikuntapaikkojen tarjonnan suhteen. (Rovio ym. 2014, 9.)

Tutkimusten perusteella fyysinen aktiivisuus riippuu muun muassa liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, liikkumisympäristön esteettömyydestä ja turvallisuudesta sekä asunnon sijainnista suhteessa työpaikkaan, kouluun ja palveluihin. Omatoimisen liikkumisen edellytyksiin, määrään ja kulkutapavalintoihin vaikuttavat maankäytön, ympäristön ja liikenteen suunnittelu. (Paronen 2011, 17.) Australialaistutkimuksen

mukaan liikunnallisuuteen vaikuttavat ainakin sosiaalisten suhteiden, ympäristön, ammatin, ravinnon, asumisen ja kokemusten olosuhteet. Yleisemmällä tasolla asuinalue, kulttuuri, historia ja perhe vaikuttivat henkilön liikuntasuhteeseen. (Nelson, Abbott & Macdonald 2010, 506.)

Suomalaisten ajankäytössä ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia kolmeen vuosikymmeneen. Tosin erilaisten ruutujen edessä käytetty aika on kasvussa. Ajankäyttö riippuu kuitenkin silloisesta elämänvaiheesta ja etenkin elämänmuutoksista. Ajankäytön kanssa kamppailevat etenkin työssä käyvät ja pienten lasten vanhemmat. Arjen rutiinit ja nykyään yhä enemmän erityisesti sähköiset viestintävälineet vievät aikaa liikunnalta ja ulkoilulta. (Rovio ym. 2014, 10.)

2.3 Liikuntatottumusten muutokset elämässä

Liikuntatottumusten muutokset elämässä ovat tavallisia eri elämäntilanteissa. Joskus liikunnan harrastaminen lisääntyy ja joskus vähentyy. Elämä on täynnä riskikohtia, jolloin säännöllinen liikunta saattaa jäädä vähäiselle. Riskikohdat voivat olla äkillisiä elämäntilanteen muutoksia, kuten muuttaminen, avioero tai tapaturma. Ne voivat olla myös houkutusia (tv:n katselu, autolla kulkeminen) ja monimutkaisia valintoja. Suurempia ja pidemmällä aikavälillä tapahtuvia riskikohtia voi tarkastella myös laajemmassa mittakaavassa elämän eri vaiheina, kuten opiskelun aloittamisena tai perheen perustamisena. Pienempiä muutoksia sen sijaan ovat usein vuorokausitasolla tapahtuvat muutokset, kuten huonosti nukuttu yö, sairastuminen tai työssä tapahtuvat muutokset, jotka vaikuttavat päivätasolla aktiivisuuteen. (Rovio ym. 2014, 11.)

Yksi suuri riskikohta elämässä on siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin liikunta jää siinä vaiheessa helposti vähemmälle tai se lopetetaan kokonaan. Englantilaiset nuoret naiset eivät halua harrastaa lajia, joka on liian lapsellinen ja sen takia valitsevatkin tässä vaiheessa yksilölajeja. He myös uskoivat, että aikuiset naiset eivät harrasta liikuntaa. (Allender ym. 2006, 831.) Suomalaisille nuorille tehdyn pitkittäistutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen vähentyy merkittävästi 12 ikävuoden jälkeen (Telama & Yang 2000). Kuvassa 1, joka on otettu Telaman ja

Yangin (2000) tutkimuksesta, havainnollistetaan miten liikunnan harrastaminen on kehittynyt vuosien varrella. Naisilla liikunnan vähentyminen ei ole yhtä merkittävää kuin miehillä. Miehillä on myös huomattavissa selkeämmin kuin naisilla, että vaikka liikkumattomien määrä kasvaa, myös paljon liikkuvien määrä kasvaa. Tämä tarkoittaa siis kohtuullisesti liikkuvien määrän vähentyvän. Tosin myös paljon liikkuvien käyrä kääntyy laskuun 24 ikävuoden kohdalla, kohtuullisesti liikkuvien osuus pysyy melko samana ja liikkumattomien määrä lisääntyy. Tutkimuksessa ei ole eritelty syitä liikkumattomuudelle. (Telama & Yang 2000, 1619.)

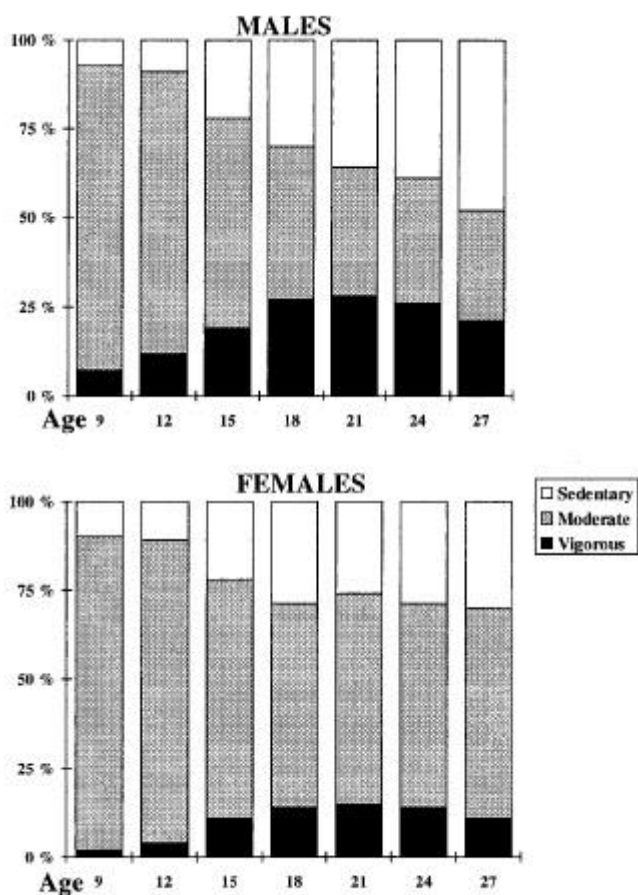


Figure 3—The percentage distribution of combined frequency and intensity of physical activity by age and gender.

Kuva 1. Suomalaisien nuorten liikuntatottumusten muutokset vuosien varrella. Pystyakselilla on prosenttiosuudet ja poikkiakselilla ikä. Valkoinen väri kuvastaa liikkumattomia, harmaa kohtalaisesti liikkuvia ja musta erittäin aktiivisia liikkujia. Ylhäällä on miesten osuudet ja alhaalla naisten. (Telama & Yang 2000, 1619.)

Useimmiten elämäntilanteiden muutoksiin liittyy sosiaalisten viiteryhmiä ja suhteiden muutoksia, jotka taas vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Ihminen kuuluu aina osaksi jotain sosiaalista ryhmää ja tekee päätöksiä ja valintoja ryhmäsuhteiden määrittämässä rajoissa. Muut ryhmään kuuluvat ihmiset voivat tukea, edistää,

mahdollistaa, haastaa ja estää liikkumista. Yksilön liikkumiseen vaikuttaa se, onko liikkuminen yksi osa sosiaalisen ryhmän intressejä, arvoja, asenteita ja toimintatapoja. (Rovio ym. 2014, 11-12.)

Englantilaiset nuoret olivat lopettaneet liikunnan iän myötä. Syiksi he ilmoittivat kyllästymisen, muut velvollisuudet ja sosiaalisten verkostojen hajoamisen. Syynä oli myös siirtyminen korkeakouluun, jossa ei ollut enää samanlaista mahdollisuutta harrastaa, kuin aikaisemmassa koulussa. Korkeakoulujen sijaitseminen eri paikkakunnilla hajottaa nuorten sosiaalista verkostoa, kun nuoret jatkavat eri kouluihin opiskelemaan. Nuoret kokivat, että koulun ja töiden takia ei enää edes ollut aikaa liikunnalle. (Lake & Townshend 2012, 61-62.)

2.4 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatio on perinteisesti määritelty yksilön psykologiseksi ominaisuudeksi, johon ympäristö vaikuttaa. Nykyään on alettu tutkia myös, kuinka geneettiset tekijät voivat vaikuttaa liikuntamotivaatioon. (Aaltonen, Kujala & Kaprio 2014, 4-5.) Useimmat siihen liittyvät psykologiset teoriat koskevat niitä ihmisiä, joilla on edes pieni motivaatio muutokseen. Sellaisia ihmisiä, joita perinteiset liikuntaa ja terveyttä painottavat ohjelmat eivät motivoi, voisi lähestyä ihmisen omia arvoja ja hyväksyntää painottavalla tavalla. Tällaisessa psykologisen joustavuuden mallissa korostetaan fyysisen aktiivisuuden ja terveyden sijaan itseä motivoivia muutoksia ja ratkaisuja sekä elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tärkeänä osana on saada muutokset ja ratkaisut toimimaan arjessa. Tietoisuustaitojen harjoittelulla henkilö voi tulla tietoisemmaksi omasta esteajattelusta ja opettaa henkilöä tekemään valintoja tässä hetkessä. Tavoitteiden sopiessa omaan arkielämään ja henkilön oppiessa tunnistamaan liikuntaan liittyviä ajattelutapoja, pystyy henkilö tekemään muutoksia elämäänsä helpommin. (Kangasniemi 2015, 30-31; Hardcastle, Hancox, Hattar, Maxwell-Smith, Thøgersen-Ntoumani & Hagger 2015, 1.)

Vuori (2009) esittää, että suomalaiset haluavat harrastaa sellaisia liikuntamuotoja, joihin ei tarvitse paljon erilaisia välineitä, suorituspaikkoja tai erityistaitoja. Tosin

Ahtisen (2015) väitöskirjassa tulee esille, että mobiiliteknologian avulla voidaan innostaa ihmisiä liikunnan pariin. Teknologisten laitteiden ja erilaisten urheilu- ja terveyssovellusten käyttö onkin kasvanut huomattavasti viimeisten vuosien aikana. Erilaisten sovellusten käyttö voi motivoida aluksi, mutta jos sovellus ei tarjoa ajan myötä mitään uutta, voi sovelluksen käyttöön kyllästyä. (Ahtinen 2015, 13-14 & 50.)

2.4.1 Liikuntaan motivoivat psyykkiset tekijät

Englannissa tehtyjen tutkimusten mukaan hauskuus, nautinto ja sosiaalinen tuki identiteetin kannalta ennustivat henkilön liikkumattomuutta tai liikunnallisuutta. Sosiaalinen kanssakäyminen vastaavan ryhmän kanssa edisti fyysistä aktiivisuutta. Nuorilla lehdissä näkyvät hoikat naismallit ja lihaksikkaat miesmallit auttoivat motivoimaan liikuntaan. Kuitenkin yli 20-vuotialle näillä roolimalleilla oli negatiivinen vaikutus liikuntaan osallistumiseen. Aikuisten pääasiallisina motiiveina liikkumiseen olivat tunne siitä, että on saavuttanut jotain liikunnalla, taitojen kehittäminen ja oman ajan ottaminen. Vasta näiden syiden jälkeen tulivat terveydelliset syyt. (Allender ym. 2006, 830-833.)

Harrastuksen jatkuessa liikkumisen motiivit voivat muuttua. Monet aloittavat liikkumisen parantaakseen terveyttään, mutta vain harvat jatkavat liikkumista jos eivät löydä itselle mielekäästä lajia. Liikunnasta pitäisi siis saada nautinnon ja hyvinvoinnin tunteita, jotta motivaatio säilyisi. Myönteiset kokemukset vaikuttavat liikunnan jatkamiseen ja puolestaan negatiiviset kokemukset edesauttavat liikunnasta luopumista. (Vuori 2003, 43, 102-103; Ojanen 2015, 18.) Liikunnan aloittamisen kynnys kasvaa, mikäli henkilö epäilee omaa liikuntakykyään ja itsekuriaan tai hän uskoo, ettei hänellä ole voimia muutoksen tekemiseen. Kynnys kasvaa myös, jos hänellä on puutteellista tietoa liikunnan vaikutuksista tai hän ei usko niihin. Henkilö voi myös ajatella, että saavutetut hyödyt ovat vähäiset verrattuna siihen mitä sen eteen täytyy nähdä vaivaa. (Vuori 2002, 58; Hardcastle ym. 2015, 2.)

2.4.2 Tavoitteet ja sisäinen motivaatio

Sopivan suuren haasteen löytäminen on tärkeää. Liian helppo haaste ei innosta ja liian suuri haaste voi lannistaa. Sopivan haasteen pystyy selvittämään ponnistelemalla. Monille liikunta tarjoaa virkistävää vaihtelua, sillä haasteiden tasoa voi muokata itselle ja omalle taitotasolleen sopivaksi. (Matikka 2013, 41-42.)

Liikunnassa olisi hyvä luoda itselle päämäärä eli jokin syy miksi haluaa liikkua. (Matikka 2013, 68). Päämäärän luominen voi olla aluksi vaikeaa, jos ei tunnista mistä motivaation puute johtuu (Hardcastle ym. 2015, 1). Päämäärän ollessa selkeä, voidaan pohtia, kuinka tuon päämäärän voisi saavuttaa. Ihmisten motiiviperäinen suuntautuminen tavoitteisiin on erilaista. Toiset ihmiset ovat edistävästi suuntautuneita ja he pitävätkin tavoitteita toiveina tai pyrkimyksinä. Toiset taas ovat ehkäisevästi suuntautuneita ja he pitävät tavoitteita velvollisuuksina tai jopa pakkona. (Matikka 2013, 68.) Tavoitteiden asettaminen ja liikunnan merkityksen pohtiminen omassa elämässä tarjoavat mahdollisuuden löytää itselle sopiva liikuntamuoto. Myönteisten kokemusten kautta voi syntyä innostus liikuntaharrastuksen jatkamiseen. (Korkiakangas 2010, 55.)

Sisäisen motivaation luominen on tärkeää, jolloin liikuntaa harrastaa itsensä, eikä ulkoisten syiden vuoksi. Ympäristö, joka tukee eikä kontrolloi, edistää sisäisen motivaation kehittymistä. Sisäinen motivaatio kehittyy myös toiminnoissa, jotka ovat kohtuullisen haastavia ja tuottavat tyydytystä. On tärkeää kokea onnistuvansa. Ulkoisia tekijöitä voi käyttää mielenkiinnon säilyttämiseen niin kauan, että sisäinen motivaatio herää. Varsinkin uutta taitoa opetellessa on sisäisen motivaation kannalta tärkeää saada informatiivista ja itseluottamusta tukevaa palautetta. (Matikka 2013, 71-73.)

Liikunnan merkityksen pohtimiseen ja sisäisen motivaation löytämiseen on olemassa erilaisia tekniikoita, joita voi tehdä yksin tai ohjaajan kanssa. Ohjaajat käyttävät yhtenä menetelmänä motivoivaa haastattelua. Siinä keskitytään rakentamaan motivaatiota ja tarkoituksena on saada aikaan muutospuhetta (argumentteja muutoksen puolesta) ja vähentämään henkilön omia muutosta vastustavia ajatuksia. Haastattelussa tai omassa pohdinnassa voi miettiä kolmea eri tehtävää. Aluksi

tavoitteena on saada aikaan motivaationallista puhetta, jolloin pohditaan nykytilanteen positiiviset ja negatiiviset asiat. Pohtia voi myös, mitä negatiivista elämään tulee, jos nykytilaa muutetaan listattujen positiivisten asioiden takia. Tämän jälkeen voidaan luoda kaksi mahdollista tulevaisuuden kuvaa. Ensimmäiseen tulevaisuuden kuvaan mietitään millaista elämä on jos muutoksia ei tehdä ja toiseen kuvaan kuvitellaan tulevaisuus jos muutoksia tapahtuisi. Kun tulevaisuuden kuvat on mietitty, voi keskittyä pohtimaan mitkä arvot ovat itselle tärkeimmät ja miten nämä arvot sopivat nykyiseen elämäntyyliin. (Hardcastle ym. 2015, 2.)

2.5 Keitä liikkumattomat ovat?

2.5.1 Erilaiset liikkujat

Suomessa on erilaisia liikkujia: vanhuuseläkkeellä (yli 65v.) on yli miljoona kansalaista, alle kouluikäisten lasten (0-6v) perheitä on noin 300000, vieraskielisiä yli 250 000, työkyvyttömyyseläkkeellä yli 200 000, terveystieteiden suositusten mukaan liikkuvia aikuisia (15-64v.) runsaat 350 000, liikuntasuositukseen yltämättömiä aikuisia noin 3 miljoonaa ja ammattiurheilijoita noin 1000. Eri kriteereillä jaoteltuina suomalaisia olisi voinut jakaa lukuisiin eri ryhmiin, jotka tarvitsevat erilaisia palveluja. Suurimmaksi osaksi palvelut ovat kuitenkin tarjolla heille, jotka ovat jo liikunnallisesti aktiivisia. Vaikka liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus ei ole eriytynyt yhtäläillä kuin muut elintavat eri sosioekonomisten ryhmien välillä, on samansuuntaisia eroja havaittavissa. Liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat ainakin tulot, koulutus, ajankäyttö, asuinalue, työ ja perhe. (Rovio ym. 2014, 8.) Monia muita ihmisen elämään vaikuttavia tekijöitä ei voi erottaa siitä, millainen suhde ihmisellä liikuntaan on (Nelson ym. 2010, 506).

Eri ikäryhmien välillä on eroavaisuuksia liikuntakäyttäytymisessä. Vuonna 2014 tehdyssä ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” -postikyselytutkimuksessa käy ilmi eri ikäluokkien ja sukupuolien väliset erot liikuntatottumuksissa. Miehillä päivittäinen liikunta vähentyy ikävuosina 25-44, mutta tämän jälkeen lähtee taas nousuun. Naisilla tällaista vähentymistä ei ole

huomattavissa päivittäin liikkuvien osalta. Naisilla liikunnan vähentyminen tapahtuu 35-44 vuotiaana heillä, jotka ovat harrastaneet liikuntaa 4-6 kertaa viikossa. Vapaa-ajallaan vähintään 4 kertaa viikossa liikuntaa harrastavien osuus on pysynyt 1990-luvun puolivälistä alkaen melko samalla tasolla. (Helldán & Helakorpi 2014, 19.) Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan fyysisesti passiivisten nuorten osuus on pysynyt samana tai hieman pienentynyt (vuonna 2007 n. 10%). Samalla fyysisesti aktiivisten nuorten, jotka liikkuvat vähintään kuusi kertaa viikossa, määrä on lisääntynyt. (Huhta 2015, 17.)

2.5.2 Liikkumattomien ryhmittely

Yhteiskunnan rakennemuutokset ovat aiheuttaneet liikuntakäyttäytymisen muutoksia. Liikkuminen, mikä ennen tapahtui huomaamatta toiminnan sivussa, edellyttää nykyään liikkumispäätöstä. Vähän liikkuvia ei voi kuitenkaan pitää vain yhtenäisenä isona ryhmänä, vaan se jakaantuu elämäntilanteiden ja elintapojen mukaan erilaisiin pienempiin ryhmiin. Tällaisten pienempien ryhmien tunnistaminen auttaa löytämään keinoja houkutella heidät liikunnan pariin. (Rovio & Pyykkönen 2011, 30.)

Ryhmät on jaoteltu Esa Rovion johtaman, vuonna 2009 aloitetun tutkimusprojektin ”Liikuntakynnyksen yli” mukaan. Ryhmien nimet kuvaavat millaisista henkilöistä ryhmät pääasiassa koostuvat. Liite 1 on taulukko näistä ryhmäjaotteluista. Ryhmä 1 on nuoret opiskelijat, joilla on epäterveellisiä ruokailutottumuksia jonkin verran ja liikkuvat vähän. He kuitenkin kokevat terveydentilansa hyväksi. Ryhmä 2 koostuu stressaantuneista naisista, jotka kokevat eniten päänsärkyä, stressiä, unettomuutta, masentuneisuutta ja mielenterveysongelmia. He syövät eniten makeisia ja keskimääräistä enemmän suklaata. Ryhmä 3 on työläismiehet. Näillä henkilöillä on runsaasti epäterveellisiä elämäntapoja ja muutoshalukkuus on keskimääräistä alhaisempi. Ryhmään 4 kuuluu keskimääräiset toimihenkilöt. Tämä ryhmä on kooltaan suurin ja heillä on paljon tietoa terveyden edistämisestä ja jonkin verran terveellisiä elämäntapoja. He kokevat terveydentilansa parhaaksi muihin ryhmiin verrattuna. Ryhmä 5 on sairastuneet ja syrjäytyneet naiset. Tämä ryhmä on kooltaan

pienin ja he kokevat terveydentilansa heikoimmaksi ja ryhmässä onkin eniten psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia. Heidän elämäntapansa ovat melko epäterveellisiä. Ryhmä 6 on ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat. Heidän fyysinen kunto on huono ja heillä on eniten kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia. Tässä ryhmässä olevat ovat pyrkineet laihduttamaan eniten, pääasiassa ruokailutottumusten muutoksilla eikä niinkään liikunnan lisäämisellä. Ryhmä 7 on terveelliset perheenäidit ja tämä ryhmä jakaantuu vielä pienten lasten äiteihin ja vanhempien lasten äiteihin. Tässä ryhmässä on terveellisimmät elintavat ja he ovat lisänneet eniten liikuntaa. He kokevat, että heillä on tietoa oman terveyden edistämisestä ja he ovat muutoshalukkaimpia. Ryhmä 8 on kunnolliset perheenisät, joilla on useammin raskas ruumiillinen työ ja he ovat pienemmiltä paikkakunnilta. Tässä ryhmässä terveelliset ruokailutottumukset eivät nouse esiin kuten ryhmässä 7. Muuten heidän elämäntavat ovat kohtuullisen terveellisiä. (Rovio & Pyykkönen 2011, 32-36.)

3 KORKEAKOULUOPISEKELIJOIDEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

Neljän vuoden välein tehtävä tutkimus korkeakouluopiskelijoiden terveydestä paljastaa, kuinka opiskelijoiden terveydentaso muuttuu vuosien varrella. Kuntun ja Pesosen vuonna 2013 tekemä tutkimus Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) piiriin kuuluville korkeakouluopiskelijoille on tällä hetkellä uusin tutkimus aiheeseen liittyen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää korkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa, terveystietoisuutta sekä terveystietoisuuden käyttöä ja mielipiteitä palveluiden laadusta. Tutkimus oli suunnattu alle 35-vuotiaille perustutkintoa suorittaville suomalaisille korkeakouluopiskelijoille. (Kunttu & Pesonen 2013, I.)

3.1 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumukset

Kuntun ja Pesosen (2013) tutkimuksen mukaan vapaa-ajan kuntoliikuntaa harrastaa ainakin neljä kertaa viikossa noin neljäsosa opiskelijoista (26 %) ja pari kolme kertaa viikossa harrastavia on 36 %. Ei lainkaan tai vain hyvin harvoin kuntoliikuntaa

harrastavia on 9 %. Hyötyliikuntaa vähintään puolituntia päivässä harrastavia miehiä oli 47 % ja naisia 55 %. Kaikkiaan yli puolella opiskelijoista jäi hyötyliikunta alle puoleen tuntiin päivässä. Liikuntalajeista suosituimpia olivat kuntoilu- ja voimailulajit, joukkuepalloilu ja hyötyliikunta. (Kunttu & Pesonen 2013, 60-61.)

Liikuntapalveluiden käytössä suurin ero on eri koulutussektorien opiskelijoiden oppilaitosten tarjoamassa liikunnassa. Yliopistossa opiskelevista naisista 30 % vastasi käyttävänsä yliopiston tarjoamia liikuntapalveluita, kun taas ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista vain 8 %. Miehillä vastaavat osuudet olivat 17 % ja 8 %. Kaupallisten, kunnallisten ja seurojen liikuntapalveluiden käytössä ei ollut koulutussektoreittain kovin suurta eroa. (Kunttu & Pesonen 2013, 61.)

Tutkimuksessa selvitettiin mitkä asiat ovat tärkeitä liikunnan harrastamisessa. Yleisimmät tai erittäin tärkeät asiat olivat hyvän terveyden tavoittelu (89 %), kunnon kohottaminen (85 %) ja ilo (85 %). Lisäksi liikunta koettiin tapana hallita elämää, sillä 72-73 % opiskelijoista piti tärkeinä liikuntaan liittyviä asioita, kuten arjesta irtautuminen, virkistys, rentoutuminen ja tasapainoisuuden saavuttaminen. Paineiden ja stressin purkamisen takia liikunnan arvioi tärkeäksi 67 %. Miehillä liikunnassa tärkeää oli kilpaileminen sekä vaarat, riskit ja jännitys (miehet 22-23 %, naiset 10 %). Naiset kokivat miehiä tärkeämmäksi painonhallinnan (miehet 40 %, naiset 62 %) sekä ulkonäön parantamisen (miehet 53 %, naiset 70 %). Hauskuus ja leikki tuli ilmi 60 prosentilla vastanneista. Liikuntapaikoilla ja varusteiden trendikkyydellä ei ollut merkitystä. (Kunttu & Pesonen 2013, 62.)

Kiinnostusta liikuntaa kohtaan olivat lisänneet omat henkilökohtaiset mieltymykset (83 %), ystävät (70 %) ja asuinympäristö (58 %). Vanhempien, sisarusten tai puolison vaikutuksen liikunnasta kiinnostumisen lisääntymiseen arvioi lähes puolet vastaajista. Kokemukset korkeakoululiikunnasta olivat lisänneet kiinnostusta liikuntaan yliopisto-opiskelijoilla, erityisesti naisilla (miehet 23 %, naiset 37 %), mutta ammattikorkeakouluopiskelijoista näin oli vain joka kymmenennellä. Yleisimmät syyt, jotka vaikeuttivat liikunnan harrastamista, olivat ajanpuute (noin puolet vastaajista), väsymys ja motivaation puute (noin 30 %) sekä

liikuntaharrastuksen kallis hinta (noin 30 %). Myös sopivan liikuntapaikan puute vaikeutti liikuntaharrastusta. (Kunttu & Pesonen 2013, 62-63.)

3.2 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumusten muutokset

Hentilän, Miettisen, Kuntun, Tammelinin, Venojärven ja Korpelaisen (2015) tekemässä tutkimuksessa vertailtiin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toteuttamia valtakunnallisia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia vuosilta 2000, 2004, 2008 ja 2012 (Kunttu & Huttunen 2001, 2005, 2009; Kunttu & Pesonen 2013). Vuosina 2000 ja 2004 tutkimukset on tehty vain yliopistoissa opiskeleville. Tutkimustulokset osoittivat, että korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta oli kasvanut vuosien varrella. Sen sijaan kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei tapahtunut yhtä selvää muutosta. Tutkimuksista selvisi yliopistoissa opiskelevien harrastavan enemmän hyöty- ja kuntoliikuntaa kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevien. Tässä ei ollut eroja vuosina 2008-2012. (Hentilä ym. 2015, 65 & 67.)

Yliopistossa opiskelevien naisten, jotka harrastivat kuntoliikuntaa 2-3 kertaa tai 4-6 kertaa viikossa, osuus lisääntyi hieman vuosien 2000-2012 aikana. Myös ammattikorkeakouluissa opiskelevien naisten, jotka harrastivat 4-6 kertaa viikossa liikuntaa osuus lisääntyi vuosina 2008-2012. Kahdesta kolmeen kertaan harrastavien määrä sen sijaan ei noussut merkittävästi. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien määrä vähentyi niin yliopistojen kuin ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoilla. Vuonna 2008 täysin liikuntaa harrastamattomia naisopiskelijoita oli ammattikorkeakoulussa enemmän kuin yliopistossa, mutta vuonna 2012 ero ei ollut enää tilastollisesti merkittävä. (Hentilä ym. 2015, 66.)

Vuosina 2000-2012 yliopistossa opiskelevien miesten kuntoliikunta lisääntyi jonkin verran. Ammattikorkeakouluissa opiskelevilla miehillä kuntoliikunnan määrä lisääntyi myös hieman vuosina 2008-2012, pois lukien päivittäin tai kerran viikossa harrastavien osuudet, jotka vähentyivät. Hyötyliikunnassa tapahtui merkittäviä muutoksia vuosien 2000-2012 aikana. Sellaisten korkeakouluissa opiskelevien miesten osuus kasvoi, joille tuli hyötyliikuntaa yli 30 minuuttia päivässä ja

vastaavasti alle 15 minuuttia päivässä liikkuvien osuus vähentyi. Yhtä merkittäviä muutoksia ei tapahtunut hyötyliikuntaa 15-30 minuuttia päivässä liikkuvien osuudessa. (Hentilä ym. 2015, 66.)

4 UNIPOLI SPORT

Unipoli Sport tarjoaa korkeakouluopiskelijoille monipuolista liikuntaa Tampereella. Unipoli Sportin palveluja voivat käyttää Tampereen teknillisen yliopiston, Tampereen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijat ja henkilökunta. Liikuntapalveluja on tarjolla vuoden ympäri, joten myös koulujen lomien aikaan on mahdollista käyttää heidän palveluitaan. Liikuntamaksu on tarkoituksella pidetty hyvin maltillisena, jotta myös opiskelijoilla olisi varaa maksaa tuota jäsenmaksua. (Unipoli Sportin www-sivut 2015.)

4.1 Unipoli Sportin tarjoamat liikuntamahdollisuudet

Unipoli Sportilla on jokaisella kampuksella omat liikuntatilat ja erilaisia urheilumahdollisuuksia löytyykin monenlaisia. Kuntosalien ja ryhmäliikunnan lisäksi on tarjolla monipuolisesti erilaisia kursseja muun muassa balettia, ratsastusta, taekwon-doa, tennistä ja vesijumppaa. Tarjolla kurseissa on myös Kunnon Startti -kurssi, johon osallistuakseen ei tarvitse olla maksanut jäsenmaksua. Tämä kurssi on tarkoitettu niille, jotka aloittelevat liikuntaharrastusta. Kurssista on tarjolla versiot kehonhuoltoon, kuntosaliharjoitteluun ja ryhmäliikuntaan. (Unipoli Sportin www-sivut 2015.)

Unipoli Sport tekee yhteistyötä myös korkeakoulujen eri seurojen ja jaostojen kanssa, jolloin liikuntatarjonta lisääntyy entisestään. Tarjolla on muun muassa kiipeilyä, lentopalloa, salibandyä, amerikkalaista jalkapalloa, tanssia ja laskettelua. (Unipoli Sportin www-sivut 2015.)

4.2 Unipoli Sportin tarjoama yksilöllinen ohjaus

Tarjolla on myös erilaisia yksilöllisiä ohjauksia, joista saa apua liikunnan aloittamiseen tai uusia ideoita nykyiseen treeniin. Liikuntaneuvonta on kokonaan liikkumattomien palvelu, jonka tarkoituksena on auttaa löytämään itselle sopiva tapa liikkua. Palvelu sisältää kaksi henkilökohtaista tapaamista Unipoli Sportin liikuntaneuvojan kanssa. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi vaihtoehtoja ja kartoitetaan, mikä voisi olla sopiva tapa aloittaa liikunta. Toisella kerralla kokeillaan valittua liikuntalajia käytännössä yhdessä liikuntaneuvojan kanssa. Liikuntaneuvonta on täysin maksuton palvelu eikä edellytä jäsenmaksua. (Unipoli Sportin www-sivut 2015.)

Yksilöllinen kuntosaliohjaus auttaa pääsemään alkuun kuntosaliharjoittelun aloittamisessa tai antaa vinkkejä nykyisen harjoittelun tehostamiseen. Halutessaan voi pyytää pelkän kuntosaliohjelman, pelkän kuntosaliohjauksen tai myös molemmat kuntosaliohjelman ja -ohjauksen samaan pakettiin. Vaihtoehtona on myös personal training -palvelut, joita voi tilata myös yhden tai kahden kaverin kanssa. Pakettiin sisältyy alkukartoitus, liikuntaohjelma ja valittu määrä tapaamisia. Tapaamiset voivat sisältää myös ravinto-ohjausta, eri liikuntalajeihin tutustumista sekä erilaisia testauksia. Kuntosaliohjaus ja personal training -paketit ovat lisämaksullisia. (Unipoli Sportin www-sivut 2015.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyö on kehittämistyö Unipoli Sportin käyttöön. Työ sisältää ohjaajien materiaalit ja suunnitelmat matalan kynnyksen liikuntaryhmän toteuttamiselle. Tavoitteena on kehittää Unipoli Sportin kurssitarjontaa, sillä tällä hetkellä suurin osa

kurseista on suunnattu enimmäkseen niille, jotka jo liikkuvat. Kurssin avulla on tarkoitus saada uusia opiskelijoita aktivoitua liikkumaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada luotua kurssi Unipoli Sportin tarjontaan, jolla saataisiin innostettua liikkumattomia opiskelijoita liikkumaan. Tarkoituksena on, että opinnäytetyössä suunniteltua kurssia voi jatkossa hyödyntää motivoimaan vähänliikkuvia opiskelijoita liikunnan pariin. Vähänliikkuvien opiskelijoiden motivoimisessa liikunnan pariin on tärkeää tietää syyt sille, miksi liikunta ei kiinnosta. Tämä helpottaa kohdennettua liikunnan suunnittelua, jonka avulla voidaan motivoida liikunnan aloittamista.

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistehtävänä, jonka tarkoituksena on kehittää Unipoli Sportin kurssitarjontaa. Kehittämistehtävässä vastataan kysymyksiin kuka, mitä ja miten. Näiden kysymysten avulla voidaan luoda toimintaa, johon on mietitty valmiiksi selkeä tavoite, jota lähdetään tavoittelemaan. (Toikko & Rantanen 2009, 14-15.) Tämä opinnäytetyö on kokeileva kehittämistehtävä eli innovoidaan uusi kurssi ja vasta myöhemmin selviää, kuinka hyvin kurssi oikeasti lähtee toimimaan.

Kehittämällä tavoitellaan muutosta vanhaan, jolla voidaan parantaa jo olemassa olevaa palvelua tai toimintatapoja. Tavoitteena on käytännöllisten interventoiden luominen, joiden päämääränä on saavuttaa uusia parannettuja tuotteita, tuotantovälineitä tai -menetelmiä ja palveluja. Kehittämisen taustalla on nykyisen tilanteen tai toiminnan ongelmat tai halutaan kehittää jotain täysin uutta. (Toikko & Rantanen 2009, 16.)

Koska kurssi on tarkoitettu korkeakouluopiskelijoille, keskitytään työssä Liikuntakynnyksen yli -tutkimuksen (Rovio ym. 2014) ryhmään 1 eli nuoriin opiskelijoihin. Siinä vaiheessa, kun terveys on vielä kohtalaisen hyvä, on helpompi lähteä liikkeelle. Aloituskynnys nousee sitä korkeammalle, mitä pidempään on

liikkumattomaan elämäntapaan tottunut ja mitä huonompi kunto on. (Vuori 2002, 58-59.) Huhta (2015) esittää, että vain melko harvan mielestä liikunta ei ole kivaa. Haasteen luokkin ne, jotka arvioivat liikkumattomuutensa johtuvan omasta laiskuudesta.

6.1 Kurssisuunnitelma

Terveysliikunnan suosituksissa sanotaan, että kestävyyskunnan parantamiseksi tulisi liikkua useana päivänä yhteensä reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä suositellaan tehtävän 8-10 ja yhtä liikettä kohden tulisi tehdä 8-12 toistoa. (UKK-instituutin [www](http://www.ukk.fi)-sivut 2015.) Vain noin puolet suomalaisista silti ylittää kestävyysliikunta suosituksiin ja vain 10% täyttää suositukset, joihin sisältyy kahdesti viikossa harjoitettava lihaskunto ja liikehallinta. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015, 1713.) Liikkeelle pitäisi lähteä useasti päivän aikana tavalla tai toisella, sillä edes säännöllisellä vapaa-ajan liikunnalla ei pystytä korvamaan liiallisesta istumisesta johtuvia haittoja. Fyysinen aktiivisuus olisi siis hyvä sisällyttää myös työpäivään, koska työn kuormittavuus ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja elämäntyylimme suosii istumista. (Istu vähemmän – voi paremmin! 2015, 7 & 25.)

Kurssi pyrkii herättelemään liikuntainnostusta, jotta vähän liikkuvat innostuisivat istumisen sijasta tekemään muutakin. Kotona liikkumista helpottaa muun muassa se, että liikuntaa voi harrastaa vaikka televisiota katsellessa. Monille oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen on haasteellista ja sen vuoksi itselle mieluinen tapa onkin helpoin tapa aloittaa liikkuminen. Liikkumista ei tarvitse aloittaa suurilla määrillä vaan kaikenlainen fyysinen aktiivisuus on hyvästä. (Istu vähemmän - voi paremmin! 2015, 27). Kurssilla ei vaadita tarkkoja suoritusmääriä, pääasia on, että opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus lisääntyisi edes hieman. Tarkoituksena ei siis ole pyrkiä samantien saavuttamaan liikuntasuosituksia vaan vähitellen lisää aktiivisuutta. Kurssilla kuitenkin kerrotaan suositukset siitä, millaisia

määriä olisi hyvä tehdä. Kurssilla saa apua tekniikoihin, jotta jos joku kurssilaisista innostuu kuntoilusta, on liikkeiden suorittaminen turvallista suoritustekniikoiden ollessa hallussa. On todennäköisempää, että liikunta jää pysyväksi osaksi arkea, kun sen aloittaa rauhallisella tahdilla ja pienillä muutoksilla (Mäkelä 2015, 187).

Opinnäytetyössä on Unipoli Sportin käyttöön valmis suunnitelma ryhmän toteuttamiselle, joten heidän ei tarvitse kuin tutustua materiaaleihin ja sen puitteissa järjestää kurssi. Kurssi kestää kolme kertaa ja se toteutetaan kerran viikossa. Yksi kerta kestää yhden tunnin ja yhdellä kerralla käytetään kahta välinettä. Ensimmäisellä kerralla käytössä on kuminauha ja pyyhe, toisella kerralla villasukka ja keppi. Kolmannella kerralla tehdään kehonpainoliikkeitä sekä käytetään tuolia ja pientä palloa välineenä. Jokaisella kerralla myös mietitään omaa motivaatiota liikuntaan ja tällä tavoin otetaan huomioon myös muutoksen mahdollistaminen.

6.2 Materiaali ohjaajalle

Ohjaajan materiaali on käsikirja kurssin vetäjälle, jolloin hänen on mahdollisimman helppoa ohjata kurssi ja se vastaa mahdollisimman paljon opinnäytetyössä esitettyä ajatusta kurssin toteutuksesta. Ohjaajan materiaaliin on koottu kuvalliset ohjeet suoritettavista liikkeistä ja välineistä. Materiaalissa kerrotaan mihin asioihin pitää suoritustekniikoissa kiinnittää huomiota ja millaisia erilaisia variaatioita liikkeestä voi tehdä, jotta siitä saa haastavamman tai helpomman. Myös kurssin suunnitelma sisältyy materiaaliin.

Unipoli Sportilla on lupa käyttää ohjaajien materiaalissa olevia tekstejä ja kuvia materiaaleihin, joita jaetaan tälle kurssille osallistuville.

6.3 Liikkeiden valinta

Kurssille valitut liikkeet ovat vapaasti suoritettavia eli liikesuuntaa ei ohjata laitteella vaan liike täytyy hallita itse. Vapaasti suoritettavat liikkeet ovat myös

luonnollisempia kuin laitteessa tehdyt. Useimmat liikkeistä kuormittavat isoimpia lihasryhmiä ja liike ulottuu monen nivelen ylitse. Voiman lisäämisen kannalta moninivelliikkeet ovat tutkitusti tehokkaita, jolloin keho kuormittuu tehokkaasti. Isoja lihasryhmiä ja moninivelliikkeitä kannattaa tehdä harjoituksen alussa, jolloin keho ei ole vielä väsynyt harjoittelusta. Näin suorituskyky ei ole vielä laskenut ja voimantuoton kehittäminen on tehokkainta. (Ratamess, Alvar, Evetoch, Housh, Kibler, Kraemer & Triplett 2009, 691-693.) Liikkeet on valittu siten, että ne ovat monipuolisia, suoritustekniikaltaan helppoja ja kuitenkin mielenkiintoisia, jotta niistä innostuisi helposti. Liikkeiden suunnittelussa täytyi ottaa huomioon kohderyhmä, minkä vuoksi tekniikoiden täytyi pysyä tarpeeksi helppoina, jotta ne voi oppia lyhyessä ajassa. Niiden täytyi myös olla mahdollisimman tehokkaita, jotta pienelläkin harjoitusmäärällä saa vaikuttavuutta. Aloittelijoille suositellaan harjoitettavan koko kehoa 2-3 päivänä viikossa (Ratamess ym. 2009, 691-693).

Taitojen kehittyminen ja onnistumisen tunne luovat motivaation liikkumiseen, minkä vuoksi liikkeiden vaatimustaso on valittava siten, että myös vähänliikkuvat kokevat kehittyvänsä niiden avulla (Allender 2006, 833; Matikka 2013, 41-42; Ojanen 2015, 18). Jos liikkeet olisivat liian vaikeita, tulisi henkilölle liikunnasta negatiivisia kokemuksia. Liikkeiden taas ollessa liian helppoja, ne eivät anna yhtään haastetta, jolloin mielenkiinto laskee.

Välineistä on valittu sellaiset, jotka löytyvät valmiiksi jo useista kodeista tai ne voidaan korvata jollain muulla kotoa löytyvällä tavaralla. Välineiksi valikoituivat kuminauha, villasukat, pyyhe, keppi, tuoli ja pieni pallo. Näiden välineiden avulla voi tehdä monipuolisen harjoituksen, ja koska näitä kaikkia välineitä löytyy useimmista kodeista, on erilaisten harjoitusten teko helppoa. Taulukkoon 3 on listattu eri välineillä tehtävät liikkeet.

Taulukko 3. Kurssille valitut liikkeet

Kuminauha	Pyöhe	Villasukka	Keppi	Tuoli	Keuhonpaine	Pikkupallo
Jalkojen loitonnuukset	Selällä vartalon työntö ja veto	Vuorikiipeilijä	Vienti yläkautta taakse	Bulgarialainen askelkyky	Kerähyppy	Pakarpumppi
Kulmasoutu	Mahallaan vartalon työntö ja veto	Kyky, liu-uttaen toista jalkaa sivulle	Melonta	Punnerrus	Karhukävelyt	Hieronta
Jousiampuja	Hyyt pyyhkeen yli	Lantiosilta, liu-uttaen toista jalkaa suoraksi	Vartalon kierto	Yhden jalan nousu	Sumokkyky	
Punnerrus			Kyky	Dippi	Hartian stabilisointi sarja (I, Y, T, W, O)	
Pystysoutu			Kyky kepin ja kuminauhan kanssa		Jalan pyörytykset	

7 KOTIKUNTOILIJAN ABC -KURSSI

Kotikuntoilijan ABC –kurssi on tarkoitettu korkeakouluopiskelijoille, joka eivät liiku. Kurssilla annetaan vinkkejä siihen, kuinka kotona kuntoillen voisi lisätä omaa fyysistä aktiivisuuttaan. Kurssi sisältää kolme tunnin mittaista lähikontaktikertaa, joissa käydään kurssille valitut liikkeet läpi ja tarkastellaan niiden suoritustekniikoita. Opinnäytetyössä on luotu ohjaajille oma materiaali, jossa tulee ilmi kurssin idea, valitut liikkeet kuvien kera ja niiden suoritustekniikat sekä esimerkkejä harjoituksista mitä voi kotona tehdä ja tuntisuunnitelmat. Oppaan avulla ohjaajan pitäisi pystyä vetämään kurssi ilman, että joutuu sitä erikseen vielä suunnittelemaan. Opas löytyy liitteenä (Liite 2) opinnäytetyön lopusta.

8 POHDINTA

Vähän liikkuvien aktivoinnissa olisi hyvä käyttää hyödyksi eri alojen tietotaitoa. Ne, jotka tietävät mainonnasta enemmän, voisivat saada tällaisia kursseja ihmisten

tietoisuuteen ja innostumaan niistä ja sitten liikunta-alan ammattilaiset hoitaisivat itse kurssin toteutuksen. Koska mainonta on kuitenkin tärkeää kurssin toteutumisen kannalta, voisi tätä aihetta kehittää eteenpäin, jotta löytyisi mahdollisimman tehokkaat keinot saavuttaa kohderyhmä.

Opinnäytetyössä onnistuin luomaan kurssin Unipoli Sportille, mutta kurssin varsinaista toteutusta en pääse arvioimaan. Kurssin suosio ja toteutus jää Unipoli Sportille arvioitavaksi. Itseäni jäi mietityttämään, kuinka hyvin tällainen kurssi innostaa vähän liikkuvia. Kurssin suunnittelussa otin huomioon eri syitä miksi ihmiset ei liiku, mutta onko kurssilta saatava mahdollinen innostus tarpeeksi, jotta se innostaisi jatkossakin liikkumaan. Jäin myös pohtimaan kurssin toteutuskertoja, sillä niitä on vain kolme. Tutkimuksista saatujen tietojen mukaan tämä on aivan liian vähän, jotta uusi tapa vakiintuisi. Näin lyhyessä ajassa ei ehdi syntymään ryhmäläisten välille kunnollista yhteishenkeä, joka kannustaisi lähtemään viikko toisensa jälkeen liikkumaan. Toisaalta en halunnut kurssin olevan kovin pitkä, sillä halusin kurssille osallistumisen olevan mahdollisimman helppoa. Kolme toteutuskertaa ei sido liian pitkäksi aikaa, jolloin kurssin aloittaminen tuntuu mahdollisimman helpolta.

Kysymykseksi jää myös, tavoittaako kurssi vähän liikkuvia vai ei. Yksi iso osa kurssin tavoitettavuudelle on tietenkin sen mainonta, koska vähänliikkuvia opiskelijoita voi olla vaikea tavoittaa perinteisten kurssitarjontamainosten kautta. Yleisimmät Unipoli Sportin mainostustavat, kuten verkko- ja Facebook-sivut tavoittavat yleensä ainoastaan ne, jotka jo muutenkin liikkuvat, eikä kurssi ole heille suunnattu. Toisaalta heillä on kouluilla myös julisteita ja ruokaloiden pöydillä mainoksia, nämä tavoittavat ehkä hieman suuremman osan opiskelijoista.

Opinnäytetyön tekemisen haasteeksi muodostui kurssille valittavat liikkeet. Haastavinta oli miettiä miten saada liikkeistä tarpeeksi mielenkiintoisia, jotta niiden tekeminen olisi mieluista myös vähänliikkuville. Liikkeiden tuli olla kuitenkin samalla tehokkaita ja tekniikoiltaan helppoja. Liikkeiden suunnittelu, testaaminen ja materiaalin kirjoittaminen oli yllättävän haastavaa ja aikaa vievää. Vaikeaa oli myös päättää, mikä on tärkeää tietoa ja missä järjestyksessä se tulisi kertoa, jotta materiaali olisi mahdollisimman selkeä, mutta sisältäisi kuitenkin tarvittavat tiedot.

Liikkeitä suunnitellessani testasin niitä vain itse. Koska itse kuitenkin liikun monipuolisesti, saattaa olla vaikeaa ymmärtää, mikä liike on liikkumattoman henkilön kannalta vaikea. Liikkeitä olisikin kannattanut testauttaa sellaisella henkilöllä, joka ei normaalisti ole fyysisesti kovin aktiivinen. Näin olisi saanut vielä paremman kuvan siitä, kuinka vaikeita tai helppoja liikkeet ovat.

Päädyin tekemään materiaalin vain kurssin ohjaajille, sillä Unipoli Sportilla on ollut muilla kursseilla käytössä erikseen materiaalit kurssilaisille. Näin he voivat muokata ohjaajien materiaaleista oman näköisen materiaalin kurssilaisten käyttöön. Ohjaajien materiaalit on kuitenkin toimitettu heille sellaisessa tiedostomuodossa, että he voivat materiaalia muokata kurssilaisille sopivaksi. Ohjaajien materiaali sisältää kuvat ja selitykset liikkeille siten, että niistä on helppoa rakentaa kurssilaisten materiaali. Mielestäni onnistuin luomaan materiaalista yksinkertaisen ja selkeän, jotta ohjaaja tietää mikä kurssin idea on, mitä häneltä odotetaan ja miten kurssi olisi tarkoitus toteuttaa.

Itselleni opinnäytetyön aiheen valitseminen oli pitkä prosessi, enkä meinannut löytää aihetta, josta ei olisi jo tehty monia opinnäytetöitä. Aluksi minulla oli idea tehdä opinnäytetyö eläimiin liittyvästä fysioterapiasta, mutta siihen en löytänyt itselleni yhteistyökumppania. Sitten aloin pohtimaan muita vaihtoehtoja aiheiksi ja ajattelin, että se voisi liittyä jotenkin opiskelijoiden liikuntaan. Yhteistyökumppanillani oli tarvetta uusille ideoille liittyen matalankynnyksen liikuntaan, joten lähdin pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja miten vähän liikkuvia voisi innostaa liikunnan pariin. Ideoita tuli useampia, mutta päädyin keskittymään uuden kurssin suunnitteluun.

Opinnäytetyön tekeminen itsessään oli opettavaa ja välillä hyvinkin uuvuttavaa. Alussa oli vaikeaa hahmottaa mikä oli työn kannalta oleellista ja mikä ei. Ohjauksen ja opastuksen avulla selkeytyi mitä kannattaa jättää työn ulkopuolelle ja mitä sisällyttää siihen. Työn tekeminen opetti, että kaikkia ideoita ei tarvitse eikä kannata toteuttaa kerralla vaan keskittyä vähäisempään määrään ja tehdä ne kunnolla.

Paljon on tehty tutkimuksia siitä, mitkä ovat liikunnan terveysvaikutukset ja kuinka paljon ihmiset liikkuvat sekä lähivuosina on tullut myös useita tutkimuksia

liikkumattomuuden taustatekijöistä. Näitä tutkimustietoja hyödyntäen voisi kehittää erilaisia aktiviteettejä, jotka on kohdistettu vähän liikkuville. Koska eri ihmisillä on eri syyt liikkumattomuuteen, olisi hyvä olla erilaisia tapoja aktivoida ihmisiä. Tässä opinnäytetyössä kehitetty kurssi ei innosta kaikkia, mutta se voi innostaa jotakuta toista liikkumaan ja löytämään oman tavan liikkua. Entistä enemmän myös digitaaliset tavat tuottaa materiaalia asiakkaiden käyttöön yleistyy, joten jatkossa voisi miettiä mahdollisuutta tuottaa kurssi kokonaan internetin välityksellä tai tehdä kurssilaisten materiaali videon muodossa.

LÄHTEET

Aaltonen, S., Kujala, UM. & Kaprio, J. 2014. Factors behind Leisure-Time Physical Activity Behavior Based on Finnish Twin Studies: The Role of Genetic and Environmental Influences and the Role of Motives. *BioMed research international*. Viitattu 30.12.2015. doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2014/931820>

Ahtinen, A. 2015. Mobile Applications to Support Physical Exercise – Motivational Factors and Design Strategies. Väitöskirja. Tampereen teknillinen yliopisto. Tieto- ja sähkötekniikan tiedekunta. Viitattu 13.11.2015. <http://URN.fi/URN:ISBN:978-952-15-3593-2>

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research* 6, 826-835. Viitattu 10.11.2015. <http://her.oxfordjournals.org/content/21/6/826.full.pdf+html>

Hardcastle, S.J., Hancox, J., Hattar, A., Maxwell-Smith, C., Thøgersen-Ntoumani, C. & Hagger, M.S. 2015. Motivating the unmotivated: how can health behavior be changed in those unwilling to change?. *Frontiers in Psychology*. Volume 6. Viitattu 30.11.2015. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00835

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Duodecim* 131, 1713-8. Viitattu 7.11.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>

Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. 2003. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka?. *Duodecim* 129, 51-6. Viitattu 25.10.2015 <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo10707.pdf>

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Viitattu 13.11.2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-447-2>

Hentilä, A., Miettinen, I., Kunttu, K., Tammelin, T., Venojärvi, M. & Korpelainen, R. 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000-2012. *Liikunta & Tiede* 1, 64-69.

Huhta, H. 2015. ”Pitää pään kasassa työttömyysaikana” Liikunta työttömien nuorten arjessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 87.

Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 7.11.2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>

Kangasniemi, A. 2015. Tietoisuustaidot ja psykologinen joustavuus avaamaan polkuja muutokseen. *Liikunta & tiede* 4, 26-31.

- Korkiakangas, E. 2010. Aikusten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Työterveyslaitos. Viitattu 8.11.2015. <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Helsinki: Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.
- Lake, A.A. & Townshend, T.G. 2012. Exploring the built environment, physical activity and related behaviours of young people attending school, college and those not in employment. *Journal of Public Health* 1, 57-66. Viitattu 10.11.2015. doi:10.1093/pubmed/fds059
- Liikutukseen asti: Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. 2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 13.11.2015. <http://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf>
- Matikka, L. 2013. Flow – anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo.
- Mäkelä, A. 2015. Body – tyttöjen hyvinvointikirja. Helsinki: Readme.fi.
- Nelson, A., Abbott, R. & Macdonald, D. 2010. Indigenous Australians and physical activity: Using a social-ecological model to review the literature. *Health Education Research* 3, 498-509. Viitattu 10.11.2015. doi:10.1093/her/cyq025
- Ojanen, M. 2015. Liikunta ja positiivinen psykologia. *Liikunta & tiede* 4, 17-19.
- Paronen, O. 2011. Fyysinen ympäristö ohjaa liikkumista. Teoksessa *Terveysliikunta uutiset – Liikkumattomuus haasteena*. Tampere: UKK-instituutti. Viitattu 8.11.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>
- Pyykkönen, T. 2014. Hurmaa, hieka ja hengailua - liikunnan vähän syvempi olemus. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Julkaisu nro 29. Viitattu 24.10.2015. <http://www.lts.fi/julkaisut/ltsn-impulssi-sarja>
- Ratamess, N.A., Alvar, B.A., Evetoch, T.K., Housh, T.J., Kibler, W.B., Kraemer, W.J. & Triplett, N.T. 2009. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. *American College of Sports Medicine*, 687-708. Viitattu 10.11.2015. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670
- Rovio, E., & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Julkaisu nro 26. Viitattu 13.7.2015. <http://www.lts.fi/julkaisut/ltsn-impulssi-sarja>

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli - ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Julkaisu nro 28. Viitattu 19.8.2015. <http://www.lts.fi/julkaisut/ltsn-impulssi-sarja>

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2000;9:1617-1622. Viitattu 10.11.2015. DOI: 10.1097/00005768-200009000-00015

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

UKK-instituutin www-sivut. 2015. Viitattu 21.10.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi>

Unipoli Sportin www-sivut. 2015. Viitattu 21.10.2015. <http://sport.unipolitampere.fi/>

Vuori, I. 2002. Terveysliikunnan opas: Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampere: UKK-instituutti.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa!. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2009. Liikunnan lisääminen. Viitattu 10.11.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00149

LIITE 1

	Osuus vähän liikkuvista (%)	Naisia / miehiä (%)	Keski-ikä	Siviilisääty	Työtilanne	Erityistä
Nuoret opiskelijat	14	56/44	22	Naimattomia 68%	Opiskelevia 66%	Epäterveellisiä ruokailutottumuksia Vähäinen liikunta Kokevat terveydentilan hyväksi
Stressantuneet naiset	14	69/31	30		Toimihenkilöt 42% Opiskelijat 24%	Syövät eniten makeisia ja suklaata Kokevat eniten päänsärkyä, stressiä, unettomuutta, masentuneisuutta ja mielenterveysongelmia
Työläismiehet	21	17/83	33		Fyysisesti raskas työ 62%	Runsasti epäterveellisiä elämäntapoja Muutoshalukkuus keskimääräistä pienempi
Keskimääräiset toimihenkilöt	25	53/47	35	Naimisissa 80%	Toimihenkilöt 65%	Paljon tietoa terveyden edistämisestä Jonkin verran terveellisiä elintapoja Kokevat terveydentilansa parhaimmaksi muihin ryhmiin verrattuna
Sairastuneet ja syrjäytyneet naiset	3	64/36	36	Naimattomia 43% Eronneita 11%	Toimihenkilöt 32% Työttömät 26%	Kokevat terveydentilansa heikoimmaksi muihin ryhmiin verrattuna Eniten psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia Elintavat melko epäterveelliset
Ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat	4	44/56	37	Naimisissa 64%	Työttömiä 24% Työntekijöitä 22%	Fyysinen kunto huono Eniten kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia Eniten pyrkimystä laihtumiseen ruokavalion muutoksilla
Terveelliset perheenäidit	10	76/24	37	Naimisissa 83%	Ylempiä toimihenkilöitä 45% Yhteensä toimihenkilöitä 75%	Pienten lasten äidit ja vanhempien lasten äidit Terveelliset elintavat Eniten lisänneet liikuntaa Kokevat tietävänsä oman terveyden edistämisestä Muutoshalukkaimpia
Kunnolliset perheenisät	9	40/60	38	Naimisissa 78%	Työntekijöitä 37% Toimihenkilöitä 39% Raskas fyysinen työ 55%	Useammin pieniltä paikkakunnilta Elämäntavat kohtuullisen terveelliset Terveelliset ruokailutottumukset ei niin selvästi esillä kuin edellisessä ryhmässä.

OHJAAJIEN MATERIAALI – KOTIKUNTOILIJAN ABC

SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO.....	2
OHJAAJALLE	3
KURSSIN TAVOITTEET	3
MIKSI KOTIKUNTOILIJAN ABC?	4
LIIKKEIDEN SUORITUSTEKNIKOIDEN OPETTELUN TÄRKEYS	4
KURSSIN TOTEUTUS.....	5
KURSSIN LIIKKEET	11
KUMINAUHA / SUKKAHOUSUT.....	11
ISO PYYHE / VILTTI	16
VILLASUKKA / PIKKU PYYHE TMS.....	17
KEPPI.....	20
SOHVA / TUOLI / SÄNKY	25
PIKKUPALLO	29
KEHONPAINO.....	31
ESIMERKKI TREENIOHJELMIA	36
Omavalinta	36
Valmiit ohjelmat	38
Lähteet.....	41

© Sari Virtanen 2015

Tämän oppaan tekstien ja kuvien jäljentäminen painamalla, monistamalla, äänittämällä, valokuvaamalla tai muilla tavoin kielletään ilman tekijän lupaa.

OHJAAJALLE

Kurssi on tarkoitettu vähän tai ei ollenkaan liikkuville, joten tämä on otettava huomioon ohjauksessa. Liikkeet ovat yksinkertaisia, jotta niiden tekniikat voidaan oppia mahdollisimman helposti. Kurssi ei ole tarkoitettu olevan perus ryhmäliikuntatuntia vastaava vaan kurssilla käydään eri liikkeitä läpi jokainen omassa tahdissaan eikä suoritusmääriä lasketa. Tässä suhteessa kurssi on siis hyvin vapaamuotoinen. Ohjaajan tehtävä on jakaa kurssilaiset suorituspaikoille ja kierrellä jokaisen luona antamassa palautetta suoritustekniikasta. Ohjaaja myös luo kurssille rennon ilmapiirin, jossa voi jutella muiden kanssa. Ihminen ei ole vain fyysinen kokonaisuus vaan myös psyykkistä puolta täytyy huomioida. Silloin kun liikunta on hauskaa, sitä tekee helpommin muulloinkin.

KURSSIN TAVOITTEET

- Tehdä liikunnasta hauskaa ja innostaa vähän liikkuvia liikunnan pariin
- Antaa vinkkejä erilaisin välinein tehtävään kuntoiluun
- Opetetaan liikkeiden oikeat suoritustekniikat
- Aloittaa rauhallisesti, ei anneta minimimääriä suorituksiin.
(Tehdään sen verran kuin tuntuu hyvälle ja tekniikka pysyy hallinnassa.)

MIKSI KOTIKUNTOILIJAN ABC?

Monella liikkumattomuuden syynä ovat ajan- ja rahanpuute (Huhta 2015, 38-39), minkä vuoksi kurssin tavoitteena on luoda edellytykset kotona tehtävään kuntoiluun. Usein muut arjen asiat aiheuttavat sen, ettei liikunnalle jää aikaa (Rovio & Pyykkönen 2011, 45) ja kotona tehtävän liikunnan etuna onkin, ettei matkoihin kulu lainkaan aikaa. Tytöt kokevat rahanpuutteen liikuntaa estävänä tekijänä useammin kuin pojat (Huhta 2015, 38-39), mutta sen vaikutusta ei pidä väheksyä kummankaan sukupuolen osalta. Kotikuntoilu onkin erittäin edullista ja monia välineitä löytyy kotoa ilman kalliiden kuntoiluvälineiden ostoa. Kotona kuntoillessa ei myöskään tule paineita vaatetuksen ja varusteiden suhteen, eikä vertaile itseään muihin vaan liikkeet voi suorittaa aivan omaa tahtia ja niin monta kuin jaksaa.

LIIKKEIDEN SUORITUSTEKNIKOIDEN OPETTELUN TÄRKEYS

Liikkeiden oikeat suoritustekniikat on syytä opetella heti alusta oikein, sillä väärät suoritustekniikat aiheuttavat vammariskiä. Riski on vielä suurempi, kun keho väsyä harjoituksen aikana, jolloin tekniikka pettää vielä helpommin. (Sippola 2015, 32.) Suoritustekniikat on pyrittävä pitämään hyvinä, koska virheellisesti suoritettut liikkeet kuormittavat niveliä väärällä tavalla. Joillain henkilöillä on anatomisia riskitekijöitä (esimerkiksi pihtipolvet ja lättäjalat), jotka lisäävät suoritustekniikoiden oikein tekemisen tärkeyttä. (Häkkinen 1990, 199-200; Lahtinen 2014.) Ohjaajan tulee antaa kurssilaisille paljon palautetta suoritustekniikoista ja olla myös yksityiskohtainen, pelkkä ”hyvä” ei riitä.

KURSSIN TOTEUTUS

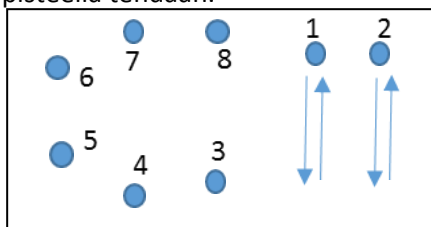
1. kerta

Ensimmäisellä kerralla kerrotaan kurssin idea ja miten kurssi etenee. Käydään myös nimet läpi, jotta ohjaaja voi yrittää muistaa nimet ja kohdistaa palaute nimen kera henkilölle. Huomioidaan jokainen siis yksilönä.

Ensimmäisellä kerralla välineinä ovat kuminauhut ja pyyhe. Ohjaaja näyttää ensin tehtävät liikkeet kaikille ja sen jälkeen jakaudutaan suorituspaikoille, joissa harjoitellaan tehtäviä liikkeitä. Jokainen saa tehdä liikkeitä omaan tahtiin, ohjaaja kiertelee, juttelee ja antaa palautetta. Myös muista aiheista voi jutella, jotta saa luotua parempaa ryhmähenkeä. Ensimmäisellä kierroksella annetaan 3 minuuttia yhden liikkeen harjoitteluun ja sen jälkeen siirrytään seuraavaan. Toisella kierroksella kiristetään tahtia ja annetaan vain 1 minuutti liikkeen suorittamiselle. Ensimmäisellä kierroksella opetellaan liikkeitä ja tämä toinen kierros on ikään kuin varsinainen treeni.

Tunnin aihe: Kuminauhut ja iso pyyhe/ viltti

Harjoitteet ja opetussisältö	Organisointi	Välineet	Aika
<p>Alkukeskustelu: Käydään läpi kurssilaisten nimet, kurssin idea ja tavoitteet ja annetaan kurssilaisille materiaalit.</p>	Asetutaan melko pieneen kasaan/ ympyrään, niin että kaikki näkevät toisensa.	Materiaalit, lista kurssilaisista?	10 min
<p>Välineiden haku: Sovitaan kuka hakee mitäkin.</p>	<p>Haetaan tarvittavat tavarat ja laitetaan ne paikoilleen.</p> <p>Ohjaaja merkitsee paikat missä liikkeet suoritetaan. Tässä voi käyttää materiaalista löytyviä kuvia, jotta jokainen muistaa mitä milläkin pisteellä tehdään.</p>	5 kuminauhaa, 3 pyyhettä/ vilttiä	5 min



Liikkeiden kiertosuunta myötäpäivään: 1. mahallaan pyyhkeellä, 2. selällään pyyhkellä, 3. pystysoutu, 4. kulmasoutu, 5. jalkojen loitonnuksat, 6. jousiampuja, 7. punnerrukset, 8. hyyt pyyhkeen yli.

Liikkeiden näyttäminen:

Käydään liikkeet läpi. Koska liikkeet käydään vain läpi, helpottaa kuvat muistamaan mitä missäkin kohtaa piti tehdä.

Ohjaaja näyttää, kuinka liikkeet suoritetaan ja kerrotaan yhdestä liikkeestä 1 tai 2 tärkeintä tekniikkaan liittyvää kohtaa.

5 kuminauhaa, 10 min
3 pyyhettä/
vilttiä

Liikkeiden harjoittelu:

Harjoitellaan liikkeiden tekniikat ja ohjaaja neuvoo ja antaa palautetta yksilöllisesti.

Kurssilaiset jakautuvat pisteille, yhdellä pisteellä yksi henkilö. Harjoitellaan liikkeen suorittamista omaan tahtiin ja yritetään oppia mahdollisimman hyvä tekniikka. Yhdellä pisteellä aikaa 3 min. Tämän jälkeen siirrytään seuraavalle pisteelle reippaasti, jossa taas 3 min aikaa harjoitella uutta liikettä.

5 kuminauhaa, 25 min
3 pyyhettä/
vilttiä

Päivän harjoitus:

Suoritetaan liikkeitä mahdollisimman reippaaseen tahtiin unohtamatta tekniikkaa.

Yhdellä pisteellä tehdään liikettä 1min ajan mahdollisimman reippaaseen tahtiin, jonka jälkeen siirrytään välittömästi seuraavaan liikkeeseen. Kello ei pysähdy välissä.

5 kuminauhaa, 8 min
3 pyyhettä/
vilttiä

Lopetus:

Päätetään tunti.

Kerätään välineet omille paikoilleen.

2 min

2. kerta

Toisella kerralla alussa kerrataan nimet, jotta ohjaajan on helpompi muistaa ne. Kysellään myös onko kotona tullut liikuttua tavalla tai toisella.

Toisen kerran välineinä ovat villasukat ja keppi. Toteutus toimii samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla. Taas ohjaaja näyttää ensin tehtävät liikkeet, jonka jälkeen kurssilaiset omaa tahtia niitä harjoittelevat. Ohjaaja kertoo, kun vaihdetaan seuraavaan suorituspaikkaan. Jokaisella on omat villasukat mukana.

Tunnin aihe: Villasukat ja kepit

Harjoitteet ja opetussisältö	Organisointi	Välineet	Aika
Alkukeskustelu: Kerrataan kurssilaisten nimet ja kysellään kuinka moni on tehnyt viikon aikana kotona jotain liikuntaa.	Ohjaajalähtöinen: Asetutaan melko pieneen kasaan/ ympyrään, niin että kaikki näkevät toisensa.		8 min

Välineiden haku:

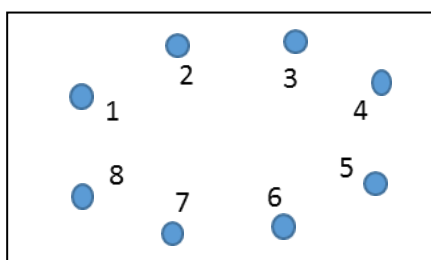
Sovitaan kuka hakee mitäkin.

Haetaan tarvittavat tavarat ja laitetaan ne paikoilleen. Sidotaan kuminauha yhteen keppiin kiinni.

Villasukat, 5
keppiä, 1
kuminauha, 1
patja

5 min

Ohjaaja merkitsee paikat missä liikkeet suoritetaan. Tässä voi käyttää materiaalista löytyviä kuvia, jotta jokainen muistaa mitä milläkin pisteellä tehdään.



Liikkeiden kiertosuunta myötäpäivään: 1. vienti yläkautta taakse, 2. kyykky kepin ja kuminauhan kanssa, 3. melonta, 4. vuorikiipeilijä, 5. kyykky liu-uttaen toista jalkaa, 6. vartalon kierto, 7. lantiosilta, 8. kyykky kepin kanssa. Jokainen kuljettaa omia villasukkia mukanaan pisteeltä toiselle.

UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Liikkeiden näyttäminen:

Käydään liikkeet läpi. Koska liikkeet käydään vain läpi, helpottaa kuvat muistamaan mitä missäkin kohtaa piti tehdä.

Ohjaaja näyttää, kuinka liikkeet suoritetaan ja kerrotaan yhdestä liikkeestä 1 tai 2 tärkeintä tekniikkaan liittyvää kohtaa.

Villasukat, 5 10 min
keppiä, 1
kuminauha, 1
patja

Liikkeiden harjoittelu:

Harjoitellaan liikkeiden tekniikat ja ohjaaja neuvoo ja antaa palautetta yksilöllisesti.

Kurssilaiset jakautuvat pisteille, yhdellä pisteellä yksi henkilö. Harjoitellaan liikkeen suorittamista omaan tahtiin ja yritetään oppia mahdollisimman hyvä tekniikka. Yhdellä pisteellä aikaa 3 min. Tämän jälkeen siirrytään seuraavalle pisteelle reippaasti, jossa taas 3 min aikaa harjoitella uutta liikettä.

Villasukat, 5 25 min
keppiä, 1
kuminauha, 1
patja

Päivän harjoitus:

Suoritetaan liikkeitä mahdollisimman reippaaseen tahtiin unohtamatta tekniikkaa.

Yhdellä pisteellä tehdään liikettä 1min ajan mahdollisimman reippaaseen tahtiin, jonka jälkeen siirrytään välittömästi seuraavaan liikkeeseen. Kello ei pysähdy välissä.

Villasukat, 5 8 min
keppiä, 1
kuminauha, 1
patja

Lopetus:

Päätetään tunti.

Kerätään välineet omille paikoilleen.

UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

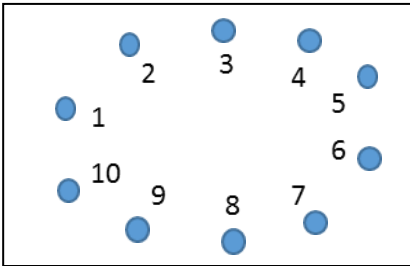
3. kerta

Kolmannella kerralla välineinä on tuoli ja pikkupallo sekä kehonpaino liikkeitä. Lopuksi on vielä rentoutus pikkupallolla hieroen samalla, kun käydään kurssia läpi. Tällä kerralla voi lopussa halutessa kerätä loppupalautteen kurssista jos Unipoli Sport haluaa sellaisen tehdä ja toteuttaa. Tuolin sijasta voi käyttää step-lautoja, asettaa ne vain korkeimpaan asentoon. Toteutus toimii samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla. Tällä tunnilla pikku pallona toimivat parhaiten kovat pallot, esimerkiksi tennispallot.

Tunnin aihe: Tuolit, kehonpaino ja pikkupallo

Harjoitteet ja opetus sisältö	Organisointi	Välineet	Aika
Alkukeskustelu: (Kerrataan kurssilaisten nimet ja) kysellään kuinka moni on tehnyt viikon aikana kotona jotain liikuntaa.	Ohjaajalähtöinen: Asetutaan melko pieneen kasaan/ ympyrään, niin että kaikki näkevät toisensa.		5 min

Välineiden haku:	Organisointi	Välineet	Aika
Sovitaan kuka hakee mitään.	Haetaan tarvittavat tavarat ja laitetaan ne paikoilleen. Ohjaaja merkitsee paikat missä liikkeet suoritetaan. Tässä voi käyttää materiaalista löytyviä kuvia, jotta jokainen muistaa mitä milläkin pisteellä tehdään.	4 tuolia / steppilautaa, 2 patjaa	5 min



Liikkeiden kiertosuunta myötäpäivään: 1. Bulgarianaskel, 2. Jalan pyöritykset, 3. Yhden jalan nousu, 4. Pakarapumppi, 5. Dippi, 6. Kerähypyty, 7. Hartian stabilointi sarja, 8. Sumokyykky, 9. Karhukävely, 10. Punnerrukset

Liikkeiden näyttäminen:

Käydään liikkeet läpi. Koska liikkeet käydään vain läpi, helpottaa kuvat muistamaan mitä missäkin kohtaa piti tehdä.	Ohjaaja näyttää, kuinka liikkeet suoritetaan ja kerrotaan yhdestä liikkeestä 1 tai 2 tärkeintä tekniikkaan liittyvää kohtaa.	4 tuolia / steppilautaa, 2 patjaa	10 min
--	--	---	--------

Liikkeiden harjoittelu:			
Harjoitellaan liikkeiden tekniikat ja ohjaaja neuvoo ja antaa palautetta yksilöllisesti.	Kurssilaiset jakautuvat pisteille, yhdellä pisteellä yksi henkilö. Harjoitellaan liikkeen suorittamista omaan tahtiin ja yritetään oppia mahdollisimman hyvä tekniikka. Yhdellä pisteellä aikaa 2 min. Tämän jälkeen siirrytään seuraavalle pisteelle reippaasti, jossa taas 2 min aikaa harjoitella uutta liikettä. Muistetaan harjoitella molemmilla puolilla tietyissä liikkeissä.	4 tuolia / steppilautaa, 2 patjaa	20 min

Päivän harjoitus:			
Suoritetaan liikkeitä mahdollisimman reippaaseen tahtiin unohtamatta tekniikkaa.	Yhdellä pisteellä tehdään liikettä 1min ajan mahdollisimman reippaaseen tahtiin, jonka jälkeen siirrytään välittömästi seuraavaan liikkeeseen. Kello ei pysähdy välissä. Ohjaaja ilmoittaa kun puoli minuuttia mennyt, jolloin joissain liikkeissä vaihdetaan jalkaa.	4 tuolia / steppilautaa, 2 patjaa	10 min

Lopetus:			
Päätetään tunti ja kerätään mahdollinen loppupalaute.	Kerätään välineet omille paikoilleen. Jutellaan miltä kurssi tuntui ja samalla hierotaan paikkoja pikku pallon avulla. Kirjoitetaan loppupalaute?	Palautepaperit? Pikkupallo	10 min

KURSSIN LIIKKEET

KUMINAUHA / SUKKAHOUSUT

Jalkojen loitonnuokset, kuminauha nilkkojen ympärillä (Reiden ulommat lihakset, pakara)

Alkuasento: Seiso tukevasti jalat vierekkäin, pienessä haara-asennossa, kuminauha nilkkojen ympärillä. Kuminauha tulisi tässä asennossa olla vain sen verran kireällä, että se ei roiku löysänä, mutta ei myöskään kiristä yhtään. Liikkeessä voi ottaa esimerkiksi seinästä tukea.

Suoritus: Loitonna toista jalkaa niin pitkälle sivulle kuin saat vietyä ja palauta takaisin lähtöasentoon. Toista toisella jalalla.

Huomioitavaa: Lantio pysyy paikallaan, nostetaan vain sen verran, että liike on hallittu.

Helpompi: Ilman kuminauhaa / pienempi liike

Vaikeampi: Kiristää kuminauhaa / vie jalkaa pidemmälle



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Kulmasoutu (Yläselän lihakset)

Alkuasento: Lantionlevyinen haara-asento, pieni koukistus polviin. Ylävartalo kallistuu hieman eteen. Kuminauha asetetaan jalkaterien alle ja otetaan sen päistä kiinni. Huom! Katso, että ote on molemmissa käsissä samalla kohdalla.

Suoritus: Ylävartalo pysyy paikallaan, samalla kun käsillä lähdetään vetämään nyrkkejä kohti rintakehää, lapaluut liukuvat kylkiluita pitkin kohti toisiaan. Palautetaan rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Huomioitavaa: Lavat liukuvat kylkiluita pitkin, ylävartalo pysyy muuten paikallaan. Ei siis tehdä liikettä ylävartalon heijauksella tai pelkillä käsillä. Keskivartalo tiukkana.

Helpompi / vaikeampi: Kuminauhan kireyttä säätelemällä. Jos ei pysty olemaan asennossa, voi liikkeen tehdä myös istuen maassa.



Jousiampuja (Yläselän lihakset)

Alkuasento: Leveä haara-asento, pieni koukistus polviin, varpaat osoittavat suorana olevan käden suuntaan. Otetaan kuminauha joko yksin tai kaksin kerroin käteen, käsien väli noin 50cm. Jännitetään kuminauha rinnan kohdalla, toinen käsi on koukussa ja toinen suorana.

Suoritus: Suorana oleva käsi pysyy paikallaan, koukussa oleva käsi lähtee vetämään kuminauhaa kireämmäksi ja samalla lapaluu liikuu kohti selkärankaa. Rauhallinen palautus takaisin lähtöasentoon.

Huomioitavaa: Lapa liikuu kylkiluita pitkin, ei siis vedetä vain kädellä. Keskivartalo tiukkana. Ranteet tiukkana, ei saa kääntyä kummalliseen asentoon kummassakaan kädessä.

Helpompi / vaikeampi: Kuminauhan kireyttä säätelemällä.



Punnerrus (Rintalihakset, ojentajat, etummainen sahalihäs)

Alkuasento: Lantionlevyinen haara-asento tai istuen selkä suorassa. Kuminauha viedään selän takaa ja kainaloiden alta, kuminauhan päät tulevat etupuolelle. Ote otetaan melko läheltä kainaloita.

Suoritus: Työnnetään kädet suoraksi ja lopussa työnnetään vielä olkapäitä ja lapaluita eteenpäin. Rauhallinen palautus lähtöasentoon.

Huomioitavaa: Vartalo tiukkana. Loppuasennossa kädet eivät yliojennu.

Helpompi / vaikeampi: Kuminauhan kireyttä säätelemällä. Istuen helpompi hallita keskivartaloa.



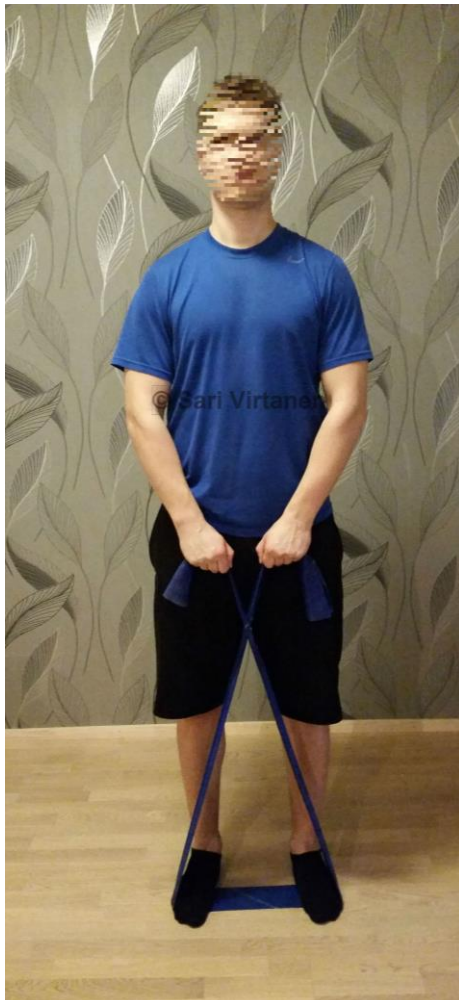
Pystysoutu (Olkalihakset, epäkäslihakset)

Alkuasento: Lantionlevyinen haara-asento, kuminauha jalkaterien alla. Kädet roikkuvat sivuilla ja kuminauhasta otetaan siltä kohdalta kiinni.

Suoritus: Nostetaan käsiä koukussa ylös, nyrkit lähellä toisiaan ja vartaloa, kyynärpäät nousevat sivulle. Nostetaan nyrkit rintakehän korkeudelle, kyynärpäät ovat loppuasennossa olkapäiden korkeudella.

Huomioitavaa: Keskivartalo pysyy tiukkana. Nyrkit eivät nouse korkeammalle kuin kyynärpäät.

Helpompi / vaikeampi: Kuminauhan kireyttä säätelämällä.



ISO PYYHE / VILTTI

Selällään jaloilla työntö ja veto (Etu- ja takareidet, pohkeet)

Alkuasento: Maataan lattialla selällään pyyhkeen päällä niin, että jalat eivät ole pyyhkeen päällä.

Suoritus: Työnnetään itseä jaloilla eteenpäin niin pitkälle kuin tilaa riittää ja sen jälkeen vedetään jaloilla itsensä takaisin lähtöpaikkaan.

Mahallaan käsillä työntö ja veto (Yläselän lihakset, hauikset, ojentajat, olkapäät)

Alkuasento: Maataan mahallaan pyyhkeen päällä niin, että myös suurin osa jaloista on pyyhkeen päällä.

Suoritus: Vedetään käsillä itseä eteenpäin niin pitkälle kuin tilaa riittää ja sen jälkeen työnnetään itsensä takaisin lähtöpaikkaan.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Hypyt pyyhkeen yli (Jalkojen lihakset, sykkeen kohottaja)

Alkuasento: Kieritä pyyhe rullalle, mitä paksumpi rulla on, sitä haastavampi liike. Laita pyyherulla lattialle ja asetu sen viereen kylki pyyhkeeseen päin.

Suoritus: Hyppää pyyhkeen yli tasahyppyllä ja takaisin mahdollisimman reippaasti.

Huomioitavaa: Ainakin aluksi rauhallinen tahti, jotta ei satu vahinkoja.

Helpompi: Askeltaen yksi jalka kerrallaan pyyhkeen yli.

Vaikeampi: Lisää tasahyppyihin tempoa ja korkeutta.



VILLASUKKA / PIKKU PYYHE TMS.

Villasukan voi laittaa myös jalan alle jos ei halua laittaa jalkaan.

Vuorikiipeilijä (Koko vartalo, tehokas sykkeen nostaja)

Alkuasento: Punnerrusasento, kämmenet ja päkiät maassa. Villasukat päkiöiden alla.

Suoritus: Vedetään toista jalkaa koukkuun vatsan alle, päkiät liukuvat lattiaa pitkin. Palautus takaisin lähtöasentoon ja toistetaan liike toisella jalalla.

Huomioitavaa: Vartalo tiukkana, ei roikuta. Yläselkää työnnetään ylöspäin.

Helpompi: Käytetään molemmat jalat vatsan alla ja sen jälkeen pidetään tauko.

Vaikeampi: Lisätään liikkeeseen tempo.



Kyykky, jossa toinen jalka liukuu sivulle (Reisilihakset, pakarot, keskivartalo)

Alkuasento: Seisotaan jalat vierekkäin, toisen jalan alla villasukka.

Suoritus: Liu-utetaan jalkaa, jonka alla on villasukka, sivulle ja samalla paikallaan pysyvä jalka menee koukkuun. Ylävartalo taipuu lonkasta hieman eteenpäin.

Huomioitavaa: Selkä pysyy suorana, mennään vain sen verran alas, että liike pysyy hallittuna. Villasukka vain toisessa jalassa.

Helpompi / vaikeampi: Mitä alemmas menee, sitä vaikeampi.



Hartiasilta, jossa toinen jalka liukuu suoraksi (Reisilihakset; etenkin takareisi, pakarat, selän ojentajat)

Alkuasento: Selinmakuulla, jalat 90 asteen koukussa. Jalkojen alla villasukat. Nostetaan lantio ylös ja pidetään siinä. Kädet saa olla joko sivuilla ja vartalon vieressä. Jos haluaa haastetta, voi kädet nostaa kohti kattoa.

Suoritus: Lähdetään liu-uttamaan toista jalkaa suoraksi, samalla lantio pysyy ilmassa ja vaakatasossa eli kumpikaan puoli lantiosta ei tipahda alemmaksi kuin toinen. Paluu takaisin lähtöasentoon.

Huomioitavaa: Lantio ei tipahda kesken liikkeen. Villasukka vain toisessa jalassa.

Helpompi: Lasketaan lantio toistojen välissä lattiaan.

Vaikeampi: Viedään molempia jalkoja yhtä aikaa. Takaisin voi palauttaa yhden jalan kerrallaan tai molemmat jalat yhtä aikaa. Liike on kaikista raskain jos palauttaa molemmat jalat yhtä aikaa.



KEPPI**Vienti yläkautta taakse (Venyttää rintalihaksia, avaa rintakehää)**

Alkuasento: Lantion levyinen haara-asento, polvista voi joustaa hieman. Kepistä leveä myötäote.

Suoritus: Viedään keppi kädet suorana selän taakse ja palautetaan takaisin. Kepin voi viedä myös toinen käsi edellä, jolloin saadaan hieman erilaista venytystä rintalihaksiin.

Huomioitavaa: Ei viedä väkisin. Liikkeen ei kuulu sattua, mutta venytystä saa tuntua.

Helpompi / vaikeampi: Otelevyydellä voi määrittää liikkeen vaativuuden.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

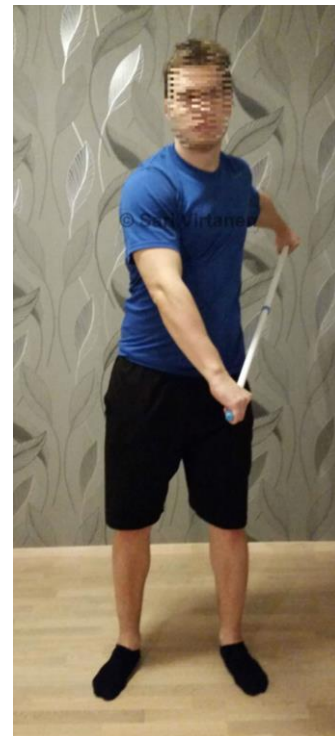
www.unipolisport.fi

Melonta (Avaa olkapäiden liikkuvuutta)

Alkuasento: Lantion levyinen haara-asento, polvet hieman koukussa. Kepistä leveä myötäote.

Suoritus: Viedään keppiä vuorotellen puolelta toiselle kyljen viereen, aivan kuin meloessa. Liikkeen tulisi olla mahdollisimman isoa.

Huomioitavaa: Tarkista, että ympärillä on tarpeeksi tilaa. Liikkeen opettelu ensin rauhalliseen tahtiin, sitten voi lisätä nopeutta.



Vartalonkierto (Selkärangan kiertoa, keskivartalolihasille kevyttä työtä)

Alkuasento: Lantion levyinen haara-asento, polvet hieman koukussa. Keppi hartioiden takana, kevyt ote kepeistä.

Suoritus: Kierretään vartaloa puolelta toiselle vuorotellen niin pitkälle kuin menee, lantio pysyy paikallaan. Liike ei pysähdy missään välissä.

Huomioitavaa: Liike on pehmeää, rentoa ja jatkuvaa. Selkärangasta saattaa kuulua naksuntaa, jos se ei tuota kipua, se ei haittaa. Silloin rangasta avautuu fasettilukkoja.



Kyykky (Reidet, pakarat, keskivartalon lihakset)

Alkuasento: Haara-asento, leveys sen mukaan, mikä itselle tuntuu luontevimmalta. Keppi hartioille.

Suoritus: Käydään rauhallisesti kyykyssä.

Huomioitavaa: Keskivartalo tiukkana, selkä suorana, varpaat ja polvet samaan suuntaan.

Helpompi / vaikeampi: Mitä syvemmän kyykyn tekee, sitä vaikeampi. Pientä lisätehoa saa myös pysähtymällä alhaalla hetkeksi.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Kyykky kepin + kuminauhan kanssa (Reidet, pakarat, keskivartalon lihakset)

Alkuasento: Solmitaan kuminauha kepin molempiin päihin tukevasti kiinni. Laitetaan kuminauha päkiöiden alle ja keppi hartioiden taakse, kevyt ote kepeistä. Jaloissa noin lantionlevyinen haara-asento.

Suoritus: Käydään niin syvällä kyykyssä kuin haluaa ja nouseaan ylös.

Huomioitavaa: Keskivartalo tiukkana, varpaat ja polvet samaan suuntaan.

Helpompi / vaikeampi: Voi tehdä myös ilman kuminauhaa. Mitä kireämmällä kuminauha on, sitä vaikeampi.



SOHVA / TUOLI / SÄNKY

Bulgarialainen askelkyykky (Pakarat, reidet, keskivartalon lihakset)

Alkuasento: Toinen jalka takana tuolin päällä. Toinen noin metrin päässä tuolista.

Suoritus: Laskeudutaan suoraan alaspäin jalkojen väliin ja nouseaan ylös.

Huomioitavaa: Mennään vain sen verran alas, että liike pysyy hallittuna. Keskivartalo tiukkana. Tuolilla oleva jalka koukistuu myös.

Helpompi / vaikeampi: Mitä alemmas menee, sen vaikeampaa.



Yhden jalan nousut (Reidet, pakarat, keskivartalon lihakset)

Alkuasento: Toinen jalka tuolin päällä, toinen maassa. Liikkeen voi tehdä joko niin, että tuoli on vierellä tai edessä.

Suoritus: Nouseaan tuolille seisomaan yhdelle jalalle. Ponnistuksessa käytetään tuolin päällä olevaa jalkaa.

Huomioitavaa: Varmista tuolin tukevuus, se ei saa heilua! Keskivartalo tiukkana, nouseaan ylhäällä suoraksi asti, hallittu alastulo. Jalka voi olla myös aivan tuolin vieressä, jokainen löytää itselle luontevimman paikan kokeilemalla.

Helpompi / vaikeampi: Mitä korkeampi tuoli, sen vaikeampi liike. Mitä vähemmän auttaa lattialla olevalla jalalla ponnistuksessa, sitä raskaampi liikkeestä tulee.



Dipit (Ojentajat, olkapäiden etuosa)

Alkuasento: Selkä tuoliin päin, kädet tuolin reunalla, jalat noin metrin päässä tuolista, takapuoli aivan tuolin reunan vieressä.

Suoritus: Lasketaan rauhallisesti takapuolta kohti lattiaa ja nouseaan sieltä takaisin ylös käsivoimia käyttäen. Jaloilla ei tehdä työtä. Liikkeen aikana kyynärpäät osoittavat taaksepäin.

Huomioitavaa: Kyynärpäät taakse, laskeudutaan vain sen verran alas, että sieltä pääsee ilman jalkojen avustusta ylös.

Helpompi / vaikeampi: Jalkojen ollessa lähellä, liike on helpompi. Vastaavasti jalkoja vietäessä kauemmaksi tai nostamalla ne korokkeelle saa liikkeestä vaikeamman. Myös mitä alemmas laskeutuu, sen raskaammaksi liike muuttuu.



Punnerrukset (Rintalihakset, ojentajat)

Alkuasento: Kasvot tuoliin päin, kädet tuolin reunalla. Vartalo suorana, viedään jalat niin pitkälle, että saadaan vartalo suoraksi.

Suoritus: Lasketaan rintakehää kohti tuolinreunaa ja palataan takaisin lähtöasentoon.

Huomioitavaa: Vartalo tiukkana, työnnetään rintakehää ylöspäin eli ei roikuta käsien välissä.

Helpompi / vaikeampi: Mitä lähempänä vaakatasoa vartalo on, sitä raskaampi liike.



PIKKUPALLO

Pallo polvitaiepeessa pakarapumppia (Pakarat, takareidet)

Tähän käy myös pehmeä pallo.

Alkuasento: Otetaan seinästä tukea, viedään jalka polvesta koukkuun ja asetetaan pieni pallo polvitaiepeeseen. Jalka pysyy koukussa koko liikkeen ajan, jotta pallo ei pääse putoamaan.

Suoritus: Nostetaan koukussa olevaa jalkaa mahdollisimman ylös taakse ilman selän notkistumista ja palautetaan takaisin lähtöasentoon.

Huomioitavaa: Jalkaa nostetaan vain sen verran, että selkä ei mene notkolle tai lantio käänny.

Helpompi: Jättää pallon pois, jolloin jalkaa ei tarvitse puristaa niin paljon koukkuun.

Hieronta (ei kuvaa)

Tähän melko kova pallo esim. tennispallo, kuivuripallot, hierontapallot

Palloa vieritetään ympäri kehoa käden ja hierottavan alueen välissä. Käden sijasta voi käyttää myös seinää tai lattiaa hyödyksi.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

KEHONPAINO

Kerähyppy (Jalkojen ja keskivartalon lihakset, tehokas sykkeen kohottaja)

Alkuasento: Seistään lantionleveyisessä haara-asennossa.

Suoritus: Hypätään ilman ja tuodaan polvia niin lähelle rintakehää kuin mahdollista. Käsillä voi auttaa liikettä.

Huomioitavaa: Jos liike tuntuu pahalta esimerkiksi polvissa, siirry helpompaan vaihtoehtoon.

Helpompi: Tuo yksi jalka kerrallaan kohti rintaa tai tee vain pieniä hyppyjä.

Vaikeampi: Tempoa ja korkeutta lisäämällä.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Karhunkävelyt (Koko vartalo)

Alkuasento: Jalkaterät ja kämmenet maassa, takapuoli kohti kattoa.

Suoritus: Liikutaan eteenpäin ja taaksepäin omalla tyylillä.

Huomioitavaa: Suorilla käsillä liike ei ole käsille niin raskas kuin jos kynärpäät olisivat koukussa. Kynärpäitä ei kuitenkaan tai viedä yliojennukseen.

Helpompi: Konttaus ja välillä ottaa pari askelta karhunkävelyä.

Vaikeampi: Nopeampi vauhti, jolloin liike hieman pomppivaa.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Sumokyykky (Reidet ja pakarat)

Alkuasento: Leveä haara-asento, polvet ja varpaat osoittavat ulospäin.

Suoritus: Laskeudutaan rauhallisesti sen verran alas kuin hyvällä tekniikalla pääsee ja nouseaan rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Tavoitteena on saada reidet lähelle vaakatasoa.

Huomioitavaa: Selkä pysyy suorana, jalkojen linjaukset.

Helpompi / vaikeampi: Mitä alemmas menee, sitä vaikeampi liike on.

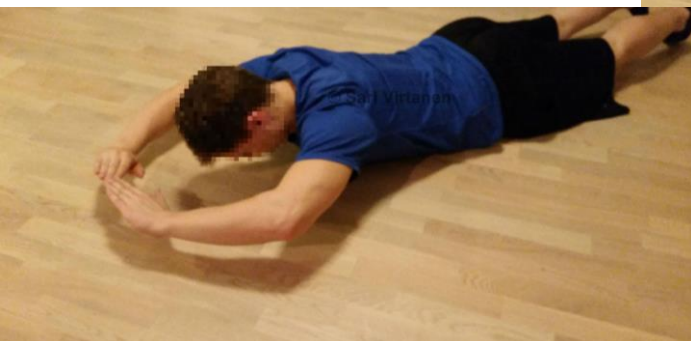


Hartian stabilisointi sarja I, Y, T, W, O (Selän lihakset)

Alkuasento: Maataan mahallaan lattialla, jalat yhdessä. Ojennetaan kädet ylös vartalon jatkoksi ja nostetaan rintaa ja käsiä hieman lattiasta. Katse lattiaan, pää vartalon jatkona.

Suoritus: Nostetaan yläselkää hieman lattiasta ylös, muodostetaan eri kirjaimet rauhalliseen tahtiin ja kun kaikki kirjaimet on muodostettu, lasketaan ylävartalo takaisin lattiaan rennoksi.

Huomioitavaa: Tärkeää ei ole kuin ylös ylävartalo nousee, vaan jännityksen muodostuminen sinne. Lavat yritetään pitää litteänä eli ei lähde sirottamaan irti selästä. T ja W asennossa lapoja vedetään yhteen. Jos ei pysty olemaan mahallaan, liikkeen voi tehdä myös seisaaltaan, kallistaen lantiosta ylävartaloa eteenpäin.



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Jalan pyörytykset (Keskivartalon lihakset)

Alkuasento: Koukkuselinmakuulla, suoristetaan toinen jalka ylös kohti kattoa. Kädet suorina vartalon vieressä.

Suoritus: Tehdään ojennetulla jalalla rauhallista ympyrää. Keskitytään pitämään keskivartalo tiukkana ja lantio suorassa linjassa.

Huomioitavaa: Lantio suorassa linjassa ja selkä neutraaliasennossa.

Helpompi / vaikeampi: Pienempää / isompaa ympyrää.



ESIMERKKI TREENIOHJELMIA

Voit valita eri osiosta liikkeitä tai seurata valmiiksi koottuja neljän liikkeen ohjelmia.

Omavalinta

Valitse eri osioista liikkeitä. Suositeltava määrä on 4-8 eri liikettä.

Reidet

- Jalkojen loitonnuksset
- Selällään vartalon työntö ja veto
- Hyyt pyyhkeen yli
- Kyykky, liu-uttaen toista jalkaa sivulle
- Lantiosilta, liu-uttaen toista jalkaa suoraksi
- Kyykky kepin (+kuminauhan) kanssa
- Bulgarialainen askelkyykky
- Yhdellä jalalla nousu penkille
- Kerähyyt
- Karhukävely
- Sumokyykky

Yläselkä

- Kulmasoutu
- Jousiampuja
- Mahallaan vartalon veto
- Melonta
- Karhukävely
- Hartian stabilisointi sarja

Pakarat

- Jalkojen loitonnuksset
- Kyykky, liu-uttaen toista jalkaa sivulle

- Lantiosilta, liu-uttaen toista jalkaa suoraksi
- Kyykky kepin (+kuminauhan) kanssa
- Bulgarialainen askelkyykky
- Yhdellä jalalla nousu penkille
- Sumokyykky

Ojentajat

- Punnerrus (kuminauhalla)
- Mahallaan vartalon työntö
- Dippi

Keskivartalo

- Vuorikiipeilijä
- Karhukävely
- Kerähypyt
- Jalan pyörytykset

Venyttely

- Kepin vienti yläkautta taakse
- Melonta
- Vartalon kierto

Valmiit ohjelmat

Valitse yksi ohjelma. Pyri 15 toistoon yhden liikkeen kohdalla. Tee niin monta kierrosta kuin jaksat.

Ohjelma 1.

Karhukävelyt



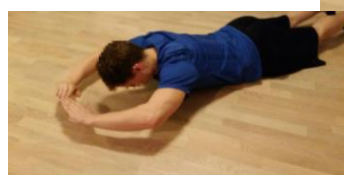
Mahallaan veto + työntö



Kyykky liu-uttaen jalkaa sivulle



Stabilointisarja



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Ohjelma 2.

Sumokyykky



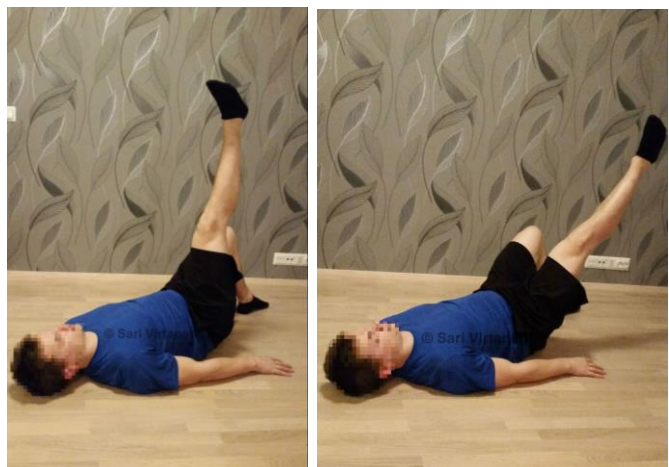
Jousiampuja



Punnerrus kuminauhalla



Jalan pyörytykset

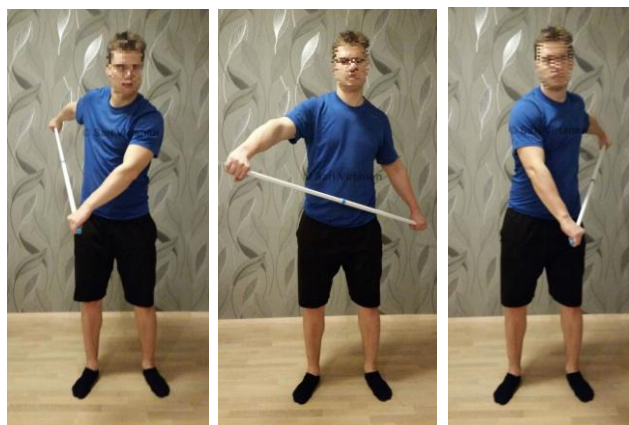


Ohjelma 3.

Kyykky kepin kanssa



Melonta



Kerähyppy



Dippi



UNIPOLI SPORT

Korkeakoululiikuntaa
Tampereella

www.unipolisport.fi

Lähteet

Rovio, E., & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Julkaisu nro 26. Viitattu 13.7.2015. <http://www.lts.fi/julkaisut/ltsn-impulssi-sarja>

Sippola, P. 2015. Vartin tehotreenit: hiit-harjoittelulla ripeästi kuntoon. Espoo: Myllylahti.

Lahtinen, I. 2014. Hyvä liikehallinta suojaa vammoilta. Laatu suorituksiin – vammat veks! 18.11.2014 järjestetyn iltaseminaarin materiaali.

Häkkinen, K. 1990. Voimaharjoittelun perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Liikkeiden suunnittelussa on hyödynnetty seuraavaa kirjallisuutta:

Thompson, K. 2012. Suuri fitness kirja. Jyväskylä: Dosendo Oy.

Purcell, L. 2012. Naisten kuntoilukirja. Porvoo: Bookwell Oy.

Kantaneva, M. & Kasurinen, R. 2001. Keppijumppa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Freund, I-R., Laasonen, P. & Lautamatti, K. 2010. Kuusi riittää: Helppoja liikesarjoja. Helsinki: Nord Print Oy.

Aalto, R., Paunonen, M. & Paanola, T. 2007. Functional training: Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Jyväskylä: WSOYpro: Dosendo.