

# Lahjana liike

## Liikelahjasuunnitelma Fysiopudas Ay:lle

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Muotoiluinstituutti

Muotoilun koulutusohjelma

Taideteollinen muotoilu -06

Opinnäytetyö

Kevät 2010

Karoliina Halonen

Lahden Ammattikorkeakoulu  
Muotoilun koulutusohjelma

KAROLIINA HALONEN: Lahjana liike  
Liikelahjasuunnitelma Fysiopudas Ay:lle

Taideteollisen muotoilun opinnäytetyö, 73 sivua

Kevät 2010

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena on suunnitella ja toteuttaa liikelahja fysikaaliselle hoitolaitokselle, Fysiopudas Ay:lle. Lahja on suunniteltu yrityksen pitkäaikaisille asiakkaille ja sen tarkoitus on saada heidät harrastamaan liikuntaa kotioloissa.

Kirjallisessa osassa käsittelen ajankohtaista aihetta, nimittäin suurten ikäluokkien ikääntymistä. Kerron myös ikääntymisen fysiologisia seurauksia sekä hieman ikääntyvien ihmisten liikuntaharrastuksista. Käsittelen lisäksi liikelahja-käsitettä sekä selvitän prototyyppien suunnittelu- ja valmistusprosessin yksityiskohtaisesti.

Liikelahjaksi toteutin innovatiivisen jumppakepin, johon on yhdistetty kenkälusikka. Suunnittelin ja valmistin lisäksi kepillle kantolaukun, josta saa avattua jumppamaton ja keppijumppaohjekirjan, johon keräsin tärkeimpiä keppijumppaliikkeitä.

Avainsanat:  
Liikuntaväline, Ikääntymisen fysiologiset seuraukset, Liikelahja

Lahti University of Applied Sciences  
Institute of Design

KAROLIINA HALONEN: Presenting movement  
Business gift design for Fysiopudas Ay

Bachelor's Thesis in Applied Art and Design, 73 pages

Spring 2010

ABSTRACT

The topic of this thesis is designing and realising a business gift for the physical therapy institution Fysiopudas Ay. The gift is designed for the long-time customers of the company and it's intended to get them engaged in exercising at home.

The textual segment of the thesis covers a topical subject, the aging of the baby boom generation. It also deals with the physiological effects of aging and touches on the topic of senior exercising. Additionally, I'm discussing the concept of business gifts and explaining the designing and manufacturing process in detail.

As a business gift I realised an innovative fit stick with combined integrated shoehorn. I also designed and manufactured a carrying case for the stick, which opens and functions as a comfort mat and a fit stick manual, where I collected the essential fit stick moves.

Key words:  
Exercise equipment, Physiological effects of aging, Business gift

## SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO		5. SUUNNITTELUPROSESSI	38
2. LAHJANA LIIKE	8	5.1 Luonnollisesti luonnostellen	40
2.1 Fysiopudas Ay	10	5.2 Materiaalikokeiluja	48
2.1.1 Yritys	10	5.3 Rakenne ja toiminta	52
2.1.2 Yrityksen asiakaskunta	11	5.4 Ulkonäkö	54
2.2 Liikelahja	12	5.4.1 Viimeistely ja pintakäsittely	55
2.2.1 Perinteinen liikelahja	13	5.4.2 Värimaailma	56
2.2.2 Liikelahjaidean uudistaminen	14		
3. IKÄÄN KUIN IKÄÄNTYISIN	16	6. LOPPUTULOS	58
3.1 Suurten ikäluokkien ikääntyminen	18	6.1 Esittely	60
3.1.1 Vanhenemisen fysiologiset seuraukset	20	6.2 Detaljit	62
3.1.2 Liikkumisen tärkeys	22	6.3 Toiminta ja käyttöympäristö	66
3.2 Ikäihmisten liikuntavälineet	24	6.4 Tuotteet liikelahjoina	68
3.2.1 Markkinoiden tarjonta	24		
3.2.2 Tuotekehitystarpeet ja uusien välineiden visiontia	25	7. ARVIOINTI	70
4. LAHJAKSI LIIKETTÄ -TUOTESARJA	26		
4.1 Taloudelliset tavoitteet	28		
4.2 Toiminnalliset tavoitteet	29		
4.3 Kohderyhmäanalyysi	30		
4.3.1 Käyttäjäprofiilit	30		
4.4 Visuaaliset tavoitteet	36		
4.5 Rajaus	36		

## Johdanto

Sain toimeksiannon Haukiputaalaiselta fysioterapiayritykseltä nimeltä Fysiopudas Ay tehdä heidän pitkäaikaisille asiakkailleen tuote, jota Fysioputaan osakkaat voisivat jakaa tiettyjen kertakäyntien jälkeen. Lähdin lähestymään asiaa liikkeen kannalta. Fysioputaan fysioterapeutit neuvovat asiakkailleen liikesarjoja, jotka edistävät asiakkaan fyysistä kuntoa. Näin ollen oli luonnollista suunnitella tuotteita, joiden avulla asiakkaat voisivat toteuttaa liikkeitä kotioloissaan.

Fysioputaan asiakkaista suurin osa on yli 50-vuotiaita, joten päätin ottaa tämän faktan myös osaksi suunnitelmaa. Aloin siis suunnitella liikuntavälineitä ikääntyville ihmisille.

Ikääntyvät ikäluokat ovat tällä hetkellä polttava puheenaihe, sillä Suomessa suuret ikäluokat ovat siirtymässä eläkkeelle ja heidän selviytymistään arjessa on tärkeää varmistaa, jottei jouduta pulaan esimerkiksi hoitohenkilökunnan riittävyyden kanssa. Fyysisen kunnon ylläpito on siis yhteiskunnallisestikin tärkeää.

Hyvin pian löysin mielenkiintoisen ja potentiaalisen liikuntavälineen, josta halusin tehdä oman versioni: jumppakepin. Keppijumppa tarjoaa liikkujalle paljon monipuolisia liikkeitä sen yksinkertaisuuteen nähden. Lisäksi laji on suuressa suosiossa iäkkäidenkin keskuudessa.

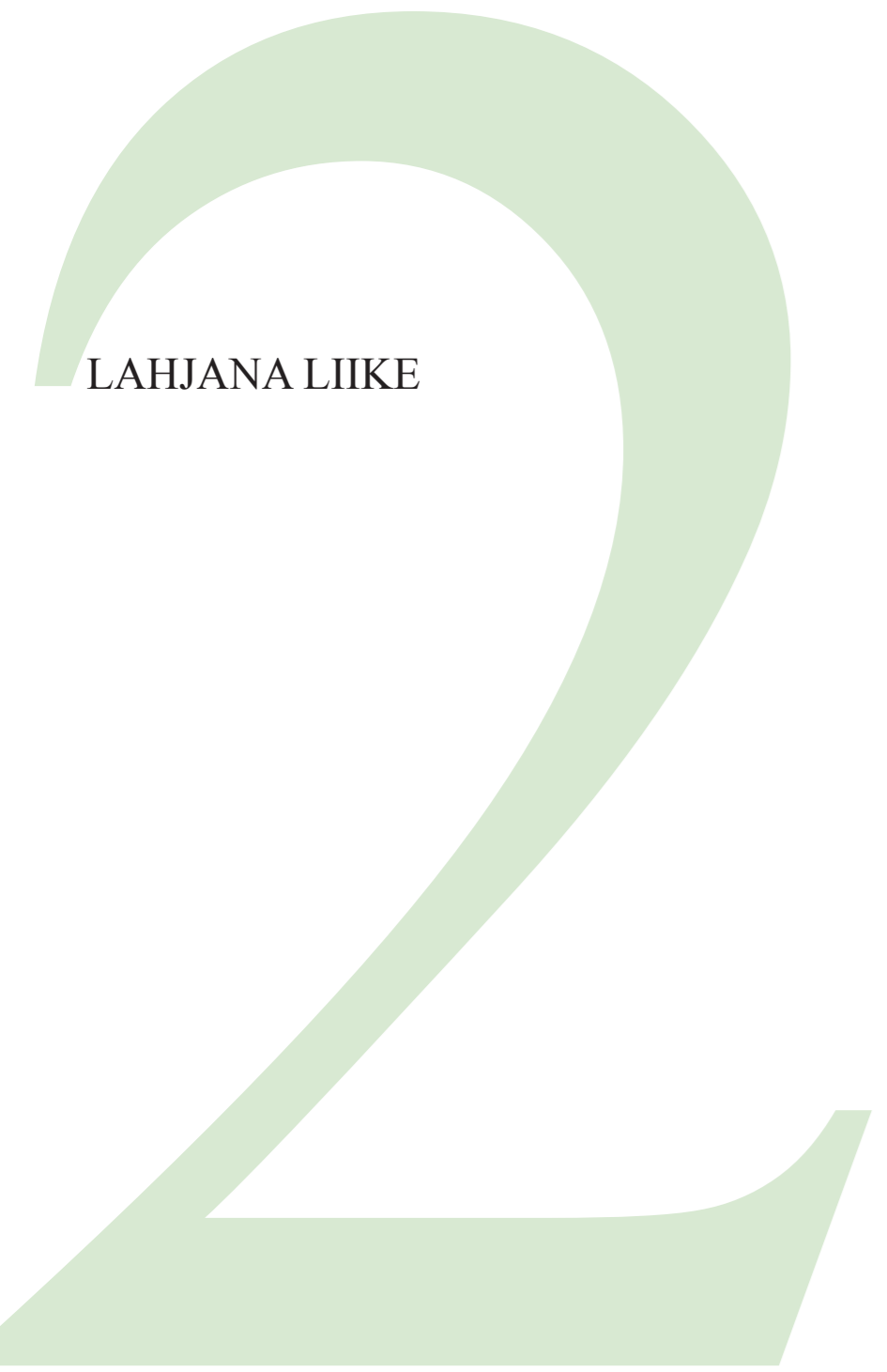
Otin suunnitelmiini mukaan monipuolisuuden, eli tuotteillani on eri käyttötarkoituksia. Jumppakepin päässä on kenkälusikka, jolloin iäkkäämpien henkilöiden arki helpottuu. Myös kepin kantokassista saa muutettua jumppamatton, jolloin molempia, sekä kassia, että jumppamattoa, ei tarvitse kuljettaa mukanaan.

Kirjallisessa osassa kerron liikelahja-käsitteestä sekä ikääntyvien ihmisten fyysisistä muutoksista kunnon kannalta. Liikelahja-osiossa perehdyn mm. käsitteeseen sekä yleisimpiin liikelahjoihin. Ikääntyminen-osiossa kirjoitan iän tuomista fyysisistä ja jossain määrin myös psyykkisistä muutoksista sekä ikäihmisten harrastuksista ja olemassa olevista liikuntavälineistä. Kerron lisäksi suurten ikäluokkien ikääntymisestä, sekä sen mahdollisista vaikutuksista yhteiskuntaan. Näillä tiedoilla pohjustan valintani tuotteisiini.

Lopuksi keskityn muotoiluprosessiin, eli suunnitteluun ja toteutukseen tuoteperheestäni. Tarkoituksenani on tehdä selkeä ja käytännöllinen sarja, joka on mahdollista tuotteistaa piensarjana tulevaisuudessa huokeaan hintaan.

Onni!  
Voi se on yksinkertaista!  
Se on hyvä terveys ja huono muisti!  
–Ernest Hemingway





## 2.1 Fysiopudas Ay

Fysiopudas Ay on fysikaalinen hoitolaitos Haukiputaan keskustassa. Sen asiakaskuntaan kuuluu niin tuki- ja liikuntaelinsairaita kuin neurologisesti diagnosoitujakin. Fysioputaalle ohjataan asiakkaita myös työterveydenhuollosta.

### Yritys

Fysiopudas Ay perustettiin vuonna 1985 Haukiputaan kunnan keskustaan kolmen fysioterapeutin toimesta. Yritys sijoitettiin Haukiputaan Lääkärikeskuksen yhteyteen. Sen tilat yhdessä Lääkärikeskuksen ja Hammaslääkärikeskuksen kanssa ovat 250 m<sup>2</sup>.

Fysiopudas Ay:ssa työskentelee neljä fysioterapeuttia ja he ovat olleet vakiohenkilökuntaa viimeiset 10 vuotta. Työntekijöiden ikäjakauma on 35-55-vuotta ja kaikki neljä ovat saaneet fysioterapeutin koulutuksen. Yksi heistä on koulutautunut myös erikoislääkintävoimistelijaksi. Osa henkilökunnasta on erikoistunut neurologisten asiakkaiden hoitoon, kun taas osa tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitoon.

Fysiopudas Ay tarjoaa fysikaalista hoitoa ja lisäksi ohjattua kuntoliikuntaa, esimerkiksi kuntosaleilla, uimahalleilla ja maastossa. Fysioterapeutit suorittavat myös tarvittaessa kotikäyntejä, jolloin hoitopiiriin pääsevät myös vaikeasti liikuntavammaiset sekä vanhukset, joiden saaminen Fysioputaan toimitiloihin olisi muuten hyvin hankalaa. Fysiopudas järjestää myös erilaisiin erityisosaamisiin liittyviä koulutuksia.

### Yhteystiedot yritykseen:

Fysikaalinen hoitolaitos Fysiopudas  
Jokelantie 1  
90830 Haukipudas  
Puh. 08-5635720



### Yrityksen asiakaskunta

Fysioputaan asiakaskunta koostuu pääasiassa keski-ikäisistä työssäkäyvistä sekä jo eläkeikään ehtineistä ihmisistä. Monet heistä siirtyvät yrityksen asiakkaiksi lääkärin määräyksestä. Selkeästi suurimmat ongelmaryhmät ovat tuki- ja liikuntaelinvaivat, joihin fysioterapeutit pyrkivät antamaan asiantuntevaa apuaan. Fysikaalisen hoitolaitoksen asiakkaisiin kuuluu paljon myös neurologisen diagnoosin omaavia asiakkaita.

Fysioterapeutit ohjaavat asiakkaitaan myös omatoimiseen liikkumiseen, joka vahvistaisi asiakkaiden fyysistä kuntoa. He ohjaavat kunto liikuntaa ja teettävät asiakkaillaan jokaiselle erikseen katsottuja harjoituksia esimerkiksi vedessä ja luonnossa. Fysioterapeutti korostaa itsehoiton ja liikkumisen tärkeyttä ja niiden vaikutusta hoitojen tehoamiseen.

Fysioputaalla käy hyvin paljon vakituisia asiakkaita, joille olisi hyvä tarjota jotain pientä lahjaa sekä kiitokseksi uskollisuudesta että muistuttamaan omaehtoisen liikunnan tärkeydestä. Tästä syntyi ajatus liikuntaan innostavasta liikelahjasarjasta.

“Lääketiede on edistynyt  
niin valtavasti,  
että terveitä ihmisiä ei  
oikeastaan enää ole.”  
–Aldous Huxley



## 2.2 Liikelahja

“Laadukas ja hyvällä maulla valittu liikelahja on kuin käyntikortti, mutta saaja muistaa sen huomattavasti paremmin. Liikelahjojen tarkoitus on vahvistaa vanhoja liikesuhteita sekä auttaa solmimaan uusia. Usein massajakeluun tarkoitetuista tuotteista käytetään Suomessa nimeä mainoslahja ja arvokkaammista tuotteista nimeä liikelahja”. (Logotiimi Oy, 2010.)

Sunglobe-sivujen mukaan liikelahja on olennainen osa markkinointiviestintää ja brändinrakennusta. Yritykselle on tärkeää erottua edukseen joukosta ja liikelahjalla pyritään usein parantamaan yrityskuvaa sekä tehdään yritys tunnetummaksi, vahvistetaan liikesuhteita sekä luodaan suotuisaa ilmapiiriä. Näin ollen lahjatavaravalikoima on monipuolistunut sekä eri trendien vaikutus on entistä selvemmin esillä. “Liikelahjamarkkinat ovat kovassa kasvussa. Nyt korostuvat design, yksilöllisyys, ylellisyys, henkilökohtaisuus ja elämyksellisyys.” (Sunglobe Oy, 2010.)

Liikelahjan olisi hyvä ottaa huomioon lahjansaajan kiinnostuksen kohteita. Sen tulisi myös olla persoonallinen ja yritystä jollain tapaa kuvastava. Parhaimmillaan liikelahja sisältää vahvan viestin yrityksen toiminnasta, arvoista ja tavoitteista. Tyylikäs lahja välittää myös tietoa ammattitaidosta. On turha antaa lahjaksi epäkäytännöllistä ja heikko-laatuista tuotetta, sillä se kuvastaa yrityksen arvoja. Huono lahja antaa siis yrityksestäkin heikon kuvan.

Yrityksen näkyvyyttä lahjassa tulee harkita tarkoin. Logo on helppo piilottaa tuotteessa esimerkiksi pohjaan tai sitten siitä tulee tehdä osa tuotetta jollain tavoin. Kannattaa myös muistaa, että hyvä lahja kyllä muistuttaa lahjansaajaa yrityksestä, vaikka logo esiin pomppaisikaan. Lisäksi eri maissa on eri tavat, joten ainakaan Eurooppaan ei kannata viedä tuotetta, jossa yrityksen nimi on näkyvässä huomattavan isolla.



Personoitu liikelahja (MK Makers. 2010)



Perinteisesti liikelahjat ovat olleet yrityksen logolla varustettuja hiirimattoja, kynttilöitä, kyniä ynnä muuta käyttötavaraa. Suuremmat lahjat ovat usein olleet esimerkiksi rannekellot ja arvokkaammat kynät. Lahjat ovat jääneet kuitenkin kohtalaisen persoonattomiksi. On tärkeää omata ns. hyvä maku lahjoja valittaessa. Kuten A. Mikluha kirjassaan toteaa “Lahjan antaminen väärässä tilanteessa tai väärän lahjan antaminen voi aiheuttaa enemmän haittaa kuin iloa ja hyötyä.”

Logotiimin tutkimuksen mukaan liikelahjat jaetaan neljään ryhmään hinnasta riippuen. Ensimmäinen ryhmä on niin sanotut give away-tuotteet, kuten yrityksen logolla varustetut kuu-lakärki- tai lyijytäteknä, avaimenperät ynnä muut pientuotteet, joille jää hintaa 0,5-2 € / kpl. Niitä jaetaan yrityksen koosta riippuen jopa 10.000 kappaletta vuodessa messuilla, näytte-lyissä sekä yrityksessä vieraileville ryhmille.

Toiseen ryhmään kuuluvat tyyppilliset kädestä käteen annettavat tuotteet, kuten pipot, rantapallot ja sateenvarjat. Näitä lahjoja kutsutaan myyninedistämistuotteiksi ja niiden hintaluokka on noin 2,5-9 €/kpl ja niitä jaetaan yrityksestä riippuen 500-2.000 kpl/vuosi.

Kolmantena liikelahjojen ryhmään kuuluvat niin kutsutut “hyvän liikesuhteen ylläpitämiseksi annetut tuotteet”. Näiden lahjojen arvo on jo 14-30 €/kpl ja tämä ryhmä käsittää jo korkealatuista merkkitarvotteita. Erityisesti joululahjat

kuuluvat usein tähän ryhmään ja näitä jaetaan noin 100-300 kappaletta vuosittain riippuen edelleen yrityksen koosta.

Neljäs ja viimeinen ryhmä onkin “lahjatavaroiden aateli”, eli asiakasyritysten liikejohdolle jaettavat tuotteet, joiden arvo saattaa kivuta 35:stä eurosta jopa 200 euroon. Näitä lahjoja jaetaan vuosittain noin 50 kappaletta.

Yritysten tehdessä yhteistyötä ulkomaiden kanssa, on hyvä pitää mielessä maan tavat, eli pätevätkö siellä samat säännöt lahjojen suhteen, kuin meilläkin. Esimerkiksi värit saattavat symboloida eri maissa eri merkityksiä, sillä esimerkiksi valkoinen on surun väri Nepalissa ja Vietnamissa ja kuoleman väri muun muassa Hongkongissa. Turvallisinta onkin ehkä viedä jotain supisuomalaista, mutta tarkistaa tietenkin vastaanottajamaan tavat. “Joidenkin suomalaisten yritysjohtajien parhaina pitämiä liikelahjoja ovat olleet esim. muurinpohjapannu, teräksinen taskumatti, tuore vihta, joulukinkku, poronliha-jalosteet, vuolukivituotteet, kuksa, savusiika ja -muikku, purkki kotimaista hilloa, metsästys- tai kalastusliivi, eräreppu ja konserttiliput.” (Logotiimi Oy, 2010.)

Give away-tuote (Sunglobe Oy. 2010)



## Liikelahjaidean uudistaminen

Liikelahjaa suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä lahjan saaja sekä yrityksen brändi. On tärkeää miettiä, mitä lahjalla halutaan sanoa. Esimerkiksi terveysalan yrityksen liikelahjana olisi hyvä olla jotain terveyttä edistävää, jolloin lahja jo sinänsä kertoisi yrityksen ajatusmaailmasta ja arvoista. Lahjan tulee olla myös laadukas, persoonallinen ja mieleenjäävä. “Sanallinen muistaminen unohdetaan pian, mutta lahja korostaa ja vaalii muistikuvaa tapahtumista. Muistutus yrityksestä, vaikkapa kalenteri seinällä tai paperipaino pöydällä, voi hyvinkin antaa impulssin johonkin päätökseen yhtiön hyväksi.”(Mikluha, A, 2000, 22.)

“Yleensä lahjan rahallista arvoa tärkeämpää on henkilökohtainen huomaavaisuus.” (Mikluha, A, 2000, 35) Persoonallisen lahjan antamisessa tulee ottaa huomioon lahjansaajan intressit. Luin internetistä huonoimpien liikelahjojen tarinoita ja törmäsin erään neiti Nierenbergin tarinaan. Hänen pomonsa oli laittanut kaikille työntekijöilleen lahjaksi komeat pihvit, muttei ollut selvittänyt syövätkö kaikki edes lihaa. Nierenberg oli kasvissyöjä, joten hänen kohdallaan lahja meni täysin pieleen. “By giving everyone a steak, the associate probably figured he’d save some time, while also appearing considerate. As a result, he ended up losing face in front of one of the very people he was attempting to thank. “If you’re not going to give something personal, then why give anything at all?” wonders Nierenberg.”(Rockar, A, 2006)

Lähes kaikkeen tavaraan on mahdollista painaa yritysten logoja, joten periaatteessa mistä tahansa tavarasta saa liikelahjan. Näin ollen olisi hyvä, jos yritykset panostaisivat liikelahjoihinsa teettämällä ne esimerkiksi kokonaan suunnittelijoilla. Tällöin etu muihin yrityksiin olisi omaleimaisuus, sillä muilla ei olisi mahdollista käyttää samaa tuotetta.



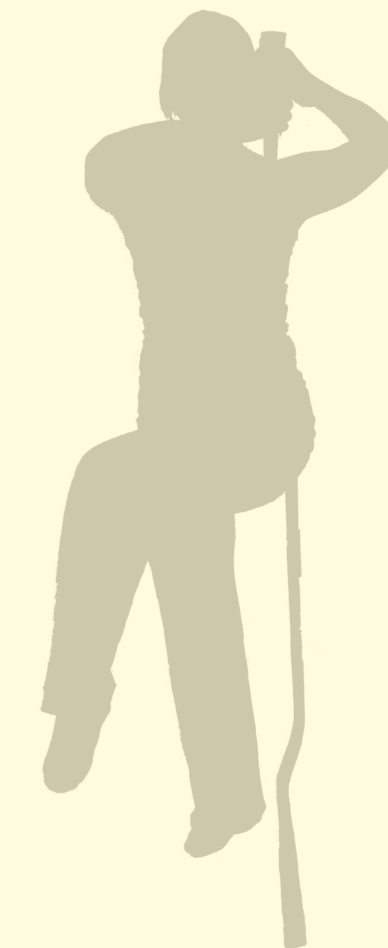
Logolla liikelahjaksi (Corporate Gift, 2010)





IKÄÄN KUIN IKÄÄNTYISIN

“Ikä on kuin aivastus –  
tiedät että se tulee,  
mutta et voi tehdä sille  
mitään.”



### 3.1 Suurten ikäluokkien ikääntyminen

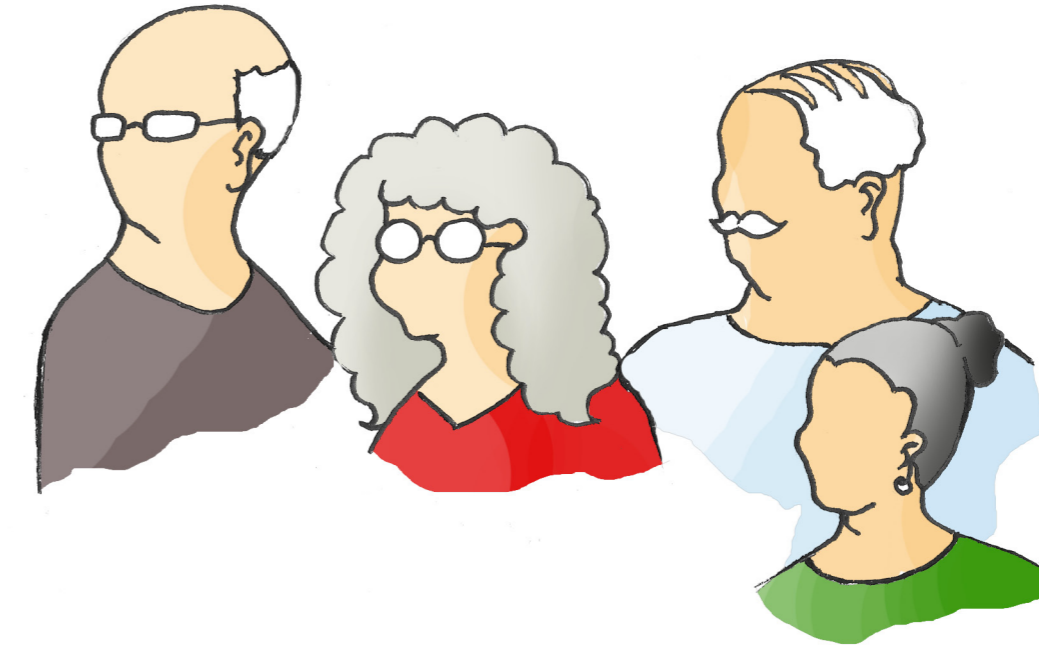
Sodan jälkeen Suomessa syntyvyys nousi hurjaan kasvuun. Lisäksi elinolojen paraneminen vähensi lapsikuolleisuutta. "Eliniän odotteen huima kasvu viimeisen sadan vuoden aikana johtui aluksi ensisijaisesti lapsikuolleisuuden vähenemisestä, mutta yhtä lailla kaiken ikäisten elinolojen kohentumisesta ja sairauksien ennalta ehkäisemisestä." (Manninen H, 2003, 4.) Tästä johtuen voidaan puhua suurista ikäluokista.

Suomessa 1945-60-luvuilla syntyneet suuret ikäluokat ovat nyt keski-ikäisiä. Tänä päivänä keskimääräinen eliniän odote on naisilla noin 85 vuotta ja miehillä 77 vuotta. Tämä johtaa siihen, että iäkkäitä ihmisiä on aiempaa enemmän. Suurten ikäluokkien vanheneminen on tuonut muutoksia aina heidän siirtyessä uuteen elämänvaiheeseen. Alkuun koulutus oli hankalaa järjestää, sitten työpaikat. 2000-luvun alussa tilanne näytti seuraavalta: "Väestön ikääntyminen on vauhdittumassa. Suurimmat ikäluokat ovat jo siirtyneet 50 ikävuoden ohi. Tällä vuosikymmenellä yli 50-vuotiaan työvoiman osuus kohoaa 5 prosenttiyksiköllä. Myöhemmin korostuvat kaikkein vanhimman väestön tarvitsemien palvelujen nopeaan kasvuun liittyvät ongelmat. Ikääntyminen on Suomessa lähivuosikymmeninä nopeampaa kuin muissa EU-maissa. Tilanne tasaantuu 2030-luvulla, kun pienemmät ikäluokat korvaavat sodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat vanhusväestössäkin." (Romppanen A, 2000.)

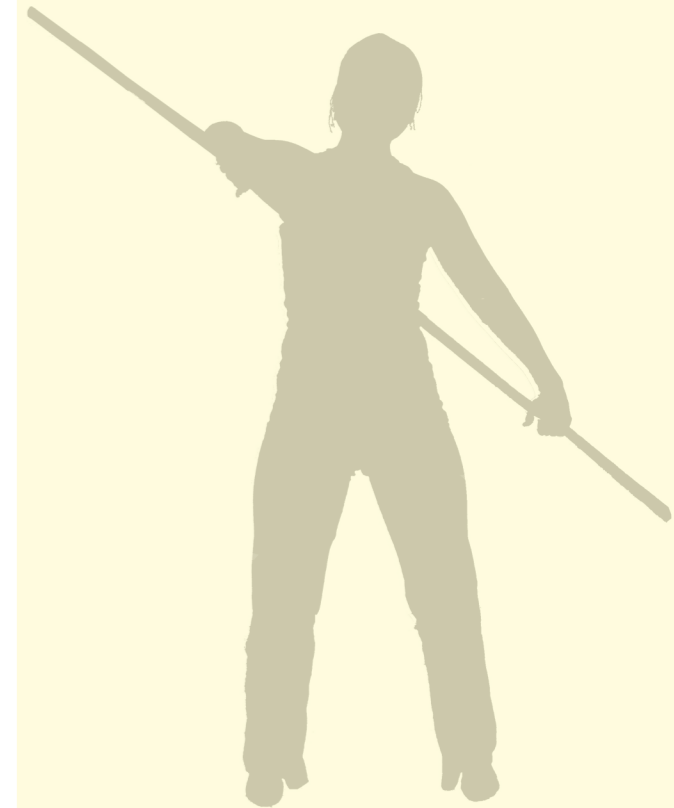
Nyt suuret ikäluokat ovat siirtymässä eläkkeelle. Tämä luo suuria vaatimuksia hoitohenkilökunnan ja hoito- ja vanhainkotien riittävyyden suhteen. On tärkeää huolehtia kolmannen iän kansalaisten hyvinvoinnista, sillä mitä enemmän meillä on huonokuntoisia eläkeläisiä, sitä suuremmassa pulassa olemme terveydenhoidon kanssa. Tavoitteena onkin siis parantaa ja ylläpitää iäkkäiden ihmisten toimintakykyä sekä ennalta ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymistä. Ennen kaikkea tarkoitus on varmistaa ikääntyvien ihmisten omatoiminen elämä kodeissaan.

Onneksi nykyään iäkkäistä löytyy yhä enemmän itsestään fyysisesti ja psyykkisesti huolta pitäviä terveitä kansalaisia, jotka odottavat eläkkeelle pääsyä, jolloin aikaa jää itselle ja harrastuksille. On alettu puhua ns. kolmannesta iästä.

Tämä tulisi huomioida harrastusmahdollisuuksissa. Kolmas ikäkin jaetaan vielä kolmeen ns. aikakauteen eli nuori eläkeläinen, eläkeläinen ja vanhus. Varsinaisen vanhusiän katsotaan usein alkavan vasta noin 80-85-vuoden iässä, jolloin on todettavissa selkeä ulkopuolisen avun tarpeen lisääntyminen.



"On tieteellisesti todistettu, että ihmiset joilla on eniten syntymäpäiviä, elävät pisimpään."



## Vanhenemisen fysiologiset seuraukset

“Keski-ikä on hyvä ikä. Keski-ikäisenä olet kaiken keskellä. Kaikki on jo alkanut, mutta mikään ei ole vielä päättynyt. Kaikki mahdollisuudet elämässä ovat vielä edessäsi. Kunhan vain et itse pilaa mahdollisuuksiasi ryhtymällä vanhenemaan - ennen kuin on vanhenemisen aika, tai sairastamaan - ennen kuin on sairastumisen aika. Nuoreksi et tietenkään voi tulla, eikä se ole tarpeenkaan. Mutta älä vain usko, ettei sinulla ole elinvoimaa ja mahdollisuuksia pyrkiä sekä fyysisesti että psyykkisesti yhä vain korkeammalle. Lakkaa ajalehtimasta kohti vanhuutta, tällä tavalla se tulee ennen aikojaan. Katso itseäsi peilistä ja huomaa, miten arvokas olet. Olet niin arvokas, että sinulle kelpaa vain paras.” (Hiltunen P., Laakko E., 1994, 7-9.)

”Vanhenemisen voimavarat”-kirjan mukaan nykyinen kuvitelma, että korkea elinikä olisi jotenkin ainoastaan nykyaikainen ilmiö, on siinä mielessä väärä, että vanhoja ihmisiä löytyy jo kaukaa historiastakin. Antiikin Kreikassa esimerkiksi on todistettu elänyt pitkäikäisiä ihmisiä, joista historiaan jäi mm. puhetaidon opettaja ja kirjailija Isokrates, joka eli 98-vuotiaaksi sekä näytelmäkirjailija Sofokles, joka eli 91-vuotiaaksi. Myös metsästäjä-keräilijä-kaudella joka kymmenes saavutti seitsemänkymmenen iän.

Tosin tulee ottaa huomioon, että meidän aikamme pitkäikäisyys on tavallisempaa hyvien elinolojen ja terveydenhuollon takia. Historiaan jäävät tänäkin päivänä iäkkäistä ihmisistä ne, jotka tulevat tunnetuiksi jonkun suorituksen avulla. Historiaan lähiaikoina ovat jääneet esimerkiksi urheilun kautta amerikkalainen John Kelley, joka juoksi Bostonin maratonin (42km) noin neljään tuntiin 74 vuoden iässä. Hänen maimiehensä Harry Lewis puolestaan juoksi kuusi mailia työpaikalleen 37 minuuttiin 105-vuotiaana. Loistavia suorituksia löytyy lähempääkin, esimerkiksi presidentti Urho Kaleva Kekkonen, jolla oli vielä 70-vuotiaankin 32-vuotiaan miehen kunto.

Nämä esimerkit otin esiin siitä syystä, että ymmärrettäisiin, että vanheneminen ei automaattisesti tarkoita sairauksia, vaan niitä voi ehkäistä terveellisillä elämäntavoilla.

Ikääntyessä on otettava huomioon muutokset, joita ihmisessä tapahtuu, sekä biologiset että psykologiset ja sosiologiset muutokset. “Jotta saataisiin oikea kuva vanhenemisestä, tulee sitä tarkastella ihmisten kokonaisolemuksessa tapahtuvana jatkuvana muutoksena, tapahtumien sarjana.” (Auvinen, Hirsjärvi, Kumpulainen, Stenbäck, Vauhkonen, 1982, 14)

”Luonnollista terveyttä 50+” sekä ”Ikääntyvien Liikunta, terveys ja toimintakyky”-kirjojen mukaan ikä tuo mukanaan erilaisia fyysisiä rasitteita, vaikka suoritukset samalla suhteellisella voimatasolla pysyvätkin tutkimusten mukaan samalla tasolla kuin nuoremmilla aikuisilla. Ihminen on saavuttanut lihastensa maksimivoiman 20-vuoden iässä ja se pysyy huipussaan noin 30-ikävuoteen. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että tämän jälkeen maksimivoima laskee jopa 40 % ihmisen päästyä 70-ikävuoteen. Tämä johtuu lihassolujen ja koko lihasten poikkipinta-alan pienenemisestä. Lisäksi kyky nopeaan voimantuottoon heikkenee, johtuen luultavammin vastavaikuttaja-lihasten sidekudosrakenteiden jäykistymisestä. Jäykistyminen lisää vastusta nopeille nivelliikkeille. Myös kestovoimaominaisuudet alenevat iän myötä. Lihasvoima vaikuttaa tasapainon hallintaan, portaille nousuun sekä kävelynopeuteen. Tasapainon heikkeneminen johtaa myös kaatumisiin. Tietty lihasvoimataso on siis todella tärkeää säilyttää, jotta ihminen kykenee itsenäisesti selviytymään arkipäivän askareista.

Kaatumiset ovat iäkkäämmille ihmisille haitallisempia kuin nuoremmille, sillä luuston mineraalikato alkaa jo noin 40-vuotiaana. Tällöin kaatuessa, iäkkäämmällä todennäköisemmin murtuu luita luukadon vuoksi. Kiihtynyttä luuston haurastumista kutsutaan osteoporoosiksi, ja sitä esiintyy yleensä vain yli 50-vuotiailla naisilla tai yli 60-vuotiailla miehillä. Luuston heikkenemistä voi kuitenkin ennalta ehkäistä kasvattamalla luuston massaa tehokkailla kuormitusta vaativilla liikuntaohjelmilla.

Ikä vaikuttaa myös lyhytaikaiseen muistiin, aloittekykyyn ja keskittymiskykyyn heikentävästi. Iäkkäämmillä ihmisillä on vaikeuksia toimia kii-reessä sekä sopeutua uusiin tilanteisiin.

Vaikka ikä tuokin ongelmia mukanaan, sen myötä ihmisen tietomäärä kasvaa, elämäkokemus antaa viisautta, ratkaisukyky paranee, pitkä-järjiteisyys yleensä lisääntyy sekä ihmisestä tulee loogisempi.

“Ennen vanhaan sattui ja tapahtui  
– nykyään ei mitään tapahdu,  
mutta joka paikkaan sattuu kyllä.”



## Liikkumisen tärkeys

Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia, joissa on hyvä ottaa huomioon liikunnan tarjoamia mahdollisuuksia. "Koko keho selkäranka mukaan lukien muuttuu elämänaikana. Tämä on luonnollista, sillä vuosikausia jatkuva pystyasennossa käveleminen, seisominen ja alituinen istuminen eivät voi olla vaikuttamatta. Nikamavälilevyt, jotka toimivat selkärangan iskunvaimentimina, kuluvat vuosien mittaan. Myös luuston koostumus voi muuttua, ja luut murtuvat entistä helpommin. Niin olka kuin polviniveltenkin voitelussa alkaa olla puutteita. Vahvat lihakset taasoittavat näitä kulumisprosesseja. Kun ei lepää, ei ruostu." (Saarentola K., Kauppinen M., Muurinen P., Muurinen A., Valta T., 2004 76.)

Liikunta tuo hyvää oloa vapauttamalla endorfiiniä vartaloon. Se tuo välittömän tyydytyksen. Se edistää myös stressinsietokykyä. Scott-Moncrieffin "Luonnollista terveyttä 50+"-kirjan mukaan liikunnalla on todettu olevan tehostavia vaikutuksia myös hormoni- sekä muuhun säätelytoimintaa. Muita fyysisiä vaikutuksia ovat, mm. hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskyvyn parantuminen, jolloin verenkiertoelinten sairauksista on helpompi toipua. Yleensä liikunta vaikuttaa myös ruokailutottumuksiin, eli liikkuva ihminen tarkkailee enemmän syömisään. Yhdessä rasvaa polttavan liikuntaohjelman kanssa uusilla totumuksilla voi helposti pudottaa painoa. Myös tupakointi ja alkoholinkäyttö saattavat vähentyä liikkuvalla ihmisellä.

Kirjan mukaan liikunnalla on muitakin hyviä vaikutuksia elimistöömme. Se vahvistaa luustoamme ja estää kalkkikatoa, kasvattaa jänteiden ja nivelsiteiden kimmoisuutta, lisää nivelten liikelaajuutta sekä kasvattaa lihasten voimaa ja kestävyttä. Nämä kaikki ominaisuudet ovat tärkeitä erityisesti ikääntyville ihmisille, joilla esiintyykin eniten tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.

Ikääntyvien ongelmia esiintyy paljon myös hengitys- ja verenkiertoelimestössä. erityisesti kohonnut verenpaine, verenkiertohäiriöt, sydänsairaudet, sepelvaltimotaudit yms. nousevat helposti ongelmiksi vanhetes-

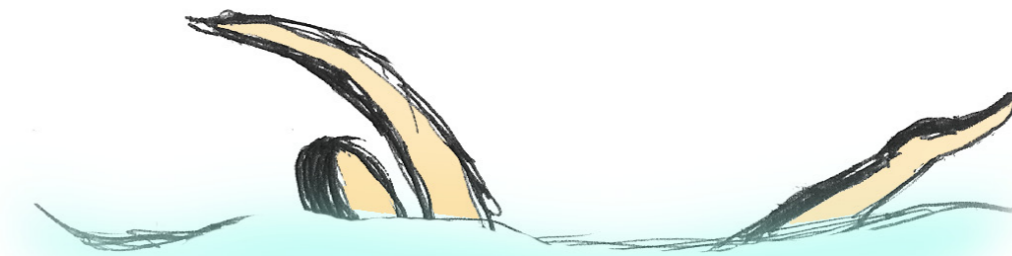
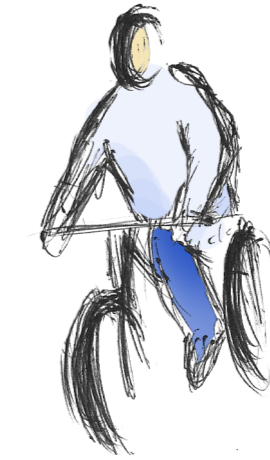
sa. Onneksi myös näitä ongelmia voi lieventää liikunnalla.

M. ja K. Ketolaisten tutkimusten mukaan harjoittelun vaikutuksia ikääntyneisiin ihmisiin ovat mm. maksimaalisen hapenottokyvyn, lihaskimmoisuuden, tasapainokyvyn, vitaalikapasiteetin sekä lihasten aineenvaihdunnan paraneminen. Lisäksi kehon rasvaprosentti alenee.

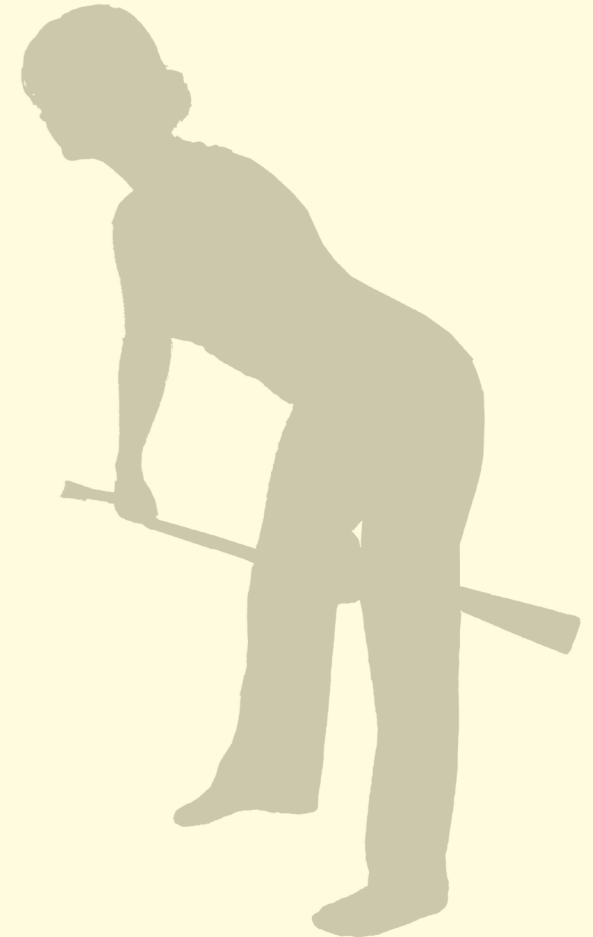
Sen sijaan tutkimuksen mukaan liikkumattomuus aiheuttaa mm. seuraavia vaikutuksia: nivelet kangistuvat, luuston kalkin määrä laskee, eli kalkkikatoriski, suoliston toiminta hidastuu. Niin ikään liikkumattomuus mahdollistaa veritulpan synnyn, lihaksisto veltostuu sekä punasolujen tuottamisvauhti laskee.

Fyysisten tapahtumien lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti myös psyykkiseen puoleen. "Monilla ihmisillä säännöllinen liikunta auttaa vähentämään kielteisiä tunteita, kuten masennusta ja ahdistusta. Tämä voi johtua siitä, että kuntoillessaan ihminen on fyysisesti aktiivinen: kun tuntee saavansa itsestään jotain irti, on tyytyväisempi itseensä ja kokee hallitsevansa elämänsä paremmin. Joukkuelajeissa koettu kumppanuus ja ystävyys auttavat torjumaan eristyneisyyden tunteita." (Scott-Moncrieff C., 2002 59.)

Liikkuminen on tärkeää lihasten kunnossapidon ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. Tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että iäkkäiden henkilöiden lihasmassaa pystytään lisäämään voimaharjoittelulla samoissa määrin kuin nuorempienkin. Voimaharjoittelututkimuksessa huomioitua: "Jo 2-3 kk:n aikana on saavutettu jopa 10-15 % lihasten poikkipinta-alan kasvua ja sen myötä voimantuotto-ominaisuuksien parantamista. Takaikärajaa harjoittelulle ei näyttäisi olevan, sillä lihasmassan kasvua on havaittu yli 90-vuotiailla, huonokuntoisilla henkilöillä." (Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Rahikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin, Jalkanen-Mayer, 2001, 220-222)



“Mummo ja vaari pelasivat jalkapalloa. Vaari hävisi! Etsintöjä jatketaan yhä!”



### 3.2 Ikäihmisten liikuntaharrastukset

Tämän päivän eläke-ikäiset ihmiset ovat parempikuntoisia sekä kiinnostuneempia eri liikuntamuodoista kuin aiemmin. Osasyys voi olla työnkuvan muuttuminen. Aikaisemmin työelämä käsitti paljon raskasta ruumiillista työtä, jolloin eläkepäiviltä odotettiin lähinnä vain lepoa. Nykyään eläkeiän ajatellaan olevan uusi, aktiivinen elämänvaihe, jolloin on rahaa ja aikaa toteuttaa haaveita. On alettu puhumaan kolmannen iän kansalaisista. Tämä täytyy huomioida myös yhteiskunnallisesti, sillä palvelujen ja erilaisten vapaa-ajan toimintojen kysyntä kasvaa.

Ikäihmisten liikuntaharrastuksiin kuuluvat mm. kävely, kotivoimistelu, uinti, pyöräily, hiihto, tanssi sekä muu ohjattu ryhmäliikunta. Ulkoilu-harrastuksiin kuuluvat monilla myös sienestys, marjastus, kalastus ja metsästys. Jyväskyläläisen tutkimuksen mukaan suosituimmaksi liikuntaharrastukseksi nousi vuonna 2004 kävely. Toiseksi sijoittui kotivoimistelu. Tutkimuksessa tutkittiin 65-69-vuotiaiden jyväskyläläisten liikuntatottumuksia. Vertailututkimus suoritettiin kolmessa osassa vuonna 1988, 1996 sekä 2004. "Tutkimustulosten mukaan liikuntaharrastusten useus ja intensiteetti lisääntyivät ja eri liikuntalajien harrastaminen monipuolistui vuodesta 1988 vuoteen 1996 ja edelleen vuoteen 2004. Esimerkiksi ohjattujen liikuntaryhmien toimintaan osallistui 37 % 65-69-vuotiaista jyväskyläläisistä naisista vuonna 2004, kun vastaava prosenttiosuus vuonna 1988 oli 16%." (Heikkinen E, Kauppinen M. Salo P, Suutana T, 2006 146.)

### Markkinoiden tarjonta

Markkinat ovat pullollaan erilaisia liikuntavälineitä. Urheiluvälineitä löytyy isommista kuntosalilaitteista pieniin laatikkoon mahtuviin käsipainoihin. Haasteena onkin löytää hyödyllinen ja monipuolinen urheiluväline, joka kattaisi mahdollisimman paljon liikkeitä, jottei tarvitsisi ostaa joka liikkeelle omaa laitetta.

Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy:n sivuilta löysin suomalaisesta keksinnöstä, Gymstickistä, vaikuttavaa tietoa. Niin pieneksi ja yksinkertaiseksi laitteeksi Gymstickillä voi suorittaa ihmeen paljon liikkeitä. "Gymstickin toimintaidea on yksinkertainen: vastuskuminauhat asetetaan hattulenkkiä avulla kepin molempiin päihin ja vapaana olevat lenkit laitetaan jalkaterien alle. Vastusta eli "painoja" voidaan säätää nopeasti kiertämällä kuminauhaa kepin ympärille. Vastusta saadaan 1 -25 kg asti säädöistä ja vastuskuminauhoista riippuen. Gymstick -kuntoiluvälineen tehokkuus perustuu sen kokonaisvaltaisuuteen: se kuormittaa vartalon suuria lihasryhmiä, mutta samalla myös asentoa ylläpitäviä ns. ryhtilihaksia. Venyttämällä kehon kireitä lihaksia ja vahvistamalla heikkoja lihaksia, lihastasapaino kehossa paranee." (Kyrklund M, 2008.)

Aloin tutkia internetin avulla Gymstickiä ja löysinkin paljon tietoa siitä sekä sen lähtökohdasta, eli keppijumpasta. Keppijumpakin on suomalainen keksintö ja hyvin suosittu liikuntamuoto monen ikäisillä. Keppi liikuntavälineenä kiinnostaa minua henkilökohtaisesti sen yksinkertaisuuden, mutta silti monipuolisuuden vuoksi. Kepillä on helppo toteuttaa yksinkertaisia liikesarjoja kotiloissakin, mutta lähes joka kuntosalilta löytyy myös ohjattua ryhmäliikuntaa, joissa harjoitellaan keppijumppaa.

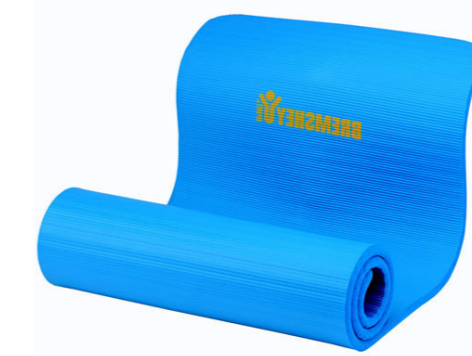
Löysin sivustoilta kokoontaitettavia sekä Gymstickiksi muunneltavia keppejä. Markkinoilla olevien keppien ulkomuoto on hyvin urheiluvälinemäinen. Materiaalina niissä on käytetty esimerkiksi kuitulasia. Tosin jumppakepiksi kelpaa hyvin vaikka kotoa löytyvä harjanvarsikin.

### Tuotekehitystarpeet ja uusien välineiden visiointia

Markkinoiden tarjontaa tarkastellessani huomaan välineiden suunnittelun keskittyvän vain toiminnalliseen puoleen ulkonäön kustannuksella. Tämä on ymmärrettävää, mutta vaatii monesti ostajalta erityisen tilan, johon "piilottaa" välineet pois näkyvistä. Näin ollen ne otetaan esille vain käytön ajaksi, joka toisaalta voi johtaa siihen, että ne unohdetaan "piiloonsa" ja harjoittelu jää tekemättä.

Kaipaisin markkinoille tyylikkää ja selkeän näköisiä urheiluvälineitä. Toki ymmärrän valmistajien ajatuksen tehdä tuotteista mahdollisimman urheilullisen ja toiminnallisen näköisiä, mutta mielestäni osa tuotteista hipoo mauttomuuden rajaa.

Monesti esimerkiksi tuotteita "koristellaan" valmistajan logolla, jolloin koko tuotteen yleisilme tulee jossain määrin sekavaksi ja mielestäni halvan näköiseksi. Samoin saatetaan tehdä tuote liian toiminnallisen näköiseksi, jolloin ainakin omaan silmääni tuotteiden viehäytys katoaa.



Mielestäni mauton tuote väreiltään sekä suurella logolla (Siri lille stu, 2010)



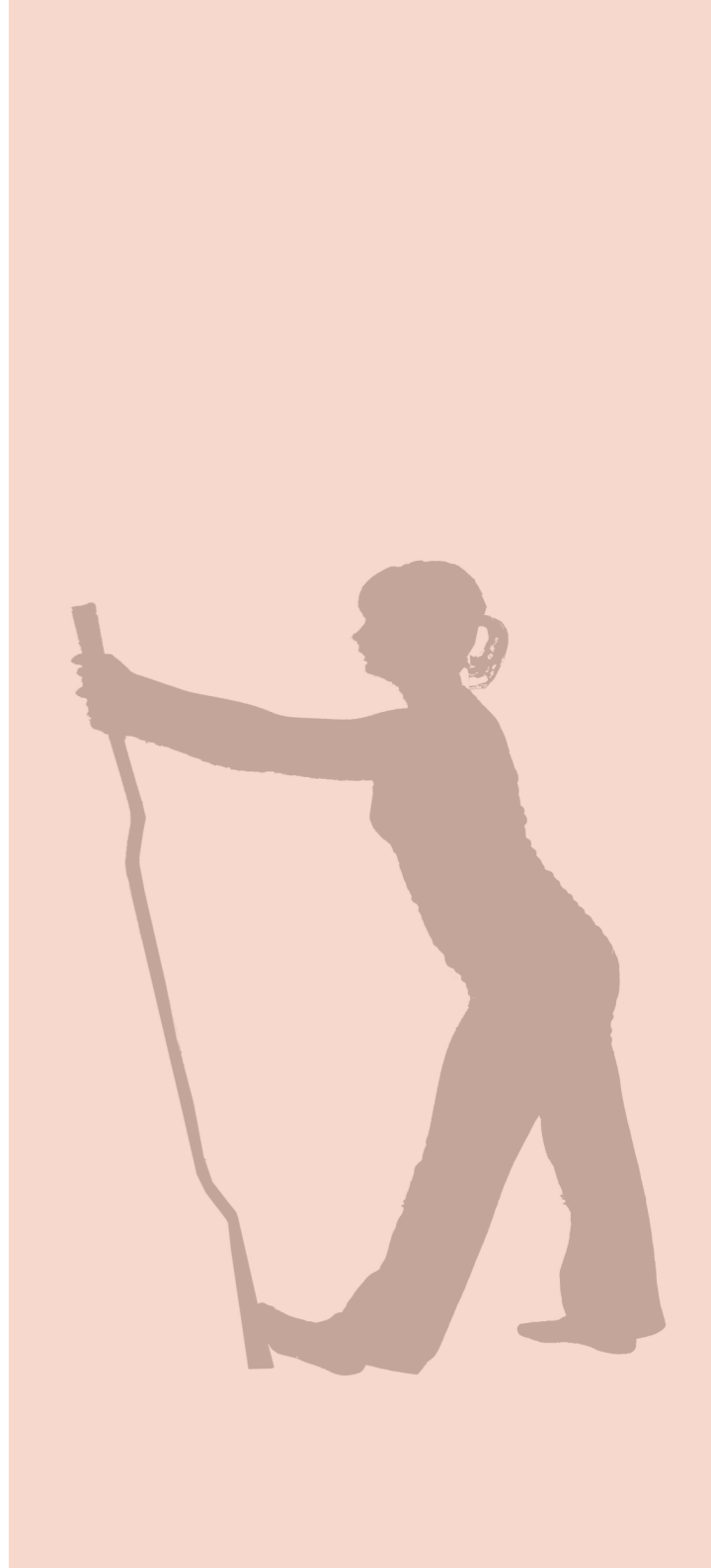
Mielestäni mauton tuote kuminauhan kiinnityslenkkeineen ja suurella logolla (Aktywni F, 2010)

"Ennen ihmiset tarvitsivat lepoa työpäivän jälkeen. Nyt he tarvitsevat liikuntaa."





LAHJAKSI LIIKETTÄ -TUOTESARJA



#### 4.1 Taloudelliset tavoitteet

Suunnittelen tuotesarjaa Fysiopudas Ay:n pitkäaikaisille asiakkaille annettavaksi, joten tuotteiden valmistuskulujen täytyy pysyä 20-50€:n rajoissa. Suunnitelmissa on tuottaa piensarja mahdollisimman huokeaan hintaan laadusta kuitenkaan tinkimättä. Fysioputaan yhteistyökumppani Spinor Oy on ilmoittanut kiinnostuksensa tuotteiden valmistusta kohtaan. Oululainen Spinor Oy valmistaa lasten ortopedisiä ja neurologisia yksilöllisiä apuvälineitä. Yrityksellä olisi mahdollisuus ottaa Lahjana liike-tuotesarjan tuotteita valmistukseensa piensarjoina.

Tuotteiden toivotaan edistävän yhteistyötä asiakkaan ja Fysiopudas Ay:n välillä, mutta sillä ei sinänsä ole tarkoitus kerätä voittoa. Tuotteet siis eivät ole tulossa ainakaan näillä näkymin myyntiin, vaan ainoastaan liikelahjoiksi. Mahdollisista muutoksista suunnitelmissa keskustelomme Fysiopudas Ay:n kanssa jatkossa.

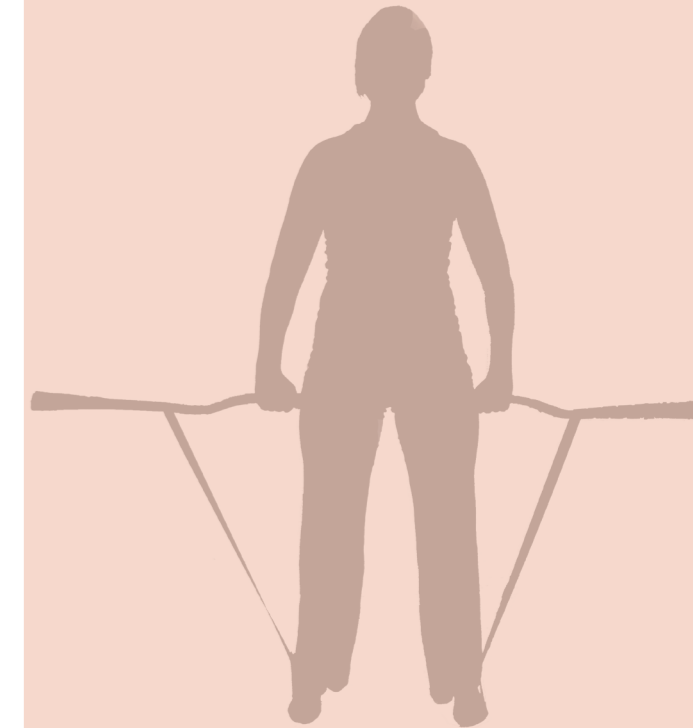
#### 4.2 Toiminnalliset tavoitteet

Suunniteltaessa urheiluvälinettä, tulee siinä ottaa huomioon turvallisuus- sekä toiminnallisuustekijät. Tavoitteenani on tehdä jumppakeppi-kenkälusikasta kestävä, monipuolinen ja turvallinen urheiluväline, jonka kohdehenkilö ottaa mielellään esiin harrastaakseen Fysioputaan kanssa suunniteltuja liikuntaharjoituksia tai yksinkertaisesti käyttääkseen keppiä kenkälusikkana tilassa, jossa esimerkiksi istuutuminen on hankalaa. Lusikkaa on helppo käyttää seisaaltaan joutumatta kumartelemaan. Kumartelu on erityisesti ikääntyville ihmisille hankalaa jo tasapainokyvynkin heikentymisen takia, joten pitkävärtinen lusikka tulee tarpeeseen.

Lisäsin jumppakeppiin myös irrotettavat kuminauhut, jotka lisäävät liikeratamahdollisuuksia. Kuminauhojen avulla kepeistä tulee gymstick. Tämä ominaisuus tuplaa liikkeiden määrän. Kuminauhut tarjoavat lihaksille vastusta. Kuminauhoja voi käyttää myös ilman keppiä, jolloin harjoittelu pysyy mielenkiintoisena, kun siihen voi lisätä aina uudenlaisia liikkeitä. Lisäksi ne tarjoavat kunnon kasvaessa lisää haastetta keppijumppaan, sillä niitä voi halutessaan kiristää kiertämällä niitä kepin ympärille. Tällöin vastus kasvaa.

Suunnittelin jumppakepille myös jumppaohjekirjan, johon keräsin yhdessä Fysiopudas Ay:n kanssa tärkeimpiä keppijumppaohjeita. Osa liikkeistä suoritetaan kuminauhojen avulla. Kirjan on tarkoitus olla selkeä ja monipuolinen, jotta asiakas voi yhdessä fysioterapeuttinsa kanssa suunnitella oman kunto-ohjelmansa jumppakepillä kirjan avulla.

Lisäksi suunnittelen jumppakepille kantolaukun, josta saa levitettyä jumppamaton. Näin ollen asiakkaan ei tarvitse kuljettaa mukanaan erikseen jumppamattoa.



### 4.3 Kohderyhmäanalyysi

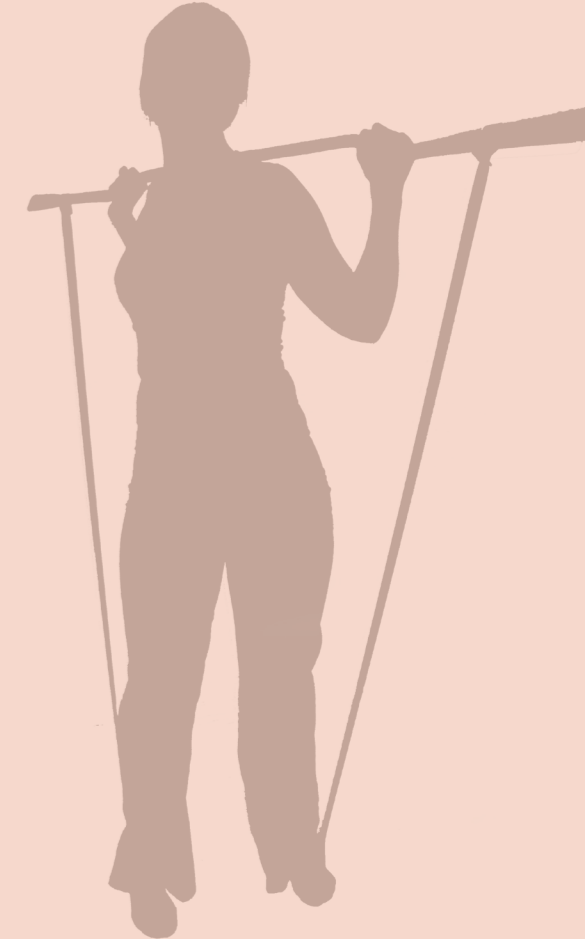
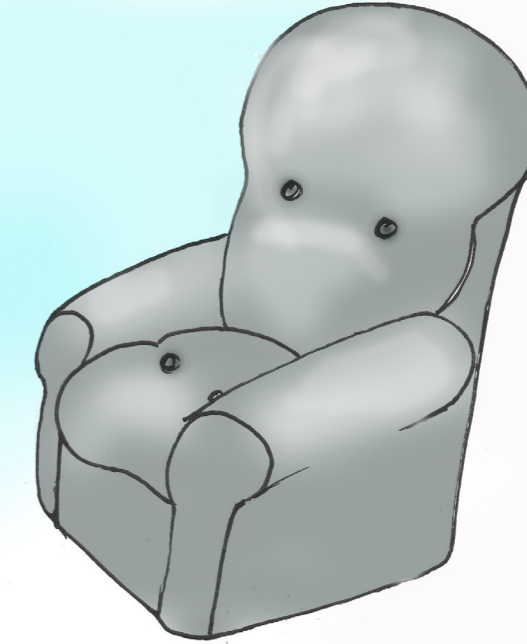
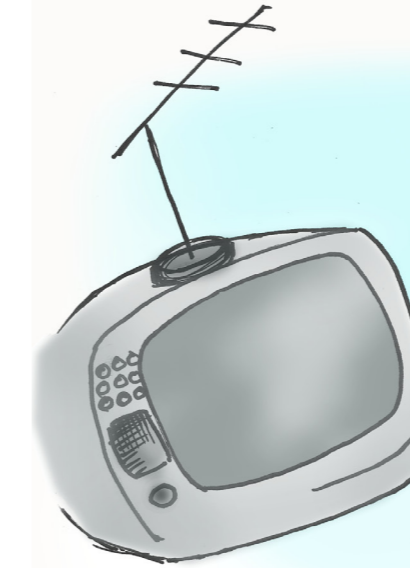
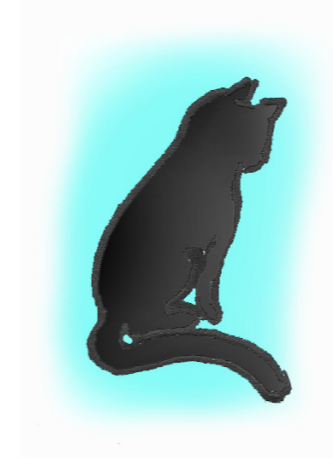
Kohderymänäni toimivat Fysiopudas Ay:n asiakkaat, mutta heistä erityisesti 56 vuotta täyttäneet ikääntyvät asiakkaat. Fysiopudas tarjoaa fysikaalista hoitoa, joten sen asiakkailla on erilaisia vaivoja, yleisimpinä tuki- ja liikuntaelinvaivat. Fysioterapeutit ohjaavat näitä asiakkaita liikunnan pariin, sillä liikunta voimistaa lihaksia ja tehostaa hoidon vaikutuksia.

#### Käyttäjäprofiilit

Laadin käyttäjäprofiilit yhdessä Fysiopudas Ay:n kanssa. Henkilöt ovat keksittyjä, mutta kuvaavat Fysioputaan asiakkaita sekä tuotesarjan kohderyhmiä.

##### Profiili 1.

Reino Martikainen on huoltomiehen töistä eläkkeelle jäänyt eronnut 70-vuotias mies, joka harrastaa kalastusta ja television katselua. Reinolla on paljon ystäviä Haukiputaalla ja heillä onkin tapana kokoontua aamukahville kylän keskustassa sijaitsevalle Seo-huoltoasemalle vaihtamaan kuulumisia. Reino loukkasi selkensä työtaturmassa Haukiputaan Kirkonkylän yläasteen pihalla vuonna 1993 pudottuaan jäisiltä palotikkailta. Hänet ohjattiin Fysioputaan asiakkaaksi ja hän käy hoidoissa kaksi kertaa viikossa. Hänen henkilökohtainen fysioterapeuttinsa on neuvonut hänelle yksinkertaisia liikuntaharjoituksia, jotka vahvistavat hänen selkälihaksiaan, mutta Reino unohtaa usein tehdä liikkeitä ja selkä jatkaa vihoitteluaan. Jos Reinolla vain olisi tyylikäs jumppakeppi, jonka voisi laittaa vaikka esille olohuoneeseen television viereen, niin kyllä Reinokin jumppaisi selkensä kuntoon...



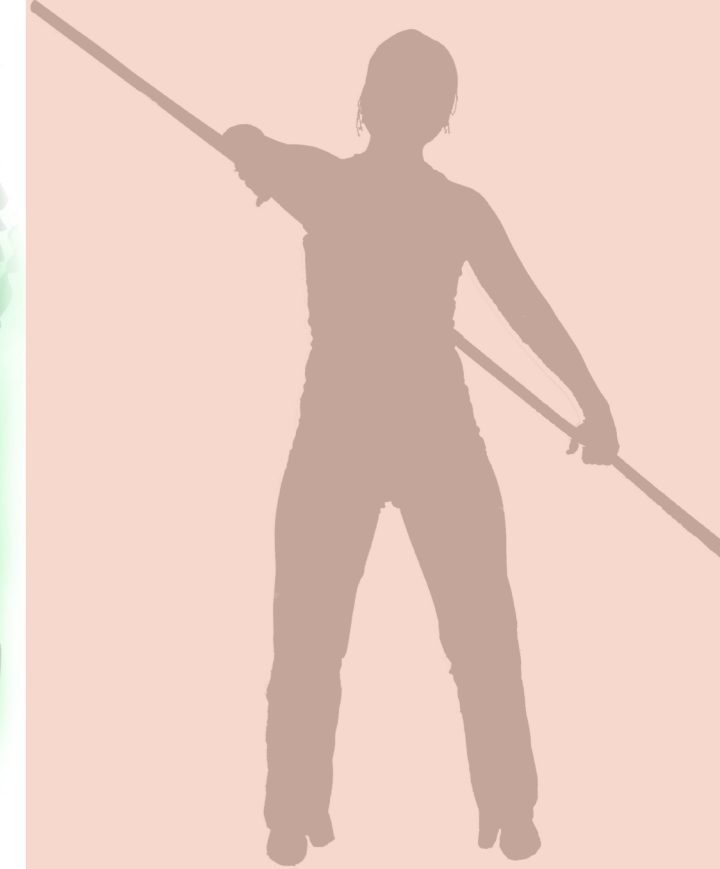
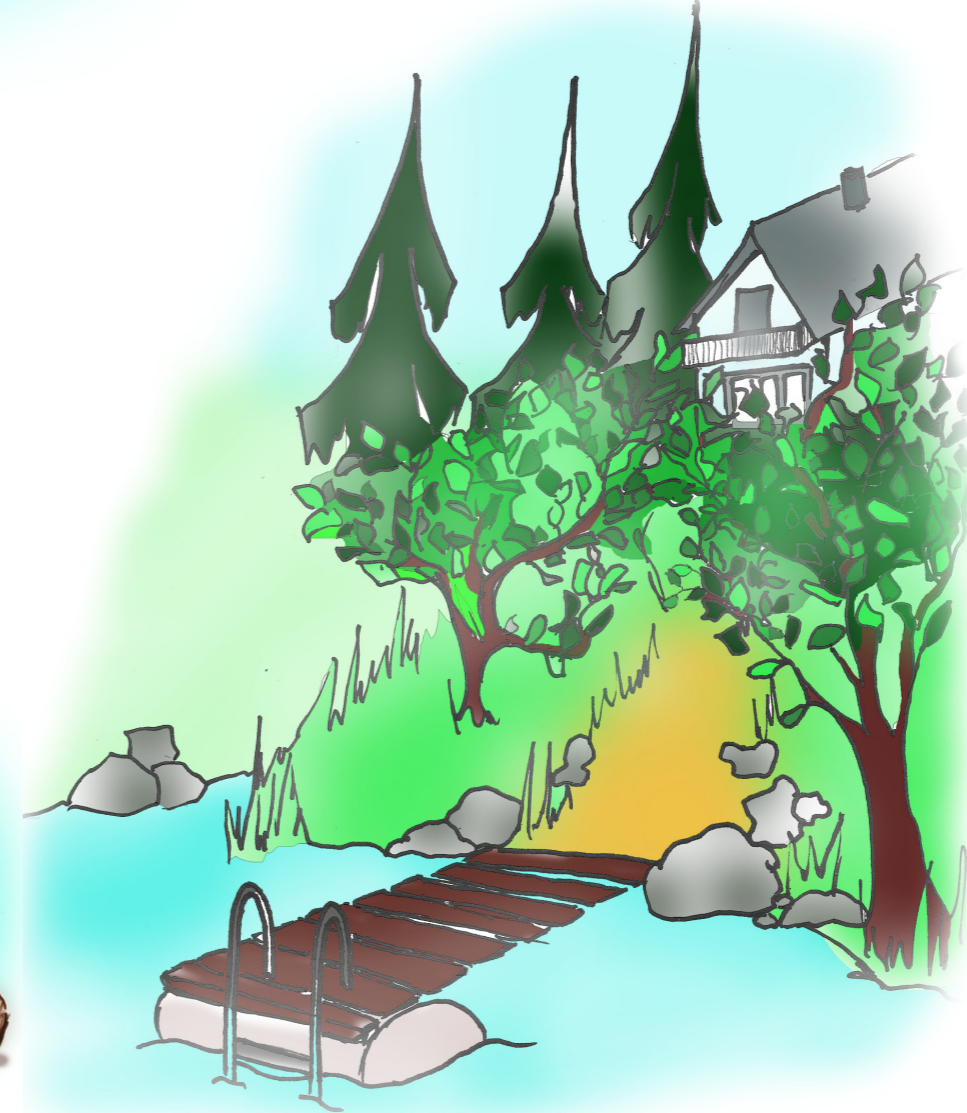


## Profiili 2.

Laila Järvelä on menevä 58-vuotias pankkivirkailija Haukiputaalta. Hän on nainen parhaassa iässä ja paiskoo töitä tiskin takana Haukiputaan Osuuspankin konttorissa. Eläkeikään on vielä matkaa, mutta Lailan niska ja hartiat ovat alkaneet sanoa sopimustaan irti tietokoneella istumisesta. Laila kävi kipujensa takia jopa työterveyslääkärillä, josta hänet ohjattiin fysioterapeutin puheille.

Hänelle neuvottiin oikea työasento ja liikkeitä, jotka auttavat rentouttamaan niskan lihaksia. Silti edelleen Laila huomaa monesti kuuden tunnin koneella istumisen jälkeen valuneensa taas etukumaraan asentoon ja niskaa juillii niin vietävästi. Hän tekee fysioterapeutin neuvomia liikkeitä silloin tällöin, ja välillä pyytää jopa miestään Aaroa hieromaan kivistäviä hartioita, mutta eihän Aarokaan mikään ammattihieroja ole. Kokopäivätyö ja lapsenlapset vievät Lailan aikaa niin, ettei hän ehdi kuntosaleille tai jumpallekaan. Niinpä Laila kipittää kaksi kertaa kuussa Fysioputaan osaavien fysioterapeuttien käsiin.

Hiljattain Laila sai tietää, että Fysiopudas jakaa pitkäaikaisille asiakkailleen jumppakeppejä ja jumppamattoja liikelahjoiksi. Jos lapset ja Aaro vain viipyisivät töissä tai harrastuksissaan kaksikymmentä minuuttia pidempään, voisi Laila hyvin jumpata yksinään kotona vaikka päivittäin. Eihän keppijumppaa tarvitsekaan harrastaa monta tuntia kerrallaan, vaan viisitoista minuuttia päivässä on varmasti riittävästi. Ja mistäpä sitä tietää, vaikka Aarokin innostuisi jumppaamaan. Saisikohan Fysioputaalta ostettua keppejä, jos jossain vaiheessa tarve niin vaatii...

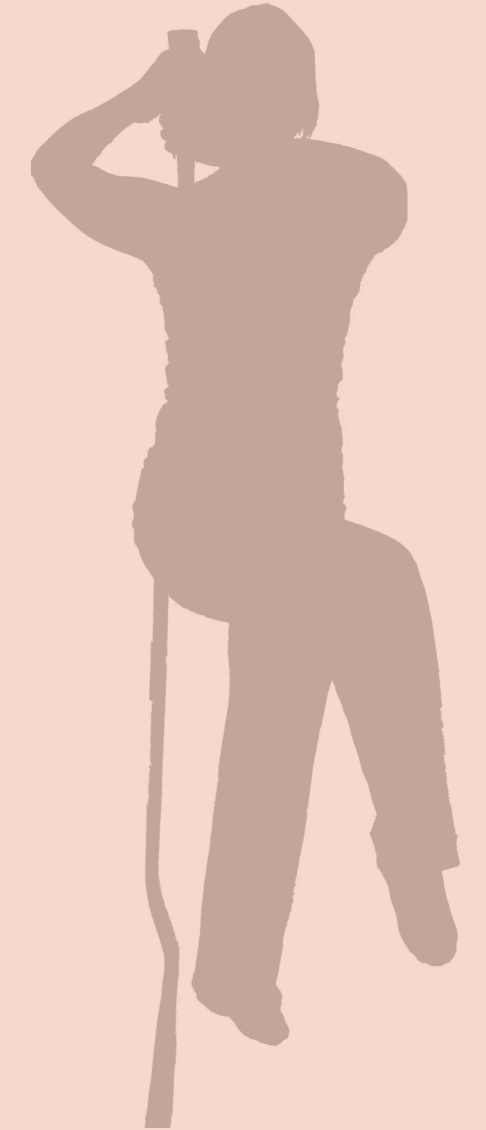
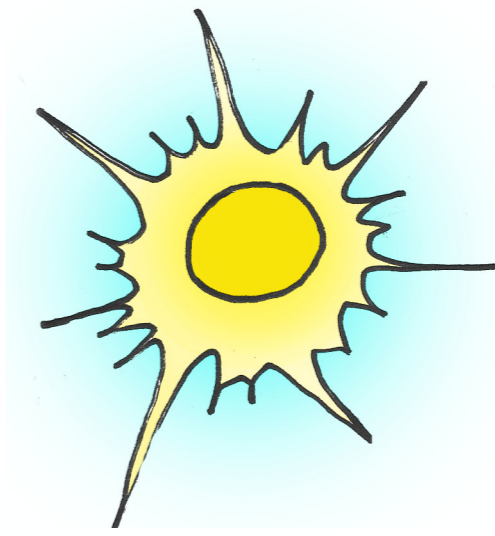
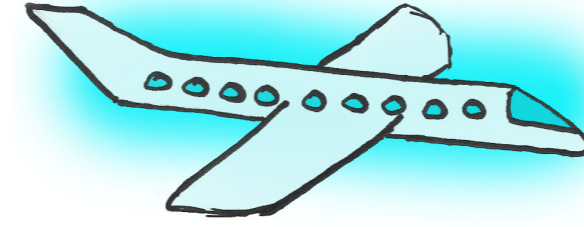
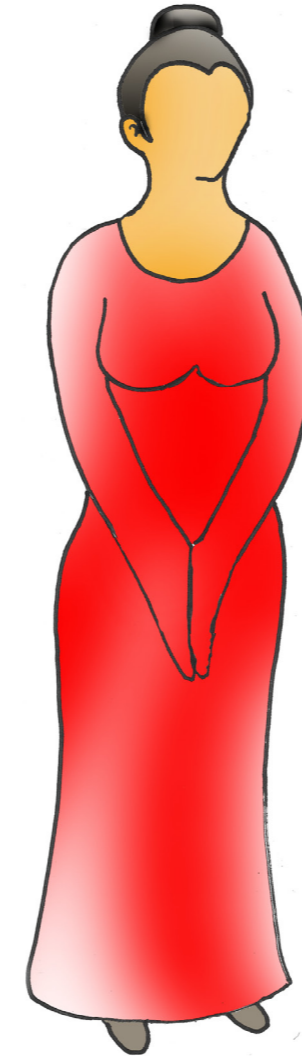
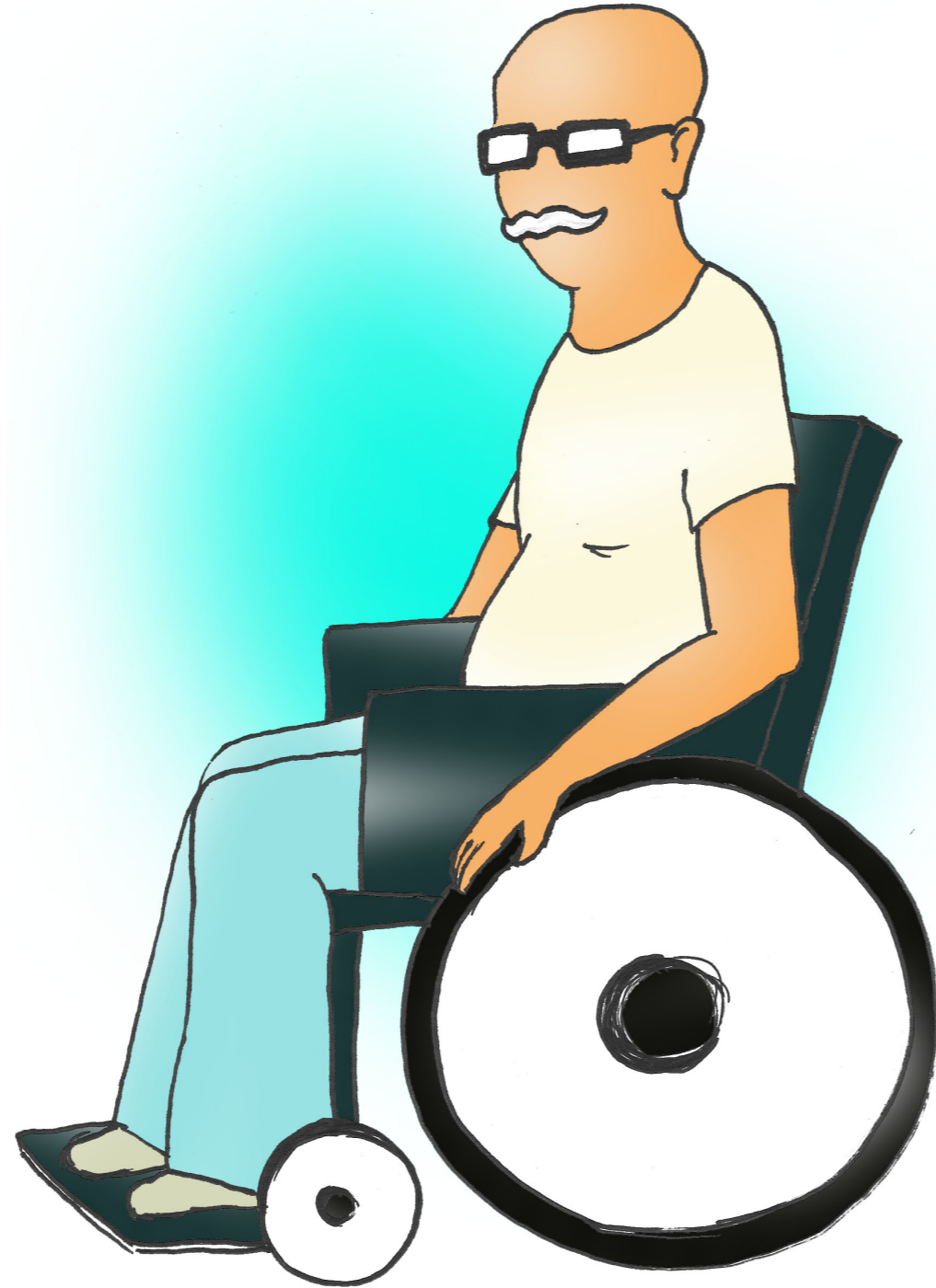


### Profiili 3.

Ei olisi Seppo uskonut joutuvansa seitsenkymmppisenä pyörätuoliin aivohalvauksen takia. Kuusiston Seppo on nyt 75-vuotias ja on viettänyt elämästään viisi vuotta pyörätuolissa saatuaan aivohalvauksen vuonna 2005 Mallorcan lomalla. Hänet ohjattiin monien muiden kohtalotoverien tapaan fysioterapeutin hoitoon, joissa Seppo on siitä asti käynyt. Tai oikeammin nykyään fysioterapeutti käy hänen luonaan. Seppo teki Fysiopudas Ay:n kanssa sopimuksen, että häntä hoidetaan kotonaan, sillä kulkeminen Haukiputaan keskustassa sijaitsevaan fysikaaliseen hoitolaitokseen on hankalaa pyörätuolin kanssa.

Halvauksen satuttua Seppo vaipui masennukseen ja oli sen seurauksena menettä vaimonsakin. Mutta elämänmyönteinen Mirjami piti puolensa Sepon rinnalla ja valoi mieheen elämänuskoa. Aluksi nimittäin näytti siltä, että Seppo jäisi neliraajahalvaantuneeksi loppuelämäkseen. Sinnikkäiden fysioterapioiden jälkeen hänelle palautui kuitenkin ylävartalon liikkuvuus. Fysioterapeutti ohjaa Seppoa joka käynneillä harjoittamaan lihaksiaan myös itsenäisesti.

Fysioterapeutti suositteli Sepolle jossain vaiheessa myös keppijumpaa, jolla hän voisi kätevästi harjoittaa ylävartalon lihaksia ja Seppo tekikin liikkeitä Mirjamin kanssa harjanvarsilla. Tosin harjanvarsi ei pidemmän päälle enää tuonut tarpeeksi vastusta. Sepon lapsenlapset etsivät hänelle tietoa keppijumpasta internetistä ja löysivät sivut Gymstickistä. Se tarjoaisi vastusta kuminauhoilla. Toistaiseksi Seppo ei kuitenkaan ole Gymstickiä ostanut. Ja nyt, kun Seppo kuuli Fysiopudas Ay:n jakavan kyseisiä tuotteita pitkäaikaisille asiakkaille, hänen ei ehkä tarvitsekaan sijoittaa Gymstickiin.



### 4.3 Visuaaliset tavoitteet

Lahjana liike- tuotesarjan on tarkoitus viehättää katsojaansa visuaalisesti, jolloin tuotteen voi asettaa helposti myös esille. Koska jumppakeppi omaa toisenkin tarkoituksen, eli kenkälusikan, sen tulee olla siinä määrin viehättävä, että sen voi laittaa esille esimerkiksi eteiseen, jotta kenkä-lusikka tulisi sille tarkoitettuun käyttöön.

Pidän tuotteissani tärkeänä selkeyttä ja tyylikkyyttä, joten nämäkin tuotteet tulevat noudattamaan tätä linjaa. Myös käyttäjäprofiilit on otettava huomioon, joten en lähde tekemään tuotteista liian modernin oloisia, jotta ne sopivat ikääntyvien asiakkaiden makuun.

Tuotteen tulee kertoa selkeästi käyttötarkoituksensa, mutta samalla avata katsojilleen jotain uutta.

### 4.4 Rajaus

Saatuani muotoilutehtävän Fysiopudas Ay:ltä kaikki tiet olivat vielä avoinna. Liikelahja-käsite on valtavan laaja ja mahdollisuudet periaatteessa hinnan puitteissa rajattomat. Lähdin kuitenkin yritystä tutkittuani viemään liikelahja-ideaani liikkumiseen päin. Liikkuminen kuuluu yrityksen imagoon, sillä työntekijät ohjaavat asiakkaitaan liikunnan pariin.

Lisäksi kävi selväksi, että kohderyhmäni oli hyvä rajata ikääntyviin ikäluokkiin aiheen ajankohtaisuuden ja Fysiopudas Ay:n asiakaskunnan vuoksi. Aihe tuli siis selväksi: liikuntaväline ikääntyvälle ihmiselle. Lähdin kartoittamaan ikäihmisille soveltuvia liikuntamuotoja ja löysin aika nopeasti loistavan liikuntamuodon, eli keppijumpan.

Päätin suunnitella ikääntyville ihmisille kokoontaitettavan jumppakepin. Lisäsin jumppakeppiin vielä kenkälusikan päähän, jolloin tuote soveltuu loistavasti ikääntyville. Liikkeiden lisäämiseksi suunnittelin kepin päähän irrotettavat kuminauhut.

Jotta keppiä pystyisi kuljettamaan mukana, suunnittelin siihen vielä kantolaukun, jonka saa avattua jumppamatoksi. Ja jottei harjoittelu kepillä tuntuisi liian haastavalta, tein mukaan vielä keppijumppaohjekirjan, johon keräsin tärkeimmät jumppaohjeet. Siitä asiakas ja fysioterapeutti voivat tehdä juuri asiakkaalle räätälöidyn jumppaohjelman.





SUUNNITTELUPROSESSI



## 5.1 Luonnollisesti luonnostellen

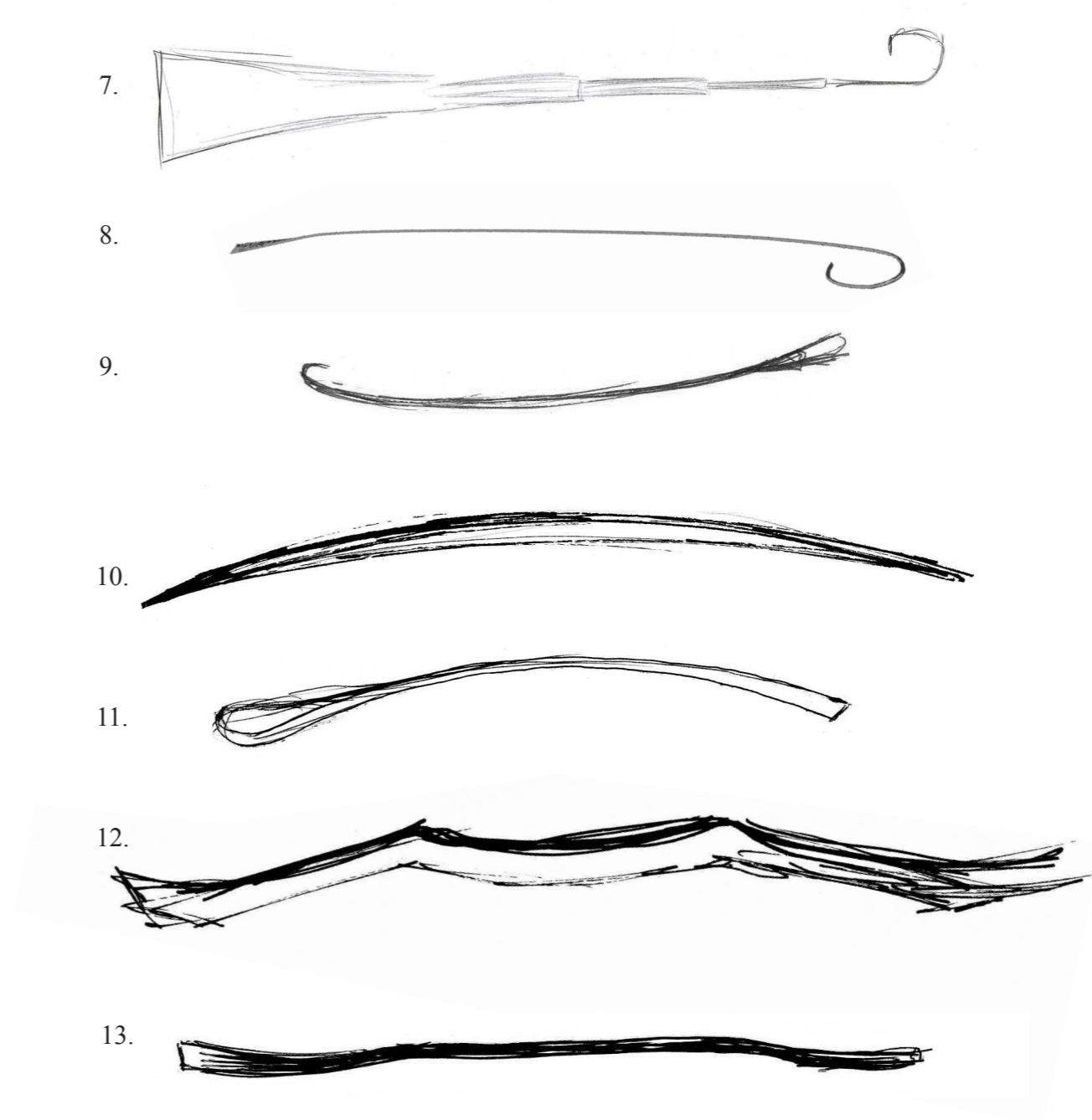
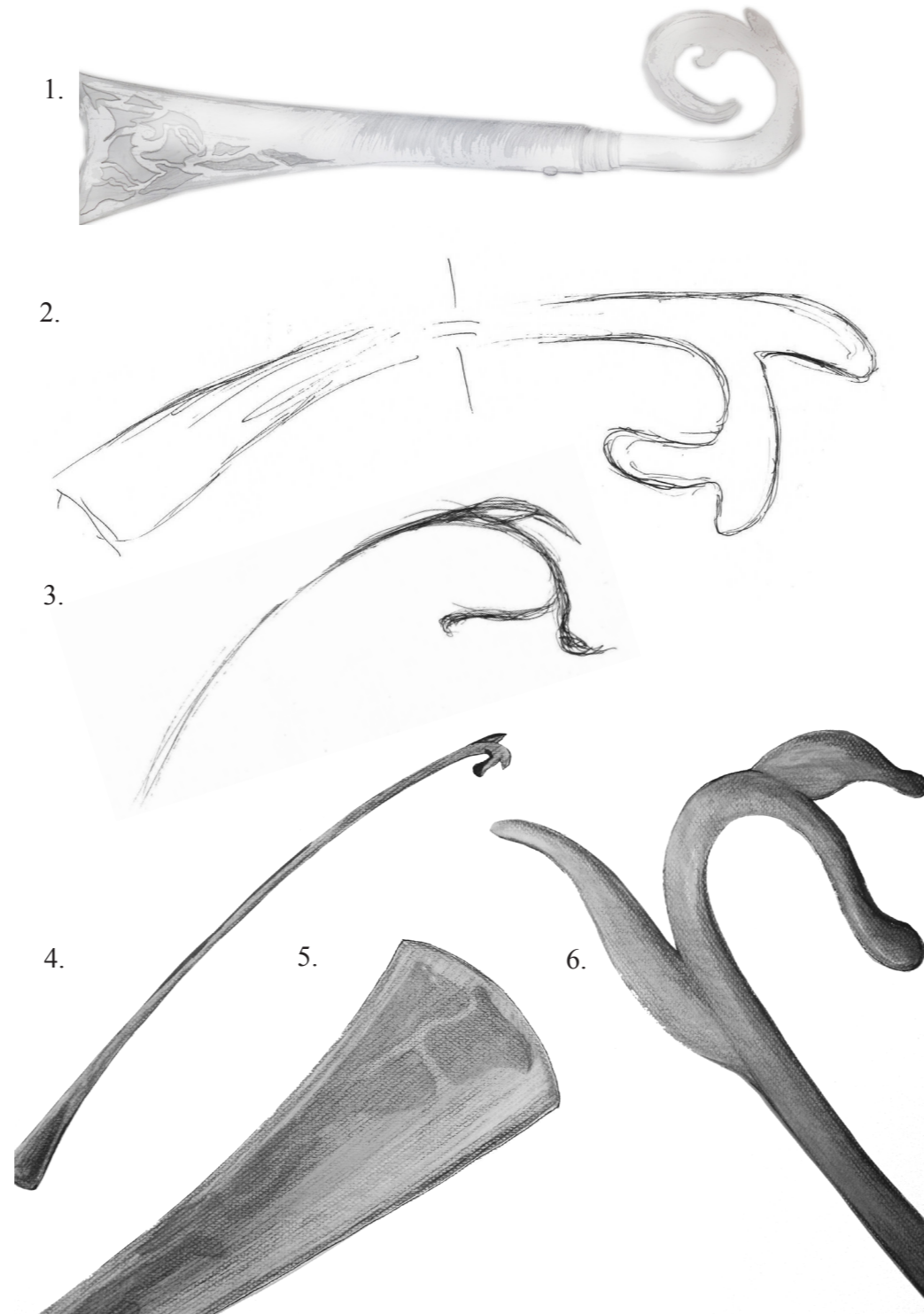
Lähtiessäni suunnittelemaan jumppakeppi-kenkälusikkakonseptia, tiesin aiheesta vielä hyvin vähän. Tutkin olemassa olevia vaihtoehtoja ja päätin tehdä tuotteestani vähemmän urheiluvälineen näköisen.

Aluksi jumppakeppi-hahmotelmani lähtivät rönsyilemään villisti. Suunnittelin ensimmäisiin versioihin myös tartuntakoukun lyhyitä ihmisiä varten. Lisäksi ensimmäisissä versioissa keskityin tekemään kepeistä sisustuselementtiä Fysiopudas Ay:n sekä opettajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. (Kuvat 1-6) Toin keppiin kasvimaaisia muotoja ja keskityin suunnitelmissani enemmänkin vain ulkonäköön. Suunnitelmista tuli liian monimutkaisia ja kepin käyttötarkoitus jäi lähinnä arvailtavaksi.

Pidin kyllä muutamista alkupään ideoista ja ne kulkivatkin koko prosessin läpi ajatuksissani. Esimerkiksi kaareva muoto viehätti silmäni.

Seuraavat ideat olivatkin sitten hyvin yksinkertaisia. (Kuvat 7-11) Niiden muotokieli oli hyvin selkeä. Pidin koukkuideaa yhä mukana suunnitelmissa (kuvat 7-9) ja yritin saada keppiin kauniin jatkuvan muodon, mutta edelleen suunnittelu oli hyvin ulkonäkökeskeistä. Myös kaarevat kepit pyörivät mielessäni (kuvat 10 ja 11). Niiden kohdalla kokoontaittavuus kuitenkin hankaloitui, sekä osan liikesarjojen teko muodostui hankalaksi, sillä keppiä täytyy välillä tukea maata vasten. Tästä syystä myös koukku jäi päästä pois. Toisen pää tuli olla tukeva, jotta liikkeitä voidaan suorittaa.

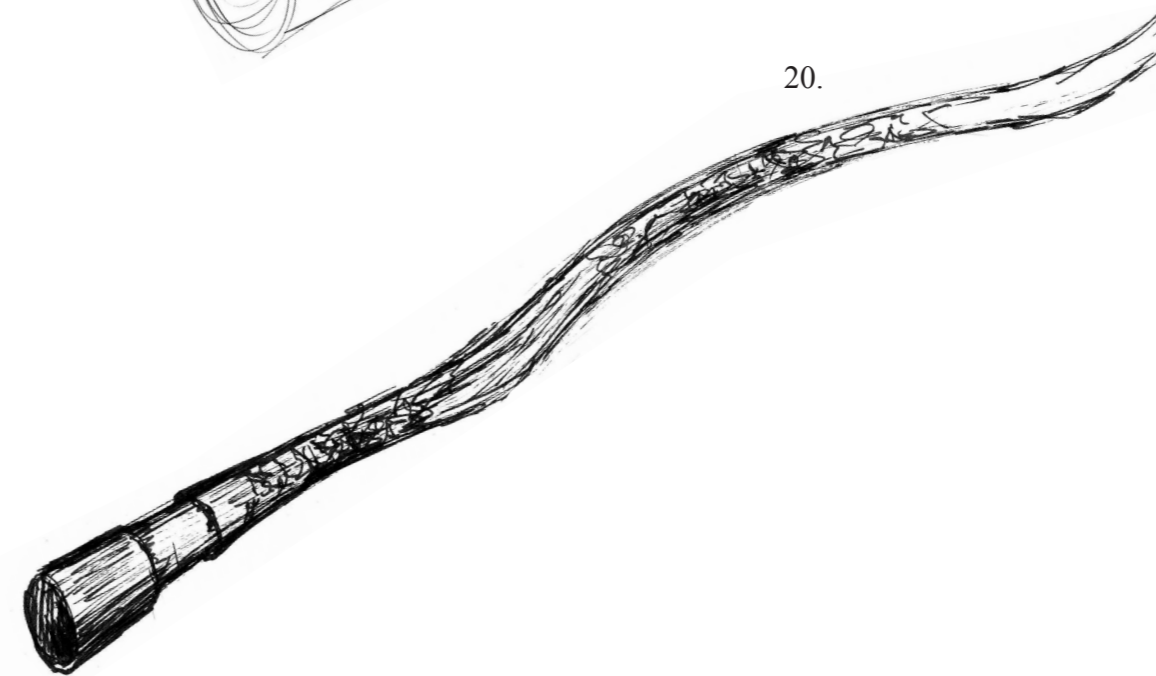
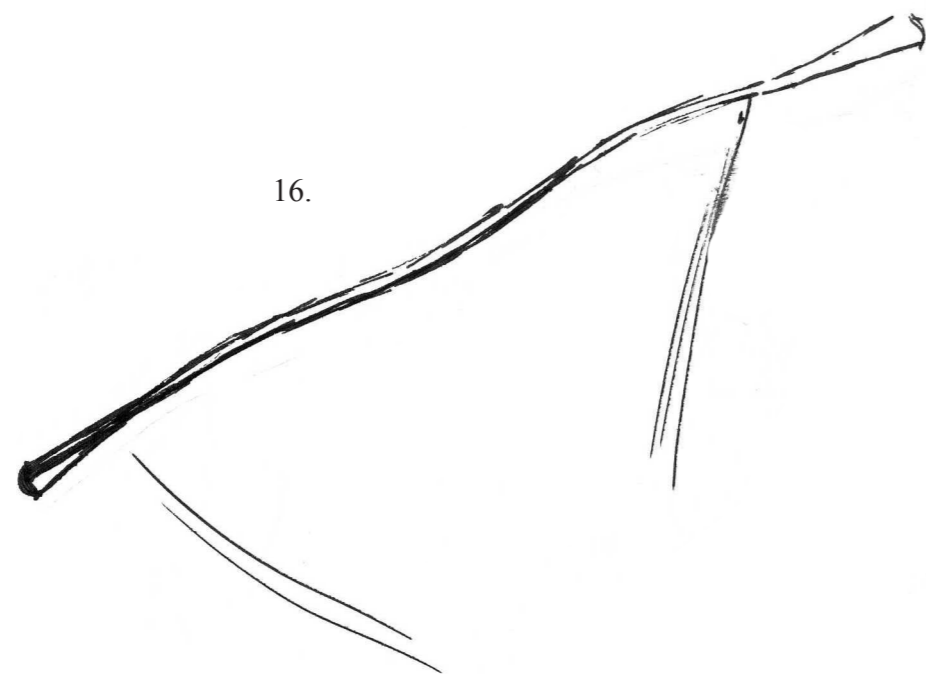
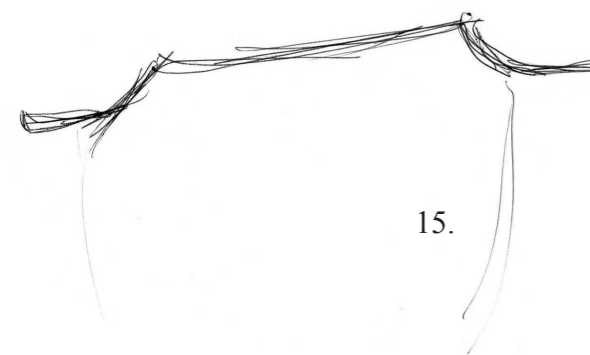
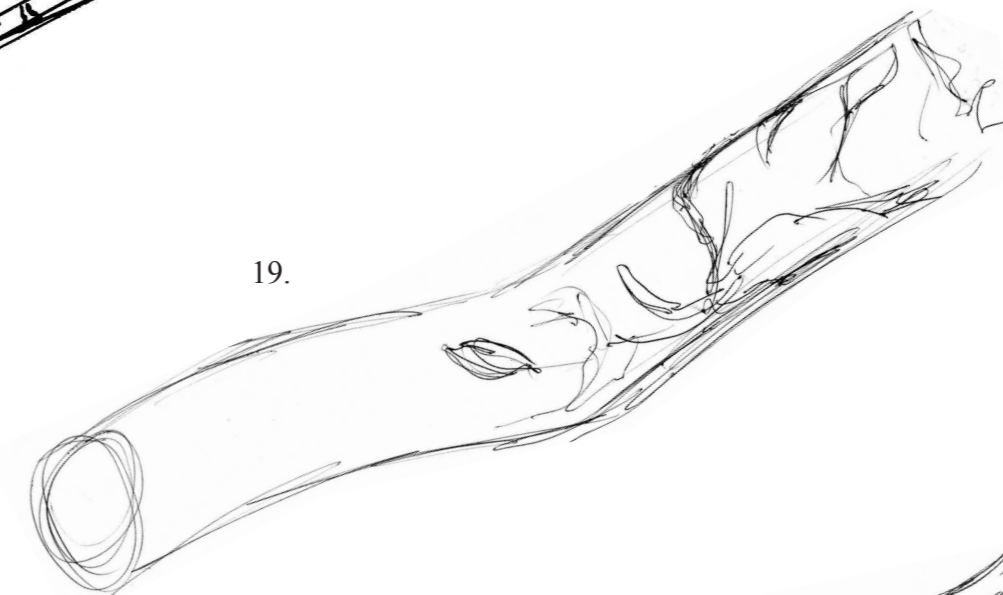
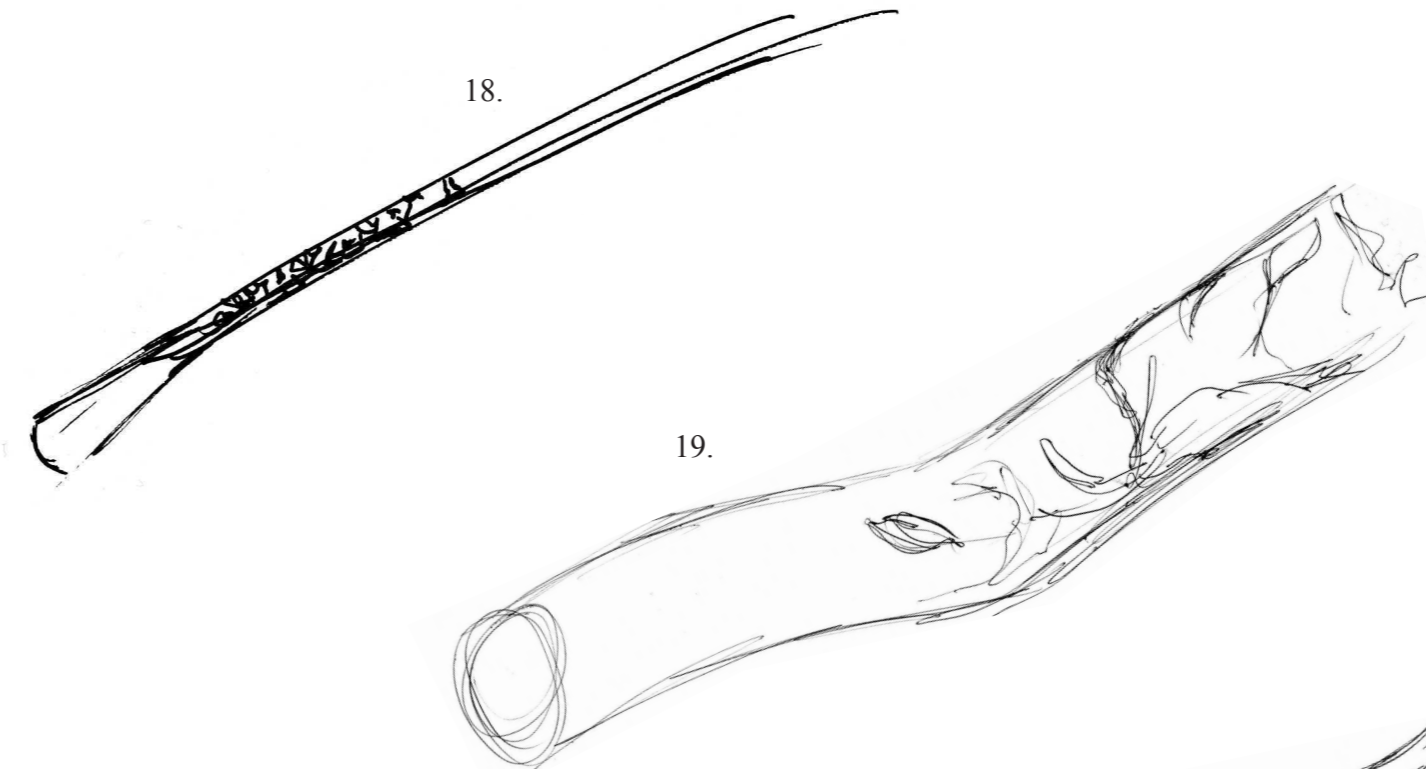
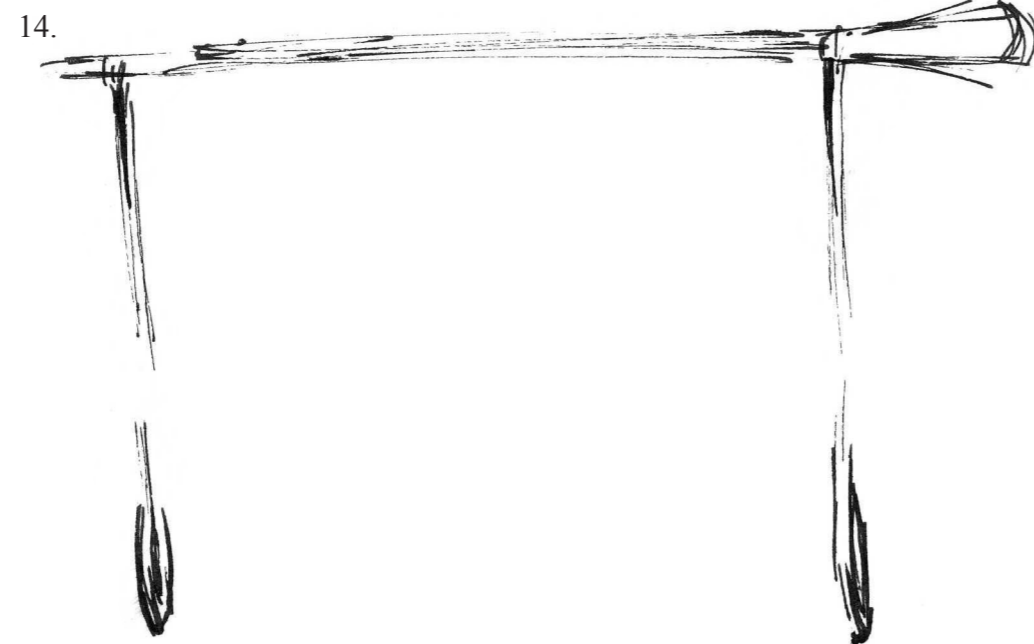
Lähdin miettimään myös hieman moniulotteisempia muotoja (kuvat 12 ja 13) ja ne alkavat jo muistuttaa lopullista tuotetta. Idea tähän muotoon tuli keskusteltuani ystäväni kanssa, joka kertoi joskus olleensa niin jumissa, ettei saanut nostettua keppiä pänsä yli. Tein siin keppiin ”syvennyksen” jolloin on helpompi venyttellä, kun keppi ei jää otsalle. Lisäksi muoto helpottaa muitakin liikkeitä, kuten seläntakaisia liikkeitä.



Hahmottelin keppiin myös kuminauhasyvennykset, jolloin kepestä saisi pienellä vaivalla gymstickin (Kuva 17). Kuminauhat pujotettaisiin vain kepin päälle ja ne jäisivät niille varattuihin syvennyksiin (Kuvat 14-17). Näin kuminauhoihin ei tarvitse liittää mitään mekanismeja, eikä kepin kään ulkonäkö kärsi.

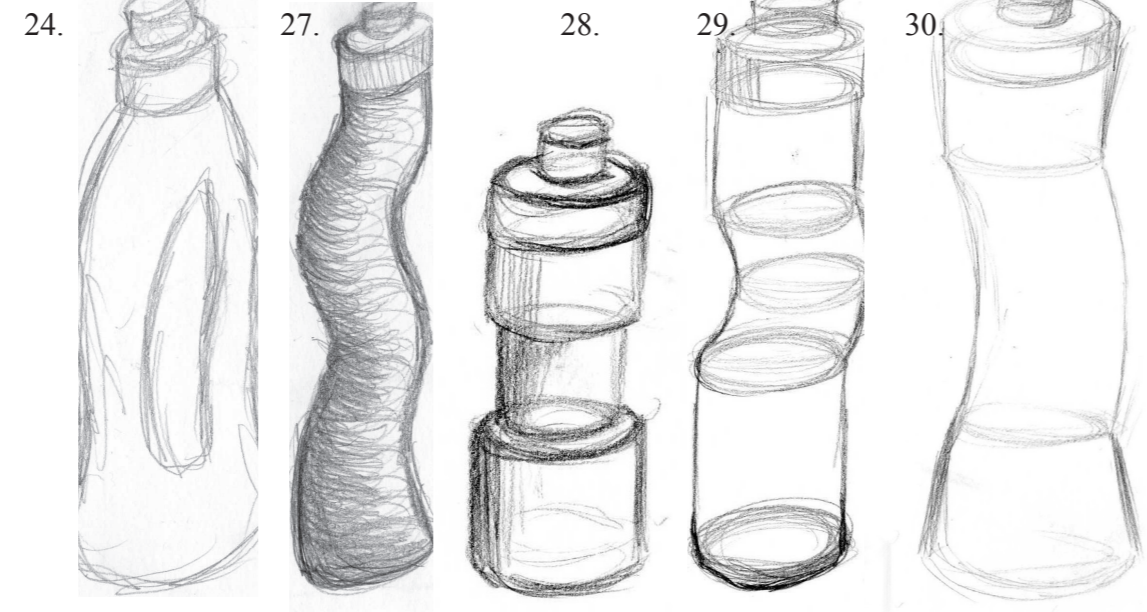
Suunnittelin keppiin myös pintakuviointia (Kuvat 18-20). Välillä ajattelin kuvioita koko kepin ja välillä vain kädensijat. Kädensijat on kuitenkin hankala määritellä, sillä eri liikkeissä pidetään keppiä eri kohdista, kuten vyötärön levyinen ote tai leveä ote. Kuvioissa mietin niin koukerokuviontia kuin jopa kukkakuviontiakin, mutta varsinkin kukkakuvio meni jo hieman liioitteluksi ja olisi personoitunut selkeästi naisille.

Kuvionti olisi hyvä tehdä esimerkiksi kaivertavalla, sillä silloin käsi hengittäisi kepestä kiinni pidettäessä. Sen takia markkinoiltakin löytyvissä tuotteissa on uritukset, jotta ilma kulkisi käden alla, eikä käsi hikoaisi.



Alkuun hahmottelin liikelahjasarjaan myös jyväpussi-stressipalloa (Kuva 21), eli pussukkaa, joka toimisi niin käden lihaksia voimistavana stressipallona kuin myös lämmitettäessä tai viilennettäessä helpotuksena lihassärkyyn. Tuotteen muoto oli kuitenkin hankala saada mielenkiintoiseksi ja tuotteen toimivuuskin olisi ollut kyseenalaista. Stressipallon olisi pitänyt olla pieni ja käteensopiva, kun taas jyväpussin olisi hyvä olla aika kookas, jotta lämpötilat säilyisivät siihen pakatussa aineessa pidempään. Niinpä aloin suunnitella jotain pussin tilalle.

Mieleeni tuli käsipaino-juomapullo (Kuvat 22-30). Sen toimivuus perustuisi siihen, että juomapullo täytettäisiin nesteellä ja sen muoto sopisi käsipainoksi, joten tuote olisi helppo ja yksinkertainen. Idea siihen tuli omasta arjestani, sillä köyhänä opiskelijana olen joutunut käyttämään limukkapulloja käsipainoina. Suunnittelin pullon ulkonäköä laidasta laitaan, mutta idean toimivuus aiheutti monenlaista keskustelua. Epäiltiin, että juomapulloon jäisi neste, jolloin se homehtuisi, tai että sitä ei osattaisi käyttää käsipainona, jolloin muoto lähinnä vain hämäisi. Pidän ideasta kuitenkin paljon, joten se jää jatkokehittelyyn. Lähdin viemään muotoa helpommin pestäväksi sekä jumppakepin muotokieltä mukailevammaksi (Kuvat 29 ja 30).



21.



22.



Kantolaukku-suunnitelmat pyörivät aluksi vain yksinkertaisen, putkimaisen laukun ympärillä (Kuvat 31 ja 32). Se olisi ollut ainoastaan kepilille suunniteltu, ja siihen ei olisi mahtunut muuta tavaraa. Ajattelin lisätä siihen jyväpussiominaisuuden, mutta sen toteuttaminen tuotti hankaluuksia. Laukusta olisi tullut liian iso mikeroon tai liian pieni kepilille. Muutenkin koko ajatus oli aika omituinen.

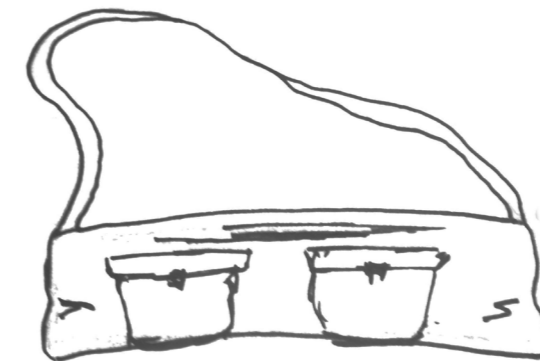
Palasin hiomaan pelkän laukun ulkonäköä ja ideaa (Kuva 33 ja 34). Ideat jäivät kuitenkin vain ajatuksen asteelle, sillä laukussa ei olisi ollut tarpeeksi uutuusarvoa, jotta sitä olisi kannattanut viedä eteenpäin.

Viimein sain idean opettajien kanssa keskusteltuni. Aloin suunnitella laukusta kokoontaitettavaa jumppamattoa.

32.



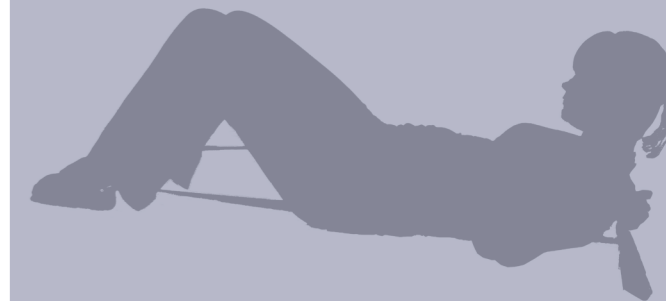
33.



31.



34.

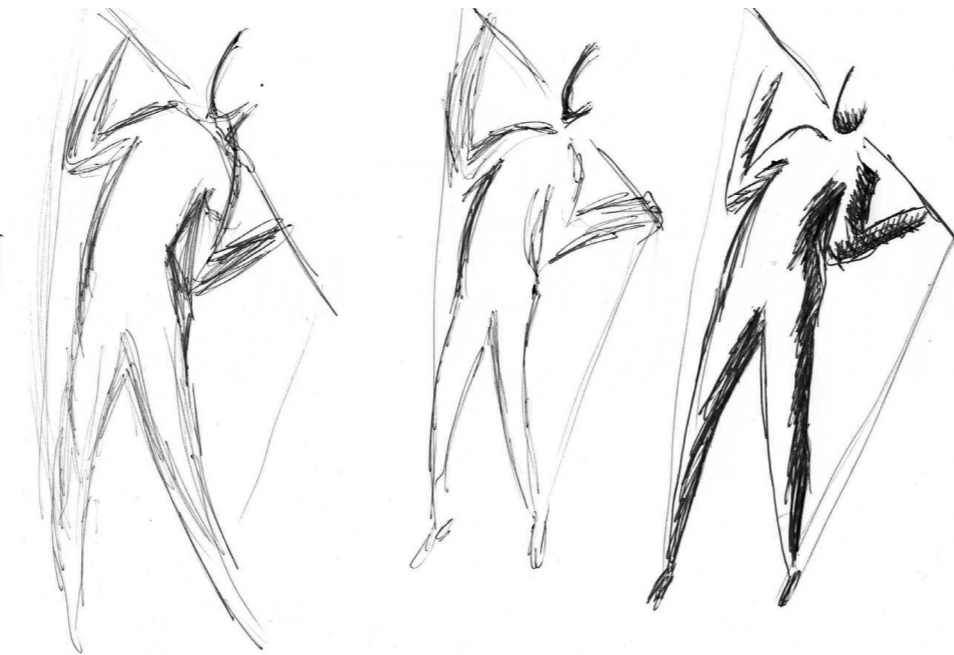


Keppijumppaohjekirjaa suunnitellessani hahmottelin monen näköisiä ihmisiä jumppaamassa (kuva 35). Tärkeintä oli pitää ilme mahdollisimman selkeänä ja ohjaavana. Yritin myös miettiä, mikä vetoaisi kohde-ryhmääni.

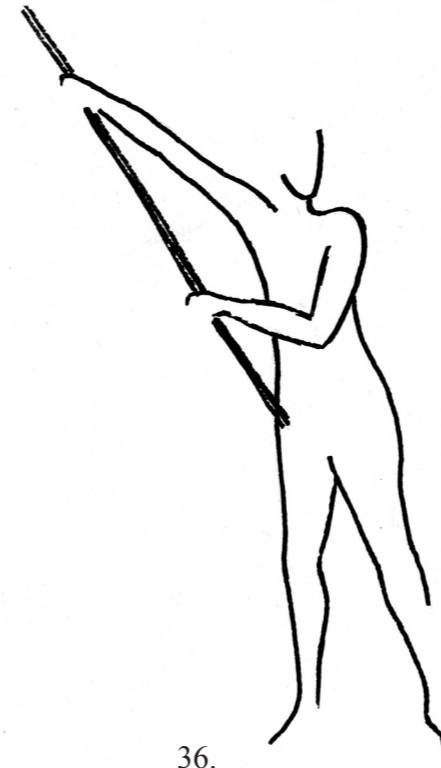
Rennot ääriviiva-piirrokset miellyttivät itseäni (kuva 36), mutta tutkailtuani niitä tarkemmin, tajusin, että ne muistuttivat liikaa Nestlen Fitness-logoa.

Mielessäni oli tehdä jotain selkeää ja kaunista. Kun siskoni sitten tuli Oulusta käymään, pestasin hänet malliksi jumppaamaan (kuvat 37 ja 38). Siskoni harrastaa urheilua mm. tanssin muodossa, joten hänen liikkeensä olivat sulavia ja kauniita. Sain hänestä paljon hyviä liikekuvia, joista päätin tehdä silhuettikuvat. Näin hahmosta tuli anonyymimpi.

35.



36.



37.



38.





## 5.2 Materiaalikokeiluja

Jumppakepin materiaalin tuli olla kestävä, tyylikästä sekä helposti muokattavaa. Minulla oli materiaaleiksi kaksi vaihtoehtoa, puu ja metalli. Molemmat materiaalit ovat minulle jossain määrin ennestään tuttuja. Puuta olen työstänyt sekä aiemmassa koulussani, eli Pikisaaren amattikoulussa rakennusrestaurointialalla, että Muotoiluinstituutissa. Metallia olen työstänyt Muotoiluinstituutissa ja erityisesti jalometallien käsittelyä olen oppinut kouluajanani.

Suunnittelin kepin ja aloin työstää metallista mallia. Jumppakeppiä tehdessä tuli ottaa sen paino huomioon, joten päätin tehdä sen alumiiniputkesta. Alumiini on tarpeeksi kevyttä tarkoitukseeni. Työstö ei kuitenkaan sujunut ongelmitta. Ensimmäinen ongelma oli lusikka-osan liittäminen sulavasti putkeen. Putki kyllä muovautui helposti koneilla ja vasaroidenkin, mutta tyylikkään lopputuloksen aikaansaaminen olikin haastavampaa.

Toinen ongelmakohta metalliversiossa oli liitoskohtien teko. Sama ongelma ilmeni puisessakin versiossa. Liitosten täytyy kestää jumppaliikkeet aukeamatta, mutta kepin kokoamisen tulee olla nopeaa ja helppoa.

Alumiinissa tuli myös kestävyysongelmia, sillä mallikappaleeni putkien seinämävahvuudet olivat 2 mm, ja työstäessäni putkea, se painui jo puristimissa lyttyyn. Keppijumpan eräissä liikkeissä jumppaaja seisoo kepin päällä, joten tämä voisi tuottaa ongelmia alumiinisessa kepiässä.

Keskustelin materiaaleista Fysioputaan edustajan kanssa ja heidän huomionsa metallisesta versiosta oli, että metalli jää kovin kylmäksi ja kovaksi käteen. Omia huomioitani oli metalliversion tuotteistamisen pienet hankaluudet. Kyseessä olisi ainakin alustavasti vain piensarja, jolloin tuotteet tulisi olla helposti valmistettavissa. Lisäksi tuotteen ulkonäkö kärsii, sillä metallikeppi on tietyn halkaisijan putkea, joka pysyy samanlaatuisena koko matkaltaan. Paksuus ja leveys-vaihtelut ovat lähes mahdottomia toteuttaa kuten suunnittelin.

Metallin lisäksi mielessäni oli puu. Se on metallia miellyttävämpi kädelle sekä aina tyylikäs. Tein yhden mallin puusta. Tein mallin mahdollisimman yksinkertaisesti nähdäkseni muotoni toimivuuden. Sahasin siis vain laudasta kepin mallin ja viimeistelin sen hiomalla. Kun koko keppi on yhdestä kappaleesta sahattu, tulee sen kaartuvissa kohdissa ongelmia kestävyuden kanssa. Puun syyt nimittäin jäävät näistä kohdista niin ohuelti kiinni, että keppi ei tule kestäväksi räsityksestä tähän tapaan tehtynä.

Puinen versio oli kuitenkin kaunis ja materiaali soveltui hyvin suunnittelemani muodolle. Niinpä aloin ideoida, kuinka saisin puusta kestäväemmän jumppakepin. Yksi mahdollisuus oli tehdä keppi taivutetusta vanerista ja vahventaa se laittamalla vanereiden väliin alumiinilevyä. Tämä olisi kuitenkin aika monimutkainen prosessi ja koulumme mahdollisuudet sen työstöön ovat rajalliset. Opponenttini on ammatiltaan puuseppä ja keskusteltuani hänen kanssaan, hän ehdotti kokovanerista mallia. Suunnittelimme, että sahaisin muodon suoraan vanerille ja viimeistelin muodon hiomalla. Vaneri kestää paremmin kuin puu räsityksestä.

Koko prosessin ajan suljin materiaalivaihtoehtoista muovin lähes kokonaan pois. Idea muovisesta jumppakepistä kalskahti korvaani materiaalin olemuksen vuoksi. Muovista minulle tulee mieleen halpakauppojen tuotteet. Tämä kuva tietysti kertoo vain oman käsitykseni materiaalista. Lisäksi muovin työstö on minulle vierasta, joten oli helppo tarttua paremmin tuntemiini materiaaleihin.

Mielenkiintoinen vaihtoehto olisi myös hiilikuitu ja ollessani Spinor Oy:n Juha Hyvösen kanssa yhteydessä mahdollisesta tuotteen valmistukseen viemisestä, hän ehdotti hiilikuituvalua. Spinor Oy käyttää hiilikuitua paljon tuotteissaan, joten heidän yhteistyön avulla voin tehdä hiilikuituisen prototyypin tulevaisuudessa. Sen hyvä puoli olisi keveys, joka tietysti olisi suotavaa.



Lusikkaosan liitoskohdan kokeiluja



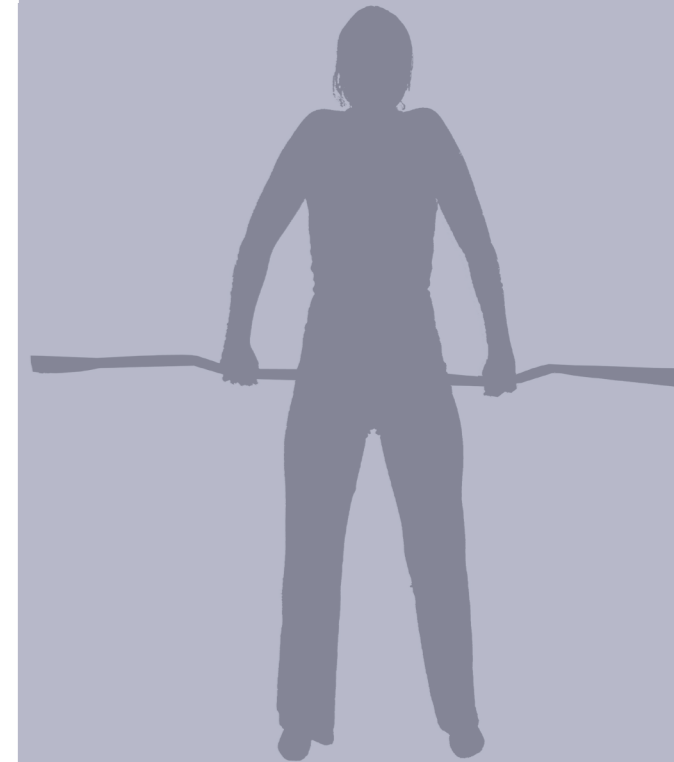
Alumiiniversion kenkälusikkaosa

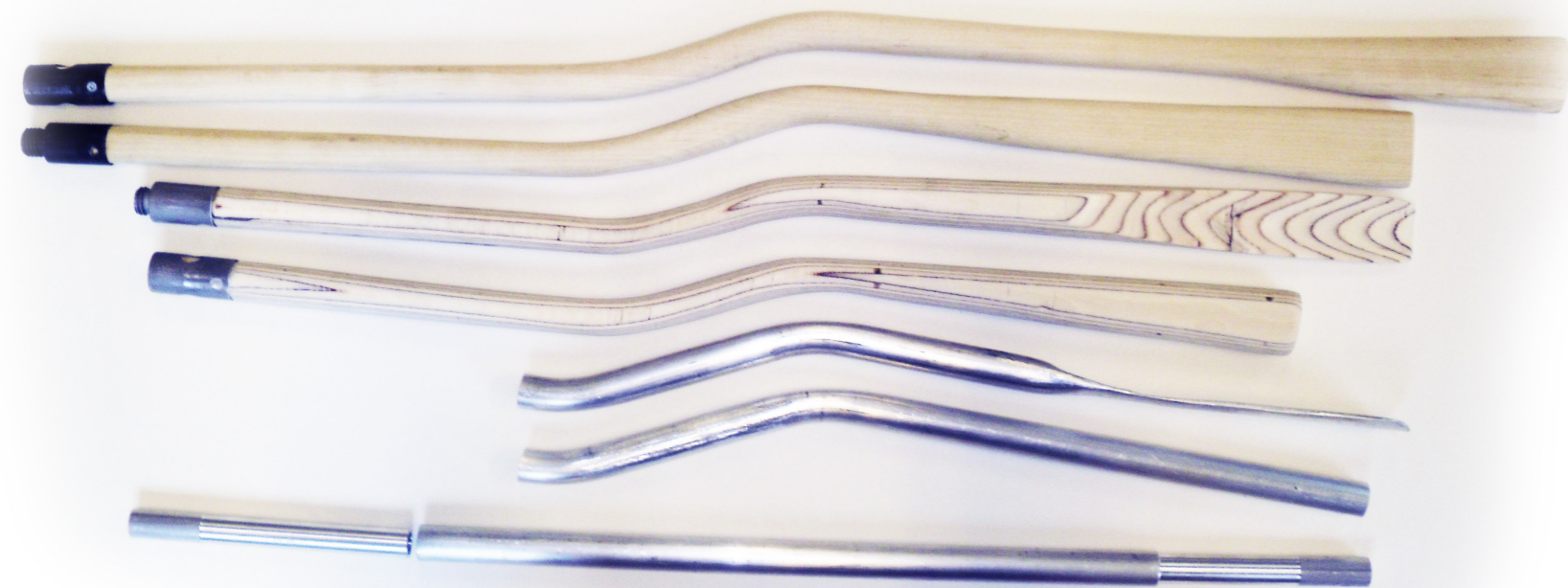


Puinen versio



Mekanismin työstämistä





Kepin kantolaukkua suunnitellessani, alkuperäinen ajatukseni oli tehdä se nahasta. Laukkuidean jalostuttua avattavaksi jumppamatoksi, päätin tehdä laukkumaton kankaasta siten, että kankaan väliin tuli vanumattoa, jolloin matosta tuli mukavan pehmeä.

Toinen vaihtoehto oli käyttää vaahtomuovimattoa kankaiden välissä. Tällöin matto pysyy kuosissaan, kun taas vanulla täytettynä se painuu lyttyyn ajan myötä sekä voi siirtyillä kankaiden sisällä. Tein kokeiluja vaahtomuovimaton ja kankaiden kanssa ja huomasin, että vaahtomuovin läpi ei ole mitään ongelmia ommella. Tällöin saan lukittua maton kankaiden sisään ompeleilla. Vaahtomuovi antaa myös laukulle ryhtiä, kun taas vanuinen versio oli vähän turhjankin pehmeä.

Mieleeni tuli myös kumimatto, joita käytetäänkin jumpissa mattoina, mutta kumimatto painaa sen verran paljon, ettei se sovellu tarkoitukseeni.



### 5.3 Rakenne ja toiminta

Suunnittelin kepin kokoontaittavaksi. Suunnitelmissani keppi taittui kahteen osaan. Mietin myös kolmeen osaan taittumista, jolloin keppi veisi vielä vähemmän tilaa. Puisen mallin tein kaksiosaiseksi ja alumiinisen kolmiosaiseksi. Kepin kokonaispituus on n. 130cm. Kokonaispituutta ei voi paljoa lyhentää, sillä silloin osa liikkeistä tulisi hankalaksi toteuttaa. Pituus määritellään myös monissa jumppakepeistä kertovissa teoksissa, kuten M. Kantanevan ja R. Kasurisen Keppijumppa-kirjassa.

Alkuun ajattelin tehdä kepeistä teleskooppivartisen, jolloin keppi olisi mennyt mahdollisimman pieneen tilaan ja sitä olisi ollut yksinkertainen käyttää, mutta viimeisimpien suunnitelmieni kaartuvat mallit eivät salli teleskooppivartta.

Kepin kokoontaittavuus aiheutti vaikeuksia. Liitosmekanismin tuli olla toimiva, mutta hyvin kepin ulkonäköön sulautuva. Sarana olisi muuten hyvä ja helppo ratkaisu, mutta se pitäisi toteuttaa siten, että sarana lukittuisi niin kestäväksi, että kepillä voisi tehdä kaikki liikkeet sen aukeamatta. Tällöin kepin ulkonäkö olisi voinut kärsiä. Itse pidin kovasti selkeästä bajonetti-lukituksesta, mutta sekin saattaisi aueta kepin kiertoa vaativissa liikkeissä (Katso kuva 1a).

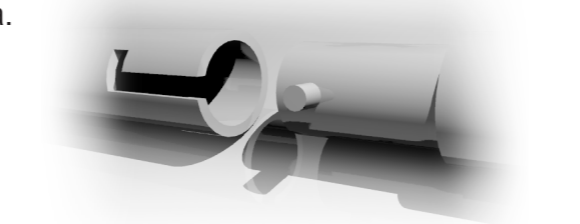
Mietin myös ns. telttakeppiratkaisua, jossa putkien läpi menee kuminauha ja putket liittyvät toisiinsa niin, että toisessa päässä on ohuempi osa, joka menee toisen putken päähän sisään. (Katso kuva 2a) Näin kepin osat pysyvät tallessa ollessaan koko ajan kiinni toisissaan. Kepin voi siis vain taitella kasaan. Sisäkkäin olevat putket eivät kuitenkaan liitoksena kestä vetoa, vaan irtoavat toisistaan, joten niihin täytyi lisätä jokin lukkomekanisti.

Alkuun mietin bajonetti-lukkoa, mutta se luultavasti aukeaisi käytössä. (Katso kuva 3a) Toisena mieleeni tuli sateenvarjoissakin käytetty lukitusmekanismi, jossa pieni lukitusnappi nousee jousen avulla reikään ja avautuu taas sormella painattaessa. (Katso kuva 4a) Tässä lukkomekanismissa olisi kuitenkin ollut omat hankaluutensa esimerkiksi käytet-

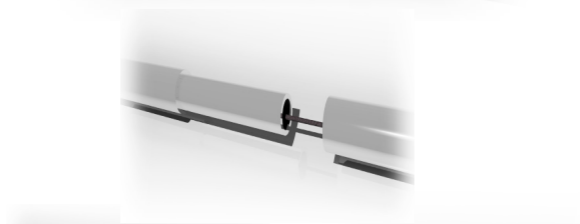
tävyytensä kannalta. Kohderyhmäni ihmisissä löytyy myös reumaa sairastavia henkilöitä, joten napin painallus ei olisi aivan vaivatonta heitä ajatellen.

Puisessa versiossa käytin erillistä metallista sorvettua kierrelukkomekanismia, joka toimi todella hyvin. Ainoana haittana oli kierteiden pituus, sillä kepin kokoamiseen meni mielestäni liikaa aikaa, mutta se on ratkaistavissa kierteiden lyhentämisellä. Alumiiniversioon kirteiden teko olisi vaatinut turhaa päänvaivaa, sillä putki itsessään oli seinämävahvuuksiltaan niin ohut, ettei siihen voinut tehdä kierteitä. Paino olisi noussut paksureunaisemmalla putkella, joten kierteet kannatti sulkea pois alumiiniversiosta.

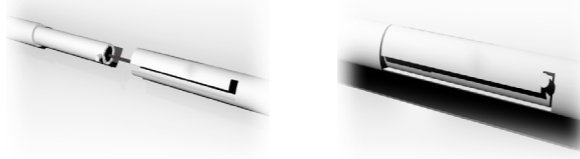
Kuva 1a



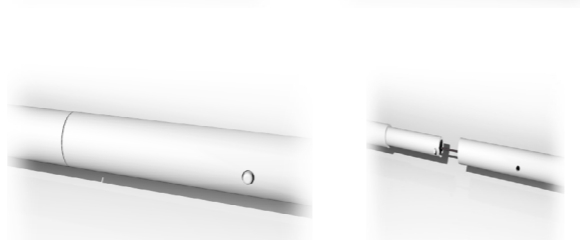
Kuva 2a



Kuva 3a



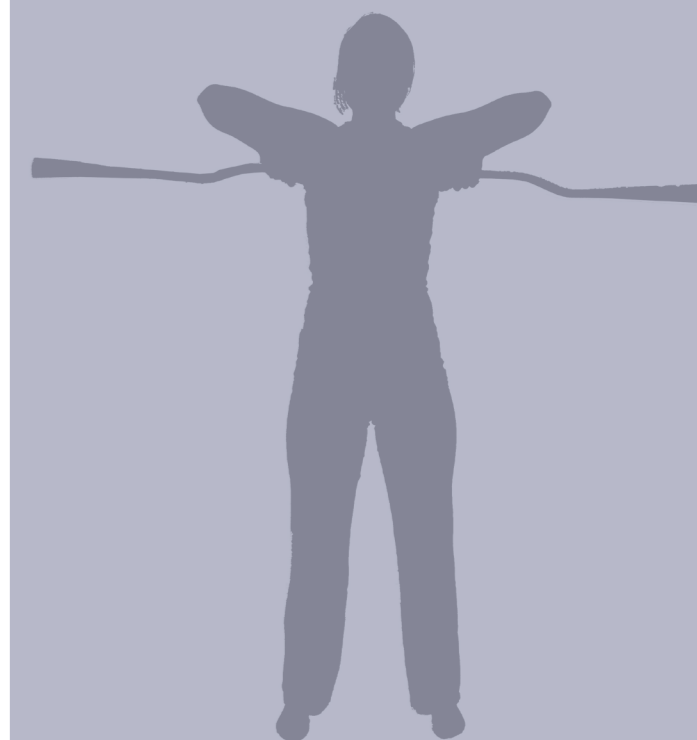
Kuva 4a



Suunnitelmissani jumppamatto-kantolaukku muodostuu yhdestä kappaleesta, jonka saa yhdistettyä laukuksi vetoketjuilla. Lisäksi laukun sangat kiinnittyvät mattoon papukaijalukoilla. Matto on siis nopea avata ja koota taas takaisin laukuksi. Idea on hyvin yksinkertainen ja toimiva.



Papukaijalukko



## 5.4 Ulkonäkö

Alkuperäinen suunnitelmani tuotesarjan suhteen oli tehdä selkeä, jossa määrin moderni, sekä kaunis ja yhtenäinen kokonaisuus. Nämä ajatukset ovatkin seuranneet minua koko tuoteprosessin ajan. Välillä tosin on tullut myös ylilyöntejä. Myös modernin korostaminen on jäänyt pois, sillä se ei oikein vastaa kohderyhmäni kauneusihannetta. Mutta koko tuotesarjassa vallitsee selkeä ilme. Tuotteista saa nopeasti selvän kuinka ne toimivat.

Jumppakeppi on vienyt eniten aikaani koko prosessin ajalta. Se on ollut pääkohteeni suunnittelussa ja kirja ja laukku ovat nousseet sen rinnalle ikään kuin boonuksena tekemään prosessista kokonaisen. Niinpä olen käyttänyt eniten aikaa myös jumppakepin ulkonäön suunnitteluun.

Muotokieli on kepissä hyvin yksinkertainen ja sulavalinjainen. Alkuun halusin tuoda siihen yksityiskohtia kuvioinnilla kädensijoihin. Puiheen versioon suunnittelin kaiverruksia ja metalliseen sapluunahiekkapuhallusta. Pienet yksityiskohdat toisivat persoonallisuutta ja vaihtelua markkinoilla oleviin tuotteisiin nähden. Tällaisilla yksityiskohdilla olisi helppo tehdä myös erilaisia vaihtoehtoja Fysiopudas Ay:n valikoimaan, joten esimerkiksi miehille ja naisille voisi olla erilaiset kepit ja nuoremmille ja vanhemmille samoten. Suunnittelin keppiin myös kuminauhasyvennykset, joihin kuminauhat olisi helppo asettaa paikoilleen.

Kantolaukussa selkeä ilme jatkuu. Laukku on suoraviivainen ja yksinkertainen. Sen tyyli on vain yksinkertaistunut suunnitelmien edetessä. Alkuun suunnittelin laukkuun monia taskuja ja kiinnityksiä yms, mutta viimeisimmät ideat perustuvat selkeään ja toimivaan muotoon. Laukkuun olisi mahdollista tuoda yksityiskohtia esimerkiksi sapluunakuvioilla ja kuviot voisivat olla samoja kuin kepissäkin. Kuviontisuunnitelmat jäävät kuitenkin jatkokehittelyyn ja tällä hetkellä vain konseptiasteelle.



Pintakuvionti-ideoita



Kuminauhasyvennykset



## Viimeistely ja pintakäsittely

Jumppakepin eri materiaaliversiot vaativat erilaiset viimeistelyt. Metallinen versio olisi mahdollista esimerkiksi pulverimaalata. Alumiini on hyvä eloksoida sen kestävyys ja pintasuojan takia. Tällöin se ei päästä väriä sukkiin silloin, kun kepin avulla laitetaan kenkiä jalkaan.

Pulverimaaleissa on useita eri väri vaihtoehtoja, joilla saa keppiin ilmettä. Yksi viimeistelymahdollisuus olisi kiillottaa alumiini ja jättää näkyviin, mutta silloin kepeistä tulisi ehkä hieman liian moderni taas kohderyhmän huomioon ottaen.

Jossain vaiheessa ideani oli kuvioida alumiinikepin pinta hiekkapuhaltamalla, mutta sen haptisuus voisi kärsiä. Metalliversion suunnitelmat jäivät kuitenkin materiaalin työstön hankaluuden alle, joten sen toteutus jäi kokeiluihin.

Puisessa versiossa on mahdollista käyttää lakkaa viimeistelyyn, tai puun voi värjätäkin esimerkiksi Osmocolor-väreillä. Pidän kuitenkin puun syykuvioista, joten piiloon asti en niitä ala maalamaan. Yksi hyvä vaihtoehto olisi valkolakata puu, jolloin sen ulkonäkö olisi todella pehmeä. Alkuun ajatuksissani oli tehdä puukepeistä myös tummempi versio, joka sekin onnistuisi värjäämällä puu vaikkapa mahongin sävyyn.

Suunnittelin kuviontia myös puihin keppeihin. Toteutuksesta en ollut varma, sillä kaivertaminen olisi ainakin tullut liian kalliiksi sarjatuotannossa. Maalaaminen taas tuntuu aika typerältä idealta puun kauniin pinnan päälle. Yksi vaihtoehto olisi polttokuviot, mutta toisaalta koko kuvioidea on aika toisarvoinen tuotteen ulkonäön kohdalla.

Kantolaukun viimeistely tuo myös eri mahdollisuuksia. Sen saumat voisi tikata kauniisti vaikka erivärisellä nauhalla, tai ne voisi piilottaa tere nauhan alle.

Myös vetoketjujen valinta tuo ilmettä laukulle. Kokeilin tuotteeseen metallivetoketjuja, jotka olisivat tuoneet yhtymäkohdan keppiin. Myös puihen kepin liitosmekanismi on metallinen, joten yhteys toimii molempien keppien kanssa. Päätin kuitenkin laittaa lopulliseen versioon kankaan väriset vetoketjut, jotteivät ne erottuisi liikaa laukusta.

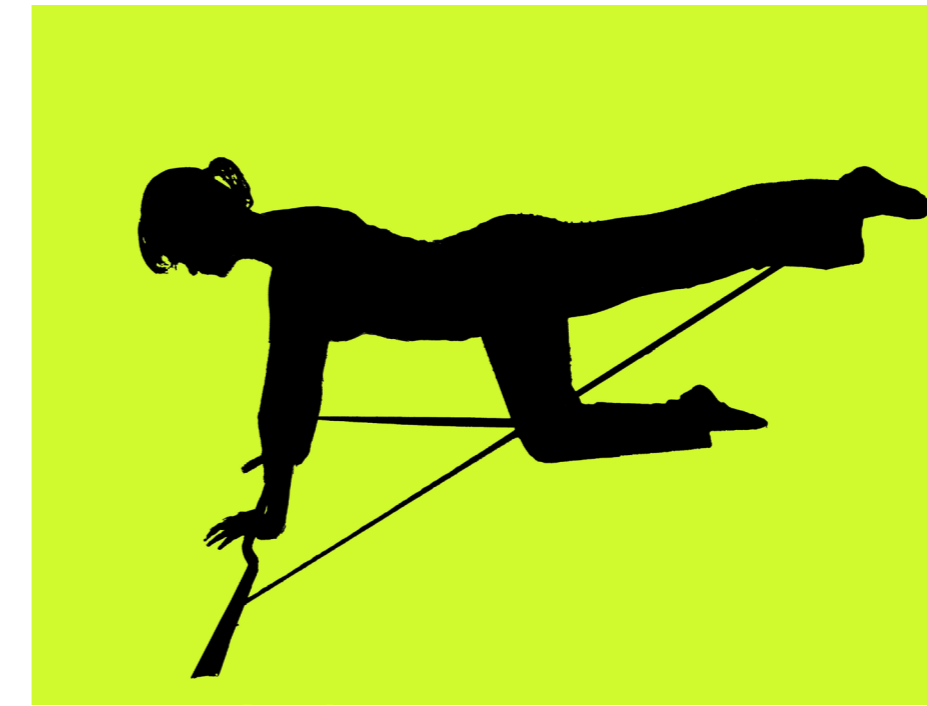


## Värimaailma

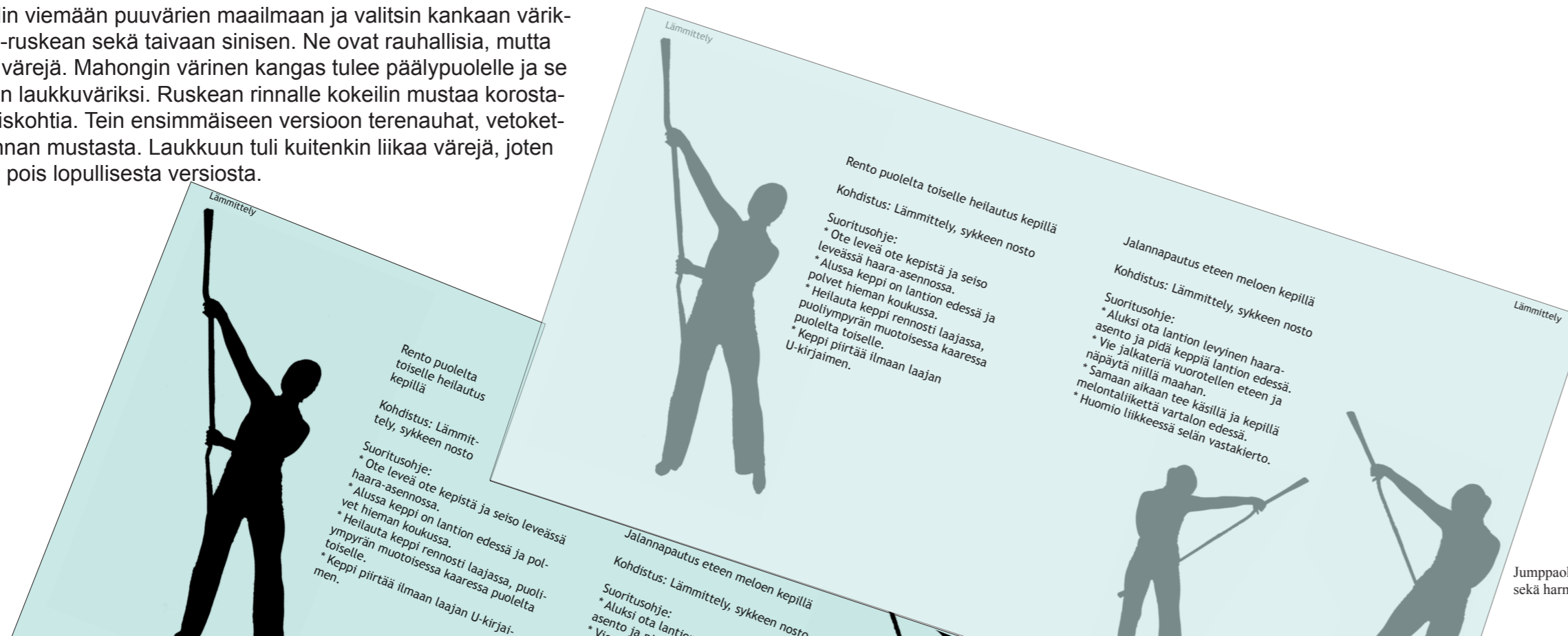
Värimaailma tuotteissani on hyvä pitää rauhallisena ja hillittynä, sillä haluan tuotteideni viestivän hyvän olon tunnetta. En siis tuo niihin räiskyviä värejä vaan palettini on lähinnä pastellin ja luonnon väreissä. Puun oma väripaletti toimii hyvin kepin kohdalla.

Jumppaohjekirjan väripaletti on pastellin väreissä. Yhtenä vaihtoehtona pidin silhuettien tuomista voimakkaasti mustana esiin, mutta tein myös version, jossa ne sulautuvat paremmin taustaansa. Kokeilin liittää silhouetteja myös voimakkaampiin väreihin, mutta tulos on liian voimakas kohderyhmääni ajatellen. Kokoajan tuli ottaa huomioon kohderyhmä, joten kuvien täytyi pysyä selkeästi näkyvillä. Värikontrastien tuli siis olla selkeitä.

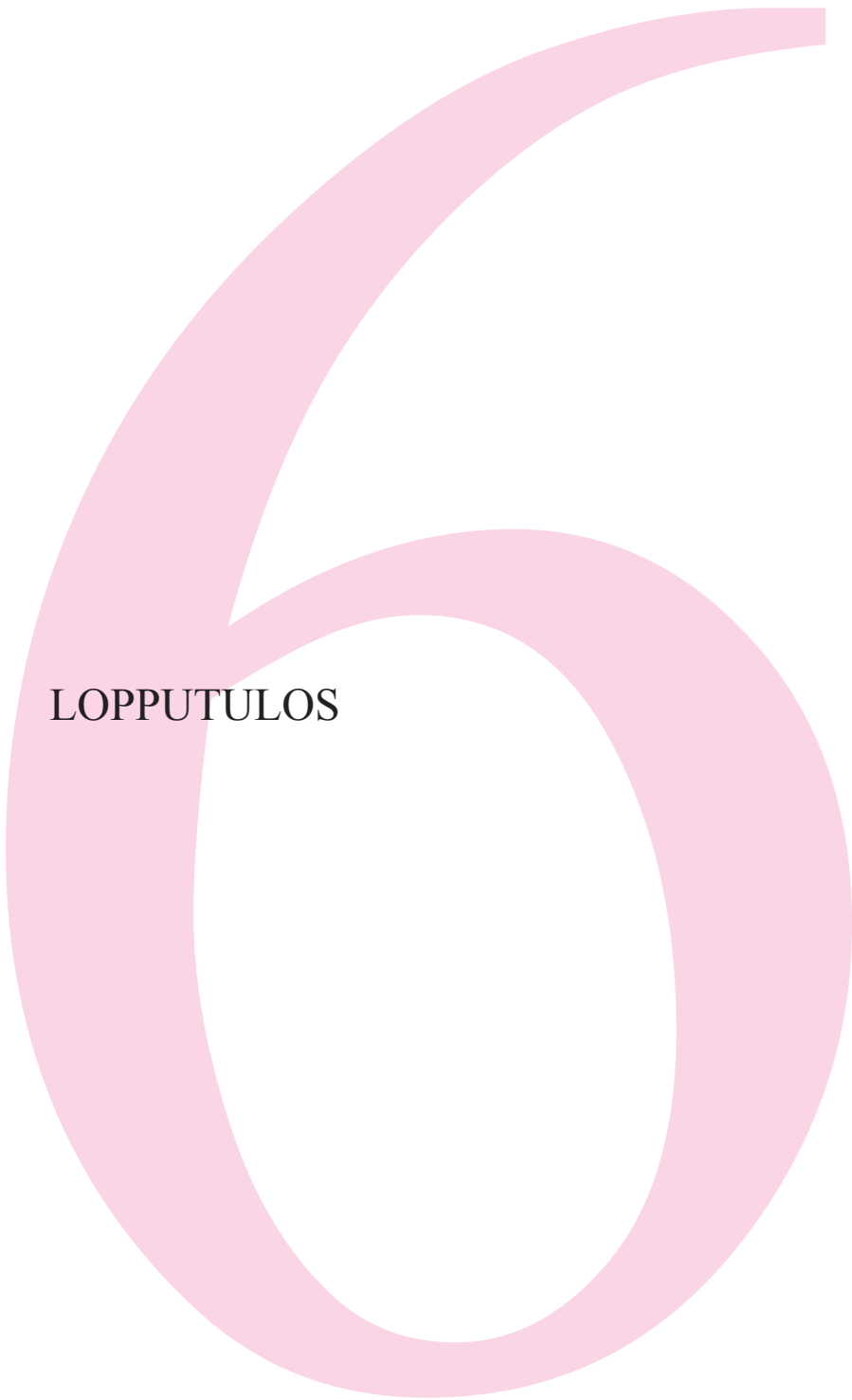
Laukun lähdin viemään puuvärien maailmaan ja valitsin kankaan värikäsi mahongin-ruskean sekä taivaan sinisen. Ne ovat rauhallisia, mutta silti vahvoja värejä. Mahongin värinen kangas tulee päälypuolelle ja se sopiikin hyvin laukkuväriksi. Ruskean rinnalle kokeilin mustaa korostamaan yksityiskohtia. Tein ensimmäiseen versioon terenauhat, vetoketjut ja olkahihnan mustasta. Laukkuun tuli kuitenkin liikaa värejä, joten jätin mustan pois lopullisesta versiosta.



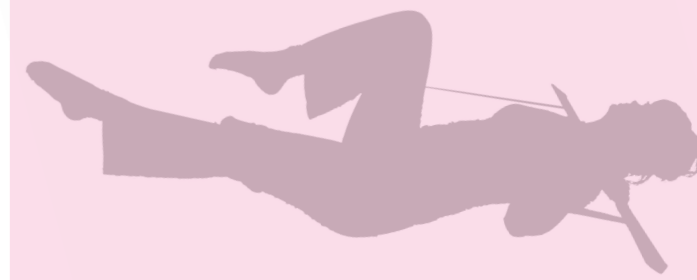
Räikeä väriyhdistelmä



Jumppaohjekirjan aukeamat mustalla sekä harmaalla silhueteilla



LOPPUTULOS



## 6.1 Esittely

Toimeksiantoni mukaan lähdin suunnittelemaan Fysiopudas Ay:n asiakkaille liikuntavälineitä ja kaikista mahdollisuuksista päädyin jumppakeppi-Gymstickiin, jonka päähän suunnittelin kenkälusikan. Tuote on hyvin yksinkertainen, mutta silti monipuolinen. Jumppakeppi on kokoonlaitettava, jolloin sille tulee lisää markkina-arvoa.

Toteutin jumppakepin kokovanerista. Vaneri on helppotyöstöinen materiaali, jonka kerrosrakenne korostuu kauniisti jumppakepin kaarevissa muodoissa. Yksi syy materiaalivalintaani oli piensarjan tuotteistamisen mahdollisuudet ja vanerin työstö oli vaihtoehtoistani tähän tarkoitukseen varmin valinta.

Jumppaohjekirja "Kepillä ja porkkanalla" tarjoaa eri liikkeitä, joilla voi harjoittaa kuntoa. Nimi viittaa nokkelasti terveellisiin elämäntapoihin. Kirjasta löytyy lämmittelyosio, jossa on neljä eri lämmittelyliikettä. Lihaskunto-osiossa on 12 liikettä lihaksille, kuten kulmasoutu gymstickillä, jossa harjoitetaan yläselän lihaksia ja hauista. Venytysosiossa on neljä venytystä. Liikkeitä yhdistelemällä saa toimivia ja personoituja liikunta-ohjelmia.

Ja jottei harjoittelu kävisi yksipuoliseksi, tein jumppakepille kantolaukun, jotta asiakas saa kuljetettua kepin helposti esimerkiksi ryhmäliikuntatunneille. Laukusta saa avattua tyylikkään jumppamatton. Laukku on suunniteltu kokoonlaitettavalle jumppakepille, ja sen täytyy toimia myös jumppamattona, joten siitä tuli aika kookas. Näin ollen laukkuun kuitenkin mahtuu hyvin muutakin kuljetettavaa, kuten liikuntavaatteet, juomapullo sekä muuta tarpeellista.



Kenkälusikka-jumppakeppi



Kantolaukku-jumppamatto



Kepillä ja porkkanalla-jumppaohjekirjan taitto



## Detaljit

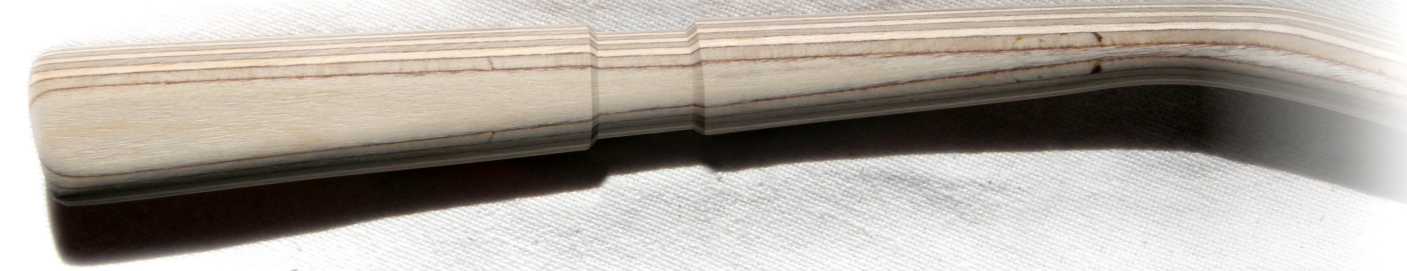
Jumppakepin kokoontaitevuus vaati tuotteeseen liitosmekanismin. Vaihtoehtoja mietittyäni toteutin sen kierremekanismina. Se on yksinkertainen ja helppo mekanismi, ja sen ulkonäkö sopii tuotteelleni. Metallinen kierremekanismi kestää käytössä hyvin. Se tuo tuotteeseen mielenkiintoa erottamalla vanerista ja jakamalla tuotteen ikäänkuin tasan kahtia.

Kuminauhasyvennykset toimivat tarkoituksessaan, mutta eivät häiritse tuotteen ulkonäköä. Ne kertovat käyttäjälleen helposti tarkoituksensa. En halunnut tuoda keppiin näkyviä mekanismeista enempää kuin tarve vaatii. Näin ollen syvennykset ovat helppo ratkaisu kuminauhojen paikallaan pitämiseksi.

Kenkälusikkaosa jatkaa kepin kaunista muotoa kapenemalla toimivaksi lusikaksi. Vanerin kerrostuneisuus korostuu lusikkaosassa tyylikkäästi ja hieman retrohenkisesti.



Vastuskuminauhat kepin päihin



Kuminauhasyvennyks



Kierremekanismi



Kenkälusikkaosa





Kantolaukku-jumppamaton ideana on siis, että sen voi levittää jump-pamatoksi sivuvetoketjujen avulla. Avaaminen matoksi ja sulkeminen laukuksi on hyvin yksinkertaista eikä vie paljoa aikaa.

Jotta laukku toimii hyvin jumppamattonakin, piti kokoonpano miettiä tarkkaan. Ompelin mattoon lensut, joihin liitetään papukaijalukolla kan-tohina. Hihna kannattaakin ottaa pois jumpan ajaksi, jottei se ole tiellä. Myös läpän sulkuhihnojen mekanismit täytyi miettiä siten, etteivät ne painaisi jumppaajaa maton alta. Asetinkin mekanismin maton sivuille ja yläreunaan, jolloin ne ovat mahdollisimman vähän tiellä. Valitsin mekanismiksi mahdollisimman ohuen, mutta kuitenkin kestävä meka-nismin, eli vyönsolkimekanismin.

Tärkein syy yksityiskohtieni valintaan oli se, että valitsemani mekanismit ovat hyvin tunnettuja ja käytössä arkipäivän tuotteissa. Näin ollen käyttäjä osaa heti käyttää esimerkiksi papukaijalukkoa ja vyönsolkea. Myös vetoketjut olivat varma valinta. Tarranauha olisi periaatteessa ollut toinen, mutta sen hankaluuksia ovat sen kestävyys sekä tarrapuoli tarttuu kiinni vaatteisiin ja hiuksiin. Vetoketjussa tätä ongelmaa ei ole.



Hihnan kiinnitysmekanismi: papukaijalukko



Vyönsolkimekanismi



Laukun saa koottua vetoketjulla

## Toiminta ja käyttöympäristö

Tuotteeni on suunniteltu koti- ja kuntosalikäyttöön. Tarkoitus on, että Fysiopudas Ay:n asiakas sopii fysioterapeuttinsa kanssa ohjekirjasta toteutettavat liikkeet ja niiden kertamäärät ja harjoittaa kuntoaan kotioloissa.

Keppi on suunniteltu esille jätettäväksi, mutta se menee myös kahteen osaan, jolloin sen saa laukussa piiloonkin. Laukulla kepin voi kuljettaa kuntosalille tai jumpalle, jolloin asiakas voi käyttää omaa jumppamattoaan ja keppiään.

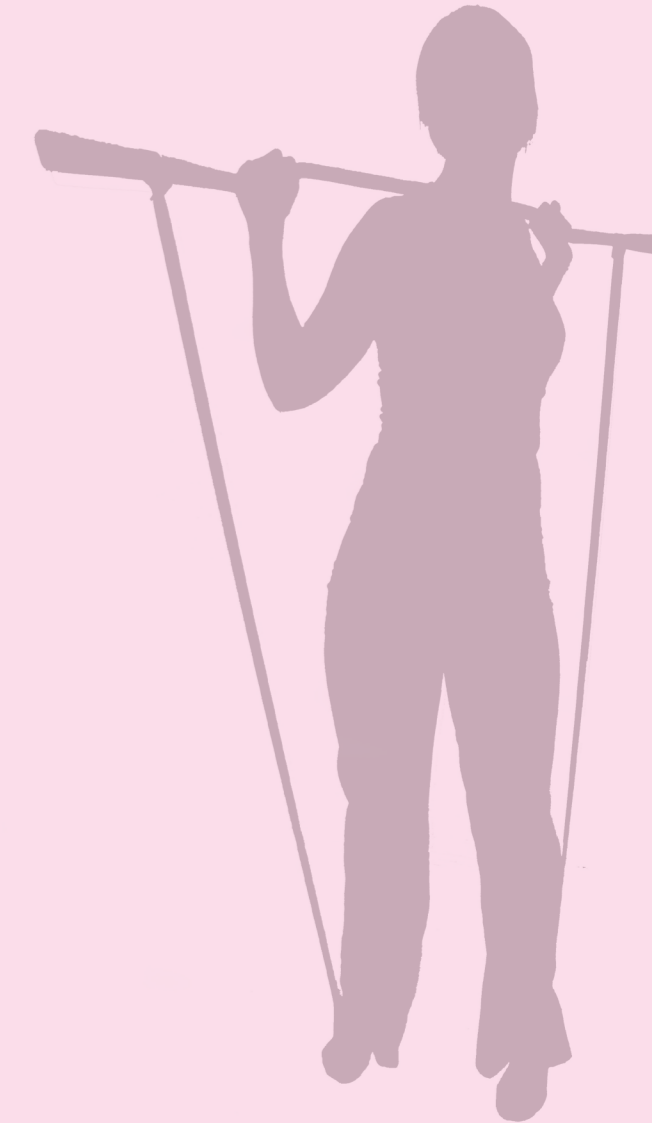
Kuntosalilla harvoin tulee kuljetettua kenkälusikkaa mukana, joten kepin ominaisuudet tulevat hyvään käyttöön. Pitkävartinen kenkälusikka tulee tarpeeseen myös ahtaissa eteisissä, joissa kumartelu on hankalaa. Se on erityisesti suunniteltu kohderyhmälleni, joista useilla on esimerkiksi selkävaivoja, jolloin kumartelu ja kyykistely on lähes mahdotonta.



Käyttöympäristö: oma olohuone (alkuperäiskuva Heine H., 2010)



Käyttöympäristö: ryhmällikuntatilanne kuntosalilla (alkuperäiskuva ASKÖ kärnten, 2010)



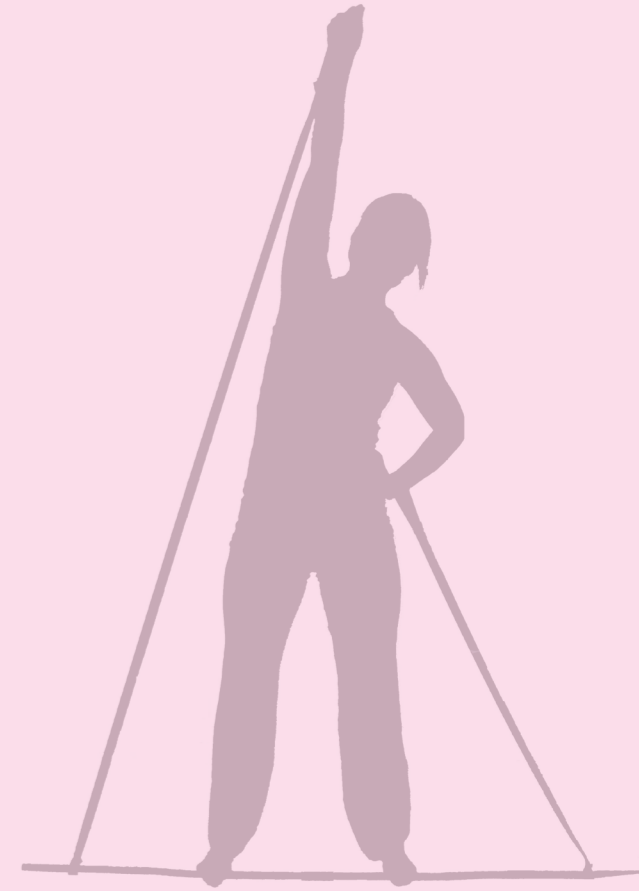
## Tuotteet liikelahjoina

Tuotteiden suunnittelussa on huolehdittu kokoajan Fysiopudas Ay:n asiakkaiden tarpeista, joten tuote on sanan mukaisesti “kuin tehty heille”. Näin ollen tuotteet toimivat hyvin liikelahjana Fysioputaan asiakkaille. Jumppakeppi liikelahjana on omien tietojeni pohjalta omaperäinen lahja. Se kuvastaa yrityksen arvoja ja on selkeästi toiminnallinen ja silti tyylikäs, joten hyvän liikelahjan kriteerit täyttyvät. Fysioterapeutin ohjaamien yksilöllisten liikesarjojen kautta lahjasta tulee myös todella persoonallinen ja hyödyllinen.

Päätimme Fysioputaan kanssa, että jätämme logon pois tuotteista, sillä Fysiopudas näkyy selkeästi ohjekirjassa, joka tulee kepin mukana. Näin ollen logoa ei tarvitse tuoda keppiin ja laukkuun. Logo olisi saattanut häiritä tuotteiden ulkonäköä, joten se oli parempi jättää pois.

Kenkälusikan liittäminen jumppakeppiin tekee tuotteesta hauskan ja innovatiivisen, sekä lisää käyttäjäkuntaa. Tuotetta ei siis tarvitse käyttää jumppakeppinä, vaan se voi toimia vain pitkävärtisenä kenkälusikkana. Ja jos pituus tuntuu liialta, voi kepin laittaa osiin ja käyttää vain kenkälusikkapuolta.

Kepillä ja porkkanalla-kirja ja mattolaukku ovat jumppakeppiä tukevia tuotteita. Kirja on tarkoitus antaa yhdessä kepin kanssa, jotta fysioterapeutti ja asiakas voivat tehdä liikuntaohjelman, mutta laukku olisi tarkoitus antaa vasta myöhemmin tiettyjen käyntikertojen täytyessä. Näin ollen asiakas motivoituu pysymään yrityksen asiakkaana.



## ARVIOINTI

Lahjana liike- tuotesarjan suunnittelu ja valmistus vaati pitkän taustatyön ja perehtymisen aiheeseen. Tutkin ikääntymisen ja liikunnan vaikutuksia kehoon ja suunnittelin monipuolisen ja hyödyllisen liikelahjasarjan Fysiopudas Ay:lle. Kohderyhmäni ikääntyvät ihmiset vaativat tuotteilta tiettyjä ominaisuuksia, kuten helppokäyttöisyyttä ja selkeyttä. Tämä tuli pitää mielessä koko projektin ajan.

Löydettyäni aiheen opinnäytetyölleni, ryhdyin hahmottelemaan tuotesarjaa liikunnan ympärille. Halusin kuitenkin tehdä liikuntavälineistä jotain erilaista kuin mitä markkinoilta löytyy, joten keskityin luomaan välineille useamman tarkoituksen tyylikkäästi ja huomaamattomasti. Mieleeni tuli nopeasti ajatus jumppakepistä, jonka päähän liittäisin kenkälusikan. Pitkävartisista kenkälusikoista on monessa kohtaa pula ja juuri pitkävartisuus on tärkeää kohderyhmäni ihmisille. Ensimmäisinä ajatuksiini tuli myös vesipullo-käsipaino ja veinkin ideaa pitkälle, mutta jätin sen sitten toteutuksen hankaluuden vuoksi ja jotta pystyin keskittymään paremmin päätuotteeni, eli jumppakepin suunnitteluun ja materiaalikokeiluihin.

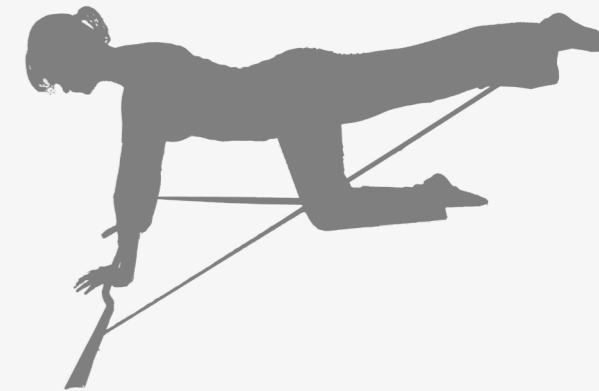
Suunnittelin kepille kantolaukun. Alkuun ajattelin tehdä vain tavallisen laukun erityisesti kepille suunniteltuna, mutta myöhemmin sain idean tehdä laukusta avattavan jumppamaton. Idea on yksinkertainen ja hauska. Laukku toimii käyttötarkoituksessaan hyvin ja siihen mahtuu myös helposti muuta mukana kannettavaa.

Lisäksi tein Fysiopudas Ay:n kanssa keppijump-paohjekirjan Kepillä ja porkkanalla. Suunnitelimme siihen muutamia tärkeitä keppijumppaohjeita ja toteutin taiton ohjekuvin ja -tekstein. Ilmeestä tuli hyvin selkeä ja helppolukuinen.

Tuotesarjassani toteutuu tavoitteideni mukaan aivan kuten pitikin. Tuotteet ovat monipuolisia sekä uniikkeja markkinoilla. Ne toimivat käyttötarkoituksissaan ja niitä voi jatkokehitellä hyvin esimerkiksi kuosien, värien yms. suhteen. Sarjan tuotteistamista on suunniteltu ja tulen olemaan Spinor Oy:n kanssa yhteydessä jatkosta.

Fysiopudas Ay oli tyytyväinen lopputuloksiin. He pitivät lahjojen persoonallisuudesta sekä profiloinnista. Aihe onkin ajankohtainen suurten ikäluokkien ikääntymisen vuoksi.

Onnistuin mielestäni toteuttamaan tuotteet hyvin. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin keskittynyt tekemään kepistä ja laukusta eri väri-versioita, mutta ne jäävät jatkokehittelyyn. Muodon hakeminen vei aikaani projektissa, mutta lopputulos on mielestäni erittäin hyvä ja olen saanut siitä kiitosta esimerkiksi Fysioputaalta.



## Lähdeluettelo

2000. Aurinkoisia ajatuksia. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino

Aktywni F. 2010. GymstickGymstick.AktivPro.pl - Wszystko o i do Gymstick! cwiczenia, kursy, szkoly oraz kluby fitness, rehabilitacja. [Viitattu 24.4.2010] Saatavissa: [http://gymstick.aktivpro.pl/co\\_to\\_jest.php](http://gymstick.aktivpro.pl/co_to_jest.php)

ASKÖ kärnten . 2010. ASKÖ kärnten - Hauptmenü. [Viitattu 24.4.2010] Saatavissa: [http://www.askoe-kaernten.at/de/menu\\_main/marketshow-erfolgreiche-gymstick-instruktoren](http://www.askoe-kaernten.at/de/menu_main/marketshow-erfolgreiche-gymstick-instruktoren)

Auvinen, Hirsjärvi, Kumpulainen, Stenbäck & Vauhkonen. 1982. Vanhenemisen voimavarat. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto Oy:n kirjapaino

Corporate Gift. 2010. Corporate Gift : Corporate, Promotional Products and Gifts ... when sales and marketing results matter.[Viitattu 24.4.2010] Saatavissa: <http://www.corporate-gift.com.au/home.php>

Rotor form Oy. 2010. Tuotteet brändin tukemiseen. [viitattu 21.4.2010] Saatavissa: [www.rotor.fi](http://www.rotor.fi)

Hall G. 1999. Elämä alkaa viisikymppisenä. Juva: WS Bookwell Oy

Heine H. 2010. Livingroom-photogallery5. [Viitattu 24.4.2010] Saatavissa: <http://www.snaggletoothart.com/heinecondo/livingroom-photogallery5.html>

Heikkinen E., Kauppinen M., Salo P. & Suutama T. 2006. Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Havaintoja ikivihreät-projektin kohorttiventailitutkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy

Hiltunen P. & Laakko E. 1994. Keski-ikäisten kuntokirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset

MK Makers. 2010. MK Makers liikelahjat. [Viitattu 22.4.2010] Saatavissa: [www.elisanet.fi/mkmakers](http://www.elisanet.fi/mkmakers)

Ketolainen M. & Ketolainen K. 1989. Ikääntyminen ja liikunta. Tanhuvaara

Kyrklund M. 2008. Gymstick – kun liikkuminen ei ole itsestäänselvyys. [Viitattu 10.4.2010] Saatavissa Suomes terveystieteiden tutkimuskeskuksen tietokannasta: <http://www.fysiokimppa.fi/health.htm>

Logotiimi Oy. 2010. Tiesitkö tämän liikelahjoista? Liikelahjat, suomalainen ja eurooppalainen liikelahjakulttuuri sekä tietoa ja vinkkejä liikelahjojen valinnasta. ulkomaille mentäessä. [Viitattu 20.3.2010] Saatavissa:<http://www.logotiimi.fi/liikelahjatietausta/>

Manninen A. 2002. Hyvän olon kirja 3. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino

Manninen H (toim.). 2003. Kuntouttavaa kotielämää, Kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Loimaan Kirjapaino Oy

Mikluha, A. 2000. Lahjat ja liikelahjat eri maissa. Helsinki: Kauppakaari Oyj

Perttula P. 2002. Minäkö keski-ikäinen mies? Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Rockar, A. 2006. Bad Santa! [viitattu 12.3.2010] Saatavissa ePromos Promotional Products Promotional Items Inc-tietokannasta: <http://www.epromos.com/sitemap/article-bad-santa.html>

Romppanen, A. 2000. Tutkimuksia ikääntyvien työllisyydestä ja eläkkeelle siirtymisestä. [Viitattu 15.3.2010] Saatavissa Valtion taloudellisen tutkimuskeskuksen tietokannasta: [http://www.vatt.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/news\\_3190\\_id/94;jsessionid=3605BE7A782BE20EB50F3A6D0B1A720F](http://www.vatt.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/news_3190_id/94;jsessionid=3605BE7A782BE20EB50F3A6D0B1A720F)

Saarentola K., Kauppinen M., Muurinen P., Muurinen A. & Valta T. 2004. Vartti päivässä pitää lääkärin loitolla. Helsinki: Oy Valitut Palat - Reader's Digest Ab

Scott-Moncrieff C. 2002. Luonnollista terveyttä 50+. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy

Siri lille stu. 2009. Mitt nye liv. [Viitattu 24.4.2010] Saatavissa: <http://sirilillestu.wordpress.com/2009/05/11/mitt-nye-liv/>

Sunglobe Oy. 2010. Liikelahjojen trendit ja vinkit. [Viitattu 15.3.2010] Saatavissa: <http://www.sunglobe.net/liikelahja-trendit-ja-vinkit>

Suominen M., Kannus P., Käyhty M., Ahvo L., Rahikainen M., Kaikkonen H., Timonen L., Koivula M., Berg T., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer A. 2001. Ikääntyvien Liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tarmio H. 1995. Ajatuksia elämästä, onnesta ja vanhenemisesta. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset

