

Poliisin työtä tukeva fyysinen harjoittelu

- Toiminnallisen harjoittelun opas ja harjoitusohjelma

Elisa Ahonen

6/2018

Tiivistelmä

| | | |
|---|---|---------------------------------------|
| Tekijä Elisa Ahonen | Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike Poliisi (AMK) | |
| Julkaisun nimi Poliisin työtä tukeva fyysinen harjoittelu - Toiminnallisen harjoittelun opas ja harjoitusohjelma | Julkisuusaste Julkinen | |
| Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi Markku Myllylä / Aki Sipilä | Opinnäytetyön muoto Toiminnallinen opinnäytetyö | |
| Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kokonaisvaltainen ja monipuolinen opas, joka tukee poliisin työtä ja kuntotesteihin valmistautumista. Poliisin työnkuva vaatii, että jokaisen poliisin tulisi huolehtia fyysisestä kunnostaan. Puhuttaessa poliisin fyysisestä kunnosta, puhutaan samalla myös työturvallisuudesta. Fyysisestä toimintakyvystä huolehtimalla pystytään lisäksi vaikuttamaan positiivisesti työssäjaksamiseen, henkiseen hyvinvointiin sekä tuki- ja liikuntaelinvammojen ehkäisyyn.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä ja työssä käytettiin lineaarista mallia. Kehittämisprosessin myötä poliiseille valmistui opas, joka sisältää 10 viikon mittaisen harjoitusohjelman ja kuvallisen ohjeen harjoitusohjelman lihaskuntoliikkeistä. Opas on tarkoitettu poliiseille avuksi oman fyysisen suorituskyvyn ja työkuoron parantamiseen.</p> <p>Oleellisena osana oppaan kehittämisprosessia oli harjoitusohjelman testaaminen ja siitä kerättävä haastattelupalautte. Harjoitusohjelmaa testasi kolme poliisia, joiden antamista palautteista tulokset osiossa käsitellään tarkemmin yhtä yksityiskohtaista palautetta. Harjoitusohjelmaan kuuluvan kuntotestin tulos parani merkittävästi harjoitusohjelman testihenkilöllä harjoitusohjelman suorittamisen jälkeen.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosassa esitellään poliisin ammatinkuvaa ja kuntotestausta sekä työkyvyn ylläpidon merkitystä. Tämän lisäksi työssä käsitellään yleisellä tasolla fyysistä suorituskykyä eri osa-alueiden avulla. Nämä osa-alueet ovat voima, kestävyys, liikkuvuus, nopeus, koordinaatiokyky ja tasapaino.</p> | | |
| Sivumäärä 47 + 39 liitesivua | Tarkastuskuukausi ja vuosi Kesäkuu 2018 | Opinnäytetyökoodi (OPS) Amk2018ONT |
| Avainsanat Toiminnallinen harjoittelu, CrossFit, fyysinen suorituskyky, työkyky, kuntotestaus, opas, kehittäminen | | |

SISÄLLYS

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO | 2 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET | 5 |
| 2.1 Toiminnallinen harjoittelu | 6 |
| 2.2 CrossFit | 6 |
| 3 KEHITTÄMISTYÖ | 9 |
| 3.1 Kehittämistyön lähtökodit | 9 |
| 3.2 Kehittämistyön vaiheet ja sisällöt..... | 10 |
| 4 POLIISIN AMMATINKUVA | 12 |
| 4.1 Poliisin työkyky..... | 13 |
| 4.2 Määräys poliisihenkilöstön työkunnosta | 15 |
| 4.3 Poliisityön kuormittavuus..... | 18 |
| 4.4 Äärimmäisen kuormittavat työtilanteet | 20 |
| 5 POLIISIN TYÖKYVYN YLLÄPITO JA KUNTOTESTAUS | 22 |
| 6 FYYSINEN SUORITUSKYKY | 25 |
| 6.1 Voima | 25 |
| 6.2 Kestävyys | 27 |
| 6.3 Liikkuvuus..... | 29 |
| 6.4 Nopeus..... | 30 |
| 6.5 Koordinaatio ja tasapaino | 31 |
| 7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN – TOIMINNALLINEN HARJOITUSOHJELMA | 33 |
| 7.1 Harjoitusohjelman tulokset..... | 36 |
| 7.2 Harjoitusohjelman arviointi..... | 38 |
| 8 POHDINTA | 41 |
| LÄHTEET | 44 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Ihmisten historiaa ja nykypäivää vertaillen on huomattu, että liikkumisen ja levon välinen tasapaino on kääntynyt päinvastoin. Suurin osa vapaa-ajasta tuhansia vuosia sitten, meni muun muassa metsästämiseen, pakenemiseen ja liikkumiseen ilman kulkuneuvoja. Nykyisin istumme suurimman osa päivästä. Liikumme jos jaksamme. Tämän kaltainen toiminta ei pidemmän päälle riitä pitämään meitä työkuuntoisina ja terveinä. (McDonald 2010, 70.) Liikunnan on todettu olevan yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää normaalia toimintakykyä (Terveyskirjasto Duodecim 2015).

Suomen poliisiurheiluliiton internetsivujen historiaa käsittelevän artikkelin mukaan poliisin fyysiseen kuntoon on viime vuosina aloitettu kiinnittää enemmän huomiota. Tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että keskimäärin poliisien fyysinen suorituskyky on yllättävän huono. Jokaisen poliisikoulutukseen valitun fyysinen kunto testataan ja koulutukseen tullessa kunto on yleensä hyvällä tasolla. Kuitenkin varsin moni poliisi jatkossa laiminlyö kuntonsa ylläpidon. Jopa siinä määrin, että se laskee jopa normaalia keskitasoa huonommaksi. Kansalaisilla on hyvin pitkälti sellainen käsitys, että poliisit ovat hyväskuntoisia, mutta valitettavasti tehdyt tutkimukset eivät tue sitä täysin. (Suomen poliisin urheiluliitto.)

Suomen poliisiurheiluliiton pääpaino toiminnassa on siirtynyt kansainvälisiin menestyksiin tähtäävistä tavoitteista enemmän liikunnallisen ja urheilullisen asenteen kasvattamiseen poliisien keskuudessa. Tämän lisäksi myös työnantaja on ymmärtänyt hyvän fyysisen kunnon merkityksen perustana hyvälle tuloksenteolle työssä. Tehtyjen tutkimusten mukaan fyysisesti hyvässä kunnossa oleva kykenee työskentelemään tehokkaammin ja pidempään stressitilanteissa kuin huonokuntoinen. Myös sairauspoissaolot vähenevät huomattavasti. Erityisesti huomioitavaa on, että hyvän fyysisen kunnon merkitys on poliisille tärkeä työturvallisuustekijä. (Suomen poliisin urheiluliitto.)

Ihmisen kehoa ei ole tarkoitettu istumaan kahdeksaa tuntia päivässä. Poliisin työssä työvuorot voivat olla jopa kaksitoista tuntisia. Tuosta ajasta, istutaan iso osa autossa tai tietokoneen ääressä. Istumisella aiheutetaan kehoon lihaskireyksiä ja ylimääräisiä jännitystiloja. Lihakset sekä muut tukikudokset tarvitsevat kuormitusta etteivät totu passiivisuuteen ja pahimmillaan

alkavat rappeutua ennenaikaisesti (Aalto & Kykyri 2009, 8). Tämän vuoksi aerobisen ja lihaskunnan harjoittamiseen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota, jotta kehomme selviäisi paremmin kuormittavista työpäivistä ja työtehtävistä.

Liikunnan puutteella on monia vaikutuksia ihmisen elimistöön. Liikunnan avulla pystytään ehkäisemään muun muassa fyysisten vammojen syntymistä ja sillä on positiivisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin sekä mielenterveyteen. Myös stressin hallinta on parempaa fyysisesti aktiivisilla ihmisillä kuin niillä, jotka liikkuvat vähän. Tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien yleinen syy on kehoon kohdistuva vähäinen kuormitus. Passiivinen elämäntapa on yhteydessä myös sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, ylipainoon sekä huonoon unen laatuun ja väsymykseen. (Terveyskirjasto Duodecim 2015.) Poliisin on tärkeää voida hyvin, niin fyysisesti kuin henkisesti. Stressiä tulisi sietää ja pitkistä työpäivistä pitäisi pystyä toipumaan nopeasti.

Poliisityön raskaimmissa työvaiheissa vaadittavaa hyvää fyysistä toimintakykyä, ei poliisi-työ riitä ylläpitämään yksinään. Pahimmillaan heikentynyt fyysinen toimintakyky voi vaarantaa työturvallisuuden työtilanteessa, jossa vaaditaan äärimmäistä fyysistä ponnistelua. Näin ollen poliisiin tulisi omatoimisesti ylläpitää fyysistä toimintakykyään riittävän tehokkaan ja erityisesti säännöllisen liikunnan avulla. Jo opiskeluvaiheessa jokaisen opiskelijan olisi tärkeä ymmärtää fyysisen työkyvyn seurannan merkitys sekä sisäistää se tärkeänä osana ammatillisia vaatimuksia. Poliisin perusopintoihin kuuluu liikuntatunteja, kuntokokeita, itsepuolustuksen oppitunteja ja fyysisen voimankäytön harjoituksia. (Smolander ym. 1984, Soininen 1995, Vehmasvaara 2004, viitattu teoksessa Rauma 2009, 19–20.)

Mielestäni olisi tärkeää, että poliisiopiskelijat olisivat jo koulutusvaiheessa motivoituneempia huolehtimaan omasta terveydestään ja kiinnostuneempia liikunnasta. Silloin liikunnasta muodostuisi elämäntapa. Fyysisestä harjoittelusta puhuessa opiskelijakavereiden kanssa, on noussut esille, että pääsykokeiden fyysiseen osuuteen ei enää panosteta niin paljon. Fyysisten testien osalta pääsykokeiden vaatimuksia on laskettu tuloksellisesti alaspäin ja ajatuksena on, ”kun vain pääsee läpi fyysiset testit”, niin koulupaikka voi olla varma. Toisena ajatuksena olen kuullut, että pääsykokeiden fyysisiin testeihin harjoitellaan kovasti etukäteen, mutta sen jälkeen kun kouluun on päästy, unohdetaan lähes kokonaan säännöllinen fyysisen suorituskyvyn ylläpitäminen.

Poliisiammattikorkeakoulussa on tehty useita liikuntaa käsitteleviä opinnäytetöitä. Näissä opinnäytetöissä on rajoitetusti keskitytty, joko pelkästään lihaskunnan harjoittamiseen tai jonkun muuhun yksittäisen ominaisuuden parantamiseen. Tässä opinnäytetyössä lähtökoh- tana on kokonaisvaltainen ja monipuolinen toiminnallinen harjoittelu. Toiminnallisella har- joittelulla pystytään tukemaan poliisin työtä, työssäjaksamista, työn aiheuttamaa fyysistä kuormaa ja henkistä jaksamista. Edellä mainittujen lisäksi toiminnallisella harjoittelulla voi- daan positiivisesti vaikuttaa kuntotestauksien tuloksiin, yleiskuntoon, tuki- ja liikuntaelinten vammojen ehkäisyyn ja jopa sairauspoissaoloihin.

Tämän opinnäytetyön kehittämistyön tuotoksena valmistuu opas poliiseille. Opas sisältää 10 viikon toiminnallisen harjoitusohjelman ja kuvia sisältävän ohjeen lihaskuntoliikkeiden oi- keanlaisesta suoritustekniikasta. Oppaan tarkoituksena on laskea kynnystä lähteä paranta- maan omaa fyysistä kuntoa. Harjoitusohjelman sisältö on erittäin monipuolinen ja siinä on huomioitu erityisesti fyysisen toimintakyvyn kehittämisen kokonaisvaltaisuus, harjoitusten säännöllisyys huomioiden ajankäyttö ja tehokkuus. Valmiiden harjoitteiden avulla on helppo pitää omaa fyysistä toimintakykyä hyvällä tasolla tai kehittää fyysistä toimintakykyä parem- maksi. On huomioitava, tämän opinnäytetyön tavoitteiden ulkopuolelle joudun rajaamaan tärkeitä asioita, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja fyysisen suorituskyvyn maksimaaliseen parantamiseen kuten muun muassa elämäntavat, hyötyliikunta, voimahar- joittelu, ravinto ja lepo.

2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa avaan opinnäytetyöhön liittyviä käsitteitä. Keskeisimpinä käsitteinä on toiminnallinen harjoittelu ja CrossFit, joita avaan laajemmin omissa kappaleissa. Kirjallisuuskatsauksen avulla käsittelen tarkemmin poliisin ammatinkuvaa ja fyysisen toimintakyvyn merkitystä sekä vaatimuksia poliisin työssä. Tämän jälkeen avaan yleisellä tasolla teoriaa fyysisestä toimintakyvystä. Lopuksi käyn läpi tämän opinnäytetyön kehittämisprosessin vaiheita ja harjoitusohjelman testauksen tuloksia.

Fyysinen suorituskky koostuu voimasta, kestävydestä, liikkuvuudesta ja nopeudesta.

Poliisin fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista tehtävistä.

Poliisin työnkuva määritellään seuraavanlaisesti, poliisityöhön liittyy monenlaista vastuuta vaaroja, päätöksentekoa ja aikapainetta. Lisäksi edellytetään hyvää näköä, kuuloa ja liikeaistia sekä tarkkuutta tiedon vastaanotossa. (Soininen 1995, viitattu teoksessa Rauma 2009, 15.) Poliisin eteen tulevat tehtävät vaihtelevat henkilöllisyyden tarkastamisesta aina vastarinnan murtamiseen. Virkaan kuuluvia toimivaltuuksia sekä velvollisuuksia on täsmennetty laissa. Velvoitteesta mainittakoon, että poliisilla on velvollisuus ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. (Tikkanen & Aapio 2009, 53–54.)

Poliisien kuntotestaus. Suomessa poliisihenkilöstön työkunnosta tehtävä kuntotestaus määräytyy annetun määräyksen (2020/2013/4693 fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa) mukaisesti.

Harjoitusohjelmalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä oppaaseen suunniteltua 10 viikon toiminnallisen harjoittelun harjoitusohjelmaa. Harjoitusohjelma koostuu kaksi kertaa viikossa suoritettavista harjoituksista. Yksi harjoitus sisältää alkulämmittelyn ja pidempi kestoisen harjoituksen.

2.1 Toiminnallinen harjoittelu

Toiminnallinen harjoittelu eli functional training. Toiminnallinen harjoittelu sopii monipuolisuutensa ansiosta loistavasti kaikille. Sen avulla pystytään parantamaan kaikkia fyysisen kunnan osa-alueita (kestävyys, lihaskunto, liikkeenhallinta, liikkuvuus) samanaikaisesti. Harjoitteet ja koko kehon lihasryhmät pystytään käymään läpi tehokkaasti lyhyessäkin ajassa esimerkiksi yhdistelmäliikkeiden avulla. (Aalto & Kykyri 2009, 8, 49.)

Toiminnallisella menetelmällä harjoitetaan kehoa hyödyntäen sen luonnollisia liikkeitä kuten esimerkiksi kävely, juoksu, kiipeäminen, hyppääminen ja nostaminen. Ihmisen keho on suunniteltu siihen, että voimme luonnollisesti muun muassa kyykistyä, kumartaa, työntää ja vetää. Toiminnallisella harjoittelulla pyritään kuormittamaan kokonaisvaltaisesti kaikkia elimistämme liikkeenhallintajärjestelmiä. Liikkeitä tuottavia eri pääjärjestelmiä on kolme: hermo- ja lihasjärjestelmä sekä tukiranka. (Paunonen ym. 2012, viitattu opinnäytetyössä Kämäräinen 2013, 10.) Oleellinen osa liikkeenhallintaa on core eli korsettilihakset, joita toiminnallisessa harjoittelussa harjoitetaan tietoisesti päälihasryhmien lisäksi (Aalto & Kykyri 2009, 13).

Toiminnallisessa harjoittelussa keskitytään liikkeiden suorittamiseen eikä niinkään lihasten kasvattamiseen. Tarkoituksena ei ole siis keskittyä kehittämään kehon yksittäisiä ominaisuuksia. Harjoitteet ovat monipuolisia ja niillä pystytään kuormittamaan samanaikaisesti ylä-, ala- sekä keskivartaloa. Kokonaisvaltaisilla liikkeillä pyritään parantamaan jokapäiväistä toiminta- ja suorituskyykyä. Samalla kehittyy motoriikka eli liikkeiden hallinta ja koordinaatio. (Discovermovement 2011, viitattu opinnäytetyössä Kämäräinen 2013, 19.)

2.2 CrossFit

CrossFitin suosio on noussut vuosi vuodelta Suomessa. Harjoitusmenetelmänä CrossFit on suhteellisen uusi ja rekisteröityjä saleja tulee Suomeen vähitellen. Vuonna 2017 rekisteröityjä saleja Suomessa oli yhteensä 66. Lajin pariin saadaan koko ajan uusia harrastajia niin kuntoilu- kuin kilpailumielessä. Yhdysvalloissa CrossFit on hyvin suosittu kuntoilumuoto poliisien keskuudessa, mutta myös Suomessa poliisit ovat löytäneet CrossFit saleille ja heitä on näkynyt myös kisa-areenoilla niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Suomessa järjestetään vuosittain poliisien omat CrossFit kilpailut.

Uskon, että lajin monipuolisuus kiinnostaa monia. Lajille on ominaista intensiiviset ja monipuoliset voima- sekä kestävyysharjoitukset. CrossFit harjoitteluun sisällytetään monipuolisesti eri elementtejä eri kuntoiluunmuodoista kuten soudusta, telivoimistelusta ja painonnostosta. CrossFit harjoittelua pystyy tekemään helposti monella eri tasolla ja esimerkiksi CrossFit Jyväskylä tarjoaakin perinteisten CrossFit WOD- ja Onramp-tuntien lisäksi erilaisia tunteja peruskuntoilijoille, kuten muun muassa bootcamp (toiminnallinen harjoittelu), muscle and power (voiman kehittäminen), kehonhuolto ja voimistelu.

CrossFit tulee Yhdysvalloista. Harjoitusmenetelmän kehittäjänä on entinen telinevoimistelija Greg Glassman. Glassman määrittelee CrossFitin: ”constantly varied, high intensity, functional movement”. CrossFit harjoitusmenetelmänä hyödyntää toiminnallisia moninivelliä liikkeitä ja korkeaa intensiteettiä kehittääkseen mahdollisimman monipuolisesti urheilijan fysiikkaa. Harjoituksilla pyritään kehittämään kymmentä urheilijan perustaitoa: hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys, kesto- ja maksimivoima, liikkuvuus, räjähtävä voima, nopeus, ketteryys, tasapaino, koordinaatio ja liiketarkkuus. Näiden avulla valmistetaan urheilijaa mihin tahansa fyysiseen suoritukseen. (Glassman 2004.)

CrossFitin lajisuorituksessa tyypillisesti pyritään suorittamaan joko tietty määrä työtä mahdollisimman nopeasti tai mahdollisimman paljon työtä määrättyssä ajassa. Harjoitusten on tarkoituksena olla keskenään aina erilaisia ja niissä lajin yksittäisiä elementtejä yhdistellään niin, että ne haastavat urheilijan fyysisiä kykyjä. Monipuolisuus korostuu harjoituksissa ja harvoin samaa harjoitusta näkee tehtävän useita kertoja. Kuitenkin CrossFit:ssä käytetään ennalta määrättyjä benchmark -harjoituksia. Näiden avulla urheilija pystyy helposti seuraamaan kehitystään. (Glassman ym. 2010, viitattu opinnäytetyössä Hentunen 2017, 3.)

Lajinomaista CrossFitille on vapailla painoilla suoritettavat toiminnalliset liikkeet. Vapailla painoilla tapahtuva harjoittelu tarkoittaa sitä, että harjoittelussa hyödynnetään painoja, jotka eivät ole kiinnitettynä laitteeseen. Näin ollen suoritettavien liikeratojen hallinta on suurelta osin urheilijan osaamisen varassa. Tavallinen harjoitteluviikko CrossFit -urheilijalla voi sisältää esimerkiksi maastavetoja, kyykkyjä, pystypunnerruksia, hyppyjä laatikon päälle, juoksua, soutua sekä painnostoliikkeitä. Vapaiden painojen kanssa harjoiteltaessa on aina omat haasteensa. Keskivartalon hallinta nousee suureen rooliin turvallisuuden näkökulmasta vapailla painoilla tehdyissä suorituksissa. (Glassman ym. 2010, viitattu opinnäytetyössä Hentunen 2017, 3.)

Lajin fyysiset vaatimukset ovat kovat ja, jotta ne eivät ylittäisi urheilijan kykyä, niin harjoittelulle tyypillistä on harjoitusten helpottaminen eli skaalaaminen. Tämän avulla harjoituksia voidaan keventää niin, että urheilija pystyy säilyttämään harjoittelulle ominaisen harjoitusvasteen ja tekemään vaaditut liikkeet teknisesti oikein. Skaalaamisen voi tehdä esimerkiksi keventämällä kuormaa suoritettavissa liikkeissä tai suorittaa liikkeet helpommalla tavalla. (Glassman 2004.) Tätä harjoitusten skaalaamista painotan myös tämän työn toiminnallisen harjoittelun oppaassa. Tarkoitus on, että jokainen aloittaa omalta kuntotasoltaan itselleen sopivilla painoilla ja liikkeillä.

3 KEHITTÄMISTYÖ

Tämän opinnäytetyön tuotoksena valmistuu poliiseille 10 viikon toiminnallinen harjoitusohjelma ja kuvallinen ohje harjoitusohjelmassa olevista lihaskuntoliikkeistä. Opas on luonteeltaan kehittämistoimintaa. Tuotoksena syntyneen oppaan tarkoituksena on laskea kynnystä lähteä parantamaan omaa fyysistä suorituskykyä. Fyysisen kunnan paraneminen auttaa kokonaisvaltaisesti muun muassa henkiseen hyvinvointiin, työssäjaksamiseen ja vähentää loukkaantumisriskejä työssä eteen tulevien fyysisten tilanteiden osalta ja ehkäisee sairauspoissaoloja. Tavoitteena on kannustaa poliiseja kehittämään fyysistä kuntoa ja antaa mahdollisuuden valmistautua huolellisesti kuntotesteihin.

Opinnäytetyöstäni löytyisi mahdollisuuksia sekä toiminnalliseen että tutkimukselliseen opinnäytteeseen, mutta halusin tuottaa organisaatiossa työskenteleviä poliiseja hyödyntävän oppaan. Oppaan laatimisessa olen hyödyntänyt osaamistani aiemmista opinnoista Liikuntatieteellisestä tiedekunnasta, valmentajakoulutuksesta, valmennuskokemuksista niin taitoluistelusta kuin CrossFitistä sekä omaa urheilutaustaa. Oman osaamisen lisäksi olen hyödyntänyt CrossFitin sekä toiminnallisen harjoittelun oppaita.

3.1 Kehittämistyön lähtökodot

Tutkimuksellisen ja kehittämistyyppisen opinnäytetyön erona voidaan pitää sitä, että tutkimuksellisessa työssä tuotetaan uutta tietoa, kun taas kehittämistyyppisessä opinnäytetyössä syntyy konkreettinen tuotos (Myllylä & Salonen 2016, 67). Usein kehittämistyö lähtee liikkeelle siitä, että esimerkiksi jonkin organisaation johto ei ole tyytyväinen sen hetkiseen tilanteeseen. Tällöin myös henkilöstö voi tehdä aloitteen johdolle, koska työntekijä on usein paras tapa ilmaista kehittämistarpeita organisaatiossa. (Seppänen-Järvelä & Karjalainen 2006, 118–119.)

Tämän työn kehittämistarve lähti liikkeelle keskusteluista, joita kävin useiden poliisien kanssa. Keskusteluissa tuli selkeästi esiin, että omasta fyysisestä kunnosta olisi tarvetta pitää parempaa huolta, mutta erilaisten haasteiden takia kunnosta huolehtiminen ei ole aina itseltään selvä. Poliisityö on suhteellisen kuormittavaa ja työvuorot vaihtelevat. Ongelmaksi

on koettu harjoittelun ohjelmointi ja se, ettei ole harjoitusohjelmaa, jota pystyisi toteuttamaan vuorotyön ohessa, mahdollisuuksien mukaan viikkoliikuntatunneilla eikä veisi liikaa aikaa myöskään työn ulkopuolella.

Poliisien keskuudessa selkeästi kaivataan helposti toteutettavissa olevaa harjoitusohjelmaa, joka kehittäisi hapenottokykyä ja lihaskuntoa sekä tukisi samalla valmistautumista poliisien virallisiin kuntotesteihin. Fyysisen suorituskyvyn kehittyessä parantuisi työssäjaksaminen ja vähentyisi sairauspoissaolot sekä voitaisiin ennaltaehkäistä vammojen syntymistä äkillisesti työssä eteen tulevien fyysisten tilanteiden osalta. Lisäksi tärkeänä asiana nousi esiin aikataulutusta, toiveena on, että harjoittelu ei sijoittuisi monelle viikon päivälle ja sen tulisi olla tehokasta (kestoltaan noin 1-1,5 tuntia per. harjoituskerta). Tämä tehokas aikataulutaminen mahdollistaisi harjoitusohjelman tekemisen myös viikkoliikunnan aikana. Näin ollen aikataulutaminen muun elämän kanssa ei toisi ongelmia ja aikaa jäisi muihinkin liikuntamuotoihin.

3.2 Kehittämistyön vaiheet ja sisällöt

Salosen (2013) mukaan kehittämistoiminta voidaan hahmottaa monella eri tapaa. Kehittämisprosessia voidaan tarkastella neljän eri mallin kautta. Ne ovat lineaarinen malli, spiraali- ja tasomalli sekä spagettimainen prosessi. Kehittämisprosessin lineaarinen malli kuvaa kehittämistoiminnan etenemistä yksinkertaisimmillaan. Myös suoraviivaisuus yhdistetään lineaariseen malliin. Tässä kehittämistyössä käytin lineaarista mallia, jossa työ etenee tavoitteen määrittelystä, suunnitteluun, toteutukseen ja prosessiin päättämiseen ja lopuksi arviointiin. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tehtävät, organisointi, toteutus ja arviointi muodostavat kehän. Kehän muodostamisen jälkeen, toiminta jatkuu uusilla kehillä, joissa edellisen vaiheen tuotos arvioidaan aina uudelleen. (Salonen 2013, 15.) Opinnäytetyössäni oli myös spiraalimallin piirteitä, sillä palautetta kerättiin jo kehittämisprosessin aikana.

Salonen (2013) on yhdistänyt kahden edellä esitettyjen lineaarisen mallin ja spiraalimallin logiikan sekä vahvuudet ja kutsuu sitä konstruktivistiseksi malliksi. Malli pitää sisällään ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesta menetelmäosaamisesta. Opinnäytetyöprosessi on korjautuva. Siinä otetaan aina eri osapuolet huomioon (kehittäjät ja muut osapuolet) (Myllylä & Salonen 2016, 69).

Lineaarisessa mallissa tavoite perustuu yleisimmin tunnistettuun tarpeeseen, ulkoiseen paineeseen tai yksittäiseen ideaan. Tavoitteen asettelun jälkeen seuraa suunnitteluvaihe, jossa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma (esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelma). Suunnitelmassa tulee näkyä muun muassa työn tavoitteet, toimijat, vaiheet, ympäristö, tiedonhankintamenetelmät ja TKI-menetelmät sillä tarkkuudella kuin ne voidaan tässä vaiheessa työtä tietää. Näiden kahden ensimmäisen vaiheen jälkeen on vielä vaikea tietää mikä tulee toimimaan ja mikä ei. Nämä tulevat tarkentumaan työn edetessä. (Salonen 2013, 17.)

Toteutusvaiheessa suunnitelman mukainen tuotos valmistetaan. Tässä vaiheessa alkavat myös tarkentua kehittämissuunnitelman osatekijät (esimerkiksi tekijät, menetelmät, aineistot ja materiaalit). Kehittämistyön lineaarisen mallin viimeinen vaihe on päättäminen ja arviointi, jossa työllä on selkeä päätepiste ja se pyritään lopettamaan suunnitellusti. (Toikko & Rantanen 2009, 65, 92.) Tämän jälkeen on jäljellä työn esittely, levittäminen ja julkaiseminen (Salonen 2013, 20).

Tässä opinnäytetyössä käytin monimenetelmäistä tutkimustapaa harjoitusohjelman kehittämisen tukena. Menetelmänä oli haastattelu. Haastattelut tehtiin sähköpostin välityksellä harjoitusohjelmaa testanneille testihenkilöille.

4 POLIISIN AMMATINKUVA

Tässä luvussa keskitytään poliisin ammatinkuvaan. Lähdekirjallisuuden avulla esittelen millä tavoin poliisiorganisaatio muodostuu, millaisia poliisitehtäviä on ja miten niihin vaikuttaa fyysinen suorituskyky sekä kuinka kuormittavaa poliisityö on. Käsitelen lyhyesti Itä-Uudenmaan poliisilaitokselle laadittua laitoskohtaista vuosittain vahvistettua liikuntaohjetta (Itä-Uudenmaan poliisilaitos 2009–2011).

Poliisityö on tutkimusten mukaan todettu fyysiseltä kannalta olevan pääosin suhteellisen matala kuormitteista, mutta työhön sisältyy hetkellisiä raskaita kuormitushuippuja. Nämä kuormitushuiput ovat hyvinkin usein yllätyksellisiä, jolloin poliisin pitää olla valmiina reagoimaan. Ymmärryksen mukaan poliisityön fyysinen kuormittavuus vaihtelee oletettavasti työtehtävien mukaan, mutta ei liene poliisitehtävää, jossa poliisin fyysisen suorituskyvyn merkitys olisi olematon. Nähdäkseni jokaisella poliisilla on velvollisuus huolehtia fyysisestä kunnostaan niin, että tehtävien vaatiessa selviytyy fyysisesti haastavista tehtävistä tai äkillisesti eteen tulevista hyvää fyysisistä suorituskykyä vaativista tehtävistä.

Poliisityö on suhteellisen kuormittavaa myös henkisesti, jolloin fyysisen hyvinvoinnin merkitys kasvaa. Tämän lisäksi olisi tärkeää huolehtia tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta. Työhön kuuluu esimerkiksi raskaiden välineiden kantamista lantiolla, istutaan useita tunteja autossa ja kuulusteluissa sekä tehdään paperitöitä tietokoneella. Näin ollen yksi tärkeimmistä tukielimistä eli selkä kuormittuu väistämättä. Selkävaivojen todennäköisyys kasvaa, jolloin keskivartalo korsetin kunnossa pitämisen merkitys on erittäin tärkeää. Tuki- ja liikuntaelimestön hyvällä huolehtimisella voitaisiin ennaltaehkäistä myös sairauspoissaoloja.

Poliisin tehtävät ja työn luonne

Poliisit voidaan jaotella asemansa perusteella poliisimiehiin ja poliisin palveluksessa oleviin muihin henkilöihin. Poliisiasetuksessa on mainittu, että poliisimiehiä ovat päällystössä, ali-päällystössä ja miehistössä olevat virkamiehet (Valtioneuvoston asetus poliisista 1080/2013).

Poliisit ovat valtion virkamiehiä. Säädösten ja määräysten mukaan määräytyvät virkamiesten velvollisuudet ja oikeudet. Keskeisimmät poliisilain säännökset määrittelevät kansalaisten ja poliisien välistä suhdetta ristiriitatilanteissa. Yhteiskunnan tahto voidaan poliisin avulla toteuttaa viimeisenä keinona. (Tikkanen & Aapio 2009, 53–54.) Poliisityötä on kuvattu niin, että poliisityöhön liittyy vaaroja, vastuuta, monimutkaista päätöksentekoa ja aikapainetta. Lisäksi poliiseilta edellytetään hyvää näköä, kuuloa ja liikeaistia sekä tarkkuutta tiedon vastaanotossa. (Soininen 1995, viitattu teoksessa Rauma 2009, 15.) Poliisin toimivaltuuksien laajuutta kuvaavat poliisilain säädökset, joiden mukaan tilanteet ja tehtävät vaihtelevat henkilöllisyyden tarkastamisesta aina väkijoukon hajottamiseen. Virkasuhteen laatua kuvastaa poliisilain säädökset aina velvollisuudesta ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa, virkamerkin mukana kantamiseen. (Tikkanen & Aapio 2009, 53–54.)

Suoritettavien tehtävien luonne vaihtelee kenttäpoliiseilla, kun taas rikostutkintatyö on pääasiallisesti sisällä tapahtuvaa kirjallista työtä. Tutkinnan poliisit käyttävät esitutkintavaiheessa paljon tietotekniikka. Käyvät läpi kuulusteluita asiakkaiden kanssa, tekevät erilaisia dokumentteja ja kirjoittavat asiakirjoja. Sisällä yksikössä tehtävien töiden lisäksi tutkijoina työskentelevät poliisit ovat osin myös operatiivisissa tehtävissä tehdessään esimerkiksi kotietsintöjä ja tutkintaa rikospaikoilla. Kenttäpoliisien työ on usein vuorotyötä. Siihen kuuluu erilaisten hälytystehtävien suorittaminen ja liikenteen valvonta. Työ kentällä suoritetaan pääosin autolla tai moottoripyörällä partioimalla sekä jalkaisin. (Niemi 2012, 10–11.)

Kiireellisyys määrittää poliisityön tehtäviin reagoimista. Poliisin on pystyttävä selviytymään hälytyksen tullessa käytännössä kaikista toimenkuvaan kuuluvista tehtävistä. Lähtökohtaisesti työ tulee suorittaa nopeasti ja tehokkaasti. Kuitenkin niin, että huomioidaan oma turvallisuus ja ei vaaranneta työtovereiden turvallisuutta. Poliisityö ja tehtävät ovat luonteeltaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kuormittavia. Kokonaiskuormitusta työssä lisäävät osaltaan väkivallan uhka ja voimankäyttötilanteet. Huomioitavaa on, että virkaryhmillä ja tehtäväalueilla on eroja työn kuormittavuudessa. (Niemi 2012, 11.)

4.1 Poliisin työkyky

Poliisin työkyvyn kokonaisuus muodostuu psyykkisistä, sosiaalisista ja fyysisistä voimavaroista, ammatillisesta osaamisesta, terveydestä, työn kuormittavuudesta, työn asettamista

erityisvaatimuksista, työn hallinnasta sekä työilmapiiristä. Työntekijän työssäjaksamisen ja siihen liittyvän hyvinvoinnin perustan muodostaa työkyky. Työn psyykkiset vaatimukset tarkoittavat työssä vaadittava vastuullisuutta ja paineensietokykyä sekä älyllisiä voimavaroja. Kun taas sosiaaliset vaatimukset pitävät sisällään muun muassa ihmissuhdetaitoja ja omien mielipiteiden ilmaisua. Fyysiset vaatimukset työssä kohdistuvat liikuntaelinten ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä hermoston, aistien ja lihasten toiminnasta riippuvaan kehonhallintaan. (Ilmarinen 1995; Louhevaara ym. 1995; Mäkitalo 2001, viitattu teoksessa Rauma 2009, 6.)

Työkyky ei ole ainoastaan yksilöllinen ominaisuus. On huomioitava, että laajemmin ymmärrettynä siihen vaikuttaa myös monenlaiset työyhteisölliset tekijät. Jotta voidaan saavuttaa hyvä työkyky, se edellyttää työntekijältä motivaatiota kehittää itseään ja työtään jatkuvasti muuttuvien vaatimusten mukaisesti. (Ilmarinen 1995; Louhevaara ym. 1995; Mäkitalo 2001, viitattu teoksessa Rauma 2009, 6.)

Työnantaja, työntekijä ja työpaikan yhteistoimintaorganisaatiot pyrkivät edistämään poliisien työ- ja toimintakykyä läpi koko uran ylläpitävän toiminnan avulla. Työkyvyn heikentyminen yritetään tunnistaa varhain. Siihen pyritään kohdistamaan tarvittavat tukitoimet. Tämän vuoksi poliiseille tehdään säännöllisesti yksilölliset työkyvyn kartoitukset ja ylläpito-suunnitelmat. (Sisäasiainministeriö 2007b; Sisäasiainministeriö 2001, viitattu teoksessa Rauma 2009, 19.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä, jolla voidaan suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista tehtävistä. Sitä voidaan arvioida esimerkiksi mittaamalla sydämen, verenkiertoelimistön ja lihaksiston kuntoa ja toimivuutta erilaisten suorituskykytestien avulla. Lisäksi fyysistä kuntoa ja siihen liittyviä osa-alueita mitataan fyysisenä suorituskykynä. Vehmasvaaran (2004) mukaan ruumiillisesti kuormittavissa ammateissa yhtenä tärkeimmistä työssä jaksamisen ja työkyvyn säilymisen vaikuttavina tekijöinä pidetään fyysistä toimintakykyä. Tästä johtuen kyseisillä aloilla hyvä fyysinen toimintakyky on edellytys suoriutumiseksi työtehtävistä ylikuormittumatta. (Mäkitalo 2001; Vehmasvaara 2004, viitattu teoksessa Rauma 2009, 7.)

Jokainen meistä tietää, että on luonnollista, että fyysinen toimintakyky heikkenee iän myötä. Lisäksi tiedämme, että samanikäisten yksilölliset erot fyysisessä toimintakyvyssä voivat olla

hyvinkin suuria. Jokaisessa ammatissa ammattitaito kehittyy vuosien saatossa, niin myös poliisin ammattitaito kehittyy vuosien saatossa. Se ei välttämättä riitä kompensoimaan ikääntymisen tuomaa fyysisen toimintakyvyn alentumaa. Heikentynyt suorituskyky lihaksiston, luuston ja aerobisuuden osalta voi pahimmillaan johtaa työperäisiin vammoihin ja sairauksiin. On selvää, että vähentyneellä fyysisyydellä on merkitystä suorituskyvyn alenemiseen. Päinvastoin fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa positiivisesti henkilön suorituskykyyn.

Huomioitavaa on, että vain osa fyysisen suorituskyvyn heikkenemisestä johtuu biologisesta vanhenemisesta. Tietynlaiseen rajaan asti fyysistä toimintakykyä voidaan parantaa esimerkiksi säännöllisen ja riittävän tehokkaan liikunnan avulla. Liikunnan säännöllisyydellä, intensiteetillä ja kestolla on selkeä yhteys työikäisillä tuki- ja liikuntaelinten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyssä. (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 653–660.) Mielestäni fyysisen työkyvyn seuranta olisi hyvä aloittaa aktiivisesti jo opiskeluaikana. Opiskelijan tulisi kokea, että hyvä fyysisen toimintakyky on tärkeä osa poliisin ammatillisia vaatimuksia. Tällöin oltaisiin motivoituneempia huolehtimaan omasta terveyttä edistävästä liikunnasta myös opintojen aikana ja valmistumisen jälkeen.

Poliisin työnkuvan ymmärtäessä voi todeta, että poliisityö ei itsessään riitä pitämään yllä hyvää fyysistä kuntoa. Heikentynyt fyysinen toimintakyky voi olla vaaraksi työturvallisuudelle. Nämä fyysisesti kuormittavat tilanteet tulevat hyvin usein eteen äkillisesti ja ennalta-arvaamattomasti. Tämän vuoksi poliisien tulisi ylläpitää fyysistä toimintakykyään riittävän tehokkaan ja säännöllisen liikunnan avulla. Mikäli fyysinen toimintakyky poliisilla on alentunut jostakin syystä, niin tulisi olla mahdollisuus siirtyä työtehtäviin, joihin fyysinen suorituskyky riittää. Sellaisiin työtehtäviin, joissa alentunut fyysinen suorituskyky ei vaaranna omaa tai työtoverin työturvallisuutta.

4.2 Määräys poliisihenkilöstön työkunnosta

Poliisihallituksen määräyksen mukaan työkyky perustuu toimintakykyyn, jolla selviydytään työn ruumiillisista, henkisistä, sosiaalisista ja eettisistä vaatimuksista yli- tai alikuormittumatta tai väsymättä liikaa. Mitä enemmän työssä esiintyy fyysisiä kuormitustekijöitä, sitä tärkeämmäksi nousee fyysinen suorituskyky työkyvyn edellytyksenä. (Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2017–21571.) Tulisi muistaa, että poliisityön fyysistä kuormitusta ei voida

kokonaan poistaa. Mielestäni työnantajan rooli on tässä tärkeässä asemassa. Työnantajan olisi pyrittävä varmistamaan jokaisen jaksaminen kuormittavassa työssä.

Poliisihallitus haluaa osaltaan varmistua siitä, että poliisit ovat työtehtäviensä edellyttämässä työkunnossa. Näitä varten järjestetään työkuntotestauksia, jotka toteutetaan yhteneväisesti poliisin yksiköissä. Lisäksi määräyksillä poliisihallitus haluaa tukea henkilöstön työhyvinvointia ja motivoida omaehtoiseen työkyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen.

Poliisihallitus on antanut määräyksen kuntoliikunnasta ja kilpaurheilusta (POL-2017–21571). Määräyksellä poliisihallitus ohjeistaa poliisien edellytyksiä liikunnan harrastamiselle. Tavoitteena on, että poliisin yksiköissä olisi samanlainen käytäntö liikunnan ja kilpaurheilun suhteen. Tämän vuoksi Poliisihallitus on linjannut määräyksin poliisihallinnon henkilöstön osallistumista kilpailutoimintaan, työajan käyttöä, kustannusten korvaamista ja muita asiaan liittyvien seikkojen osalta. (Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2017–21571.)

Kuntoliikunnan ja kilpaurheilun määräyksessä kuntoliikunnalla todetaan olevan terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus. Määräys suosittelee, että liikunnan harrastamisen tulisi olla säännöllistä ja monipuolista. Liikunnan osalta asetetut tavoitteet voivat edistää pitkäjänteisyyttä. Lisäksi määräyksessä katsotaan liikunnalla olevan keskeinen rooli työ- ja toimintakykyä uhkaavien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä edistävän fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. (Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2017–21571.)

Työkunnan testauksessa poliisilaitoksien tulee noudattaa 7.3.2014 annettua Poliisihallituksen määräystä (2020/2013/4693) Fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa. Sen mukaan kaikki poliisit osallistuvat määräyksen mukaiseen työkuntotestiin, joka suoritetaan normaalisti joka toinen vuosi. Jos kuitenkin poliisi saa väestöviitearvoilla hyvän tai erinomaisen tuloksen, testaus suoritetaan joka kolmas vuosi. Kyseisen työkuntotestin tarkoituksena on työkunnan seurannan lisäksi myös motivoida ja kannustaa poliiseja työkunnan ylläpitämiseen sekä opastaa tehokkaaseen oikeanlaiseen liikunnan harrastamiseen, joka tukee työkuntaa. (Fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa 2020/2013/4693.)

Sisäasianministeriön ja Poliisihallituksen ohjeistuksen lisäksi nostan esiin Itä-Uudenmaan poliisilaitokselle laaditun laitospohjaisen vuosittain vahvistetun liikuntaohjeen (Itä-Uudenmaan poliisilaitos 2009–2011). Ensimmäinen liikuntaohje laadittiin vuonna 1997 silloiselle

Vantaan kihlakunnan poliisilaitokselle. Vastaavia ohjeita on ollut muissakin poliisilaitoksissa ja erillisyksiköissä muun muassa Keskusrikospoliisissa. Käytännöt ovat kuitenkin vaihdelleet ja kaikilla laitoksilla niitä ei kuitenkaan ollut. (Niemi 2015, 20–22.)

Liikuntaohjeessa (Itä-Uudenmaan poliisilaitos 2009–2011) työkuunnan on todettu rakentuvan terveydentilasta, hyvästä psyykkisestä ja fyysisestä kunnosta sekä hyvästä ammattitaidosta. Kunnan ylläpidon tulee ohjeen mukaan pääsääntöisesti perustua vapaa-aikana tapahtuvaan säännölliseen liikuntaan. Henkilö- ja ikäryhmät huomioon ottavalla omaehtoisella liikunnalla ja työpaikkaliikunnalla huolehditaan sekä ylläpidetään tavoitteellisesti henkilöstön työkuntoa ja työssäjaksamista. Liikuntaohjeen perusteella kuntotestien tulokset tukevat työkuunnan rakentamista ja seuranta. Ohjeessa painotetaan mahdollisuudesta osallistua aktiivisesti säännölliseen työpaikkaliikuntaan. (Niemi 2015, 20–22.)

Liikuntaohjeesta selviää, että laitoksen tyky -ryhmän päätöksenteossa voidaan hyödyntää liikunnan ja työkuuntotestauksen seurantatietoja. Nämä ovat osana poliisien liikuntaan motiivointia, työhyvinvoinnin sekä työkuunnan edistämiseksi tehtävien toimenpiteiden suunnittelua. Viikkoliikunnan toteutus, joka ylläpitää työkykyä on suunniteltu liikuntavastaavien, tyky -ryhmän ja työterveyshuollon kanssa. Liikunnallisesti passiivisten aktivoinnissa, erityisryhmien ohjauksessa sekä kuntoutusta vaativissa työkykyongelmissa korostuu yhteistyön tarve työterveyshuollon kanssa. (Niemi 2015, 20–22.)

Itä-Uudenmaan poliisien Liikuntaohjeeseen työkuntoa ja työhyvinvointia tukevan liikunnan toteutusta, ohjausta, sisältöä ja tavoitteita on kuvattuna alla olevassa kuvassa (kuva 1.). (Niemi 2015, 20–22.)



Kuva 1. Liikunnan järjestämisen prosessi ja toimijat Itä-Uudenmaan poliisilaitoksella 2009–2011 (Itä-Uudenmaan poliisilaitos 2009, viitattu teoksessa Niemi 2015, 22).

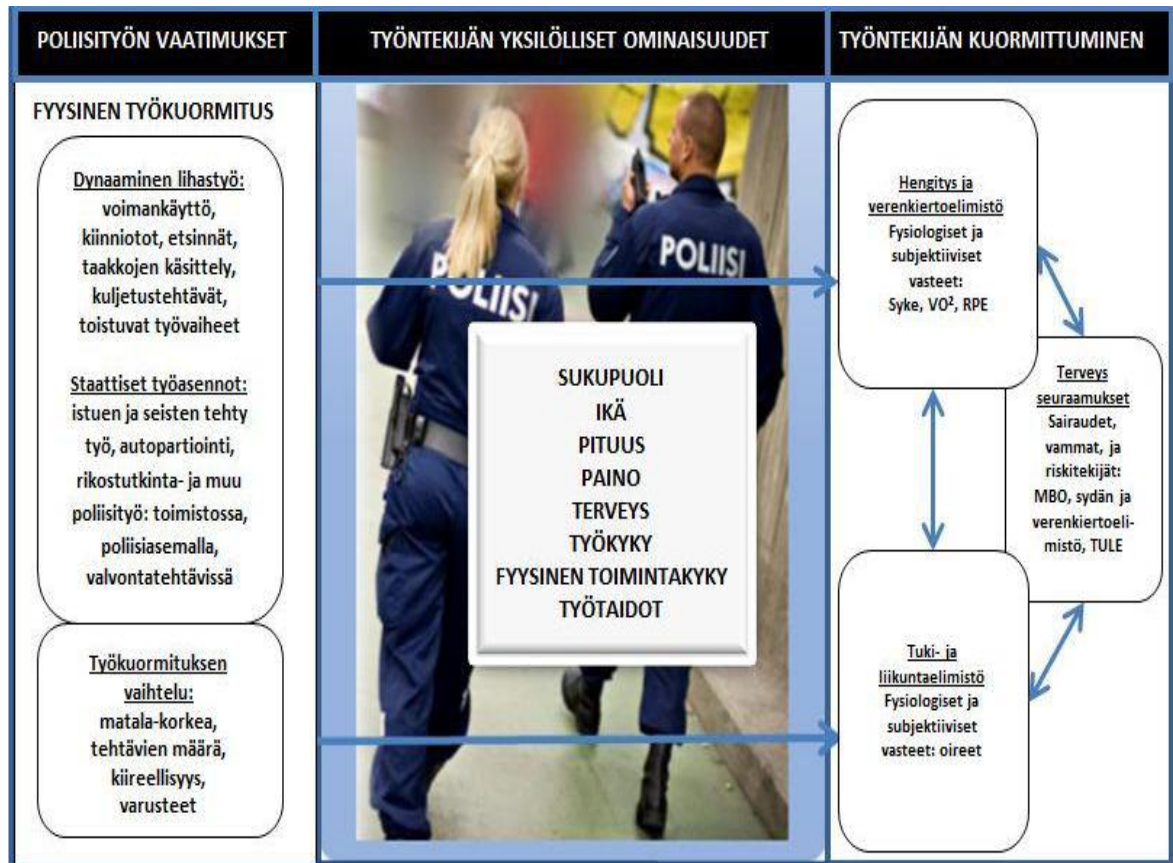
4.3 Poliisityön kuormittavuus

Poliisilain (872/2011) 2 luvun 17§:n mukaan ”poliisimiehellä on virkatehtävää suorittaessaan oikeus vastarinnan murtamiseksi, henkilön paikalta poistamiseksi, kiinniottamisen toimittamiseksi, vapautensa menettäneen pakenemisen estämiseksi, esteen poistamiseksi taikka välittömästi uhkaavan rikoksen tai muun vaarallisen teon tai tapahtuman estämiseksi käyttää sellaisia tarpeellisia voimakeinoja, joita voidaan pitää puolustettavina. Voimakeinojen puolustettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon tehtävän tärkeys ja kiireellisyys, vastarinnan vaarallisuus, käytettävissä olevat voimavarat sekä muut tilanteen kokonaisarvosteluun vaikuttavat seikat”.

Tärkeää on, että poliisityössä pyritään ylläpitämään järjestystä ja turvallisuutta ensisijaisesti neuvoin, kehotuksin ja käskyin. Kuitenkin nämä keinot eivät valitettavasti ole aina riittäviä eteen tulevien asiakkaiden kanssa. Henkilön ollessa poliisiin asiakkaana ja tehdessään vastarintaa, on poliisilla oikeus virkatehtävän suorittamiseksi käyttää kyseisessä tilanteessa puolustettavia voimakeinoja, eli fyysistä keinoa murtaessaan vastarintaa.

Fyysinen työkuormitus poliiseilla muodostuu dynaamisesta sekä staattisesta lihastyöstä. Työaikaisen fyysisen kuormituksen koetaan olevan noin 90 % työajasta kevyttä (Soininen 1995, viitattu teoksessa Rauma 2009, 15.) Kuormitus kohdistuu verenkiertoelimistöön sekä tuki- ja liikuntaelimiin. Kuormitushuipusta suurin osa poliisityössä on lyhytaikaisia, äkillisiä ja satunnaisia. Yleisimmin kiinniotettaessa, voimankäyttötilanteissa, kuljettaessa rikollisia, päihtyneitä ja mielisairaita syntyvät herkimmin tilanteet, joissa vaaditaan lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Fyysistä kuormitusta aiheuttavat usein myös erilaiset siirto-, kuljetus-, etsintä- ja valvontatehtävät. (Soininen 1995, viitattu teoksessa Niemi 2012, 12.)

Poliisin työtehtävien on todettu sisältävän muun muassa kantamista, nostamista, kiinnipitämistä, painimista, työntämistä, vetämistä, juoksemista ja kävelyä sekä edellä mainittujen lisäksi yksin ja partiona suoritettavia erilaisia raahaamistehtäviä. Harvemmin esiintyvinä kuormitustekijöinä on mainittu hyppääminen, pitkien matkojen juokseminen, ajoneuvon työntäminen ja ryömiminen. Työskentelyolosuhteet kuten pimeys, ahtaus, sääolosuhteet tai varusteet sekä hankalat työympäristöt vaikeuttavat usein toimintaa ja aiheuttavat lisäkuormitusta. (Soininen 1995, Louhevaara ja Smolander 1998, Andersson ym. 2001, Louhevaara 2006, viitattu teoksessa Niemi 2012, 12.) Fyysistä työnkuormitusta on kuvattuna Niemen 2012 muokkaamalla tavalla alla olevassa kuvassa (kuva 2).



Kuva 2. Työn fyysinen kuormittavuus. (Louhevaara ym. 2001, Vehmasvaara 2004, Wikström 2005, Punakallio ym. 2011, muokannut Niemi kirjallisuuskatsauksellaan saamien tulosten mukaisesti 2012, 13).

4.4 Äärimmäisen kuormittavat työtilanteet

Poliisin kenttätöissä työn on katsottu olevan fyysisesti kuormittavaa ja työn riskit ovat hetimitään jopa varsin suuria (Sisäasianministeriö 2007a, viitattu teoksessa Rauma 2009, 16). Tilanteisiin, jotka vaativat äärimmäistä fyysistä ponnistelua ja sen myötä hyvää verenkiertoelimistön ja liikuntaelinten toimintakykyä vuosittain joutuu lähes jokainen poliisi työhönsään. Tämän kaltaisissa tilanteissa poliisilta vaaditaan usein maksimaalista fyysistä voimankäyttöä ja raskasta lihastyötä. (Soininen 1995, viitattu teoksessa Rauma 2009, 16–17.) Andersonin ym. (2001) mukaan asiakkaana fyysisesti äärimmäisen kuormittavissa tilanteissa on usein nuori keskivertoa paremmassa kunnossa oleva mieshenkilö.

Poliisityössä eteen tulevat äärimmäisen kuormittavat työtilanteet ovat usein ennalta-arvaamattomia ja melko lyhytkestoisia. Ne voivat tulla eteen hyvinkin yllättävästi ja nopeasti, lähes missä ja milloin tahansa. Usein tilanteita voi hankaloittaa puutteelliset alkutiedot eikä niihin pysty etukäteen valmistautumaan mitenkään. Erittäin vaarallisia tilanteista voi tehdä

se, mikäli asiakas käyttää tai uhkaa käyttää esimerkiksi teräasetta tai ampuma-asetta. (Anderson ym. 2001.) Väkivaltatilanteeseen voi myötävaikuttaa myös riittämätön tilanteen hallinta, epäsuotuisat sääolosuhteet (pimeys, kylmyys ja liukkaus) sekä ahtaat tilat. (Soininen 1995, viitattu teoksessa Rauma 2009, 17.)

Työtilanteiden ja -olojen kuormittavuus poliisityössä on keskeinen sairauksia ja työkyvyttömyyttä aiheuttava riskitekijä. Tämä johtuu siitä, että poliisityössä esiintyviin fyysisesti äärimmäisen kuormittaviin tilanteisiin ei aina voida vaikuttaa esimerkiksi työnantajan toimenpiteillä tai työsuojelullisin keinoin. Työskentely mitoitetaan vastapuolen vaarallisuusasteen yläpuolelle niin, että tilanne voidaan suorittaa turvallisesti. Vaikka toimitaan edellä mainitulla tavalla, niin poliisin suorittamien tehtävien yhteydessä keskimäärin 24 % poliisien työtapaturmista sattuu vastarintatilanteissa, kiinni- ja säilöönottamisessa sekä muissa fyysistä ponnistelua vaativissa tehtävissä. (Hankilanoja 2007, viitattu teoksessa Rauma 2009, 17–18.)

Seuraavassa luvussa keskityn tarkemmin poliisihallinnon määräyksiin ja perusteisiin, jotka koskettavat poliisien fyysisen kunnon vaatimuksia ja kuntotestausta. Kyseiset määräykset ovat: (POL-2017–21571) kuntoliikunnasta ja kilpaurheilusta ja (2020/2013/4693) fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa. Poliisien työkykyä pohdin myös turvallisuuden näkökulmasta työturvallisuuslakiin viitaten.

5 POLIISIN TYÖKYVYN YLLÄPITO JA KUNTOTESTAUS

Poliisien työkuoron ja työpaikkaliikunnan toteutus perustuu lainsäädäntöön ja organisaation sisäiseen ohjeistukseen. Laki poliisin hallinnosta 15§ (1992/110) velvoittaa poliiseja pitämään yllä työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Ensimmäinen pääosin nykyinen Sisäasianministeriön poliisiosaston liikuntaohje työkuoron ylläpitämiseksi annettiin 1997. Sen jälkeen liikuntaa ohjaavaa hallinnollista määräystä aika-ajoin tarkistellaan ja muokataan tai voimassaoloaika on jatkettu. (Niemi 2015, 19.) Uusin määräys kuntoliikunnasta ja kilpaurheilusta poliiseille astui voimaan 1.1.2018 ja on voimassa 31.12.2022 saakka.

On todettu, että kuoron ylläpitämisessä ja kehittämisessä liikunnan harrastamisella olevan oleellinen merkitys. Poliisit ovat määräysten ohjaamana voineet työtehtävien salliessa käyttää kaksi tuntia viikossa yksikön päällystön hyväksymään liikuntaharjoitteluun. Liikuntaan käytetty aika on luettu työajaksi poliisin työaikaohjeiden mukaisesti. Määräysten mukaan liikunnan on oltava viraston tai laitoksen henkilökunnalleen järjestämää, päällystön hyväksymää tai joissain tapauksissa esimiehen määräämää virkamiehen vapaa-aikana tapahtuvaa. (Niemi 2015, 19–20.)

Fyysistä kuntoa käytetään yhtenä arvioinnin kohteena poliisikoulutukseen hakeutumisvaiheessa, ennen poliisiksi valmistumista ja virassa toimivien työkyvyn ylläpitämisessä. Tarkoituksena on seuloa ne, joilla on hyvät fyysiset edellytykset ja ominaisuudet suoriutua poliisityön asettamista vaatimuksista. Lisäksi pyritään seulomaan ne, joilla on todennäköisesti mahdollisimman pieni riski vammautua ja ylikuormittua työtä tehdessä. Pyrkimyksenä on, että testien avulla motivoidaan ja kannustetaan poliiseja ylläpitämään ja parantamaan työssä vaadittavaa terveyttä, fyysistä suorituskykyä sekä vähentämään vammoja ja sairauksia. (Vehmasvaara 2004, viitattu teoksessa Rauma 2009, 21–22.)

Suomessa poliisien kuntotestaus poliisihenkilöstön työkuorosta tehdään annetun määräyksen 2020/2013/4693 Fyysisen työkuoron testaus poliisihallinnossa mukaisesti. Testaustoiminta on keskitetty yksiköihin, joilla on riittävä osaaminen luotettavaan testaamiseen sekä asianmukaiset ja tarvittavat laitteet. Fyysinen kuntokoe on osana Suomessa järjestettävää poliisin perustutkinnon valintakoetta. Valintakokeen fyysinen kuntokoe on erilainen kuin

työkunnan testaus virassa oleville poliiseille. Poliisikoulutukseen valittavan henkilön on läpäistävä testin kaikki osa-alueet hyväksytysti.

Poliisien työkuntotestauksen liikkeet sisältävät hapenottokykyä ja lihaskuntoa mittaavia testejä sekä kehonkoostumuksen arviointia.

Kestävyyskunto ja maksimaalista hapenottokyky

- submaksimaalinen polkupyöräergometritesti (15 min, josta 3 min lämmittelynä, 3x4 min lisääntyvällä vastuksella) tai Cooper juoksutesti (12 minuuttia)

Lihaskunto

- puristusvoimatesti
- pystypunnerrus (miehet 2 x 10 kg, naiset 2 x 5 kg, maksimaalinen toistomäärä 30sek. aikana)
- istumaannousu (maksimaalinen toistomäärä 30 sek. aikana)
- toistokyky (maksimaalinen toistot 30 sek. aikana)

Liikkuvuus

- selän sivutaivutus

Kehonkoostumus

- BMI (Body Mass Index) ja
 - vyötärön ympärysmitta mittanauhalla
- (Poliisin kuntotestin suoritusohje, 2014.)

Testeihin on olemassa viitearvot ja testin läpäiseminen on kuvattu poliisihallinnon työkuntotestaus määräyksen tarkentavassa liitteessä. Hylätyn testin suorittajalle laaditaan kunto-ohjelma ja uusi testi on suoritettava viimeistään kuuden kuukauden kuluttua. Jos kyseistä testiä ei edelleenkään läpäise, ohjataan henkilö työkykyarvioon. (Fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa 2200/2013/4693.)

Määräyksiensä lisäksi on huomioitavaa, että poliisihallinnossa työnantaja joutuu teettämään työntekijöillään vaarallista työtä. Poliisiin työhön sisältyy lähes aina jonkin tasoisia turvallisuusriskejä. Työturvallisuuslain mukaan työnantaja on velvollinen tarpeellisilla toimenpiteillä huolehtimaan työntekijöidensä terveydestä ja turvallisuudesta työssä. Työnantajan on huomioitava muun muassa työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet, ammattitaito, soveltuvuus kyseisen tehtävään ja iästä tai muista syistä aiheutuneet henkilökohtaisten edellytysten

muuttuminen. (Työturvallisuuslaki 738/2002.) Poliisin fyysisestä suorituskyvystä puhuttaessa puhutaan samanaikaisesti myös työturvallisuudesta. Työnantajalla on säädöstenkin perusteella suuri vastuu fyysisen kunnon ja työkyvyn seuraajana. Olisi tärkeää, että työnantaja olisi tietoinen millaisessa kunnossa työntekijät ovat ja voiko heidän sen hetkinen kunto olla esimerkiksi työturvallisuusriski.

6 FYYSINEN SUORITUSKYKY

Tässä opinnäytetyössä oleva harjoitusohjelma perustuu fysiologiseen tietoon kehon toiminnasta. On oleellista käsitellä teorian avulla fyysistä suorituskykyä kokonaisuutena ja miten se liittyy tämän opinnäytetyön harjoitusohjelmaan. Asioiden ymmärtäminen teoreettisella tasolla auttaa ymmärtämään harjoitusohjelman käyttäjää paremmin, millä tavoin voidaan kehittää mitään fyysisen suorituskyvyn osa-aluetta. Tämän avulla voidaan saavuttaa parempia tuloksia opinnäytetyöni harjoitusohjelmalla.

Fyysinen suorituskyky koostuu voimasta, kestävyydestä, liikkuvuudesta ja nopeudesta. Näiden ominaisuuksien lisäksi liikkumiseen tarvitaan motorisia ominaisuuksia kuten koordinaatiokykyä sekä tasapainoa. Kun halutaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä, tehdään kestävyysharjoittelua. Kun taas voimaharjoittelulla voidaan parantaa tuki- ja liikuntaelinten kuntoa. Nopeusharjoittelun avulla on todettu pystyttävän ehkäisemään tapaturmia. Näiden lisäksi kokonaisvaltaisessa harjoittelussa tulisi muistaa liikkuvuusharjoittelu, jolla pystytään vaikuttamaan lihaskireyksen hoitoon ja ehkäisemään vammojen syntymistä. (Siukonen 2000, 635.)

Fyysisen suorituskyvyn parantamiseen liittyy kehon tasapainotilan järkyttäminen. Se tarkoittaa sitä, että kehon tasapainotila järkkyy harjoituksen aikana. Sen seurauksena tapahtuu vahvistumista, koska keho sopeutuu harjoituksessa järkkymistilan aiheuttamaan kuormitukseen. Tulisi huomioida, että kuormituksen on oltava riittävän voimakasta, muuten kehon tasapaino ei järky tarpeeksi. Fyysinen suorituskyky kasvaa harjoittelun myötä. Vaatimustasoa on nostettava fyysisen suorituskyvyn kasvamisen myötä, joten harjoittelun laadun tulisi olla nousujohteista, jotta tulokset voisivat edelleen kasvaa. Levon merkitystä harjoittelun rinnalla ei tule unohtaa. Levon aikana elimistö valmistautuu kohtaamaan seuraavan rasituksen entistä vahvempana. (Siukonen 2000, 635.)

6.1 Voima

Voima määritetään hermoston ja lihaksiston yhteistyöksi. Se on joko dynaamista (konsentrista ja eksentristä) tai staattista (isometristä) lihaksen suorittamaa työtä tietyn ajan puitteissa. Voima jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen: kestovoimaan, maksimivoimaan ja no-

peusvoimaan. Kestovoima voidaan jakaa aerobiseen lihaskestävyyteen ja anaerobiseen voimakestävyyteen. Kun taas maksimivoima voidaan jakaa lihasmassaa kasvattavaan perusvoimaan ja maksimivoimaan. Nopeusvoima voidaan jakaa pikavoimaan ja räjähtävään voimaan. (Forsman & Lampinen 2008, 441.)

Kestovoima on kykyä ylläpitää tiettyä voimatasoa mahdollisimman pitkään. Näin ollen kestovoimaharjoituksissa suoritukset ovat pitkä kestoisia ja matalalla kuormalla tehtäviä. Energian riittämättömyydestä johtuva lihasväsymys rajoittaa voimatason ylläpitämistä tietyllä tasolla. Kestovoimaharjoittelulla harjoitetaan ja kehitetään muun muassa perusvoimaa, paikallista lihaskestävyyttä, nopeiden lihassolujen työtehoa ja paikallista happamuuden sietokykyä. (Forsman & Lampinen 2008, 441.)

Maksimivoimassa lihas saavuttaa maksimaalisessa tahdonalaisessa kertasuorituksessa tietyn voiman (Forsman & Lampinen 2008, 441).

Nopeusvoima on kykyä tuottaa suuri voimataso lyhyessä suoritusajassa. Kun tehdään pikavoimaharjoituksia, kehitetään nopeiden solujen hermotusta syklisissä suorituksissa, lihasten elastisuutta ja lajinopeuden edellytyksiä. Kun taas räjähtävän voiman harjoittelulla harjoitetaan konsentrisen lihassupistusten tehoa tahdonalaisen sekä reflektorisen hermotuksen kautta ja lajinopeuden edellytyksiä. (Forsman & Lampinen 2008, 441.)

Taulukko 1. Voiman lajit (mukailtu Mero 1997).

| VOIMAN LAJIT | | |
|---|--|---|
| NOPEUSVOIMA | MAKSIMIVOIMA | KESTOVOIMA |
| Räjähtävä voima (kertasuorituksen voimantuottoaika noin 0.1-2 sekuntia) | Hermostollinen painotus (intensiteetti 90-100%) | Kehitetään samanaikaisesti hermolihaskäytännön voimaa ja aerobista tai anaerobista energiantuottoa (kesto noin 20 sekunnista useisiin minuutteihin) |
| Pikavoima (voiman tuottamisen yläraja noin 10 sekuntia) | Hypertrofinen eli massaa lisäävä painotus (intensiteetti 60-85%) | |

6.2 Kestävyys

Kestävyys on merkittävässä osassa yli kaksi minuuttia kestävässä lajisuorituksissa tai suorituksissa, missä toistuu pitemmän ajan kuluessa useita lyhyitä ja tehokkaita työjaksoja. Kestävyudessa puhutaan perus-, vauhti- ja maksimikestävyydestä. Kestävyydellä tarkoitetaan koko elimistön tai sen yksittäisten osien kykyä kestää pitkäaikaista rasitusta. Tällöin urheilija jaksaa harjoitella hyvällä intensiteetillä. Palautuu rasituksesta jo harjoituksen aikana ja kykenee lajin edellyttämiin tehokkaisiin ja vaativiin suorituksiin. Kestävyys kasvaa, kun lihasten suorituskyky kasvaa. Lihaskuntoharjoittelun tarkoituksena on saada hapen kuljetus tehokkaammaksi. (Nummela ym. 2004, 333.)

Taulukossa 2 olen avannut kestävyiden osa-alueita mahdollisimman yksinkertaisesti käyttäen pohjalla Forsmanin ja Lampisen (2008) taulukkoa kestävyiden eri-osa-alueiden harjoittamisen perusteista. Harjoitusohjelmassa harjoitukset ovat pääosin suunniteltu vauhtikestävyys alueelle, mutta harjoituksia voi oman lähtötason mukaan tehdä myös kevyemmin peruskestävyys alueella tai kovemmalla teholla esimerkiksi maksikestävyys alueella. Taulukkoa 2 voi hyödyntää, kun asettaa harjoitukselle intensiteettiä ja, jos haluaa seurata sykkeen avulla, että harjoitus pysyy oikealla tavoitealueella. Kuntotaso, harjoituksen intensiteetti ja syke vaikuttavat siihen, mitä ominaisuutta haluaa kehittää. Oman maksimisykkeen voi selvittää muun muassa laskennallisen maksisykkeen avulla ($220 - \text{oma ikä}$). Tulisi muistaa, että todellinen maksimisyke vaihtelee eri ihmisillä niin, että noin 95 prosentilla maksimisyke on ± 20 lyöntiä minuutissa laskennallisesta tuloksesta.

Taulukko 2. Kestävyyden osa-alueet (mukailtu Forsman & Lampinen 2008).

| Kestävyys- den osa- alue | Peruskestävyys | Vauhtikestävyys | Maksimikestävyys |
|---|--|--|--|
| Kuvaus | Peruskestävyys on muiden kestävyys osa-alueiden kehittymisen perusta | Harjoitukset kovatehoisempia ja kehittävät suorituksen taloudellisuutta kovemmillä harjoitustehoilla | Tavoitteena harjoittelulla parantaa maksimaalista hapenottoa. |
| Harjoitus- muodot | Rauhallisia ja pitkäkestoisia yhtäjaksoisia harjoituksia ja intervalliharjoituksia | Yhtäjaksoisia suorituksia tai intervalliharjoituksia. Vauhtileikkelyitä ja toistoharjoituksia. | Yleensä intervalliharjoituksia, mutta osa harjoituksista voidaan tehdä myös tasa-vauhtisina tai kiihtyvävauhtisina. Ylämäkiharjoitukset |
| Harjoituksen teho | Teho kevyt. Harjoittelu tapahtuu 50–70% maksimisykkeestä. Esim. jos henkilön maksimisyke on 180, peruskestävyyssykealue on 90–126 lyöntiä minuutissa. | Harjoittelu syke on 70–85 % maksimisykkeestä. Esim. 180 lyönnin maksimi, niin vauhtikestävyysalue alkaa kun syke on n. 125 lyöntiä minuutissa. | Harjoitus luokitellaan maksimikestävyysalueeksi, kun syke on noin 10–15 lyöntiä alle maksimisykkeen. |

Peruskestävyys

Kestävyys harjoituksista peruskestävyys on matalatehoisin ja eniten aikaa vievä harjoitusmuoto. Kestoltaan peruskestävyys harjoitukset ovat yleensä vähintään noin 60 minuutin kestoisia, mutta mielellään jopa enemmän. Peruskestävyys harjoittelu parantaa sydämen kykyä pumpata verta, alentaa verenpainetta ja lisää hiusverisuonien määrää. Matalatehoisella sykkeellä harjoitellessa keho polttaa tehokkaimmin rasvaa. (Paajanen & Jungell 2015.)

Kun pohjalla on hyvä peruskestävyys, niin on myös parempi kyky palautua kovemmissa harjoituksista. Joskus peruskestävyys harjoitus ei välttämättä tunnu edes harjoitukselta ja näin ollen moni karttaa harjoitusmuotoa alhaisen sykkeen sekä tempon takia. (Paajanen & Jungell 2015.) Peruskestävyys alueella tehtävän harjoituksen tarkoitus ei ole koskaan harjoitella niin sanotusti ”veren maku suussa”, joten kynnyksen harjoittelun aloittamiseen pienenee. Tämän vuoksi, jos tuntee, että lähtötaso on heikko, niin harjoitusohjelman tekeminen tulisi

aloittaa peruskestävyys harjoitteluna. Suorituskyvyn parantuessa harjoituksen luonnetta voi muuttaa niin, että se vähitellen siirtyy vauhtikestävyys harjoitus alueelle.

Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyys harjoittelussa keho oppii toimimaan pidempiä aikoja kovemmassa vauhdissa, jolloin suorituskyky paranee. Vauhtikestävyysalue voidaan esimerkiksi määritellä niin, että se on aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä. Kun aerobinen kynnyks on ylittynyt alkaa maitohappoa kertyä enemmän kuin lepotilassa. Kun taas anaerobisen kynnyksen ylittyessä, on maitohappoa jo niin paljon, että kyseistä vauhtia ei kykene ylläpitämään kovinkaan kauaa. Edellä mainitut kynnyksarvot voidaan määrittää tarkasti kuntotestin avulla. (Paajanen & Jungell 2015.)

Usein saatetaan harjoitella tietämättään vauhtikestävyyttä, vaikka tarkoituksena olisikin kehittää peruskestävyyttä. Helposti käy niin, että peruskestävyys harjoituksen vauhti kiihtyy itsestään ja huomaamatta. Joskus syynä voi olla myös se, ettei tiedetä missä oma aerobinen kynnyks on. Tämän vuoksi olisi hyvä käydä kuntotesteissä, jotka kertovat tarkat kynnyksarvot. Varsinkin, jos haluaa tietää millä harjoitusalueella harjoittelee. (Paajanen & Jungell 2015.)

Maksimikestävyys

Maksimikestävyys harjoittelua voi tehdä monella eri tapaa, itselle sopivimmalla harjoittelu muodolla. Maksimikestävyys harjoituksessa intensiteetin tulee olla niin korkea, että maitohappoa kertyy elimistöön huomattava määrä. Tällöin väistämättä maitohapon kertyminen pakottaa pitämään tauon tai ainakin hidastamaan tahtia. Harjoittelu tapahtuu maksimikestävyys harjoituksissa anaerobisen kynnyksen yläpuolella. Maksimikestävyys harjoitukset parantavat maksimaalista hapenotto kykyä. Harjoitukset ovat erittäin kuormittavia keholle. Palautuminen tämän kaltaisista harjoituksista on hidasta. Näin ollen varsinkin aloitteleville kuntoilijoille maksimikestävyys harjoituksien tekemistä ei suositella useammin kuin kerran viikossa, jottei kehitys pysähdy siihen, että harjoittelee liian usein liian kovaa. (Paajanen & Jungell 2015.)

6.3 Liikkuvuus

Liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta. Kykyä liikuttaa niveltä koko sen liikelaajuuden alueella on notkeutta. Kun taas nivelliikkuvuus on kahden nivelpinnan liukumista,

kiertymistä ja/tai rullaamista toisiaan vasten. (Kalaja 2009, 263–266.) Liikkuvuuden synonyymeinä pidetään yleisesti taipuisuutta ja notkeutta. Liikkuvuuden käsitettä voidaan jaotella yleiseen, lajikohtaiseen, aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Säännöllisellä venyttelyllä ja notkeusharjoittelulla voidaan lisätä nivelten liikelaajuutta ja joustavuutta. Joustavuuteen voidaan vaikuttaa enemmän kuin nivelten liikelaajuuksiin (Weineck 1984.)

Yleiseen liikkuvuuteen vaikuttavia tekijöitä voidaan jaotella muun muassa seuraavasti:

- nivelten liikkuvuudesta johtuvat tekijät (nivelen muoto, rakenne, lihasmassan määrä nivelen lähellä, nivelsiteiden kireys, nivelkapselin tiukkuus ja ikä)
- yksilölliset anatomiset ominaisuudet (luiden pituudet, lihasten kiinnityskohdat, lihasten, nivelsiteiden ja jänteiden joustavuus ja sidekudoksen määrä eri pehmytkudoksissa)
- harjoittelusta ja elämäntavoista johtuvat tekijät (asento- ja liikuntatottumukset, lihasten kunto ja hermolihasjärjestelmän yhteistyökyky eli koordinaatio).

(Hiltunen & Paakkunainen 1994, 8.)

Aktiivinen liikkuvuus on omalla lihastyöllä aikaansaatu liikelaajuutta (esim. jalanheitto). Passiivinen liikkuvuus on ulkopuolisen voiman avulla aikaansaatu maksimaalista liikkuvuutta ja, on siksi aina aktiivista liikkuvuutta laajempaa (esim. spagaatti). Liikkuvuudella on urheilusuorituksessa ja etenkin taitolajeissa varsin suuri merkitys. Hyvä liikkuvuus parantaa kokonaissuoritusta ja pienentää vammautumisriskiä. Tämän lisäksi hyvällä liikkuvuudella on myönteinen vaikutus voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyYTEEN. (Mero & Holopainen 2004, 364.)

Liikkuvuus ei ole pysyvä olotila ja sen takia sitä tulisi harjoittaa säännöllisesti vähintään muutamana kerrana viikossa. Liikkuvuusharjoittelun laiminlyöminen ilmenee lihaskireytenä ja lihasepätasapainona, joka aiheuttaa helposti muita kehon kiputiloja. Myös lihaksiston kehittyminen vaatii liikkuvuusharjoittelua, koska fyysinen harjoittelu ja sen tuoma kehittyminen edellyttävät lihashuoltoa. (Paunonen & Seppänen 2011, 28–29.)

6.4 Nopeus

Yleisesti voidaan ymmärtää, että nopeus on kykyä suorittaa jokin liike tai liikesarja mahdollisimman nopeasti. Toisin sanottuna kykyä suorittaa mahdollisimman lyhyessä ajassa esimerkiksi pikajuoksu, jossa juoksija kerkeää sekunnissa ottaa monta askelta. Nopeus voidaan jakaa perusnopeuteen, liikenopeuteen ja nopeustaitavuuteen, reaktionopeuteen sekä räjähtä-

vään nopeuteen (Karjalainen & Kivilompolo 2017, 20). Nopeus on vahvasti periytyvä ominaisuus ja sitä pidetäänkin yhtenä vaikeimmista kehitettävistä fyysisistä ominaisuuksista. Tarkasteltaessa nopeuden kehittymiseen vaikuttavia taitoon ja voimaan liittyviä osatekijöitä, voidaan kuitenkin todeta sen olevan kehitettävissä aivan kuten muutkin fyysiset ominaisuudet. (Hakkarainen 2009, 219–236.)

Hermolihasjärjestelmän kykyä tuottaa liikettä nopeasti, on perusnopeutta. Perusnopeutta voidaan ajatella nopeuden perustana (pohjana kaikille muille nopeuden lajeille). Perusnopeuden avulla voidaan harjoittaa lajikohtaisia lajiominaisuuksia. Yleisimmin perusnopeutta voidaan mitata muun muassa 60 metrin juoksulla. (Hakkarainen 2009, 219–236.) Kyky liikkua nopeasti paikasta toiseen on liikenopeutta. Kun taas kyky toimia nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti taitoa vaativissa liikkeissä on nopeustaitavuutta. Kyky reagoida nopeasti ärsykkeeseen on reaktionopeutta. Ärsyke voi olla esimerkiksi kuulo-, näkö-, kosketus- tai liikeärsyke. Räjähävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytaikaista, yksittäistä ja mahdollisimman nopeasti tehtyä suoritusta. Koordinaatio on merkittävä ominaisuus räjähtävässä nopeudessa, koska mitä parempi koordinaatio on, sitä tehokkaammin räjähtävää nopeutta voidaan hyödyntää suorituksen aikana. (Mero & Jouste 2016, 242.)

6.5 Koordinaatio ja tasapaino

Koordinaatio on yksinkertaisuudessaan tehtävän suorittamista tarkasti ja nopeasti aisti- sekä hermolihasjärjestelmiä hyödyntäen. Määritelmänä koordinaatiosta voidaan käyttää yksilön tehtävän sisällön ja toimintakyvyn välistä tasapainotilaa. Koordinaation tarve näkyy yksittäisten liikkeiden ja jatkuvien liikkeiden sekä liikesarjojen suorittamisessa. Koordinaatio on riippuvainen myös suoritusnopeudesta, koska yleisesti nopeammin suoritetuissa liikkeissä on epätarkkuutta ja virheitä enemmän kuin normaalisti. Kuitenkin poikkeuksellisesti erittäin suurella voimantuotolla ja nopeudella tehtävät liikkeet voivat kärsiä hidastetusta vauhdista esimerkiksi jalkapallon potkaisu hitaasti voi olla vaikeaa. Voidaan sanoa, että koordinaatio on kehon osien havaintomotorista yhteistoimintaa, jolla haluttu tehtävä pyritään suorittamaan. (Schmidt & Lee 2005, 246; Schmidt & Lee 2013, 124, 131–133, viitattu teoksessa Ruokanen & Salo 2016, 17–18.)

Tasapainotaidot ovat yksi osa kolmesta motorisesta perustaidosta ja se on kaikkien tahdonalaisten motoristen taitojen perusta. Tasapaino voidaan jaotella staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. (Gallahue 2003, 15.) Ilman aktiivista lihastyötä kehon tasapainon säilyttäminen ei ole mahdollista ja, jotta tasapaino voidaan säilyttää, tarvitaan usean raajan koordinaatiota, tasapainoelimen ja näköaistin käyttöä. Koordinaatiota tarvitaan tasapainon saavuttamiseen. Jos koordinaatiokyvyssä on heikkouksia, niin ne vaikuttavat negatiivisesti tasapainoa vaativiin tehtäviin. (Ruokanen & Salo 2016, 23–24.)

Koordinaation ja tasapainon kehittymistä hyppynaruharjoittelun avulla on tutkittu nuorilla jalkapalloilijoilla (osallistujia 24 henkilöä ja jaettiin kontrolli- ja koeryhmään). Kontrolliryhmä osallistui kahdeksan viikon aikana vain normaaleihin jalkapalloharjoituksiin ja koeryhmällä sisällytettiin jalkapalloharjoituksiin hyppynaruharjoittelua. Tutkimuksessa koordinaatiota mitattiin Harre circuit -testillä ja tasapainoa Lower Quarter Y balance -testillä. Tuloksista selvisi, että koeryhmä paransi tulosta molemmissa testeissä tilastollisesti merkitsevästi, kun kontrolliryhmällä ei vastaavaa parannusta todettu. (Trecroci ym. 2015, viitattu teoksessa Ruokanen & Salo 2016, 19.)

Opinnäytetyöni harjoitusohjelman yksi osa-alue on monipuolisuus, se sisältää myös koordinaatiota ja tasapainoa tukevaa harjoittelua muun muassa hyppynarulla. On suotavaa kehittää koko ikänsä koordinaatio- ja tasapainokykyä lajitaitojen lisäksi. Tämän myötä kehokin ottaa vastaan paremmin erilaisia ärsykyitä ja harjoittelu pysyy monipuolisena, niin keholle kuin mielelle.

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN – TOIMINNALLINEN HARJOITUSOHJELMA

Tässä luvussa kuvaan harjoitusohjelma oppaan toteuttamista kehittämistyön lineaarisen mallin kautta. Avaan ensin kehittämisprosessin kokonaisuudessaan päiväkirjamaisen tekstin avulla. Kerrotun tekstin lisäksi olen tiivistänyt kehittämisprosessin vaiheet yhdeksi taulukoksi mukaillen Järven (2012) taulukkoa kehittämistyön kulusta (Taulukko 3). Tämän jälkeen kerron harjoitusohjelman testaamisesta, kohdehenkilöiden valikoitumisesta ja yhteistyöstä heidän kanssaan. Viimeisenä käyn läpi harjoitusohjelman testauksen tulokset. Pääosa tulosten tarkastelussa on kuntotason muutoksessa, joka on saatu aikaan harjoitusohjelman avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote: esimerkiksi opas, ohjeistus, portfolio tai tapahtuma (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Aloitin opinnäytetyöprosessin miettimällä opinnäytetyön aihetta, tavoitetta ja rakennetta. Oikeastaan se, mitä halusin opinnäytetyöltä, alkoi selkeytyä minulle kun kävin keskusteluita virassa olevien poliisien, koulumme opettajien ja opiskelijakavereiden kanssa poliisien fyysisestä kunnosta ja sen merkityksestä poliisin työssä.

Ymmärsin heti alusta alkaen etten pysty suunnittelemaan ja tekemään kaiken kattavaa ohjelmointia fyysiseen harjoitteluun. Päädyin alusta alkaen karsimaan opinnäytetyöstäni pois osa-alueita kuten voimaharjoittelu, ravinto ja lepo. Osa-alueiden karsintaa tehdessä huomasin, että on vaikeuksia päättää, minkälaisen rakenteen opinnäytetyö tulisi saamaan. Olisiko työ toiminnallinen vai tutkimuksellinen, vai sekä että. Kuitenkin päädyin suhteellisen nopeasti toiminnalliseen työhön, jonka kehittämistoiminnan tuotoksena syntyisi opas. Koin, että konkreettisesta oppaasta olisi eniten hyötyä organisaatiossa työskenteleville poliiseille.

Kun opinnäytetyön suunnitelma oli tehty, aloitin harjoitusohjelman suunnittelun. Taustajatoksena oli koko ajan se, millaiset harjoitusmuodot tukisivat parhaiten poliisien fyysisen suorituskyvyn parantamista ja millaiset harjoitteet auttaisivat virallisiin kuntotesteihin valmistautumista. Harjoitusohjelman osalta suunnitelman lähtökohtana oli, että sen tulee olla kokonaisvaltainen, monipuolinen ja harjoituksien olisi oltava helposti suoritettavissa. Tämän lisäksi harjoituksien yhdistäminen arkeen ja työhön nousi aikataulutuksen osalta esille, joten

päätin, että haluan tehdä harjoitusohjelmasta ajankäytön osalta tehokkaan. Päämääränä harjoitusohjelmassa oli, että yksittäiset poliisit voisivat omatoimisesti harjoitella kaksi kertaa viikossa omalla ajalla tai esimerkiksi hyödyntäen viikkoliikuntatunnin.

Kehittämistyönä syntyisi poliiseille suunniteltu opas, joka sisältäisi monipuolisen toiminnalliseen harjoitteluun pohjautuvan 10 viikon harjoitusohjelman ja kuvallisen ohjeen harjoitusohjelmassa olevista lihaskuntoliikkeistä. Harjoitusohjelman työnimeksi muodostui poliisin työtä tukeva toiminnallinen harjoitusohjelma. Harjoitusohjelman taustaideana oli se, että otan siihen liikkeitä ja tyyliuuntauksia niin CrossFitistä kuin toiminnallisesta harjoittelusta. Harjoitusohjelman tarkoituksena olisi edesauttaa fyysisen suorituskyvyn kehittämistä, työsäjäksamista ja poliisien viralliseen kuntotestaukseen valmistautumista. Lisäksi halusin, että harjoitusohjelma on selkeä, helppolukuinen ja harjoitteiden toteuttaminen onnistuu kaiken tasoilla liikkujilla.

Harjoitusohjelman liikkeet kokosin perusliikkeistä. Liikkeitä suoritetaan kehonpainolla tai perusvälineillä kuten esimerkiksi kahvakuulilla, käsipainoilla ja soutulaitteella. Karsin ohjelmoinnista kokonaan pois tangoilla tehtävät liikkeet. Tämä siksi, koska ne ovat myös suoritusteknisesti haastavampia kuin muun muassa kahvakuulalla tai käsipainoilla suoritettavat liikkeet. Kuitenkin harjoitusohjelma antaa tilaa tehdä harjoitteet myös tangolla. Tuon harjoitusohjelmassa esille skaalausvaihtoehtoja, joilla harjoituksesta voi tehdä kevyemmän tai muokata liikkeitä saliympäristöön sopivaksi.

Harjoitusohjelman tueksi kuvattiin lihaskuntoliikkeitä tukevat liikekuvat. Kuvaukset suoritettiin CrossFit Jyväskylän salilla. Lihaskuntoliike on pyritty kuvan avulla pilkkomaan osiin. Kuvien avulla on helppo tarkistaa miten kyseinen lihaskuntoliike tulisi suorittaa oikein ja turvallisesti. Kuviin on selitetty auki kyseisen liikkeen vaiheet mahdollisimman tarkasti sekä se, kuinka liikkeen voi skaalata helpommaksi.

Harjoitusohjelman valmistumisen jälkeen päätin, että haluaisin saada konkreettisen palautteen harjoitusohjelman toimivuudesta. Mahdollisuuksia harjoitusohjelman testaamiseen ja tutkimiseen olisi monia. Päädyin lopulta siihen, että käyttäisin harjoitusohjelman kehittämistyön tukena testihenkilöiden haastattelua. Haastattelun otin kehittämistyön rinnalle pääosin oman ammatillisen kehittymisen vuoksi. Sen myötä sain konkreettista palautetta harjoitus-

ohjelmasta ja sen vaikutuksista testihenkilöiden fyysiseen suorituskyykyyn. Haastattelun peruslähtökohtana on se, että tutkimuskohde saa kertoa muun muassa mielipiteitään ja kokemuksiaan. Tutkimuksen tekemisessä on mahdollista käyttää erilaisia haastattelutyyppejä. Näitä ovat strukturoitu (lomake), puolistrukturoitu (teemahaastattelu) ja avoin- tai syvähaastattelu. Haastattelutyypeistä tämän toiminnallisen opinnäytetyön haastattelumenetelmä voisi olla lähimpänä teemahaastattelua, joka on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliltä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Tässä opinnäytetyössä haastattelu ei tapahtunut henkilökohtaisesti, mikä on teemahaastattelulle tyypillistä.

Kyselin halukkaita virassa olevia poliiseja suorittamaan harjoitusohjelmaa. Testihenkilöiksi sain kolme virassa olevaa poliisia. Testihenkilöt tekivät harjoitusohjelman läpi omalla ajallaan ja antoivat siitä minulle palautetta omien aikataulujensa rajoissa. Tein testihenkilöille kysymyksiä vapaamuotoisesti sähköpostilla harjoitusohjelman (lähtötilanne, alku- ja loppu-testin valinta ja millä perusteilla), puolessa välissä sekä lopputestin jälkeen. Haastattelut eivät edenneet tarkkojen ja yksityiskohtaisten kysymysten kautta vaan väljemmin teemojen perusteella. Vapaamuotoiseen sähköpostikyselyyn vastaaminen jätti tilaa enemmän vapaalle puheelle ja mielipiteille harjoitusohjelmasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Harjoitusohjelman testaaminen ja siitä palautteen antaminen perustui täysin omaan tahtotilaan lähteä kehittämään/parantamaan omaa fyysistä suorituskyykyä. Erityisesti toivoin testihenkilöiltä palautetta harjoitusohjelman edistymisestä, ohjelman toimivuudesta ja fyysisen kunnan kehittymisestä. Palautteiden perusteella pystyisin muokkaamaan lopullista harjoitusohjelmaa paremmin työni tavoitteita vastaavaksi. Testihenkilöille annoin vapaat kädet siitä, millä tavoin haluavat harjoituksista tehdä muistiinpanoja enkä esimerkiksi painostanut harjoituspäiväkirjan pitämiseen. Kerroin, että harjoituksien tulosten muistiin laittaminen voisi jatkossa motivoida tekemään harjoitusohjelmaa uudestaan ja testaamaan onko kehitystä tapahtunut.

Testihenkilöitä oli kolme, mutta käsittelen tässä tulososiossa heistä yhden harjoittelukokemuksia, koska häneltä saatu palaute oli tarkinta ja suuntasi eniten oppaan kehittymistä. On silti todettava, että myös kahden muun testihenkilön kommentit olivat samansuuntaisia. He eivät kuitenkaan kommentoineet harjoitusohjelmaa yhtä tarkasti kuin testihenkilö, jonka palaute oli yksityiskohtaista.

Testihenkilön tausta

Testihenkilö ei ollut aiemmin kokeillut toiminnallista tai CrossFit harjoittelua. Hänellä oli aiempaa urheilutaustaa ja oli harjoitellut kuntosalilla voimaharjoittelun parissa aktiivisesti vuodesta 2003 vuoteen 2010. Omien sanojensa mukaan talonrakennusprojekti vei vuonna 2010 mukanaan ja harjoittelu jäi lähes kokonaan. Tämän jälkeen harjoittelusta on ollut vaikea saada kiinni. Osittain syyksi nousee myös se, että on vaikea mennä salille, kun ei tiedä miten ja millä tavoin lähtisi rakentamaan kuntoaan samalle tasolle, missä se on joskus ollut. Tämän lisäksi on vaikea tyytyä kevyempiin painoihin, kuin millä on tottunut harjoittelemaan vuosia sitten. Hyvän ja selkeän harjoitusohjelman puute oli vaikeuttanut harjoittelun aloittamista. Tämän harjoitusohjelman testaaminen tuntui mielekkäältä vaihtoehdolta lähteä rakentamaan peruskuntoa paremmaksi.

7.1 Harjoitusohjelman tulokset

Testihenkilön mukaan poliisien työkuntotestaus patteristo ei motivoi tarpeeksi eikä ole tarpeeksi monipuolinen, joten alku- ja lopputestiksi valikoitui CrossFitin ”Baseline” -testin. Tämä ”Baseline” -testi oli testihenkilön mielestä motivoiva, monipuolinen ja selkeästi mittasi hapenottokykyä sekä lihaskuntoa. Tämä valinta toi myös testihenkilön mielestä vaihtelua poliisien työkuntotesteihin, joita on saanut suorittaa työelämässä jo useampia vuosia.

Testihenkilön alkutesti ”Baselinen” suoritus aika oli 10.28. Alkutestin neljä ensimmäistä liikettä (soutu, kyykyt, vatsat ja punnerrukset) testihenkilö suoritti reiluun seitsemään minuuttiin ja loppuaika meni suorittaessa leuanvetoa. Leuanvedon saa suorittaa vapaavalintaisesti tekemällä tiukkoja, kippaamalla tai kuminauha apuna leuanvetoa tai vaihtaa liikkeen leuanvetoa kehittäväksi ring row souduksi. Testihenkilö valitsi tehdä leuanvedon tiukkoina. Se osoittautui testihenkilön mielestä raskaaksi ja vei aikaa, koska koko vartalo oli hapoilla muista liikkeistä ja hengitys ei meinannut kulkea.

Puolivälin palautteessa testihenkilö kertoi, että oli kokenut harjoitusohjelman mielekkääksi tehdä. Ensimmäisien harjoitusten jälkeen tuntemuksina olivat, että henki loppuu ja keuhkoihin sattuu. Harjoitusohjelman puolen välin lähestyessä testihenkilö tunsi, että hapenotto-kyky olisi selkeästi parantunut ja kestävyyttä oli tullut lisää. Yksittäisten harjoitusten jälkeen ei tuntunut enää niin pahalta, palautuminen oli alkanut olemaan nopeampaa. Erityisen

positiivista oli se, että normaalissa elämässä tuntuu hengittäminen helpommalta ja jaksaminen oli parantunut.

Ainoana ongelmaksi testihenkilö nosti harjoitusohjelman puolesta välissä sen, että joissakin harjoituksissa oli tullut omaan kuntotasoon nähden otettua liian isot painot. Kyseisillä painoilla menisi muutama toisto, mutta seinä tuli vastaan koska lihaskestävyys ja hapenotto-kyky olivat heikolla tasolla harjoitusohjelman aloitettaessa. Harjoitusohjelman edetessä ymmärrys painojen osalta kasvoi, eikä testihenkilön mukaan tarvinnut enää miettiä niin paljon kuinka isoilla painoilla suorittaa.

Testihenkilön lopputesti ”Baselinen” suoritus-aika oli 8.11. Lopputestin neljä ensimmäistä liikettä (soutu, kyykyt, vatsat ja punnerrukset) testihenkilö suoritti aikaan 5.44 ja loppuaika meni suorittaessa leuanvetoa. Lopputestin kokonaisaika on 2 minuuttia 17 sekuntia parempi kuin alkutestin tulos. Tämä on merkittävä parannus. Myös neljän ensimmäisen liikkeen suoritus-aika on nopeutunut reilun 2 minuutin verran, joka selkeästi kertoo hapenotto-kyvyn ja lihaskunnan paranemisesta. Testihenkilö oli itse todella tyytyväinen parannukseen. Testihenkilö kertoi, että oli aloittanut lopputestin tekemisen ehkä hieman liian lujaa. Se oli sitten kostautunut testin loppupuolella. Hieman parempi suoritustaktiikka olisi testihenkilön mukaan voinut tuoda vielä aikaan parannusta.

Alku- ja lopputestin tuloksen ero on selkeä. Testihenkilö ei pystynyt suorittamaan harjoitusohjelmaa täysin säännöllisesti 10 viikon sisään. Harjoituksien tekemiseen olivat vaikuttaneet muutaman kerran sairastelu sekä muut kiireet. Pohdittavaksi jää, olisiko tulos voinut parantua enemmän, jos harjoitusohjelman pystyisi tekemään täsmällisesti 10 viikon sisällä. Näiden tuloksien myötä olen kuitenkin erittäin tyytyväinen harjoitusohjelman toimivuuteen ja uskon vahvasti, että tämän tyyllisellä harjoitusohjelmalla on erittäin positiivisia vaikutuksia fyysisen kunnon kehittämisessä. Myös kahdelta muulta testihenkilöltä saatu palaute tuki tulososiossa käsiteltyä testihenkilön palautetta.

Lopuksi testihenkilön palaute harjoitusohjelman suorittamisen jälkeen:

” Tykkäsin tästä sinun ohjelmasta ja, se ei mielestäni ole ollut liian raskas. Parasta ehkä tässä on se, kun treeni on niin lyhyt, yleensä 45-60min. Tekemiseen on helpompi löytää aikaa tehdä kun on nopeammin ohi. Olen huomannut päivittäisessä olemisessa, että on helpompi hengittää ja esimerkiksi kerrostalojen portaat nousee helpommin. Treenien tekeminen on mennyt helpommaksi ja jaksaa treenit läpi paremmin. Vähän on tuo treeniohjelma venynyt kun on ollut flunssia ja keuhkoputken tulehduksia ym.

Aloitan tuon ohjelman alusta tekemään toisen kierroksen. Koen hyvänä hapenottokyvylle ja jaksamiselle. Tosiaan tuo treenin pituus on hyvä juttu.”

7.2 Harjoitusohjelman arviointi

Oppaani sisältää valmiin 10 viikon toiminnallisen harjoitusohjelman ja lihaskuntoliikkeiden tueksi kuvat sekä selitykset lihaskuntoliikkeen suorituksesta ja skaalauksesta. Lisäksi liitteenä on liikesanasto, jonka avulla voi helposti tarkastaa harjoitusohjelman liikkeiden sanaston. Harjoitusohjelman harjoitukset onnistuivat mielestäni kehittämään niin, että ne ovat helppoja toteuttaa salilla ja jokaisen omalla kuntotasolla. Harjoittelun sekä kuntotason edistymistä on helppo seurata alku- ja lopputestin avulla sekä esimerkiksi kellottamalla harjoituksia.

Kaikkien testihenkilöiden palautteessa kävi ilmi, että alku- ja lopputestiksi harjoitusohjelmaan valikoitui CrossFitin ”Baseline” –testi. Tämän palautteen perusteella otin pois poliisien työkuntotestin harjoitusohjelmasta kokonaan ja jätin alku- ja lopputestiksi CrossFitin ”Baline” –testin. Useiden poliisien kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella olen ymmärtänyt, että poliisien työkuntotestejä ei koeta kovinkaan monipuolisina tai tarkoituksenmukaisesti ammatissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia testaavana. Harjoitusohjelman testajiksi lähteneet testihenkilöt perustelivat ”Baseline” -testin valintaa siten, että he halusivat vaihtelua poliisin työkuntotesteihin. ”Baseline” -testi testaisi testihenkilöiden mukaan kokonaisvaltaisemmin fyysisistä suorituskykyä, koska hapenottokyky on viety ääri rajoille testissä ja koko vartaloa hapottaa. Ääri rajoille menemisestä huolimatta olisi silti jaksettava ruustaa aikaa vastaan toistot loppuun asti.

Harjoitusohjelmaan ei ole määritelty painoja etukäteen, koska jokainen tekijä on yksilö ja on erittäin vaikea määrittellä painot etukäteen tuntematta tekijää. Vapaudella valita painot voi vaikuttaa myös paljon harjoituksen luonteeseen. Haluaisin, että ohjelman tekijät kuuntelisivat omaa kehoaan ja muistaisivat, että jopa yhden harjoituksen sisällä painot voi myös vaihtaa, joko kevyempiin tai raskaampiin oman tuntemuksen mukaan. Tämä on jopa suotavaa, jos huomaa, että harjoituksen idea kärsii joko liian raskaista tai kevyistä painoista. Lisäksi painojen määrittelemättömyys mahdollistaa sen, että oli kunto millä tasolla tahansa, niin jokainen voi suorittaa harjoitusohjelmaa omalla tasollaan eikä vertailua tapahdu niin helposti.

Muokkasin harjoitusohjelman lopullista versiota alku- ja lopputestien lisäksi kohdehenkilöiden palautteiden avulla. Isoimpia muutoksia oli leuanvetojen määrien tarkastaminen harjoituksissa sekä vaihtoehtoisen liikkeen lisääminen leuanvedon rinnalle. Haluaisin kuitenkin muistuttaa, että ei ole väärin skaalata harjoitusta itselle hankalan liikkeen osalta helpommaksi. Liike ei voi kuitenkaan kehittyä, jos sitä ei harjoita edes skaalaamalla. Tästä syystä esimerkiksi ring row:n tekeminen leuanvedon vaihtoehtoisena liikkeenä kehittää äärimmäisen paljon leuanvetoa. Muita merkittäviä muutoksia liikkeiden osalta harjoitusohjelmaan ei tullut testivaiheen ohjelmaan nähden.

Harjoitusohjelman luotettavuutta parantamaan olisi voinut ottaa suuremman otannan poliiseja tekemään harjoitusohjelmaa läpi. Ongelmaksi nousee, ettei halukkaita testajia ole kovinkaan helppoa löytää. Opinnäytetyöni edistyessä minulle ilmoitettiin halukkaita ohjelman testajia, mutta valitettavasti vasta loppupuolella. Tällöin minun olisi pitänyt siirtää opinnäytetyöni valmistumista vielä reilut 10 viikkoa. Koen kuitenkin, että jo kolmen testihenkilön tuloksien ja harjoitusohjelman etenemisen seuraaminen antaa opinnäytetyöni oppaalle luotettavuutta sen toimivuudesta.

Tämän opinnäytetyön kehittämistyön vaiheiden perusteella haluan uskoa, että olen onnistunut tässä oppaassa siinä, että harjoitusohjelmaa olisi mahdollisimman pieni kynnyksellä lähteä tekemään. Lisäksi tämän työn teoriaosuus tukee harjoitusohjelman oikeaoppista suorittamista ja antaa kuntoilijoille mahdollisuuksia suorittaa harjoitukset laadukkaasti.

Taulukko 3. Kehittämistyön vaiheet (Mukaillen Järvi 2012, viitattu oppaassa Salonen 2013, 34).

| Aikataulu | Kehittämistyö | Toimijat | Menetelmät | Tuotetut materiaalit | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------|
| Marraskuu 2017 | Aiheen valinta ja rajaaminen Tutkimussuunnitelma Tavoitteiden määrittely Teoriatiedon kerääminen | Harjoitteluohjaaja | Kirjaaminen Palaute | Tutkimussuunnitelma | Aloitus |
| Joulukuu 2017 | Tutkimussuunnitelma ja työn rakenteen suunnittelu Teoriatiedon kerääminen Harjoitusohjelman suunnittelu | | Kirjaaminen | | Suunnitteluvaihe |
| Tammikuu 2018 | Kuvattavien lihaskunto-liikkeiden luettelointi Harjoitusohjelman testaus, Kohdehenkilöt Harjoitusohjelma kohdehenkilöille ja aloituskysely Teoriatiedon kerääminen | Kohdehenkilöt | Kirjallisuuden lukeminen Keskustelut Sähköposti | Harjoitusohjelma | Toteutus |
| Helmikuu 2018 | Teoriatiedon kerääminen | | Kirjallisuuden lukeminen | | |
| Maaliskuu 2018 | Välivaiheen kysely Lihaskuntoliikkeiden kuvaaminen ja kuvaohjeen suunnittelu sekä toteutus Teoriatiedon kerääminen | Kohdehenkilöt | Kuvaaminen Kirjaaminen Sähköposti Kirjallisuuden lukeminen | Lihaskuntoliikkeiden kuvat ja ohje | |
| Huhtikuu 2018 | Teoriatiedon kerääminen Seminaari | Harjoitteluohjaaja | Kirjaaminen Palaute Kirjallisuuden lukeminen | | Viimeistely |
| Toukokuu 2018 | Loppukysely Palaute harjoitusohjelmasta ja kuvaohjeesta Seminaari Kehittämistyön lopetus | Harjoitteluohjaaja Kohdehenkilöt | Sähköposti Keskustelu Palaute Kirjaaminen | Oppaan osat Valmis tuotos | Valmis |

8 POHDINTA

Tutkimuksia poliisien tämän hetkisestä kuntotasosta on mielestäni vähän. Se on hyvin yllättävää, koska poliisin kuntoon on ryhdytty kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Mutta kysymys kuuluukin, että millä tavoin? Lisäksi poliisin fyysisestä kunnosta puhuttaessa puhutaan samanaikaisesti myös työturvallisuudesta. Tässä kokonaisuudessa on työnantajalla suuri vastuu fyysisen kunnan ja työkyvyn valvojana. Työnantajalla on vastuu tietää millaisessa kunnossa työntekijät ovat ja voiko heidän sen hetkinen kunto olla esimerkiksi työturvallisuusriski.

Poliisiammattikorkeakoulusta on valmistunut Virkkalan (2018) opinnäytetyö Poliisiopiskelijoiden fyysisen kestävyyskunnan kehitys. Virkkalan työssä keskitytään spesifisti juoksu- ja testien tulostarkistukseen vuosilta 1985–2015. Virkkalan (2018) opinnäytetyön tutkimus osoittaa, että fyysinen kestävyyskunto on laskenut poliisiopiskelijoilla rajusti kaikilla mittareilla mitattuna. Työssään Virkkala nostaa esiin opinnäytetyössään keskustelun kenttätoiminnassa työuraansa tehneen vanhemman konstaapelin kanssa. Keskustelusta ilmenee, että vanhempi konstaapeli mainitsee ylipainon ja heikon fyysisen kunnan olevan työturvallisuusriski. Minivaatimukset tulisi täyttää, jotta henkilö olisi kenttäkelpoinen, mutta miehistössä on hänen kokemuksensa mukaan paljon sellaisia, jotka eivät täytä kyseisiä kriteereitä. Virkkalan mukaan tämä kertoo paljon poliisin kuntotestausjärjestelmästä ja olikin itse harjoittelun aikana törmännyt moniin sellaisiin henkilöihin, joita ei oltu testattu moniin vuosiin poliisien kuntotesteillä. (Virkkala 2018, 25, 48.)

Poliisiammattikorkeakoulun lisäksi tällä hetkellä on löydettävissä korkeakoulutasolla tehtyjä opinnäytetöitä poliisin fyysisestä suorituskyvystä hyvin niukasti. Niemi on tehnyt kandidaatin tutkielman Poliisityön kuormittavuus ja fyysisen toimintakyvyn edellytykset työstä selviytymiseen vuonna 2012 ja Pro Gradu –tutkielma Liikunta poliisin työkuoron ylläpidon välineenä vuodelta 2015. Rauman Pro Gradu –tutkielma Poliisien fyysisen suorituskyvyn mittaamisen testit on vuodelta 2009. Korhosen ja Siivosen Pro Gradu –tutkielma Poliisien kuntotestauksen arviointi on vuodelta 2006. Oikeastaan nykypäivän tilanteesta ei ole saatavilla muiden korkeakoulujen osalta tutkimustietoa poliisin fyysisestä suorituskyvystä, mikä on mielestäni erittäin harmillista.

Poliisiammattikorkeakoulusta valmistuu paljon erilaisia oppaita fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen kohdistuen johonkin tiettyyn osa-alueeseen. Mielestäni olisi erittäin ajankohtaista tutkia tarkemmin ja laajemmin poliisien fyysisistä suorituskykyä, poliisien virallisia työkuntotestejä ja suoriutumista poliisin työn fyysisesti kuormittavista tilanteista, niin poliisiksi opiskelevien osalta kuin jo työelämässä olevilta poliiseilta. Tämän hetken ajankohtaisin tieto mielestäni puuttuu kokonaan. Mielestäni Suomessa tulisi vielä aktiivisemmin kehittää poliisien työkuoron seuranta ja ohjelmointia, millä voitaisiin parantaa poliisien työkuorta.

Kuitenkin jokainen poliisina toimiva on lähtökohtaisesti vastuussa omasta työkuoron ylläpidosta ja hyvinvoinnista. Kuntotesteillä pyritään tarkastelemaan työkuorta säännöllisesti, mutta hyvin pitkälti omalle vastuulle jää fyysisen toimintakyvyn kehittäminen työkuntotesteistä saatujen tuloksien perusteella. Tämän oppaan tarkoituksena olisi antaa helppo työväline oman fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen ja sen säilyttämiseen hyvällä tasolla. Opas ei muokkaa kenestäkään huippu-urheilijaa. On vaikea tehdä täysin kaikkia ongelmia korjaavaa opasta, mutta harjoitusohjelma auttaa ja kehittää varmasti jokaista yksilönä omissa vahvuuksissa sekä heikkouksissa.

Opinnäytetyöni opas soveltuu muokattavuutensa ansiosta niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin kuntoilijoille. Työni teoriapohja oli laaja ja sain kerättyä oppaan kannalta tarkoituksenmukaisimmat asiat kirjallisuuskatsaukseen. Teoriatietoa olisi ollut varsinkin fyysisestä suorituskyvystä paljon, mutta mielestäni onnistuin rajaamaan aineiston hyvin. Haasteena olivat alkuun toiminnallisen opinnäytetyön rakenteen ymmärtäminen ja oman idean sovittaminen toiminnallisen työn muottiin. Ymmärrykseen toiminnallisen työn menetelmistä ja rakenteesta vaikutti varmasti osaltaan se, että olen tehnyt täysin erilaisilla menetelmillä Pro Gradu -tutkielman aiemmissa opinnoissa. Juuri tästä syystä halusin tehdä jotain erilaista kuin aiemmin ja oppia sitä kautta uutta. Haasteita oli myös siinä, kuinka laajasti käsittelisin poliisin ammatinkuvan ja kuntotestauksien aineistoja sekä fyysisen suorituskyvyn yhdistämistä osaksi kokonaisuutta. Mielestäni kuitenkin onnistuin asioiden yhdistämisessä eikä ne jääneet toisistaan irrallisiksi.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut kokonaisuutena hyvin opettavaista. On ollut mielenkiintoista tutustua materiaaleihin ja aiemmin tehtyihin tutkimuksiin poliisien fyysisen kuoron osalta. Erittäin silmiä avaavia ovat olleet keskustelut koulumme opettajien, virassa olevien poliisien ja opiskelijakavereiden kanssa. Olen kiitollinen opinnäytetyöni ohjaajalle,

joka puski eteenpäin kun kamppailin toiminnallisen opinnäytetyön ymmärtämisen kanssa ja vaati minulta enemmän, kuin mitä itse osasin tämän opinnäytetyön osalta alkuun itseltäni vaatia. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli kaiken kaikkiaan mielekästä ja toivonkin kovasti, että opinnäytetyöstäni ja kehittämistyönä syntyneestä oppaasta olisi hyötyä mahdollisimman monelle poliisille. Toivon, että harjoitusohjelma motivoisi mahdollisimman monen poliisin liikunnan pariin.

LÄHTEET

Aalto, R. & Kykyri, H. 2009. Keskikeho kuntoon. Suomen Urheiluliiton julkaisut Oy. Lahti.

Anderson, GS., Plecas D. & Segger T. 2001 Police officer physical ability testing. Revalidating a selection criterion. Policing. 2001; 24. Luettavissa:
<https://pdfs.semanticscholar.org/ccb5/4fc71a5cd85241ee32103fabeb54c48f3892.pdf>, luettu 28.4.2018.

Forsman, H. & Lampinen, K., 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Lahti: VK-kustannus.

Glassman, G. 2004. What is crossfit? Luettavissa:
http://library.crossfit.com/free/pdf/what_is_crossfit.pdf. Luettu 6.2.2018.

Hakkarainen, H. 2009. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, T. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Heikkinen E. & Ilmarinen J. 2001. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. Duodecim. 653–660. Luettavissa:
<http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92160.pdf>, luettu 28.4.2018.

Hentunen, L., 2017. CrossFit-urheilijoiden alaselkävammojen ennaltaehkäisy. Opinnäytetyö: Fysioterapian tutkinto-ohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettavissa:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138997/Hentunen_Lauri.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 6.2.2018.

Hiltunen. P. & Paakkunainen, P. 1994. Venyttelyopas. Keuruu: Otava.

Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. & Jaakkola, T. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy, Lahti. 263–277.

Karjalainen, A. & Kivilompolo, M., 2017. 16 – 20-vuotiaiden lentopallotyttöjen nopeusharjoittelu. Nopeusharjoitteluopas lentopallovalmentajille. Opinnäytetyö: Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Lapin ammattikorkeakoulu. Luettavissa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134272/Karjalainen_Anna_Kivilompolo_Malla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 18.3.2018.

McDonald, M. 2010. Näin kehosi toimii. WSOYpro OY. Jyväskylä.

Mero, A. & Holopainen, M., 2004. Notkeus. Teoksessa Mero, A. (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus. 364–369.

Mero, A. 1997. Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy, 147–166.

Mero, A. & Jouste, P. 2016. Nopeusharjoittelu. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Toim. Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Myllylä, M. & Salonen, K., 2016. Kehittämistyön soveltuvuus poliisitutkinnon opinnäyteteeksi. Teoksessa Muttilainen, V. & Potila, P. (toim.) Poliisin toimintaympäristö. Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu, 65–69. Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117042/Raportti_125_verkko.pdf. Luettu 29.3.2018.

Niemi, J., 2015. Liikunta poliisin työkuoron ylläpidon välineenä - työpaikkaliikunnan toteutuminen, edistävät tekijät, esteet, asenteet ja odotukset. Pro Gradu – tutkielma: Itä-Suomen yliopisto lääketieteen laitos.

Paajanen, M. & Jungell, J., 2015. Harjoitusmuodot ja niiden vaikutuskehoon. Luettavissa: <http://www.r5.fi/harjoitusmuodot>. Luettu 6.2.2018.

Paunonen, M. & Seppänen, L. 2011. Tehokas treeni puolessa tunnissa. Tuloksia functional trainingilla. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Poliisin kuntotestauksen suoritusohje 2014.

Poliisilaki 872/2011. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110872>. Luettu 10.1.2018.

Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693. Fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa.

Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571. Kuntoliikunta ja kilpaurheilu.

Ruokanen, T. & Salo, J., 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla. Pro Gradu – tutkielma: Jyväskylän yliopisto liikuntakasvatuksen laitos. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49788/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201605162555.pdf?sequence=1>. Luettu 18.3.2018.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A., 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 19.5.2018.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Luettu 15.3.2018.

Siukonen, M., 2000. Urheilun sääntö- ja kunto-opas 2. Jyväskylä, Kustannus-notriaatti Oy.

Suomen poliisi, urheiluliitto. Luettavissa: www.spul.fi/spul/historia/. Luettu 17.11.2017.

Terveyskirjasto Duodecim. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua.

Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00934. Luettu 15.12.2017.

Tikkanen S. & Aapio L., 2009. Poliisi. Teoksessa Ammattina turvallisuus. Tikkanen, S., Aapio, L., Kaarnalehto, A., Kammonen, L., Laitinen, J., Mikkonen, J. & Pisto, M. 2. uudistettu painos 2011. Helsinki. WSOYpro Oy. 50–72.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Työturvallisuuslaki 738/2002. Luettavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20020738>, luettu 20.1.2018.

Valtioneuvoston asetus poliisista 1080/2013. Luettavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131080>. Luettu 30.5.2018.

Vilka, H. & Airaksinen, T., 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virkkala, J., 2018. Poliisiopiskelijoiden fyysisen kestävyyskunnan kehitys. Opinnäytetyö: Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141781/ON_Virkkala.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 23.5.2018.

Weineck, J. 1984. Optimaalinen harjoittelu. Vaasa: Vaasa oy.

LIITTEET

Liite 1, Harjoitusohjelma

Liite 2, Lihaskuntoliikkeiden ohjeet ja kuvat

Liite 3, Liikesanasto

**TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN
OPAS JA HARJOITUSOHJELMA**

Harjoitusohjelma

Viikko 1

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|---|--|---|
| FOR 10 min 300m Run/Row (juoksu/soutu) 10 Pushups (etunojapunnerrus) 10 Back extension (selkälihas) 10 Amsu (istumaannousu) | Lähtötasotesti FOR TIME 500m Row (soutu) 40 Air squat (ilmakyykky) 30 Amsu (istumaannousu) 20 Pushups (etunojapunnerrus) 10 Pullup/ring row (leuanveto/rengas-soutu) | Suurita lähtötasotesti niin, että pyrit ottamaan itsesi kaiken irti. Liikkeet tulee suorittaa huolella! Skaalaukset: Air squat: Max. kyykkösyvyys. Push up: Lankkuna alas, polvet maassa ylös tai koko ajan polvet maassa. Pull up: Leuanveto kumi-nauhalla. |
| EMOM x12 Row (soutu) 15 KB Swing 20 Air squat (ilmakyykky) 15 V-ups (linkkarivatsalihas) | AMRAP 35 min 50 DU/100 singles (hyppynaruhyppy) 40 Walking lunges (askelkyykkävely) 30 Amsu (istumaannousu) 20 Back extension (selkälihas) 10 Push up (etunojapunnerrus) Rest 2 min (lepo) | EMOM: Työskentelyaika soudussa 50 sek. AMRAP: Suorita kaikista liikkeistä annettu määrä, jonka jälkeen lepää 2 min ja aloita alusta. Suorita liikkeitä 35 min ajan. Skaalaukset: KB Swing: Kahvakuulaheilautus korkeintaan ot-san korkeudelle. DU: Tuplahyppynaruhyppy tai yhden hypyn hyppynaruhyppy. Push up: Lankkuna alas, polvet maassa ylös tai koko ajan polvet maassa. |

Viikko 2

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|--|--|--|
| <p>5 min Row (soutu)</p> <p>3 ROUNDS (kierrosta)</p> <p>10 KB DL (maastaveto)</p> <p>5+5 Pistol squat (pistooli- kyykky)</p> <p>20sek Hollow hold (kuppipito)</p> <p>20sek Arch hold (kaaripito)</p> | <p>4 min ON, 3 min OFF (harjoituksen kokonaiskesto 25min)</p> <p>4 min ON</p> <p>30 DU/60 Singles (hyppynaruhyppy)</p> <p>10 DB Power snatch (käsipainotem- paus)</p> <p>3 min OFF</p> <p>4 min ON</p> <p>10 Cal Row (soutu)</p> <p>10 Wallball (seinäpalloheitto)</p> <p>3 min OFF</p> <p>4 min ON</p> <p>30 DU/60 Singles (hyppynaruhyppy)</p> <p>10 DB Power snatch (käsipainotem- paus)</p> <p>3 min OFF</p> <p>4 min ON</p> <p>10 Cal Row (soutu)</p> <p>10 Wallball (seinäpalloheitto)</p> | <p>ON/OFF: Suorita 4 min ajan määriteltä liikeparia niin monta kierrosta kuin ehdit. Pyri nostamaan syke korke- alle 4 min aikana, mutta niin, että se ehtii tasoittua 3 min levon aikana.</p> <p>Skaalaukset: Pistol squat: Pistoolikyykyn vapaan jalan paikka takana tai tuen ottaminen esimer- kiksi renkaista. Wallball: Pallon kanssa kyy- kyn ja ylöstyönnön yhdis- telmä. DU: Tuplahyppynaruhyppy tai yhden hypyn hyppynaru- hyppy.</p> |
| <p>FOR 8 min</p> <p>10 cal Row (soutu)</p> <p>10 KB Taters (heilautus + etukyykky)</p> <p>10 KB SDLHP (sumodeadlift highpull)</p> | <p>FOR TIME</p> <p>10 DB Man makers</p> <p>20 V-ups</p> <p>30 Cal row (soutu)</p> <p>40 Push ups (etunojapunnerrus)</p> <p>50 Box jumps (boksihyppy)</p> <p>40 Push ups</p> <p>30 Cal row</p> <p>20 V-ups</p> <p>10 DB Man makers</p> <p>TIMECAP 30 min</p> | <p>FOR TIME: Suorita kaikista liikkeistä annettu määrä mahdollisimman nopeasti. Lepo liikkeiden välissä tai liikkeiden aikana.</p> <p>Skaalaukset: Puhs up: Lankkuna alas, pol- vet maassa ylös tai koko ajan polvet maassa. Box jump: Askeltamalla boksin päälle ja alas.</p> |

Viikko 3

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|--|--|---|
| <p>5 min Bike (pyöräily)</p> <p>5 min Row (soutu)</p> <p>5 min Run (juoksu)</p> | <p>FOR 30 min</p> <p>150m Run</p> <p>10 DU/Singles</p> <p>10 KB Taters</p> <p>30 sek Rest</p> <p>300m Run</p> <p>20 DU/Singles</p> <p>20 KB Taters</p> <p>1min Rest</p> <p>450m Run</p> <p>30 DU/Singles</p> <p>30 KB Taters</p> <p>1.30min Rest</p> <p>jne...</p> | <p>FOR 30 MIN:</p> <p>Suorita 30 min niin, että seuraavalle kierrokselle lisätään toistomäärää juoksuun 150m, hyppynaruun ja kahvakuulaan 10 toistoja. Lepo jokaisella kierroksella 30 sek.</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Push up: Lankkuna alas, polvet maassa ylös tai koko ajan polvet maassa.</p> |
| <p>Hyppynaru TABATA (8 kierrosta)</p> <p>20 sek hyppynaruhyppeilyä</p> <p>10 sek Rest (lepo)</p> | <p>FOR TIME:</p> <p>21-15-9</p> <p>Row (soutu)</p> <p>DB Thruster</p> <p>REST 2-4 min</p> <p>15-12-9</p> <p>Burpee</p> <p>DB Push press</p> <p>REST 2-4 min</p> <p>12-9-6</p> <p>Box jump</p> <p>DB Renegade row</p> | <p>TABATA: 8 kierrosta, jokaisella kierroksella 20 sek työtä, 10 sek lepoa.</p> <p>FOR TIME: Suorita 21 cal soutua + 21 thrusteria, 15 cal soutua + 15 thrusteria, 9 cal soutua + 9 thrusteria. Lepää 2-4 min. 15 burpeeta + 15 push pressiä, 12 + 12 jne.. (Renegade row: yksi toisto on molempien käsien veto)</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Box jump: Askeltamalla boksen päälle ja alas.</p> |

Viikko 4

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|---|--|---|
| <p>FOR 10 min</p> <p>1 min 30 sek Row (soutu)</p> <p>10 KB Swing (kahvakuulaheilaus)</p> <p>10 V-ups (linkkarivatsalihas)</p> <p>10 Back extension (selkälihas)</p> | <p>3 Rounds (kierrosta)</p> <p>1 min 15 sek ON amrap, 45 sek OFF (treenin kokonaiskesto 30min)</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 Air squat (ilmakyykky) + 15 Back extension (selkälihas) Amsu (vatsalihas) 30 Walking lunges (askelkyykkäväly) + 5 Burpee 15 Wallball (seinäpalloheitto) + Plank hold (lankkupito) Run (juoksu) | <p>3 ROUNDS ON/OFF:</p> <p>Suorita yhtä liikettä tai liikeparia 1 min 15 sek.</p> <p>Esim. 15 ilmakyykkyä + 15 selkälihasta ja sen jälkeen lepo 45 sek., sen jälkeen vatsalihaksia koko aika, jonka jälkeen lepo 45 sek. jne..</p> <p>5 pisteen kierros kestää 10 min (työ + lepo yht. 2min.)</p> <p>Suorita 3 kierrosta.</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Wallball: Pallon kanssa kyykyn ja ylöstyön yhdistelmä.</p> <p>Plank hold: Polvet maassa.</p> |
| <p>FOR 10 min</p> <p>300m Run</p> <p>3 Wall climb (seinäkiipeäminen)</p> <p>10 Air squat</p> <p>30 sek. Plank hold (lankkupito)</p> | <p>”Wood”</p> <p>5 ROUNDS (kierrosta)</p> <p>400m Run</p> <p>10 Burpee box jump</p> <p>10 KB SDLHP</p> <p>10 KB Thruster</p> <p>REST 1 min</p> | <p>5 ROUNDS: Suorita ”Woodin” liikkeitä 5 kierrosta. Pidä kierrosten välillä 1 min lepo.</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Wall climb: Kävele ja loilla seinälle niin pitkälle kuin pääset.</p> <p>Burpee box jump: Askeltamalla boksen päälle ja alas.</p> |

Viikko 5

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeita/skaalaukset |
|---|--|---|
| <p>FOR 6 min</p> <p>10 Air squat</p> <p>10 Ring row</p> <p>10sek Hollow hold (kuppipito)</p> <p>10sek Arch hold (kaaripito)</p> | <p>FOR TIME</p> <p>(2 rounds)</p> <p>300 m Row (soutu)</p> <p>20 Walking lunges (askelkyykkävely)</p> <p>300 m Row (soutu)</p> <p>15 KB Swing (kahvakuulaheilautus)</p> <p>300 m Row (soutu)</p> <p>20 Amsu (istumaannousu)</p> <p>300 m Row (soutu)</p> <p>15 KB Goblet squat (kyykky)</p> <p>300 m Row (soutu)</p> <p>REST 3 min</p> | <p>FOR TIME: Suorita kaksi kierrosta, pidä kierrosten välillä 3 min lepo. Tarvittaessa liikkeiden välillä lepo.</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>KB Swing: Kahvakuulaheilautus korkeintaan ot-san korkeudelle.</p> <p>Goblet squat: Max. kyykkösyvyys. Ilman painoa.</p> |
| <p>5 min Bike (pyöräily)</p> <p>3 ROUNDS (kierrosta)</p> <p>450m Run</p> <p>10 KB Goblet squat</p> <p>2 Wall climb (seinäkiipeäminen)</p> | <p>AMRAP 30 min</p> <p>5-10 Pull up (leuanveto)</p> <p>15 Weighted Amsu</p> <p>10 DB Renegade row</p> <p>15 DB Clean (rinnalleveto)</p> <p>10 Cal Row</p> <p>REST 2 min</p> | <p>AMRAP: Suorita mahdollisimman monta kierrosta 30 min, lepää kierrosten välissä 2 min. (Renegade row yksi toisto on molempien käsien veto)</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Pull up: Leuanveto kuminauhalla tai ring row (ren-gassoutu).</p> <p>Amsu: Istumaannousu ilman lisäpainoa.</p> <p>Wall climb: Kävele ja loilla seinälle niin pitkälle kuin pääset.</p> |

Viikko 6

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|---|---|---|
| FOR 6 min 300m Run 10 Push up (etunojapunnerrus) 10 V-ups 10 Back extension | EMOM x36 min (6 kierrosta) <ul style="list-style-type: none">• Run• DB Shoulder press (ylöstyöntö)• Box jump (boksihyppy)• Amsu (istumaannousu)• DB power snatch (raaka tempaus)• REST | EMOM: Liike jokaisella alkavalla minuutilla 36 min ajan (työskentelyaika 40sek, siirtymäaika 20sek). Skaalaukset: Box jump: Askeltamalla boksen päälle ja alas. |
| Hyppynaru TABATA 8 kierrosta 20 sek hyppynaruhypelyitä 10 sek Rest (lepo) | ”Whitten” 5 ROUNDS (kierrosta) 22 KB Swing 22 Box jump 400 m Run 22 Burpee 22 Wallball | TABATA: 8 kierrosta, jokaisella kierroksella 20 sek työtä, 10 sek lepoa. 5 ROUNDS: Suorita ”Whittenin” liikkeitä 5 kierrosta. Lepo tarvittaessa liikkeiden ja kierrosten välissä. Skaalaukset: Box jump: Askeltamalla boksen päälle ja alas. Wallball: Pallon kanssa kyykyn ja ylöstyönnön yhdistelmä. KB Swing: kahvakuulaheilautus korkeintaan otosan korkeudelle. |

Viikko 7

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|--|--|--|
| <p>FOR 10 min</p> <p>300m Run</p> <p>3 Wall climb (seinäkiipeäminen)</p> <p>5+5 Pistol squat (yhden jalan kyykky)</p> <p>30 sek. Plank hold (lankkupito)</p> | <p>AMRAP</p> <p>5 min AMRAP</p> <p>12 Cal row (soutu)</p> <p>12 DB thruster</p> <p>12 Pull ups (leuanveto) / ring row</p> <p>5 min REST</p> <p>5 min AMRAP</p> <p>10 Cal row (soutu)</p> <p>10 DB thruster</p> <p>10 Pull ups (leuka) / ring row</p> <p>5 min REST</p> <p>5 min AMRAP</p> <p>8 Cal row (soutu)</p> <p>8 DB Thruster</p> <p>8 Pull ups (leuka) / ring row</p> | <p>AMRAP: Suorita mahdollisimman monta kierrosta annettuja liikkeitä 5 min. (Eri kierroksille voi ottaa erikokoiset painot)</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Pistol squat: Pistoolikyykyn vapaan jalan paikka takana tai tuen ottaminen esimerkiksi renkaista.</p> <p>Pull up: Leuanveto kuminauhalla tai ring row (ren-gassoutu).</p> |
| <p>FOR 10 min</p> <p>1 min Row/Bike (pyöräily)</p> <p>10 Air squat</p> <p>10 Push up</p> <p>10 Back extension</p> | <p>AMRAP 30 min</p> <p>150m Run</p> <p>20 DB Walking lunges</p> <p>20 sek Hollow rock (kuppikeinu)</p> <p>15 KB Goblet squat (kyykky)</p> <p>30 sek Plank hold (lankkupito)</p> <p>REST 2min</p> | <p>AMRAP: Suorita mahdollisimman monta kierrosta 30 min. Pidä lepoa 2min kierrosten välillä. Lepo tarvittaessa liikkeiden välillä.</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Walking lunges: Askelkyykkykävely ilman käsipainoja.</p> |

Viikko 8

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeet/skaalaukset |
|--|---|---|
| 5 min Bike (pyöräily) 5 min Row (soutu) 5 min Run (juoksu) | ”Jack” AMRAP 20 min 10 DB Push press 10 KB Swing 10 Box Jump | AMRAP: Muokattu harjoitus ”Jackistä”, pyri tekemään toistoja mahdollisimman paljon 20 minuuttiin. Skaalaukset: Box jump: Askeltamalla boksen päälle ja alas. |
| 3 Rounds (kierrosta) 450m Run 10 Lunges (askelkyykyt) 10 Plank to push up | 3 ROUNDS 1 min 15 sek ON, 45 sek OFF (harjoituksen kokonaiskesto 30min) <ul style="list-style-type: none">• 15 KB DL (maastaveto) + arch rock (kaarikeinu)• 15 Ring row + air squat• Amsu (istumaannousu)• 15 KB Taters + burpee• Row (soutu) | 3 ROUNDS ON/OFF: Suorita yhtä liikettä tai liikeparia 1 min 15 sek. Esim. 15 KB DL + arch rock ja sen jälkeen lepo 45 sek., sen jälkeen 15 ring row + air squat, jonka jälkeen lepo 45 sek. jne.. 5 pisteen kierros kestää 10 min (työ + lepo yht. 2min.) Suorita 3 kierrosta. (Maastaveto kahdella kahvakuulalla) |

Viikko 9

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeita/skaalaukset |
|--|---|--|
| <p>EMOM x9 (9min)</p> <p>Row (soutu)</p> <p>10 KB DL (maastaveto)</p> <p>45 sek Plank hold</p> | <p>TABATA x5 (8 x 20 sek ON, 10 sek OFF) + 2 min</p> <p>REST</p> <p>KB Swing (kahvakuulaheilautus)</p> <p>2 min REST (lepo)</p> <p>KB Goblet squat (kyykky)</p> <p>2 min REST (lepo)</p> <p>Amsu (istumaannousu)</p> <p>2 min REST</p> <p>Box jump (boksihyppy)</p> <p>2 min REST</p> <p>Ring row (rengassoutu)</p> | <p>TABATA: 8 kierrosta, jokaisella kierroksella 20 sek työtä, 10 sek lepoa. Esim. KB Swing 8 x 20 sek työtä ja väleissä 10 sek lepoa, sen jälkeen huilaa 2 min. Jatka seuraavasta tabatasta eli kyykystä samalla tavoin jne..</p> <p>Skaalaukset: Box jump: Askeltamalla boksen päälle ja alas. Goblet squat: Max. kyykkisyvyys. Ilman painoa.</p> |
| <p>FOR 10 min</p> <p>1 min Hyppynaruhyppely</p> <p>3 DB Man makers</p> <p>10 Lunges (askelkyykyt)</p> <p>15 Back extension</p> | <p>FOR TIME:</p> <p>21-15-9</p> <p>Row (soutu)</p> <p>KB SDLHP</p> <p>REST 2-4 min</p> <p>15-12-9</p> <p>DB clean (rinnalleveto)</p> <p>DB Shoulder press (ylöstyöntö)</p> <p>REST 2-4 min</p> <p>12-9-6</p> <p>Pistol squat (yhden jalan kyykky)</p> <p>V-ups</p> | <p>FOR TIME: Suorita 21 cal soutua + 21 SDLHP, 15 cal soutua + 15 SDLHP, 9 cal soutua + 9 SDLHP. Lepää 2-4 min. 15 DB clean + 15 DB shoulder press, 12 + 12 jne..</p> <p>Skaalaukset: Pistol squat: Pistoalikyy- kyn vapaan jalan paikka takana tai tuen ottaminen esimerkiksi renkaista.</p> |

Viikko 10

| Lämmittely | Päivän harjoitus | Ohjeita/skaalaukset |
|--|---|---|
| <p>EMOM x12</p> <p>Run (juoksu)</p> <p>Air squat</p> <p>Plank to push up</p> | <p>”The Ghost”</p> <p>6 ROUNDS (kierrosta):</p> <p>1 min Row (soutu)</p> <p>1 min Burpee</p> <p>1 min Du</p> <p>1 min REST</p> | <p>EMOM:</p> <p>työskentelyaika 50 sek.</p> <p>6 ROUNDS: Suorita jokaista liikettä 1 min (yht. 3min) ja lepo 1 min.</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>DU: Tuplahyppynaruhyppy tai yhden hypyn hyppynaruhyppy.</p> |
| <p>FOR 10 min</p> <p>300m Run/Row (juoksu/soutu)</p> <p>10 Pushups (etunojapunnerrus)</p> <p>10 Back extension (selkälihas)</p> <p>10 Amsu (istumaannousu)</p> | <p>Lähtötasotesti</p> <p>FOR TIME</p> <p>500m Row (soutu)</p> <p>40 Air squat (ilmakyykky)</p> <p>30 Amsu (istumaannousu)</p> <p>20 Pushups (etunojapunnerrus)</p> <p>10 Pullup/ring row (leuanveto/rengas-soutu)</p> | <p>Suorita lähtötasotesti niin, että pyrit ottamaan itses-täsi kaiken irti. Tee liik-keet samoilla liikkeillä kuin teit alkutestissä!</p> <p>Liikkeet tulee suorittaa huolella!</p> <p>Skaalaukset:</p> <p>Air squat: Max. kyykkysyvyys.</p> <p>Push up: Lankkuna alas, polvet maassa ylös tai koko ajan polvet maassa.</p> <p>Pull up: Leuanveto kumi-nauhalla.</p> |

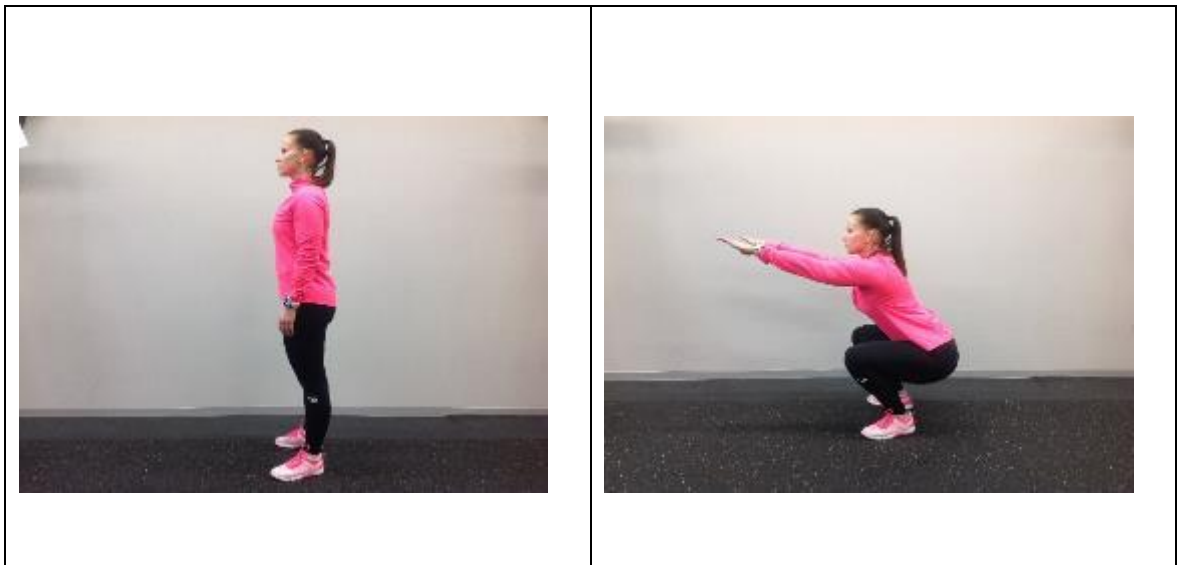
Liikkeiden ohjeet ja kuvat

Tämä liite sisältää kuvia ja ohjeita lihaskuntoliikkeistä, joita on harjoitusohjelmassa. Kuvien ja ohjeiden on tarkoitus helpottaa oikeanlaista suoritustekniikka ja kertoa, miten liike tulisi suorittaa. Kuvien ja suoritusohjeiden lisäksi on kerrottu miten kyseisen liikkeen voi helpottaa eli skaalata.

(Kuvat: Vanhempi konstaapeli Riikka Laitila)

Kehonpainoliikkeet

Air squat, ilmakyykky



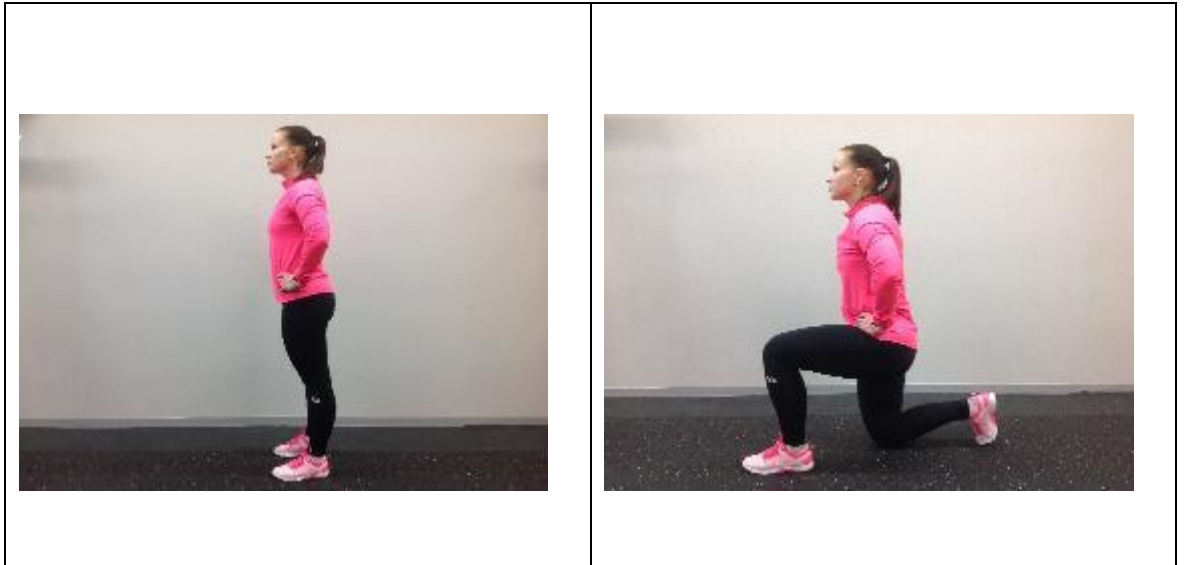
Suoritusohje:

Ilmakyykyn lähtöasennossa seiso suorassa, hyvä ryhti ja keskivartalo tiukkana. Jalat ovat hieman ulkokierrossa (varpaat osoittavat kellotaulun klo 11 ja 13). Liikkeen aikana ohjaa polvi pikkularpaiden päälle ja vie kyykky niin alas kuin pystyt. Pidä selkäsuorana ja keskity siihen, että polvi ei kierrä sisäänpäin. Ihanteellinen kyykkyasento on, että ala-asennossa lantio on polvikulman alapuolella.

Skaalaus:

Jätä kyykkykulma vajaaksi. Jos liikkuvuus ei anna periksi, voit kokeilla laittaa kantapäähän alle pienen korokkeen esimerkiksi ohuen levypainon.

Walking lunges/lunges, askelkyykky



Suoritusohje:

Lähtöasennossa seiso suorassa, hyvä ryhti ja keskivartalo tiukkana. Astu askel eteenpäin niin, että takimmaisena jalan polvi koskettaa kevyesti maahan. Etummainen polvi ei saa linjautua varpaiden yli. Selkä pysyy koko suorituksen ajan suorassa.

Pistol, pistoolikyykky



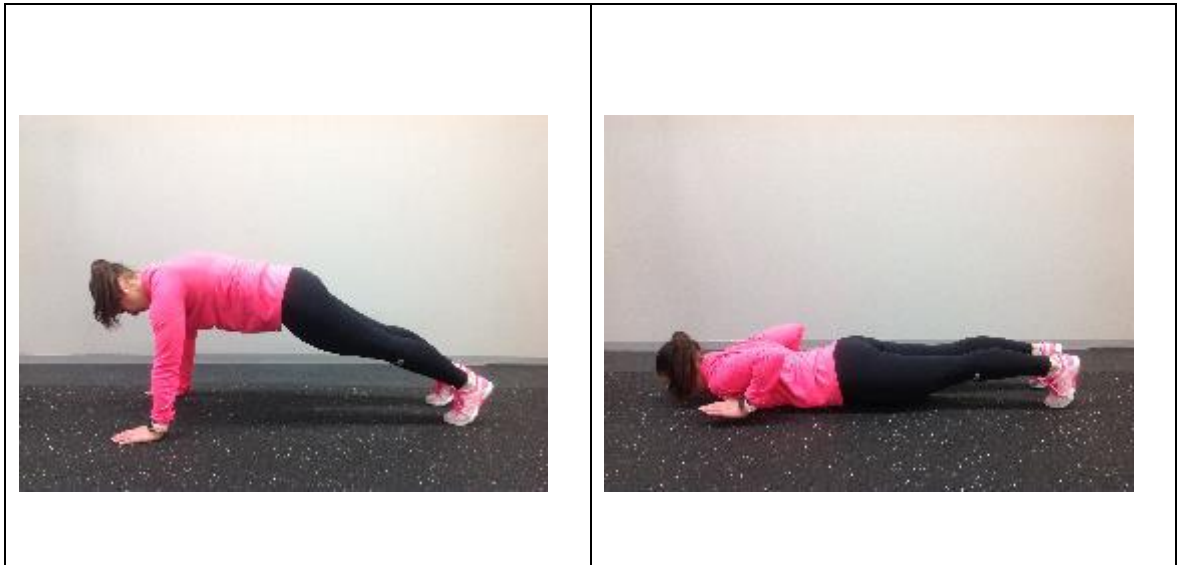
Suoritusohje:

Lähtöasennossa seiso tukevasti yhdellä jalalla, keskivartalo tiukkana. Kyykisty yhdellä jalalla alas niin, että vapaajalka ojentuu eteenpäin. Huolehdi ettei työskentelevän jalan polvi kierry sisäänpäin. Jalasta voi pitää kiinni kädellä.

Skaalaus:

Jos liikkuvuus ei anna periksi, voit laittaa kantapään alle pienen korokkeen. Helpotusta liikkeeseen saa myös, kun laittaa vapaanjalan tukijalan taakse, suorittaa kyykyn boksin päältä niin, että vapaajalka roikkuu boksin sivulla tai pitämällä tukea käsillä renkaista/kuminauhasta.

Push up, etunojapunnerrus



Suoritusohje:

Lähtöasennossa vartalo tiukkana, purista ”napa selkärankaan idea” ja lavoissa hyvä tuki. Laskeutuessa kyynärpäät menevät taaksepäin vartalon vierelle, maassa rintakehä koskettaa maata, mutta jaloissa säilyy jännitys. Kädet irtoavat maasta, jonka jälkeen työnnetään ylös vartalo tiukkana.

Skaalaus:

Lankkuna alas, polvet maassa ylös. Polvet maassa alas ja ylös.

Plank to push ups, lankkupunerrus



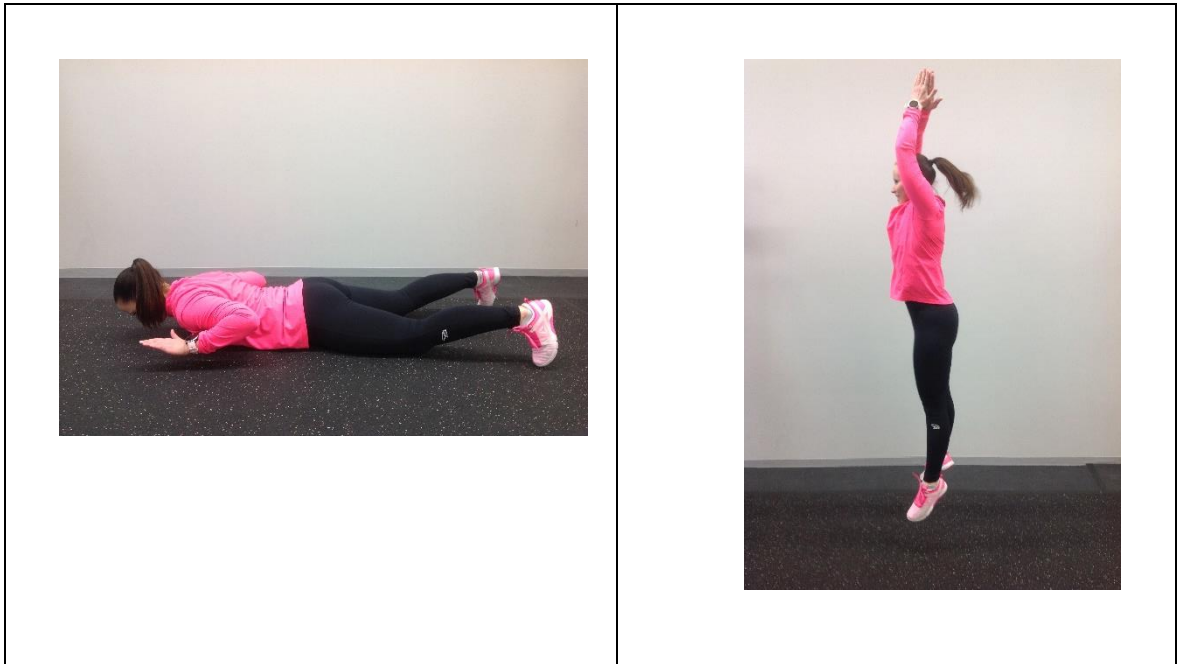
Suoritusohje:

Lähtöasento on lankutusasento. Lankusta nousee yksi käsi kerrallaan etunojapunnerrusasentoon ja laskeudutaan takaisin lankkuasentoon. Tärkeää on muistaa vaihdella kättä jonka kautta nousee ylös ja laskeudutaan alas.

Skaalaus:

Polvet maassa.

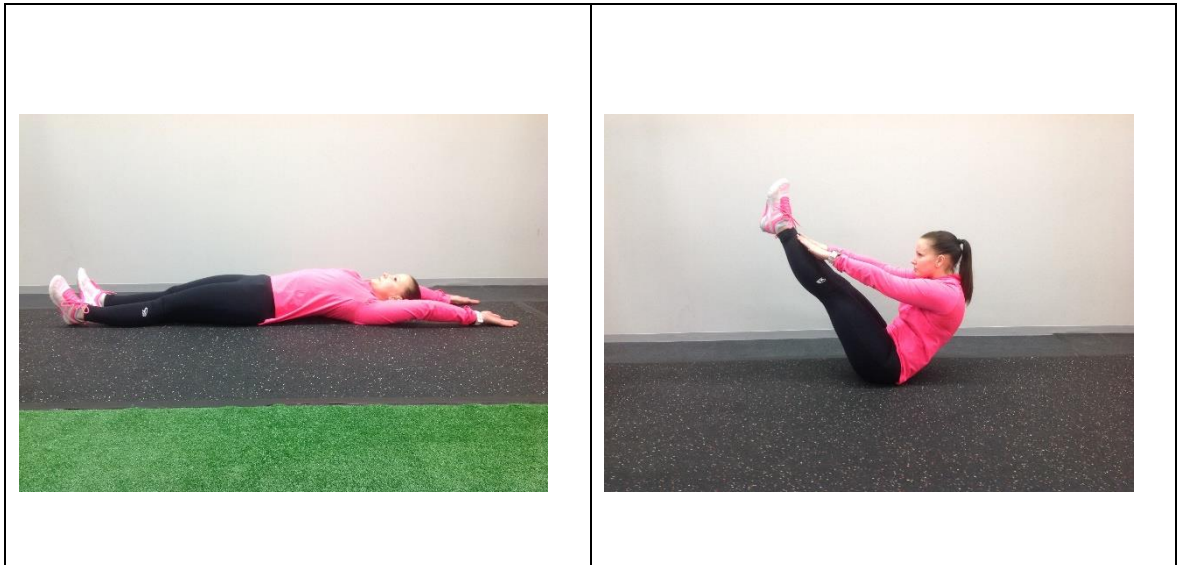
Burpee, yleisliike



Suoritusohje:

Yleisliikkeessä alaspäin mentäessä koko vartalo käy maassa ja kädet irtoavat. Ylöspäin tultaessa hyppää tai askella suoraksi jalat käsien väliin ja sen jälkeen hyppää suorassa asennossa ylöspäin. Tavoitteena ojentaa hyppyasennossa koko vartalo.

V-up, ”linkkari” vatsalihas



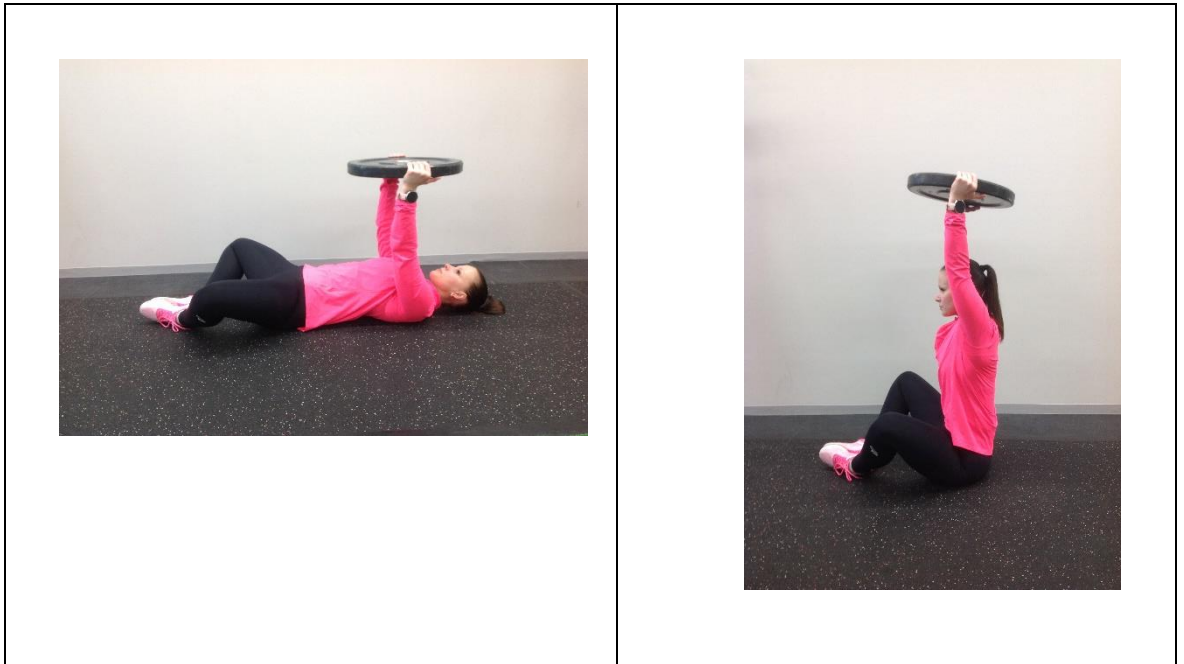
Suoritusohje:

Lähtöasento selällään maaten, jonka jälkeen koukista keskivartalon ja lonkankoukistajien avulla vartalo v-asentoon.

Skaalaus:

Polvet koukussa.

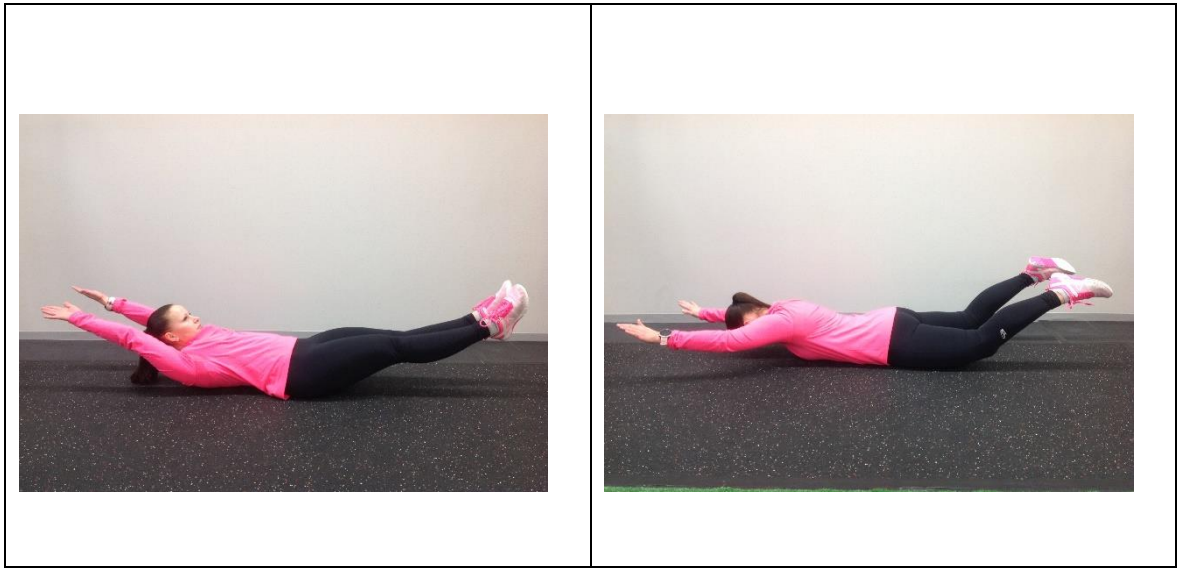
Amsu/weighted amsu, Vatsalihakset/lisäpainovatsat



Suoritusohje:

Vatsalihaksissa jalat salmiakkiasentoon. Lisäpainovatsoissa pidä lisäpaino koko ajan suorilla käsillä. Normaleissa vatsalihaksissa kädet koskettavat maata pään takana ja yläasennossa koskettavat maata jalkojen etupuolella. Jos mahdollista, niin vatsalaudan (abmat:n) voi laittaa selän alle.

Hollow hold/rock ja arch hold/rock, vatsapito/keinu ja selkäpito/keino



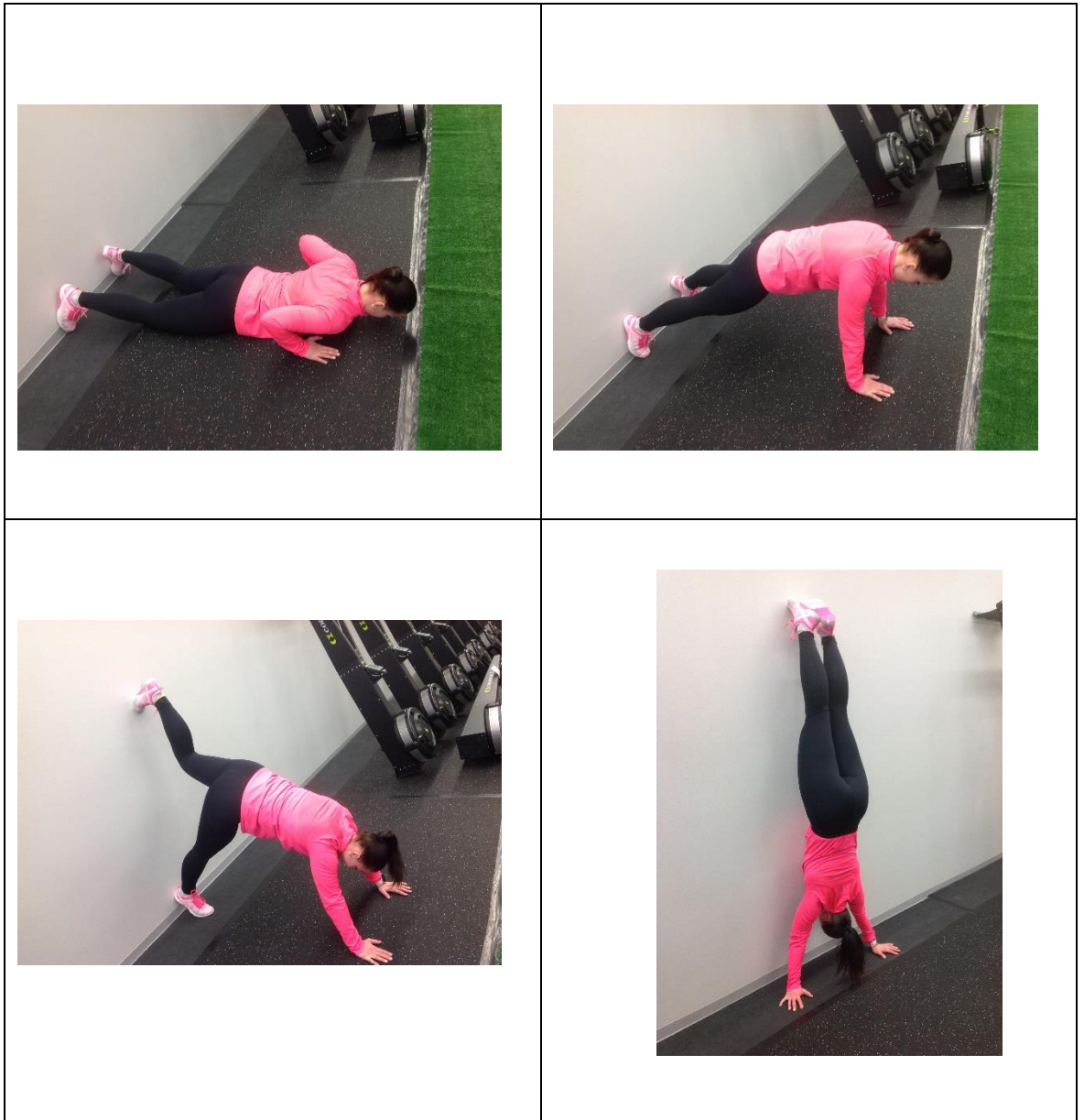
Suoritusohje:

Vatsapidossa (hollow hold) purista napa selkärankaan, alaselkä lattiassa kiinni. Selkäpidossa (arch hold) niska pitkänä. Keinuliikkeessä jalat ja kädet koko ajan ilmassa, vaikka liike kei-
nuu.

Skaalaus:

Käsien asennon vaihtaminen esimerkiksi vartalon viereen. Jalkojen koukistaminen.

Wall climb, seinäkiipeäminen



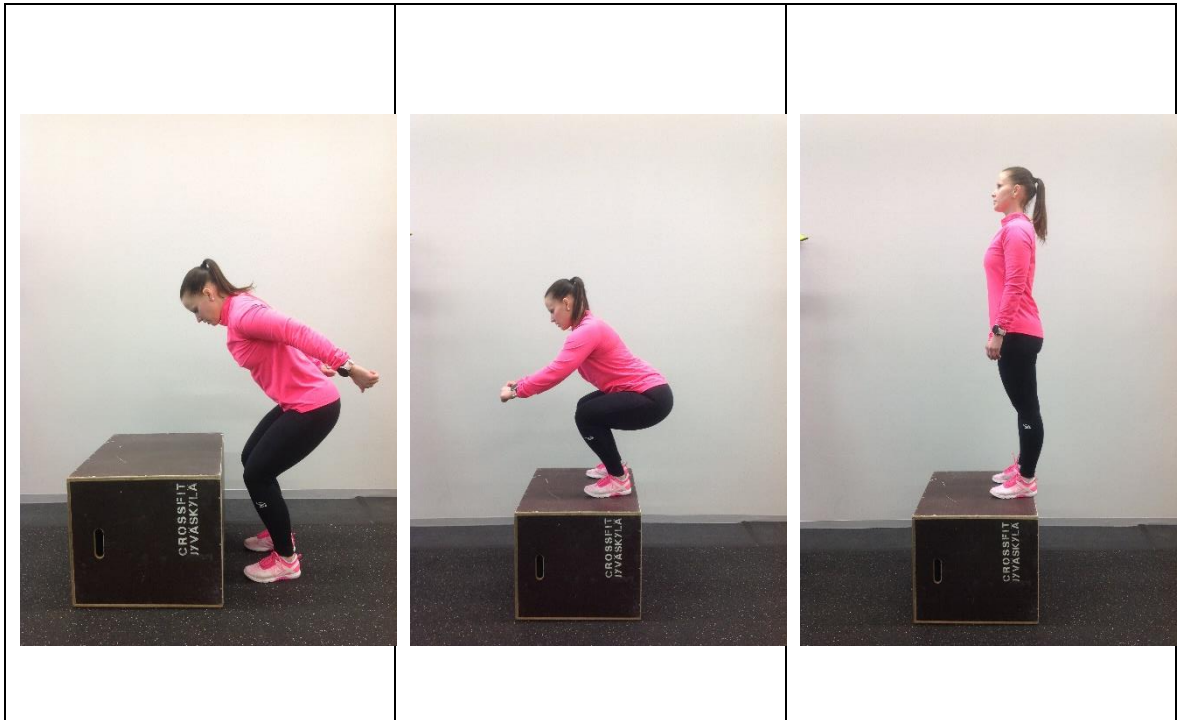
Suoritusohje:

Seinäkiipeämisen lähtöasennossa makaa maassa kädet tukevasti lattiassa, keskivartalo tiukkana. Nouse etunojapunnerrusasentoon, kävele käsillä ja samalla kiipeä jaloilla seinää pitkin. Pidä koko ajan keskivartalo tiukkana, ettei tule notkoa selkään. Yläasennossa tavoitteena on olla suorassa linjassa käsilläseisonnassa. Käsilläseisonnasta tullaan alaspäin hallitusti käsillä kävellen takaisin lähtöasentoon.

Skaalaus:

Kävele jaloilla ja käsillä niin pitkälle kuin pystyt.

Box jump, boksihyppy



Suoritusohje:

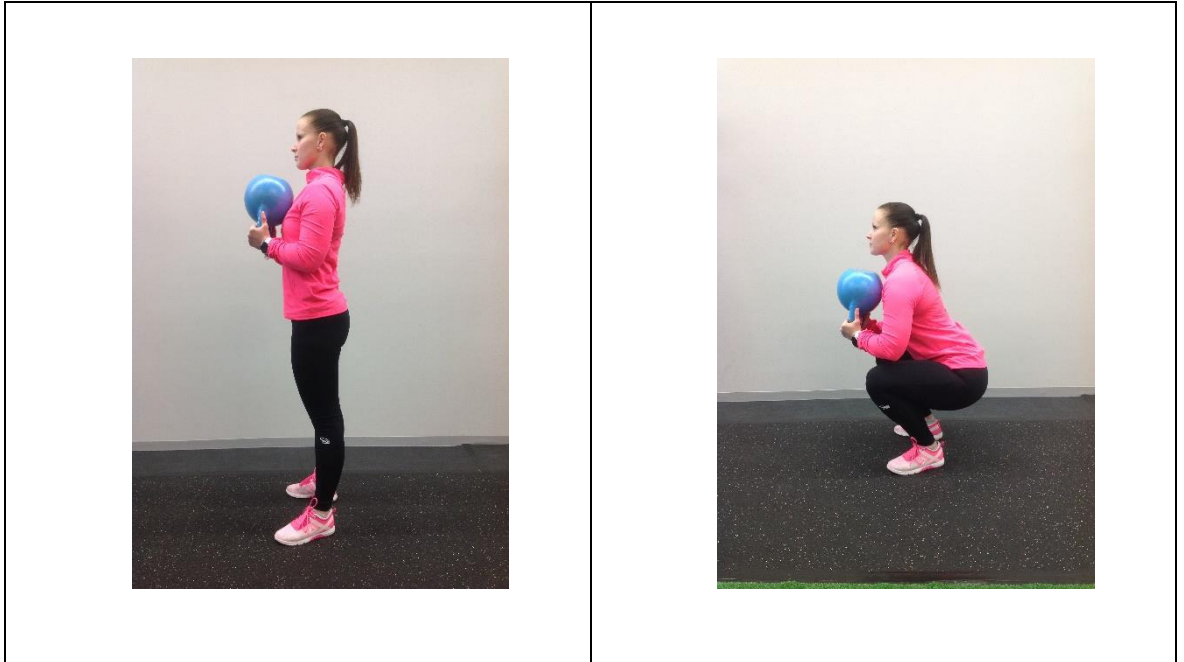
Ponnista kahdella jalalla boksen päälle, ojenna boksen päällä koko vartalo suoraksi. Hyppää tai askella alas.

Skaalaus:

Askeltamalla vuorojaloin boksen päälle. Matalampi laatikko.

Kahvakuulaliikkeet

Goblet squat, goblet kyykky



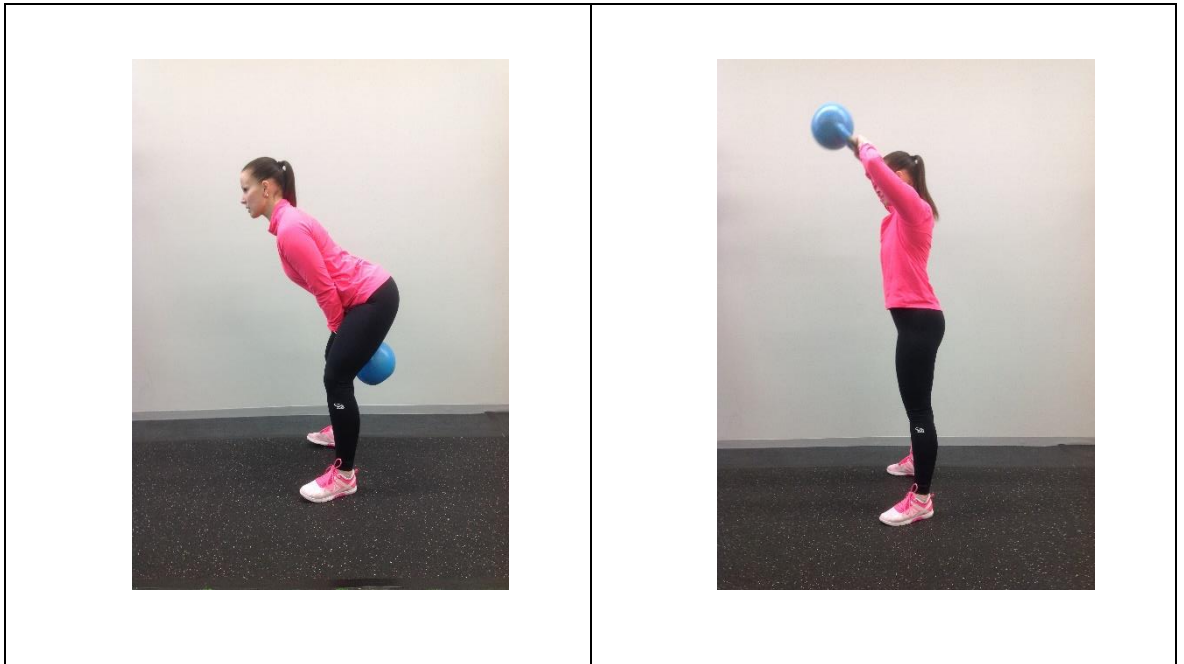
Suoritusohje:

Lähtöasennossa seiso suorassa, hyvä ryhti, keskivartalo tiukkana, pidä kahvakuula rinnan korkeudella. Jalat ovat hieman ulkokierrossa (varpaat osoittavat kellotaulun klo 11 ja 13). Liikkeen aikana ohjaa polvi pikkujalkapään päälle ja vie kyykky niin alas kuin pystyt. Pidä selkäsuorana ja keskity siihen, että polvi ei kierrä sisäänpäin. Ihanteellinen kyykkyasento on, että ala-asennossa lantio on polvikulman alapuolella.

Skaalaus:

Jätä kyykkykulma vajaaksi. Jos liikkuvuus ei anna periksi, voit kokeilla laittaa kantapäähän alle pienen korokkeen esimerkiksi ohuen levypainon.

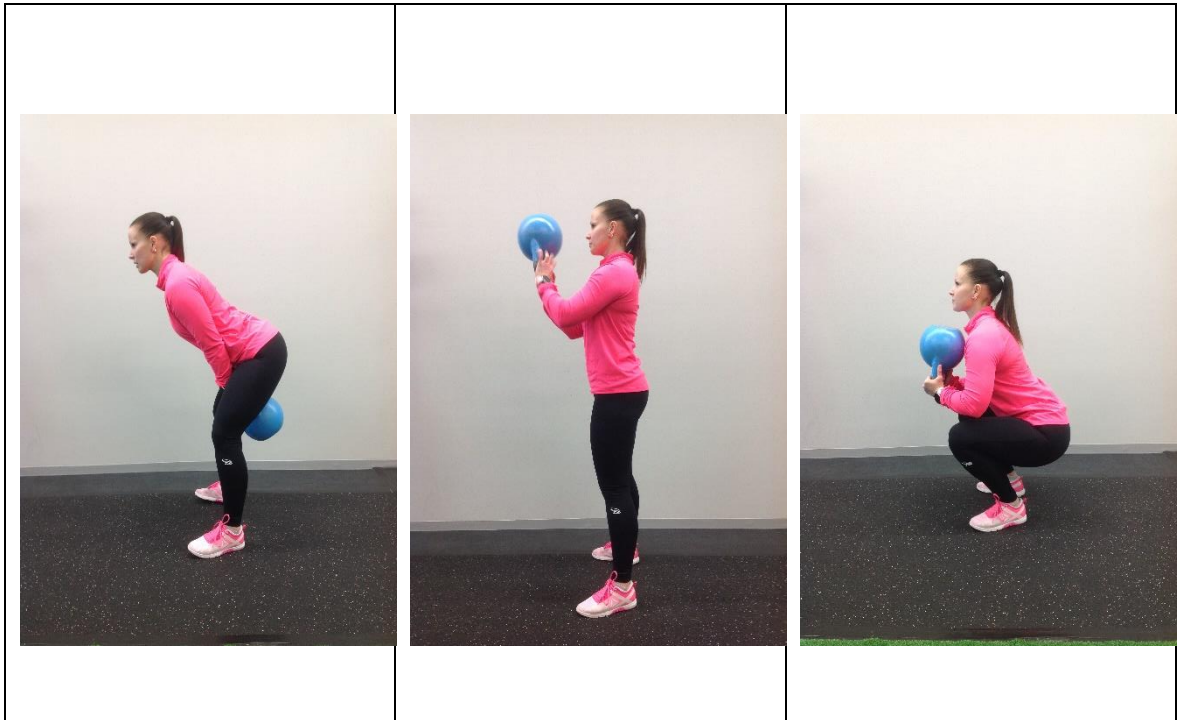
Swing, etuheilautus



Suoritusohje:

Etuheilautuksessa keskivartalo taittuu lantiosta ja kahvakuula käy jalkojen välissä. Lantiolla ja jaloilla voimakkaasti työnnetään kuulaa eteen, jolloin se heilahtaa eteen. Hartiat ja kädet tulisi pitää rentoina. Kädet voi olla koukussa tai suorana.

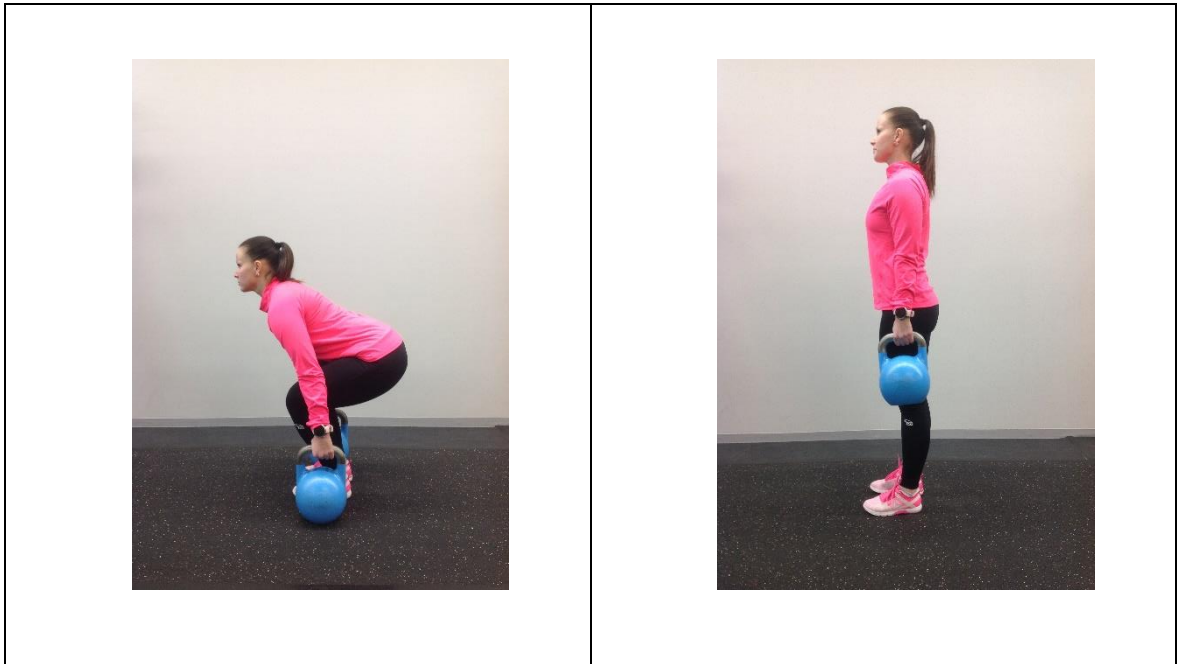
Taters



Suoritusohje:

Taters on liikkeenä swingin ja kyykyn yhdistelmä. Ensimmäisenä tehdään etuheilautus, kahvakuula käännetään rinnan korkeudella ja tehdään goblet kyykky. Kyykystä noustaessa kahvakuula käännetään ja aloitetaan alusta tekemällä heilautus.

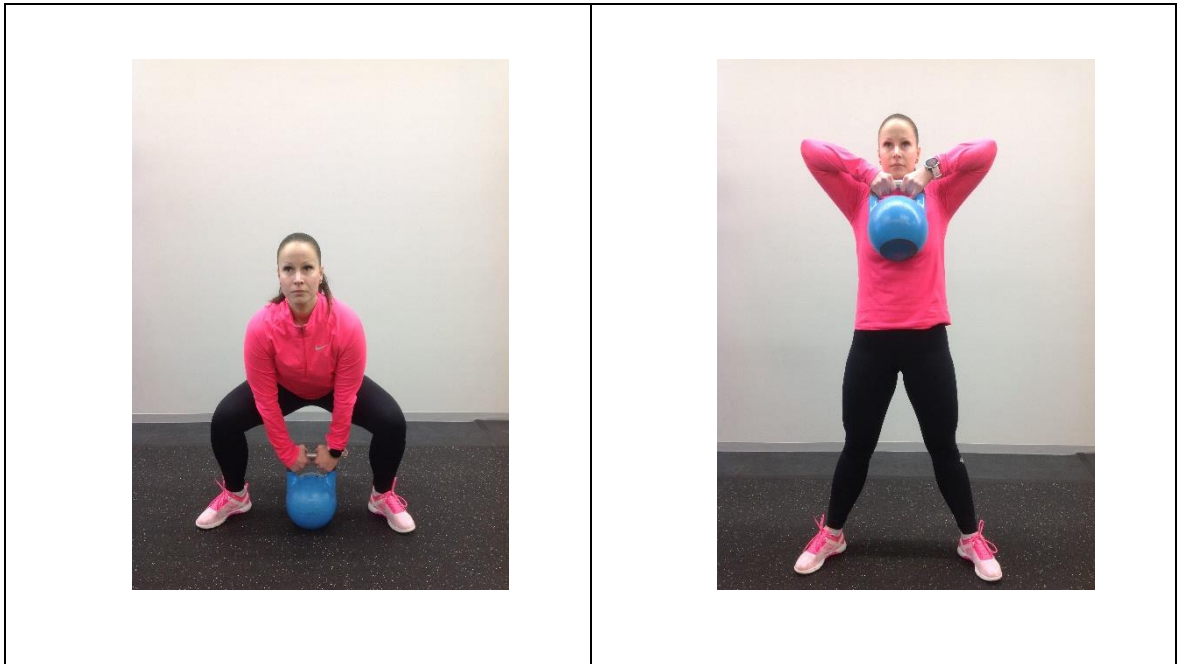
Deadlift, maastaveto



Suoritusohje:

Lähtötilanteessa kahvakuulat ovat jalkojen molemmilla puolilla, selkä on suorana ja keskivartalo tiukkana. Yläasennossa koko vartalo on suorana. Liikkeen aikana selän tulisi pysyä suorana.

Sumodhp

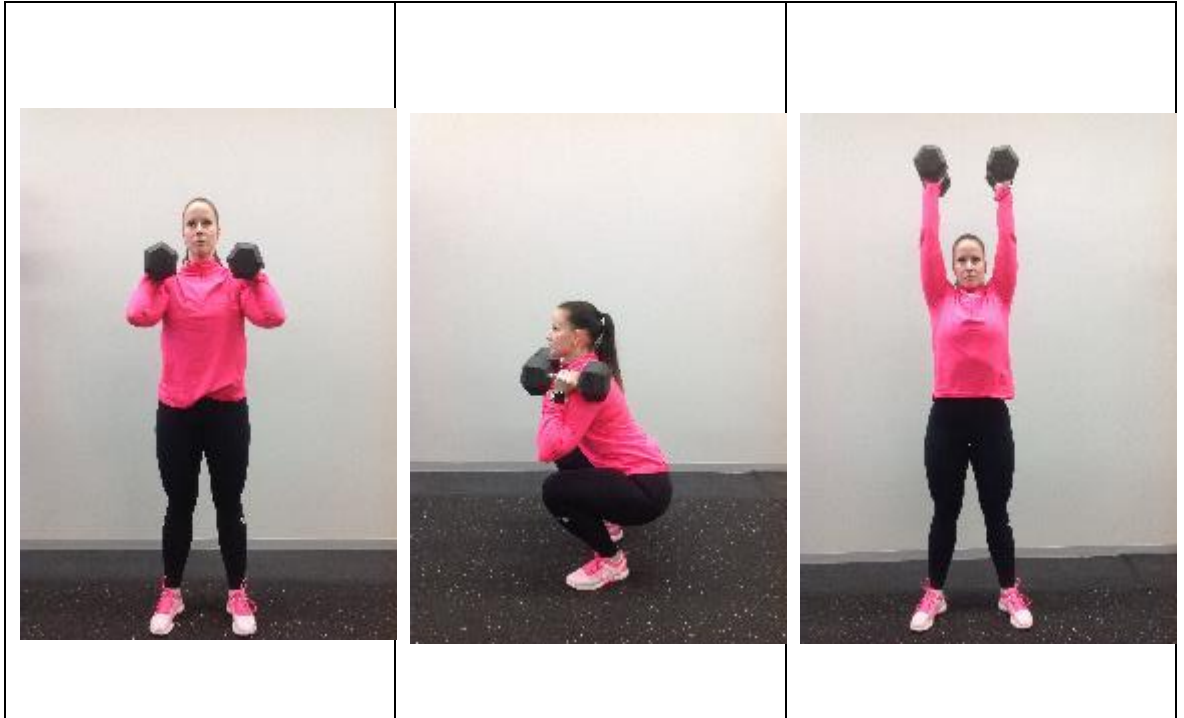


Suoritusohje:

Lähtöasennossa kahvakuula on alhaalla jalkojen välissä, jaloissa on leveämpi haara-asento kuin normaalissa maastavedossa tai kyykyssä, varpaat ovat kevyesti käännetty ulospäin. Ensin ponnistetaan jaloista ja, kun kahvakuula on ohittanut lantion, nostetaan kahvakuula käsillä leuantasolle. Ylhäällä koko vartalo on suorassa. Liikkeen aikana selän tulisi pysyä suorana.

Käsipainoliikkeet

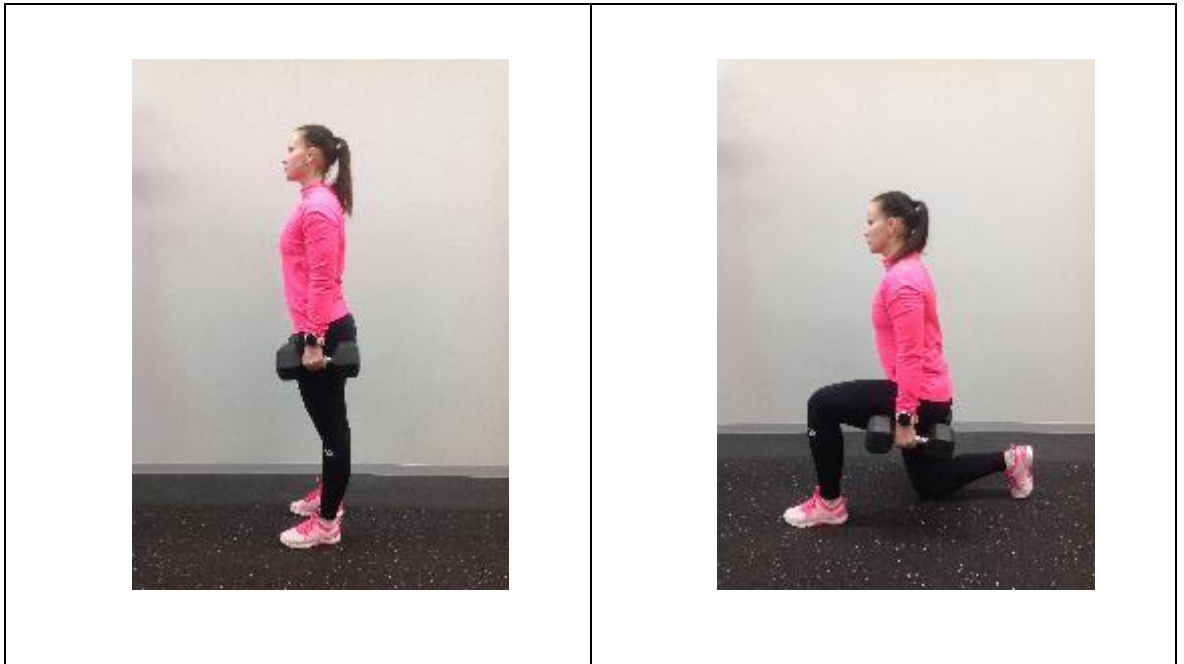
Thruster



Suoritusohjeet:

Lähtöasennossa painot ovat hartioilla, varpaat ovat kevyesti ulospäin (normaalin kyykyn lähtöasento). Kyykkyasennossa painot pysyvät hartioilla, lantio käy polvikulman alapuolella. Kyykystä noustessa työnnetään painot pään yläpuolelle niin, että kädet suoristuvat. Tärkeää on muistaa pitää keskivartalo tiukkana liikkeen aikana.

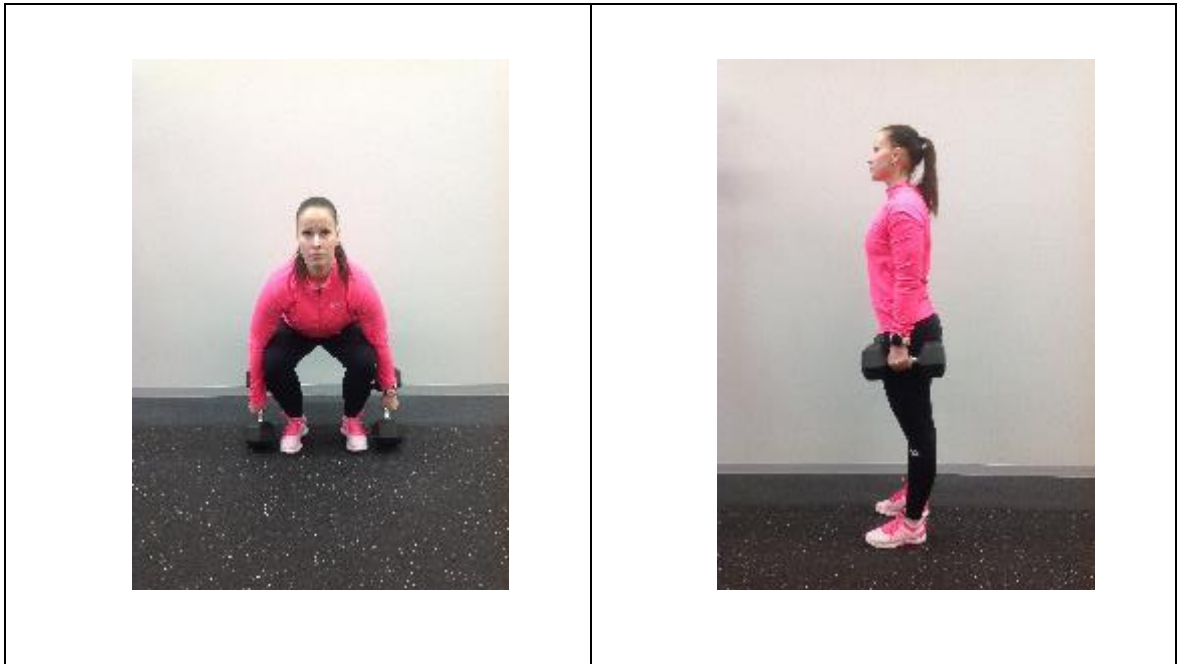
Walking lunges/lunges, askelkyykky



Suoritusohje:

Lähtöasennossa seiso suorassa, hyvä ryhti, keskivartalo on tiukkana. Astu askel eteenpäin niin, että takimmaisensa jalan polvi koskettaa kevyesti maahan. Etummainen polvi ei saa linjautua varpaiden yli.

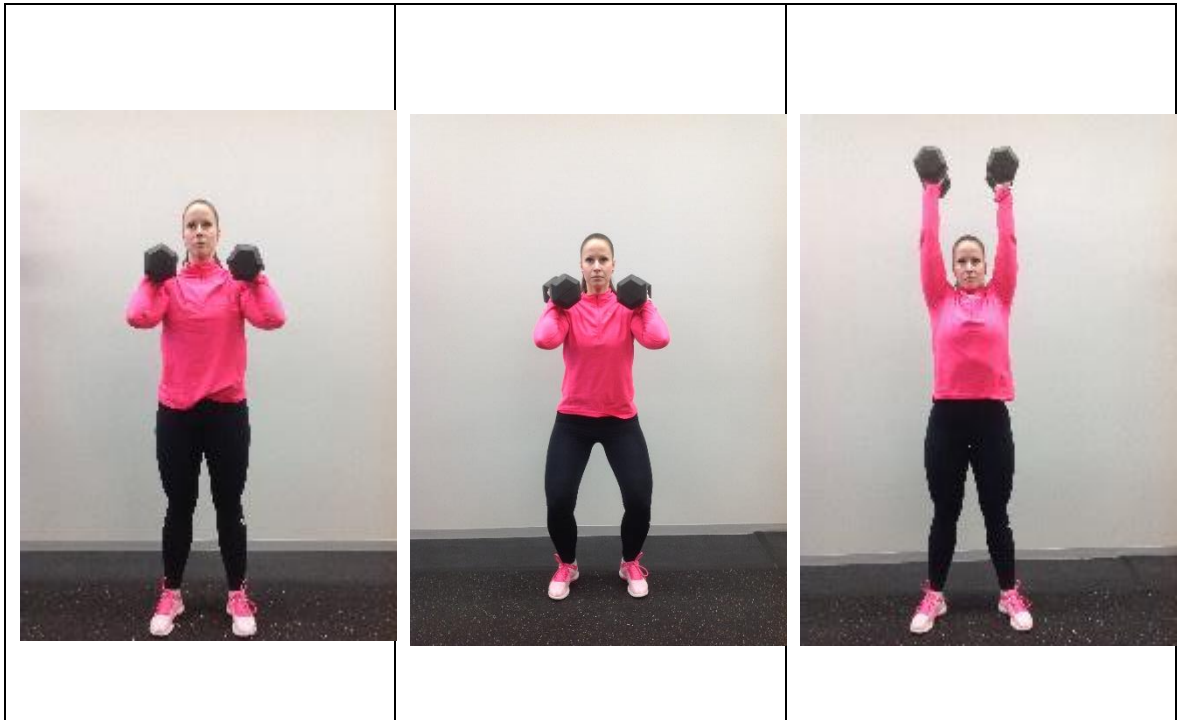
Deadlift, maastaveto



Suoritusohje:

Lähtöasennossa käsipainot jalkojen molemmilla puolilla, selkä on suorana ja keskivartalo tiukkana. Yläasennossa koko vartalo on suorana. Liikkeen aikana keskivartalo on tiukkana ja selkä suorana.

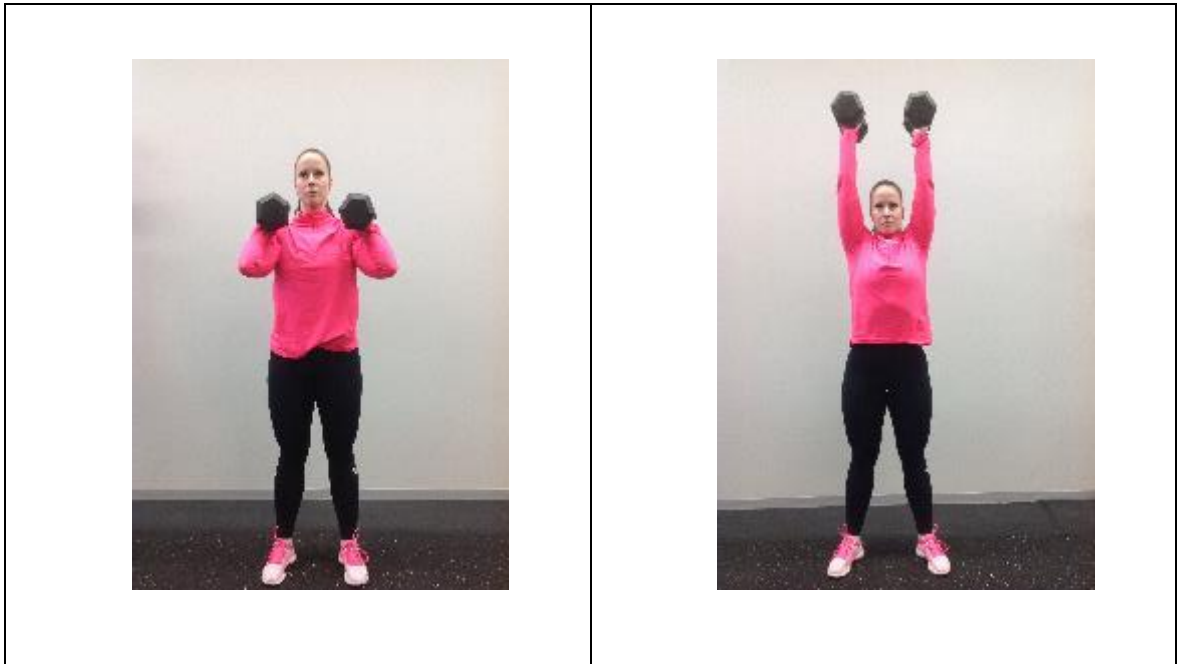
Push press, vauhtipunnerrus



Suoritusohje:

Lähtöasennossa seisotaan suorassa käsipainot olkapäillä, jaloista haetaan pienellä joustolla vauhtia ja työnnetään käsipainot pään yläpuolelle. Lopussa koko vartalo on suorana. Liikkeen ajan keskivartalo tiukkana ja selkä on suorana.

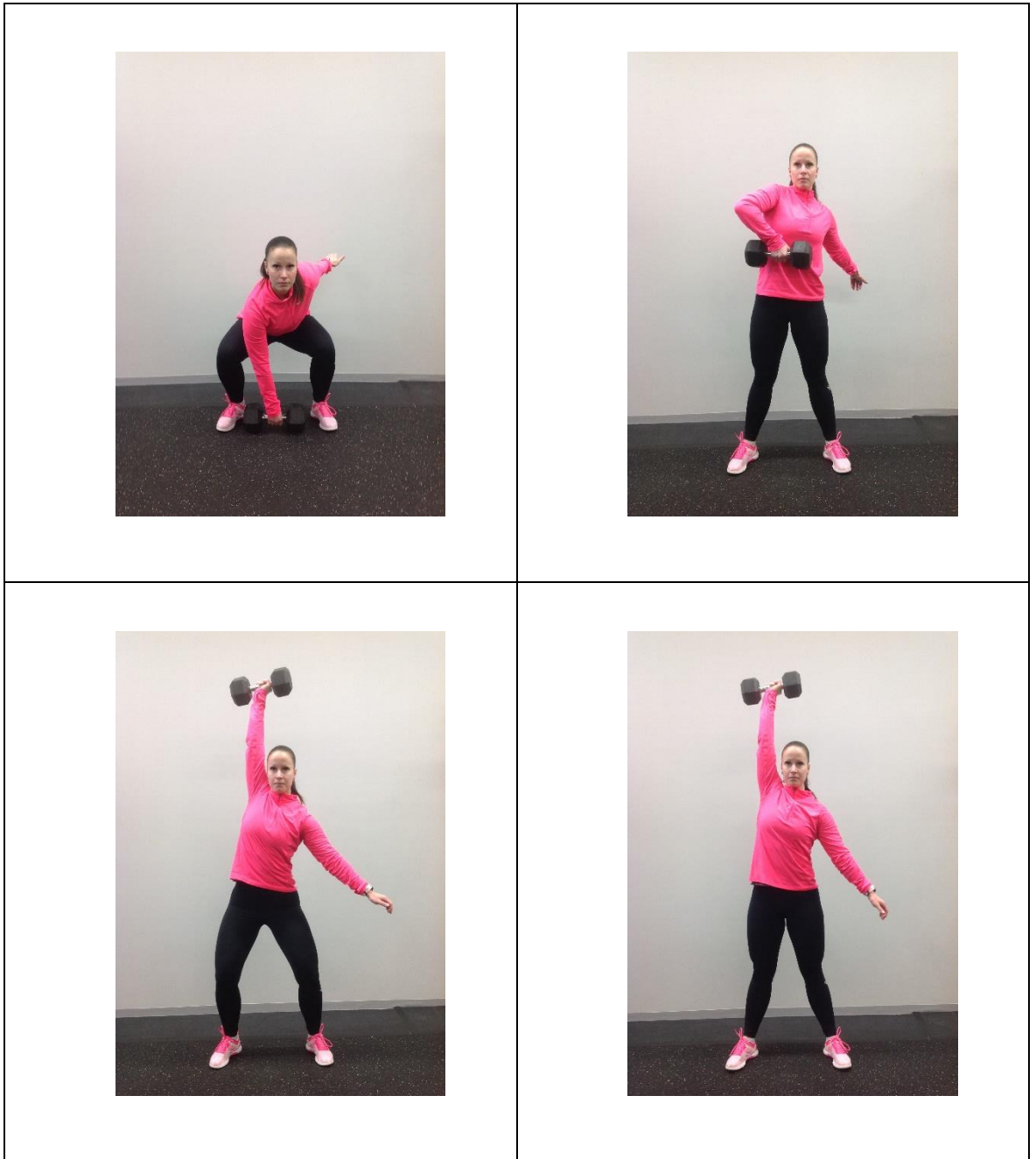
Shoulder press, tiukka ylöstyöntö



Suoritusohje:

Lähtöasennossa seisotaan suorassa käsipainot olkapäillä. Käsipainot työnnetään ylös suorille käsille ylävartalon voimalla. Jalat ja keskivartalo pysyvät liikkeessä koko ajan paikallaan. Liikkeen ajan keskivartalo tiukkana ja selkä on suorana.

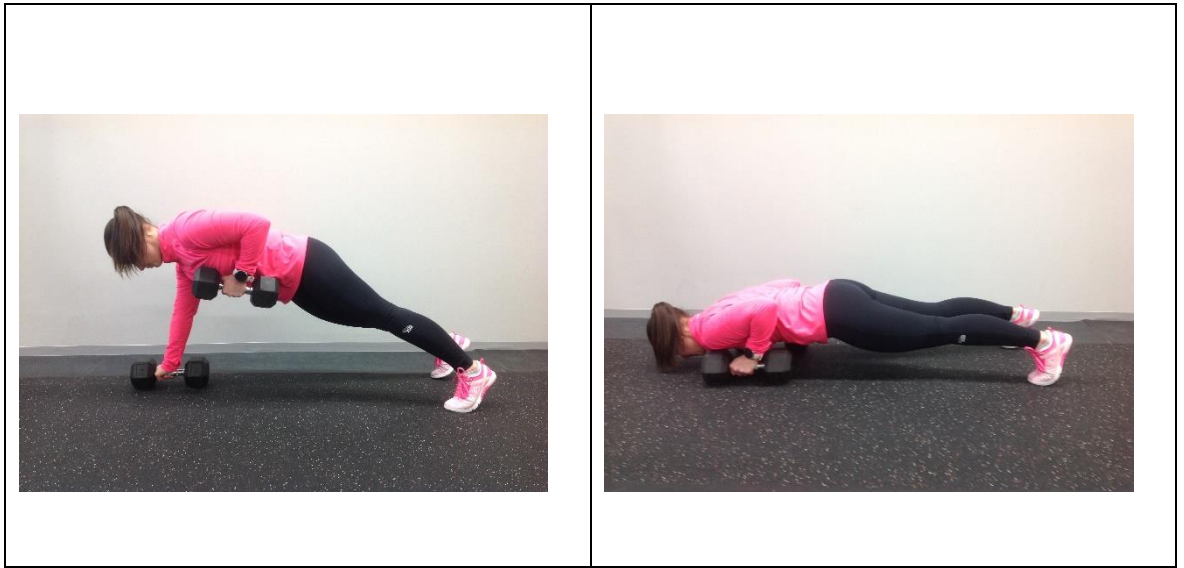
Power snatch, raaka tempaus



Suoritusohje:

Lähtöasennossa käsipaino on jalkojen välissä, selkäsuorana ja keskivartalossa tiukkana. Käsipaino kulkee läheltä vartaloa, käsi ohjaa käsipainoa läheltä vartaloa, ponnistus tapahtuu jaloista. Ponnistuksen jälkeen vartalon liike suunta on alaspäin ja käsipaino vastaanotetaan pään yläpuolelle kevyeen kyykkyasentoon. Lopuksi ojennetaan koko vartalo suoraksi ennen kuin käsipaino lasketaan takaisin alas.

Renegade row + push up, soutu ja etunojapunnerrus

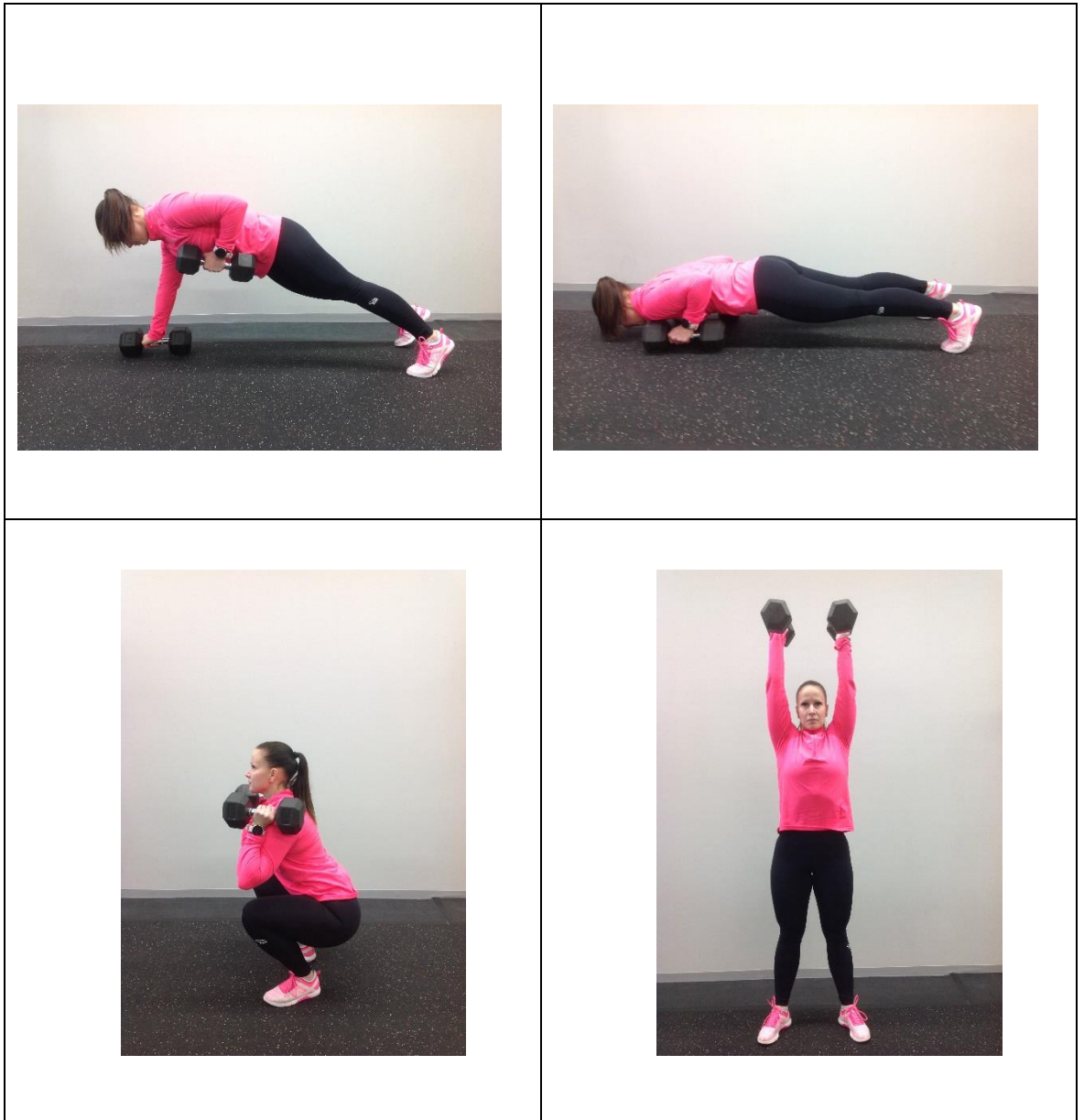


Suoritusohje:

Renegade row eli soutu tehdään etunojapunnerrusasennossa. Jalat voivat olla normaalia enemmän auki. Soudussa on tärkeä pitää lantion luut kohti maata eikä lähteä kiertämään vartaloa. Käsipaino nostetaan vartalon tasolle ja lasketaan alas ja sen jälkeen toistetaan toinen puoli. Push up eli punnerrus käsipainoilla suoritetaan niin kuin etunojapunnerrus, mutta käsipainoista päästetään irti.

Skaalaus: Etunorjapunnerruksen voi suorittaa myös menemällä lankkuna alas ja nousemalla polvet maassa ylös tai koko ajan polvet maassa.

Man maker

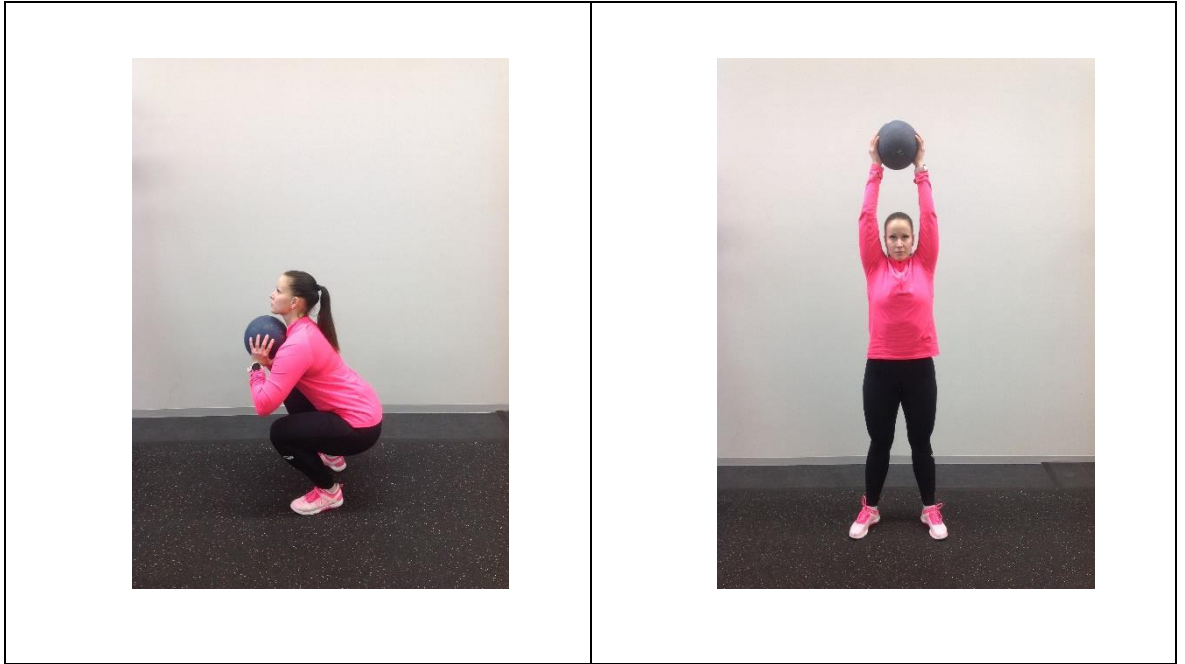


Suoritusohje:

Man maker liikkeessä yhdistyy renegade row, punnerrus ja thruster. Liike lähtee etunoja-punnerrusasennosta missä tehdään molemmilla käsillä soutu, sen jälkeen punnerretaan alas. Punnerruksen jälkeen jalat tuodaan käsipainojen väliin ja käsipainot nostetaan rinnallevedon avulla olkapäille, joko suoraan rinnalleveto kyykkyyntä tai raakana. Tämän jälkeen suoritetaan thruster eli kyykystä ylöstyöntö.

Palloliikkeet

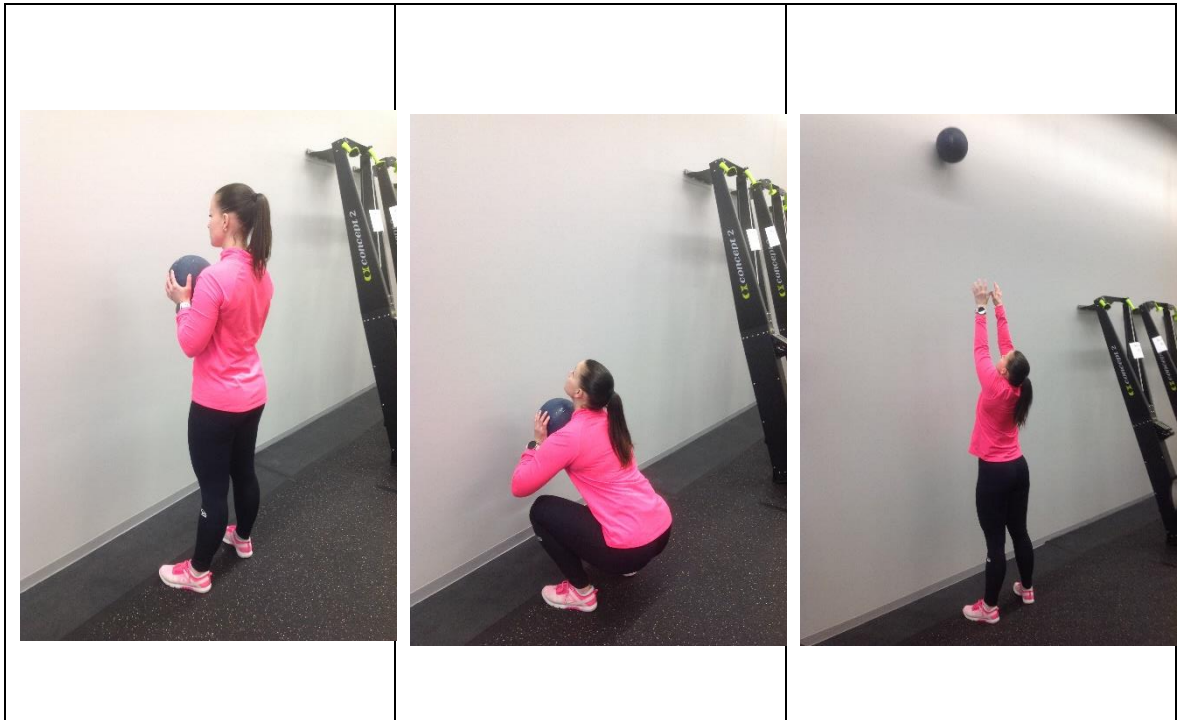
Thruster



Suoritusohje:

Lähtöasennossa pallo on rinnan edessä, varpaat ovat kevyesti ulospäin. Kyykkyasennossa pallo pysyy edessä, lantio käy polvikulman alapuolella. Kyykystä noustessa työnnetään pallo pään yläpuolelle niin, että kädet suoristuvat. Koko liikkeen ajan keskivartalo on tiukkana.

Wall ball, seinäpalloheitto



Suoritusohjeet:

Lähtöasennossa pallo tuodaan rinnankorkeudelle, käydään kyykyssä (lantio polven alapuolella) ja ponnistetaan voimakkaasti ylöspäin. Ponnistuksen voimasta pallo heitetään seinälle.

Skaalaus:

Vajaa kyykkykulma ja matalampi heitto.

Sanasto

| |
|---|
| Air Squat = ilmakyykky |
| Amrap = as many reps/rounds as possible – mahdollisimman monta toistoa tai kierrosta annetussa ajassa. Riippuen harjoituksen luonteesta intensiteetti voi olla hyvinkin kova. |
| Amsu = abmat sit-up eli vatsalihasliike vatsalaudalla |
| Benchmark Wod: ”Benchmarkkien” avulla voit muun muassa seurata kehitystäsi ajan kuluessa ja verrata omaa tasoasi muihin urheilijoihin niin Suomessa kuin maailmallakin. |
| Box jump = boksihyppy |
| Burpee = yleisliike |
| Clean = rinnalleveto |
| DB = dumbbell eli käsipainot |
| Death by = on yksi tapa suorittaa EMOM. Jonkin liikkeen toistomäärää kasvatetaan aina yhdellä jokaisella kierroksella niin kauan kunnes minuutissa ei enää ehdi tekemään enempää. Esim. death by burpees: ensimmäisellä minuutilla yksi burpee, toisella minuutilla kaksi ja niin edelleen. |
| DL = deadlift eli maastaveto |
| DU = double under eli tuplahyppynaruhyppy |
| Emom = every minute on the minute – jokaisella alkavalla minuutilla tehdään määrätty liikesarja. Loppuaika kuluvasta minuutista huilataan. |
| K2E = knees to elbows eli polvet kyynärpäihin leuanvetotangossa roikkuen |
| KB = kahvakuula |
| KB swing = kahvakuula heilautus |
| Kipping pull up = kippaamalla leuanveto |
| MB = medicinball eli kuntopallo |
| Plank hold = lankkupito |
| Pistol Squat = yhden jalan kyykky |
| Power clean = raaka rinnalleveto |
| Power snatch = raaka tempaus |
| Pull up = leuanveto |
| Push jerk = raaka ylöstyöntö |
| Push press = vauhtipunnerrus |
| Push ups = etunojapunnerrus |
| Push ups with hand release = etunojapunnerrus maassa käsien irrotuksella |

| |
|--|
| Ring row = rengassoutu |
| SDLHP = sumo deadlift high pull |
| Shoulder press = pystypunnerrus ilman jalkojen vauhtia |
| Snatch = tempaus |
| Tabata = 8 kierrosta, 20sek työskentelyä, 10sek lepoa |
| Thruster = voimatyöntö |
| Timecap = aikaraja. Harjoitus tulee suorittaa kyseiseen aikaan tai päättää harjoitus viimeistään siihen kellonaikaan mikä on määritelty aikarajaksi. |
| T2B = toes to bar eli varpaat leanvetotankoon leuanvetotangossa roikkuen |
| Wallball = seinäpalloheitto |
| Wall climb = seinäkiipeäminen |
| Walking lunges = askelkyykkykävely |
| 21-15-9: Kolme sarjaa, joista ensimmäisellä tehdään 21 toistoa kyseistä liikettä tai liikkeitä, seuraavalla 15 ja viimeisellä 9 |