

Hanne-Mari Leskinen

# Älyllä aktiiviseksi! – virtuaalikehonhuoltotun- tien tuotteistaminen



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-  
lutusohjelma

Syksy 2018



KAMK • University  
of Applied Sciences

## **Tiivistelmä**

**Tekijä:** Leskinen Hanne-Mari

**Työn nimi:** Älyllä aktiiviseksi! – virtuaalikehonhuoltotuntien tuotteistaminen

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** tuotteistaminen, virtuaalitunti, kehonhuolto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuotteistaa neljä erilaista virtuaalikehonhuoltotuntia Älyllä aktiiviseksi -hankkeeseen. Älyllä aktiiviseksi -hanke on Kajaanin ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke, jossa tavoitteena on muun muassa tuottaa virtuaalista taukoliikuntamateriaalia ja matalan kynnyksen virtuaalisia liikuntapalveluja Kajaanin ammattikorkeakoulun omia opiskelijoita varten. Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa korkeakoululiikunnan palveluiden saatavuutta virtuaalituntien avulla ja sitä kautta myös lisätä opiskelijoiden aktiivista vapaa-aikaa. Työ pyrkii kehittämään korkeakoululiikuntaa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jota ohjasi yksinkertainen tuotteistamisprosessi. Tuotoksena syntyi neljä videota, jotka toimivat virtuaalisina kehonhuoltotunteina. Kohderyhmänä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun omat opiskelijat. Prosessin aluksi syvennettiin ymmärrystä kohderyhmästä esimerkiksi Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointikyselyn (KAMK 2017), asiantuntijalausuntojen (Tolonen ja Pakkala-Juntunen) ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen perehtymisen avulla. Näiden toimien pohjalta tuotteistettiin eli suunniteltiin ja kehitettiin tuotteet. Tuotteiden suunnittelemisessa huomioitiin kohderyhmän kehonhuollolliset tarpeet ja tuotteilla pyrittiin vastaamaan niihin parhaalla mahdollisella tavalla. Suunnittelemisen jälkeen kehonhuoltotunnit ohjattiin kameralle, videot editoitiin ja tuotteet valmistuivat lopulliseen muotoonsa.

Valmiit tuotteet testattiin testiryhmällä tieto- ja viestintätekniikan sekä tietojenkäsittelyalan opiskelijoiden yhteisellä liikuntatuokiolla. Testauksen yhteydessä testiryhmältä kerättiin palautetta tuotteista sähköisen kyselylomakkeen avulla ja kyselyyn vastasi yhteensä 34 opiskelijaa. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää tuotteiden onnistumista. Yleisesti palaute oli hyvää ja valtaosa testaaajista ja kyselyyn vastanneista olivat tuotteisiin tyytyväisiä. Tuotteet onnistuivat suhteellisen hyvin, sillä suurin osa suosittelisi kehonhuoltotunteja muille ja voisi osallistua näille tunneille uudestaan.

## **Abstract**

**Author:** Leskinen Hanne-Mari

**Title of the Publication:** Älyllä aktiiviseksi! – Productization of Virtual Body Care Exercise Lessons

**Degree Title:** Bachelor of Sports Studies

**Keywords:** productization, virtual exercise lesson, body care

The purpose of this thesis was to productize four virtual body care exercise lessons for the Älyllä aktiiviseksi project. This project is a run by Kajaani University of Applied Sciences, which is the commissioner as well. The aim of that project, among other things, is to provide virtual material, for example for breaks during a school day and to create new low threshold exercise services for the students. The aim of this thesis was to improve the availability of exercise services in this university, as well as to increase the active leisure time of students. This thesis develops university exercise services in co-operation with other actors.

This work was implemented as a functional thesis following a simple productization process. The output of this process includes four videos, which are virtual body care exercise lessons for students of Kajaani University of Applied Sciences. At the beginning of the process, knowledge of this student target group was deepened, for example, with a welfare questionnaire (KAMK 2017), with professional statement from Tolonen and Pakkala-Juntunen and with literature around this subject. After those phases the products were planned and designed, in other words, productized. The target group's needs with body care were taken into consideration in designing the products and the products were planned to answer their needs in the best possible way. After planning the products, body care exercise lessons were instructed and shot with camera. Then the videos were edited and the products finalized.

The virtual lessons were tested using an exercise group, consisting of students of information and communications technology and data processing. After testing, feedback from virtual body care exercise lessons was collected by a questionnaire on the Internet which was taken part by 34 students. The purpose of this survey was to find out the success of the products. Overall, the feedback was good and most of the students were pleased with the virtual exercise lessons. The products did well because most of the students would recommend the body care exercise lessons to others, and were of the opinion that they could take part in these exercise lessons again.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	3
2.1	Toimeksiantaja ja työn lähtökohdat.....	3
2.2	Tarkoitus ja tavoite.....	4
2.3	Kehittämistehtävät.....	5
3	Kohderyhmän ymmärryksen syventäminen.....	7
3.1	Korkeakoululiikunnan tilanne KAMKissa.....	7
3.2	Korkeakouluopiskelijoiden istumisen määrä päivän aikana .....	8
3.3	Kohde- ja testiryhmän kuvaus.....	8
4	Liiallisen istumisen haittoja .....	10
4.1	Istumisen aiheuttaa kireyksiä ja heikkouksia lihaksiin .....	11
4.2	Vahvista ja venytä .....	12
5	Kehonhuolto .....	14
5.1	Alku- ja loppuverryttely.....	15
5.2	Liikkuvuus ja liikkuvuusharjoittelu .....	16
5.3	Lihastasapaino ja lihaskuntoharjoittelu .....	18
5.4	Rentoutusharjoitukset .....	20
5.5	Taukoliikunta.....	20
6	Tuotteistaminen .....	22
6.1	Opinnäytetyöprosessin eteneminen.....	24
6.2	Tuotteistusprosessin eteneminen.....	25
6.2.1	Aloitusvaihe.....	26
6.2.2	Suunnitelmavaihe .....	27
6.2.3	Toteutusvaihe .....	30
6.2.4	Testausvaihe.....	34
6.3	Palautekysely.....	35
6.4	Kyselyvastaukset ja muu palaute .....	36
6.5	Johtopäätökset.....	37
6.6	Valmiit tuotteet.....	38

7	Pohdinta .....	40
7.1	Opinnäytetyön onnistumisen arviointi .....	40
7.2	Tuotteiden onnistumisen arviointi.....	42
7.3	Ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	44
7.4	Luotettavuus ja eettisyys .....	46
7.5	Jatkokehityskohteet .....	47
	Lähteet.....	45

Liitteet

## 1 Johdanto

”Myös sosiaalisen normin mukaista on istua joka puolella. Jos et istu, joku sanoo ”istu toki” tai kyselee perään, että mitäs oikein touhuilet. Meistä tuntuu nykyään oudolta olla istumatta.” (Hakala 2017, 25)

Elämme istumakulttuurissa, sillä ympäristömme on suunniteltu istumisen ehdoilla. Suurin osa työstä tai opiskelusta tehdään nykyään istuen. Vietämme myös suuren osan vapaa-ajastamme istuen: aamupalapöydässä, autossa tai bussissa, kahvituolla tai lounaalla, ystäviä tavatessa, kotona televisiota katsellen tai tietokoneella istuen. Istumista kertyy päivän aikana enemmän kuin huomaammekaan. Istuminen koetaan lepoasentona sen keveyden takia, vaikka se on itse asiassa kaukana lepäämisestä. Todellisuudessa istuma-asento on luonnon asento ihmiselle ja erittäin rasittava asento keholle. Istuessa lonkka koukistuu, takareisi puristuu painon alle huonontuen aineenvaihduntaa, selkä on kumarassa, hartiat työntyvät eteen, rintakehä sulkeutuu ja pää työntyy eteen. Istuessa lihakset tekevät staattista ja kiristävästä lihastyötä, ja pitkään jatkuessa istuminen aiheuttaa kireyksiä eri puolille kehoon. (Hakala 2017, 25.)

Opinnäytetyöni liittyy Kajaanin ammattikorkeakoulun hallinnoimaan Älyllä aktiiviseksi -hankkeeseen, joka on myös tämän opinnäytetyön toimeksiantaja. Hankkeessa yhtenä tarkoituksena on tuottaa matalan kynnyksen virtuaalisia liikuntapalveluja. Tässä opinnäytetyössä tuoteistetaan virtuaalisia liikuntatunteja sekä taukoliikuntamateriaalia, jotka ovat suunnattu erityisesti paljon istuville korkeakouluopiskelijoille. Virtuaalituntien tavoitteena ja samalla tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä opiskelijoiden aktiivista vapaa-aikaa ja lisätä korkeakoululiikunnan palveluiden saatavuutta hankkeen tavoitteiden mukaisesti. (Pakkala-Juntunen 2017, 4.) Tämän opinnäytetyön avulla pyrin parhaalla mahdollisella tavalla kehittämään korkeakoululiikuntaa yhteistyössä muiden kanssa.

Virtuaalituntien yhteinen teema on kehonhuolto. Rajaus kehonhuoltoon tapahtui omien mielenkiinnon kohteiden, opintojen kautta kehittyneen vahvan osaamisen ja toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Oma mielenkiinto ja tarve kohtaavat siis loistavasti. Kehonhuolto on mielestäni myös jokaiselle sopivaa matalan kynnyksen liikuntaa ja siksi sopiva valinta virtuaalituntien sisällöksi. Ohjatun kehonhuollon avulla pyrin vaikuttamaan pääkohderyhmän eli paljon istuvien opiskelijoiden tietoihin ja taitoihin siitä, kuinka erityisesti istumisesta johtuvia kehon lihaskireyksiä voi helpottaa ja ennaltaehkäistä. Tämä näkökulma näkyy myös työhön käyttämässäni teoriapohjassa.

Tämä opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi, jota ohjasi yksinkertainen tuotteistamisprosessi. Keskeisenä ajatuksena työssä oli sekä suunnitella ja ohjata että kuvata ja editoida neljä erilaista videota. Videot eli virtuaalitunnit jäävät Kajaanin ammattikorkeakoulun käyttöön osaksi Älyllä aktiiviseksi -hanketta tukemaan hankkeen tavoitteita. Opinnäytetyöni toteuttamiseen hyödynsin keräämääni teoriapohjaa ja jo aikaisemmin opittuja tietoja ja taitoja, jotka olen hankkinut opiskelun ja opiskeluun liittyvän työharjoittelun avulla.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

### 2.1 Toimeksiantaja ja työn lähtökohdat

Kajaanin ammattikorkeakoulussa (tutummin KAMK) opiskelee noin 2 200 opiskelijaa. KAMK on kestävästi yksi Suomen tuloksellisimmista ammattikorkeakouluista (Keränen & Mursula 2016, 6), ja Kajaanin ammattikorkeakoulun vahvuuksia ovat peli- ja mittaussovellukset, liiketoimintapotentiaali, elämykselliset aktiviteetit ja kotihoito. KAMK'24-strategian vision mukaan KAMKin tavoitteena on olla Suomen älykkäin korkeakoulu vuonna 2024. KAMK profiloituukin älykkäisiin ratkaisuihin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu A.)

Kun yhteiskunta muuttuu, myös oppiminen muuttuu, ja KAMK haluaa olla etupäässä luomassa älykästä opintopolkua (Keränen & Mursula 2016, 72-73). Keväällä 2017 Kajaanin ammattikorkeakouluun avattiin Suomen ensimmäinen älysali, jossa voi pelata liikunnallisia pelejä esimerkiksi omaa kehoa käyttäen. Älysalia on jo jonkin verran hyödynnetty esimerkiksi opetuksessa, mutta jatkossa älysalia on tarkoitus hyödyntää tehokkaammin erityisesti tekniikan- ja tietojärjestelmäalan opiskelijoiden liikkumisen motivoimisessa, sillä heidän fyysinen passiivisuus on korkeampaa kuin muilla aloilla opiskelevien. (Pakkala-Juntunen 2017, 4.)

Työni varsinainen toimeksiantaja on kuitenkin Kajaanin ammattikorkeakoulun hallinnoima Älyllä aktiiviseksi -hanke, joka käynnistettiin vuoden 2018 alussa. Hankkeelle myönnettiin 20 000€ suurinen avustus Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta (Opetus- ja kulttuuri-ministeriö, n.d.). Hankkeen yhtenä tavoitteena on edistää korkeakoululiikuntaa ja opiskelijoiden hyvinvointia saatamalla KAMKin hyvinvointitoimijat tiiviimmin yhteen. Näillä hyvinvointitoimijoilla tarkoitetaan KAMK Sportsia eli korkeakoululiikunnan tarjoajaa, opiskelijakunta KAMOA ja opiskeluterveydenhuolto VITALia. (Pakkala-Juntunen, 4.) Hankkeessa pyritään myös kehittämään KAMK:in toimintaympäristöä niin, että se kannustaisi liikunnalliseen aktiivisuuteen erityisesti digitaalisten palvelujen avulla. Digitaalisten palvelujen tuottamisen lisäksi hankkeen toteutettaviin toimiin kuuluvat esimerkiksi liikuntavälinelainaamon perustaminen kirjaston yhteyteen sekä liikkumiseen kannustavan välineistön hankkiminen luokahuoneisiin ja taukotiloihin. Tällaista liikunnalliseen aktiivisuuteen kannustavaa välineistöä voivat olla esimerkiksi jumppapallot- ja kepit tai seisomapisteet ja aktivoivat istuimet. (Pakkala-Juntunen 2017, 7.) Hankkeessa huomioidaan uudet korkeakoululiikunnan suositukset (Opiskelijoiden liikuntaliitto ry, 2018).



Hanke tukee KAMK'24 strategiaa, sillä hankkeen yhtenä tavoitteena on luoda uusia matalan kynnyksen liikuntapalveluja hyödyntäen muun muassa teknologiaa. Osa hankkeen materiaaleista onkin suunniteltu tehtävän digitaalisesti ja myös liikuntapalveluja halutaan tarjota virtuaalisesti. Kohderyhmänä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun omat opiskelijat. Hankkeen yhtenä tarkoituksena on tuottaa virtuaalisia taukoliikunta- ja liikuntatunteja korkeakoululiikunnan palveluiden saatavuuden parantamiseksi sekä opiskelijoiden aktiivisen vapaa-ajan lisäämiseksi. (Pakkala-Juntunen 2017, 4.) Virtuaalisia liikuntapalveluja varten on luotu internetsivusto ([www.kamksports.fi](http://www.kamksports.fi)), jonne myös tässä työssä tuottamani videot ladataan opiskelijoiden käyttöön.

Opinnäytetyön aiheen valinta muodostui kevään 2018 aikana hankkeen projektipäällikön Sanna Pakkala-Juntusen kanssa. Pakkala-Juntunen on minulle ennestään tuttu ja luonteva työelämäyhteys. Etsin keväällä 2018 opinnäytetyön aihetta, jota Pakkala-Juntunen minulle ehdotti sopivasti tarpeen ilmetessä. Sekä minun että toimeksiantajan tavoitteet ja tarpeet kohtasivat hyvin, joten opinnäytetyölle syntyi aihe. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä virtuaalitunnit ovat kasvattaneet suosiotaan viime vuosina esimerkiksi kuntokeskuksissa (Lehtinen 2016).

## 2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite eroaa tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteesta sillä, että lopputulos ei yleensä ole tutkimus vaan jokin konkreettinen tuotos. Lopputuotos voi olla esimerkiksi esine, opas, ohjekirja tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6.) Opinnäytetyössäni varsinaisen toiminnallisen osion muodostaa virtuaalisten kehonhuoltotuntien tuotteistaminen: tuntien suunnitteleminen ja ohjaaminen, niiden kuvaaminen ja editoiminen sekä testaaminen ja palautteen kerääminen. Tuotoksena muodostuu neljä erilaista videota, jotka toimivat virtuaalisina kehonhuoltotunteina. Virtuaalitunneilla ohjaaja ei ole fyysisesti paikalla, vaan ohjausta katsellaan tallenteelta (Lehtinen 2014). Yksi videoista on lyhyempi muutaman minuutin mittainen taukojumppa ja kolme muuta ovat varsinaisia kehonhuoltotunteja, kestoiltaan vaihtelevasti 10 minuutista 20 minuuttiin. Vaikka taukojumppa ei ole varsinainen kehonhuoltotunti ja eroaa hieman erilaisena kolmesta muusta virtuaalitunnista, olen silti käyttänyt tässä opinnäytetyössä yhteisnimitystä kehonhuoltotunnit opinnäytetyön selkeyden ja yhtenäisyyden vuoksi. Kehonhuoltotunnit eivät myöskään ole kestoiltaan tunnin mittaisia, vaikka niistä yhteisnimitystä kehonhuoltotunnit käytetäänkin.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuotteistaa matalan kynnyksen virtuaalisia kehonhuoltotunteja osana Äyllä aktiiviseksi -hanketta. Tarkoitus on suunnitella sekä ohjata neljä kehonhuoltotuntia, jotka myös kuvataan ja editoidaan videomuotoon. Tuotteistusprosessin lopuksi testaan tuotteet testiryhmällä sekä kerään palautetta tuotteista palautekyselyn avulla.

Opinnäytetyön tavoite tarkoittaa lopullisesta työstä saatavaa hyötyä opinnäytetyön toimeksiantajalle (Kajaanin ammattikorkeakoulu B). Työn tavoitteena on kehittää korkeakoululiikuntaa ja aktivoida Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoita liikkumaan, toisin sanoen lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyö toteutetaan liittyen Äyllä aktiiviseksi -hankkeeseen, jossa yhtenä tarkoituksena on tuottaa virtuaalisia liikuntatunteja korkeakoululiikunnan saatavuuden parantamiseksi, joten yhtenä tavoitteena on myös vastata toimeksiantajan tarpeeseen. (Pakkala-Juntunen, 4.) Virtuaalimateriaalin avulla voidaan tavoittaa myös monimuoto-opiskelijat, jotka eivät välttämättä ole läsnä itse kampuksella, jossa korkeakoululiikuntaa tarjotaan tällä hetkellä. Virtuaalitunteja voidaan tarjota myös mihin aikaan vuorokaudesta tahansa tai paikasta riippumatta, mikä mahdollistaa esimerkiksi kotona jumppaamisen. Oma tavoitteenani opinnäytetyöprosessissa on syventää ammatillista osaamista etenkin liikunnan suunnittelemisen ja ohjaamisen saralla. Tavoitteena on myös olla mukana kehittämässä korkeakoululiikuntaa omalta osaltani ja harjaantua sitä kautta virtuaalimateriaalin tuottamisessa.

### 2.3 Kehittämistehtävät

Kehittämistehtävänäni on tuottaa toimeksiantajan toivomaa materiaalia hankkeeseen ja tätä kautta kehittää korkeakoululiikuntaa. Työtäni ohjaavat seuraavanlaiset kehittämiskysymykset:

1. Millainen kohderyhmäni on?
2. Millaiset virtuaaliset kehonhuoltotunnit vastaavat kohderyhmän tarpeita?
3. Miten virtuaaliset kehonhuoltotunnit saadaan vastaamaan kohderyhmän tarpeita?

Näihin kysymyksiin etsin vastauksia opinnäytetyön edetessä. Ensimmäiseen kysymykseen vastaan syventämällä ymmärrystä kohderyhmästäni eli Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoista, joista saan arvokasta tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoille teetetystä hyvinvointikyselystä (KAMK 2017). Edustan myös itse tätä kohderyhmää, joten osaan tuoda esille oman näkökulmani vahvistamaan. Pyrin kohderyhmään syventymisen jälkeen selvittämään heidän tarpeitaan kehonhuollon suhteen, mihin etsin vastauksia myös teorian avulla. Videoiden avulla ja

omalla ammattitaidollani yritän vastata kohderyhmän kehonhuoltotarpeisiin parhaalla mahdollisella tavalla. Lopuksi selvitän onnistumistani testiryhmällä, joka pääsee testaamaan videot ensimmäisten joukossa. Tällä tavoin saan arvokasta käyttäjäkokemusta ja palautetta tuotteistani ja vastauksen myös viimeiseen kysymykseen.

### 3 Kohderyhmän ymmärryksen syventäminen

#### 3.1 Korkeakoululiikunnan tilanne KAMKissa

Kajaanin korkeakoululiikunta on saanut alkunsa alun perin hankkeen kautta vuonna 2015. Hankkeen päätyttyä toimintaa pystyttiin kuitenkin onnistuneesti jatkamaan KAMK Sports NY-yrityksen avulla ja opiskelijoiden oma yritystoiminta jatkuu tänäkin päivänä Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden toimesta. (Pakkala-Juntunen 2017, 4-5.) KAMK Sports tarjoaa Kajaanin kampuksella ohjattua ryhmäliikuntaa sekä kuntosali- ja palloiluvuoroja. KAMK Sports pyrkii lisäämään opiskelijoiden hyvinvointia ja mahdollistamaan liikunnan harrastamisen koko opiskelujen ajan. (KAMK Sports, n.d.) KAMK Sports on mukana Älyllä aktiiviseksi -hankkeessa laajentamalla toimintaansa, minkä avulla uudet korkeakoululiikunnan suositukset (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2018) pystytään täyttämään paremmin (Pakkala-Juntunen 2017, 6).

Myös Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta eli tutummin KAMO on ollut edistämässä korkeakoululiikuntaa muun muassa hyvinvointituutoroinnin avulla. Hyvinvointituutoroinnilla pyritään esimerkiksi aktivoimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoita liikkumaan, mikä näkyy parhaiten hyvinvointituutoreiden järjestämissä liikuntatempauksissa ja -päivissä (Hyvinvointituutorointi, n.d.). Myös KAMO on mukana Älyllä aktiiviseksi -hankkeessa, sillä tarkoituksena on myös kehittää hyvinvointituutorointia ja toteuttaa Liikkujakaveri-toimintoa. Liikkuja-kaveritoiminnon avulla opiskelija voi ottaa liikkujakaveriin yhteyttä, minkä tarkoituksena on madaltaa liikkumaan lähtemisen kynnystä (Pakkala-Juntunen 2017, 4).

Korkeakoululiikunnan tilanne on Kajaanin ammattikorkeakoulussa jo nyt hyvä, mutta Älyllä aktiiviseksi -hankkeen avulla pyritään kehittämään korkeakoululiikuntaa edelleen luomalla esimerkiksi uusia palveluja, kuten virtuaalisia liikuntapalveluja. Siihen tarpeeseen tässä opinnäytetyössä vastataan. Korkeakoululiikuntaa kehitetään myös aikaisemmin mainittujen keinojen avulla, kuten liikuntavälinelainaamon perustamisella ja kouluympäristön liikunnallistamisella. Vaikka viimeisimpänä mainittuihin ei tässä opinnäytetyössä paneuduta, se ei tarkoita kuitenkaan sitä, etteivät ne olisi yhtä tärkeässä asemassa korkeakoululiikunnan kehittämisessä. (Pakkala-Juntunen 2017, 4.)

### 3.2 Korkeakouluopiskelijoiden istumisen määrä päivän aikana

Hankkeessa huomioidaan uudet korkeakoululiikunnan suositukset (Opiskelijoiden liikuntaliitto ry, 2018), jossa 2011 julkaistujen suositusten lisäksi suositellaankin erityisesti vähentämään päivittäistä istumista ja korkeakouluympäristön liikunnallistamista. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö toteutti vuonna 2016 valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen, josta selvisi, että korkeakouluopiskelijat istuvat päivän aikana keskimäärin 10,75 tuntia. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla istuminen oli vielä yleisempää kuin yliopisto-opiskelijoilla.

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoille teetettiin oma hyvinvointikysely (KAMK 2017). Tämän kyselyn mukaan jopa 84,8% opiskelijoista arvioi istuvansa päivän (8-16) aikana 5 tuntia tai enemmän. Lisäksi vapaa-ajalla 41,1% opiskelijoista istumiseen kului 0-4 tuntia ja 58,9% opiskelijoista 5 tuntia tai enemmän.

Tuloksista käy siis ilmi, että korkeakouluopiskelijat istuvat sekä valtakunnallisesti että Kajaanin ammattikorkeakoulussa melko paljon päivän aikana. Koulupäivän aikana tapahtuva istuminen saa jatkoa helposti vapaa-ajalla. Hankkeen toiminnoilla, kuten opiskeluympäristön liikunnallistamisella tai virtuaalisen taukoliikuntamateriaalin avulla pyritään erityisesti vaikuttamaan koulupäivän aikana tapahtuvaan istumiseen. Liikuntavälinelainaamon perustamisella ja virtuaalisten liikuntatuntien avulla pyritään vaikuttamaan etenkin vapaa-ajan istumisen määrään.

### 3.3 Kohde- ja testiryhmän kuvaus

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat opinnäytetyöni kohderyhmä, joka on myös Älyllä aktiiviseksi -hankkeen kohderyhmä. Hanke eli toimeksiantajani määrittä siis kohderyhmäni oikeastaan jo ennalta. KAMKin opiskelijoille yhteistä on runsas istuminen, vaikka tuloksia ei tietenkään voi täysin aina yleistää. Istuminen on kuitenkin ”paras” yhteistekijä opiskelijoilla, minkä pohjalle opinnäytetyön suuntaa oli hyvä ohjata esimerkiksi teorian ja virtuaalituntien teemojen kannalta. Kohderyhmään on myös helppo samaistua, sillä itse kuulun myös tähän kohderyhmään.

Virtuaaliset liikuntatunnit menevät ensimmäisenä testaukseen tietojärjestelmäalojen opiskelijoille, jotka ovat osa tätä suurempaa kohderyhmää. Testiryhmä valittiin sen perusteella, että heidän fyysinen passiivisuutensa on Älyllä aktiiviseksi -hankkeen projektipäällikön Sanna Pakkala-Juntusen kokemuksen mukaan verrattain korkeampaa kuin muilla aloilla opiskelevien. Keskuste-

lin myös puhelimitse, tieto- ja viestintätekniikan lehtori, Joon Tolosen kanssa alan opiskelijoista. Tietojärjestelmäalan opiskelijat ovat nuoria, vasta uransa alkuvaiheessa ja silti fyysiset ominaisuudet ovat jo vahvasti leimaantuneet. Näyttöpääte on heillä väline sekä harrastamiseen että työntekoon ja se on Joon Tolosen mielestä ongelma. Tyypillinen koulupäivä sisältää paljon päätyöskentelyä ja paikallaan istumista ja ainut päivän aikana tapahtuva liikunta on luokan vaihtaminen tai matka opiskelijaravintolaan ja takaisin. Olettamus yleisesti alan opiskelijoiden fyysisestä aktiivisuudesta on passiivinen, mitä Tolonen vielä omilla havainnoillaan ja kokemuksillaan alan opettajana vahvistaa. Tilanne on kuitenkin hänen mielestään vuosien aikana jopa hieman parantunut, sillä alalle on hakeutunut opiskelemaan yhä enemmän myös liikunnasta tietoisia nuoria. Kuitenkin valitettava totuus on se, että opiskelijat istuvat liikaa.

Uskon, että kenen tahansa, olipa opiskelija tai ei, on helppo samaistua tähän paljon istuvaan kohderyhmään. Istuminen on meidän aikakautemme yleisin tapa tehdä työtä, vaikka istuminen on ihmisille vaarallista. Seuraavaksi käsittelen liiallisen istumisen haittoja ja paljon istuvan henkilön kehon ongelmakohtia tarkemmin, mikä auttaa minua entisestään syventämään ymmärrystä kohderyhmästäni. Ymmärrystä syventämällä pystyn paremmin suunnittelemaan virtuaaliset keuhuoltotunnit kohderyhmän tarpeet huomioiden parhaalla mahdollisella tavalla.

#### 4 Liiallisen istumisen haittoja

Tuotteistamieni kehonhuoltovideoiden pääkohderyhmänä ovat paljon istuvat henkilöt ja tässä tapauksessa tarkemmin paljon istuvat opiskelijat. Tämän otsikon puitteissa käsittelen liiallisen istumisen haittoja tuki- ja liikuntaelimistöön. Opinnäytetyön toteuttamista varten minun tuli selvittää liiallisen istumisen haittoja ihmiskehoon, jotta osaisin suunnitella niitä haittoja ennaltaehkäiseviä ja kenties helpottavia liikkeitä kehonhuoltotunneille.

Kun istuminen on runsasta ja pitkäkestoista, aiheutuu siitä haitallisia vaikutuksia esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 16). Toimistotyöläisen kuntokirjassa (Laakso 2015, 76) kerrotaan istumisen olevan kuolleisuuden riskitekijä, vaikka harrastaisikin liikuntaa istumisen vastapainoksi. Erityisen suureksi riski kasvaa, jos päivittäinen istuminen ylittää kuusi tuntia. Jo yli neljän tunnin päivittäisen istumisen seurauksena on todettu lisääntynyt vaara kohonneeseen verenpaineeseen, vyötärölihavuuteen ja hyvän kolesterolin (HDL) liian vähäiseen määrään. Istuminen on aina pois liikkumisesta ja liikumattomuus uuvuttaa lihaksia, verenkierto heikkenee ja aineenvaihdunta hidastuu ja tämän takia kehon nesteet eivät kierrä.

Yleisesti ergonomisesti suositeltu istuma-asento on sellainen, jossa jalkapohjat ovat tukevasti maassa, sääret pystyasennossa ja lonkat ja polvet ovat 90 asteen kulmassa sekä selkä suorassa. Tällöin kuitenkin lantioon kohdistuu voimakas vääntö, jolloin lantio kiertyy taaksepäin, jolloin paino siirtyy istuinkyhmyjen takapuolelle. Tällaisessa asennossa istuminen aiheuttaa melko suuren välilevypaineen selkään. (Sandström & Ahonen 2011, 197-198; Myers 2012, 212.) Puristus- ja paine välilevyissä johtuu huonosta alaselän ryhdistä, kun nikamat ovat niin sanotusti raollaan ja fasettinivelet eivät pysty tässä asennossa kantamaan omaa osuuttaan painosta. Selkä pyöreänä istuminen aiheuttaa tarpeetonta venytystä alaselän nikamien ympärille sijaitseviin jänteisiin ja lihaksiin, jolloin kudokset jännittyvät. Tällainen jännitystila heikentää kudosten nestekiertoa ja sen takia välilevyjen, nivelsiteiden ja luiden hapen ja ravinteiden saanti vaikeutuu ja vähenee. Alaselän nikamien rappeutuminen johtuu juurikin tästä jatkuvasta paineesta eli hapen ja ravinteiden puutteesta. Riski niveltulehduksiin yläselässä ja kaulanikamissa on suurentunut huonon istuma-asennon sekä niskan ja yläselän väärien asentojen vuoksi. (Laakso 2015, 82.)

Pitkäkestoisen istumisen seurauksena kehon tukirakenteet joutuvat kuormituksen kohteeksi ja istuminen on todennäköisesti yhteydessä niska- ja alaselkäkipuihin (Liiallisen istumisen haittoja 2018). Alaselkäkiput ovat istumatyöläiselle tyypillinen oire ja esimerkiksi pitkäkestoisen istumisen

seurauksena alaselässä voi tuntua ikävää poltetta, mikä johtuu pinnallisten lihasten kalvojen hapenpuutteesta. Pitkittynyt jännitystilä pinnallisissa lihaksissa aiheuttaa aineenvaihduntahäiriön niiden lihaskalvoilla, ja tällöin lihaskalvot happanevat hieman. Nimenomaan tämä hapan tila aiheuttaa kipua, mikä on kehon tärkeä viesti meille. Kipu on merkki kehon hälytystilasta, johon tulisi reagoida ajoissa. (Laakso 2015, 81.)

Tässä opinnäytetyössä keskityn kuitenkin tarkemmin käsittelemään istumisesta aiheutuvia ongelmia vain tuki- ja liikuntaelimestön näkökulmasta ja varsinkin lihaskireyksiä ja -heikkouksien näkökulmasta. Suunnittelemissani kehonhuoltotunneissa on lihaskireyksiä ennaltaehkäisevä ja helpottava näkökulma, mutta myös kehon lihasheikkouksia vahvistava näkökulma.

#### 4.1 Istuminen aiheuttaa kireyksiä ja heikkouksia lihaksiin

Huono lihastasapaino ja kehon yksipuolinen kuormittaminen voivat aiheuttaa niska-hartia-selkä- ja polvivaivoja. Puutteellinen kehon hallinta ja sen vähäinen käyttö ovat yleisimpiä syitä tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin. Liian vähäinen kuormitus aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestölle stressiä. Pitkäkestoinen istuminen, yksipuoliset työasennot ja vähäinen liikkuminen voivat johtaa kehon alikuormittamiseen, mutta toisaalta myös ylikuormittamiseen. Istumisen seurauksena kehossamme on alikuormittuneita lihaksia, jotka ovat heikkoja ja löysiä sekä ylikuormittuneita lihaksia, jotka ovat puolestaan kireät. Istuminen aiheuttaa siis lihaskireyksiä ja -heikkouksia eri puolille kehoon. (Aalto 2005 A, 132-133; Aalto 2005 B, 35.)

Ihmisen päälihasryhmät voidaan jakaa kireyteen ja heikkouteen taipuvaisiin lihaksiin, ja yksipuolinen työasento korostaa näitä ominaisuuksia entisestään. Kireät ja heikot lihakset sijaitsevat kehossamme vastapareina, toinen parista sijaiten vartalon etupuolella ja toinen vartalon takapuolella. Esimerkiksi kaulan lihakset eivät arjessa ole kovassa rasituksessa, mutta lihaspareina toimivat niska-hartiaseudun lihakset ovat jännittyneenä istuessa. Tällöin myös olkapäät työntyvät eteen, minkä seurauksena rintalihakset kiristyvät ja yläselän pyöristymisen takia lapoja lähentävät lihakset veltostuvat. Myös vatsalihakset ovat velttouteen taipuvaiset lihakset, kun taas alaselän lihakset pyrkivät kiristymään. (Aalto 2005 A, 133.)

Istuessa lonkat ja polvet ovat koko ajan koukussa, minkä takia lonkan koukistajat sekä reiden taka-että etuosan lihakset kiristyvät. Tämä vaikuttaa suoraan lantion liikeradan kutistumiseen, mikä vaikuttaa kävelytyyliin, tasapainoon ja selän asentoon (Laakso 2015, 81). Myös pakaralihakset



luokitellaan velttouteen taipuvaisiin lihaksiin, sillä ne eivät juurikaan aktivoidu normaaleissa arkiaskareissa. Pohkeen yläosa jää monesti aktiveettia vaille, mutta säären etuosa sekä akillesjänne kiristyvät helposti. Ideaalitalanne on sellainen, missä kehon etu- ja takaosan lihakset ovat toisiinsa nähden tasapainossa. (Aalto 2005 A, 133.)

Istujan suurimmat ongelmakohdat ovat niska-hartiaseutu ja alaselkä. Pelkkä venyttely ei tuo kaikkiin ongelmiin ratkaisua, sillä venyttelemine ei paranna huonoa lihaskuntoa. Sen takia venyttelämisen lisäksi lihaksia on myös vahvistettava. Yleisesti ajateltuna, liike on lääke ja liikkeellä nimenomaan hoidetaan ja ennaltaehkäistään ongelmia parhaiten. (Laakso 2015, 85, 89.)

#### 4.2 Vahvista ja venytä

Niskan, rinnan, alaselän, lonkan koukistajien sekä reiden takaosien lihakset ovat siis helposti kireyteen taipuvaisia lihaksia. Myös reiden ja säären etuosan lihakset ja akillesjänteen seutu kiristyvät usein. Heikkouteen taipuvaisia lihaksia ovat puolestaan kaulan, yläselän, vatsan, pakararan sekä pohkeen yläosan lihakset. Olisi siis tärkeää venyttää ja avata erityisesti kireyteen taipuvaisia lihaksia, ja velttouteen taipuvaisia lihaksia tulisi erityisesti vahvistaa. Pinnallisten lihasten vahvistamisen lisäksi on myös harjoitettava asentoa ylläpitäviä eli niin sanottuja ryhtilihaksia ja venytettävä kireitä lihasryhmiä. Kaiken kaikkiaan tasapainoinen lihaskuntoharjoittelu sekä kehonhuolto, huomioiden vartalon vastavaikuttajalihakset, ovat tärkeitä kehon hyvinvoinnin kannalta. Sekä kireiden lihasten venyttäminen että heikkojen lihaksien vahvistaminen ovat molemmat yhtä tärkeitä lihastasapainon, ryhdin parantamisen sekä monien tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisemisen kannalta. (Aalto 2005 A, 132-133; Aalto 2005 B, 36; Aalto 2008, 95.)

Rintalihasten vastavoima tulee yläselän lihaksista. Istumisesta ja huonosta ryhdistä johtuvat kireät rintalihakset kiristyvät entisestään ja yläselän lihakset heikentyvät. Helpotusta tilanteeseen saa rintalihaksia venyttämällä ja yläselän lihaksia vahvistamalla esimerkiksi soudulla tai ylätaljalikkeellä. Vatsalihaksia tukevat selkälihakset ja toisin päin. Vatsalihasten heikkous muuttaa lantion asentoa, sillä ne eivät jaksaa pitää lantiota hyvässä ryhdissä. Lonkan koukistajan vastapari on iso pakaralihas. Pakaralihas ei toimi kunnolla, jos lonkan koukistajalihakset ovat kireät, mikä myös vääntää lantiota väärään asentoon. Tähän keinona toimii lonkankoukistajien venyttäminen ja pakaralihasten vahvistaminen, mikä pitää alaselän ryhtiä hyvänä. Lisäksi etureiden lihasten tulisi olla tasapainossa takareisien lihasten kanssa. Takareidet ovat yleensä etureisiä kireämmät, joten niiden venyttämistä tulisi korostaa. Näin myös lantio pysyy paremmassa asennossa. (Holmala, n.d.)

Jotta hyvin ryhdin ylläpitäminen onnistuu, tarvitaan siihen tukea keskivartalosta, etenkin syvien lihasten tukea. Keskivartalon syvät lihakset pitävät yllä rangan ryhtiä, kun taas pinnalliset lihakset tuottavat liikettä. (Laakso 2015, 81.) Keskivartalon syviä lihaksia ovat syvät selkä- ja kylkilihakset sekä poikittainen vatsalihas, pallea ja lantionpohjan lihakset. Näiden lihasten tehtävänä on säädellä selkänikamien liikkeitä ja antaa selälle tärkeää tukea. Vatsan pömpöttäminen eli lantion kallistuminen kertoo usein heikoista syvistä lihaksista. Syvien lihasten vahvistaminen auttaa tukirankaa luonnollisempaan asentoon ja tekee vartalon molemmista puolista yhtä vahvoja. Syvät lihakset tukevat kehoa sisältä ja parantavat ryhtiä. (Holmala, n.d.)

Hyvän ryhdin ja kehon hyvinvoinnin salaisuus on siis oikea lihastasapaino eli lihasten optimaalinen voima- ja venyvyysuhde. Jos lihastasapaino ei ole kunnossa, kiristävä lihas ottaa vallan vastaparin toimivalta lihakselta ja estää heikompa lihas toimimasta tehokkaasti. Tässä tilanteessa heikompi lihas on liian heikko antaaakseen vastapuolelle riittävää vastusta. Kehon kuormittuminen tapahtuu salakavalasti sekä paikallaan ollessa että liikkeessä. Tämän tilanteen korjaamiseksi kuitenkin riittää kehon säännöllinen huoltaminen, eli kireiden lihasten venyttäminen ja heikkojen lihasten vahvistaminen. Holmala kiteyttää kaiken edellä mainitun järkevästi artikkelissaan (Holmala, n.d.):

”Pidä lihastasapaino kohdallaan. Venytä kireimmät lihakset: rinta-, kylki-, reiden takaosan ja lonkankoukistajalihakset. Vahvista heikot lihakset: vatsa- selkä- ja pakaralihakset. Vahvista myös syvät lihakset. Ne tukevat rankaa.”

## 5 Kehonhuolto

Kehonhuolto on tässä opinnäytetyössä tuotteistettujen videoiden yhteinen kantava teema. Virtuaalitunneilla huolletaan kehoa monipuolisesti, keskittyen istumisen aiheuttamiin kehon kireyksiin ja heikkouksiin. Tämän otsikon ja sen alaotsikoiden alla käsittelen kehonhuoltoa yleisesti.

Kehonhuolto käsitteenä kulkee käsi kädessä lihahuollon määritelmän kanssa ja melkein voisi sanoa niiden tarkoittavan samaa. Lihahuoltoa ovat esimerkiksi lämmittely ennen fyysistä harjoittelua ja jäähdyttely sen jälkeen, venyttely, sään mukainen pukeutuminen, ergonomiasta huolta pitäminen, hieronta ja niin edelleen. Jarmo Ahosen vuonna 1988 tehdyn määritelmän (Ahonen ym. 1998, 111) mukaan lihahuoltoa ovat kaikki ne aktiiviset ja/tai passiiviset toimenpiteet, joiden avulla liikkujan fyysistä ja psyykkistä palautumista fyysisestä harjoittelusta pyritään nopeuttamaan. Tällaisesta aktiivisesta toimenpiteestä esimerkkinä toimii omalla lihasvoimalla toteutettu venytys, kun taas passiivisessa venyttelyssä venytys voidaan toteuttaa esimerkiksi jonkin välineen tai parin avustuksella (Rieger, Naclerio, Jiménez & Moody 2016, 149).

Palautumisen nopeuttamisen lisäksi lihahuollolla pyritään myös ennaltaehkäisemään loukkautumisia ja rasitusvammoja harjoitukseen valmistavilla toimenpiteillä kuten lämmittelyllä. Lihahuolto on tärkeää ihan kaikille liikkujille, sillä sen avulla voidaan rentouttaa kehoa ja oppia mahdollisimman taloudellinen, tehokas ja kudoksia säästävä tapa käyttää kehoa. Lihahuollon merkitys korostuu etenkin urheilijoilla, sillä heidän on palaututtava edellisestä harjoituksesta ennen seuraavaa, jotta toivottu kehitys on mahdollista. (Ahonen ym. 1998, 113.)

Kehonhuolto kattaa sisäänsä samanlaisia kehon kunnosta ja hyvinvoinnista ylläpitäviä toimenpiteitä kuin lihahuolto, mutta on käsitteenä laajempi ja kokonaisvaltaisempi. Esimerkiksi Riku Aalto (Aalto 2005 B, 34) suosittelee venyttelyn lisäksi huoltamaan kehoa säännöllisellä uni- ja ruokarytmillä sekä terveellisillä ruokailutottumuksilla. Hän suosittelee myös silloin tällöin passiivisia huoltotapoja kuten hierontaa. Kehonhuoltoa on hyvä ravitsemus, sillä hermo-lihasjärjestelmän toiminta perustuu eri mineraalien ja hivenaineiden keskinäisiin suhteisiin. Epätasapainon tai puutteiden ilmetessä, lihasten toiminta ja kehitys ei ole optimaalista. Kehommekaan ei palaudu normaalisti, jos energiavarastoja ei täytetä oikeanlaisella ja riittäväällä ravinnolla. Kehonhuollossa korostetaan myös psyykkistä puolta, kuten mielen palautumista, sillä ihminen on psyko-fyysinen kokonaisuus. Kehon ja mielen yhteys ja niiden keskinäinen hyvinvointi ja tasapaino ovat vahvasti läsnä kehonhuollossa. (Ahonen ym. 1998, 151, 159.)

Erilaiset kehonhuoltolajit, kuten jooga, pilates tai taiji ovat nousseet suosioon perinteisten jump-pien rinnalle. Hektiselle elämälle haetaan vastapainoa harmonisista, kehoa ja mieltä huoltavista liikuntalajeista. Näitä lajeja yhdistää rauhallinen ja kiireetön tahti liikkeissä, jotka yhdistetään usein hengitykseen. Tällainen vapautunut hengitys tehostaa keskittymistä ja rentoutumista ja sen voidaan ajatella yhdistävän kehoa ja mieltä. Kehon ja mielen huoltolajeissa vaaditaan liikkuvuuden lisäksi hyvää lihaskuntoa, sillä esimerkiksi monet joogan liikkeet ovat staattisia ja asentojen ylläpitämiseen tarvitaan pitkäkestoista lihastyötä. (Aalto 2008, 98.) Virtuaalisista kehonhuolto-tunneista puhuttaessa, tarkoitan myös tällaisia rauhallisia, kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti huoltavia ryhmäliikuntatunteja. Seuraavaksi käsittelen kuitenkin tarkemmin vain opinnäytetyön toiminnallisen osion toteuttamiseen tarvitsemiani kehonhuollon osa-alueita.

### 5.1 Alku- ja loppuverryttely

Alkuverryttelyllä tai -lämmittelyllä tarkoitetaan ennen fyysistä harjoittelua suoritettavia liikkeitä, liikesarjoja tai muuta toimintaa, joiden tarkoituksena on valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen. Lämmittely on ensisijaisen tärkeää ennen jokaista liikuntasuoritusta, sillä se valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen esimerkiksi lämmittämällä kudoksia. Kudosten ollessa lämpimät, niiden venkierto ja venyvyys ovat hyvät, jolloin loukkaantumisriski on pienempi. Myös ennen venyttelyä tai muuta varsinaista kehonhuoltoharjoitusta olisi hyvä lämmitellä, sillä lämpimät kudokset venyvät tehokkaammin ja ottavat kuormitusta vastaan paremmin. Alkuverryttelyllä on muutenkin jo etukäteen rentouttava vaikutus kehoon (Hakala, 2017, 58, 71). Ennen liikuntaa suositellaan käytettäväksi toiminnallisia ja dynaamisia liikkuvuusharjoitteita (Ks. 5.3 Liikkuvuus ja liikkuvuusharjoittelu) (Ahonen ym. 1998, 121; Pasanen & Koskela n.d.)

Loppuverryttelyllä tai -jäähdyttelyllä tarkoitetaan heti fyysisen harjoittelun jälkeen tehtäviä liikkeitä tai liikesarjoja, joiden tarkoituksena on auttaa kehoa palautumaan harjoituksesta. Loppuverryttelyssä tärkeintä on pysyä liikkeessä, laskea tehoa hiljalleen ja käyttää samoja lihaksia, joita on rasitettu harjoittelussa (Liikunnan hyödyt vammojen ehkäisyssä 2014). Loppujäähdyttely poistaa harjoittelussa syntyneitä kuona-aineita lihaksista tehokkaammin ja palauttaa suorituksessa käytettyjen lihasten pituutta lähemmäksi lepopituutta. Lihakset palautuvat nopeammin, kun ne venytellään takaisin lepopituuteensa. Harjoittelun jälkeen venytykset tulisivat olla puolipitkiä (10-30 sekuntia) (Ks. 5.3 Liikkuvuus ja liikkuvuusharjoittelu). Loppujäähdyttelyssä tulee huomioida sitä edeltävän harjoituksen intensiteetti ja painopistealueet, kuten rasituksessa olleet kehon osat.

Suunnittelemani kehonhuoltotunnit ovat intensiteetiltään matalatehoisia, joten niihin loppuverryttelymenetelminä riittävät kehon osien ravistelut, kevyet liikkeet ja lihasvenytykset. Ravisteluiden ja kevyiden liikkeiden avulla aineenvaihdunta pidetään toiminnassa, mikä nopeuttaa maitohapon ja muiden kuona-aineiden poistumista lihaksista. (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 38; Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 31-33).

## 5.2 Liikkuvuus ja liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuudella eli notkeudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta ja lihasten ja jänteiden elastisuutta eli joustavuutta. Liikkuvuus käsittää rakenteellisia (nivelten liikelaajuudet), voiman tuottoon liittyviä ja koordinaatiivisia (liikkeiden sujuva yhteistoiminta) ominaisuuksia. Liikkuvuus voidaan käsittää myös motorisena ominaisuutena, jolloin tarkoitetaan kykyä saavuttaa liikkeeseen vaadittava liikelaajuus. Liikkuvuuteen sekä sen säilymiseen ja kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ikä, sukupuoli, perimä, liikuntatottumukset ja kehon rakenne. Näistä tekijöistä johtuen ihmisten liikkuvuuksissa onkin paljon eroa, osa on notkeampia ja osa kankeampia. Lihasten venyvyyttä ja nivelten liikkuvuutta voi kuitenkin kehittää säännöllisellä harjoittelulla. (Kalaja 2015, 255; Saari ym. 2009, 37.)

Kehomme vaatii liikkuvuutta ihan päivittäiseen perusliikkumiseen (Saari ym. 2009, 64) mutta sen tärkeys korostuu etenkin liikuntaa harrastettaessa. Hyvä liikkuvuus auttaa meitä liikkumaan taloudellisesti sekä parantaa tasapainon ja liikkeiden hallintaa. Hyvä liikkuvuus ehkäisee myös loukkaantumisia ja rasitusvammoja, ja liikkuvuudella on todettu olevan positiivista vaikutusta voimantuottoon ja kehon palautumiskykyyn. Venyttely ja muu liikkuvuusharjoittelu vaikuttaa positiivisesti ryhtiin ja lihastasapainoon. Liikkuvuusharjoittelun avulla voidaan ylläpitää kehon valmiutta toimia, kehon elastisuutta ja edesauttaa aineenvaihduntaa. Liikkuvuusharjoittelun avulla kehosta voidaan kehittää entistä toimivampi. (Aalto ym. 2007, 38-41; Härkönen & Rajala 2016, 34.)

### Venyttely

Liikkuvuuden parantamiseen käytettyjä harjoitusmenetelmiä ovat erilaiset venyttelyt (Kalaja 2015, 260). Lihasvenytyksillä voi lisätä ja ylläpitää liikkuvuutta ja niiden avulla pyritään vaikuttamaan lihaksen ja jänteen elastisen sidekudoksen ominaisuuksiin eli venyvyyteen (Saari ym. 2009, 38). Sidekudosta ei tulisi kuitenkaan venyttää liian suurella voimalla tai liian nopeasti, sillä niiden

aiheuttama vastajännitys voi johtaa kramppeihin tai vaurioihin kudoksissa. Liikkuvuuden lisäämisessä hallittu rentous on tärkeää, mikä ei kuitenkaan tarkoita velttoutta tai löysää liikettä. (Pihlman ym. 2016, 204.)

Staattinen venyttely on yleisin tapa toteuttaa venyttelyä ja sitä suositellaankin sen turvallisuuden ja tehokkuuden vuoksi (Blahnik, n.d.). Staattisessa lihasvenyttelyssä lihas venytetään ääriasentoonsa ja venytyksessä pysytään tarkoituksenmukainen aika. Venytys voi olla aktiivinen tai passiivinen. Aktiivinen lihasvenytys tarkoittaa omatoimista venyttelyä eli venytys toteutetaan henkilön omalla aktiivisella lihastyöllä tai painovoiman avustuksella. Passiivinen lihasvenytys tapahtuu esimerkiksi parin avustuksella. Venytyksen kesto riippuu venyttelyn tavoitteesta ja esimerkiksi siitä, suoritetaanko venytys ennen harjoittelua, omana harjoituksenaan vai harjoittelun jälkeen. Lyhytkestoiset venytykset (5 – 10 s) lisäävät lihasten aktiivisuustasoa ja verenkiertoa, joten ne sopivat hyvin osaksi alkulämmittelyä. Lyhytkestoiset venytykset lähinnä ylläpitävät liikkuvuutta. Keskipitkillä (10 – 30 s) ja pitkäkestoisilla (30 – 2 min) venytyksillä voidaan lisätä liikkuvuutta. Keskipitkillä venytyksiä voi tehdä harjoittelun jälkeen lihasten lepopituuteen palauttamiseksi, mutta pitkäkestoisia venytyksiä suositellaan tehtäväksi omina harjoitteinaan. (Saari ym. 2009, 40-42.)

#### Dynaaminen ja toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu

Aalto ym. (2007, 41) suosittelevat, että venyttelyn lisäksi kannattaa suosia myös muita liikkuvuusharjoitteita, esimerkiksi nivelten pyöriytyksiä ja kontrolloituja joustovenytyksiä. Tällaisessa dynaamisessa liikkuvuusharjoittelussa kuten esimerkiksi nivelten pyöriytyksissä tai pumppaavissa joustovenytyksissä liikkuvuusvaikutus kohdistuu lihasten lisäksi myös niveliin sekä sitä ympäröiviin sidekudosrakenteisiin kuten faskiaan, jänteisiin ja nivelsiteisiin. Tällaiset liikkeet voitelevat nivelpintoja tehokkaasti ja niiden avulla parannetaan kehonhallintaa ja lihasten yhteistoimintakykyä (Pihlman ym. 2016, 232). Dynaamisessa venyttelyssä venytystä ei pidetä ääriasennossa kauaa, vaan koko ajan pysytään liikkeessä (Hakala 2017, 57). Dynaaminen venyttely vaatii enemmän koordinaatiota kuin staattinen venyttely jatkuvan liikkeen vuoksi, mutta siksi se onkin esimerkiksi ammattilaisten suosiossa sen muiden hyötyjen takia (Blahnik, n.d.).

Lihasten lisäksi liikkuvuusharjoittelua tulisi kohdistaa faskiaan eli lihaskalvoon. Faskian venymättömyyden takia passiivinen venyttely ilman liikettä ei ole tehokasta jumppaa lihaskalvoille. Passiivisen venyttelyn sijaan tarvitaan toistoja koko kudoksen liikeradalla. Liikkeen avulla kudoksiin pumppautuu nestettä, mikä saa kalvot liukumaan toistensa lomassa, jolloin niiden liikkuvuus paranee. Joel Hakala vertaa faskiaa pesusieneen: kiristyessään se pumppaa nesteet ulos ja sen jälkeen ottaa taas tuoretta nestettä sisään. Tämän ominaisuuden takia pumppaava liike on tärkeää

juurikin faskian nesteytymisen kannalta. (Hakala 2017, 45.) Toiminnallisessa liikkuvuusharjoittelussa lihaksiin kohdistetaan vuorotellen supistavaa ja venyttävää liikettä. Toiminnallisen liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on aktivoida lihasten, jänteiden ja nivelpussien reseptorien toimintaa, ja kun halutaan aktivoida säätelyjärjestelmää, toiminnallisen liikkuvuusharjoittelun on oltava dynaamista. (Saari ym. 2009, 40.)

Liikkuvuusharjoittelua kaipaavat kehon alueet

Venyttelyä sekä dynaamista liikkuvuusharjoittelua tulisi suunnata aikaisemmin mainitsemini kireyteen taipuvaisiin lihaksiin. Venyttelyä kaipaavat useimmiten alavartalosta lonkan koukistajalihakset, reiden etu- ja takaosat sekä reiden lähentäjät ja ylävartalosta erityisesti rintalihakset, etuolkapäät ja yleisesti hartianseutu ja niska. (Aalto ym. 2007, 41; Aalto 2005, 149; Hakala 2017, 108.) Lantio on kehon liikekeskus. Jos lantionseudun lihakset ovat kireät ja heikot, lantiokorin asento voi muuttua, mistä johtuva virheasento aiheuttaa selkärangalle ylikuormitusta. Selän terveyden kannalta venyttelyä tulisi kohdistaa erityisesti reiden takaosan lihaksille, pakaralihaksille, suorille selkälihaksille sekä lonkan koukistajille. (Aalto 2005, 151.)

Täytyy kuitenkin muistaa, että liikkuvuuden harjoittamiseen ei ole vain yhtä tai sitä oikeaa tapaa, sillä eri kehotyypit tarvitsevat erilaisia harjoituksia, mutta opinnäytetyöni toteuttamiseen käytettiin vain näitä muutamia menetelmiä. Virtuaalikehonhuoltotunneilla hyödynnetään sekä staattista venyttelyä (pääasiassa aktiivista) että dynaamista venyttelyä yhdistettynä toiminnalliseen liikkuvuusharjoitteluun. Liikkuvuusharjoittelua kohdistetaan kireyteen taipuvaisiin lihaksiin ja istumisesta johtuviin kehon kireimpiin alueisiin, kuten esimerkiksi yllä sanottuna: takareisiin ja pakaroihin, lonkkien/lantion seutuun sekä alaselkään ja rintarankaan.

### 5.3 Lihastasapaino ja lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu on myös tärkeää kehon hyvinvoinnin kannalta. On tärkeää kireiden lihasten venyttelyn vastapainoksi vahvistaa heikkoja lihaksia lihaskuntoharjoittelulla. Sen takia tässä työssä jaottelen lihaskuntoharjoittelun myös osaksi kehonhuoltoa.

Lihasten tasapainoista voima-venyvyysuhdetta kutsutaan lihastasapainoksi. Tukiranka ei joudu niin suurelle kuormitukselle ja ryhdin sekä tasapainon ylläpitäminen on helpompaa, kun lihasten keskinäiset voimasuhteet ovat hyvät. Jos lihakset eivät ole keskenään tasapainossa, ne jännitty-

vät, jolloin niiden normaali jännitystila järkkyy. Pitkittyessään tällainen epätasapainoinen jännitystila aiheuttaa vääriä liikemalleja, virheellistä nivelten kuormitusta, kipu- tulehdus- ja rappeumatiloja sekä kulumamuutoksia. Lihastasapainon häiriöt aiheuttavat esimerkiksi alaselän ja niska-hartiaseudun kipuja ja pahimmillaan myös rakenteellisia virheasentoja. Lihasten tasapainoisella voima-venyvyys-suhteella on suora vaikutus ryhtiin ja istuminen on yksi niistä syistä, joka vaikuttaa tähän ominaisuuteen. Jotta lihastasapainoa voisi parantaa, lihaskuntoharjoittelua tulisi suunnata aikaisemmin mainitsemini heikkouteen taipuvaisiin lihasryhmiin kuten esimerkiksi yläselän lihaksiin, alavatsaan, pakaroihin sekä reiden takaosan lihaksiin. On tärkeää kiinnittää huomiota myös vatsa- ja selkälihasten tasapainoiseen voima-venyvyys-suhteeseen. (Aalto ym. 2007, 41; Aalto 2005, 149-152; Pihlman & Luomala 2016, 221.)

Lihasten tehtävänä on tuottaa voimaa liikkeeseen ja yksittäisiin ponnistuksiin sekä ylläpitää kehomme asentoa, ja yksi lihasten tärkeimmistä tehtävistä onkin ryhdin ylläpitäminen. Liiallisella istumisella voi olla vaikutus ryhtiin, ja huono ryhti altistaakin tuki- ja liikuntaelinten vaivoille kuten selkäsäryille ja niska-hartiavaivoille. Lihaskuntoharjoittelun avulla voidaan parantaa kehon hyvinvointia ja alentaa loukkaantumisriskiä, ja lihashuollon kohdalla etenkin, kun harjoittelua suunnataan asentoa ylläpitäviin lihaksiin sekä heikkouteen taipuvaisiin lihaksiin. (Aalto ym. 2007, 37-38.)

Kehonhuoltotunneilla lihaskuntoharjoittelua tehdään omalla kehonpainolla. Mielestäni tämä lihaskuntoharjoittelun muoto sopii kaikille ja on matalan kynnyksen liikuntamuoto. Kehonpainoharjoittelu ei vaadi erityisiä välineitä tai tilaa, joten se sopii myös harjoitettavaksi esimerkiksi kotona. Lihaskuntoharjoittelua suunnitellessani käytin ensisijaisesti teoriapohjaa apuna sekä aikaisempaa liikunta-alan kokemustani, henkilökohtaista liikepankkiani sekä muita tietojani ja taitojani.

Lihaskuntoharjoittelua kaipaavat kehon alueet

Heikoista lihaksista kehoitetaan vahvistamaan vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia ja erityisesti myös syviä keskivartalon lihaksia, sillä ne tukevat rankaa (Holmala, n.d.). Kuitenkin lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä tasapuolisesti kaikille vartalon päälihasryhmille lihastasapainon vuoksi, sillä lihastasapaino on tärkeää esimerkiksi ryhdin ja tukirangan hyvinvoinnin kannalta (Aalto ym. 2007, 37-38). Erityisesti asentoa ylläpitävät, vatsan ja selän ryhtilihakset, kaipaavat nopeita ja teräviä kiertoliikkeitä sekä aaltomaisia selänojennusliikkeitä. Pinnallisten lihasten lisäksi on tärkeä aktivoida esimerkiksi syviä vatsalihaksia selinmakuulla tehtävillä liikkeillä, joissa selän notko säilyy luonnollisena ja liikkeeseen yhdistetään uloshengitys. Poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumisen tunnistaa



”kyljen kovettumisena”. Myös erilaiset staattiset vatsalihaspidot esimerkiksi punnerrusasennossa aktivoivat syviä vatsalihaksia erinomaisesti. (Aalto 2008, 95.)

#### 5.4 Rentoutusharjoitukset

Elimistömme reagoi sekä psyykkisiin että fyysisiin stressiärsykkeisiin samalla tavalla eli syke ja verenpaine nousevat ja lihakset jännittyvät. Jo pelkän istumisen takia keho voi olla epätasapainossa toisaalta ylikuormituksen mutta toisaalta myös fyysisen passiivisuuden takia. Normaalisti lihas kykenee rentoutumaan supistumisen jälkeen, mutta esimerkiksi tunne- tai stressiperäisen kuormituksen takia rentoutuminen voi olla hankalaa. Ihmisen ollessa psyko-fyysinen kokonaisuus, rentoutusharjoitukset ovat tärkeä osa hermo-lihasjärjestelmän huoltoa. Rentoutumisen aikana esimerkiksi syke ja hengitystiheys hidastuvat, ihon lämpötila laskee ja kehomme lähettää aivoille rauhallisia signaaleja. Myös lihaksiston verenkierto ja hapensaanti normalisoituvat sekä maitohappopitoisuus pienenee, minkä on arveltu helpottavan lihaskipua. Hyvä rentoutumiskyky auttaa palautumisessa, sillä sen seurauksena verisuonet laajenevat auttaen hapenkuljetusjärjestelmää toimimaan paremmin. (Ahonen ym. 1998, 151-156.)

Varsinaisia rentoutusharjoituksia suunnittelemani kehonhuoltotunneilla ei ole, mutta tunneilla on rentouttava vaikutus jo itsestään. Vaikka kehonhuoltotunneilla pääroolissa ovat kehoa avaavat ja vahvistavat liikkeet, niin silti jokainen tunti sisältää myös sellaisia liikkeitä, joiden tarkoitus on rentouttaa. Monet venytysliikkeet ovat usein tällaisia. Lisäksi liikkeisiin yhdistetään monesti hengitys mukaan, mikä tehostaa rentoutumisvaikutusta.

#### 5.5 Taukoliikunta

Taukoliikunnan tavoitteena on ennaltaehkäistä yksipuolisten työasentojen aiheuttamia lihasjännityksiä sekä -väsymyksiä. Arto Pesola kirjassaan Luomuliikunnan työkirja (2015, 52) suosittelee taukojumpaksi pumpaavia liikkeitä. Jännitystä tulisi aina seurata rentous. Pumpaavan liikkeen avulla lihasten verenkierto paranee, sillä ne saavat paremmin happea ja kuona-aineet poistuvat tehokkaammin. Koko lihaksiston aineenvaihdunta paranee. Tietenkin taukojumpalla tai edes lyhyellä jaloittelulla on positiivinen vaikutus ihmisen energiankulutukseen, joka on päivän aikana paljon istuvilla alhainen. Taukojumpalla on fyysisten hyötyjen lisäksi myös muita hyötyjä, sillä se

esimerkiksi virkistää henkisesti. Havainnointikyky, tarkkuus ja vireystila paranee. Tätä kautta myös työssä voi viihtyä paremmin ja työn tuloksekkuus nousee.

Pesola (2015, 52-53) kertoo, että taukojumppa tulisi pitää melko lyhyenä ja liikkeiltään suppeana. Liikkeiden tulisi olla yksinkertaisia ja melko nopeasti suoritettavia. Jumppaliikkeet voivat olla helpoja ja kevyitä, jolloin ne myös vähentävät niveliin kohdistuvaa painetta sekä nivelrakenteiden hankaamista ja puristumista. Yksi tai pari harjoitetta riittää, jolloin niiden tekemiseen menee aikaa vain muutama minuutti. Tällöin myös liikkeitä tulisi helpommin tehtyä useampaan kertaan päivän aikana. Taukojumppaa suunnitellessani noudatin näitä Arto Pesolan ohjeistuksia, mutta pyrin myös huomioimaan kohderyhmän tarpeet. Joonas Tolonen, tieto- ja viestintätekniikan lehtori, suositteli taukojumpan sisältävän noin viisi minuuttia aktivoivaa matalan kynnyksen liikettä, josta ei olisi opiskelijoille suurta vaivaa.

## 6 Tuotteistaminen

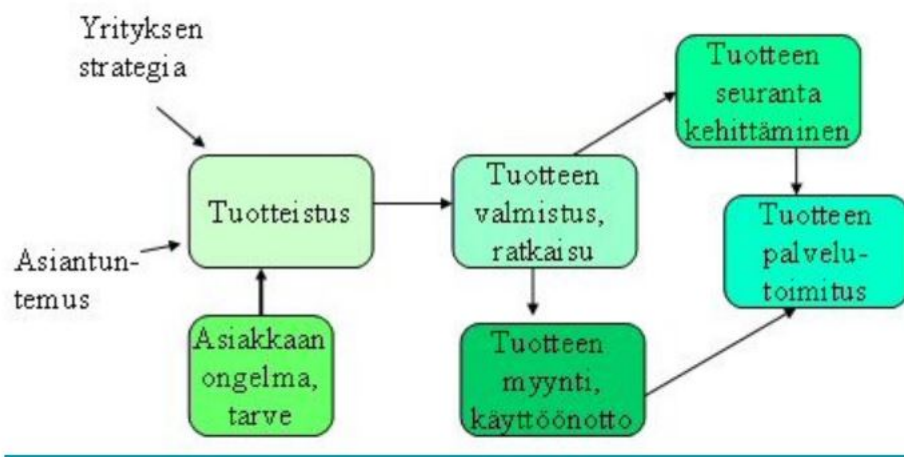
Opinnäytetyöni on eräänlainen tuotteistamisprosessi, sillä virtuaaliset kehonhuoltotunnit ovat tuotteita. Yksinkertaisuudessaan tuotteistamisella tarkoitetaan uuden tuotteen tai palvelun kehittämistä ja sen tuomista markkinoille (Kajaanin ammattikorkeakoulu C, n.d.). Jari Parantainen (2007, 11) tiivistää tuotteistamisen seuraavasti: ”Tuotteistaminen tarkoittaa sitä työtä, jonka tuloksena asiantuntemus tai osaaminen jalostuu myynti-, markkinointi- ja toimituskelpoiseksi palvelutuotteeksi.” Jorma Sipilän (1995, 12) mukaan asiantuntijapalvelujen tuotteistamisesta on kyse silloin, kun asiakkaalle tarjottavaa palvelua määritellään, suunnitellaan, kehitetään, kuvataan ja tuotetaan siten, että palvelun asiakashyödyt maksimoituvat ja asiantuntijayrityksen tavoitteet saavutetaan. Tuotteistamieni kehonhuoltovideoiden avulla pyritäänkin aktivoimaan Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoita liikkumaan, mikä onkin yksi Älyllä aktiiviseksi -hankkeen tavoitteista.

Tuotteistus voi olla myös ajattelutapa tai käytännön toteutus, mutta silloin kun palveluista kehitetään selkeitä palvelukokonaisuuksia tai -prosesseja tarjottavaksi sellaisenaan asiakkaille, voidaan puhua varsinaisesta tuotteistuksesta. Tuotteistuksen yhtenä tavoitteena on parantaa oman työn vaikuttavuutta ja asiakashyötyjä. (Sipilä 1995, 12.) Tässä opinnäytetyössä tuotteistus kattaa kehonhuoltotuntien suunnittelemisen ja niiden videoimisen sekä editoimisen, eli tämä kaikki on juuri äsken mainittua käytännön toteutusta. Tuotteet eli virtuaalitunnit ovat lopullisessa muodossaan silloin kun, niitä pystytään tarjoamaan oikeina virtuaalitunteina internetsivuston kautta kotona käytettäviksi tai ryhmäliikuntatunteina paikan päällä kampuksella opiskelijoille. Tuulaniemen (2011, 232) mielestä kuitenkin palvelu on jatkuvaa kehittämistä; tuotteet eli palvelut eivät ole koskaan valmiita.

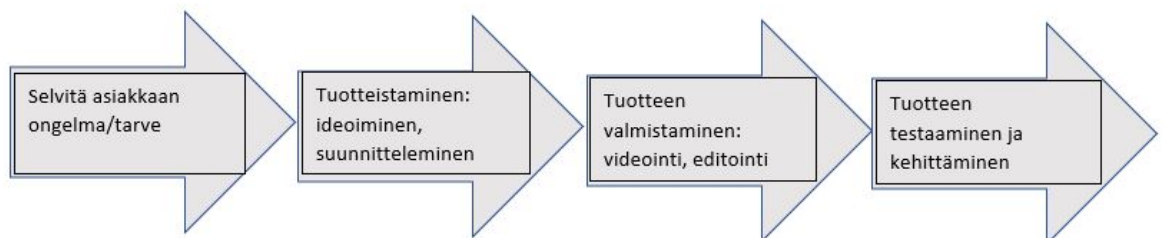
Sanna Pakkala-Juntusen kanssa käymääni keskusteluun viitaten, tulevaisuudessa voi olla mahdollista, että myös muut suomen korkeakoulut ostavat Kajaanin ammattikorkeakoululta tällaista virtuaalipalvelua. Tällöin, kun tuotteen käyttö- tai omistusoikeutta voidaan myydä, palvelutuote on kokonaan tuotteistettu (Sipilä 1995, 12). Jälleenmyynnistä ei kuitenkaan ole kyse tämän opinnäytetyön kohdalla. Tuotteistaminen vaatii tarkkaa dokumentointia eli kaiken olennaisen tiedon tallentamista (Parantainen 2007, 12), jota tapahtuu pitkin opinnäytetyötä. Itse kirjallisen opinnäytetyöraportin lisäksi dokumenteiksi jäävät muun muassa kehonhuoltotuntien tuntisuunnitelmat ja videot.

Tuotekehitysprosessin aikana kerätään tietoa, joka auttaa tavoitteessa saada tuote vastaamaan asiakkaan tarpeita mahdollisimman hyvin. Tuotetta kehiteltäessä on mietittävä palvelun tarkoitusta ja kohderyhmää, tuotteen laajuutta, vaativuutta, toteutustapaa sekä palvelutarvetta. Tuotteistuksen tavoitteena on saada markkinoille kilpailukykyinen tuote, tyydyttää asiakkaiden tarpeet, saada arvio tuotteen laadusta sekä hintatasosta sekä tuotteistuksen edelleen kehittäminen. Kuvassa 1 on yksinkertainen tuotteistusprosessi, joka ohjasi opinnäytetyöni etenemistä. Kuvan mukaisesti ensin selvitetään asiakkaan ongelma tai tarve. Sen jälkeen asiantuntemus tuotteistetaan, mikä tietenkin vaatii huolellista ideointia ja suunnittelua. Suunnittelun jälkeen tuote valmistetaan, mahdollisesti testataan ja otetaan käyttöön. Tuotteistusprosessi ei kuitenkaan lopu siihen, sillä tuotetta tulee seurata ja mahdollisesti myös kehittää jälkikäteen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu C, n.d.) Kuvassa 2 on oma mallinnukseni tästä yksinkertaisesta tuotteistusprosessista, josta on muokattu vieläkin yksinkertaisempi opinnäytetyöhöni sopiva kaavio.

## Tuotteistusprosessi pääpiirteittäin



Kuva 1. Tuotteistusprosessi pääpiirteittäin. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu C, n.d.)



Kuva 2. Oma mallinnus

## 6.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyö oli aloitusvaiheessa keväällä 2018, kun etsin aihetta. Olin palloilut monien aiheiden välillä ja vaihtanut kerran aihetta kokonaan. Opinnäytetyön aihe muodostui kuitenkin monen mutkan kautta kevään 2018 aikana Älyllä aktiiviseksi -hankkeen projektipäällikön Sanna Pakkala-Juntusen kanssa käytyjen keskustelujen myötä. Alustavana ajatuksena oli tehdä jotakin kehonhuoltoon liittyvää, kenties tuotteistaa kehonhuoltotunteja Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristöön eli Myötätuuleen. Sanna kuitenkin mainitsi minulle Älyllä aktiiviseksi -hankkeesta ja hän ehdotti minulle aihetta hankkeeseen liittyen sopivasti tarpeen ilmetessä. Hanke ja siihen liittyvä mahdollinen opinnäytetyön aihe sytytti mielenkiintoni, sillä tiesin jo siinä vaiheessa pääseväni tekemään videoita, joiden parissa olen viihtynyt myös aikaisemmin opintojen aikana. Aiheessa innosti myös se, että Pakkala-Juntunen antoi minulle täysin vapaat kädet tehdä melkein mitä vain. Sekä minun että toimeksiantajan tavoitteet ja tarpeet kohtasivat hyvin, joten opinnäytetyölle syntyi aihe helmikuussa 2018. Valitsin aiheen ja tein siitä aiheanalyysin, jonka valmiina esittelin maaliskuussa 2018.

Aiheanalyysin hyväksymisen jälkeen oli aika ryhtyä laatimaan kirjallista opinnäytetyösuunnitelmaa eli edetä suunnitelmavaiheeseen. Opinnäytetyösuunnitelmassa tuli kertoa, mitä, miksi, milloin, missä ja miten aiotaan tehdä. Aiheeseen tuli perehtyä monipuolisesti ja tarkasti aiheeseen liittyvän lähdemateriaalin avulla. Suunnitelmassa valintojen tuli olla perusteltuja, ja sen tarkoituksena oli ohjata opinnäytetyön käytännön toteutusta. (Opinnäytetyösuunnitelma, n.d.) Suunnitelmavaiheessa perehdyin esimerkiksi hankkeeseen ja kohderyhmääni aikaisemmin mainittujen keinojen avulla, etsin kirjallisuutta ja aiheeseen liittyvää materiaalia keskeisistä teemoista ja syvensin tätä kautta asiantuntemustani. Suunnitelmavaiheeseen kuului myös tuotteiden suunnittelemisen ja käytännössä se tarkoitti sitä, että suunnittelin kehonhuoltotuntien sisällöt, kirjoitin niistä tunti- ja kuvaussuunnitelmat sekä käsikirjoitukset.

Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen oli opinnäytetyön vaiheista minulle kaikista haastavin ja pitkäkestoisin vaihe tässä opinnäytetyöprosessissa. Ensimmäinen versio opinnäytetyösuunnitelmasta valmistui toukokuussa 2018 ja myös sen esitysseminaari toteutettiin saman kuun aikana. Opinnäytetyösuunnitelmassa oli kuitenkin vielä tuossa vaiheessa paljon puutteita ja sitä ei hyväksytty opettajan toimesta vielä tuolloin. Tämän jälkeen tavoitteena oli muokata ja täydentää opinnäytetyösuunnitelma kesän 2018 aikana. Suunnitelmat kuitenkin menivät hyvin nopeasti uusiksi erittäin kiireisen ja työntäyteisen kesän vuoksi. Pääsin jatkamaan suunnitelmavaihetta vasta syyskuussa 2018. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheen kirjoittamiseen minulla liittyi vahva ahdistus ja

itse kirjoittamisen välttely. Tämä johtui siitä, että opinnäytetyössä oli mielestäni ristiriitaisia elementtejä, joita en saanut koottua mielestäni järkevästi suunnitelmaan. Ahdistus ja kirjoituksen välttely loppuivat kuin seinään, kun kävin keskustelun toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa minua askarruttavista aiheista. Päätimme yhdessä muuttaa tiettyjä asioita opinnäytetyöstä, mikä auttoi minua jatkamaan eteenpäin. Lopullinen versio opinnäytetyösuunnitelmasta valmistui vasta marraskuun 2018 alussa ja tällä kertaa opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin. Olen itseasiassa kiitollinen ohjaavalle opettajalle siitä, että suunnitelmaa ei hyväksytty vielä keväällä, sillä näen nyt paremmin, kuinka kesken se silloin vielä oli. Perusteellinen opinnäytetyösuunnitelma vähensi työtäni hurjasti itse opinnäytetyön toteutus- ja loppuvaiheessa.

Kun suunnitelmavaihe oli valmis ja hyväksytty, aloitin opinnäytetyön toteuttamisen. Opinnäytetyön toteutusvaiheessa opiskelija esimerkiksi suunnittelee, toteuttaa ja testaa tuotetta käytännössä, arvioi prosessia ja dokumentoi opinnäytetyöraporttiin tulevia asioita. Toteutusvaiheessa myös teoriaosuus usein syventyy ja tarkentuu entisestään. Toteutusvaihe sisältää myös opinnäytetyön viimeistelyn eli loppuraportoinnin. (Opinnäytetyön toteutus ja raportointi, n.d.) Toteutusvaiheeseen kuului kehonhuoltotuntien ohjaaminen ja videoiminen, niiden editoiminen ja testaaminen sekä palautteen kerääminen. Palautteen keräämisen jälkeen kävin palautteet läpi ja kokosin ne yhteen, sain niistä yhteenvedot ja tein johtopäätökset. Toteutusvaihe alkoi olla loppusuoralla, kun kirjoitin lopullista opinnäytetyöraporttia, jolloin esimerkiksi kävin opinnäytetyöprosessia läpi ja arvioin työn onnistumista. Toteutusvaihe kesti vain muutaman viikon, mikä oli itselleni suuri yllätys, verrattuna esimerkiksi suunnitelmavaiheen keston. Opinnäytetyön toteutusvaihe oli tietenkin opinnäytetyöprosessin mieluisin vaihe.

## 6.2 Tuotteistusprosessin eteneminen

Älyllä aktiiviseksi -hankkeessa tuotetaan virtuaalisia liikuntatunteja, ja toiminnallisena työnä eli projektina tässä opinnäytetyössä tuotteistin eli suunnittelin, ohjasin ja videoin neljä erilaista virtuaalikehonhuoltotuntia hanketta varten. Virtuaalitunnit ovat tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Virtuaalitunnit tullaan myöhemmin lataamaan internetsivustolle ([www.kamksports.fi](http://www.kamksports.fi)), josta KAMKin opiskelijat ja henkilökunta voivat niitä halutessaan hyödyntää esimerkiksi kotoa käsin. Työn tavoitteena oli/on aktivoida Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoita liikkumaan ja parantaa korkeakoululiikuntapalveluiden saatavuutta.

Opinnäytetyö eteni aikaisemmin mainitun yksinkertaisen tuotteistusprosessin mukaisesti, mikä on osa laajempaa edellä kuvattua opinnäytetyöprosessia. Yksinkertaisen tuotteistusprosessin mukaisesti ensin selvitetään asiakkaan ongelma tai tarve. Sen jälkeen asiantuntemus tuotteistetaan, mikä tietenkin vaatii huolellista ideointia ja suunnittelua. Suunnittelun jälkeen tuote valmistetaan, mahdollisesti testataan ja otetaan käyttöön. Tuotteistusprosessi ei kuitenkaan lopu siihen, sillä tuotetta tulee seurata ja mahdollisesti myös kehittää jälkikäteen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu C, n.d.)

Tutustuin ensin kohderyhmään tarkemmin tässä opinnäytetyössä ja esimerkiksi Kajaanin ammattikorkeakoulun teettämän opiskelijoiden hyvinvointikyselyn (KAMK 2017) tulokset ja Joonas Tolosen sekä Sanna-Pakkala Juntusen asiantuntijalausunnat toimivat keinoina siihen. Tutustuin myös aiheeseeni liittyvään kirjallisuuteen, jota olen avannut tässä opinnäytetyössä. Kokoamani teoria-pohja tuki ja edesauttoi opinnäytetyöni toteuttamista. Näiden toimien pohjalta suunnittelin ja kehitin tuotteet eli tuotteistin. Tuotteistin neljä virtuaalista kehonhuoltotuntia. Pyrin tuotteissani huomioimaan kohderyhmäni kehonhuollolliset tarpeet ja vastaamaan niihin parhaani mukaan. Suunniteltuani kehonhuoltotunnit, ne kuvattiin ja editoitiin. Lopulliset videot eli tuotteet testattiin testiryhmällä eli itse opiskelijoilla.

Videot tulevat Kajaanin ammattikorkeakoulun sisäisesti opiskelijoiden ja henkilökunnan vapaaseen käyttöön, joten varsinaisesta tuotteen kilpailukykyisyydestä (Kajaanin ammattikorkeakoulu C, n.d.) ei ole tässä vaiheessa kyse, ja tuotteet eivät maksa alustavasti mitään. Tuotteen seuranta tapahtuu opinnäytetyöni valmistumisen jälkeenkin käyttäjien toimesta ja palvelutoimitus voi matkan varrella muuttua, mihin en itse ole enää tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen vaikuttamassa. Alustavasti tuotteet tulevat internetsivustolle ([www.kamksports.fi](http://www.kamksports.fi)) Kajaanin ammattikorkeakoulun sisäiseen käyttöön, mutta myöhemmin niitä on mahdollista tarjota varsinaisina virtuaaliryhmäliikuntatunteina Kajaanin ammattikorkeakoulun kampuksella korkeakoululiikunnan tarjoajan eli KAMK Sportsin toimesta.

### 6.2.1 Aloitusvaihe

Käyttämäni tuotteistusprosessin mukaan ensin selvitetään asiakkaan ongelma tai tarve. Ensimmäinen tarve tuotteille syntyi Älyllä aktiiviseksi -hankkeen kautta. Hankkeessa yhtenä tarkoituksena oli tuottaa virtuaalista taukoliikuntamateriaalia sekä virtuaalisia liikuntapalveluja, sillä tällaisia palveluja ei Kajaanin ammattikorkeakoulussa oltu aikaisemmin kovinkaan paljon luotu. Tämän

tarpeen pohjalta lähdin miettimään syvemmin kohderyhmän tarpeita. Kohderyhmäkin muodostui automaattisesti hankkeen kautta, sillä hankkeen kohderyhmänä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun omat opiskelijat. Syvensin tuotteistusprosessin alussa kohderyhmän ymmärrystä tutkiskelemalla opiskelijoiden hyvinvointikyselyä (KAMK 2017), josta selvisi opiskelijoita tämän työn kannalta tärkeä yhdistävä tekijä ja se oli istuminen. Myös tieto- ja viestintätekniikan lehtorin Joonas Tolosen sekä Älyllä aktiiviseksi -hankkeen projektipäällikön Sanna Pakkala-Juntusen kanssa kevään 2018 aikana käymäni keskustelut ja heidän havaintonsa vahvistivat tätä tekijää.

Istumisen ja sen aiheuttamat kehon lihaskireydet ja -heikkoudet olivat teemoja, joihin halusin paneutua tarkemmin ja joihin halusin myös tämän opinnäytetyön suurempaa kehonhuolto -teemaa yhdistää. Kirjallisuuden ja teorian avulla selvitin, miten istuminen vaikuttaa kehoomme, ja tätä kautta pystyin asettamaan paljon istuville opiskelijoille tarpeita. Tarkastelin tarpeita tietenkin kehonhuollon näkökulmasta, minkä takia perehdyin myös kehonhuoltoon kirjallisuuden avulla lisää. Teoriaan tutustumisen jälkeen ja sen lopullisen muotoutumisen jälkeen ideat kehonhuoltotunneista alkoivat vähitellen syntyä. Kaikki nämä tuotteistusprosessin aloitusvaiheeseen kuuluneet toimet olivat osa opinnäytetyön suunnitelmavaihetta aikavälillä maaliskuu 2018 – lokakuu 2018.

### 6.2.2 Suunnitelmavaihe

Seuraavaksi tuotteistusprosessin mukaisesti asiantuntemus tuotteistetaan. Tuotteistaminen vaatii tietenkin huolellista ideointia ja suunnittelua. Aloitusvaiheen vaiheiden jälkeen kehonhuoltotuntien varsinainen tuotteistaminen sai alkunsa. Tavoitteena oli luoda kehonhuoltotunteja, jotka sopivat paljon istuville, mutta myös aloittelijoille, ja ovat lisäksi matalan kynnyksen liikuntaa. Lähdin suunnittelemaan kehonhuoltotunteja paljon istuvan tarpeita ajatellen. Kehonhuoltotuntien suunnittelussa olen hyödyntänyt ensisijaisesti teoriaa, mutta myös aikaisempaa ohjauskokemustani, henkilökohtaista liikepankkiani sekä muita tietojani ja taitojani liikunta-alalta.

Ryhmäliikuntatuntiin vaikuttaa olennaisesti ohjaajan oma taito, persoonallisuus ja luovuus. Ryhmäliikuntatuntien suunnittelussa ja liikkeiden valinnassa on kuitenkin aina mietittävä kunkin liikkeen tarkoitus. Ammattitaitoinen ohjaaja tietää, mitä liike kehittää ja mihin se vaikuttaa. Etukäteen hyvin suunnitellut liikkeiden kehittelyt ja variointimahdollisuudet näkyvät tunnin laadussa. Ohjaajan tulee myös osata opettaa liikkeitä tai liikesarjoja oikein, sillä turvallisuus on ennen kaikkea tärkein tekijä. Taitava ohjaaja ottaa myös asiakkaiden taidot ja kuntotason huomioon, esimerkiksi



aloittelijoiden tunnilla liikkeiden tulee olla aloittelijoille sopivia. Ryhmäliikuntatunnit noudattavat usein peruskaavaa: lämmittely, työ-osuus (aerobinen/lihaskunto/liikkuvuusharjoitus), jäähdytely, venyttely ja joskus myös rentoutusharjoitus. Tuntien sisällöt kuitenkin vaihtelevat tunnin teeman mukaan. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 54.) Virtuaalitunti suunnitellaan kuten normaali ryhmäliikuntatuntikin.

Virtuaalitunneilla on myös haasteensa. Ohjaaja ei ole paikan päällä korjaamassa ja valvomassa liikkeiden suoritusta, joten tämä voi sinänsä olla turvallisuusriski. Yleensä ryhmäliikuntatunneilla ei usein korjata liikkeitä, sillä ryhmien ollessa niin isoja, ohjaajan on vaikea erottaa yksittäisiä virheitä. Suullinen ohjeenanto nousee siis tärkeään rooliin virtuaalituntien kohdalla. (Lehtinen 2014.) Myös asiakkaan motivointi voi olla haasteellista, sillä osa varmasti kaipaa oikean ohjaajan tsemppaamaan (Lehtinen 2016). Parhaimmillaan ohjaustilanne on huomion, kunnioituksen sekä ajan antamista toiselle ihmiselle. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 64). Nämä asiat eivät välttämättä pääse oikeuksiinsa virtuaalitunneilla.

Halusin suunnitella kehonhuoltotunnit erilaisiksi toisistaan ja niin, että jokaisella tunnilla on oma tavoitteensa tai esimerkiksi osa-alueensa, jota tunti kehittää. Suunnittelin jokaisen kehonhuoltotunnin yksi kerrallaan paperille eli tein paperisen tuntisuunnitelman, yhden aina jokaista tuntia kohden. Tuntisuunnitelmaan kirjasin jokaisen kehonhuoltotunnin liikkeet suoritus- ja kuvausjärjestyksessä. Kun tuntien sisällöt olivat tarkemmin selvillä, annoin jokaiselle kehonhuoltotunnille työnimen ja asetin arvion niiden kestosta. Pystyin vasta tässä vaiheessa arvioimaan kehonhuoltotuntien kestot, sillä en voinut olla täysin varma tuntien lopullisista kestoista ennen videoitten editoimista. Tässä vaiheessa kehonhuoltotuntien nimet olivat:

1. Taukojumppa paljon istuville (n. 5 min)
2. Kehonhuolto paljon istuville (n. 15-20 min)
3. Rintarangan kehonhuolto (n. 10-15 min)
4. Lihaskuntojumppa paljon istuville (n. 20-30 min)

Paperiset tuntisuunnitelmat kirjoitin puhtaaksi opinnäytetyösuunnitelmaan ja ne löytyvät myös tämän opinnäytetyön liitteistä (Liite 2). Tässä vaiheessa myös kirjoitin liikkeiden ohjeet eli käsikirjoitukset äänittämistä varten, ja nämä käsikirjoitukset löytyvät myös samaisesta liitteestä. Videot oli tarkoitus kuvata muuten ilman puhetta ja niihin oli tarkoitus liittää ääniraita myöhemmin. Pää-

dyin tähän ratkaisuun sen takia, että meillä ei ollut käytössämme mikrofonia, joka tallentaisi äänen riittävän laadukkaasti. Jotkin liikkeet myös vaativat sen, että olen esimerkiksi kasvot käsien välissä, pää painuneena lattiaan tai selkä osittain kohti kameraa, joten nämä seikat olisivat tuoneet lisähaasteita äänen tallentamiseen. Halusin myös varmistaa, ettei liikkeen ohjeistuksesta tai suoritustekniikasta jää varmasti mitään sanomatta. Näin takaan myös paremmin videoiden mukana jumppaavien turvallisuuden. Myöhemmin nauhoitettavien ääniraitojen oli tarkoitus siis sisältää liikkeiden ohjeistukset. Suunnittelin äänittäväni ääniraidat videoihin itse.

Suunnittelin myös jokaisen kehonhuoltotunnin alkuun kuvattavaksi alkupuheen ja lopuksi loppupuheen. Tuntien alkupuheessa ajatuksena oli itseni esitteleminen, tunnin teemasta kertominen ja turvallisuuteen liittyvistä seikoista mainitseminen. Loppupuheessa tarkoituksena oli kertoa tuntiin liittyviä mahdollisia lisävinkkejä ja tunnista kiittäminen. Myös nämä liikkeiden ja alku-/loppupuheiden käsikirjoitukset löytyvät edellisessä kappaleessa mainituista tuntisuunnitelmista (Liite 2).

Tuttavani lupautui kuvaamaan videot hänen kamerallaan. Hän harrastaa valokuvaamista ja haluaa kehittyä siinä, joten samalla tämä projekti tuki hänen kehittymistään. Suunnittelemisen ja käsikirjoittamisen jälkeen tein suullisen kuvaussuunnitelman yhdessä kuvaajan kanssa. Päätimme yhdessä, että kuvaamme yhden videon ulkona ja loput sisällä. Ulkona kuvaaminen tuo vaihtelua videoihin ja yhden kehonhuoltotunnin liikkeet mahdollistivat kuvaukset ulkona. Päätimme sekä ulkona että sisällä kuvattavien videoiden kuvauspaikat yhdessä. Tässä vaiheessa emme vielä kuvanneet testiotoksia vaan suunnittelimme tekevämme ne kuvausten yhteydessä. Kuvaussuunnitelmat löytyvät myös tuntisuunnitelmien yhteydestä (Liite 2).

Suunnittelin tässä vaiheessa editoimisen tapahtuvan luonnollisesti kuvausten jälkeen. Editoinnin ajattelin toteuttaa itse ja käyttää hyväksi aikaisempaa kokemustani ja osaamistani videoiden editoimisesta. Suunnitelmana oli liittää tarvittavat videopätkät yhteen, leikata ja muokata mahdollisia virheitä, korjata valotuksia, värejä ja ääntä. Editointivaiheessa ajattelin myös nauhoittavani tarvittavat ääniraidat ja liittää ne videoihin.

Suunnitelmapvaiheeseen kuului myös testauksen ja palautteen keräämisen suunnittelu. Tässä vaiheessa testaaminen oli tarkoitus toteuttaa jakamalla kehonhuoltotunnit opiskelijoiden käyttöön ja palautteen kerääminen oli tarkoitus toteuttaa nettikyselyn avulla. Tämä kuitenkin olisi vienyt jo valmiiksi tiukasta aikataulusta kohtuuttomasti aikaa, joten lopullinen testaus ja palautteen keruu tapahtui eri tavalla kuin oli suunniteltu. Suunnitelma testauksesta ja palautteen keruusta tarkentui vasta toteutusvaiheessa.

Syy, miksi taukojumppa on erillisenä kolmesta muusta kehonhuoltotunnista on se, että hankkeessa on myös tarvetta taukojumppille. Toive tuli siis toimeksiantajalta ja päätimme yhdistää sen tähän opinnäytetyöhön osaksi kehonhuoltotunteja. Vaikka taukojumppa ei ole varsinainen kehonhuoltotunti ja eroaa hieman erilaisena kolmesta muusta virtuaalitunnista, olen silti käyttänyt tässä opinnäytetyössä yhteisnimitystä kehonhuoltotunnit opinnäytetyön selkeyden ja yhtenäisyyden vuoksi. Kehonhuoltotunnit eivät ole kestoiltaan tunnin mittaisia, vaikka niistä yhteisnimitystä kehonhuoltotunnit käytetäänkin. Yhteistä näille kaikille on yhteinen kantava teema eli kehonhuolto ja erityisesti kehonhuoltoa paljon istuville.

Alun perin minun tuli tuotteistaa kolme erilaista kehonhuoltotuntia, mutta suunnitelman edessä päädyin tuotteistamaan neljä kehonhuoltotuntia. Kehonhuoltotuntien ideat olivat jo pitkään olleet päässäni, joten niiden sisällön suunnitteleminen ei vienyt kauan. Kehonhuoltotuntien suunnitteleminen tapahtui lokakuussa ja osittain myös marraskuun alkupuolella 2018. Kokonaisuudessaan niiden suunnittelu vei muutaman päivän. Tuotteet olivat tämän jälkeen valmiita kuvattaviksi eli oli aika siirtyä toteutusvaiheeseen.

### 6.2.3 Toteutusvaihe

Tuotteistusprosessin mukaan suunnittelun jälkeen tuote valmistetaan, mahdollisesti testataan ja otetaan käyttöön. Tekijänoikeudet ja muut juridiset kysymykset tulee selvittää, jos videota esitetään julkisesti. Yleensä tämä koskee kuvauslupaa ja äänitallenteiden käyttöä. Kuvattavalta henkilöltä tarvitaan yleensä kirjallinen suostumus siihen, että häntä saa kuvata. Videolla ei kuitenkaan esiinny kukaan muu kuin minä, joten erillistä kuvauslupaa ei tarvittu. (Mediakasvatusseura 2010.)

Videoiden kuvaukset toteutettiin 4.11.2018. Kuvaukset aloitettiin noin kymmenen aikaan aamupäivällä. Aloitimme kuvaamisen ulkona kuvattavasta videosta, sillä kuvaajan mukaan luonnonvalo on parhaimmillaan kyseiseen aikaan. Kuvausympäristö tuotti aluksi haasteita, sillä taustaksi olimme valinneet järvimaiseman. Tuulisen päivän vuoksi ja isojen aaltojen vuoksi kamera kuitenkin tarkensi koko ajan taustaan sumentaen minut. Alun hankaluuksien jälkeen saimme kuitenkin ratkaistua myös tämän ongelman sillä, että asetuin pienten kuusien eteen, mikä auttoi tarkentamisongelmassa. Ulkona kuvaamisen haasteita olivat myös esimerkiksi auringon valon jatkuva muuttuminen ja suhteellisen kylmät kuvausolosuhteet tuulisen päivän vuoksi. Ulkokuvauksien jälkeen siirryimme sisätiloihin kuvaamaan loput kolme videota ja niihin tarvittavat videoklipit. Sisätiloissa kuvaaminen ei tuottanut niin paljon ongelmia, vaikka tilan puute oli mielestäni keskeinen

ongelma. Se vaikutti kuvauksiin niin, että liikkeelle ei aina jäänyt tarpeeksi tilaa ja kamera rajasi väkisin jotakin välillä pois. Sisällä kuvaaminen ei vaatinut sen erikoisempia järjestelyjä, kuin huonekalujen siirtäminen ja vaatteiden vaihtaminen kuvausten välillä.

Kuvaajan värväminen videoiden kuvausta varten siirsi minulta vastuuta tietyistä asioista. Minun ei tarvinnut itse miettiä kameran säätöjä tai muita teknillisiä asioita vaan minun tehtävänä oli näyttää liikkeet kameralle, kuten ne normaalisti näyttäisin myös ohjatessani oikeita asiakkaita. Ennen videoiden kuvaamista tuli kuitenkin käydä läpi muutamia käytännön asioita. Jos kuvaustausta on hyvin monivärinen ja -muotoinen, se tekee kuvasta tai videosta häiritsevän. Kuvaustaustan tulisi olla mahdollisimman tasainen ja rauhallinen, mikä mahdollistaa huomion kiinnittämisen kohteeseen. Vaikka ulkokuvauksien tausta olikin moninainen, saimme huomion kiinnitettyä minuun sopivilla vaatteilla. Valitsimme yhdessä kuvaajan kanssa ulkokuvauksia varten vaatteet, jotka erottuvat hyvin taustastaan. Vihertävää taustaa eli kuusia vasten oranssi takki erottui hyvin, sillä punasävyt ovat vihreän vastavärejä. Housut ulkokuvauksiin valitsimme myös niiden erottuvuuden vuoksi, sillä esimerkiksi mustat housut eivät olisi erottuneet tummanvihreästä niin hyvin. (Flyktman 2010, 117; Rihlama 1997, 51.)

Sisäkuvauksissa vaatteiden valintaan vaikutti jumppamaton voimakas ja kirkas sininen väri sekä ympärillä näkyvät muut sävyt. Vaikka harmaa paita ei erotukaan valkoisesta seinästä kovinkaan hyvin, niin valitsimme sen paidan väriksi silti, sillä harmaa paita valkoista seinää vasten -hetket olivat muutenkin videoilla niin lyhytaikaisia. Näitä hetkiä olivat oikeastaan vain alku- ja loppupuheiden sekä hetkellisesti joidenkin liikkeiden aikana. Kahden sisällä kuvatun kehonhuoltotunnin liikkeitä tuli tehdä sinisellä jumppamatolla, josta harmaa paita erottui hyvin. Pyrimme huomioimaan värin valinnassa sen, että liikkeet erottuisivat taustastaan mahdollisimman hyvin. Kuvausympäristö oli muutenkin niin monivärinen, joten emme halunneet sekoittaa värejä mukaan entisestään. (Rihlama 1997, 51.)

Tekijänoikeudet tulee ottaa myös huomioon merkkituotteiden kuten urheiluvaatebrändien kohdalla. Videolla näkyvät merkkituotteet on peitettävä näkyvistä, mutta jos tavaramerkki ei ole videolla erityisesti korostettu eikä videon pääasia vaan se on ennemminkin sivuseikka, lupaa ei tällöin välttämättä tarvita. (Ang 2005, 255.) Vaatteet pyrittiin valitsemaan myös niin, että merkkituotteiden logot eivät näy tai erotu selkeästi. Myös kuvauskulmaa mietittiin niin, että esimerkiksi merkkituotteen logo jäi piiloon.

Liikkeen tulee näkyä videolla oikein, näyttöjen on oltava täsmällisiä ja selkeitä. Liikkeiden näyttösuuntaa on mietittävä, esimerkiksi vatsalihasliikkeet näkyvät parhaiten asiakkaalle yleensä sivuttain näytettynä. Sivuttainnäyttöä käytetään ryhmäliikunnanohjauksessa muutenkin hyödyksi paljon. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 69.) Liikkeiden näyttösuunnat ja sopivat kuvauskulmat testasimme ja valitsimme kuvaajan kanssa yhdessä niin, että liikkeet ja niiden suorituspaikat näkyivät videoilla mahdollisimman selkeästi. Paras kuvauskulma oli yleensä suoraan sivusta tai hieman vinoittain.

Kuvasimme yhden kehonhuoltotunnin videot kerrallaan ja kun olimme saaneet tarvittavan materiaalin kuvattua, siirryimme vasta sitten kehonhuoltotunnista toiseen. Kuvasimme videoita ja liikkeitä suunnitelmien mukaisissa järjestyksissä ja suunnitellusti pienissä pätkissä. Videoklipit eivät tietenkään aina menneet suunnitellun mukaisesti ja kuvasimme niin kauan uudestaan ja uudestaan kunnes lopputulos miellytti riittävästi. Ennen jokaista videoklippia kuvaaja säätöi kameran asetukset manuaalisesti ympäristöön sopivaksi. Tämän jälkeen kuvasimme aina muutaman testiotoksen ennen varsinaisen videoklipin kuvausta.

Videot kuvattiin Olympus OM-D E-M10 mallin kameralla. Kuvauksiin käytettiin sekä 45 millistä kauko-objektiivia että 14-42 millistä kittiobjektiivia. Kuvaaja käytti kaikkien videoklippien kohdalla jatkuvaa tarkennusta, niin sanottua AF-seurantaa, joka on kuvaajan mukaan liikkuvalla kuvalla paras vaihtoehto. Kuvaajalla oli myös päällä kasvojen tunnistus, jotta kamera pystyi havainnoimaan minua mahdollisimman tarkasti. Kuvaaja säätöi kameran asetuksia myös itse. Esimerkiksi valotusaikoja ja suljinaikoja tuli säätää ulkona auringon mukaan. Ulkona kuvaaja kertoi käyttäneensä kameran aukkona f.2.3-3.5 ja sisätiloissa hän käytti isoarvoa 800-1000, suljinaikana 200. Kaikki asetukset kuvaaja säätöi manuaalisesti, eli hän ei käyttänyt automaattista tai puoliautomaattista asetusta. Tähän syynä oli se, että manuaalisella säätämällä kuvauksen kohde saadaan erotumaan paremmin taustasta. Kuvaaja myös rajasi videot valmiiksi niin, että joka puolelle jäisi tarpeeksi tilaa koko liikkeelle. Hän myös vaihtoi kuvakulmia liikkeiden mukaan. Kuvaamiseen emme käyttäneet kamerajalustaa, mutta välillä sen sijaan esimerkiksi tuolin selkänojaa vakauttamaan kuvaa. Kameran asetuksista säädetty kuvanvakaaja auttoi myös tasoittamaan kuvan heilumista. Nämä edellä mainitut asiat ovat itselleni täyttä hepreaa, minkä takia olisin viisasta värvätä osavampi kuvaaja kuvaamaan videot sen sijaan, että olisin kuvannut videot itse. Kuvaukset lopetettiin noin kahden aikaan iltapäivällä.

Videoiden editoimisella eli leikkauksella tarkoitetaan kuvattua materiaalia leikkaamiseksi otoksiksi, niiden järjestelyä sekä keston muuntamista (Digivideo 2012). Videoiden editoimisvaihe oli sa-

maan aikaan turhauttavaa ja miellyttävää. Editoinnit toteutin Adobe Premiere Pro CC 2019-videonmuokkausohjelmalla. Sovellus oli minulle uusi, joten jouduin ensin opettelemaan ohjelman käyttöä internetistä löytyvien tutorialvideoiden avulla. Käytännössä editointiin kuului videoklippien leikkaaminen ja yhteen liittäminen, mahdollinen kuvan rajaaminen ja sovittaminen, valotuksen säätäminen ja niin edelleen. Ensimmäisten videoiden kohdalla tarkkasilmäinen voi huomata kehoja editointiratkaisuja, joihin en itsekään ole välttämättä täysin tyytyväinen. Ne olivat kuitenkin sellaisia asioita, mihin tässä ajassa ja tällä osaamisella en pystynyt vaikuttamaan. Alun vaikeuksien jälkeen editoiminen kuitenkin sujui kaiken kaikkiaan mukavasti. Huomasin taitojeni kehittyvän sitä mukaa, mitä enemmän ohjelmaa käytin ja mitä enemmän videoita editoin. Tämän takia mielestäni kaksi viimeisenä editoitua videota onnistuivat parhaiten. Editointivaiheessa pyrin minimoimaan videoiden virheet ja saamaan näin yksittäisestä videosta eli kehonhuoltotunnista mahdollisimman yhtenäisen ja visuaalisesti silmää miellyttävän ja osittain siinä onnistuinkin.

Taustamusiikin käyttöön tarvitaan normaalisti luvat (Teosto, n.d.), mutta käytin videoilla taustamusiikkina tekijänoikeusvapaata musiikkia [www.bensound.com](http://www.bensound.com) sivustolta. Bensound.com määrittää sivustollaan, että musiikkia saa käyttää omissa projekteissa ja videoilla vapaasti ja ilmaiseksi, kunhan vain mainitsee lähteeksi Bensound.comin. Bensound.com määrittää sivuillaan esimerkin, jolla tavalla merkata lähde: Music: <https://www.bensound.com/royalty-free-music>. Käytin kyseistä merkintätapaa jokaisen videon lopussa. Bensound.comin musiikkia ei saa esittää tai rekisteröidä omaan, sitä ei voi käyttää podcasteihin tai äänikirjoihin eikä heidän musiikistaan saa tehdä musiikkia, laulua tai remixejä. (Bensound.com, n.d.)

Editoimisvaiheeseen kuului myös ääniraitojen äänittäminen, minkä tein Huawei Nova 3 puhelimella. Äänittämisen jälkeen liitin ääniraidat osaksi videoita. Liikkeen ohjeistus tuli olla lyhyt ja napakka, mutta samaan aikaan siinä tuli olla tarvittava tieto liikkeen turvalliseen suorittamiseen. Haasteellisinta tässä vaiheessa oli ääniraitojen sovittaminen liikkeeseen sopivaksi, sillä samaan aikaan kun liikettä vasta selitettiin, niin tuli samalla jo tehdä kyseistä liikettä. Ongelmaksi siis muodostui se, että vasta kun sain selitettyä ääniraidalla liikkeen ohjeistuksen kokonaan, niin liikkeen suorittaminen saattoi silloin jo loppua. Joitakin tällaisia ongelmia sain korjattua editoimalla, mutta osa asioista olisi tullut huomioida jo videoiden kuvausvaiheessa. Toteutin editoinnin 5.11-11.11.2018 aikavälillä ja tämä vaihe kesti siis yhteensä 7 päivää. Tässä vaiheessa myös videoiden kestot olivat selvillä sekä tuotteiden nimet muodostuivat tarkemmiksi. Tuotteet olivat valmiita testattaviksi 11.11.2018.

Valmiiden tuotteiden lisäksi suunnittelin tässä vaiheessa myös tarkemman testauksen (ks. Testausvaihe) ja palautteen keräämisen (ks. Palautekysely). Suunnittelin palautekyselyn ja loin sähköisen lomakkeen Google Forms -sovelluksella. Testasin lomakkeen toimivuuden. Loin kyselyä varten QR-koodin ilmaisella QR-koodi generaattorilla. Yhdistin palautekyselyn linkin ja QR-koodin, joka ohjaa sähköiseen palautekyselyyn. Tulostin QR-koodeja useamman kappaleen testauksen jälkeistä palautteenantoa varten. Tulosteilta opiskelijoiden oli tarkoitus skannata QR-koodi omalla älylaitteella ja sitä kautta he pääsisivät antamaan palautetta. Tulostin saman palautekyselyn myös paperisena versiona siltä varalta, ettei linkki tai koodi toimisi tai jos älylaitetta ei ollut mukana tai ei halunnut jostakin syystä ladata QR-koodin lukemiseen tarvittavaa sovellusta. Lopullinen palautekysely ja siihen tarvittavat järjestelyt valmistuivat testausta edeltävänä iltana.

#### 6.2.4 Testausvaihe

Videot eli virtuaalikehonhuoltotunnit testattiin 12.11.2018 10.00-10.45 välisenä aikana Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Siellä viikoittain kokoontuva liikuntaryhmä koostui tieto- ja viestintätekniiikan ja tietojenkäsittelyalan opiskelijoista ja tämä ryhmä oli testiryhmäni. Tiedon tästä ryhmästä ja testausmahdollisuudesta sain vasta edeltävällä viikolla, joten tämän takia alkuperäinen suunnitelma testaamisesta muuttui vielä tässä vaiheessa. Sain kuitenkin testausta varten tarvittavat asiat järjestelyä hyvissä ajoin. Testausta varten minun tuli ottaa yhteyttä KamIT:iin eli Kajaanin kaupungin eri kouluasteiden yhteiseen tietohallintoyksikköön. Selvitin heidän kanssaan sen, miten videot saataisiin parhaiten näkymään ja kuulumaan isossa liikuntasalissa isolle testiryhmälle. Testiryhmän kooksi oli kuitenkin arvioitu noin 50-60 opiskelijaa. Tässä vaiheessa suunnitelmana oli liittää tietokone projektoriin, josta kuva ja videot näkyisivät valkokankaalle.

Saavuvin testauspaikalle kahdeksan aikaan aamulla tarkoituksena testata videoiden ja järjestelyiden toimivuus hyvissä ajoin ennen tuotteiden oikeaa testaamista. Jo ennen kuin saavuvin paikalle, KamIT:in henkilökuntaan kuuluva henkilö oli tuonut tarvittavan välineistön paikalle ja asettanut projektorin sekä valkokankaan jo paikalleen, mikä oli suuri apu häneltä. Liitimme tietokoneen projektoriin, testasimme videot ja äänien toimivuuden. Kaikki oli kunnossa testausta varten.

Testaustilanteelle oli varattu 45 minuuttia aikaa, mihin testauksen ja palautteen kerääminen tuli sisällyttää. Tästä syystä en kerennyt testauttaa kaikkia videoita vaan valitsin niistä testattaviksi mielestäni tärkeimmät. Videot/kehonhuoltotunnit, jotka testattiin, olivat: 1. Avaava kehonhuolto

paljon istuville (10 min), 2. Lihaskuntojumppa paljon istuville (20 min) ja 3. Rintarangan kehonhuolto paljon istuville (10 min). Valitsin testattaviksi videoiksi nämä sen takia, että ensimmäinen video sopii loistavasti alkulämmittelyksi, jonka jälkeen oli luonnollista harjoittaa lihaskuntoa, minkä jälkeen oli edelleen luonnollista jatkaa rauhallisempaan rintarangan kehonhuoltoon ja venyttelyyn. Halusin myös testata juuri nämä kehonhuoltotunnit sen takia, että nämä olivat juuri niitä varsinaisia kehonhuoltotunteja ja mielestäni tuotteista niitä tärkeimpiä. Tämä ei silti tee taukojumppasta, jota ei testattu, yhtään vähemmän merkittävää. Myös testaustilanteen ennalta määrätty pituus riitti juuri näiden videoiden testaamiseen loistavasti.

Opiskelijaryhmä saapui saliin, hakivat itselleen voimistelualustan ja testaus aloitettiin. Testaustilanteen aluksi esittelin itseni ja kerroin oleellisia asioita testaustilanteesta ja palautteen antamisesta. Virtuaalikehonhuoltotunnit testattiin yksi kerrallaan ja yllä mainitussa järjestyksessä. Opiskelijat katsoivat videoita valkokankaalta ja toistivat liikkeitä perässä eli käytännössä he ottivat osaa virtuaalitunneille. Samaan aikaan kun opiskelijat jumppasivat videoiden mukana, tarkkailin videoiden toimivuutta ja säädin ääntä tarvittaessa. Tarkkailin myös jumppaajia, sillä sitä kautta pystyin myös arvioimaan tuotteita. Tarkkailin muun muassa sitä, että ovatko kehonhuoltotuntien liikkeet ymmärrettävissä, onko mukana helppo jumpata, onko tuntien etenemistahti sopiva tai ovatko liikkeet aloittelijoille sopivia ja niin edelleen. Kehonhuoltotuntien testaus kesti noin 40 minuuttia. Loput viisi minuuttia oli varattu palautteen keräämiseen. Ohjeistin vielä kerran opiskelijoita täyttämään palautekysely joko sähköisesti tai kirjallisesti. Palautteen kerääminen toteutui suunnitelman mukaan jouhevasti viidessä minuutissa.

### 6.3 Palautekysely

Palaute kerättiin testauksen yhteydessä. Palautekysely toteutettiin sähköisellä lomakkeella Google Forms -sovelluksella. Kyselyyn pääsi skannaamalla älylaitteella QR-koodin, jonka olin luonut yksinkertaisen QR-koodi generaattorin avulla palautteen keruuta varten. Samaan kyselyyn pystyi vastaamaan myös kirjallisesti paperilla, jos älylaitetta ei ollut mukana tai ei halunnut jostakin syystä ladata QR-koodin lukemiseen tarvittavaa sovellusta. Liikuntatuokiolle ja virtuaalikehonhuoltotuntien testaukseen osallistuneet pääsivät vastaamaan kyselyyn heti testauksen jälkeen. Palautekysely tuli täyttää joko sähköisesti tai kirjallisesti. Kyselyn täyttäminen ja palautteen antaminen oli jokaiselle pakollista. Osallistujat pääsivät siis lähtemään ulos salista vasta kyselyyn vastaamisen jälkeen. Näin takasin välittömän palautteen saamisen ja korkean vastausprosentin.



Kysely sisälsi kuusi yksinkertaista ja lyhyttä väittämää liittyen yhteisesti kaikkiin kehonhuoltotunteihin. Vastausvaihtoehdot olivat Kyllä/Ei. Päädyin yksinkertaisiin väittämiin ja vastausvaihtoehtoihin kohderyhmän takia. Pitkiin ja vaikeisiin kysymyksiin on vaikea vastata, olipa kohderyhmä sitten millainen tahansa. Pyrin suunnittelemaan kysymykset siis mahdollisimman lyhyiksi ja yksinkertaisiksi. Viikoittainen liikuntatuokio, jossa videot testattiin, on tälle opiskelijaryhmälle pakollinen tunti, ja sen takia monelle varmasti ”ei niin mieluisa”. Tuokio myös päättyi juuri ennen opiskelijoiden ruokataukoa. Nämä asiat saattavat vaikuttaa opiskelijoiden kiireeseen päästä tuokiolta pois mahdollisimman nopeasti. Nämä seikat vaikuttivat päätymääni ratkaisuun kyselyssä: kyselyn on oltava mahdollisimman lyhyt ja helppo. Kyselyn laatimiseen vaikutti myös tiukka aikataulu, jonka vuoksi pyrin suunnittelemaan kysymykset ja vastaukset myös niin, että minun olisi helppo käydä vastaukset läpi ja koota yhteen. Avoimien kysymysten vastausten läpikäyminen ja analysoiminen olisi vienyt minulta liian paljon aikaa. Myöskään asteikkoihin, ”samaa mieltä, eri mieltä”, perustuvat kysymykset eivät olisi olleet tämän työn kannalta järkevää pienen otannan vuoksi. Testiryhmän ja kyselyyn vastanneiden määrä olisi pitänyt tällöin olla paljon suurempi, jotta vastauksista olisi voinut tehdä järkeviä yhteenvetoja.

#### 6.4 Kyselyvastaukset ja muu palaute

Kyselyyn tuli yhteensä 34 vastausta, joista sähköisiä vastauksia oli 16 ja kirjallisia vastauksia 18. Vastaukset saatuani, syötin myös kirjalliset paperilla saadut vastaukset Google Forms -sovellukseen, jotta sain kerättyä kaikki vastaukset yhteen ja tehtyä niistä yhteenvedot. Kysely sisälsi kuusi Kyllä/Ei väittämää. Seuraavaksi esittelen palautekyselyn vastaukset (Liite 1).

Ensimmäinen väittämä selvitti sitä, että kertoiko ohjaaja videon alussa tulevasta kehonhuoltotuokiosta riittävästi. Ensimmäisen väittämän vastauksista 100% oli Kyllä-vastauksia. Toinen väittämä selvitti sitä, että kohtasivatko odotukset ja kehonhuoltotuokion sisältö keskenään. 91,2% (31) vastanneista oli sitä mieltä, että odotukset ja sisältö kohtasivat keskenään eli vastasivat Kyllä ja 8,8% (3) vastaajista vastasi tähän väittämään Ei. Kolmas väittämä väitti, että ohjaaja kertoi ja näytti liikkeen tarpeeksi selkeästi. 88,2% (30) oli sitä mieltä, että ohjaaja kertoi ja näytti liikkeen tarpeeksi selkeästi ja 11,8% (4) oli sitä mieltä, että ohjaaja ei näyttänyt liikkeitä tarpeeksi selkeästi. Neljäs väittämä selvitti, oliko liikkeitä helppo seurata ja tehdä mukana. Tähän Kyllä-vastauksia tuli 73,5% (25) ja Ei-vastauksia 26,5% (9). Viidennen väittämän mukaan selväsi, että 97,1% (33) suosittelisi tuokiota muille ja 2,9% (1) ei suosittelisi tuokiota muille. Kuudennesta väittämästä selväsi, että 79,4% (27) osallistuisi tuokiolle uudestaan ja 20,6% (7) ei osallistuisi tuokiolle uudestaan.

4 testaajaa halusi antaa myös suullista palautetta kysymysten ulkopuolelta, mikä on tietenkin minulle vain hyväksi, sillä laatimani väittämät ja niiden vastaukset eivät tietenkään anna minulle täysin absoluuttista totuutta. Myös satunnaisia nopeita ”palautteenheittoja” tuli itse palautteen keruun aikana ja ohimennen. Kaksi palautteen antajista sanoi, että viimeisellä videolla ohjeenanto liikkeen kohdalla oli kyseenalainen ja esimerkiksi vasen ja oikea menivät sekaisin. Erään liikkeen kohdalla ohjeenannossa oli myös puutteita, jotka kuitenkin täydentyivät videota katsoessa. Erään palautteen mukaan olisi myös välillä hyvä korostaa enemmän, että kummalla jalalla/kädellä liike tehdään. Muutama palaute tuli myös siitä, että ensimmäisellä videolla tahti oli aloittelijoille hie- man liian nopea, minkä tiesin itsekin jo ennen testausta. Kaiken kaikkiaan palaute oli kuitenkin yleisesti hyvää.

## 6.5 Johtopäätökset

Kyselyn tarkoitus oli selvittää tuotteistamieni tuotteiden eli virtuaalikehonhuoltotuntien onnistu- mista. Kyselyn vastauksissa yllätti niinkin suuri tyytyväisyysprosentti ja positiivisten palautteiden määrä. Valtaosa oli sitä mieltä, että kehonhuoltotunneista kerrottiin videon alussa riittävästi, odotukset ja sisältö kohtasivat keskenään, ohjaaja kertoi ja näytti liikkeet tarpeeksi selkeästi sekä liikkeitä oli helppo seurata ja tehdä mukana. Suurin osa myös suosittelisi kehonhuoltotunteja eteenpäin ja voisi osallistua kehonhuoltotunneille uudestaan. Tällainen palaute tietysti kertoo jo- takin tuotteiden onnistumisesta ja sen perusteella tuotteet pärjäisivätkin hyvin.

Kyselyn avulla tai varsinaisesti lisäpalautteiden avulla sain selville, että missä olisi vielä parannet- tavaa ja mitä tuotteissa tulisi vielä kehittää, jotta tuotteet vastaisivat paremmin kohderyhmän tarpeita. Aloittelijoita ajatellen, ensimmäisen videon (Avaava kehonhuolto paljon istuville) tulisi olla aavistuksen hitaampi tai liikkeestä liikkeeseen tulisi edetä hitaammin. Huomasin tämän myös itse tarkkaillessani opiskelijoita testaustilanteessa. Videota tulisi muokata hitaammaksi tai toinen vaihtoehto olisi lisätä maininta kehonhuoltotunnin haastavuudesta ja sen sopivuudesta edisty- neille. Aloittelijoille tietysti jokainen liike on aluksi vaikea ja omat taidot kehittyvät sitä mukaa, mitä enemmän tekee ja harjoittelee. Virtuaalitunnit ovat kuitenkin tarkoitettu lähtökohtaisesti useasti tehtäväksi, jolloin jo esimerkiksi toisen tai kolmannen kerran jälkeen liikkeet ovat jo tut- tuja ja sujuvat paremmin. Tällöin tuolla hetkellä videon nopeus ja liikkeiden suoritusnopeus oli sopiva. Halusin kuitenkin saada virtuaalitunnit vastaamaan paremmin kohderyhmän tarpeita, jo-

ten tein videoon kuitenkin tarvittavat muutokset palautteiden perusteella. Saman haasteen huomasi myös Lihaskuntojumppa paljon istuville -virtuaalitunnin kohdalla, minkä takia tein myös tähän videoon joitakin muutoksia.

Palautetta sain myös siitä, että muutamissa liikkeiden ohjeidenannoissa (Rintarangan kehonhuolto paljon istuville) olisi myös kehittämistä. Minua kehoitettiin miettimään vielä, että puhutaanko oikeasta vai vasemmasta kädestä/jalasta ja mitä kaikkea liikkeen suoritustekniikasta tuodaan ilmi. Tällaisia mainintoja oli kuitenkin vain muutama ja kyseenalaiset asiat selvisivät tarkistamalla videolta. Tämä voi myös johtua siitä, että välillä käytin hyväkseni peilikuvaohjausta ja välillä annoin ohjeita ohjaajan näkökulmasta. Pysin ajattelemaan aina jokaisen liikkeen kohdalla, että mikä olisi ymmärrettävyyden kannalta parasta. Tarkistin ohjeenannot videolta vielä palautteiden jälkeen ja itse en havainnut oikeaa vai vasenta -ongelmaa. Tämän videon kohdalla sen muokkaaminen ei olisi ollut välttämättä perusteltua, sillä väärinymmärrykset näiden liikkeiden kohdalla eivät vaarantaneet asiakkaiden turvallisuutta millään tavalla ja epäselvyydet selvisivät tarkistamalla videolta. Tein kuitenkin palautteiden perusteella muita muutoksia tähän videoon.

Johtopäätöksiä tuotteiden onnistumisesta pääsin tekemään vielä opinnäytetyön esitysvaiheessa, jolloin sain tuotteista palautetta myös työtäni arvioivalta vertaiselta ja ohjaavalta opettajalta. Heidän mielestään tuotteet olivat kokonaisuudessaan laadukkaita: selkeitä, uskottavia, ammattitaitoisia. Testaus, palaute ja tarvittavien muutosten tekeminen auttoivat minua vastaamaan viimeiseen kehittämiskysymykseeni, joka oli: Miten virtuaaliset kehonhuoltotunnit saadaan vastaamaan kohderyhmän tarpeita?

## 6.6 Valmiit tuotteet

Palautteiden perusteella tein tarvittaviin videoihin tarvittavat korjaukset. Lisäksi Avaava kehonhuolto paljon istuville -virtuaalitunnin nimi oli arvioivan vertaisen mielestä hieman kyseenalainen: mitä avataan? Tämän perusteella halusin vielä tässä vaiheessa muokata kyseisen virtuaalitunnin nimeksi Dynaaminen liikkuvuusharjoitus paljon istuville. Tämän kehonhuoltotunnin pituus lisäntyi viidellä minuutilla alkuperäisestä tehtyjen muokkausten johdosta. Myös taukojumpan nimi koki muodonmuutoksen ja lopulliseksi nimeksi tuli Niska-hartiaseudun taukojumppa paljon istuville. Lisäsin myös rintarangan kehonhuoltotunnin nimeen: paljon istuville. Sain kaikista tuotteista entistäkin yhtenäisemmät ja niiden voidaan jo yhdellä silmäyksellä nähdä kuuluvan samaan sarjaan. Tuotteet olivat lopullisesti valmiita 29.11.2018. Lopullisten tuotteiden nimet ja kestot olivat:

1. Niska-hartiaseudun taukojumppa paljon istuville (4 min)
2. Dynaaminen liikkuvuusharjoitus paljon istuville (15 min)
3. Rintarangan kehonhuolto paljon istuville (10 min)
4. Lihaskuntojumppa paljon istuville (20min)

Valmiiden tuotteiden käyttöä varten, minun tuli vielä selvittää kuitenkin tekijänoikeuksia hieman lisää. Esimerkiksi valokuvien tekijänoikeudet kuuluvat joko valokuvaajalle tai muulle sellaiselle taholle, jolle valokuvaaja on luovuttanut tai lisensoinut tekijänoikeutensa. Normaalisti valokuvassa tai videolla esiintyvällä henkilöllä ei ole tekijänoikeutta valokuviin, mutta opinnäytetyöni kohdalla asia on toisin. (Tekijänoikeuslauseke 2010.) Kehonhuoltotunnit eli tuotteet ovat minun käsialaani ja myös kuvaamisen, videoiden suunnittelun ja niiden valmistamisen takana seison minä. Tekijä on se, jonka luovan panoksen ansiosta teos on syntynyt (Kuvasto, n.d.).

Tekijälle eli minulle kuuluvat tekijänoikeuslain mukaiset oikeudet, esimerkiksi tulevaisuudessa voin käyttää aineistoa omassa vapaassa tarkoituksessa sillä se on ikään kuin omistamaani pääomaa. Luovutan itseni lisäksi tämän opinnäytetyön myötä käyttöluvan myös toimeksiantajalle eli Älyllä aktiiviseksi -hankkeelle ja sen määräämille toimijoille. Toimeksiantajan tulee kunnioittaa tekijänoikeuslakia, jonka mukaan tekijän nimi on mainittava julkaisun yhteydessä eikä aineistoa saa käyttää tekijää loukkaavassa tarkoituksessa. Toimeksiantaja ei saa myöskään poistaa tai muokata aineiston metadataa. Videoiden käyttötarkoitus on määritelty toimeksiantajan ja oikeudenhaltijan välisellä suullisella sopimuksella. (Finnfoto A, 2010; Finnfoto B ym. n.d.)

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ennen kaikkea oppimisprosessi, jonka täydentää tehdyn työn ja sen eri vaiheiden arvioiminen. Arviointia tehdään laajasta näkökulmasta ja sitä varten tulee tarkastella esimerkiksi ennalta asetettujen tavoitteiden ja kehittämistehtävien saavuttamista sekä tuotteiden onnistumista. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-155.) Arvioin opinnäytetyön onnistumista myös ammatillisen osaamisen kehittymisen tarkastelun ja liikunta-alan kompetenssien avulla. Avaan myös työn aikana mieleen nousseita haasteita ja kehittämisehdotuksia.

### 7.1 Opinnäytetyön onnistumisen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön kohdalla sen arvioinnin yksi tärkeimmistä osista on tavoitteiden saavuttamisen tarkastelu (Vilka & Airaksinen 2003, 155). Yleisesti toiminnalliselle opinnäytetyölle määrätty tavoite eli konkreettisen tuotoksen luominen saavutettiin, sillä tuotoksena tässä opinnäytetyössä syntyi yksi taukoliikuntavideo ja kolme virtuaalituntia. (Vilka & Airaksinen 2004, 6). Tavoitteita tällä opinnäytetyöllä oli useita, sekä toimeksiantajan että työn toteuttajan näkökulmasta. Älyllä aktiiviseksi -hankkeen eli toimeksiantajan tavoitteena on hankekauden aikana tuottaa virtuaalista taukoliikuntamateriaalia ja virtuaalisia liikuntapalveluja. Tähän tavoitteeseen pystyin jo omalta osaltani tällä työllä vastaamaan, sillä opinnäytetyön tuotoksena syntyi neljä erilaista virtuaalista liikuntatuotetta. Tämän vuoden hankeraporttiin on kirjattava Älyllä aktiiviseksi -hankkeen jo tehdyt toimet, jotta rahoitusta voidaan edelleen hakea. Tuotteideni avulla ainakin osittain hankkeen jatkumo on mahdollista. Hankkeen tarpeeseen vastaamisen kautta tämä opinnäytetyö ja sen kautta syntyneet tuotteet tukevat myös Kajaanin ammattikorkeakoulun KAMK'24-strategiaa: Suomen älykkäin korkeakoulu vuonna 2024. Työni avulla ammattikorkeakoulu on taas askeleen lähempänä visiotaan. Hankkeen eteenpäin vieminen ja strategiaan vastaaminen ovat mielestäni tärkeimpiä opinnäytetyöni onnistumisen mittareita. Nämä asiat tuovat työlleni suurta lisäarvoa.

Näiden virtuaalituntien tavoitteena oli myös parantaa korkeakoululiikunnan palveluiden saatuutta ja lisätä opiskelijoiden aktiivista vapaa-aikaa. Tämä tavoite on vielä osittain saavuttamatta, sillä videot eivät ole vielä tässä vaiheessa päässeet opiskelijoiden yleiseen käyttöön, mikä tapahtuu vasta tämän opinnäytetyön päätyttyä. Opiskelijoiden aktiivisen vapaa-ajan lisääntymisestä ei voida tehdä vielä tässä vaiheessa minkäänlaisia oletuksia. Siitä, että lisäävätkö virtuaalitunnit

opiskelijoiden liikkumista vapaa-ajalla, saataisiin uusi jatkotutkimusaihe ainakin kyselyn muodossa.

Omana tavoitteenani oli olla omalta osaltani kehittämässä korkeakoululiikuntaa ja ainakin onnistuin tuomaan oman kädenjälkeni kehittämiseen. Toisena tavoitteena oli myös syventää ammatillista osaamista etenkin liikunnan suunnittelemisen ja ohjaamisen saralla. Koen tämän osa-alueen kehittyvän joka kerta suunnitellessani ja ohjatesani liikuntaa, sillä mitä enemmän kokemusta ja osaamista karttuu, sitä ammattitaitoisempi kerta kerran jälkeen olen. Tämän osa-alueen kehittyminen ja myös mainitun tavoitteen saavuttaminen on melkein automaattisesti taattu. Kolmantena tavoitteenani oli harjaantua virtuaalimateriaalin tuottamisessa, missä onnistuin myös mielestäni hyvin, sillä omien taitojen kehittyminen oli silmin havaittavaa. Myös oma kokemus siitä, että miten hyvin työstä suoriuduin, on osaltaan arvokas arviointikeino eikä muita arviointikeinoja yhtään vähäpätöisempi. Kaiken lisäksi tuotteet valmistuivat ajallaan.

Opinnäytetyön alussa asetin kolme työtä ohjaavaa kehittämiskysymystä, joihin kaikkiin sain opinnäytetyöprosessin aikana vastaukset. Opinnäytetyöni kehittämistehtävät olivat:

1. Millainen kohderyhmäni on?
2. Millaiset virtuaaliset kehonhuoltotunnit vastaavat kohderyhmän tarpeita?
3. Miten virtuaaliset kehonhuoltotunnit saadaan vastaamaan kohderyhmän tarpeita?

Ensimmäiseen kehittämistehtävääni etsin vastausta heti tuotteistusprosessin alkuvaiheessa, kun syvensin kohderyhmän tuntemusta esimerkiksi asiantuntijalausuntojen ja opiskelijoiden hyvinvointikyselyn avulla. Asiantuntijalausunnot toimivat hyvin lisäarvon tuomisessa tämän opinnäytetyön kohdalla. Myös omakohtainen kokemus kohderyhmän edustajana auttoi selvittämään tätä vastausta. Kohderyhmää yhdistää se, että opiskelijat istuvat päivän aikana paljon. Kuten aikaisemmin tässä työssä olen maininnutkin ja teoria on osoittanut, että istuminen on keholle luonnon asento ja myös hyvin rasittava asento. Istuminen aiheuttaa muun muassa lihasten kireyksiä ja heikkouksia kehoon. Istuminen ja siitä aiheutuvat lihaskireydet ja -heikkoudet olivatkin teema, johon halusin syvemmin tässä opinnäytetyössä pureutua. Tätä kautta ja teoriaan tutustumisen avulla pystyinkin määrittämään opiskelijoiden kehonhuollollisia tarpeita, ja sain vastauksen toiseen kehittämiskysymykseen sekä osittain myös kolmanteen kehittämiskysymykseen. Vastauksen viimeiseen kysymykseen kuitenkin sain virtuaalikehonhuoltotuntien testaamisen ja palautteen kautta. Palautteen avulla sain selville, että miten tuotteita tulisi vielä kehittää. Sain tuotteet vastaamaan vielä paremmin kohderyhmän tarpeita muokkaamalla niiden ongelmakohtia.

## 7.2 Tuotteiden onnistumisen arviointi

Tuotteiden onnistumisen arvioinnissa tärkein on tuotteen käyttäjän palaute. Palaute kerättiin testiryhmältä sähköisellä tai kirjallisella palautekyselyllä tuotteiden testauksen päätteeksi. Valtaosa oli sitä mieltä, että kehonhuoltotunneista kerrottiin videon alussa riittävästi, odotukset ja sisältö kohtasivat keskenään, ohjaaja kertoi ja näytti liikkeet tarpeeksi selkeästi sekä liikkeitä oli helppo seurata ja tehdä mukana. Suurin osa myös suosittelisi kehonhuoltotunteja eteenpäin ja voisi osallistua kehonhuoltotunneille uudestaan. Tällainen palaute tietysti kertoo jotakin tuotteiden onnistumisesta ja sen perusteella tuotteet pärjäisivätkin hyvin. Vaikka palaute tältä testiryhmältä olikin yleisesti hyvää, en voi silti tehdä siitä yleistystä. Testiryhmä oli kooltaan kuitenkin niin pieni, mikä varmasti vaikuttaa tuloksiin työn kannalta positiivisesti. Itse testaus tuo kuitenkin tälle työlle vielä entisestään lisäarvoa.

Toimeksiantajan palautetta olen saanut matkan varrella ja se vaikutti paljon siihen, että millaisia tuotteita ylipäänsä tuoteistetaan. Tuotteet on hyväksytetty toimeksiantajalla ja palaute on ollut pelkästään positiivista. Toimeksiantajan palaute vaikuttaa tietenkin opinnäytetyön arviointiin ja varsinkin opinnäytetyön lopulliseen arvosanaan. Myös ohjaavan opettajan arviointi on tärkeä tuotteiden onnistumisen arvioinnissa, mikä sekkin on ollut aikaisempien palautteiden kanssa yhtenäinen.

Tuotteiden onnistumista voin kuitenkin arvioida myös omasta näkökulmasta. Olen tyytyväinen yleisesti siihen, että pystyin luomaan työlläni jotain uutta ja omannäköistä. Tuotteet ovat mielestäni osittain onnistuneet ja osittain ei. Tuotteiden sisältöön ja valitsemini liikkeisiin olen täysin tyytyväinen ja seison suunnittelemini kehonhuoltotuntien takana ylpeästi. Tyytymättömyys tuotteiden kohdalla liittyy videoiden visuaalisuuteen. Esimerkiksi taukojumppavideon kohdalla editointitaitoni eivät riittäneet valotuksen korjaamiseen. Auringon meneminen pilvien taakse tapahtui liikkeiden kuvausten aikana, mikä muutti videon valotuksen tummaksi kesken liikkeiden. Emme huomanneet tätä ongelmaa kuvauspäivänä, joten emme kuvanneet kohtausta uudestaan. Havaitsin tämä ongelman vasta editointivaiheessa, yritin korjata virheen editoimalla värejä ja valotuksia, mutta taitoni eivät yksinkertaisesti riittäneet siihen, että olisin saanut visuaalisesti silmää miellyttävän lopputuloksen aikaiseksi. Jouduin siis tyytymään alkuperäiseen valotukseen. Videoilla voi havaita myös muita kehoja editointiratkaisuja, joihin en ole myöskään tyytyväinen. Editoin videot kuitenkin parhaalla mahdollisella osaamisellani ja visuaalisuus miellyttää silmää mielestäni hyvin suurimmassa osassa tuotteita.

Tuotteiden laatuun ja lopputulokseen olisi voinut vaikuttaa positiivisesti myös kamerajalustan käyttäminen. Käytimme kamerajalustan sijaan tuolin selkänojaa tasoittamaan kuvaa, mutta välillä kuvaaja kuvasi ilman minkäänlaista tukea. Kamerajalusta tai jokin kuvaustuki olisi tuonut videoille vielä tasaisempaa kuvaa, mikä olisi helpottanut työtäni editointivaiheessa. Tasaisempaa kuvaa olisi miellyttävämpi katsoa, mutta tämä on kuitenkin toissijainen asia, sillä asiakas jymppaa videoiden mukana, ja siksi tuskin kiinnittää kuvan minimaaliseen heilumiseen sen suurempaa huomiota. Vaikka emme käyttäneet kuvausjalustaa, saimme mielestäni kuitenkin tarpeeksi laadukasta ja tasaista kuvaa.

Jos tekisin jotakin toisin, niin itse kuvausvaiheessa, suoritettavaa liikettä tulisi kuvata kauemmin. Kestoltaan ”liian vähän aikaa” suoritettu liike toi haasteita minulle editointivaiheessa. Haasteellista oli siis sovittaa liike ja ääniraita yhteen. Liikkeen suullisen ohjeen tuli olla mahdollisimman lyhyt, sillä liikettä suoritettiin videolla jo samaan aikaan. En osannut ratkaista ongelmaa mielestäni riittävän hyvin vielä kahden ensimmäiseksi editoitujen videoiden kohdalla eli taukojumpan ja dynaamisen liikkuvuusharjoituksen kohdalla. Kahden viimeisimmäksi editoitujen videoiden eli rintarangan kehonhuollon ja lihaskuntojumpan kohdalla osasin ratkaista ongelmia esimerkiksi pysäytettyjen kuvien ja muiden editointikeinojen avulla. Sen takia olen tyytyväisempi kahden viimeisimmäksi mainittujen videoiden laatuun ja lopulliseen ulosantiin. Jos olisin halunnut kohdentaa tuotteita vielä enemmän aloittelijoille, olisin kuvausvaiheessa myös tehnyt liikkeitä aluksi hieman hitaammin.

Virtuaalituntien haasteet ovat silti olemassa, vaikka kuinka onnistuneita ne olisivatkin. Ohjaajana en pysty olla varmistamassa sitä, että suorittaako asiakas liikkeet oikein ja turvallisesti. Haastavaa olikin saada liikkeet ja äänitykset sopimaan yhteen niin, että ohjeet olisivat samalla lyhyet, tehokkaat sekä loogiset ja liikkeestä tulisi kaikki tarvittava ilmi. Tähän vaikutti myös muun muassa editointiin varattu aika. Muokkaisin ohjeistuksia varmasti aina uudestaan ja uudestaan, jos minulla olisi loputtomasti aikaa, mikä ei kuitenkaan opinnäytetyöni kohdalla ole mahdollista. Pyrin kuitenkin editointivaiheessa yhdistämään äänen sopivasti liikkeeseen niin, ettei asiakkaan tarvitse miettiä seuraako puhetta vai liikettä. Pyrin äänityksissä myös erottamaan oleellisen ja epäoleellisen tiedon. Virtuaalitunneilla asiakkaan ja ohjaajan välinen vuorovaikutus on minimissä. En voi ohjaajana toteuttaa käytännön normeja, kuten jutustelua, kannustamista, palautteen antoa, katsekontaktia ja läsnä olemista. Ehkä kannustaminen olisi ollut mahdollista videoilla, mutta se olisi voinut tuoda videoille rauhattomuuden tunteen jatkuvasta puheesta, sillä pelkkien liikkeiden ohjeille oli juuri ja juuri sopivasti ääniraidoilla tilaa.



### 7.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Ammattikorkeakoulussa arviointi perustuu ammattikorkeakoulujen määrittämiin valmiuksiin eli kompetensseihin, joita valmistuneen opiskelijan tulisi omata koulutuksen jälkeen. Valmiudet toimivat pohjana työelämässä toimimiselle, yhteistyölle ja asiantuntijuuden kehittymiselle. (Kajaanin ammattikorkeakoulu D.) Peilaan ammatillisen osaamiseni kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana seuraavaksi vain tärkeimpiin tai toteutuneisiin kompetensseihin.

Oppimisen taidot kompetenssin kohdalla kehittymistä on tapahtunut paljonkin. Tämän kompetenssin kohdalla määritellään valmiuksia niin, että opiskelija osaa arvioida ja kehittää oppimistaan, osaa hankkia, käsitellä ja arvioida tietoa kriittisesti sekä kykenee ottaa vastuun ryhmän oppimisesta ja opiton jakamisesta ryhmän kesken. (Kajaanin ammattikorkeakoulu D.) Näistä osa-alueista varsinkin kaksi ensimmäistä ovat kehittyneet tämän opinnäytetyön aikana. Koen kehittyneeni oman oppimisen arvioinnissa ja tiedon kriittisessä hankkimisessa, käsittelemisessä ja arvioinnissa. Viimeisimmäksi mainitut ryhmätyön osa-alueet eivät juurikaan kehittyneet, sillä opinnäytetyö toteutettiin yksin. Oppimisen taidoissa tapahtui mielestäni myös muuta merkittävää kehitystä kompetenssin ulkopuolelta: prosessikirjoittamisen osaaminen, kokonaisuuksien parempi hahmottaminen ja jäsentäminen sekä esimerkiksi suunnittelun ja organisoimisen taidot kehittyivät. Mielestäni oppimisen taidoissa tärkeää on myös kärsivällisyys, jota opinnäytetyöprosessi kehitti paljon. Kaikki ei aina mene välttämättä suunnitellun mukaisesti ja tehdyt suunnitelmat muokautuvat pitkien prosessien aikana moneen kertaan. Tämä on opettanut minulle kärsivällisyyttä ja esimerkiksi aikatauluttamista.

Eettisen osaamisen kompetenssista (Kajaanin ammattikorkeakoulu D) täyttyvät esimerkiksi seuraavat: opiskelija kykenee ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja sen seurauksista ja osaa toimia alansa ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Toteutan itseäni sitä kautta, että otan vastuun omasta toiminnastani, jota toteutan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Pystyn seisomaan toimintani takana, mikä on ensisijaisesti ammatillisesti eettistä.

Työyhteisöosaamisen kompetenssissa opiskelija osaa muun muassa toimia työyhteisön jäsenenä ja edistää yhteisön hyvinvointia (Kajaanin ammattikorkeakoulu D). Työyhteisöosaamisen kannalta tärkein kehittymisen kohde onkin mielestäni se, että kehitin mahdollisesti opinnäytetyön tuotteiden avulla yhteisön liikuntaa. Yhteisöllä tarkoitan nyt Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijayhteisöä. Yhtenä tämän työn tavoitteenakin itseasiassa oli pyrkiä kehittämään korkeakoululiikuntaa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Työyhteisöosaamisen kompetenssissa mainitaan

myös kyvystä hyödyntää tieto- ja viestintäteknikkaa oman alansa tehtävissä ja sitä tämä opinnäytetyö parhaimmillaan on ollut. Yksi iso osa tätä työtä oli käyttää hyväksi tekniikkaa, esimerkiksi kameraa, älylaitteita, editointiohjelmia, kyselysovelluksia ja niin edelleen. Nämä ovat sellaisia taitoja, mitä ei välttämättä liikunnanohjaajakoulutuksessa opeteta, joten opinnäytetyön avulla kehityin paljon koulutuksen ulkopuolisten taitojen saralla. Myös mainittu itsenäisen työskentelyn taito on erityisen hyvin hallussa.

Työyhteisöosaamisen kompetenssin toteutumista ja kehittymistä tukee vahvasti myös se, että työ on toteutettu työelämälähtöisesti. Työn tarve ja tilaus tuli työelämältä ja työ on suunniteltu työelämätoimijalle hyödynnettäväksi. Älyllä aktiiviseksi -hankkeen tavoitteisiin ja Kajaanin ammattikorkeakoulun strategiaan vastaaminen ovat myös hyvä esimerkki työyhteisöosaamisen kompetenssin kehittymisestä. Kajaanin ammattikorkeakoulu toteuttaa myös vahvasti TKI-toimintaa eli tutkimus-, kehitys ja innovaatiotoimintaa (Kajaani ammattikorkeakoulu F) ja näistä alueista työni oli erityisesti kehitystoimintaa, jonka avulla kehitettiin muun muassa korkeakoululiikuntaa. Innovaatio-osaaminen kuvaa opinnäytetyöprosessiani hyvin, ei ehkä opinto-oppaassa mainittujen osa-alueiden kautta, mutta sitä kautta, että kykenin luomaan jotakin uutta, innovatiivista ja omannäköistä. Käytännön liikunnanohjaus sai myös täysin uuden ulottuvuuden, sillä tavallisista kehonhuoltotunneista luotiin virtuaalitunteja, mikä on minulle täysin uutta. Oli mielenkiintoista päästä yhdistämään nämä kaksi asiaa ja kehittyä sitä kautta esimerkiksi virtuaalimateriaalin tuottamisessa.

Innovatiivisuuden voi ajatella näkyvän myös siinä, että loin itselleni melko persoonallisen opintopolun. Olen tehnyt videoita aikaisemminkin opintojen ohella ja käyttänyt tekniikkaa monipuolisesti. Ensimmäisen työharjoitteluni suoritin Kajaanin ammattikorkeakoulun omassa oppimisympäristössä Myötätuulessa, jolloin vastuualueenani oli markkinointi. Vastasin muun muassa blogin perustamisesta ja ylläpitämisestä, tein mainoksia ja muuta markkinointiin liittyvää. Lisäksi tein esimerkiksi erilaisia taukojumppavideoita yhdessä muiden kanssa. Digitaalinen opintopolkuni on siis ollut vahvasti läsnä jo aikaisemmin, mikä sai hienosti jatkoa opinnäytetyön merkeissä.

Koulutuskohtaisista eli liikunta-alan osaamistavoitteista (Kajaanin ammattikorkeakoulu D) opinnäytetyöprosessi kehitti parhaiten liikuntaosaamista, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamista sekä pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista. Liikuntaosaamisen saralla, tämän opinnäytetyön myötä hallitsen yhä vahvemmin osaamisen kehonhuollon parissa ja pystyn soveltamaan siihen liittyviä tietoja ja taitoja entistäkin paremmin esimerkiksi kohderyhmän ohjauksessa. Ymmärrän kehonhuollon merkityksen liikunnan yhtenä lajina, sen mahdollisuudet, kuinka sitä voi hyödyntää ja mitä sen avulla voidaan kehittää. Tähän yhdistyy samalla myös ihmisen hyvinvointi-

ja terveystoimintaosaaminen, sillä tunnen kehonhuollon ja sen osa-alueiden vaikutusmekanismit elimistössä. Osaan suunnitella järkeviä kokonaisuuksia eli esimerkiksi onnistuneita kehonhuolto-tunteja. Taidan myös niiden ohjaamisen ja pystyn ohjaamaan terveyttä ja toimintakykyä edistä-vää liikuntaa ja pystyn toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana. Myös viimeinen osa-alue eli pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen linkittyy edelliseen sillä siinäkin opiske-lijän tulisi osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikuntaa. Koen tämän osa-alueen kehittyvän joka kerta suunnitellessani ja ohjatessani liikuntaa, sillä mitä enemmän kokemusta ja osaamista karttuu, sitä ammattitaitoisempi kerta kerran jälkeen olen. Koen näiden kaikkien kolmen koulu-tuskohtaisen kompetenssialueen kehittyneen siis jollakin tavalla.

#### 7.4 Luotettavuus ja eettisyys

Olen toteuttanut opinnäytetyön eettisten periaatteiden mukaisesti. Olen esimerkiksi kunnioitta-nut muita tutkijoita ja en ole plagioinut muiden tekstejä, olen käyttänyt asianmukaisia lainauksia ja lähdeviitteitä sekä raportoinut opinnäytetyön rehellisesti ja tarkasti. Toimin myös hyvien käy-täntöjen mukaisesti itse testaustilanteessa, sillä tiedotin opiskelijoita tuokion alussa testaami-sesta ja mainitsin, että testaamiseen osallistumisen ei ole pakollista. Myös kyselyyn vastaaminen tapahtui täysin nimettömästi, joten yksityisyydensuojaa ei loukattu. En myöskään esitellyt työssä yksittäisiä kyselyvastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-27.)

Lähteiden valitsemisessa olen huomionut erityisesti sen, onko lähde luotettava ja uskottava. Läh-teen luotettavuuteen vaikuttavat esimerkiksi kirjoittajan tunnettuus ja arvostettuus ja lähteen ikä. Jos kirjoittajan nimi toistuu alan kirjallisuudessa (kuten tässäkin työssä paljon käytetty Riku Aallon kirjallisuus), voidaan olettaa, että kirjoittaja on arvostettu alallaan. Kuitenkin lähteiden mo-nipuolinen hyödyntäminen on yksi arvioinnin kohde opinnäytetyön arvioinnissa (Kajaanin am-mattikorkeakoulu E). Pysin valitsemaan työhön mahdollisimman tuoreita lähteitä, mutta aina se ei ole mahdollista. Arvioin vanhemman kirjallisuuden kohdalla sitä, onko tieto vanhentunutta. Tietenkään vanhentunutta tietoa tässä työssä ei ole käytetty. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Työssä käytetyt asiantuntijalausunnat Joona Tolosen ja Sanna Pakkala-Juntusen toimesta ovat saatu kes-kusteluiden yhteydessä. Keskustelun yhteydessä olen kirjoittanut asiat heti muistiin, millä varmisti-tin tietojen oikeellisuuden.

Työssä käytetyllä palautekyselyllä on myös haasteensa, sillä sitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn, on vaikea arvioida. Onko kyselyyn vastattu huolellisesti ja rehellisesti? En

voi kuitenkin itse vaikuttaa vastaajien rehellisyyteen vaan minun tulee luottaa vastausten olevan luotettavia. Kyselyiden kohdalla ei voi olla myöskään varma siitä, miten onnistuneita kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat olleet itse kyselyyn vastaajan näkökulmasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Myös testiryhmän koko ja siten vastausten vähyyks vaikuttaa tuloksiin. Sain kuitenkin kyselyn avulla riittävästi tarvittavaa tietoa jonkinlaisen johtopäätöksen ja olettamuksen tekemiseen tuotteiden onnistumisesta.

## 7.5 Jatkokehityskohteet

Virtuaalimateriaalia tullaan tuottamaan Älyllä aktiiviseksi -hankkeelle varmasti vielä tulevaisuudessa muiden opiskelijoiden toimesta. Jos tällaista samankaltaista isompaa projektia toteutetaan, niin suosittelisin teettämään opiskelijoille ensin kyselyn siitä, että minkälaisia virtuaaliliikuntapalveluja toivottaisiin ja kaivattaisiin. Näin selviäisi tarkempi kysyntä, kohderyhmän tarpeet tulisivat paremmin esille ja niihin pystyttäisiin myös varmasti paremmin vastaamaan. Tämä työ toteutettiin ennen kaikkea toimeksiantajan toiveiden mukaisesti, mutta työstä olisi saatu vieläkin asiakaslähtöisempi, jos tuotteiden asiakkaat olisivat itse saaneet vaikuttaa työn lopputulokseen. Tämä olisi ollut tietenkin ideaali lähtötilanne työn toteuttamiselle, mutta tämän opinnäytetyön kohdalla alkukyselyn poisjättämiseen syynä oli aikataulu. Haasteena tietenkin tällaisessa kyselyssä on myös se, että siltikään vastauksia ei voi yleistää, mutta ainakin asiakkaille olisi annettu mahdollisuus vaikuttaa tuleviin palveluihin.

Näiden tuotteiden ja myös mahdollisten tulevien tuotteiden avulla on oikeasti mahdollista lisätä opiskelijoiden aktiivista vapaa-aikaa. Sen lisäksi, että aktiivista vapaa-aikaa lisättäisiin, olisi myös mahdollista lisätä koulupäivän aktiivisuutta esimerkiksi tuotteistamalla taukojumpalla. Opettajat voisivat käyttää sitä ja muita videoita siis hyväksi opetuksen lomassa. Tämä voisi olla myös yksi motiivointikeino saada inaktiiviset opiskelijat liikkumaan enemmän ja keino kasvattaa sitä kautta liikuntatietämystä ja halua voida paremmin. Ehkä sitä kautta opiskelijat voisivat myös herkemmin ajautua muiden virtuaalituntien pariin ja näin virtuaalitunneille voitaisiin luoda jatkuvuutta.

Aktiivisen vapaa-ajan lisäämisen puitteissa olisi pohjaa myös yhdelle jatkotutkimusaiheelle. Se, että lisäävätkö virtuaalitunnit oikeasti opiskelijoiden liikkumista vapaa-ajalla, olisi esimerkiksi yksi hyvä tutkimuskysymys. Myös virtuaalipalveluiden käyttöasteesta saisi ainakin hyvän kyselyn jollei jopa tutkimuksen aikaiseksi.

## Lähteet

Aalto, R. 2005 A. Kuntoilijan käsikirja. Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Docendo Finland Oy, Jyväskylä.

Aalto, R. 2005 B. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. WSOY-pro, Jyväskylä.

Aalto, R., Antikainen, S., Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas – Hyvästä vieläkin paremmaksi. WSOY-pro, Jyväskylä.

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

Ahonen, J. (myös vastaava toimittaja), Lahtinen, T., Pogliani, G., Saarinen, H., Sandström, M., Suovanen, J., Vannini, V. & Wirhed, R. 1998. Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto. 5. uudistettu painos. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Ang, T. 2005. Digivideo – kuvaajan käsikirja. DKL, Lontoo.

Bensound.com. n.d. Music Licensing. Creative Commons License. Viitattu 15.11.2018.  
<https://www.bensound.com/licensing>

Blahnik, J. n.d. Stretching techniques and terms. Viitattu 26.10.2018.  
<https://uk.humankinetics.com/blogs/excerpts/types-of-stretches>

Digivideo. 2012. Editointi. Viitattu 16.11.2018.  
<http://www.digivideo.fi/wiki/index.php/Editointi>

Finnfoto A, 2010. Teoksen digitaalinen käyttö ja tekijänoikeus. Ostajan ja myyjän opas. Viitattu 15.11.2018.  
[http://www.finnfoto.fi/files/kuvan\\_digitaalinen\\_kaytto\\_ja\\_tekijanoikeusluento.pdf](http://www.finnfoto.fi/files/kuvan_digitaalinen_kaytto_ja_tekijanoikeusluento.pdf)

Finnfoto B ym. n.d. Valokuvan ja multimedian oikeuksien luovuttamisen vakioehdot. Viitattu 15.11.2018.  
[http://finnfoto.fi/tiedostot/2007/11/valokuvan\\_vakioehdot.pdf](http://finnfoto.fi/tiedostot/2007/11/valokuvan_vakioehdot.pdf)

Flyktman, R. 2010. Suuri digikuvauksen käsikirja. A Bonnier Group Company, Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.

Holmala, E. n.d. Eija Holmalan artikkelit. Uljas Ryhti. Kuntoverkko. Viitattu 19.10.2018.

<http://www.kuntoverkko.fi/sivu.php?id=14>

Hyvinvointituutorointi. n.d. Opiskelijakunta KAMO. Viitattu 16.5.2018.

<http://www.opiskelijakuntakamo.fi/tuutorointi/hyvinvointituutorointi/>

Härkönen, J., Rajala, J. 2016. Kehonpainoharjoittelu (Movement). 4. painos. Fitra Oy, Oulu.

Itsearviointi. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 1.11.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Itsearviointi>

Kajaanin ammattikorkeakoulu A. Toiminnan perusta. KAMK:n tapa toimia. Toiminta. KAMK. Viitattu 14.5.2018.

<http://www.kamk.fi/fi/KAMK/Toiminta/KAMKn-tapa-toimia/Toiminnan-perusta>

Kajaanin ammattikorkeakoulu B. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Tukimateriaali. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 7.9.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

Kajaanin ammattikorkeakoulu C. Tuotteistaminen. Tukimateriaali. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistaminen>

Kajaanin ammattikorkeakoulu D. Yhteiset osaamistavoitteet (kompetenssit). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Opinto-opas. Viitattu 17.11.2018.

<http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Kajaanin ammattikorkeakoulu E. Arviointikriteerit. Opinnäytetyön lomakkeet ja ohjeet. Viitattu 17.11.2018.

<https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=bcb86969-4c7e-4300-9af8-36e6e00456ac>

Kajaanin ammattikorkeakoulu F. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta. Tutkimus ja kehitys. Viitattu 30.11.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys>

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy, Lahti.

KAMK 2017. Opiskelijoiden hyvinvointikysely 2017, pdf. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kajaani. Viitattu 16.5.2018.

Keränen, M. & Mursula, T. 2016. Teemme nyt, eikä myöhemmin. KAMK '24 strategia – Suomen älykkäin ammattikorkeakoulu. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 58. Viitattu 22.4.2018.

[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114990/KAMKstrategiajulkaisu\\_11072016.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114990/KAMKstrategiajulkaisu_11072016.pdf?sequence=1)

Kuvasto. n.d. Kuvaoikeuksien ABC. Suojan syntyminen. Viitattu 15.11.2018.

<http://kuvasto.fi/kuvaoikeuksien-abc/>

Laakso, K. 2015. Nouse ylös! Toimistotyöläisen kuntokirja. Helsingin seudun kauppakamari / Helsingin Kamari Oy, Helsinki.

Lehtinen, E. 2016. Kiireinen kuntoilija valitsee virtuaalitunnin. Hyvinvointi. Turun Sanomat. Viitattu 27.11.2018.

<http://hyvinvointi.ts.fi/liikunta/kiireinen-kuntoilija-valitsee-virtuaalitunnin/>

Lehtinen, E. 2014. Virtuaalitunnit vapauttavat aikatauluista. Turkulainen. Viitattu 27.11.2018.

<https://www.turkulainen.fi/artikkeli/141091-virtuaalitunnit-vapauttavat-aikatauluista>

Liiallisen istumisen haittoja. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 17.4.2018.

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja)

Liikunnan hyödyt vammojen ehkäisyssä. 2014. UKK-instituutti. Viitattu 10.5.2018.

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/liikunta-vammojen-ehkaisyssa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/liikunta-vammojen-ehkaisyssa)

Mediakasvatusseura. 2010. Kuvauslupa. Viitattu 15.11.2018.

<https://mediakasvatus.com/materiaali/kuvauslupa/>

Myers, Thomas W. 2012. Anatomy Trains – Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille. VK-kustannus Oy, Lahti.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. n.d. Avustukset. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisasiavustukset. Myönnetty avustukset 2018. Viitattu 13.10.2018.

[https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/liikunnalli-](https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/liikunnallinen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-)

[nen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-](https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/liikunnallinen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-)

[kuva+koulu+my%C3%B6nn%C3%B6t+2018.pdf/870ef94a-2512-40ed-bab8-196815b8a241/lii-](https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/liikunnallinen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-)

[kunnallinen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-](https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/liikunnallinen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-)

[kuva+koulu+my%C3%B6nn%C3%B6t+2018.pdf.pdf](https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/liikunnallinen+el%C3%A4m%C3%A4ntapa+ja+liik-)

Opinnäytetyön aihe. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Aloitus>

Opinnäytetyön arviointiprosessi. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Arviointiprosessi>

Opinnäytetyön toteutus ja raportointi. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Toteutus>

Opinnäytetyösuunnitelma. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Suunnittelu>



Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset. Korkeakoululiikunnan päivitetty suositukset & muita korkeakoululiikunnan ajankohtaisia teemoja. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti.

[https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan\\_suosituksset-2018\\_netiversio.pdf](https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_netiversio.pdf)

Pakkala-Juntunen, S. 2017. Älyllä aktiiviseksi -hankesuunnitelma, word-tiedosto. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kajaani. Viitattu 16.5.2018.

Parantainen, J. 2007. Tuotteistaminen. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. 2. painos. Talentum Media Oy, Helsinki.

Pasanen & Koskela. n.d. Oikein kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. Terveurheilija.fi. Viitattu 14.5.2018.

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojalautuminen/venyttelyjaliikkuvuusharjoittelu>

Pihlman, M. & Luomala, T. 2016. FASKIA – terapian ja liikkeen näkökulmasta. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Rieger, T., Naclerio, F., Jimenéz, A & Moody, J. 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Johtavien eurooppalaisten asiantuntijoiden yhteisteos fyysisestä suorituskyvystä. Toimittanut suomeksi: Långinkoski, A. & Lappalainen, J. Fitra Oy, Oulu.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H. 2009. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. VK - Kustannus Oy, Lahti.

Salmela, T. 1997. Asiakaspalautteen haaste. Menetelmiä ja esimerkkejä. Stakes Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 32. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Sipilä, J. 1995. Asiantuntijapalvelujen tuotteistaminen. WSOY, Porvoo.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Viitattu 17.4.2018.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tekijänoikeuslauseke, 2010. Finnfoto. Työkalut. Viitattu 15.11.2018.

<http://www.finnfoto.fi/files/tekijanoikeuslauseke.pdf>

Teosto, n.d. Musiikin käyttäjille. Taustamusiikin käyttöluvat. Viitattu 15.11.2018.

<https://www.teosto.fi/kayttajat>

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. 2., tarkistettu painos. Talentum, Helsinki.

Tolonen, J. Asiantuntijalausunto. Keskustelu. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

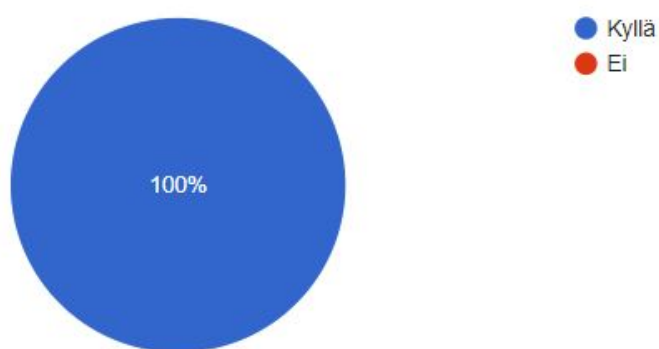
Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Liitteet

Liite 1: Palautekysely ja sen vastaukset

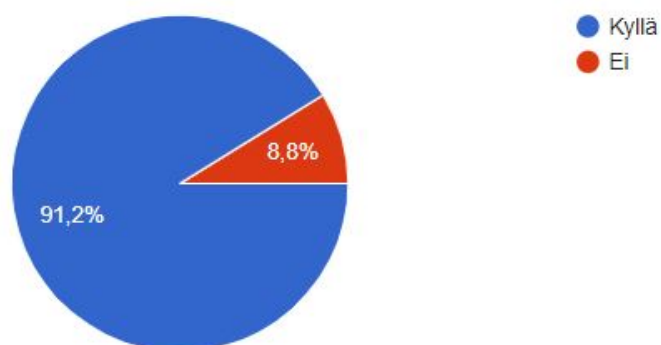
1. Ohjaaja kertoi videon alussa tulevasta kehonhuoltotuokiosta riittävästi

34 vastausta



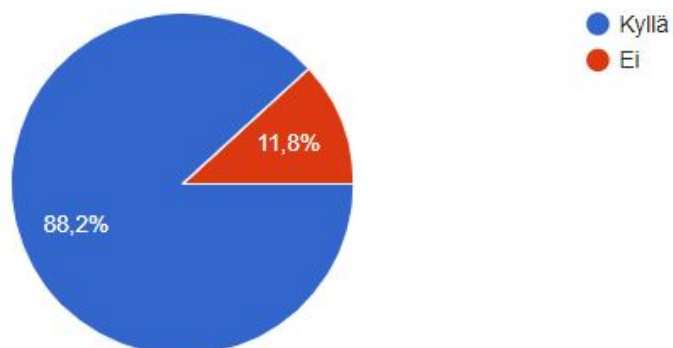
2. Odotukset ja kehonhuoltotuokion sisältö kohtasivat keskenään

34 vastausta



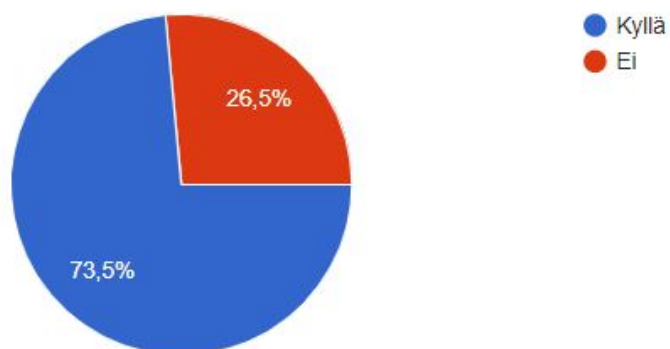
### 3. Ohjaaja kertoi ja näytti liikkeet tarpeeksi selkeästi

34 vastausta



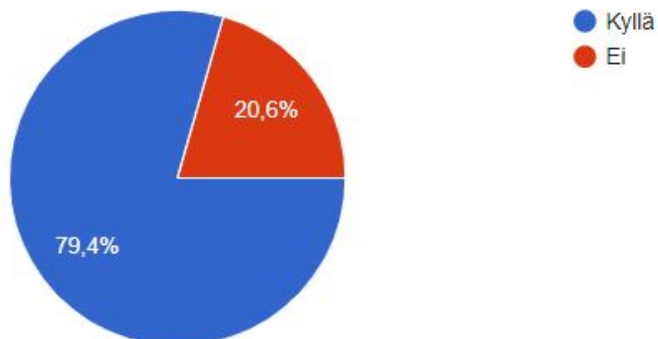
### 4. Liikkeitä oli helppo seurata ja tehdä mukana

34 vastausta



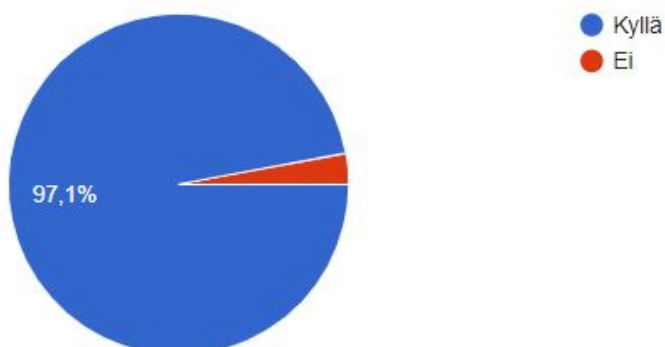
## 6. Osallistuisitko tuokiolle uudestaan?

34 vastausta



## 5. Suositteisitko tuokiota muille?

34 vastausta



## Liite 2: Tuntisuunnitelmat ja käsikirjoitukset

## Tunti 1: Niska-hartiaseutua elvyttävä taukojumppa paljon istuvalle

Taukojumppaa suunnitellessani noudatin Arto Pesolan (ks. 6.2.6. Taukoliikunta) ohjeistuksia. Taukojumppa on kestoaltaan lyhyt ja ytimekäs, sillä se sisältää vain neljä liikettä tai liikeyhdistelmää niska-hartiaseudulle kohdistuen. Taukojumppassa käytetään paljon pumppaavia ja edestakaisin tapahtuvia liikkeitä, jotta niska-hartiaseudun verenkiertoa ja aineenvaihduntaa saadaan vilkastetua mahdollisimman hyvin. Jumppa sisältää myös muutaman staattisen venyttelyliikkeen. Liikkeet voi tehdä opiskelu- tai työpäivän aikana nopeasti useampaan otteeseen tai vapaa-ajalla keuhkuhuoltotuokiona. Taukojumpan tavoitteena on elvyttää niska-hartiaseudun aineenvaihduntaa ja verenkiertoa.

Taukojumppa kuvataan kotonani sisällä. Paikaksi valitsimme keittiön, sillä tarvitsemme hyödyn-tää keittiönpöytää videon alussa rekvisiittana. Keittiö asunnossani on myös sopivan valoisa vi-deota varten. Videon alkuun aiomme kuvata muutaman eri asennon, joissa istun tehden samalla tietokoneella koulutehtäviä.

Näyttelen turhautuvani tehtäviin ja lopetan tehtävien teon. Sen jälkeen kuvataan alkupuhe (pu-hekielellä): Moi, mä oon Hanne. Mä oon ainakin istunut tässä nyt jo tovin ja musta tuntuu siltä, että pää ei oikein enää toimi ja mun hartioita ja niskoja kiristää. Joten lähde tekemään mun kanssa nää liikkeitä niin jaksetaan taas paremmin! Tämän jälkeen näytän taukojumpan liikkeitä ja ne ku-vataan. Lopuksi kuvataan loppupuhe (puhekielellä): Tässä oli mun muutaman liikkeen pikatauko-jumppa niska-hartiaseudulle, jolla saatiin sinne vähän liikettä, happea lihaksille ja aineenvaih-dunta käyntiin. Suosittelen sua tekee näitä liikkeitä jopa muutaman kerran päivässä, koska ne ei vie kuin muutaman minuutin. Lisäksi lähde vielä jaloittelemaan. Moi moi!

## Taukojumpan liikkeet:

1. Soutu + pystysoutu (Kurottele suorilla käsillä eteen, paina pää käsien väliin ja pyöristä yläselkää. Kuvittele nappaavasi airoista kiinni ja souda, eli vedä kädet koukkuun hartiatasolle niin, että kyy-närpäät ovat hartioiden kohdalla 90 asteen kulmissa. Käännä sitten kynnärpäistä sormet kohti kattoa, ikään kuin saranoista kääntäen. Kurota sitten käsillä niin ylös kuin pystyt ja anna katseen seurata mukana kohti kattoa. Palauta kädet samaa linjaa pitkin takaisin soutuun. Toista liikeyh-distelmä kuusi kertaa.)

2. T&L -käsien avaukset (Vie kädet T-asentoon sivulle. Jätä toinen käsi paikalleen hartialinjaan sivulle osoittaen. Sillä aikaa koukista toinen käsi rinnalle, suorista sivulle ja nosta käsi sivukautta ylös, sormet kohti kattoa. Seuraa kättä katseella. Palauta käsi taas sivukautta alas ja käytä käsi koukussa rinnalla. Tee ensin toiselle kädelle viisi kertaa ja toista sitten sama toiselle kädelle viisi kertaa. Kun olet tehnyt liikkeen molemmille käsille vuorotellen, vie kädet nyt yhtä aikaa koukkuun rinnalle, avaa sivulle ja nosta kädet kohti kattoa. Palauta kädet samaa reittiä takaisin ja toista viisi kertaa.)

3. Kädet pään takana venytys (Vie sormet pään taakse ristiin ja avaa rintaa ja kyynärpäitä. Pidä kädet paikallaan. Vie leuka rintaan, jolloin tunnet venytystä rintalihaksissa, käsissä ja yläselän lihaksissa. Pidä venytystä yhden sisäänhengityksen ajan ja kun puhallat ulos, työnnä leukaa eteen ja rentouta käsiä ja ylävartaloa hieman. Toista pumppaukset liikkeiden välillä viisi kertaa.)

4. Rintalihasten venytys: (Nosta kädet suoraksi eteen kämmenet kohti kattoa osoittaen sekä peukalot ulospäin. Avaa käsiä sivulle taakse, venytä. Liikuttele samalla päätä puolelta toiselle sekä ylös ja alas venyttääksesi samalla niskan ja kaulan lihaksia. Pidä venytystä ainakin muutaman hengityksen ajan. Vie kädet lopuksi taakse yhteen kämmenet vastakkain niin, että sormet osoittavat alaspäin. Pidä käsiä takana muutaman hengityksen ajan. Vapauta ja rentouta kädet.)

Tunti 2: Avaava kehonhuolto paljon istuvalle

Tunnilla 2 keskitytään huoltamaan kehoa erilaisin venytyksin ja avaamaan kehon liikeratoja dynaamisen ja toiminnallisen liikkuvuusharjoittelun avulla. Tunnilla avataan kehon kireimpiä alueita, kuten rintarankaa, alaselkää, lonkkien/lantion seutua, takareisiä ja säärtien etuosia. Olen huomioinut tunnin suunnittelemisissa istumisesta johtuvat kehon kireydet ja liikkeet on suunniteltu sen mukaisesti. Osa liikkeistä kehittää samalla liikkuvuutta ja lihaskestävyyttä ja samalla myös kehonhallintakyky ja koordinaatio paranevat, mitä voidaankin pitää tunnin yleisenä tavoitteena. Tunti sopii alkulämmittelyksi tai omaksi liikkuvuusharjoitukseksi.

Tämä kehonhuoltotunti kuvataan ulkona, sillä liikkeissä ei tarvita jumppamattoa. Aiomme kuvata videon läheisellä rannalla. Koemme, että vesi taustalla on rentouttava elementti. Kuvaamme liikkeet pienissä pätkissä, sillä joitakin liikkeitä tulee kuvata eri kuvakulmista, jotta liikkeet näkyvät videolla oikein. Ensin kuvataan alkupuhe.

Alkupuhe (puhekielellä): Moi, mun nimi on Hanne. Tervetuloa mukaan mun kehonhuoltotunnille. Tällä kehonhuoltotunnilla avataan kehon kireimpiä alueita eli rintarankaa, alaselkää, lonkien/lantion seutua, hieman myös takareisiä ja säären etuosaa. Muistutan sua kuitenkin, että mitään vihlovaa tai äkillistä kipua liikkeen aikana ei saa tuntua ja jos tuntuu, lopeta liike välittömästi. Lihastyön tunnetta, eli ehkä lihasväsymistä ja lihastärinää saa tuntua ja hengästyäkin saa. Tee liikkeet oman kunnon mukaan ja omaa kehoa tunnustellen. Lähdetään käymään liikkeet läpi! Alkupuheen jälkeen liikkeet kuvataan alla olevassa järjestyksessä.

Liikkeet:

1. Käsien avaukset ylös & alas vastakkaisiin suuntiin (Nosta toinen käsi suoraksi ylös ja paina toinen käsi suoraksi alas. Venytä käsiä eri suuntiin ja työnnä molempia taakse viistoon. Vuorottele käsien paikkaa ja toista yhteensä 10 kertaa.)
2. Käsien avaukset ristiin (Avaa toinen käsi yläviistoon ja toinen käsi alaviistoon samalla rintaa avaten. Vaihda käsien paikkaa yläviistosta alaviistoon niin, että kädet menevät vuorotellen ristiin. Toista yhteensä 10 kertaa.)
3. Käsien avaus sivulta ylös + hengitys (Vie kädet sivukautta alhaalta ylös samalla hengittäen syvään sisään ja laita kämmenet ylhäällä yhteen, kun ne kohtaavat. Katse seuraa mukana. Hengitä ulos ja tuo samalla kädet alas ja vapauta. Toista käsien vienti ylös jaloista alhaalla joustuen 5 kertaa. Muista hengittää liikkeen mukana.)
4. Tuulimyllykät (Vie ensin vasen käsi olkapääjohtoisesti oikealle vartalon edestä ja jatka käden vientiä ylös asti ja edelleen toiselle puolelle lähtöasentoon niin kuin piirtäisit ilmaan ison ympyrän. Piirrä ympyrä perässä myös oikealla kädellä samaan suuntaan. Toista ensin toiselle puolelle viisi kertaa ja vaihda liikkeen johtavaa kättä ja toista liike taas viisi kertaa.)
5. Ylävartalon pyöritys (Vie molemmat kädet yhtä aikaa ylös ja lähde piirtämään molemmilla käsillä isoa ympyrää vartalon ääriinjoja pitkin. Ylhäällä kurota niin ylös kuin pystyt, sivuilla niin sivulle kuin pystyt ja alhaalla käyt hipaisemassa maata. Jatka ympyrän tekemistä viisi kertaa ja vaihda suunta ja tee myös tälle puolelle viisi kertaa. Jalat saa joustaa luonnollisesti mukana liikkeessä.)



6. Ropellikosketukset (Kumarra eteen kädet T-asennossa. ”Lukitse” kädet T-asentoon. Käy koskettamassa ensin vasemmalla kädellä säärtä/nilkkaa/varpaita oman liikkuvuuden mukaan. Toinen käsi avautuu samaan aikaan ylös kohti taivasta ja katse seuraa ylempää kättä. Suorista koskettavaa jalkaa ja koukista taas toista. Vaihda kädet toisin päin ylävartalosta samalla kiertäen. Toista kosketukset molemmille puolille viisi kertaa, yhteensä 10 kertaa.)

7. Askel eteen + ristiin avaukset (Astu askel eteen, kumarru ja kurota käsillä etummaisen jalan puolelle ristiin. Jouta molemmista jaloista. Heilauta kädet yhtä aikaa vastakkaiselle puolelle yläviistoon, kierrä vartalosta ja suorista jalat yläasennossa. Seuraa katseella käsiä. Tee käsien heitot molemmille puolille viisi kertaa, eli yhteensä 10 kertaa.)

8. Takareiden avaus (Ota askel eteen, kumarra ja kurota käsillä maata/lattiaa. Pidä etummainen jalka suorana ja koukista takimmaista kumartaessasi. Tuo kädet etukautta ylös samalla hengittäen sisään ja laske kädet sivukautta alas. Hengitä ulos alas mentäessä. Toista kumarrukset molemmille jaloille viisi kertaa, yhteensä 10 kertaa.)

Liikkeet 9-13 tehdään kerran läpi ensin toiselle jalalle ja sitten vasta toiselle.

9. Lonkankoukistajavenytys joustoilla polvi ilmassa + polven nosto syliin (Astu pitkä askel taakse ja ota käsillä tukea maasta. Etummainen jalka koukistuu ja takimmainen jalka suoristuu. Pidä paino tasaisesti etummaisen jalan jalkapohjalla, suuntaa polvi ja varpaat suoraan eteen samaan suuntaan. Takimmainen jalka koskettaa maata varpailla. Jouta tässä asennossa alhaalla kolme kertaa niin, että työntät lantiota kohti etummaisen jalan kantapäätä. Nouse sitten ylös nostaen takimmainen jalka syliin ja vedä jalkaa polven kohdalta itseäsi kohti. Palaa alas joustoihin ja toista liikeyhdistelmä 3 kertaa.)

10. Takareiden avaus joustoilla (Jatka edellisen liikkeen jälkeen niin, että nostat peppua ilmaan ja suoristat molempia jalkoja. Jalkojen asento muistuttaa kolmiota. Takimmaisen jalan kantapää saa jäädä ilmaan, mutta jos saat kantapään maahan niin tee niin. Jätä molemmat polvet aavistuksen verran koukkuun. Palaa takaisin lonkankoukistajavenytykseen ja jouta alhaalla 3 kertaa. Vuorottele liikkeiden välillä ja toista liikeyhdistelmä neljä kertaa. Kädet voivat tukea liikkeen aikana edelleen maassa.)

11. Lonkankoukistajavenytys polvi maassa + rintarangan kierto (Edellisen liikkeen jälkeen laske polvi maahan ja pidä paino edelleen tasaisesti etummaisen jalan jalkapohjalla. Tuo molemmat kädet polven sisäpuolelle maahan tukemaan. Nosta ensin ulommainen käsi ilmaan kohti kattoa

ja seuraa katseella ylempää kättä. Palauta käsi takaisin maahan ja vie nyt polven puolimmainen käsi vuorostaan ylös. Toista molempien käsien vienti viisi kertaa puolelleen.)

12. Lonkan avaus (Edellisen liikkeen jälkeen ollessasi polvi vielä maassa, työnnä polvea kädellä kevyesti sivulle eli avaa lonkkaa. Toinen käsi tukee maasta.)

13. Toispolviseisonta joustot, takareiden & säären avaus + lonkankoukistajavenytys joustoilla polvi maassa (Edellisestä liikkeestä jatkaen mene toispolviseisontaan eli vie peppua taakse, tue käsillä liikettä. Suorista etummaista jalkaa jättäen polveen kuitenkin pehmeä koukku, ja kurota varpailla maata kohti. Jouta täällä kolme kertaa ja palaa lonkankoukistajavenytykseen eteen, työnnä lantiota kohti etummaisen jalan kantapäätä ja jouta. Vuorottele liikkeiden välillä, toista liikeyhdistelmä neljä kertaa.)

Toista liikkeet 9-13 myös toiselle jalalle.

14. Akillesjänteen venytys (Kun olet käynyt edelliset liikkeet läpi molemmille jaloille, venytä lopuksi akillesjänteet. Asetu kyykkyyiin niin, että venytettävän puolen jalkapohja ja toisen jalan säären etuosa ovat lattiassa. Paina venytettävän jalan kantapäätä kohti lattiaa. Voit tehostaa venytystä siirtämällä kehon painoa enemmän eteen, mutta työnnä samalla kantapäätä lattiaan. Pidä venytys ainakin 10 sekuntia ja vaihda puoli.)

Tunti 3: Rintarangan kehonhuolto

Tunnilla 3 avataan rintarangan aluetta erilaisten liikkuvuusharjoitteiden avulla. Tunnin tavoitteena on avata istumisesta kireytynyttä rintarankaa ja lisätä liikkuvuutta kyseiselle alueelle. Video kuvataan kotonani olohuoneessa, sillä se on valoisin paikka asunnossani ja sopii sen takia kuvaamiseen parhaiten. Liikkeisiin tarvitaan jumppamatto avuksi. Ensin kuvataan alkupuhe.

Alkupuhe: Moi, mun nimi on Hanne. Tervetuloa mun kehonhuoltotunnille, jossa tänään avataan rintarankaa ja lapojen seutua, mitkä meillä usein kiristävät. Muistutan sinua kuitenkin siitä, että liikkeiden aikana ei saa tuntua mitään äkillistä/pistävää/vihlova kipua, ja jos tällainen tuntuu, niin lopeta liike välittömästi. Tee liikkeet siis omaa kehoa tunnustellen. Lähdetään käymään liikkeet läpi.

Alkupuheen kuvaamisen jälkeen näytän liikkeet alla olevassa järjestyksessä. Kuvaamme liikkeet pienissä pätkissä, sillä joitakin liikkeitä tulee kuvata eri kuvakulmista, jotta liikkeet näkyvät videolla oikein. Liikkeiden kuvaamisen jälkeen kuvataan loppupuhe.

Loppupuhe: Siinä oli mun liikkuvuusharjoitus rintarangan alueelle. Nauti rennosta olost ja hyvää päivänjatkoa, moi moi!

Liikkeet:

Liikkeet 1-4 tehdään ensin toiselle puolelle ja sitten vasta toiselle puolelle.

1. Rintarangan rotaatio selinmakuulla, käsi koukussa (Asetu selinmakuulle kädet T-asentoon vartalon sivuille. Vie oikea jalka vasemman jalan yli kohti lattiaa lonkasta ja polvesta 90 asteen kulmaan. Alimmainen jalka jää suoraksi vartalon jatkeeksi. Anna päällimmäisen jalan painua omalla painollaan kohti lattiaa tai laita polvi lattiaan, jos saat. Vie oikea käsi koukuun korvalle ja käy koskettamassa koukussa olevan käden kyynärpäällä lattiassa kiinni olevan käden kyynärpäätä eli tehdään rintarangan kierto. Anna rintakehän, pään ja katseen seurata liikettä. Toista 10 kertaa.)

2. Rintarangan rotaatio selinmakuulla, käsi suorana (Jatka edellisestä liikkeestä niin, että suoristat nyt myös koukussa olevan käden. Lähtöasennossa kädet ovat T-asennossa lattialla tai lähellä lattiaa oman liikkuvuuden mukaan. Pyri saamaan hartiat kiinni lattiaan tai mahdollisimman lähelle lattiaa. Tee nyt rintarangan kierto suoralla kädellä, eli käy koskettamassa kiertävällä kädellä toista kättä siihen asti mihin yllät. Anna taas rintakehän, pään ja katseen seurata liikettä. Pyri koko liikkeen ajan pitämään päällimmäisen jalan polvi lattiassa tai mahdollisimman lähellä sitä oman liikkuvuuden mukaan. Toista kierrot 10 kertaa.)

3. Olkanivelen pyöritys yhdistettynä rintarangan rotaatioon (Jää nyt kylkimakuulle, niin että jalkojen asento on edelleen sama eli alimmainen jalka vartalon jatkeena ja päällimmäinen jalka lonkasta ja polvesta 90 asteen kulmassa vartalon etupuolella. Kädet ovat lattiatasolla päällekkäin vartalon etupuolella. Aloita ympyräliike kurottamalla päällimmäisellä kädellä pitkälle eteen. Jatka kurotusta laajalla liikkeellä pään yli ja siitä selän taakse. Anna rintarangan kiertyä liikkeen mukana. Jatka mahdollisimman laajaa ympyrää ja palauta käsi alkuasentoon. Toista ympyrä viisi kertaa.)

4. Rintalihaksen venytys maaten (Edellisestä liikkeestä jatkaen vie päällimmäinen käsi takaisin omalle puolelleen T-asentoon lattialle ja tartu alemmalla kädellä koukistetusta polvesta ja lukitse asento. Paina hartioita lattiaan. Pysy venytyksessä ainakin muutaman rauhallisen hengityksen ajan.)

5. Lapapumppaus konttausasennossa (Asetu nelinkontin niin, että polvet ovat tukevasti lantion alla suorassa linjassa ja kädet ovat tukevasti hartioiden kanssa samassa linjassa. Säilytä alaselässä

luonnollinen notko. Lähde tekemään lapapumppauksia niin, että liu'utat lapaluita yhteen ja erilleen, kyynärpäät pysyvät suorana. Yläasennossa puske yläselkä pyöreäksi ja ala-asennossa lavat tulevat yhteen, taakse ja alas. Toista 10 kertaa.)

6. Olkapäiden vienti maahan konttausasennossa (Vie kädet nyt hartioita leveämmälle sormet osoittaen sivulle. Paina hartiaa kohti lattiaa tai paina lattiaan asti, jos liikkuvuus sallii.

7. Kurotus kainalon ali + rintarangan kierto konttausasennossa (Pysy konttausasennossa. Kurota toisella kädellä kainalon ali ja käytä hartiaa ja korvaa lähellä lattiaa. Kierrä sieltä rauhallisesti ranka ylöspäin, joko kyynärpäätä tai kämmen johtaen liikettä. Katse seuraa kättä. Palaa kainalon alle kurotukseen hitaasti ja toista käsien viennit ylös viisi kertaa.)

8. Venytys kainalon ali, pito (Edellisen liikkeen jälkeen jää kainalon ali kurotukseen ja venytä muutaman hengityksen ajan. Voit halutessasi tehostaa rangan kiertoa tuomalla kämmenet vastakkain. Puske alimmaisen käden kyynärpäällä maata.)

9. Lapsivenytys (Laskeudu lopuksi polvien päälle istumaan ja suorista kädet rennoksi pään jatkeeksi. Rentouta keho. Hengitä syvään sisään ja puhalla ulos, toista hengitys muutaman kerran.)

Tunti 4: Kehoa huoltava lihaskuntojumppa paljon istuville

Tunnilla 4 tehdään lihaskuntoharjoitteita omalla kehon painolla ja vahvistetaan tässä työssä aikaisemmin mainittuja heikkoutteen taipuvaisia lihaksia. Tunnilla harjoitetaan erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, mutta samalla myös hieman ylävartaloa ja pakaroita. Osa liikkeistä kehittää samalla liikkuvuutta ja lihaskestävyyttä ja samalla myös kehonhallintakyky ja koordinaatio paranevat, ja tätä kaikkea voidaankin pitää tunnin yleisenä tavoitteena. Myös tämä video kuvataan kotonani olohuoneessa, sillä se on asuntoni valoisin paikka ja sen takia sopivin kuvaamiseen. Liikkeisiin tarvitaan jumppamatto avuksi. Ensimmäinen kuvataan alkupuhe.

Alkupuhe: Moi, mun nimi on Hanne. Tervetuloa mun ”kehonhuollolliseen” lihaskuntojumppaan, jossa harjoitetaan erityisesti syviä keskivartalon lihaksia ja kun ne ovat hyvässä kunnossa, niin meidän ryhti pysyy hyvänä ja keho voi paremmin. Muistutan sua tekemään liikkeet oman kunnan ja omien tuntemusten mukaan. Jos tuntuu mitään pistävää tai äkillistä kipua, niin lopeta liikkeen tekeminen välittömästi. Lihastyötä, lihasväsymystä tai -tärinää saa tuntua. Lähdetään käymään liikkeet läpi.

Alkupuheen kuvaamisen jälkeen näytän liikkeet alla olevassa järjestyksessä. Kuvaamme liikkeet pienissä pätkissä, sillä joitakin liikkeitä tulee kuvata eri kuvakulmista, jotta liikkeet näkyvät videolla oikein. Liikkeiden kuvaamisen jälkeen kuvataan loppupuhe.

Loppupuhe: Kiitos tästä tunnista. Siinä oli mun lihaskuntojumppa keskivartalon lihaksille, erityisesti syville ryhtilihaksille. Muista pitää huolta sun syvistä keskivartalon ryhtilihaksista, jotta keho voi paremmin ja selän terveys pysyy hyvänä. Lihaskuntoharjoittelu on olennainen osa kehonhuoltoa, sillä venyttämisen lisäksi meidän tulee myös vahvistaa lihaksia, jotta lihastasapaino pysyy hyvänä ja meidän keho voi hyvin. Suosittelen sinua tekemään näitä liikkeitä pari kertaa viikossa, niin saat ryhtiin puhtia. Moi moi!

#### Lämmittelyliikkeet

1. Rullaukset polvista jousaen (Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Kurkota käsillä ensin kohti kattoa, jonka jälkeen kurkota lattiaa nikama nikamalta rullaten alas. Jousa alhaalla jaloista ja rentouta ylävartalo. Rullaa itsesi ylös taas nikama nikamalta ja pää ja kädet viimeisinä. Toista rullaukset viisi kertaa.)
2. Rennot heilautukset polvista jousaen (Heilauta kädet alas rennosti ja kumarra alas liikkeen mukana, jousa polvista. Toista liike 10 kertaa.)
3. Takareisien pumppaus (Kurota sormilla lattiaan tai siihen asti mihin oma liikkuvuus riittää. Rentouta sitten ylävartalo, pää ja niska. Suorista ja koukista jalkoja vuorotellen. Toista joustot 10 kertaa.)
4. Kävely lankkuun (Taivuta ylävartalo eteenpäin, laske kämmenet maahan ja lähde kävelemään käsillä eteenpäin. Jalat pysyvät suorana. Kävele käsilläsi niin pitkälle, kunnes olet punnerrusasennon aloitusasennossa eli niin sanotussa lankkuasennossa. Pysy asennossa hetki. Älä päästä selkää notkolle, eli muista jännittää samalla vatsaa, niin että keskivartalo on tiukkana. Myös hyvä lapatuksi ja pakaroiden jännittäminen auttaa liikkeen hallinnassa. Kävele sitten käsillä takaisin aloitusasentoon. Toista liike 6 kertaa.)

#### Ylävartalo/keskivartaloliikkeet

5. Lapapumppaus lankkuasennossa/polvet maassa (Kävele käsillä edelleen punnerrusasentoon/lankkuasentoon ja muista hyvä keskivartalon hallinta. Katso, että kädet ovat suorassa linjassa hartioiden alla. Lähde tekemään lapapumppauksia niin, että liu'utat lapaluuta yhteen ja erilleen, kyynärpäät pysyvät suorana. Yläasennossa puske yläselkä pyöreäksi ja ala-asennossa lavat tulevat yhteen, taakse ja alas. Liikkeestä saat kevyemmän laskemalla polvet maahan. Tee lapapumppauksia yhteensä 10 kertaa.)

6. Olkapäätäpit lankkuasennossa/polvet maassa (Laske nyt viimeistään polvet maahan, tällöin olet kevennetyssä punnerrusasennossa. Tarkista, että kädet ovat suorassa linjassa hartioiden alla. Pidä keskivartalon lihakset edelleen tiukkana. Älä lysähdä hartioiden väliin, vaan puske itseäsi käsillä pois päin maasta, jotta saat hyvän lapatuen. Kosketa toisella kädellä vastakkaista olkapäätä ja palauta takaisin maahan. Vaihda koskettavaa kättä. Kiinnitä huomio liikkeen aikana siihen, että lantio pysyy paikallaan eikä kippaa puolelta toiselle. Tee tällaisia olkapääkosketuksia yhteensä 10-15 kertaa.)

7. Käsien ojennukset polvet maassa (Aloitusasento sama kuin edellisessä liikkeessä. Pidä edelleen keskivartalon hallinta ja hyvä lapatuki. Nosta ja suorista käsiä vuorotellen vartalon jatkeeksi. Hengitä ulos, kun nostat kättä ja ota happea aloitusasennossa. Pyri pitämään lantio koko liikkeen ajan paikallaan, jotta se ei kippaa puolelta toiselle. Toista käsien nostot yhteensä 10 kertaa.)

8. Ylävartalon nosto kädet pakaroiden päälle (Asetu päinmakuulle ja laita kämmenselät pakaroiden päälle. Vedä ensin leuka rintaan ja nosta ylävartaloa niin ylös kuin saat, kuitenkin jännittämättä pakaroita. Pidä pieni pito yläasennossa, palauta rauhallisesti takaisin alas ja rentouta välissä. Vedä aina ensin leuka rintaan ja nosta vasta sitten ylävartaloa. Liike aktivoi erityisesti syviä selän lihaksia. Toista kahdeksan kertaa.)

9. Lentokone (Avaat kädet nyt T-asentoon sivuille. Nosta ensin toista kättä sivulle ylös ja seuraa katseella kättä. Palauta rauhassa alas ja toista toiselle puolelle. Tee liikettä vuorotellen puolelta toiselle yhteensä 10 kertaa.)

10. Soutu (Tuo kämmenet lähelle hartioita. Nosta ylävartaloa niin ylös kuin saat, suorista kädet yläasennossa, palauta kädet soutuun takaisin koukkuun ja laske sitten vasta ylävartalo takaisin maahan. Ylävartalon nostoihin liitetään siis käsien edestakainen soutu liike. Toista liike yhteensä kahdeksan kertaa.)

11. Ristikkäisnostot (Tuo kädet otsan lähelle lattiaan. Kurkota ensin oikealla kädellä oikean hartian yli taakse ja koukista samalla polvea niin, että kosketat selän takana vastakkaista jalkapohjaa.)

Seuraa kättä katseella. Vasen käsi tukee maassa sillä aikaa liikettä. Palauta alkuasentoon ja tee sama toiselle puolelle. Toista liike 10 kertaa. Venytä lopuksi selkää lapsiasennossa eli istu polvien päälle, suorista kädet vartalon jatkeeksi ja paina pää maahan.)

12. Pöytäasento + käsien varaan (Asetu istumaan niin, että jalkasi ovat suorana eteenpäin ja aseta kädet lattialle pepun viereen, sormet osoittaen eteenpäin. Nosta lantio kohti kattoa niin korkealle kuin saat. Yläasennossa jalat koukistuvat samalla 90 asteen kulmaan, kädet pysyvät suorina ja katse kääntyy kattoon. Jännitä pakarot yläasennossa. Palauta peppu takaisin käsien väliin, mutta jätä peppu ilmaan ja pysy asennossa hetki. Hengitä samalla voimakkaasti ulos, jotta saat tukea keskivartalosta. Nosta itsesi taas pöytäasentoon nostamalla lantio kohti kattoa laskematta välissä peppua maahan. Palauta peppu alas käsien väliin ja pidä peppu edelleen ilmassa. Toista liike rauhallisesti kuusi kertaa.)

13. Lantionnosto rullaten (Asetu koukkuselinmakuulle ja tuo kantapäät niin lähelle pakaroita kuin saat. Kädet voivat olla suorana vartalon vierellä lattiassa. Nosta lantio ilmaan niin korkealle kuin saat ja jännitä pakaroita yläasennossa. Rullaa liike rauhallisesti alas nikama nikamalta eli maata koskettaa ensin yläselkä, sitten selän keskiosa, selän alaosa ja viimeisenä takapuoli. Alas tapahtuvan rullausliikkeen aikana hengitä voimakkaasti ulos. Jotta saat takapuolen viimeisenä maahan, häntäluu on käännettävä ikään kuin pepun alle. Toista lantionnostot ja rullaukset kuusi kertaa.)

14. Jalkojen täppäykset/suoristukset (Pysy edelleen selinmakuulla ja kädet vartalon vierellä, mutta nosta jalat lonkista ja polvista noin 90 asteen kulmaan ilmaan. Jätä alaselkään luonnollinen notko, mutta jännitä keskivartaloa kuitenkin koko liikkeen ajan niin, että vatsalihakset pysyvät tiukkana ja selän notko pysyy saman suuruisena. Pidä jalat liikkeen ajan koko ajan koukussa. Täppää toisen jalan varpailla ensin lattiaan ja palauta jalka takaisin 90 asteen kulmaan ilmaan ja vaihda täppäävää jalkaa. Haastetta saat, kun täppäät molemmilla jaloilla maahan yhtä aikaa tai suoritat jalkoja vuorotellen kohti maata. Edelleen haastavamman liikkeestä saat, kun käytät molemmat jalat yhtä aikaa suorina lähellä maata. Toista jalkojen täppäykset/suoristukset oman kuntotason mukaan 10-15 kertaa.)

15. Tuulilasin pyyhkijät koukkujaloin (Pysy selinmakuulla ja nosta jalat lonkista ja polvista 90 asteen kulmaan ilmaan. Tuo kädet nyt T-asentoon sivulle. Pidä molemmat polvet ja jalkapohjien sivut yhdessä koko liikkeen ajan ja jalat 90 asteen kulmassa. Muista pitää alaselässä luonnollinen notko, mutta vatsalihakset kuitenkin jännitettyinä koko liikkeen ajan. Vie polvet yhtä aikaa ensin toiselle puolelle lattiaa kohti ja hengitä samalla ulos. Pyri nostamaan jalat takaisin samaa rataa

saman uloshengityksen aikana. Jalkojen ollessa taas lähtöasennossa, ota happea ja toista kierrot toiselle puolelle. Toista yhteensä 10 kertaa.)

16. Pull over (Pysy selinmakuulla, jalat edelleen 90 asteen kulmassa ilmassa. Kiinnitä huomio taas alaselän notkoon. Nosta kädet nyt suoraksi kohti kattoa. Vie kädet suorina yhtä aikaa pään yli lattiaan ja palauta takaisin ylös kohti kattoa. Hengitä ulos nostaessasi käsiä. Haastetta saat, kun käsien nostamisen jälkeen nostat myös ylävartalon ilmaan lapaluita myöten ja käyt kurkotta-massa säärtien ulkosyrjiä. Muista hengittää samalla voimakkaasti ulos. Palauta kädet rauhallisesti takaisin pään yli lattiaan. Edelleen lisähaastetta saat, kun suoristat kädet ja jalat yhtä aikaa. Toista liike valitsemallasi haastavuustasolla 10 kertaa.)

#### Venytykset

17. Sikiöasento, keinuminen (Ollessasi selinmakuulla tuo polvet nyt rintaa kohti ja halaa polvia. Voit pysyä tässä tai keinutella puolelta toiselle.)

18. Rullaus ylös, selän pyöristys (Nappaa käsillä polvien alta kiinni ja rullaa itsesi ylös istumaan. Ota käsillä haliote polvien alta, paina pää käsien väliin ja pyöristä selkää. Pysy tässä muutaman rauhallisen hengityksen ajan.)

19. Yläselän lihasten venytys (Vapauta edellinen ote ja siirrä peppua hieman taakse. Tartu toisella kädellä vastakkaisen jalan jalkapohjan ulkosyrjästä kiinni. Puske jalalla ja vedä kädellä eri suuntiin. Venytys tulisi tuntua lapojen seudulla. Pysy venytyksessä muutaman rauhallisen hengityksen ajan. Toista venytys myös toiselle puolelle.)

20. Pakaralihasten venytys (Kun istut lattialla, suorista toinen jalka ja nosta sitten toinen jalka suoran jalan yli koukkuun ja syliin. Halaa jalkaa. Venytyksen tulisi tuntua pakaralihaksessa. Tehostaaksesi venytystä voit koukistaa myös suorana olevan jalan. Pysy venytyksessä muutaman rauhallisen hengityksen ajan. Toista venytys myös toiselle jalalle.)

21. Hartiavenytys polvi-istunnassa (Istu polvi-istuntaan. Tuo toinen käsi ensin suorana rinnan eteen sivulle osoittaen ja nappaa toiselle kädellä alakautta kiinni venytettävän käden olkavarresta tai kyynärpäältä. Vedä kättä itseäsi kohti, mutta myös sivulle. Venytyksen tulisi tuntua hartiali-haksessa. Venytä kättä muutaman rauhallisen hengityksen ajan ja toista toiselle kädelle.)

22. Lapsiasento + kylkien venytys (Polvi-istunnasta laske pää maahan ja suorista kädet vartalon jatkeeksi pään yläpuolelle. Hengitä ja rentouta. Kurottele käsillä ensin toiselle puolelle lattiaa pitkin niin, että tunnet kyljessä venytystä. Toista myös toiselle puolelle.)



23. Vatsalihasten venytys (Asetu päinmakuulle ja nosta käsillä ylävartalo ylös ja käännä katsetta ylöspäin. Venytyksen tulisi tuntua vatsalihaksissa ja kaulan lihaksissa. Jännittämällä pakaroita suo-  
jaat alaselkää. Pysy venytyksessä muutaman rauhallisen hengityksen ajan.)