



Henna Mikkonen

HEVOSTEN HIERONTA- JA LIASHUOLTOPALVELUIDEN KÄYTTÖ ETELÄ- POHJANMAALLA

HEVOSTEN HIERONTA- JA LIHASHUOLTOPALVELUIDEN KÄYTTÖ ETELÄ- POHJANMAALLA

Henna Mikkonen
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma, yritystoiminnan suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Henna Mikkonen

Opinnäytetyön nimi: Hevosten hieronta- ja lihashuoltopalveluiden käyttö Etelä-Pohjanmaalla

Työn ohjaajat: Eija Huotari ja Anu Hilli

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013

Sivumäärä: 52 + 6 liitesivua

Opinnäytetyö on tehty Hevoshieronta H.Mikkoselle toimeksiantona. Hevoshieronta H.Mikkonen halusi tietoa Etelä-Pohjanmaan ravivalmentajien kiinnostuksesta hevoshierontaa kohtaan sekä hevoshieronnan tämän hetkisestä käyttämisestä. Työn tavoitteena oli selvittää hevoshierojien käyttöä Etelä-Pohjanmaalla. Kyselyssä selvitettiin hierojien ja lihashuoltajien yleistä käyttöä, sopivia hintoja hevosten lihashuoltopalveluille, tyytyväisyyttä alueen hevoshierojiin ja lihashuoltajiin sekä miten hevosten hierojien ja lihashuoltajien tulisi kehittää työtään.

Aineistona teoriaosiossa käytettiin hevosalan kirjallisuutta, eläinpuolen lihashuoltokirjallisuutta, markkinoinnin kirjallisuutta, internet-lähteitä sekä aikaisempaa koulumateriaalia hevoshierojakoulusta. Suoraan hevoshieronnasta kertovaa kirjallisuutta on vähän, joten työssä jouduttiin käyttämään muutakin eläinpuolen kirjallisuutta soveltavin osin.

Empiirisenä osana opinnäytetyötä suoritettiin haastattelututkimus Etelä-Pohjanmaan lisenssiravivalmentajille. Haastattelu suoritettiin yksilöllisenä puhelinhaastatteluna.

Tulosten perusteella hevoshierontaa ja lihashuoltoa kohtaan on olemassa kiinnostusta. Lihashuollosta nähdään yleisesti olevan hyötyä hevosten valmentamista ja kilpailutusta ajatellen. Työn laadun eroja pidettiin suurina. Sopivasta hieronnan hinnasta sekä hierojien ja lihashuoltajien saatavuudesta alueella oltiin monta mieltä.

Haastatteluun vastattiin mielellään ja haastattelun vastausprosentiksi tulikin 100 %. Haastattelu suoritettiin vain yhdelle alueelle Suomea, joten haastattelun tulokset ovat vain suuntaa-antavia. Tutkimusta olisi hyvä jatkaa tekemällä sama haastattelu koko Suomen alueen lisenssiravivalmentajille sekä ratsualan ammattilaisille, niin näin saataisiin isommat ja kattavammat tulokset hevosammattilaisten vastauksista.

Asiasanat: *hevoshieronta, lihashuolto, valmennus, markkinointi, venyttely, akupunktio*

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in agricultural and rural industries, Option of Entrepreneurship

Author: Henna Mikkonen

Title of thesis: The use of equine massage therapy and muscle maintenance in Southern Ostrobothnia

Supervisor: Eija Huotari and Anu Hilli

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013

Number of pages: 52+6

This thesis has been conducted as an assignment from Equine massage H. Mikkonen, a company that wanted information on the need and current use of equine massage therapy amongst trotting trainers. The objective of this study was to investigate the use of equine massage therapy in Southern Ostrobothnia, Finland. The need and appropriate prices for equine massage therapy and muscle maintenance, customer satisfaction on the local entrepreneurs and the ways to develop equine massage therapy and muscle maintenance with the entrepreneurs were investigated.

The material for this study was collected from equine literature, general animal muscle maintenance studies, literature about marketing and commercialisation, internet sources and materials from previous studies on equine massage therapy. There is little literature about equine massage therapy itself, therefore I needed to use literature on general animal massage therapy.

The experiential part of the study was carried out with interviews from licensed trotting trainers in Southern Ostrobothnia. The interviews were done individually by telephone.

The results show interest on equine massage therapy and muscle maintenance. Muscle maintenance was seen beneficial in horse training and racing. The quality of the work showed variability. Variability was also found in the opinions on the appropriate prices for massage therapy and the availability for massage therapy and muscle maintenance in the region.

The interviewees answered gladly to the interview and, the response rate was 100%. The interview was carried out in just one region in Finland, therefore the results are only directional. To receive thorough and comprehensive results, the study should be repeated amongst all trotting trainers and horse professionals in Finland.

Keywords: equine massage therapy, muscle maintenance, training, commercialisation, stretching, acupuncture

SISÄLLYS

Tiivistelmä	3
Abstract	4
1 JOHDANTO	7
2 HEVOSURHEILU JA RAVIVALMENNUS SUOMESSA.....	9
2.1 Raviurheilu Suomessa	10
2.2 Valmennus	14
3 HEVOSTEN LIHASHUOLTO.....	19
3.1 Lihaskudos ja lihaksiston toiminta	19
3.1.1 Lihaskudos	19
3.1.2 Lihaksiston toiminta	22
3.2 Lihashuoltotavat	24
3.2.1 Hieronta	24
3.2.2 Venyttely	25
3.2.3 Muut hoitomuodot	27
4 MARKKINOINTI.....	30
4.1 Markkinointia eri vuosikymmenillä.....	32
4.2 Palvelumarkkinointi	34
5 PUHELINHAASTATTELUINA SUORITETTU LAADULLINEN TUTKIMUS	37
5.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus.....	37
5.2 Puhelinhaastattelu.....	39
5.3 Tutkimuksen toteutus	40
6 TULOKSET RAVIVALMENTAJILLE TEHDYSTÄ HEVOSTENHIERONTA- JA LIHASHUOLTOPALVELUKYSELYSTÄ.....	41
6.1 Vastanneiden taustatiedot ja vastaukset yleisiin kysymyksiin	41
6.2 Hieronnan ja lihashuollon käyttö	42

7	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
8	POHDINTA	49
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Nykypäivänä hevosilta vaaditaan työssään paljon. Hevosten valmentaminen parhaisiin mahdollisiin kilpailusuorituksiin on vaativaa ja muistuttaakin monin tavoin urheilijoiden valmentamista. Hevosten hieronta ja muu lihashuolto ovat kumminkin vielä aika lapsenkengissä, vaikka hevoshierojia on koulutettu maassamme jo 1990-luvulta alkaen. Hevoshierojien näyttötutkinto astui voimaan vuonna 2005 ja näin ollen siitä tuli virallinen ammatti. Hevoshierojat suorittavat hevostenvalmentajan näyttötutkinnon erikoistumisalueenaan hevoshieronta.

Aiheekseni valitsin hevosten hieronta- ja lihashuoltopalveluiden käytön, koska itse olen ammatiltani hevoshieroja ja olen kiinnostunut hevosten lihashuollosta valmennuksen apuna. Lisäksi ammattivalmentajien mielipiteet ovat kiinnostavia. Empiirisenä osana opinnäytetyötä suoritettiin puhelinhaastattelu Etelä-Pohjanmaan ammattilisenssiravivalmentajille. Kohderyhmäksi valittiin lisenssiravivalmentajat, koska he ovat ravivalmennuksen ammattilaisia ja näin ollen ovat juuri oikea kohderyhmä vastaamaan hieronnan ja lihashuollon vaikutuksista suorituksiin. Alueeksi rajasin Etelä-Pohjanmaan, koska vaikutan itse samalla alueella ja näin ollen tutkimuksesta saadaan suurin hyöty.

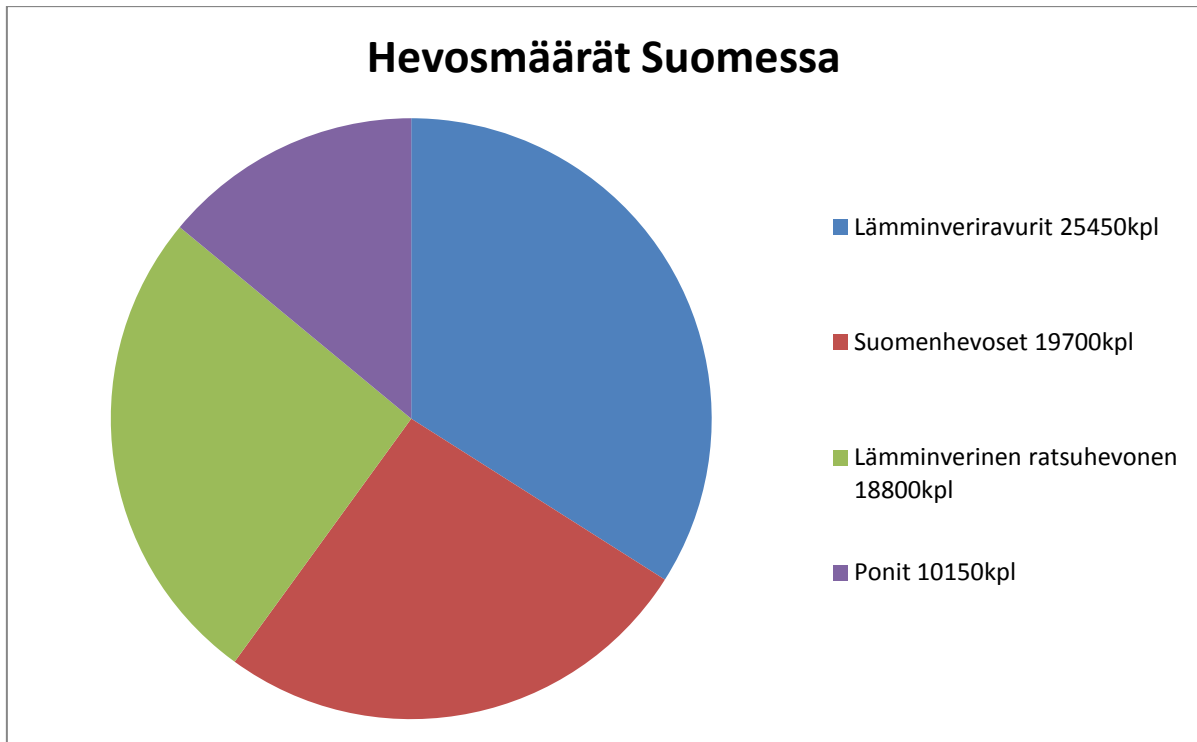
Opinnäytetyössä käsitellään yleisesti raviurheilua maassamme, hevoshierontaa ja hevosten lihashuoltoa sekä niiden vaikutuksia valmentamiseen ja kilpailutukseen. Lisäksi työssä käsitellään yleisesti palveluiden markkinointia. Viimeisen osion opinnäytetyössä muodostaa Etelä-Pohjanmaan ammattilisenssiravivalmentajille tehdyn puhelinhaastattelun tulokset ja niiden analysointi.

Anu Härkösen Hämeen ammattikorkeakoulusta keväällä 2012 tekemän hevoshierontatutkimuksen mukaan kiinnostusta hevoshierontaan on, mutta asenteiden toivottaisiin muuttuvan siihen suuntaan, että hierontaa käytettäisiin enemmän ennaltaehkäisevänä hoitona. Samoin Härkösen tutkimuksessa tuli myös julki se, että hevoshieronnassa työn laatua, saatavuutta tai hintaa ei pidetty suurena ongelmana.

2 HEVOSURHEILU JA RAVIVALMENNUS SUOMESSA

Hevostalous on koko ajan kasvava toimiala. Hevoset ovat kotieläinryhmä, joiden määrä kasvaa koko ajan. Vuosien saatossa hevosten omistajuus on siirtynyt laajalti maaseuduilta kaupunkiin, mutta silti huomattava osa hevosistamme asuu maaseudulla. Maaseudulla hevostalouden eri muodoilla on vielä merkittävä rooli yritystoiminnassa ja maisemakuvassa. (Saastamoinen & Teräväinen 2007, 3.)

Hevosia Suomessa on yhteensä 74100 kappaletta (kuviokuva 1) ja hevostalleja on noin 16 000. Hevoset työllistävät osa-aikaisesti tai kokoaikaisesti noin 15000-16000 ihmistä. Hevosyritykset jakautuvat eri toimintamuotoihin, joita ovat ravi- valmennus, ratsastuskoulutoiminta, hevoskasvatus, hevosten eri hoitopalvelut, siittolapalvelut ja hevosmatkailupalvelut. Raviurheilua harrastaa tai seuraa yli 200 000 henkilöä ja ratsastusta Suomessa harrastaa noin 160 000 henkilöä. (Suomen Hippos ry 2013a, hakupäivä 6.2.2013.)



KUVIO 1. Hevosmäärien jakautuminen Suomessa 2012. (Hevosalan tunnusluvut 2012, Suomen Hippos ry, hakupäivä 6.2.2013).

2.1 Raviurheilu Suomessa

Maamme kattojärjestönä ravialalla toimiva Suomen Hippos ry on raviurheilun ja hevoskasvatuksen keskusjärjestö, joka vastaa kaikkien kavioiden rekisteröinnistä, tuottaa hevosalan jalostuspalveluita ja vastaa Suomen ravikilpailutoiminnasta sekä toimii hevosalan edunvalvojana. Suomen Hippoksen tytäryhtiöitä ovat peliyhtiö Fintoto Oy, Suomen Hevosurheilulehti Oy ja tilitoimisto Hevostalous Oy. (Suomen Hippos ry, 2013a hakupäivä 6.2.2013.)

Raviurheilua harrastaa tai seuraa yli 200 000 ihmistä. Yleisöä raviradoilla vuonna 2012 kävi yhteensä 718 000 ja ravipelejä pelattiin 249 miljoonalla eurolla. Harrastajaravivalmentajia Suomessa on 7000 ja ammattivalmentajia 160. Nuo-

risoravitoiminnassa mukana on 3000 lasta tai nuorta. (Suomen Hippos ry 2013a, hakupäivä 6.2.2013.)

Suomessa raviurheilu sai alkunsa 1800-luvun aikana jääraveista. Nykypäivänä raviurheilu kuuluu suosituimpiin urheilulajeihin ja ravikilpailuja järjestetään lähes vuoden jokaisena päivänä. (Suomen Hippos ry 2013b, hakupäivä 7.2.2013.) Vuosittain raveja järjestetään noin 600 ja hevosia niihin osallistuu noin 8000 sekä 2000 eri ohjastajaa. Kilpailujen kirjo suomalaisissa raveissa on vaihtelevaa pienistä kylä- ja jääraveista sekä maakuntaratojen viikoittaisista kilpailuista kansainvälisen tason suurkilpailuihin. (Suomen Hippos ry 2013c, hakupäivä 8.2.2013.)

Ravivuoden huipputapahtumia ovat vuosittaiset Kuninkuusravit, sekä kansainväliset Finlandia-ajo, Kymi Grand Prix ja St.Michel. Muita tärkeitä vuosittaisia kilpailuja ovat erilaiset kasvattajakilpailut, joihin hevoset ilmoitetaan jo varsana ja niistä maksetaan ilmoittautumismaksua. Varsinaisen rungon ravikilpailutoiminnalle muodostavat TotoTV-ravit, joita järjestetään 20 maakuntaradallamme ja pääradallamme Vermossa läpi vuoden. Lisämaustetta ravitoimintaan kesällä tuovat kesäravit kesäradoilla. Kaikkiin kesäraveihin ja TotoTV-raveihin on mahdollista pelata Toto-pelejä paikan päällä, internetissä ja etäpelipisteissä. (Suomen Hippos ry 2013d, hakupäivä 8.2.2013.)

Raviurheilussa on lisenssiluokitus, jolla erotetaan ammattiravivalmentajat, ammattiohjastajat ja harrastajat. Ammattilisenssejä on a1, a2 ja d ja muita lisenssejä ovat oppilaislisenksi, yhteistallilisenksi, kilpailulisenssit H1 ja H2. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Ammattivalmentajalisenksi a1 on tarkoitettu niille, jotka harjoittavat valmennustoimintaa päätoimisesti. Ehtoina on, että ammattilisenksin omistava on iältään 23-67-vuotias, vähintään viiden vuoden kokemus ravivalmennustoiminnas-

ta, osallistuminen ohjastajana vähintään 20 starttiin, joista saavuttanut vähintään 20 voittoa ja lisäksi vielä Suomen Hippoksen hyväksymät näytöt ammattitaidosta. Ammattivalmentajalisenssin omistavalta lisäksi edellytetään yrittäjyyden kannalta tärkeiden asioiden osaamista sekä osallistumista Hippoksen määräämiin koulutustilaisuuksiin. Lisenssin omaavalla valmentajalla tulee myös olla asianmukaiset vaatimukset täyttävä talli. Ammattivalmentajalisenssin a1 omaava henkilö saa valmentaa vieraiden omistamia hevosia, toimia niiden vastuullisena valmentajana ja kilpailuttaa niitä. Lisenssin haltija voi harjoittaa valmennustoimintaansa enintään kahdella eri paikkakunnalla. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Ammattivalmentajalisenssi a2 on tarkoitettu niille, jotka harjoittavat valmennustoimintaa päätoimisesti. Ehtoina on, että ammattilisenssin omistava on iältään 23-67-vuotias, vähintään viiden vuoden kokemus ravivalmennustoiminnasta, c-ajolupa ja lisäksi vielä Suomen Hippoksen hyväksymät näytöt ammattitaidosta. Ammattivalmentajalisenssin omistavalta lisäksi edellytetään yrittäjyyden kannalta tärkeiden asioiden osaamista sekä osallistumista Hippoksen määräämiin koulutustilaisuuksiin. Lisenssin omaavalla valmentajalla tulee myös olla asianmukaiset vaatimukset täyttävä talli. Ammattivalmentajalisenssin a2 omaava henkilö saa valmentaa vieraiden omistamia hevosia, toimia niiden vastuullisena valmentajana ja kilpailuttaa niitä. Lisenssin haltija voi harjoittaa valmennustoimintaansa enintään kahdella eri paikkakunnalla. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Oppilaslisenssi on tarkoitettu ammattivalmentajalisenssillisten täysaikaisille työntekijöille. Lisenssin siis voivat saada sellaiset henkilöt, jotka ovat töissä täysipäiväisesti ammattivalmentajalisenssin a1 tai a2 omistavilla sekä heillä tulee olla ajolupa. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Yhteistalli on kahden tai useamman ammattilisenssin omaavan yhteisyritys. Hippoksen hallitus voi myöntää luvan yhteistallitoiminnalle. Yhteistallilla tulee

olla nimetty vastuullinen esimies. Yhteistalli voi sijaita usealla paikkakunnalla, mutta jokaisella paikkakunnalla tulee olla oma vastuullinen esimies. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Ammattiajajalisenssi d on tarkoitettu henkilöille, jotka harjoittavat päätoimisesti lainaohjastusta. Ehtoina ammattiajajalisenssiin on 23-67- vuoden ikä, vähintään viiden vuoden työskentelykokemus ravihevosten parista ja Suomen Hippoksen hyväksymät näytöt ammattitaidosta. Ammattiajajalisenssin omistavalta lisäksi edellytetään yrittäjyyden kannalta tärkeiden asioiden osaamista sekä osallistumista Hippoksen määräämiin koulutustilaisuuksiin. Ammattiajajalisenssin omaavalla ei saa olla valmennustoimintaa ja hänellä tulee olla uransa aikana vähintään 300 voittoa, joista edeltävän kalenterivuoden aikana vähintään 50 voittoa ja 100 000 euroa palkintorahaa. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Kilpailulisenssit H1 ja H2 ovat niin sanottuja harrastajavalmentajalisenssejä. Kilpailulisenssit H1 ja H2 on tarkoitettu ohjastajille ja valmentajille, jotka eivät tee sitä päätoimisesti. H1-lisenssillä saa valmentaa, ilmoittaa kilpailuihin ja ohjastaa hevosia kilpailuissa. H1-lisenssin omistavilla on joko A-, B- tai C-ajolupa. H2-lisenssillä saa valmentaa ja ilmoittaa kilpailuihin, mutta ei ohjastaa. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

Suomen Hippos voi edellyttää omistajia ilmoittautumaan **omistajalisenssi** rekisteriin. (Suomen Hippos ry 2013e, hakupäivä 15.2.2013.)

2.2 Valmennus

Koska hevonen on saaliseläin, sen on täytynyt olla aina valmis pakenemaan petoeläimiä. Vuosituhansien saatossa luonto on tehnyt jo jalostustyötä vahvimpien ja nopeimpien yksilöiden hyväksi. Ihmisurheilijat voivat vain kadehtia hevosten sisäänrakennettua veritankkaussysteemiä, kun perna toimii punasoluväarakastona ja vapauttaa tarvittaessa verenkiertoon punasoluja parantamaan veren hapenkuljetuskykyä. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,102.)

Tarkoituksena valmennuksessa on käyttää hyväksi hevosen perimän mahdollisuudet ja trimmata elimistö huippukuntoon. Hyvä kunto ei pelkästään riitä menestykseen vaan hyvä suorituskyky koostuu lisäksi terveydestä, liikkeistä ja motivaatiosta. Mitä enemmän hevoset varsana ensimmäisen kesänsä sekä talvensa aikana ovat saaneet liikettä, sen paremmin ne kestävät varsinaista valmennusta. Vapaa sopiva liikunta vaikuttaa kasvavalla varsalla tukikudosten ja lihaksiston kehitykseen. Luihin kohdistuvat tärähtelyt ja väännöt vaikuttavat positiivisesti luuston kasvuun ja luun tiheyteen. Nuorten hevosten valmennus ei saa myöskään olla liian raskasta, koska lihaksiston ylikuormitus- ja tukikudosvammat ovat silloin hyvin todennäköisiä. Yhdestäkin liian kovasta harjoituksesta voi jäädä pysyviä vaurioita tukikudoksiin. Nuorten hevosten kanssa jokaisen harjoituskerran jälkeen pitää olla semmoinen tunne, että hevonen olisi jaksanut vielä hieman enemmän. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,102-103.)

Terveysmittareina hevosella on hyvä käyttää mielialaa, ruokahalua, lannan ulkonäköä, aamulämpöä ja leposykettä. Yleisimpiä ongelmia kilpahevosilla ovat jalkavaivat (kavionivelet, vuohiset, kintereet, etu- ja takapolvet) sekä hankositeet ja koukistajajänteet ja näin ollen ne tulisi tunnistella aina ennen ja jälkeen harjoituksen. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,104.)

Valmennuksella pyritään parantamaan lihasten kykyä tuottaa hapen avulla energiaa, jolloin maitohapon kertyminen lihaksiin hidastuu. Lisäksi valmennuksella pystytään vaikuttamaan lihassolujen kokoon, lihassolutyyppeihin sekä pystytään parantamaan maitohapon sietokykyä. Myös pienten hiussuonten kokoa ja määrää sekä veren määrää voidaan lisätä valmennuksella. Niin ikään valmennus parantaa sydämen toimintaa ja lisää punasolujen määrää. Kehitettäviä ominaisuuksia ravihevosen valmennuksessa ovat vauhtikestävyys, nopeus ja voimataso. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,104.)

Hevosten valmennuksen tulee olla suunnitelmallista ja perusasioiden hevosten hoidossa tulee olla kunnossa. Hevosten valmennus voidaan jakaa niin sanottuihin valmennuskausiin, joita ovat kilpailukausi, lepokausi, peruskuntokausi ja kilpailuun valmistava kausi. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,107.)

Kilpailukaudella hevosilla kilpaillaan sekä tehdään palauttavia harjoitteita ja jonkin verran rankempia ylläpitäviä harjoitteita. Ylläpitävien rankempien harjoitteiden määrä kilpailukaudella riippuu kilpailuiden määrästä. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,107.)

Lepokausi on yleensä kilpailukauden jälkeen ja silloin on osittain lomaa ja palauttavia harjoitteita riippuen hevosesta. Lepokausi antaa hevosille palautumisaikaa kilpailukauden rasituksista henkisellä ja fyysisellä puolella. Lepokauden pituus on yleensä muutamasta viikosta pariin kuukauteen riippuen kilpailukauden pituudesta ja rankkuudesta. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,107-108.)

Seuraavana vuorossa on peruskuntokausi ja sillä ruvetaan taas totuttelemaan valmennukseen. Peruskuntokaudella harjoitteet ovat kevyempiä 1-2 tunnin kävely- ja hölkkälenkkejä. Osa harjoituksista voi olla noin tunnin mittaisia reippaitakin maastolenkkejä. Harjoituksien tavoitteena on kehittää elimistön hapenkuljetuskykyä keuhkoista lihaksiin ja lihasten kykyä käyttää happea energiantuo-

tannossa eli niin sanottua aerobista kestävyyttä. Jos voimatason nostoon on tarvetta, voidaan peruskuntokaudella tehdä myös voimaharjoitteita. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,108-110.)

Kilpailuun valmistavalla kaudella harjoitteisiin kuuluu hiitti- ja intervalliharjoitukset, joilla kehitetään erityisesti anaerobista kestävyyttä sekä palauttavat harjoitteet väliharjoitteina. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,110.)

Harjoittelutekniikoitakin on monia, jotka voidaan luokitella esimerkiksi niiden keston, vauhdin ja vastuksen mukaan. Samanlainen harjoite voi olla toiselle hevoselle rasitukseltaan vauhtikestävyys harjoite kun taas toiselle se voi olla peruskuntoharjoite. Toisin sanoen valmennettavat hevosensa ja niiden kuntotaso tulee tuntea. Valmennuksessa ja kuntotason seurannassa hyvänä apuna ovat maitohappotestaukset ja sykemittari. Seuraavaksi kerrotaan hieman eri harjoittelutekniikoista ja niiden syketasoista sekä vaikutuksista hevosen valmennuksessa. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,110-111.)

Peruskestävyys harjoitteet ovat määrällisesti tärkeimpiä harjoitteita varsinkin nuorille hevosille. Harjoitukset tehdään joko kävellen tai kevyesti hölkäten. Syketason tulee pysyä alle 130 lyöntiä minuutissa. Maitohapon määrä pysyy suunnilleen lepotasolla eli alle 2 mmol/l. Tärkein vaikutus peruskestävyys harjoituksissa kohdistuu tukikudoksiin: kavioidiin, niveliin, nivelsiteisiin, jänteisiin ja luustoon. Peruskestävyys harjoituksissa lihastyön tekee vaan osa lihaksen soluista eli niin sanotut hitaat lihassolut. Hitaiden lihassolujen voima kasvaa ja aerobinen energiantuotanto lisääntyy. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,112.)

Vauhtikestävyys harjoitteet eli aerobiset tehoharjoitteet ovat yleensä vuorotetuharjoitteita, joissa vuorottelevat 5-15 minuutin mittaiset vedot ja rauhalliset jaksot. Vedoissa ponnistus tehostuu, joten käyttöön on otettava lisää voimaa. Hitat lihassolut eivät riitä, joten lihaksiston tulee ottaa käyttöön myös nopeat

kestävät lihassolut. Vedoissa syke kohoaa 130-180 välille ja maitohapon määrä nousee veressä 2-4 mmol/l. Vauhtikestävyysharjoitteet jatkavat tukikudosten kehitystä, mutta lisäksi vauhtikestävyysharjoitukset vaikuttavat verenkiertoelimistöön ja sydänlihaksen vahvistumiseen. (Saastamoinen & Teräväinen 2007, 112-113.)

Maksimaalisissa kestävyysharjoitteissa eli aerobisissa kynnysarjoitteissa yleensä vuorottelevat 3-6 minuutin reippaat vedot ja palauttavat jaksot. Syke vetojen aikana on 180-200 ja maitohappo heti vedon jälkeen 4-8 mmol/l. Tukikudosten, sydämen ja verisuonituksen kehitys jatkuvat edelleen. Vedoissa syntävä hapenpuute ja maitohapon nousu vaikuttavat punasolujen määrän lisääntymiseen ja hevosella paranevat rasisuonitukset. Valmennuksen vaikutukset kohdistuvat edelleen pääasiassa hitaisiin ja nopeisiin kestäviin lihassoluihin. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,113.)

Nopeuskestävyys- eli nopeusintervalliharjoitus on yleensä kovavauhtisia vetoja 10 sekunnista pariin minuuttiin. Vauhtia voidaan hieman rajoittaa, jos vedot on mahdollista tehdä loivaan ylämäkeen. Syketaso on 200-230 lyöntiä. Rasisuus on jo niin kovaa, että lihaksisto joutuu ottamaan käyttöön myös nopeat helposti väsyvät lihassolut. Vähemmän valmennetuilla nämä lihassolut tuottavat energiansa pääasiassa anaerobisesti ja näin ollen maitohapon määrä nousee 8-20 mmol/l. Kun lihaksiin kertyy maitohappoa, se aiheuttaa lihasten väsymistä ja heikentää hevosen koordinaatiota. Näissä harjoitteissa tulee siksi muistaa, että vetojen lukumäärään ja palautusväleihin tulee kiinnittää huomiota, jotta rasisuudesta hevoselle ei tule kohtuuttoman raskas. Vaikka nopeuskestävyys harjoitukset koettelevat hevosen korvien väliä ja jalkojen kestävyttä, ne ovat välttämättömiä hevosille, joista halutaan kilpahevoseja ja saada ne huippukuntoon. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,113-114.)

Voimaharjoitusta tarvitaan ravihevosilla lähtökiihdytykseen. Voimaharjoitteiden päätarkoitus on lisätä lihaksissa supistustyötä tekevien lihassäikeiden eli

myofibrillien kokoa. Voimaa voidaan kehittää vetämällä rekeä, jarrukärryjä tai rengasta kärryjen perässä, ottamalla lähtökiihdytyksiä ja tekemällä harjoituksia ylämäkeen tai hangessa. Voimaharjoitteetkin voidaan jakaa joko kestovoimaharjoituksiin tai nopeusvoimaharjoituksiin. Kestovoimaharjoitteissa kehitetään hitaita ja nopeita kestäviä lihassoluja ja nopeusvoimaharjoitteissa kehitetään kaikkia eri lihassoluja. Voimaharjoitteet eivät saa olla liian rasittavia, koska silloin se kipeyttää vaan lihakset, vähentää liikelaajuutta, heikentää koordinaatiota ja vähentää nopeutta. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,115-116.)

Lisäksi tärkeää on muistaa hevosia valmentaa oikeanlaiset **alkuverryttelyt, loppuverryttelyt ja jäähdyttelyt** harjoituksen aluksi ja lopuksi. Varsinkin mitä raskaampi harjoitus sen tärkeämpään rooliin nousevat verryttelyt ennen ja jälkeen harjoituksen. Alkuverryttelyn tarkoituksena on saada hevosen elimistö valmisteltua suoritukseen. Alkuverryttely nostaa hevosen ruumiinlämpöä, mikä parantaa lihasten toimintaa sekä nivelsiteiden ja jänteiden notkeutta. Myös pernaan varastoidut punasolut siirtyvät verenkiertoon. Loppuverryttelyn tarkoituksena taas on palauttaa elimistö harjoituksesta mahdollisimman lähelle lepotilaa ja saada maitohappo häviämään lihaksista mahdollisimman nopeasti. Jos maitohappoa jää lihaksiin paljon, se voi aiheuttaa hevoselle seuraavana päivänä jäykkyyttä ja kankeutta. Jäähdyttelyä voidaan käyttää kesähelteillä, jos hevosen ruumiinlämpö on noussut harjoituksessa kovin korkeaksi. Jäähdyttelyssä hevosen päälle lasketaan kylmää vettä. Kylmällä ilmalla sen sijaan hikinen hevonen tulee loimittaa hyvin ja näin ollen pitää lämpimänä, että hevonen ei vilustu. (Saastamoinen & Teräväinen 2007,110 & 117.)

3 HEVOSTEN LIHASHUOLTO

Milloin hevonen tarvitsee lihashuoltoa? Syitä on monia, mutta yleisimmin hevonen tarvitsee lihashuoltoa kudosten terveenä pysymiseen sekä aineenvaihdunnan ja verenkierron vilkastumiseen. Aina tulisi muistaa, että lihashuollon tulisi olla mieluummin ennaltaehkäisevää hoitoa, ennen kuin vikaa on jo syntynyt lihaksistoon tai liikeratoihin, vaikka usein hevosilla lihashuoltoon kiinnitetään huomiota vasta ongelman jo synnyttyä. Ennaltaehkäisevä lihashuolto helpottaa kudosten kestävyyttä ja lihasten palautuminen nopeutuu sekä aineenvaihdunta ja verenkierto vilkastuvat. (Alanen 2008a.)

3.1 Lihaskudos ja lihaksiston toiminta

3.1.1 Lihaskudos

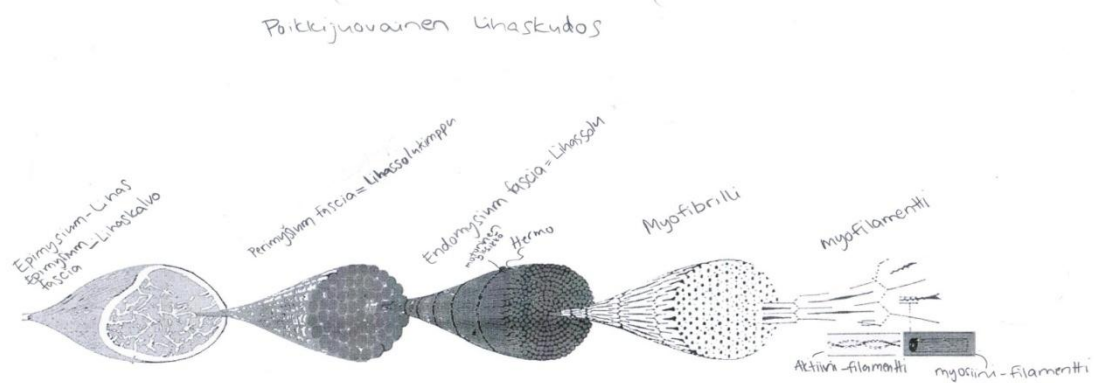
Lihaskudoksen tehtävänä on liikuttaa eläintä ja sen raajoja. Lihakset luokitellaan sileisiin ja poikkijuovaisiin lihaksiin. Poikkijuovainen lihas voidaan vielä luokitella kolmeen erilaiseen, joita ovat luurankolihas, viskeraalinen poikkijuovainen lihas ja sydänlihas. (Sirkola & Tauriainen 2010, 51.) Aikuisen hevosen painosta lihashudosta on 40-50 % (Alanen 2008b).

Luurankolihaksissa lihassolut ovat lieriömäisiä ja pitkiä soluja, joissa on useampi tuma. Tumat sijaitsevat juuri solukalvon alla. Sidekudos pitää kasassa luurankolihasta, joka koostuu poikkijuovaisista lihassyistä. Yhden lihassyyn ympärillä sijaitsee *endomysium*, joka koostuu hienoista retikulaarisäikeistä. Lihassympun ympärillä on paksumpi sidekudoskerros *perimysium*. Koko lihasta ym-

päröi tiivissidekudos *epimysium* (kuvio 2). (Sirkola & Tauriainen 2010, 51, Alanen 2008b.)

Lihassyt voi jaotella kolmeen erilaiseen morfologiansa ja toimintansa mukaan, joita ovat punaiset niin sanotut hitaat lihassyt, valkoiset niin sanotut nopeat lihassyt sekä välimuotoiset lihassyt. Hitaat lihassyt sisältävät paljon myoglobiinia ja tuottavat tarvitsemansa energian aerobisesti. Hitaat lihassyt ovat kestäviä. Nopeat lihassyt sisältävät vähemmän mitokondrioita ja tuottavat ATP:tä eli adenosiinitrifosfaattia anaerobisen glykolyysin avulla. Nopeat lihassyt väsyvät nopeasti. (Sirkola & Tauriainen 2010, 51.)

Rakenteellinen ja toiminnallinen lihassyyn perusyksikkö on lihassäie eli sarkomeeri. Lihassäie koostuu myofilamenttien eli lihasfilamenttien kimpuista, jotka aikaan saavat lihaksen supistumisen. Lihaskimpuissa ohuina erottuvat filamentit ovat pääosin aktiini-proteiinia ja paksuina erottuvat filamentit ovat taas myosiini-proteiinia. Myofibrilleissä lihasfilamenttien järjestäytyminen aiheuttaa poikkijuovaisen lihaksen poikkijuovaisuuden. Jokainen sarkomeeri lyhenee ja paksuu lihaksen supistuessa. Myofilamentit eivät lyhene vaan ohuet filamentit liukuvat paksujen filamenttien lomaan. Lihaksen lepotilassa filamentit liukuvat vaapaasti toistensa ohi. (Sirkola & Tauriainen 2010, 51.)



KUVIO 2. Poikkijuovaisen lihaksen rakenne. (Alanen 2008b)

Voimakkaassa lihaksen supistuksessa aktiinifilamentit menevät toistensa kanssa päällekkäin, aktiinin ja myosiinin mahdollisuudet reagoida keskenään vähenevät ja supistusvoima pienenee. Supistusvoima pienenee myös, jos lihas venyy tavallista pidemmäksi niin, että myosiini ja aktiini eivät ole koko pituudeltaan rinnakkain. Supistusvoimaan vaikuttaa myös se kuinka monta sarkomeeririviä on rinnakkain. Lyhyt ja paksu lihas supistuu voimakkaammin kuin pitkä ja ohut lihas. (Sirkola & Tauriainen 2010, 51-52.)

Sydänlihaskudos on muodostunut pitkistä haarautuvista lihassyistä, jotka taas muodostuvat yksittäisistä peräkkäin liittyneistä lihassoluista. Soluissa on ominaisuuksia poikkijuovaisesta sekä sileästä lihaskudoksesta. Sydänlihaskudoksessa tumat sijaitsevat solun keskellä ja niitä on joko yksi tai kaksi. Solut kiinnittävät toisiinsa niin sanotut kytkylevyt. Sydänlihaksessa supistuskyykyiset lihakset ovat järjestäytyneet samoin kuin luurankolihaaksissa. Toiminta sydänlihaksessa ei ole tahdonalaista. (Sirkola & Tauriainen 2010, 53.)

Sileässä lihaskudoksessa solut ovat sukkulamaisia ja lyhyitä sekä tuma sijaitsee keskellä solua. Supistuskykyisillä säikeillä ei ole mitään järjestäytyneisyyttä ja näin ollen niistä ei tule poikkijuovaisuutta. Sileä lihas supistuu hitaammin, mutta ATP:tä kuluu vähemmän. Sileällä lihaksella toiminta on tahdosta riippumatonta ja se ei väsy yhtä helposti kuin luurankolihas. Solut ovat uusiutumiskykyisiä sileällä lihaksella. Sileitä lihaksia sijaitsee sisäelimissä, verisuonten seinämissä, ihon alla ja suolistossa. (Sirkola & Tauriainen 2010, 53.)

3.1.2 Lihaksiston toiminta

Lihaksissa on aina kaksi päätä origo eli lähtökohta ja insertio eli kiinnittymiskohta. Lähtökohta on niin sanottu lihaksen ankkurikohta ja kiinnittymiskohta on se pää, jossa liikkeet tapahtuvat. Lihaksen runko tekee työn ja aiheuttaa supistumisvoimallaan liikkeen. Ensimmäinen reaktio lihaksen liialliseen kuormitukseen on supistuminen. (Grönberg 2011, 78.)

Lihakset toimivat normaalisti pareittain, kun toinen supistuu niin silloin toinen venyy ja päinvastoin. Lihaksen tehtävä on nikamien ja nivelten taivuttaminen. Silloin, kun lihas supistuu, se tekee työtä ja taivuttaa niveltä vetämällä luita toisiaan kohti. Yksi lihas vaikuttaa toiminnallaan joko yhteen tai kahteen niveleen. (Grönberg 2011, 78.)

Työn tehtyään lihas palautuu normaaliin olotilaan, jotta vastaparina toimiva lihas voi tehdä oman työnsä. Lihaskrampit syntyvät helpommin lihasten lauetessa kuin supistuessa. Jos hevosen lihas on jäänyt supistuneeseen tilaan, se on hevoselle todella kivuliasta. (Grönberg 2011, 78.)

Lihakset voidaan jaotella neljään eri rooliin, joita ovat agonisti eli pääasiallinen vaikuttaja, antagonisti eli vastavaikuttaja, synergisti eli yhteisvaikuttaja ja fixaat-

tori eli kiinnittäjä. Agonisti lihas supistuu ja samalla antagonisti lihas jarruttaa liikettä. Lihasten roolit muuttuvat liikkeen aikana. Esimerkiksi kaksipäinen olkavarrenlihas on agonisti kyynärnivelen koukistuksessa ja kolmipäinen olkavarrenlihas on antagonisti ja päinvastoin kyynärnivelen ojennuksessa agonisti on kolmipäinen olkavarrenlihas ja antagonisti kaksipäinen olkavarrenlihas. Synergisti on niin sanottu avustava ja vahvistava lihas liikkeessä. Esimerkiksi kyynärnivelen koukistuksessa olkavarsilihas on synergisti. Fixaattoreita ovat asentoa ylläpitävät lihakset. (Alanen 2008b.)

Lihäsjännityksiä lihakseen syntyy liian kovan rasituksen ja yksipuolisen liikunnan seurauksena. Maitohappoa kehittyy lihaksiin aina eläimen liikkua tai sitä valmistettaessa. Normaalisti maitohapot poistuvat lihaksista tietyn ajan kuluttua virtsan ja muiden ulosteiden mukana. Jos rasitus on toistuvaa ilman tarpeellista nesteytystä tai palauttavat harjoitteet sekä alku- ja loppuverryttelyt laiminlyödään, eivät syntyvät kuona-aineet pysty poistumaan kokonaisuudessaan lihaksista. Näin ollen kun kuona-aineet jäävät lihaksistoon kuona-aineet alkavat pikku hiljaa tukkia lihaksen aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, joka aiheuttaa taas sitä, että kuona-aineita jää lihaksiin kokoajan enemmän. Verenkierron ja aineenvaihdunnan hidastuminen lihaksistossa aiheuttaa voimantuoton ja kestävyden heikentymistä. Tästä seuraa sitten se, että lihas ei vahvistu vaikka sitä harjoitettaisiin kuinka paljon vaan paremminkin päin vastoin lihas surkastuu. (Saarelainen & Vallius 2010, 38-42.)

Lihaskireydet eivät aina johdu kumminkaan kovasta rasituksesta tai fyysisestä harjoittelusta. Aiheuttajina usein voivat olla myös rakenneviat, yksipuolinen liikuminen, eläimen jännitys ja hermoilu, paleleminen tai kehoon osuvat iskut, törmäykset ja kaatumiset. (Saarelainen & Vallius 2010, 38-42.) Hevosilla myös varusteet aiheuttavat usein lihaskireyksiä, jos ne eivät ole sopivia hevoselle (Alanen 2008a).

3.2 Lihashuoltotavat

Hierontaa ja lihashuoltoa voidaan käyttää moniin tarkoituksiin, mutta yleisimpiä ovat lihas- sekä kalvokireydet, revähdysvammat, repeämät, jännevammat, henkinen hyvinvointi, aineenvaihduntahäiriöt ja kilpailuun valmistavat tai kilpailusta palauttavat hoidot. Hevosta ei saa kumminkaan hieroa, jos sillä on akuutti lihasrevähdys tai lihaksenkatkeaminen, avohaava tai luunmurtuma hoidettavalla alueella, kuumetta, lääkitys tai jokin infektio-tulehdus esimerkiksi sienten, bakteerien tai virusten aiheuttama. (Alanen 2008a.)

3.2.1 Hieronta

Hieronnan vaikutuksia ovat aineenvaihdunnan vilkastuminen, verenkierron vilkastuminen, imunestekierron vilkastuminen, hermoston rentoutuminen tai ärsyyntyminen, kuona-aineiden poistumisen nopeutuminen, elastisuuden ja kimmoisuuden kasvu, palautumisen nopeutuminen, kiinnikkeiden poistuminen, väheneminen sekä turvotuksien laskeminen. (Alanen 2008a.)

Hierontaa voidaan suorittaa monin eri hierontalaittein, kumisukaa apuna käyttäen tai ihan normaalisti käsillä/sormilla hieroen kuten ihmisiäkin. Hieronnassa on myös niin sanotut klassiset hierontaoitteet, joita on seitsemän. Klassisia hierontaoitteita ovat sively, hankaus, pusertelu, taputus, ravistelu, täristely ja rullaus. (Alanen 2008a.) Käsien/sormien tehtävä hieronta on yleisesti paras hierontamuoto, koska sormissa on hyvä herkkyys ja näin hevosen lihaksista hieroja tuntee parhaiten kipukohdat. Välineillä hieroessa, kuten esimerkiksi kumisualla, tulee aloittaa kevyesti, koska sen kanssa herkkyyttä hevosen lihaksistoon ei saada samalle tasolle kuin käsin hieroen. (Hooper 2005, 18.)

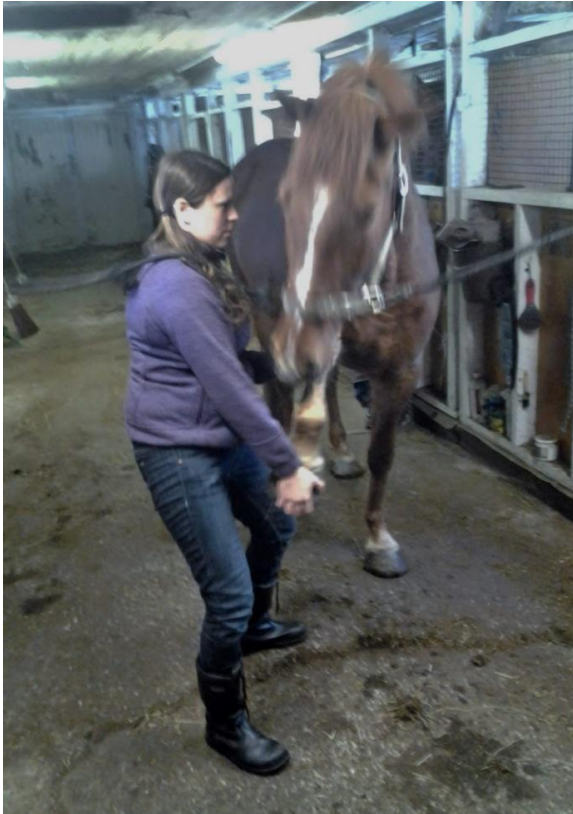
3.2.2 Venyttely

Venyttelyllä saadaan rentoutumaan lihaksia ja lihakset palautumaan normaaliin lepopituuteensa. Venyttely auttaa myös kuona-aineiden poistumiseen ja lihakseen kehittyvien kiinnikkeiden pehmenemiseen ja poistumiseen. Oikein suoritetulla venyttelyllä pystytään tehokkaasti myös ehkäisemään vaikeita lihaskireyksiä sekä venähdysten ja revähdysten syntymistä. (Saarelainen & Vallius 2010, 107.)

Venytyksiä tehdessä on hyvä muistaa, että kaikki venytysliikkeet tulee tehdä hitaasti ja rauhallisesti nykimättä tai pakottamatta hevosta venytyksiin. Hevosensa jalka tulee aina palauttaa rauhallisesti venytyksestä omaan alkuasentoonsa, eikä hevonen saa riuhtaista jalkaa irti venytyksestä. Venytyksessä tulee muistaa käyttää apuna aina koko omaa vartaloaan, jottei itse venyttelijälle tule ylirasitus-tiloja omaan selkäänsä. (Leimu 2003, 71.)

Säännöllisesti ja oikein tehdystä venyttelystä on monenlaista hyötyä: lihasjännitykset vähenevät, kudokset muuttuvat joustavimmiksi, liikeradat kasvavat, koordinaatiokyky paranee ja edistää verenkiertoa. (Holmgren & Söderström-Lundberg 2008, 72.)

Venytyksiä voi tehdä etujaloilla eteen (kuvio 3) ja taakse pienin lähennys- ja loitonnuksliikkein, takajaloilla eteen ja taakse (kuvio 4) pienin lähennys- ja loitonnuksliikkein sekä kaulan venytyksin. Jokainen venytysliike vaikuttaa eri lihasten ja lihasryhmien toimintaan. Venytyksiä voi tehdä joko lyhyinä venytyksinä kekseltään 5-20 sekuntia ja pitkinä venytyksinä 20-60 sekuntia. Toistoja venytyksissä on hyvä tehdä 3-5 toistoa venytyssuuntaa kohti. (Alanen 2009.)



KUVIO 3. Etujalan eteen venytys (Mikkonen Henna 2013)



KUVIO 4. Takajalan taakse venytys (Mikkonen Henna 2013)

Venyttelyä vaativampi vastaava hoitomuoto on mobilisointi. Mobilisointi voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen mobilisointiin. Aktiivisessa mobilisoinnissa hevonen suorittaa itse liikkeen esimerkiksi makupalalla houkutellen. Passiivisessa mobilisoinnissa ihminen liikuttaa esimerkiksi hevosen jalkoja liikelaajuuksien parantamiseksi. Mobilisaatiohoidon sanotaan olevan yksi parhaista hoitomuodoista. Mobilisaatiohoidossa pyritään liikuttamaan niveltä jokaiseen suuntaan, mihin kyseinen nivel pystyy liikkumaan. Pääasiassa mobilisointia käytetään lonkka- ja olkaniveleen, jotka ovat palloniveliä ja pyörittämissuunta näin ollen vapaa. Liikkeen tulee olla rauhallista ja jatkuvaa, pienin rytmin vaihdoksin. Mobilisaatio vaihtelee kestoltaan 20 sekunnista minuuttiin ja toistoja voi tehdä 3-5 niveltä kohden. Mobilisaatio on hyvä hoitomuoto nivelten luktotiloihin ja sitä voidaan hyvin käyttää kilpailuun valmistavana hoitona ja muutenkin päivittäisenä hoitona. (Alanen 2009.)

3.2.3 Muut hoitomuodot

Hevosten lihashuoltoon on myös monia niin sanottuja vaihtoehtohoitoja. Vaihtoehtohoitoihin lasketaan muun muassa akupunktio, akuterapia, manipulaatio, TENS-sähköhoidot, lymfahieronta, hermoratahieronta, homeopatia, vyöhyketerapia, shiatsu ja reiki. (Alanen 2009.)

Akuterapia ja akupunkturi on saanut alkunsa Kiinasta, jonka jälkeen ne ovat levinneet Koreaan, Japaniin, Vietnamiin, Eurooppaan ja Amerikkaan. Akuterapiassa on useita eri tyylisuuntia, joihin on vaikuttanut eri maat, eri teoriat ja eri tekniikat. Perinteisen akupunktuurin vaikutus perustuu vanhaan kiinalaiseen teoriaan, jonka mukaan Qi eli energia ja Xue eli veri kulkevat määrättyjä kanavia eli meridiaaneja pitkin. Meridiaanit kulkevat kehossa lähellä verisuonia ja hermostoa, mutta eivät kuitenkaan ihan samoissa paikoissa. Tämän vanhan kiinalaisen teorian mukaan akupunkturi säännöstelee Qi-energian kulkua niin, että lisää sitä alueille, jossa sitä tarvitaan ja vähentää sieltä, missä sitä on liikaa.

Eli akupunktuurilla on tarkoitus palauttaa kehon harmoninen energiatasapaino. (Alanen 2009.)

Akupunktiota on käytetty menestyksekkäästi tuhansien vuosien ajan eläimille sekä ihmisille. Eläimiltä akupunktiolla pyritään poistamaan kiputiloja, saamaan liikeradat normaaleiksi, poistamaan vaivoja kiihdyttämällä aineenvaihduntaa, vapauttamaan energiakenttiä ja saamaan eläimet rentoutumaan. Akupunktiota voidaan käyttää nivelten ja lihasten hoitoon sekä hermovaurioihin (suoraan hermorunkojen päälle). (Alanen 2009.)

Akupunktiossa pisteiden yleisin käsittelytapa on akuneulat, mutta akupisteitä voidaan käsitellä myös hieromalla, laserilla, ultralla, sähköllä ja painalluksilla tai yhdistelmähoitona. Länsimaalaisten keksimänä akupisteitä myös injektoidaan esimerkiksi suolaliuoksella, verellä, b-vitamiinilla, c-vitamiinilla ja DMSO:lla. Pisteitä käsiteltäessä, kun neula on oikeassa paikassa, tulisi tulla niin sanottu Qintunne ja tulisi tuntea pieniä lihaskouristuksia, pistelyä, kuumuutta, kylmyyttä tai sähköistä tunnetta joko neulan ympärillä tai sen tulisi kulkea ylös tai alas kyseistä meridiaania. (Alanen 2009.)

Infektion mahdollisuus on todella pieni steriileillä neuloilla ja pisteet itsessään ovat erittäin vastustuskykyisiä. Suurimmalle osalle hevosista jo ensimmäinen hoitokerta tuo apua, mutta yleensä 3-5 hoitokerran jälkeen muutokset ovat huomattavia. Akupisteiden hoitaminen kiihdyttää elimistön oman kortisonin tuotannon ja näin ollen hevonen rupeaa itse parantamaan itseään. Hoitaessa on muistettava hoitaa myös vähintään yksi piste vastakkaiseltakin puolelta. Akupunktio on yksilöllistä ja näin ollen jokainen hevonen ei reagoi samalla tavalla eikä kaikille ole samaa vaikutusta hoidosta. (Alanen 2009.)

Manipulaatio on mekaaninen toimenpide lihasjännityksien ja hermopinteiden laukaisuun. Manipulaation etuja on jännitysten laukeaminen, lihasten rentoutuminen, hermorunkojen pinteiden vapautuminen, heijastekipujen helpottuminen, nivelpintojen kuormitusten laukeamiset, selkärangan välilevyjen laukaiseminen kuormituksesta ja näin ollen kudokset pääsevät palautumaan virheellisen asennon synnyttämästä rasituksesta, verenkierron parantuminen ja elimistön toiminnan normalisoituminen. (Alanen 2009.)

Manipulaatiosta voi myös olla haittaa väärin tehtynä, koska se on mekaaninen toimenpide. Haittoja ovat lihasvenähdykset tai revähdykset, verenpurkaumat, luukalvo- ja muut luuvauriot, hermopinteet ja pahimmassa tapauksessa vaikka halvaantuminen. (Alanen 2009.)

TENS-sähköhoidoissa hevosta hoidetaan patterikäyttöisellä TENS sähköhoitolaitteella, jossa on kaksi tai useampia sähköimpulsseja antavia "lätkiä". TENS on lyhenne sanoista Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation eli ihon kautta tapahtuva sähköinen hermostimulaatio. Lätkestä puolet omaavat miinusvarauksen ja puolet ovat plussavarauksen omaavia. Lätkät asetellaan niin, että hoidettava alue jää plus- ja miinuslätjän väliin tai molemmat ovat hoidettavan alueen päällä. Sähkövirta kulkee plussasta miinukseen ja päinvastoin ja aiheuttaa näin lihakseen supistuksia. (Alanen 2009.)

TENS-sähköhoitoa suositellaan, jos hevosella on tuntopuutoksia, akuuttia ja kroonista kipua, ääreisverenkierrossa häiriötä, voimakkaita lihas- tai kalvokireyksiä tai paljon trigger-pisteitä. TENS-sähköhoito käy hyvin myös lyhyenä hoitona herättäväksi hoidoksi ennen kilpailusuoritusta. TENS-sähköhoitoa ei saa käyttää, jos hevosella on sähköallergia tai jokin sydänlihassairaus. Eikä sähköhoito sovi pään alueelle, puudutetuille alueille, eikä suoraan luun päälle. (Alanen 2009.)

4 MARKKINOINTI

Markkinointi on laajempi käsite kuin myynti, mainonta tai jakelu. Kaikki edellä mainitut kuuluvat markkinointiin, mutta ovat vain osa sitä. Markkinoinnin lähtökohtana voidaan katsoa olevan markkinat ja siellä vallitsevat tarpeet. Päätehtävänä markkinoinnille voidaan pitää kysyntään vaikuttamista ja kysynnän tyydyttämistä. Yrityksen tuottamien tuotteiden tai palveluiden kysyntä voi olla yrityksen kannalta joko liian pieni tai liian suuri. Markkinointikeinoja käyttäen yritys voi pyrkiä lisäämään tai hillitsemään tilapäisesti tai pysyvästi tuotteen kysyntää. (Anttila & Iltanen 2001,12-13,19.)

Toiminnot, joilla yritys yrittää vaikuttaa kysyntään sekä tyydyttämään sitä, ovat niin sanottuja markkinoinnin kilpailukeinoja eli markkinoinnin päämuuttujia. Markkinoinnin päämuuttujia ovat tuote, hinta, viestintä ja jakelu, eli markkinointimix 4P:tä (product, price, place, promotion) (taulukko 1). (Anttila & Iltanen 2001, 20.)

TAULUKKO 1. Markkinointimix eli 4P:tä. (Anttila & Iltanen 2001, 21.)

Tuote	Hinta	Viestintä	Jakelu
Se mitä yritys tarjoaa asiakkailleen	Se mihin hintaan yritys tarjoaa tuotteitaan	Se miten yritys tiedottaa asiakkailleen tarjoamistaan tuotteista ja palveluista	Se miten tuotteiden ja palveluiden saatavuus on järjestetty
Tuotteet, palvelut, valikoimat, tavaramerkit, pakkaukset	Hinnat, alennukset, maksuehdot	Myyntityö, mainonta, menekinedistäminen, suhdetoiminta	Missä päin, mihin aikaan, kuljetus, varastointi

Yrityksen ulospäin näkyvin toiminto on markkinointi. Markkinointi on myös asiakkaan ja yrityksen välinen yhdysside. Asiakkaat arvioivat usein yritystä markkinoinnin sujuvuuden mukaan, koska he eivät näe tuotantoa, tuotekehitystä, taloushallintoa eivätkä henkilöstöhallintoa. Jos markkinointi antaa huonon kuvan yrityksestä tai tuotteesta, asiakasta ei kiinnosta enää yrityksen muut toiminnot ja kuinka hyvin ne toimivat. Huonossa tapauksessa asiakas ei enää tule kauppaan, jos saa huonoa palvelua ja hinnat ovat kalliit. (Anttila & Iltanen 2001, 22-23.)

Markkinoinnille tulee pystyä asettamaan myyntitavoitteita ja niiden lisäksi myös erilaisia välitavoitteita, koska myynnin aikaansaaminen on kaikkien markkinointitoimenpiteiden yhteisvaikutusta. Harvoin päästään siihen tilanteeseen, että myynnin aikaansaaminen voidaan asettaa tavoitteeksi jollekin yksittäiselle markkinointikeinolle, kuten esimerkiksi mainonnalle. Välitavoitteilla eli eri markkinointikeinoilla edesautetaan myynnin kokonaistavoitteeseen pääsemistä. Vaikka myyntitavoitteet ovatkin yritykselle tärkeitä, suuri myyntimäärä ei kumminkaan ole itsetarkoitus, vaan se tulee ymmärtää keinona hyvään kannattavuuteen pääsemiseen. Myyntiä suunnitellessa tulee siis ymmärtää, että myyntiin ei kannata pyrkiä mihin hintaan tahansa. Markkinoinnille voidaan asettaa eräänlaisia puitetavoitteita välitavoitteisiin pyrittäessä. Puitetavoitteet ovat tulleet nykyaikana markkinoinnille hyvin keskeisiksi viime vuosien kannattavuusongelmien myötä. (Anttila & Iltanen 2001, 28-29.)

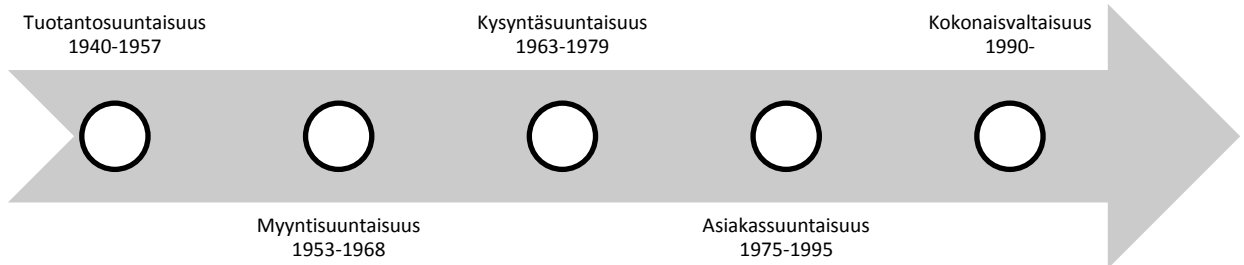
Keskeisimpiä päätöksiä yrityksessä on määrittely eli mitkä ovat sen markkinat ja millä markkinoilla se haluaa toimia ja olla kannattava. Eli tärkeää tehokasta markkinointiohjelman luodessa on huomioitava segmentoiminen useiden muuttujien mukaisesti. Tärkeänä tulee kumminkin muistaa, että segmenttien tulee olla mahdollisimman suuria, että taloudellista hyötyä on mahdollista saada. (Anttila & Iltanen 2001, 121.)

Segmentointiprosessissa käydään läpi markkinoiden tarpeet ja ryhmitellään asiakkaat ryhmiin, joilla on samanlaiset tarpeet. Samoin tuotteet ryhmitellään ja sovitetaan näitä tarpeita vastaaviksi. Kehitetään tuote-markkinamatriisi, joka suhteuttaa tuotelinjojen potentiaalisen myynnin segmenteille. Seuraavaksi valitaan ensisijaiset ja toissijaiset segmentit ja asemoidaan tuote ostajien mieleen suhteessa kilpailijoihin. Ja lopuksi suunnitellaan ja käynnistetään markkinointitoimenpiteet näille segmenteille. (Anttila & Iltanen 2001, 121.)

Segmentointiperusteita on monia ja ne voidaan jakaa niin sanotusti koviin ja pehmeisiin muuttujiin. Kovia muuttujia ovat esimerkiksi väestötieteelliset muuttajat: ikä, rotu, kieli, sukupuoli, perheen koko, tulot tai koulutus ja maantieteellisiä muuttujia: maantieteellinen sijainti, asukastiheys, asutustyyppi, asuinpaikkakunta, liikenneyhteydet ja ilmasto. Pehmeitä muuttujia ovat esimerkiksi persoonallisuustekijät: laskelmoivuus, kunnianhimo, itsenäisyys, laumasieluisuus, omaksujatyyppi tai turhamaisuus ja elämäntyyli muuttujia: elämänarvot, mielipiteet tai kiinnostuksen kohteet. (Rope 1995, 99-100.)

4.1 Markkinointia eri vuosikymmenillä

Markkinointiajattelu on muuttunut vuosikymmenten saatossa paljon. Markkinointiajattelun kehittyminen voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, joita ovat tuotantosuuntainen kausi, myyntisuuntainen kausi, kysyntäsuuntainen kausi, asiakas-suuntainen kausi ja kokonaisvaltaisen markkinoinnin kausi (kuvio 5). (Anttila & Iltanen 2001, 31-32; Rope 1995, 15-20.)



KUVIO 5: Markkinointimaailman kehitysasteet ajattelutaso (Rope 1995, 15)

Tuotantosuuntaisuuden perustana oli puute kaikesta. Aktiivimarkkinointia ei tarvittu. Kaikki, mitä tehtiin, meni kaupan. Markkinoinnin perustana oli käytännössä vain jakelu. Asiakkailta ei kysytä toiveita tuotteita suunniteltaessa. **Myyntisuuntaisen** vaiheen perustana oli se, että tarjonta alkoi ylittää kysynnän. Jakelun rinnalle nousi myynti- ja mainostoimenpiteet. Jakeluteiden suorituskykyyn alettiin kiinnittää huomiota. **Kysyntäsuuntaisessa** markkinoinnissa markkinoilla ei tapahtunut muutosta verrattuna edelliseen kauteen. Kuluttajien tarpeet tulivat vain markkinoinnin lähtökohdiksi ja samalla huomattiin, että on turhaa kaupata tuotetta, jolle ei ole kysyntää. Kilpailukeinokenttään mukaan tulivat tuote ja hinta jakelu- ja viestintätoimenpiteiden rinnalle. Kysyntäsuuntaisella kaudella myös mainospäälliköistä tuli yleensä markkinointipäälliköitä. (Anttila & Iltanen 2001, 31-34, Rope 1995, 16-20.)

Asiakassuuntaiseen vaiheeseen siirryttäessä huomattiin, että kohderyhmiä ei ole vain yhdenlaisia vaan asiakkaat tulee jakaa eri kohderyhmiinsä. Markkinoin-

tia tulee kehittää eri kohderyhmien suuntaiseksi. Asiakassuuntaisen markkinoinnin aikakaudella alkoivat kehittyä myös markkinointiopit. Alettiin puhua mielikuvamarkkinoinnista, palvelujen markkinoinnista, asiakassuhdemarkkinoinnista ja niin edelleen. Asiakassuuntainen markkinointi nosti markkinoinnin avaintoiminnoksi ja ajatteluperustaksi. (Anttila & Iltanen 2001, 31-34; Rope 1995, 16-20.)

Kokonaisvaltainen markkinointi ei ole enää niin sanottu toiminto vaan enemmänkin tapa ajatella ja toteuttaa toimintaa. Kokonaisvaltaisessa markkinoinnissa keskeistä on pitkäjännitteisyys ja linjakkuus, jotka ilmenevät esimerkiksi yrityksen nimissä, logoissa ja väreissä. Kaikki yrityksen toiminnassa mukana olevat toimivat markkinoinnillisesti. Kokonaisvaltaisessa markkinoinnissa toimenpiteet kohdistuvat asiakassuhteen hoitamiseen, jossa aktiivimyynnillinen ote muodostuu menestyksen erääksi avaintekijäksi. (Anttila & Iltanen 2001, 31-34; Rope 1995, 16-20.)

Nykyaikainen yritys käyttää kokonaisvaltaista asiakassuuntaista toimintatapaa. Asiakkaiden tarpeita yritetään kuunnella ja toteuttaa mahdollisimman hyvin. Markkinoinnin perustana on valita kulloiseenkin yritykseen tavoitteiden kannalta mahdollisimman tehokas ja sopiva markkinointikeinojen yhdistelmä eli markkinointimix. Markkinoinnin perustana on yrityksen asiakkaiden tarpeet ja kehittää tuotteet ja palvelut vastaamaan niitä. Markkinointia on nykypäivänä ruvettu pitämään yrityksen avaintoimintona kilpailuedun saavuttamiseksi markkinoilla. (Anttila & Iltanen 2001, 57.)

4.2 Palvelumarkkinointi

Palvelu voidaan määrittää useilla eri tavoilla. Yleensä palvelu katsotaan suoritukseksi, jonka toinen osapuoli tarjoaa toiselle ja joka on niin sanotusti aineeton eli minkään konkreettisen omistussuhde ei vaihdu. Toisen määritelmän mukaan

palvelun voidaan ajatella olevan kontaktihenkilön kanssa tapahtuva teko tai tekojen sarja, joka tyydyttää käyttäjän tarpeet. Palvelusta puhutaan usein myös asiakaspalvelutilanteissa, jossa palvelu on ihmisen tietoja ja taitoja. (Anttila & Iltanen 2001, 38.)

Asiantuntijapalveluista voi muodostaa myös palvelupaketteja, jota sanotaan tuotteistamiseksi. Palvelutuotteen osia ovat ydin- eli peruspalvelut, lisä- eli liitännäispalvelut ja tukipalvelut. Peruspalvelu on se, jota asiakas yrityksestä tulee ensisijaisesti hakemaan ja yritys sille asiakassegmentilleen tarjoaa. Peruspalvelu on liiketoiminnan ydin ja kertoo, mitä yritys ensisijaisesti tekee toiminta-ajatuksensa ja liikeideansa perusteella. Lisäpalvelut täydentävät ydinpalveluita ja ovat usein myös välttämättömiä ydinpalveluiden tuottamiseksi. Lisäpalveluilla hyödynnetään usein myös ydinpalveluiden käyttöä mahdollisimman pitkälle. Tukipalveluilla yritys hakee myös kilpailuetua ja miellyttää asiakkaitaan. (Anttila & Iltanen 2001, 137-138.)

Palveluyritys on yritys, jossa tuotetaan tai välitetään useita osapalveluita ja niihin liittyviä fyysisiä tavaroita, jotka toisiinsa yhdistettynä muodostavat asiakkaan tarpeisiin tyydyttävän palvelupaketin. Palveluiden erityispiirteitä ovat aineettomuus, kulutuksen ja tuotannon samanaikaisuus, erilaisuus ja katoavuus. Ominaispiirteet ovat sidoksissa pitkälti toisiin ja vaativat erityistoimenpiteitä palveluita markkinoitaessa. Koska tuotanto ja kulutus on samanaikaista, jokainen palvelutilanne on ainutkertainen palvelun katoavuuden takia. Palvelumarkkinoinnissa korostuu asiakastyytyvyyden saaminen ja näin ollen kontaktihenkilöiden ammattitaito on todella tärkeää. Palvelun laatua on myös vaikeaa standardoida useiden asiakassuhteiden ja palvelualojen työvoimavaltaisuuden takia. (Anttila & Iltanen 2001, 39-40.)

Palvelujen markkinoinnilla on omat erityispiirteensä myös palvelujen ominaisuuksista johtuen. Erityispiirteet liittyvät yleensä niihin markkinointitoimintoihin, joissa toimitaan asiakkaan ja myyjän keskinäisellä vuorovaikutuksella. Perintei-

nen 4P-ajattelu onkin sisällöltään palvelumarkkinoinnissa laajentunut muodostaen 7P-käsitteen. Kuvaan astuu tuotteen, hinnan, viestinnän ja jakelun lisäksi vuorovaikutteinen markkinointi sekä sisäinen markkinointi palveluiden markkinointiin liittyvine erityismuotoineen. Palveluiden markkinointiteorian mukaan markkinointi kiertyy erilaisten asiakassuhteiden ympärille. Vuorovaikutusmarkkinointiin perustuvan palvelujen markkinointiajattelun keskeisin avainkäsite on asiakassuhde. Erityisen tärkeänä palvelujen markkinoinnissa ja yritysmarkkinoinnissa pidetään pitkiä asiakassuhteita. (Anttila & Iltanen 2001, 40.)

5 PUHELINHAASTATTELUINA SUORITETTU LAADULLINEN TUTKIMUS

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Haastattelu suoritettiin harkinnanvaraisena eliittiotantaisena puhelinhaastatteluna.

5.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa yritetään ymmärtää kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkitystä kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän yliopisto 2013, hakupäivä 11.3.2013). Kvalitatiivinen tutkimus sisältää useita erilaisia traditioita, lähestymistapoja ja aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä elämän tutkimiseksi, joten se ei ole tietyn tieteenalan tutkimus vaan yhdenlainen tapa tutkia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 11.3.2013.) Laadulliset tutkimukset ovat usein hypoteesittomia. Yksi laadullisen tutkimuksen tehtävä on luoda hypoteeseja myöhemmälle määrälliselle tutkimukselle (Eskola & Suoranta 1998, 19-20.)

Laadullinen tutkimus koostuu aiemmin aiheesta tehdyistä tutkimuksista, empiirisestä aineistosta sekä tutkijan omasta ajattelusta ja päättelystä, mutta eivät tutkimusotteet silti ole rajoittuneet kyseisiin aineistoihin. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan hyvin myös käyttää lisänä tilastoja tai analysoida aineistoa määrällisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 11.3.2013.)

Laadullista tutkimusta kuvaavia seikkoja ovat usein aineistonkeruumenetelmät esimerkiksi haastattelut, elämäkerrat, kirjeet, havainnointi, tutkittavien näkökulmien huomioiminen, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta esimerkiksi pienet aineistokoot, aineiston laadullis-induktiivinen analyysi, hypoteesittomuus,

tutkimuksen tyyli ja tulosten esitystapa, josta ei ole tiukkaa formaattia, tutkijan asema ja narratiivisuus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 11.3.2013.)

Laadullisessa tutkimuksessa otantaa valittaessa otannat voi jakaa kolmeen erillaiseen otantavaihtoehtoon. Vaihtoehtoja on harkinnanvarainen otanta, teoreettinen otanta ja tarkoituksenmukainen otanta. Harkinnanvaraisessa otannassa tutkittava/aineisto valitaan tutkijan asettamien kriteerien perusteella. Harkinnanvaraisenkin otannan voi jakaa kahteen erillaiseen otantaan, joita ovat lumipallo-otanta ja eliittiotanta. Lumipallo-otannassa tutkijalla on ensin yksi avainhenkilö, joka johdattaa hänet sitten muiden tutkittavien luo. Eliittiotannassa tutkittaviksi valitaan henkilöt, joilta uskotaan saavan parhaiten tietoa tutkittavasta asiasta. Teoreettisessa otannassa tutkittu tapaus toimii yleensä esimerkkinä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 11.3.2013.) Yleisimmin laadullisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa. Tutkittavia yksiköitä ei valita suurta määrää ja niitä tutkitaan perusteellisesti, jolloin tärkeää on aineiston laatu. Aineiston koolla on silti merkitystä, aineiston tulisi olla kattava suhteessa tutkittavaan asiaan. Aineistot valitaan tarkoituksenmukaisesti ja teoreettisesti perustellen. (Eskola & Suoranta 1998,18, 60-61).

Kvalitatiivisen aineiston ero kvantitatiiviseen aineistoon on se, että laadullinen tutkimus säilyttää analyysiä tehtäessä aineistonsa usein sanallisessa muodossa ja osittain jopa alkuperäisessä sanallisessa muodossa. Analyysitekniikoita ja työskentelytekniikoita on monia. Laadullisessa tutkimuksessa on vain vähän standardisoituja tekniikoita. Eikä ole yhtään oikeaa eikä yhtään muita parempaa analyysitapaa. Analyysi voi tapahtua jatkumona, joiden ääripäiksi voidaan nimitä kuvaus ja tulkinta. Aineistoanalyysin kuusi lähestymistapaa ovat: 1) haastateltavat kuvaavat elämänsä, 2) haastateltavat itse havaitsevat uusia yhteyksiä asioiden välillä, 3) haastattelija tiivistää ja tulkitsee haastateltavan kuvausta jo haastattelun aikana, 4) haastattelija tulkitsee aineistoa, 5) uudelleen haastattelu ja 6) sisältää kuvaukseen ja tulkintaan liittyvän toiminnan, jolloin haastateltavat alkavat toimia haastattelun perusteella havaittujen uusien seikkojen mukaisesti.

Tässä tapauksessa tutkimushaastattelu voi muistuttaa terapeutista haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 136-137.)

Kun aineisto on tallennettu, tutkijalla on kaksi tapaa purkaa aineisto: 1) aineisto kirjoitetaan puhtaaksi tekstiksi. Teksti voidaan kirjoittaa sanasanaisesti puhtaaksi eli litteroida tai se voidaan tehdä valikoiden esimerkiksi vain haastateltavan puheesta. 2) Aineistoa ei kirjoiteta tekstiksi, vaan päätelmiä ja teemoja koodataan suoraan tallennetuista aineistoista. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138.)

5.2 Puhelinhaastattelu

Puhelinhaastattelu voi olla joko suuri strukturoitu joukkotutkimus tai toisena ääripäänä tutkija voi soittaa omasta puhelimestaan. Eroista huolimatta itse haastattelu on perusteiltaan samanlainen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 64.)

Puhelinhaastattelut ovat yleisiä osalla tieteenaloista muun muassa markkinoinnissa. Tietokonetta voidaan hyvin käyttää apuna puhelinhaastatteluja tehtäessä. Tietokonetta käytetään esimerkiksi haastattelulomakkeen luomiseen ja tallentamiseen koneelle. Riippuen edellisestä vastauksesta tietokone voi valita seuraavan kysymyksen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 64.)

Puhelinhaastattelut liitetään usein surveytyyppiseen tutkimukseen. Strukturoidulla puhelinhaastattelulla on useita etuja esimerkiksi haastatteluprosessin laaduntarkkailu, taloudellisuus, tiedot voidaan koota ja käsitellä nopeasti ja neljäntenä etuna voi mainita vielä, että tutkimuksen johtaja voi seurata meneillään olevia haastatteluja. Puhelinhaastattelu on kalliimpi kuin postikyselyt, mutta muut edut korvaavat hinnan. Puhelinhaastattelun suurimpana haittana nähdään se, että haastatteluun käytettävissä oleva aika on rajoitettu 20-30 minuuttiin. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 64.)

Puhelinhaastattelun aikana on todella tärkeää, että haastateltava ymmärtää kysymyksen. Puhelinhaastattelua suunniteltaessa olisi hyvä lähettää etukäteen kirje, jolla lähestyy haastateltavia ja esittelee haastateltavan aiheensa, jotta haastateltavat ennättävät tutustua aiheeseen. Haastatteliija voi myös etukäteen soittaa ja sopia haastateltavan kanssa sopivasta puhelinhaastatteluajasta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 64-65.)

5.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus aloitettiin laatimalla kysymykset haastatteluun. Kysymyksiä aloin suunnitella joulukuussa 2012 ja lopullisen muotonsa kysymykset saivat tammi-kuun alussa. Kysymyksiä laadittaessa yritettiin kiinnittää huomiota siihen, että kysymyksiin olisi helppo vastata. Seuraava vaihe oli itse haastattelu. Haastateltaviksi valittiin kaikki Etelä-Pohjanmaan ammattilisenssin omistavat ravivalmentajat, joita on yhdeksän kappaletta. Puhelinnumerot haastateltaville löytyivät Suomen ravivalmentajat Ry:n Internet-sivuilta. Haastattelut suoritettiin henkilökohtaisesti puhelimitse 28.-30.1.2013.

Haastattelut olivat strukturoituja haastatteluja eli kyselypohja oli siis tehty valmiiksi kysymyksien ja vastausvaihtoehtojen osalta (LIITE1). Haastattelut kestivät noin 15-20 minuuttia / puhelinhaastattelu. Valmentajat vastasivat mielellään omaan aiheeseensa liittyvään haastatteluun. Kahdeksan haastateltavaani yhdeksästä vastasivat haastatteluuni heti ensimmäisellä soittokerralla ja yhdelle haastateltavalle soitin uudelleen ensimmäisessä puhelussamme sovittuna aikana seuraavana päivänä. Excel taulukkolaskentaohjelmaan laadittiin valmiit taulukot kysymyksistä, joihin merkitsin puhelinhaastattelun aikana kaikki haastateltavien vastaukset.

6 TULOKSET RAVIVALMENTAJILLE TEHDYSTÄ HEVOSTEN-HIERONTA- JA LIHASHUOLTOPALVELUKYSELYSTÄ

Hevoshierojien ja lihashuoltajien käyttöä tutkittiin Etelä-Pohjanmaalla tekemällä puhelinhaastattelu lisenssin omistaville ravivalmentajille. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon hierojia ja lihashuoltajia käytetään sekä onko hieronnasta ja lihashuollosta huomattu olevan hyötyä hevosten suorituksiin. Tavoitteena oli saada tietoa asiakastytyvyydestä ja mitä osa-aluetta (markkinointi, erilaiset hieronta/lihashuoltopalvelut) hevoshierojien ja lihashuoltajien tulisi kehittää yrityksessään.

6.1 Vastanneiden taustatiedot ja vastaukset yleisiin kysymyksiin

Puhelinhaastatteluja tehtiin yhdeksän kappaletta ja kaikki haastateltavat vastasivat mielellään kyselyyn. Vastausprosentiksi siis tuli 100 %. Haastatteluun vastanneista kaikki olivat miehiä.

Vastaajista yksi oli ollut alle kymmenen vuotta ravivalmentajana, yksi 10-20 vuotta, kaksi 20-30 vuotta ja viisi yli 30 vuotta. Ammattilisenssivalmentajana vastaajista oli ollut kaksi alle kymmenen vuotta, yksi 10-20 vuotta, neljä 20-30 vuotta ja kaksi yli 30 vuotta (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Vastaajien ravivalmentaja- ja lisenssiravivalmentajavuodet

	Alle 10 vuotta	10-20 vuotta	20-30 vuotta	Yli 30 vuotta
Vuodet ravivalmentajana				
Vastaajien määrä kpl	1	1	2	5
lisenssin omavana ravivalmentajana Vastaajien määrä kpl	2	1	4	2

Suurimalla osalla ravivalmentajista valmennettavia hevosia oli kymmenestä kahteenkymmeneen (taulukko 3). Vähemmän kuin kymmentä hevosta ei ollut kellään valmennuksessa, mutta myös yli 30 valmennettavan hevosen tallit olivat harvinaisia (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Vastaajien valmennettavat hevoset

	Alle 10 hevosta	10-20 hevosta	20-30 hevosta	Yli 30 hevosta
Valmennettavia hevosia				
Vastaajien määrä kpl	0	7	1	1

6.2 Hieronnan ja lihashuollon käyttö

Hevoshierojaa olivat käyttäneet valmennettaville hevosilleen kaikki yhdeksän vastaajaa. Haastateltavista suurin osa oli käyttänyt hevoshierojaa useita kertoja (taulukko 4). Yksi haastateltavista oli käyttänyt hevoshierojaa 5-10 kertaa ja kahdeksan haastateltavista oli käyttänyt hevoshierojaa yli 20 kertaa. Uudestaan

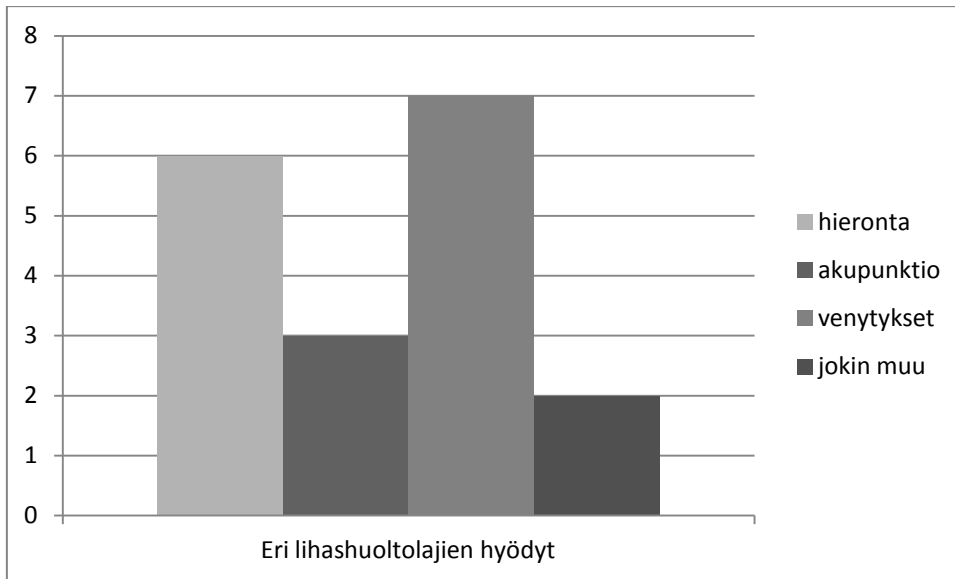
hevoshierojaa haastateltavista aikoivat käyttää kaikki vastanneet. Viisi aikoi käyttää hevoshierontapalveluja säännöllisesti ja neljä epäsäännöllisesti.

TAULUKKO 4. Hierojien ja lihashuoltajien käyttö

Hevoshierojien/ Lihashuoltajien käyttökertojen lukumäärä	Alle 5 kertaa	5-10 kertaa	10-20 kertaa	Yli 20 kertaa
Vastaajien määrä kpl	0	1	0	8

Kaikki haastateltavat olivat huomanneen hyötyä hieronnasta tai lihashuollosta hevosten terveydelle tai suorituksille. Yksi vastaaja lisäsi myös, että 80-85 prosentille hevosista hieronnasta on suuri hyöty valmentamisen apuna.

Haastateltavilta kysyttiin, mistä lihashuoltomuodosta nähdään olevan suurin hyöty hevosille. Vaihtoehtoina olivat hieronta, akupunktio, venytykset vai jokin muu. Jokainen haastateltava valitsi kaksi vaihtoehtoa. Hieronnalle tuli kuusi kannatusta, akupunktioille kolme, venytyksille seitsemän ja jokin muu kaksi. Lisä- kommentteja kysymykseen tuli kolme. Kannatus siis jakautui aika tasavä- kisesti eri lihashuoltopalveluiden välille. Venytykset ja hieronta saivat hieman enemmän kannatusta kuin muut lihashuoltopalvelut. Yksi haastateltava, joka valitsi hieronnan ja venytykset sanoi niiden auttavan varsinkin lapojen jäykkyy- teen. Jokin muu kohtaan vastanneista toinen sanoi laser ja toinen sanoi, että kaikista on oma hyötynsä riippuen hevosesta (kuvio 6).



KUVIO 6. Eri lihashuoltolajien hyödyt vastaajien mukaan

Kysyttäessä, ovatko ravivalmentajat käyttäneet aina samaa hierojaa/lihashuoltajaa, vastaukset jakautuivat jonkin verran. Pääosin ravivalmentajat olivat käyttäneet useita eri hierojia/lihashuoltajia (taulukko 5). Yksi vastasi, että aina on käyttänyt samaa hierojaa/lihashuoltajaa. Loput vastaajista olivat ostaneet hieronta- ja lihashuoltopalveluja muutamilta yrittäjiltä.

TAULUKKO 5. Eri lihashuoltajien käyttö

Eri lihashuoltajien käyttö	Aina sama lihashuoltaja	2-3 eri lihashuoltajaa	Useita eri lihashuoltajia
Vastaajien määrä kpl	1	1	7

Seuraavana kysyttiin eri hierojien/lihashuoltajien käyttämisessä huomatuista eroista. Jokainen kysymykseen vastannut oli huomannut eroja eri hierojien/lihashuoltajien välillä. Kuusi vastasi huomanneensa paljon eroja hyödyistä eri lihashuoltajien välillä ja kaksi vastasi huomanneensa hieman eroja hyödyistä eri lihashuoltajien välillä. Kysymykseen vastasi kahdeksan haastateltavaa, koska

yhdellä haastateltavalla ei ollut käynyt kuin yksi hieroja eikä hänellä ollut vertailukohteita.

Haastatellut ravivalmentajat olivat löytäneet hierojat/lihashuoltajat suositusten perusteella. Yksi vastasi, että on löytänyt hevoshierojan muuta kautta (taulukko 6). Jonkin muun vastannut oli tuntenut lihashuoltajan jo entuudestaan ennen kuin hän oli opiskellut lihashuoltajaksi. Mainonnan perusteella ei kukaan raviohjastajista ollut valinnut hevoshierojaa tai lihashuoltajaa.

TAULUKKO 6. Lihashuoltajien löytyminen

Mistä lihashuoltaja on löytynyt	Muiden suositteluna Mainosten perusteella Jokin muu			
	Vastaajien määrä kpl	8	0	1

Haastattelussa kysyttiin myös, onko alueella ravivalmentajien mielestä tarpeeksi lihashuoltajia. Haastateltavista kolme vastasi, että hevosille tarkoitettuja lihashuoltajia on tarpeeksi. Puolestaan kaksi vastasi, että heitä ei ole tarpeeksi. Osa vastasi, että heidän mielestään ei haittaisi, vaikka olisi enemmänkin palvelun tarjoajia. Toisaalta todettiin, että alueella hierojia on liikaakin, mutta akupunktion ammattilaisia ei meinaa olla tarpeeksi. Osa vastaajista lisäsi myös, että töitä olisi varmasti enemmänkin tarjolla, sillä lihashuoltajia alueella ei ainakaan ole liikaa.

Sopivaa hintaa lihashuoltopalveluille kysyttäessä mielipiteet jakautuivat paljon. Kahden vastaajan mielestä alle 40 euroa olisi sopiva hinta. Kolmen vastaajan mielestä 40-50 euroa olisi sopiva hinta. Yksi oli sitä mieltä, että sopiva hinta olisi

yli 50 euroa; lisäkommenttina, että työnsä hyvin osaavalle maksaa mielellään, vaikka vähän enemmänkin ja kolme vastasi jokin muu (taulukko 7). Jonkin muun vastanneiden mielestä: hinta riippuu mitä tehdään, hinta riippuu työn laadusta, hinta riippuu tilanteesta; sama vastaajan pitää myös tärkeänä hierojan ja valmentajan yhteistyötä.

TAULUKKO 7. Sopiva hinta lihashuoltopalveluille

Sopiva hinta li- hashuoltopalveluille	Alle 40 €	40-50 €	Yli 50 €	Jokin muu
Vastaajien määrä kpl	2	3	1	3

Haastattelulomakkeessa oli myös viisi kysymystä valmiina sellaisille haastateltaville, jotka eivät ole käyttäneet hevoshierontaa tai hevosten muita lihashuoltopalveluita. Niihin ei tullut kuitenkaan yhtään vastausta, koska kaikki haastateltavani olivat käyttäneet lihashuoltopalveluita.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäinen huomio oli, että kaikki haastateltavat olivat käyttäneet hevoshierojien tai hevosten lihashuoltajien palveluita eli lihashuoltopalvelut ovat tuttuja ravihevosten valmentajille. Hevosten hierontaa ja lihashuoltoa pidetään tärkeänä osana ravihevosten valmennusta ja hoitamista. Lihashuollon vaikutukset on huomattu kilpailusuorituksissa ja niistä palautumisessa positiivisena asiana. Lisäksi lihashuoltopalveluita käytettiin monialaisesti (hieronta, venytykset, akupunktio yms.).

Lihashuoltajien työnlaatuun oltiin osittain hyvinkin tyytyväisiä, mutta eroja eri lihashuoltajien välillä todettiin olevan paljon. Internet ja lehtimarkkinoinnilla hierojien/lihashuoltajien näkyvyydessä ei nähty olevan hyötyä vaan asiakaspalvelutaidoilla ja suhteilla todettiin olevan suuri merkitys lihashuoltajien työllistymiselle.

Alueella olevien lihashuoltajien sopivasta määrästä oltiin monta mieltä. Yksi haastateltavista sanoi, että alueella on liikaakin lihashuoltajia, kun taas toinen sanoi, että ei haittaisi vaikka heitä olisi enemmänkin. Akupunktioita lihashuoltajaa kaivattiin alueelle.

Samoin lihashuoltohinnoista kysyttäessä vastauskaala oli suuri: toiset olisivat valmiita maksamaan lihashuoltopalveluista yli 50 euroakin hoitokerralta, kun taas osa oli sitä mieltä, että alle 40 euroa on sopiva hinta lihashuoltopalveluista. Lihashuoltopalveluiden sopivaa hintaa kysyttäessä esille tuli myös palvelun laadun vaikutukset. Hintaa voisi muokata asiakkaille sopivaksi tarkalla tuotteistamisella. Esimerkiksi niin, että pelkkä hieronta 60 min maksaisi 34 €+alv., pelkkä mobilisointi 20 min maksaisi 14 €+alv. ja hieronta 60 min+ mobilisoinnit 20 min maksaisivat yhteensä 40 €+alv. Näin kaikki asiakkaat voisivat maksaa vain ha-

luamastaan palvelusta eikä tarvitsisi maksaa koko hoitopaketista, jos ei tarvitse sitä. Normaalisti kun hieronnat myydään hieronta/lihashuolto yhdistelmähoitoina 40 €+alv., ne sisältävät tarvittavat hoidot: hieronta, venyttelyt, mobilisointi, TENS ja hoito on kestoltaan 60 min-90 min.

Tutkimuksen perusteella hevoshierojien ja lihashuoltajien tulisi kiinnittää työsäään huomiota työnlaatuun sekä kehittää taitojaan lisää. Alueelle toivottiin esimerkiksi akupunktiotaitoista lihashuoltajaa. Hierojat ja lihashuoltajat voisivat kehittää myös palvelupakettejansa eri segmenttiryhmiä ajatellen. Hierojat ja lihashuoltajat voisivat järjestää esimerkiksi erilaisia koulutuksia hevosharrastajille hevosten lihashuoltoon liittyen.

8 POHDINTA

Aiheen opinnäytetyöhöni valitsin omaan kiinnostukseeni ja nykyisen ammattiini hevoshierontaan liittyen. Minua kiinnostaa itseäni juuri hieronnan ja lihashuollon vaikutukset kilpahevosten suorituksiin. Lisäksi halusin tietää ammattilaisten mielipiteitä hierojista ja lihashuoltajista, sekä mitä he ovat valmiita maksamaan lihashuoltopalveluista ja mitä lihashuoltopalveluita he haluaisivat lisää hevosten lihashuoltajilta.

Haastatteluita tehdessä tuli ilmi, että kaikki haastateltavat olivat käyttäneet hevoshierontaa tai hevosten lihashuoltopalveluita ennenkin. Jokainen haastateltava oli myös sitä mieltä, että hevosten hieronnasta ja lihashuollosta on hyötyä hevosten valmennukseen ja kilpailutukseen. Eli käytännössäkin on huomattu vaikutukset, jotka voidaan todistaa teoriassa. Teoriassa hieronnalla saadaan vaikutuksia aineenvaihdunnan vilkastumiseen, verenkierron vilkastumiseen, imunestekierron vilkastumiseen, hermoston rentoutumiseen, kuona-aineiden poistumisen nopeutumiseen, elastisuuden ja kimmoisuuden kasvuun, palautumisen nopeutumiseen, kiinnikkeiden poistumiseen sekä vähenemiseen ja turvotuksien laskemiseen.

Lisäksi haastateltavat olivat sitä mieltä, että hierojien ja lihashuoltajien välillä on suuria eroja. Toivottavasti erot tasoittuvat hevoshierojien välillä, kun nykypäivänä hevoshierojille on myös näyttötutkinnot ja näin hierojien ammattitaito tarkistetaan. Ensimmäiset hevoshierojien näyttötutkinnot on suoritettu vuonna 2005. Hevoshieronta- ja lihashuoltopalveluiden hinnasta haastateltavat olivat monta mieltä. Mutta niinhän se on, että laadusta maksetaan mielellään enemmän.

Markkinointiin hevoshierojien tulisi panostaa enemmän, koska kaikki haastateltavat vastasivat, että olivat löytäneet hevosten lihashuoltajat jonkun tutun suo-

sittelemänä. Nykyaikaisella internet-markkinoinnilla hevosten lihashuoltajat saivat hyvin näkyvyyttä. Tärkein markkinointikanava hevosten lihashuoltajille kuitenkin on niin sanottu puskaradio. Eli paras markkinointikeino on tehdä työnsä hyvin ja näin saada kokoajan lisää suosittelijoita.

Opinnäytetyö oli itselleni todella mielekäs ja kiinnostava, kun pääsin haastattelemaan raviammattilaisia omasta aiheestani ja jokainen haastateltava vastasi mielellään kyselyyni. Haastateltavat olivat kiinnostuneita hevosten lihashuollosta ja yksi haastateltava kertoikin, että venyttelee itse jäykkiä hevosia päivittäin.

Opinnäytetyötä tehdessäni opin paljon uutta asiaa markkinoinnista ja puhelinhaastatteluiden toteuttamisesta. Aluksi suunnittelin tekeväni tutkimuksen lomakekyselynä, mutta sitten tulin siihen tulokseen, että teenkin puhelinhaastattelun. Olen todella tyytyväinen lopulliseen valintaani työn toteutustavasta, että tein puhelinhaastattelun. Sain todella hyvän vastausprosentin 100 %, mutta jos olisin tehnyt lomakekyselynä vastausprosentti ei varmasti olisi ollut 50 %.

Jos tekisin työn nyt uudestaan, lisäisin haastatteluun pari kysymystä, että saataisiin lisää analysoitavaa ja aloittaisin teorian kirjoittamisen aikaisemmin niin työn valmistumisen kanssa ei tulisi niin kovaa kiirettä.

Jatkoa tutkimukselle voisi tehdä muun muassa tekemällä haastattelut samasta aiheesta koko Suomen lisenssiravivalmentajille ja ratsuammattilaisille. Näin tutkimustuloksista saataisiin kattavammat ja todellisemmat. Muita mahdollisia uusia tutkimuksia olisi hevoshierojien näyttötutkintojen suoritusten määrä ja hevoshierojina toimivien koulutus pohja, ovatko he suorittaneet näytöt ja aikovatko he opiskella vielä lisää alaa.

LÄHTEET

Alanen, J. 2008a. Hieronta. Tampereen Urheiluhierojakoulu, hevoshierojakoulu-
tus, luentomuistiinpanot

Alanen, J. 2008b. Lihasoppi. Tampereen Urheiluhierojakoulu, hevoshierojakou-
lutus, luentomuistiinpanot

Alanen, J. 2009. Muut hoitomuodot. Tampereen Urheiluhierojakoulu, he-
voshierojakoulutus, luentomuistiinpanot

Anttila, M. & Iltanen, K. 2001. Markkinointi. 5. uudistettu painos. Porvoo: WS
Bookwell Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere:
Vastapaino Oy.

Grönberg, P. 2011. Hevosen ABC Atlas. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria
ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Holmgren, A. & Söderström-Lundberg, M. 2008. Lepoa tassuille Koiran hieronta
ja venyttely. Helsinki:Gummerus Kustannus Oy

Hooper, P. 2005. Urheiluhierontaa hevosille. Suomentanut Kaski, L. Perheme-
diat Oy.

Jyväskylän yliopisto, Laadullinen tutkimus. 2013. Hakupäivä 11.3.2013
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Leimu, P. 2003. Hevosen parhaaksi. Kustantaja Akupunktioklinikka Johan Nyman. Helsinki:Multiprint Oy.

Rope, T. 1995. Markkinointi osaaminen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. Luku 1.2 kokonaisuudessa KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 11.3.2013 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Saarelainen, M. & Vallius, T. 2010. Koiran lihashuolto. Tallinna: Arthouse.

Saastamoinen, M. & Teräväinen, H. 2007. Hevosen ruokinta ja hoito. Tieto tuotamaan 119. 6.osin uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sirkola, H.& Tauriainen, S. 2010. Eläinten lääkintä ja hoito - käsikirja eläinten hoitajille. 2.tarkistettu painos. Opetushallitus. Helsinki:Edita Prima Oy.

Suomen Hippos ry 2013a, Hevosalan tunnusluvut 2012. Hakupäivä 6.2.2013 http://www.hippos.fi/suomen_hippos_ry/hevosalan_tunnusluvut/hevosalan_perusluvut

Suomen Hippos ry 2013b, Raviurheilu lajina. Hakupäivä 7.2.2013 http://www.hippos.fi/raviurheilu/raviurheilu_lajina/

Suomen Hippos ry 2013c, Raviurheilu Suomessa. Hakupäivä 8.2.2013 http://www.hippos.fi/raviurheilu/raviurheilu_lajina/raviurheilu_suomessa

Suomen Hippos ry 2013d, Ravien luokitus. Hakupäivä 8.2.2013 http://www.hippos.fi/raviurheilu/raviurheilu_lajina/ravien_luokitus

Suomen Hippos ry 2013e, Lisenssijärjestelmä. Hakupäivä 15.2.2013 http://www.hippos.fi/raviurheilu/ohjastajat_ja_valmentajat/lisenssijarjestelma

Alkusanat (puhelinhaastattelu) Etelä-Pohjanmaan ammattilisenssi ravivalmentajille

Mikkosen Henna täältä Lapualta hei. Voisinko hieman häiritä työntekoanne ja haastatella näin puhelimitse teitä valmennettavienne hevosten lihashuollosta ja lihashuoltajien käyttämisestä . Olen viimeisen vuoden agrologi-opiskelija Oulun seudun ammattikorkeakoulusta ja teen tutkimusta Etelä-Pohjanmaan ammattilisenssi ravivalmentajille hevoshierojien käyttämisestä, hevoshierojien saatavuudesta ja valmentajien huomaamista hyödyistä hevosten lihashuollosta terveyteen ja suoritusten parantumiseen. Työn tavoitteena on lihashuoltajien tärkeyden ja merkityksen selvittäminen sekä onko heitä riittävästi saatavilla. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja työssä ei missään tule julki vastauksien antajia.

Yleiset kysymykset

Kuinka monta vuotta olette olleet ravivalmentajana?

A) alle 10vuotta B)10-20 vuotta C)20-30 vuotta D)yli 30 vuotta

Entä kuinka monta vuotta teillä on ollut ammattilisenssi valmentajana?

A) alle 10vuotta B)10-20 vuotta C)20-30 vuotta D)yli 30 vuotta

Mikä on valmennettavien hevostenne määrä?

A) alle 10 hevosta B) 10-20 hevosta C) 20-30 hevosta D) yli 30 hevosta

Oletko käyttänyt valmennettavillesi hevosille hevoshierojaa/lihashuoltajaa?

A) Olen käyttänyt B) En ole käyttänyt

Jos on käyttänyt (Eli 4 kysymykseen A vaihtoehdon vastanneille kysymykset 5-13)

Kuinka monesti olet käyttänyt ?

A) alle 5 kertaa B) 5-10 kertaa C) 10-20 kertaa D) yli 20 kertaa

Aiotko käyttää uudestaan?

A) Aion käyttää säännöllisesti B) Aion käyttää epäsäännöllisesti C) En aio D) En tiedä

Oletko huomannut hyötyä/haittaa hevosten lihashuollosta liittyen terveyteen tai/ja suoritukseen?

A) Olen huomannut hyötyä terveyteen tai/ja suoritukseen liittyen B) Olen huomannut haittaa terveyteen tai/ja suoritukseen liittyen C) En ole huomannut mitään eroa terveyteen tai/ja suoritukseen liittyen D) Muu, mikä? _____

Millaisesta lihashuollosta olet huomannut olevan eniten hyötyä?

A) Hieronta B) Akupunktio C) Venytykset D) Jokin muu, mikä _____

Onko teillä käynyt aina sama hieroja/ lihashuoltaja vai useita?

A) Meillä on käynyt aina sama hieroja /lihashuoltaja B) Meillä on käynyt 2-3 eri lihashuoltajaa/hierojaa C) Meillä on käynyt useita eri lihashuoltajia

Oletko huomannut eroja eri lihashuoltajien jäljiltä? (kysymys vain niille jotka valitsevat edellisessä kysymyksessä B tai C vaihtoehdon)

A) Olen huomannut paljon hyödyssä eroja eri lihashuoltajien välillä B) Olen huomannut hieman hyödyssä eroja eri lihashuoltajien välillä C) En ole huomannut hyödyssä mitään eroja eri lihashuoltajien välillä D) Jotain muuta

Mistä olet löytänyt hierojat/lihashuoltajat?

A) Muiden ihmisten suosittamana B) Mainosten perusteella (esim. internet/lehdet) C) Jokin muu, mikä? _____

Onko alueellanne mielestänne tarpeeksi hevosten lihashuoltajia?

A) On tarpeeksi B) Ei ole tarpeeksi C) Jokin muu mikä? _____

Mikä olisi mielestänne sopiva hinta lihashuoltopalveluista kertaa kohden?

A) alle 40€/kerta B) 40-50€/kerta C) yli 50 €/kerta D) Jokin muu, mikä? _____

Jos ei ole käyttänyt (eli 4 kysymykseen B vaihtoehdon vastanneille kysymykset 14-18)

Aiotko joskus kokeilla valmennettavillesi lihashuoltajaa?

A) Aion kokeilla B) En aio kokeilla C) En ole varma

Miksi et aio kokeilla?

A) En näe hyötyä lihashuollosta valmennettavilleni hevosille B) Liian kallista C) Osaan itse perus lihashuoltoa D) Jokin muu? Mikä?

Miksi aiot kokeilla?

A) Haluan kokeilla lihashuoltoa hevosille sen hyödyn takia B) Olen kuullut hyvää lihashuollosta C) Jokin muu? Mikä?

Onko alueellanne mielestänne tarpeeksi hevosten lihashuoltajia?

A) On tarpeeksi B) Ei ole tarpeeksi C) Jokin muu mikä? _____

Mikä olisi mielestänne sopiva hinta lihashuoltopalveluista kertaa kohden?

A) alle 40€/kerta B) 40-50€/kerta C) yli 50 €/kerta D) Jokin muu, mikä? _____

Loppusanat

Kiitos kun jaksoitte vastata kysymyksiini ja autoitte näin osaltanne opinnäytetyöni tekemistä. Valmiin opinnäytetyöni saatte halutessanne luettavaksenne viimeistään ensi kesäkuussa theseus.fi osoitteesta hakusanana käyttäen nimeäni Mikkonen Henna.