

Muscle Madness -etävalmennuksen toimivuus ja kehittämiskohteet

Janne Viitanen

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Syksy 2013



<p>Tekijä tai tekijät Janne Viitanen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2010</p>
<p>Raportin nimi Muscle Madness -etävalmennuksen toimivuus ja kehittämiskohteet</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 48 + 10</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää Optimal performance Oy:n 6 kk kestävän etänä suoritettavan Muscle Madness – voimaharjoitteluvalmennuksen toimivuutta ja kehittämiskohteita. Lisäksi selvitettiin valmennukseen osallistuneiden henkilöiden taustoja, motivaatiota, tavoitteita ja odotuksia. Tämän tutkimuksen avulla on tarkoitus kehittää Optimal Performancen Muscle Madness –valmennuksen toimivuutta jatkossa entistä paremmaksi</p> <p>Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena alku- ja loppukyselylomakkeilla valmennuksen alussa helmikuussa 2013 sekä valmennuksen lopussa heinäkuussa 2013. Kyselyt laadittiin Webropol 2.0 –ohjelman avulla, ja ne lähetettiin Muscle Madness –valmennuksen verkko-ohjelmaan. Alkukyselyyn vastasi 50 henkilöä ja loppukyselyyn 21 henkilöä. Valmennukseen osallistui 78 henkilöä, joista 18 keskeytti valmennuksen.</p> <p>Tulosten perusteella tärkeimmät kehittämisideat olivat kommenttiraidan lisääminen harjoitteluohjelmien videoihin, säännölliset kannustusviestit/-videot valmennettaville sekä viikkotehtävät siitä, millaista on oikeasti kovatehoinen harjoittelu. Valmennettavat olivat tyytyväisiä valmennuksen sisältöön, vaikka kaikki eivät saavuttaneetkaan asettamia tavoitteita.</p> <p>Etävalmennuksessa harjoittelijan motivaatio ja sen ylläpito korostuvat, koska personal trainer ei ole kannustamassa yhteisillä harjoituskerroilla. Loppujen lopuksi on valmennettavasta itsestään kiinni, saavuttaako hän asettamansa tavoitteet.</p>	
<p>Asiasanat etävalmennus, voimaharjoittelu, tavoitteet, tyytyväisyys</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Janne Viitanen</p>	<p>Group or year of entry LOT 10-13</p>
<p>The title of thesis Effectiveness and development areas of Muscle Madness online weight training course</p>	<p>Number of pages and appendices 48 + 10</p>
<p>Supervisor(s) Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The main purpose of this thesis was to clarify the effectiveness and development areas of Muscle Madness online weight training course provided by Optimal Performance. An additional goal was to investigate the training participants' backgrounds, motivation and expectations.</p> <p>The study was conducted by a survey with two questionnaires. The first was in February 2013 and the second was in July 2013. Both questionnaires were made by Webropol 2.0 survey software. 50 participants responded to the first questionnaire and 21 to the second questionnaire. Muscle Madness was attended by 78 people and 18 dropped out during the six months.</p> <p>The results showed that the most important development ideas were to add text or sound for training videos, to give encouragement posts for trainees and also to offer a week's assignment on the subject how to train hard. According to the research, participants were satisfied with the training content, even though, all participants did not succeed to reach their goals.</p> <p>A trainee's motivation and the maintenance of the motivation are emphasized when training is online because a personal trainer is not there to give encouraging feedback during the exercise. Ultimately, it is up to the trainees whether they achieve their goals or not.</p>	
<p>Key words online training, weight training, goals, satisfaction</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Personal training.....	2
2.1	Valmennuksen toteuttaminen.....	2
2.2	Motivaation merkitys personal training asiakassuhteessa	3
2.3	Personal training –valmennuksissa käytettävät harjoittelumenetelmät	6
2.3.1	Lihaskoivomaharjoittelu.....	7
2.3.2	Kestävyysharjoittelu	9
3	Personal training etävalmennukset	11
3.1	Etävalmennukset Suomessa	12
3.2	Etävalmennukset ulkomailla	13
4	Optimal Performance Oy	15
4.1	Biosignature-menetelmä.....	16
4.2	Muscle Madness	16
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	19
6	Tutkimusmenetelmät.....	20
6.1	Kohderyhmä	20
6.2	Tutkimuksen toteutus	20
6.3	Kyselyjen sisällöt.....	21
6.4	Tilastolliset menetelmät.....	22
7	Tutkimustulokset.....	23
7.1	Muscle Madness valmennukseen osallistuneiden taustatiedot	23
7.2	Valmennuksen valintaperusteet.....	25
7.3	Valmennettavien tavoitteet, odotukset ja motivaatio	26
7.4	Valmennettavien tavoitteiden ja odotusten täytyminen.....	27
7.5	Osallistujien tyytyväisyys valmennukseen ja sen eri osa-alueisiin sekä eri osa-alueiden kehittämiskohteet.....	28
8	Pohdinta	36
8.1	Valmennettavien tausta	36
8.2	Muscle Madness etävalmennuksen toimivuus.....	37
8.3	Valmennuksen kehittämiskohteet	40

8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi	41
8.5 Etävalmennukset tulevaisuudessa	42
Lähteet.....	44
Liitteet.....	49
Liite 1. Muscle Madness –alkukysely	49
Liite 2. Muscle Madness –loppukysely	52
Liite 3. Ote Optimal Performancen valmentajan Sanna Elorannan Biosignaturemittauksesta.....	58

1 Johdanto

Liikunta, ravinto ja terveys ovat julkisuudessa jatkuvasti uusien tutkimusten, dieettien tai ihmisten elämäntapamuutosten myötä. Tästä huolimatta ihmisten ylipaino ja elintasosairaudet lisääntyvät jatkuvasti. Suomessa on kakkostyyppin diabeetikkoja jo noin 500 000. Lisäksi työikäisistä 18-64-vuotiaista aikuisista noin 60 % on ylipainoisia, ja joka viides on lihava. (Yle Tiede 2013.)

Pelkkä tiedon jakaminen ei enää riitä informaatiopainotteisessa yhteiskunnassa, koska tekeminen on ainoa, mikä ratkaisee. Kysyntään vastataan tarjonnalla, ja personal training –palveluiden määrä onkin kaksinkertaistunut Yhdysvalloissa vuosina 2003-2010, selviää kansainvälisen IHRSA kuntokeskusjärjestön työllisyyskatsauksesta. Liikunta-alan ammattilaisten määrän uskotaan kasvavan Yhdysvalloissa 21.1 % vuosittain aina vuoteen 2020 saakka. Samanlaisen nousujohteisuuden liikunta-alan työllisyysnäkymissä voi olettaa jatkuvan myös Suomessa. (Nieminen 2012, 4.) Trainer4You:n Riku Aaltosen mukaan todellinen kasvupiikki personal training –alalla Suomessa voikin olla vielä edessäpäin. (Trainer4You 2013).

Kysyntää laadukkaille personal training –palveluille on paljon, mutta joillekin ihmisille korkea hinta tai pitkät ajomatkat voivat olla esteitä palveluiden ostamiselle. Tähän tarpeeseen on kehitetty erilaisia etävalmennuksia. (Digivallankumous 2013.) Optimal Performance Oy:n Muscle Madness –valmennus on kehitetty ihmisiä varten, jotka pystyvät muuttamaan tapojaan ja harjoittelemaan lähes itsenäisesti. Muscle Madness valmennuksessa valmennettavat saavat internetin välityksellä ruokavalion, kuukausittain vaihtuvat harjoitteluohjelmat ja viikkotehtäviä tukemaan uusien elämäntapojen sisäistämistä. Valmennukseen kuuluu myös valmentajatapaamisia ja treenikouluja riippuen valitseeko asiakas VIP- vai tavallisen valmennuksen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Muscle Madness –etävalmennuksen toimivuutta ja kehittämiskohteita. Lisäksi selvitetään valmennukseen osallistuneiden henkilöiden taustoja, motivaatiota, tavoitteita, odotuksia sekä kahden jälkimmäisen toteutumista. Kehittämistyön avulla Optimal Performance pystyy kehittämään Muscle Madness -valmennuksen toimivuutta paremmaksi.

2 Personal training

Personal training on henkilökohtaista kuntovalmennusta, jossa valmentaja räätälöi asiakkaalle yksilöllisen kunto- ja ravinto-ohjelman sekä auttaa asiakasta moninaisissa elämäntapoihin liittyvissä asioissa. Yhteisillä liikunta- ja valmennuskerroilla valmennettava on keskipisteessä. Valmentaja toimii tukijana ja suunnannäyttäjänä, jotta yhteinen tie veisi kohti asetettuja tavoitteita. (Trainer4You 2013.)

Asiakkaan tavoitteet ja toiveet ovat osaavalle personal trainerille kaikki kaikessa. Yleisiä tavoitteita ovat elämäntapamuutokset, kehonkoostumuksen muokkaaminen tai harjoittelun tehostaminen. Personal trainingia ei ole sidottu mihinkään tiettyyn liikuntamuotoon, vaikka se usein liitetäänkin kuntosaliharjoitteluun. Yksi asiakkaan tavoitteista voi olla hänelle mieluisan liikuntalajin löytäminen. (Puls 2013.)

Personal trainereiden käyttö nykymuodossaan sai alkunsa Hollywood-näyttelijöiden kehonkoostumuksien muokkaamisesta. Näyttelijät palkkasivat omavalmentajan, jonka avulla he pystyivät hankkimaan kauniin vartalon roolejaan varten. Vähitellen omavalmentajat tulivat tunnetuiksi myös tavallisen kansan keskuudessa. (Haavisto, Kantaneva, Kasurinen, Kilpiä & Paakkunainen 2002, 7.) Suomessa ensimmäiset personal trainerit koulutettiin vuonna 1997. (Puls 2013). Vielä 2000-luvulle tultaessa personal trainereita käyttivät lähinnä varakkaat ihmiset ja julkisuuden henkilöt, kuten missit ja urheilijat. Nykyään tyypillinen asiakas on tavallinen, työssäkäyvä kansalainen. Muutos ihmisten asennoitumisessa voi johtua terveysliikuntatietouden lisääntymisestä, tai ylipainon ja liikkumattomuuden lisääntymisestä. (Trainer4you 2013.)

2.1 Valmennuksen toteuttaminen

Parhaimmat tulokset yleensä saadaan, kun asiakas harjoittelee yhdessä personal trainerin kanssa. Tällöin valmentaja pystyy kannustamaan asiakasta yhä parempiin suorituksiin ja huolehtimaan, että liikkeet tehdään biomekaanisesti oikein. Yhteiset valmennustapaamiset voidaan myös käyttää uusien elämäntapojen opetteluun ja kysymysten esittämiseen. (Sats 2013.)

Personal trainerin kanssa toteutettu harjoittelu myös sitoo valmennettavan harjoitteluun säännöllisesti. Valmentaja Nate Green kirjoitti Precision Nutritionin blogissa, kuinka ihmisen on tärkeää olla vastuussa toiselle ihmiselle, mikäli haluaa harjoittelun olevan säännöllistä ja pitkäjänteistä. Näin ollen harjoituksia on vaikeampi jättää väliin, koska perumisesta pitäisi aina ilmoittaa toiselle henkilölle. Tämä henkilö voi olla ystävä, jonka kanssa harjoittelet, tai valmentaja. (Precision Nutrition 2013a.)

Kaikille ei kuitenkaan ole mahdollista palkata personal traineria. Korkea hinta, pitkät ajomatkat tai kiireinen aikataulu voivat olla esteenä yhteisille valmennustapaamisille. Tällaisille ihmisille etävalmennus voi olla toimiva vaihtoehto. (Digivallankumous 2013.) Etävalmennuksessa asiakas harjoittelee pääasiallisesti itsenäisesti, joten hänellä on oltava vahva motivaatio harjoitteluun ja uusien tapojen opetteluun. Liikkeiden opettelu voi tapahtua etänä videoiden välityksellä. (Covassin, McNamara, Stearne & Swalm 2008, 1164.)

2.2 Motivaation merkitys personal training asiakassuhteessa

Motivaatio harjoitteluun ja tapojen muuttamiseen on lähdettävä harjoittelijasta itsestään. Personal trainer ei voi harjoitella asiakkaansa puolesta eikä myöskään vahtia jatkuvasti, kuinka asiakas käyttäytyy kotona, töissä ja vapaa-ajalla. (Aalto 2008, 10.) Mikäli ohjattava itse haluaa vahvasti muutosta, ja saa vielä tukea lähipiiristään, on hänellä hyvät mahdollisuudet muuttaa tapojaan. Toinen ääripää on valmennettava, joka ei ole sitoutunut muuttamaan tapojaan, ja kertoo valmentajalleen asioita, joita uskoo hänen haluavan kuulla. (Turku 2007, 44.)

Personal trainerin luokse hakeutuvalla henkilöllä on yleensä motivaatiota muutosten tekemiseen, mutta ensimmäinen yhteinen tapaamiskerta on kuitenkin hyvin tärkeä askel jatkon kannalta. (Aalto 2008, 11). Turku (2007, 45-46) esittelee motivaatiopolun, jonka valmennettava käy läpi pohtiessaan omien elämäntapojensa muuttamista. Valmentajan voisi olla järkevää esittää seuraavanlaiset kysymykset ensimmäisen tapaamisen alkuvaiheessa:

- ”Mikä terveydessäsi sinua itseäsi erityisesti mietityttää, mistä haluaisit keskustella enemmän?”
- ”Mitä hyötyä arvelet saavasi säännöllisestä liikunnasta?”

Ensimmäisen kysymyksen avulla valmennettava herätetään miettimään terveysongelmaa, johon halutaan muutosta. Ongelman on yleensä syytä olla konkreettinen ja päivittäistä elämää hankaloittava asia. Tämä voi olla esimerkiksi vaikeus solmia kengännauhoja, hengästyminen ja väsyneisyys päivittäisissä askareissa tai vaikkapa heikentynyt kyky nousta ylös lattialta. Pelkkä terveysuhka tai ylipaino ei välttämättä riitä motivoimaan asiakasta tapojen muuttamiseen. (Turku 2007, 45.)

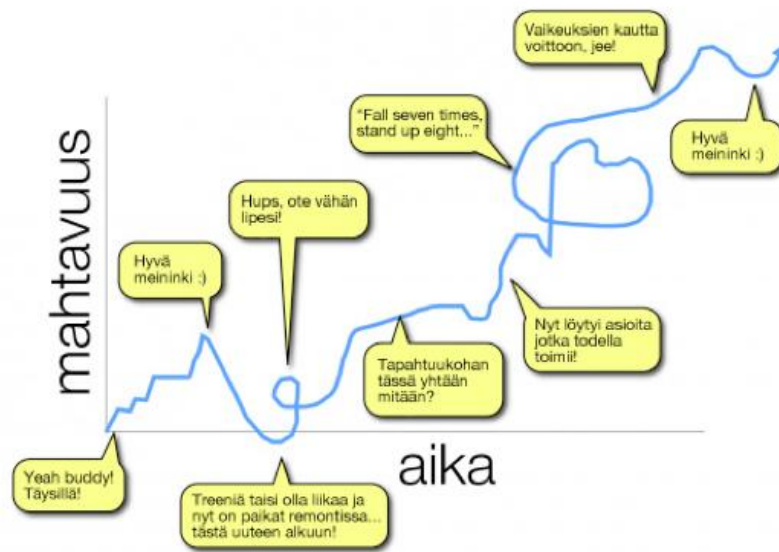
Toisella kysymyksellä pyritään esittämään ratkaisukeino valmennettavan esittämään ongelmaan. Näin henkilölle avautuu henkilökohtainen hyötynäkökulma, jolloin hän kokee valmennuksesta voivan olla hyötyä juuri hänelle. Jälleen pelkkä sairastumisriskin laskeminen jollain tietyllä prosenttiluvulla ei yleensä riitä motivaation lähteeksi, vaan saadun hyödyn on oltava konkreettisempi. Hyöty voi olla verenpaineen laskeminen, kolesteroliarvojen normalisoituminen tai yleinen tavoite; pieneksi käyneisiin vaatteisiin mahtuminen. (Turku 2007, 47.)

Tavoitteiden asettelun jälkeen valmentajan on hyvä tuoda esille, kuinka pienilläkin muutoksilla voidaan saada aikaan isoja terveyshyötyjä. Tämä usein lisää valmennettavan pystyvyyden tunnetta, jolloin hän kokee muutoksen olevan mahdollista myös hänen kohdallaan. (Turku, 2007, 47-48.) Valmentajan on myös hyvä korostaa, että onnistuneet elämäntapamuutokset suoritetaan yleensä yrityksen ja erehdyksen kautta. Tiedostamalla jo etukäteen tulevat ongelmatilanteet, on niistä helpompi ottaa oppia, ilman syyllisyydentunnetta ja itseluottamuksen heikkenemistä. Näitä ongelmatilanteita voi aiheuttaa normaaliin elämään kuuluvat tilanteet, kuten erilaiset juhlat, juhlapyhät, lomat, stressaavat elämäntilanteet ja motivaation vaihtelut. Optimal Performancen Joni Jaakkola on esitellyt Muscle Madness valmennuksen alkuinfossa (Jaakkola, J. 4.2.2013) osuvan kuvaajan (kuvio 1) asiakkaan tyypillisen mutkaisesta matkasta kohti asettamia tavoitteita

Ennen liikkeelle lähtöä tehdään pieni reality check. Monen odotus kehityksestä valmennuksen alussa on tämä:



Todellisuudessa muutos tapahtuu useammin näin:



Kuvio 1. Asiakkaan matka kohti tavoitetta (Jaakkola, J. 4.2.2013).

Asetetut tavoitteet voi olla järkevää kirjata paperille. Samalla voi punnita tavoitteen toteutumisesta saavutettavia hyötyjä, ja myös kustannuksia. Kustannuksilla tarkoitetaan tässä yhteydessä tavoitteen eteen tehtävää työtä, käytettyä aikaa ja mahdollisia mukavuuden rajoituksia. Valmennettava usein pohtii mielessään, ylittääkö muutoksen hyödyt siitä koituvat kustannukset. Mikäli valmennettava ei koe saavansa riittävästi vastinetta omalle panostukselleen valmennussuhteen aikana, on riski, että hyvin alkanut elämäntapamuutos siirretään syrjään. (Turku 2007, 48-49.)

Mikäli valmentaja pystyy vakuuttamaan tulevan asiakkaansa muutoksen tärkeydestä, ja/tai asiakas kokee valmentajan pystyvän auttamaan juuri häntä, voi valmennussuhde alkaa.

Harjoituksissa yksilön kyky motivoida itseään entistä parempiin suorituksiin näyttelee keskeistä osaa siinä, tapahtuuko kehitystä vai ei. Myöhemmin selitettävän ylikuormitusperiaatteen käytännön toteuttaminen vaatii tiukkaa keskittymistä harjoitukseen ja mahdollisesti oman mukavuusalueen ulkopuolelle menemistä. Keskushermostolla on keskeinen rooli lihasten aktivoinnissa. (Häkkinen 1990, 27). Tämän vuoksi yksilön olisi pystyttävä kannustamaan itseään positiivisella itsepuhelulla ja visualisoinnilla hyvään suoritukseen. Näin hän pystyisi tuottamaan sen hetkisen parhaimman mahdollisen voimatonsa. Harjoittelijan motivaatioon vaikuttavat myös motivoiva harjoitteluohjelma, riittävä lepo, oikeanlainen ravinto ja hiotut liiketekniikat. (Optimal Performance 2013a.)

2.3 Personal training –valmennuksissa käytettävät harjoittelumenetelmät

Liikunta-alalle tulee jatkuvasti uusia trendejä, mullistavia harjoittelumenetelmiä ja ruokavalioita. Jokaiselta koulukunnalta löytyy puolestapuhujansa. Perusteluina menetelmien toimivuudelle käytetään kokemuksia ja heikon tieteellisen arvon omaavia tutkimuksia, kuten pitkittäistutkimuksia. (Pronutritionist 2011). Uusia trendejä tulee noin 5-10 vuoden välein. Aiemmin trendinä oli, navan vetäminen sisään, jotta syvät lihakset saataisiin aktivoitua. Myöhemmin pinnalle nousi ”bracing” eli neutraalin ryhdin ja vatsalihasten sekä pakaroiden oikeaoppinen aktivoiminen. Nyt pinnalla vaikuttaisi olevan hengittäminen ja sen merkitys liikunnassa. Edellä mainittujen liikunta-alan ammattilaisille enemmänkin kohdistuvien trendien lisäksi myös tavallisille ihmisille markkinoidaan paljon uusia trendejä dieettien ja liikuntamenetelmien osalta. (Tumminello, N. 2013.) Uusimpana dieettitrendinä vaikuttaisi tällä hetkellä olevan 5:2 –dieetti. (HS 2013).

Erilaisia harjoittelufilosofioita on paljon, kuten esimerkiksi bodaus, kahvakuulailu, crossfit, painonnosto, toiminnallinen harjoittelu, pilates ja jooga. Personal trainer saataakin käyttää kaikille valmennettavilleen harjoittelufilosofioita, jotka on kokenut itselleen hyväksi ja joihin on erikoistunut. Olisi ymmärrettävä, että jokaisella menetelmällä on etunsa ja rajoitteensa. Ei ole olemassa yhtä maagista harjoittelutapaa tai ruokavalioita. On olemassa erilaisia yksilöitä ja erilaisia tavoitteita. Personal trainerin on löydettävä juuri tietylle asiakkaalle soveltuva ruokavalio tai harjoittelutapa sen sijaan, että valitsisi sen, mikä sattuu olemaan trendikästä. Personal trainerilla olisi hyvä olla ikään kuin val-

tava työkalulaatikko, josta hän valitsee kullekin asiakkaalle sopivat työkalut. (Youtube 2012.)

Seuraavaksi tarkastelemme lihasvoima- ja kestävyysharjoittelua hieman tarkemmin, ymmärtääksemme miksi monet personal trainerit suosivat lihasvoimaharjoittelua asiakkaidensa harjoittelussa.

2.3.1 Lihasvoimaharjoittelu

Lihasvoimaharjoittelulla tarkoitetaan harjoittelua, joka tapahtuu yleensä levytangoilla, käsipainoilla ja erilaisilla kuntosalilaitteilla. Säännöllisesti ja valmennusopin periaatteiden avulla toteutettu lihasvoimaharjoittelu johtaa lihasvoiman lisääntymiseen ja myöhemmin lihasmassan kasvuun. Lihasvoimaharjoittelu on kiitollista liikuntaa, koska aloittelijat kehittyvät nopeasti hermoston sopeutumisen myötä. Lisäksi kyky lisätä lihasmassaa ja –voimaa säilyy koko eliniän. Lihasvoimaharjoittelu sopii kaikille ikään ja kokoon katsomatta. (Duodecimlehti 2011.)

Lihasvoimaharjoittelu aiheuttaa lihaksiin mikrovaurioita, jotka elimistö korjaa lepoaiheessa, mikäli elimistölle tarjotaan riittävästi ravintoa ja lepoa. (Duodecimlehti 2011). Kuormittavan harjoituksen aikana kehon suorituskyky laskee, ja järkevästi toteutetun palautumisen aikana suorituskyky palautuu ennalleen tai nousee entistä paremmaksi. Tätä tapahtumaketjua kutsutaan superkompensaatioksi. (Bompa, Cornacchia & Di Pasquale 2012, 44.)

Voimasta puhuttaessa voidaan tehdä karkea jako erilaisten voiman lajien välillä. Näitä voiman lajeja on kesto-, maksimi- ja nopeusvoima. Millaista voiman lajia kulloinkin käytetään, riippuu käytetyn kuorman suuruudesta, toistomäärästä ja liikkeeseen käytetyn ajan pituudesta sekä liikkeiden välillä olevien palautumisaikojen pituuksista. Kestovoimasta on kyse silloin, kun tehdään paljon toistoja pienehköillä painoilla sekä lyhyillä palautumisajoilla. Maksimivoimaharjoittelussa käytetyt kuormat ovat suuria ja toistomäärät matalampia kuin kestovoimaharjoitteissa. Nopeusvoimaa harjoitettaessa voimantuottoaika on hyvin lyhyt, jolloin pyritään tuottamaan mahdollisimman nopeasti voimaa. (Häkkinen 1990, 41.)

Oleellisinta lihasvoimaharjoittelussa on säännöllinen ja riittävän kovatehoinen harjoittelu. Aloitteleva kuntoilija kehittyy hyvin, kun harjoituskertoja kuntosalilla tulee 2-3 kertaa viikossa. Kokeneemmille harjoittelijoille tämä ei enää riitä, vaan voimatasojen nostamiseksi on harjoiteltava 4-6 kertaa viikossa. (Häkkinen 1990, 208.)

Toinen tärkeä tekijä lihaskuntoharjoittelussa on käytettävän kuorman suuruus eli intensiteetti. Kuorman on oltava niin suuri, että lihasjännitys ylittää riittävästi lihaksen saaman normaalin päivittäisen kuormitustason. Tätä kutsutaan ylikuormitusperiaatteeksi. (Häkkinen 1990, 101.) Kuorman koko voidaan määrittää %-luvuilla maksimaalisesta ykkösmaksimista, eli suurimmasta painomäärästä, minkä harjoittelija pystyy suorittamaan vain yhden kerran. (Häkkinen 1990, 201).

Käytännössä käytetyn kuorman suuruus riippuu henkilön tavoitteesta. Henkilön halutessa lisää lihasmassaa käytetty kuorma voi vaihdella 60-80 prosentin välillä maksimista. Tällöin jokaisella kuormalla suoritetaan maksimaalinen määrä toistoja uupumukseen asti. (Häkkinen 1990, 202.)

Aloittelijoiden voimatasot lisääntyvät hyvin pienemmilläkin kuormilla, kuten 60 prosentilla maksimaalisista painoista. Kokeneempien harjoittelijoiden on käytettävä vähintään 80 prosentin suuruisia kuormia omista maksimaalisista painoistaan, jotta voimatasot kehittyisivät edelleen. On hyvä huomioida, että harjoitusmäärän lisäämisellä ei voida kompensoida lihasvoiman kehittymistä, mikäli käytetyt kuormat jäävät liian alhaisiksi. (Häkkinen 1990, 101.)

Kolmas tärkeä tekijä kehittävässä lihaskuntoharjoituksessa on riittävän volyymin suuruus. Volyymilla tarkoitetaan sarjojen ja toistojen kokonaismäärää, harjoituskerran kestoa, liikkeiden määrää ja harjoituksen aikana nostettujen painojen yhteismäärää. Aloittelijoille riittää 2-3 sarjaa, ja kokeneemmille harjoittelijoille sarjat vaihtelevat yleensä 3-6 välillä. Käytetyt toistomäärät vaihtelevat tavoitteen mukaan. Yhdessä liikkeessä yhteensä tehdyt toistomäärät vaihtelevat voimatyyppisen treenin 10-20 kokonaistoistomäärästä kehonrakentajien käyttämään keskimääräiseen 30-40 kokonaistoistomäärään. (Häkkinen 1990, 205-206.)

Harjoittelijoiden on hyvä käyttää harjoittelupäiväkirjaa seuratakseen voimatasojen ja volyymin kehitystä. Näin pystytään määrittämään käytetyt painot ja toistot kullekin harjoituskerralle ilman kehityksen pysähtymistä. (Bompa ym. 2012, 27.)

Personal trainerit suosivat lihasvoimaharjoittelua sen moninaisten hyötyjen ja tehokkuuden vuoksi. Lihasvoimaharjoittelu ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaivoja, hidastaa luiden ja lihasten ikääntymismuutoksia ja parantaa sokeritasapainoa. Tehokas treeni myös polttaa rasvaa, lisää lihasmassaa ja –voimaa sekä parantaa kestävyyskuntoa. (Lihastohtori 2012.)

2.3.2 Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa aerobiseen ja anaerobiseen harjoitteluun. Aerobinen liikunta on matalalla teholla suoritettua tasaista liikuntaa, kuten tasavauhtista lenkkeilyä. Matalalla teholla liikuttaessa elimistö käyttää happea hyväkseen energian muodostamisessa. (Aalto 2008, 82.) Aerobinen energiantuottotapa muuttuu hallitsevaksi noin kahden minuutin pituisen lihassuorituksen jälkeen. (Häkkinen 1990, 20).

Anaerobinen liikunta on korkealla teholla suoritettua liikuntaa, jossa vaihtelevat teho- ja palautusjaksot. Lihasvoimaharjoittelu on maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelun osalta anaerobista liikuntaa. Anaerobisessa liikunnassa elimistö käyttää polttoaineenaan välittömiä energialähteitään (adenosiinitrifosfaatti ja kreatiinifosfaatti) ja välillisiä energialähteitä eli hiilihydraatteja, rasvaa sekä poikkeustapauksissa proteiineja. Energiantuottotapa on hapeton ja kyseinen energiantuottotapa on hallitseva noin 45 sekunnin ajan lihassuorituksen alettua. Käytännössä energiaa tuottavat prosessit toimivat kuitenkin aina jollain tasolla rinnakkain. (Häkkinen 1990, 19-20.)

Terveyden ja sydämen hyvinvoinnin kannalta ihmiset tarvitsevat säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Sydän ei kulu kuormituksesta, vaan se vahvistuu. (Aalto 2008, 82.) Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua olisi hyvä tehdä rinnakkain, koska hyvät kestävyys- ja lihasvoimatasot ennustavat pitkää ikää. (Lihastohtori 2013). Personal trainerin asiakkaan tavoitteet määrittelevät pitkälti, minkälaista harjoittelua liikuntaohjelmaan sisällyte-

tään. Aloittelijan kuntopohjan kehittämiseksi on tärkeää painottaa kestävyysliikuntaa. Kokeneen harjoittelijan, jonka tavoitteena on lisätä lihasmassaa, voimaa ja polttaa rasvaa on sen sijaan suositeltavampaa painottaa harjoittelussaan kovatehoista lihasvoimaharjoittelua ja sykevaihteluita sisältävää kestävyysharjoittelua, kuten intervalliharjoittelua. (Poliquin 2013.)

3 Personal training etävalmennukset

Teknologia on mahdollistanut uuden tavan tuottaa personal training palveluita verkossa. Internetin, videoiden, äänitteiden ja tekstien avulla valmennettaville pystytään lähettämään nopeasti tietoa esimerkiksi lihasvoimaharjoittelun liikkeistä, liiketekniikoista, harjoitteluun liittyvästä tiedosta, ravinnosta ja elämäntavoista. Valmentaja pystyy myös lähettämään valmennettavilleen kotitehtäviä eri aihealueisiin liittyen ja osoittamaan lisätiedon lähteiksi erilaisia Internet-sivustoja. (Covassin ym. 2008, 1164.)

Vuonna 2008 ensimmäinen laatuaan tehty tutkimus (Covassin ym. 2008) vertaili kolmea erilaista voimaharjoittelutapaa keskenään 16 viikon valmennusperiodissa. Ryhmät olivat:

- perinteinen personal training –ryhmävalmennus
- hybridivalmennus, jossa osia perinteisestä personal training –ryhmä- ja online –valmennuksesta
- online-valmennus, joka tapahtui pelkästään etänä

Tutkimuksessa teetettiin alussa ja lopussa kirjalliset testit voimaharjoitteluun liittyvistä asioista sekä testattiin ylävartalon voimatasot penkkipunnerruksella ja alavartalon voimatasot kyykyllä. Parhaiten voimatasot paranivat perinteisellä personal training –ryhmävalmennuksella ja hybridivalmennuksella. Huonoiten voimatasojen kehittymisessä menestyi online-valmennus -ryhmä, joiden valmennukseen kuului ainoastaan kahden ensimmäisen viikon ajan tapaamisia valmentajien kanssa. Valmentajien tehtävänä alussa oli varmistaa turvalliset liiketekniikat isoissa moni nivelliikkeissä, kuten penkkipunnerruksessa ja kyykyissä. (Covassin ym. 2008, 1167.)

Tutkimuksen mukaan, todennäköinen syy online-valmennettavien heikkoon menestykseen liittyi yksinään harjoitteluun, ilman valmentajan antamaa ohjausta sekä heikkoon motivaatiotasoon. Muut ryhmät saivat henkilökohtaista palautetta valmentajilta 16 viikon aikana. Valmentajat pystyvät motivoimaan valmennettavat entistä kovempiin suorituksiin kannustamisen ja ohjauksen avulla yhteisillä harjoituskerroilla. Tämä tärkeä henkinen osa-alue ja ylikuormitusperiaatteen käytännön toteuttaminen jää kokonaan valmennettavan omalle vastuulle online-valmennuksessa. (Covassin ym. 2008, 1167.)

Online-ryhmä sai positiivisia tuloksia voimaharjoitteluun liittyvän tietouden lisäämisessä. Positiivinen puoli online-valmennuksessa on myös aikataulujen joustavuus, koska valmennettava voi itse päättää, milloin harjoittelee. Tutkimuksen mukaan voidaan päätellä, että pelkästään etänä tehtävässä valmennuksessa valmennettavien tietous lisääntyy, mutta voimatasot eivät kehity yhtä varmasti kuin valmennuksissa, joihin sisältyy yhteisiä valmentajatapaamisia. (Covassin ym. 2008, 1167.)

Yksi online-valmennusten etu on niiden edullisuus verrattuna henkilökohtaisiin personal training –tapaamisiin. Kuukausi etävalmennuksessa voi maksaa yhtä paljon kuin 1-2 tuntia henkilökohtaista valmennusta. Online-valmennus sopii kenties paremmin kokeneille harjoittelijoille, joilla on motivaatio harjoitteluun jo valmiina, ja jotka kaipaavat asiantuntija-apua tehostamaan toimintaansa. Täysin aloittelijoille henkilökohtaiset valmentajatapaamiset voivat olla tehokkaampia ja turvallisempia. (Shape 2013.)

Personal training etävalmennusten kirjo on laaja. Valmennus voi tapahtua etänä ilman henkilökohtaisia valmentajatapaamisia, jolloin asiakkaalle räätälöidään yksilöllinen ohjelma esimerkiksi sähköpostin välityksellä. Valmennus voi olla ryhmävalmennus, jossa kaikki saavat samanlaiset ruokavalio- ja liikuntaohjelmat (Terveysmyrsky 2012.) Tai sitten valmennus voi olla sekoitus näitä kaikkia, eli pääosa harjoittelusta ja uusien tapojen opettelusta asiakas toteuttaa itsenäisesti, mutta kuukausittain voi kuitenkin olla valmentajatapaaminen. (Optimal Performance 2013b).

3.1 Etävalmennukset Suomessa

Suomalaiset personal trainerit näyttäisivät internetin perusteella tarjoavan melko yleisesti etävalmennuksia asiakkailleen. Alkukartoituksen jälkeen yhteydenpito tapahtuu pääasiassa sähköpostitse tai puhelimitse. Esimerkiksi Personal Trainer Junnu Eskelisellä on kolmen kuukauden etävalmennus –paketti, jota hän suosittelee yhtenä vaihtoehtona elämäntapamuutosta tai painonpudotusta harkitseville ihmisille. (Junnu Eskelinen 2013).

Suuri etävalmennuksia tarjoava yritys on Jari Mentulan ja Jutta Gustafsbergin Team Fitfarm. Valmentajia Fitfarmilla on tällä hetkellä n. 25, ja he toimivat mm. Tampereella, Helsingissä, Turussa, Lahdessa, Jyväskylässä ja Seinäjoella. Yrityksellä on nettivalmennuksia tällä hetkellä viisi kappaletta. Jokainen valmennus on suunnattu hieman erilaiselle kohderyhmälle aina aloittelijoista fitness- ja kehonrakennuskilpailuista haaveileville. Fitfarmin etävalmennuksiin osallistuu aina suurempi joukko ihmisiä, jotka saavat samanlaiset ohjeet niin ruokailujen kuin liikunnankin osalta. Ruokavalioihin ja treeniohjelmiin on saatavilla erilaisten tavoitteiden mukaisia vaihtoehtoja. Lisäksi valmennettavat saavat tunnukset yhteiselle keskustelufoorumille, jossa heillä on mahdollisuus kysyä kysymyksiä valmentajilta. (Fitfarm 2013.)

3.2 Etävalmennukset ulkomailla

Hakusanalla "online personal training" löytyy google-haulla 359 miljoonaa tulosta. Eri-laisia etävalmennuksia on laidasta laitaan. Erona suomalaisiin etävalmennuksiin on voimakkaampi markkinointi palveluntarjoajien sivuilla. Esimerkkinä personal trainer Vince DelMonten kotisivut. Sivuilta löytyy ilmaista materiaalia e-kirjojen muodossa, myytäviä treeniohjelmiä ja suurimpana tuotteena 12 kuukauden etävalmennus Hypertrophy M.A.X. (Vince DelMonte 2013.) Vince DelMontella on myös oma "inner circle"-sivusto Live Large Tv, jota kautta hän jakaa tietoa ravinnosta, liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista. (Live Large Tv 2013).

Inner circle eli sisäpiirityyppinen valmennustapa etänä vaikuttaa melko yleiseltä toimintatavalta ulkomailla. Kyseisenlaisia palveluita tarjoavat etenkin tunnetut valmentajat, jotka ovat usein itse kilpailleet erilaisissa voima- tai kehonmuokkauslajeissa. Sisäpiirissä valmennettavat saavat tunnukset keskustelufoorumille, jossa Inner circlen valmentaja vastaa valmennettavien kysymyksiin. Sisäpiiriläiset saavat henkilökohtaiset treeni- ja ravinto-ohjelmat sekä kaiken tarvitsemansa tuen ja tiedon, mitä tarvitsevat. Esimerkkinä kanadalainen valmentaja Lee Hayward, joka tarjoaa Inner Circle –valmennuksen lisäksi myös etänä suoritettavaa personal training –valmennusta. Lee Haywardin youtube –videokanavalla on yli 90 000 tilaajaa. Hän jakaa youtubessa tietoa voimaharjoittelusta, ravinnosta ja kaikista terveellisiin elämäntapoihin liittyvistä asioista. (Totalfitness-bodybuilding 2013.)

Etävalmennuksista puhuttaessa ei voida ohittaa Dr. John Berardin perustamaa yritystä nimeltä Precision Nutrition. Precision Nutrition on Kanadan Torontosta käsin toimiva maailman suurin online-ravintovalmennusta tarjoava yritys. Yritys valmentaa kahdenlaista ryhmää; ravinto- ja liikunta-alan valmentajia sekä tavallisia ihmisiä, jotka haluavat saavuttaa paremman terveydentilan ja fyysisen kunnon. (Garagewarrior 2013.) Yrityksen valmennusfilosofia perustuu tapojen muuttamiseen askel askeleelta. Uusia tapoja voidaan antaa kahden viikon välein, jolloin valmennettavat ehtivät muodostamaan tapojen noudattamisesta rutiineja. (Scrawny to Brawny 2013.)

Precision Nutritionin tavallisille ihmisille suuntaama online-valmennus on nimeltään Lean Eating –program. Lean Eating –valmennuksen on läpikäynyt 6000 ihmistä. Ohjelma kestää 12 kk ja sisältää yksityisen Internet-sivuston ja keskustelufoorumia, ravitsemusohjeet sekä liikuntaohjelmat. Lean Eating -ohjelmasta parhaimmat tulokset saaneet mies- ja naisasiakkaat voittavat 250 000 dollarin suuruisen rahapalkkion. Miehillä ja naisilla on oma Lean Eating –valmennus. Valmennus on suunnattu 18-65-vuotiaille miehille ja naisille, jotka haluavat polttaa rasvaa, lisätä voimatasojaan ja saavuttaa samalla paremman terveydentilan. (Precision Nutrition 2013b; Precision Nutrition 2013c.)

Precision Nutritionilla on oma online-valmennus heille, jotka haluavat kasvattaa erityisesti lisää lihasmassaa. Valmennus on nimeltään Scrawny to Brawny eli vapaasti suomennettuna ruipelosta lihaksikkaaksi. Valmennusohjelma on rakennettu Dr. John Berardin omien kokemusten pohjalta, kuinka hän kehittyi hoikasta pojasta lihaksikkaan vartalon omaavaksi mieheksi. Valmennus kestää 12 kk. (Scrawny to Brawny 2013.)

Precision Nutritionin liikunta-alan ammattilaisille tarjoama valmennus on nimeltään Precision Nutrition Certification –program. Koulutus suoritetaan etänä, ja siihen kuuluu suoraan kotiovelle toimitettavat kirjalliset materiaalit, mukaan lukien 500-sivuinen kirja, joka on tentittävä kurssin läpikäymiseksi. (Precision nutrition 2013d.)

4 Optimal Performance Oy

Optimal Performance Oy on Kaisa ja Joni Jaakkolan vuonna 2010 Tampereelle perustama ravinto-, elämäntapa- ja voimaharjoitteluvalmennusta tarjoava yritys. Yrityksen toimitusjohtajana toimii Joni Jaakkola, ja yrityksen tiimiin kuuluu yhteensä 12 henkilöä. Yritys toimii Tampereella, Helsingissä, Kuopiossa, Iisalmessa ja Kajaanissa. Asiakaskunta on monipuolista, tavallisista ihmisistä aina ammattiurheilijoiden valmentamiseen asti. Jonin pääasiallinen toimenkuva on voimaharjoitteluvalmennus ja yrityksen toiminnan kehittäminen. (Digivallankumous 2013.) Kaisa vastaa ravintovalmennuksesta, personal trainingista ja luennoista. Hän toimii myös tietokirjailijana. (Kaisa Jaakkola 2013.)

Yrityksen valmentajat ovat käyneet ainakin Charles Poliquinin PICP – voimaharjoitteluvalmennus -koulutuksen eri tasoja sekä Precision Nutrition Certification -ravintovalmennuskoulutuksen. Suurin osa valmentajista on käynyt myös Poliquinin Biosignature -koulutuksen. Valmentajista löytyy elämäntapamuutoksen tehneitä, fyysikalajeissa kilpailleita sekä valmentaja Sanna on aiemmalta koulutukseltaan fysioterapeutti. Optimal Performance tarjoaa asiakkailleen Biosignature-ravintovalmennusta. (Optimal Performance 2013c.)

Optimal Performancen valmennuksissa asiakasta lähestytään kokonaisvaltaisesti, kehon ja mielen muodostaman kokonaisuuden toimivuuden näkökulmasta. Vatsan ja suoliston toimiessa optimaalisesti, voi myös muu keho ja mieli hyvin. Kaikkea tietoa ei anneta aina kerralla, vaan tapoja muutetaan ennemmin askel askeleelta. (Optimal Performance 2013d.)

Yrityksellä on kolme erilaista etävalmennusta: Terveys & Tasapaino, Oikotie Optimaaliin ja Muscle Madness. Terveys & Tasapaino –valmennus on pehmeä lähtö kohti terveellisiä elämäntapoja ravintovalmennuksen ja mielenhallinnan osalta. Oikotie Optimaaliin –valmennus on kuin Muscle Madness, mutta hieman kevennettynä versiona. Muscle Madness –valmennus on suunnattu terveille ja uusia haasteita kaipaaville ihmisille. (Digivallankumous 2013.) Valmennukset on suunnattu, kuten Fitfarmillakin, aloittelijoista aina kokeneempiin harjoittelijoihin asti. Valmennuksissa voi valita sisällyttääkö valmennukseen valmentajatapaamisia vai ei.

Optimal Performance Oy on laajentanut tasaisesti toimintaansa yrityksen perustamisesta lähtien. Uusien toimipisteiden avaaminen Pohjois-Suomeen on suurentanut markkina-aluetta selvästi. Etävalmennusten suhteen yritys on ollut eräänlainen pioneeri Suomessa, vaikka erityisesti Fitfarmilla niitä on ollut aiemminkin. Muscle Madness – valmennus on kehittynyt 4 kk pituisesta valmennuksesta 6 kk kestäväksi laadukkaaksi etävalmennukseksi. (Digivallankumous 2013.) Kaisa Jaakkolan kirjat, kuten Hormonidieetti ja Hormonitasapaino ovat myös lisänneet yrityksen tunnettavuutta Suomessa. (Kaisa Jaakkola 2013).

4.1 Biosignature-menetelmä

Charles Poliquin on Ottawasta kotoisin oleva yksi maailman arvostetuimmista voimaharjoitteluvälmentajista. Hän on valmentanut 17 eri urheilulajin olympiamitalisteja, maailmanennätyksen haltijoita 10 eri lajista ja ammattiuurheilijoita useissa eri huippuliigoissa. Poliquin on kirjoittanut yli 800 artikkelia ja 13 kirjaa. Hänen tuotoksiaan on käännetty 23 eri kielelle. Poliquin toimii myös opettajana. Poliquin™ International Certification Program (PICP) kouluttaa lisensoituja personal trainereita ja voimaharjoitteluvälmentäjiä 60 eri maahan. (Poliquin 2013, 234.)

Poliquin on myös Biosignature-menetelmän kehittäjä. Biosignature-analyysi tehdään 12 pisteen ihopoimiumittauksena ammattilaiskäyttöön suunnitelluilla rasvaprocentin mittauspihdeillä. Valmennukseen kuuluu myös laaja valmennettavan taustatietojen kartoitus. Biosignature-ohjelmiston antamia mittaustuloksia (liite 3) peilataan valmennettavan nykyisiin elämäntapoihin. Menetelmällä voidaan arvioida, miksi rasva kertyy suhteellisesti mitattavan eri kehon osiin. Näin saadaan tietoa kehon hormonaalisesta tilasta ja valmennettavalle pystytään laatimaan yksilöllinen ruokavalio ja liikuntaohjelma terveyden parantamiseksi. Mittauksesta selviää myös muita mahdollisia epäkohtia mitattavan terveydestä ja elämäntavoista mm. mahdollinen liian vähäinen unen määrä. Poliquin™ järjestää Biosignature –koulutusta. (Optimal Performance 2013e.)

4.2 Muscle Madness

Muscle Madness on 6 kk kestävä pääosin etänä suoritettava personal training valmennuspaketti. Valmennuksen pääasiallisina harjoitusmuotoina on lihasvoima- ja intervalli-

harjoittelu. Harjoittelukertoja voi olla viikossa 4-6, joten harjoittelumäärät ovat lähellä Optimal Performancen yksilövalmennuksessa olevien urheilijoiden liikuntamääriä. Valmennukseen kuuluu myös valmentajatapaamisia tietty määrä, riippuen kumman paketin valitsee kahdesta erilaisesta vaihtoehdosta. (Optimal Performance 2013g).

Valmennus sopii ihmisille, jotka haluavat oppia harjoittelemaan kuntosalilla tavoitteellisesti, kovaa ja omaa kehoa kuunnellen. Optimal Performancen kolmesta eri etävalmennuksesta tämä on kaikista kovatehoisin valmennus. Valmennus on tarkoitettu perusterveille henkilöille, jotka pystyvät aloittamaan kovatehoisen harjoittelun heti valmennuksen alussa. Muscle Madness -valmennukseen osallistuu myös miehiä, kun ”Terveys & Tasapaino” ja ”Oikotie Optimaaliin” -valmennuksiin osallistujista yli 90 % on naisia. (Jaakkola, J. 30.9.2013.)

Valmennuksen sisältö pähkinänkuoressa:

- Rasvanpolttoon ja lihasmassan kasvattamiseen omat ruokavaliot
- Kuukausittain vaihtuvat harjoitusohjelmat, yhteensä kuusi erilaista ohjelmaa.
- Ravintolisäsuositukset (ravintolisät eivät kuulu valmennuksen hintaan)
- Viikoittain vaihtuvat viikkotehtävät, joissa valmennettaville opetetaan syvällisesti levon, ravinnon, liikunnan ja elämäntapojen suuresta merkityksestä terveyteen ja kehonkoostumuksen parantamiseen.
- Tunnukset valmennusohjelmaan, josta löytyy järjestyksessä viikkotehtävät ja muut ajankohtaiset asiat
- Tunnukset yhteiselle keskustelufoorumille, jossa voi esittää kysymyksiä valmentajille, pitää yhteyttä muihin valmennettaviin ja pitää omaa treenipäiväkirjaa
- Valmentajatapaamiset lähi- tai etävalmennuksena. VIP-asiakkaille 60 min + 6 x 30 min ja tavallisessa valmennuksessa oleville 1 x 60 min. Valmennustapaamiset pitävät sisällään Biosignaturemittaukset. (Jaakkola, J. 4.2.2013.)

Valittavana on tavallinen valmennus ja VIP-valmennus. VIP-asiakkaille järjestetään treenikoulut joka kuukausi harjoitusohjelman vaihtuessa. Treenikouluissa käydään harjoitusohjelma läpi ja opetetaan liikkeiden tekniikoita käytännössä. VIP-asiakkaille on tarjolla lisäksi kehonhuoltokoulu, motivaatiovalmennus ja Kaisa Jaakkolan hormonitasapaino-luento. (Jaakkola, J. 4.2.2013.)

Optimal Performance suosii Muscle Madness kuntosaliohjelmissaan vapaita painoja ja suuria moninivelliikkeitä, jotka kohdistuvat useisiin lihaksiin kerralla. Liikkuvuus on tärkeä osa-alue vapailla painoilla ja omalla kehonpainolla harjoiteltaessa, jotta voidaan käyttää täysiä liikeratoja. Näin estetään lihasepätasapainojen ja lihaskireyksiä syntymistä. Kestävyysharjoitteluna suositellaan intervallityyppistä harjoittelua. (Eloranta, S. 10.2.2013.)

Harjoitteiden tempoon kiinnitetään huomiota manipuloimalla liikkeessä suoritettavien lihasten eri supistumistapojen aikoja. Esimerkiksi liikkeen eksentristä eli jarruttavaa vaihetta hidastetaan, jolloin lihasten jännityksenalainen aika pitenee. Lihasten jännityksenalainen aika on erityisen tärkeää lihasmassan lisäämiseen tähtäävässä harjoittelussa. (Poliquin 2013, 20.) Myös aloittelijat hyötyvät liikkeen hidastamisesta. Painot pysyvät maltillisempina, kun liikkeet tehdään kontrolloidusti ja jarruttavaa vaihetta hidastaen. Näin harjoittelu on turvallista ja tehokasta. (Poliquin 2013, 24.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Optimal Performance Oy:n Muscle Madness -etävalmennuksen toimivuutta ja kehittämiskohteita. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen alkukyselyssä (liite 1) selvitettiin, minkälaiset ihmiset valitsivat kolmannen Optimal Performance Oy:n järjestämän Muscle Madness valmennuksen, ja minkä takia. Samalla kartoitettiin valmennukseen osallistuvien liikuntataustaa, tavoitteita ja odotuksia valmennuksen sisällöstä. Lisäksi kartoitettiin osallistujien motivaatiota ja sitoutumista valmennukseen.

Valmennuksen alun tutkimusongelmat:

1. Minkälaiset henkilöt osallistuivat Muscle Madness valmennukseen?
2. Miksi valmennettavat valitsivat Muscle madness -valmennuksen?
3. Millaisia tavoitteita ja odotuksia valmennettavilla oli? Millainen motivaatio heillä oli valmennuksen alussa?

Tutkimuksen toisen osion loppukyselyn (liite 2) tarkoituksena oli selvittää Muscle Madness valmennukseen osallistuvien henkilöiden tyytyväisyyttä valmennukseen ja etsiä kehittämiskohteita. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, kuinka asiakkaat kokivat valmennuksen eri osa-alueet. Lisäksi haluttiin tutkia toteutuivatko asiakkaiden tavoitteet ja täytyivätkö odotukset, joita heillä alussa oli. Toisaalta haluttiin myös kartoittaa mahdollisia kehittämiskohteita valmennuksessa.

Harjoittelujakson jälkeiset tutkimusongelmat:

4. Täytyivätkö valmennettavien tavoitteet ja odotukset?
5. Miten tyytyväisiä osallistujat olivat Muscle Madness -valmennukseen ja sen eri osa-alueisiin? Mitä kehittämiskohteita eri osa-alueista löytyi?

6 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli pääasiassa määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, joka sisälsi myös laadullisia eli kvalitatiivisia piirteitä. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineisto kerätään yleensä standardoiduilla tutkimuslomakkeilla, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Kerätyt tulokset kuvataan numeeristen suureiden avulla, ja tuloksia voidaan havainnollistaa erilaisin taulukoin ja kuvin. (Heikkilä 2010, 16.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään yleensä avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymysten esittäminen kvantitatiivisessa työssä on järkevää silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei tunneta etukäteen. (Heikkilä 2010, 49.)

6.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat Optimal Performancen kolmanteen Muscle Madness –valmennukseen osallistuneet henkilöt. Valmennukseen osallistui 78 henkilöä, joista 18 keskeytti valmennuksen. Valmennettavista naisia oli 53 ja miehiä 25. VIP-valmennuksen valitsi 39 ja tavallisen valmennuksen 39 henkilöä.

Alkukyselyyn vastasi 50 ja loppukyselyyn 21 henkilöä. Näin ollen alkukyselyn vastausprosentti oli 64 % ja loppukyselyn 35 %, kun huomioidaan valmennuksen keskeyttäneiden henkilöiden lukumäärä. Kaikki kyselyihin osallistuneet henkilöt eivät vastanneet jokaiseen kysymykseen, joten vastaajien määrät voivat vaihdella kysymyksittäin. Molemmat kyselyt lähetettiin samoille henkilöille.

6.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin suunnitelmallisena kyselytutkimuksena eli survey-tutkimuksena. (Heikkilä, T. 2010, 19). Tutkimusta varten laadittiin webropol 2.0-ohjelmalla kyselylomakkeet, joihin Muscle Madness –valmennukseen osallistuneet vastasivat valmennuksen alussa ja lopussa. Alkukyselyn vastaukset kerättiin helmikuussa ja loppukyselyn vastaukset heinäkuussa 2013. Alkukyselylomakkeen laadinnassa käytettiin valinta-, monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Loppukyselylomakkeen laadinnassa käytettiin Likertin 4-portaista asteikkoa, jota tavallisesti käytetään, kun kartoitetaan vastaajien

mielipiteitä jostain asiasta. (Heikkilä, T. 2010, 53). Avoimia kysymyksiä käytettiin selvittäessä valmennuksen eri osa-alueiden kehittämiskohteita.

Alku- ja loppukyselyt suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan Optimal Performancen Joni Jaakkolan kanssa. Kyselyt lähetettiin sähköpostitse Jonille, jonka jälkeen hän laitto kyselyt internetin Campwire –valmennusohjelmaan sekä Muscle Madness keskustelufoorumille. Kannustimena kyselyihin vastaamiselle käytettiin arvontaa, jolla voi voittaa 100 euron arvosta Fastin lisäravinteita. Arvontaan osallistuivat ne vastaajat, jotka vastasivat sekä alku- että loppukyselyyn.

6.3 Kyselyjen sisällöt

Kyselyt pyrittiin tekemään mahdollisimman lyhyiksi pituudeltaan, koska valmennukseen osallistuvien aika on rajallista. Kyselyyn vastaamisen kynnyks on myös matalampi mitä ytimekkäämpi kysely on. Kysymykset olivat tyyliltään monivalintakysymyksiä, asteikkokysymyksiä ja avoimia kysymyksiä.

Alkukysely (liite 1) sisältää 10 kysymystä. Kyselyssä kartoitettiin valmennettavien liikuntataustoja, jotta olisi mahdollista selvittää, minkälaiset ihmiset hakeutuvat Muscle Madness –valmennukseen. Tärkeä osa alkukyselyä oli valmennettavien tavoitteet ja odotukset valmennukselta. Alku- ja loppukyselyn vastauksia vertailemalla saatiin selville toteutuivatko ihmisten tavoitteet, ja oliko valmennus toimiva.

Loppukysely (liite 2) sisälsi 28 kysymystä. Kysymyksiä oli alkukyselyä enemmän koska päähuomio oli valmennuksen eri osa-alueiden toimivuuden ja kehittämiskohteiden etsimisessä. Kysymykset laadittiin valmennuksen eri osa-alueille, joita olivat:

- Ruokavaliot
- Treeniohjelmat
- Viikkotehtävät
- Keskustelufoorumi
- Treenikoulut (vain vip)
- Valmentajatapaamiset (vain vip)
- Lisätapahtumat (vain vip)

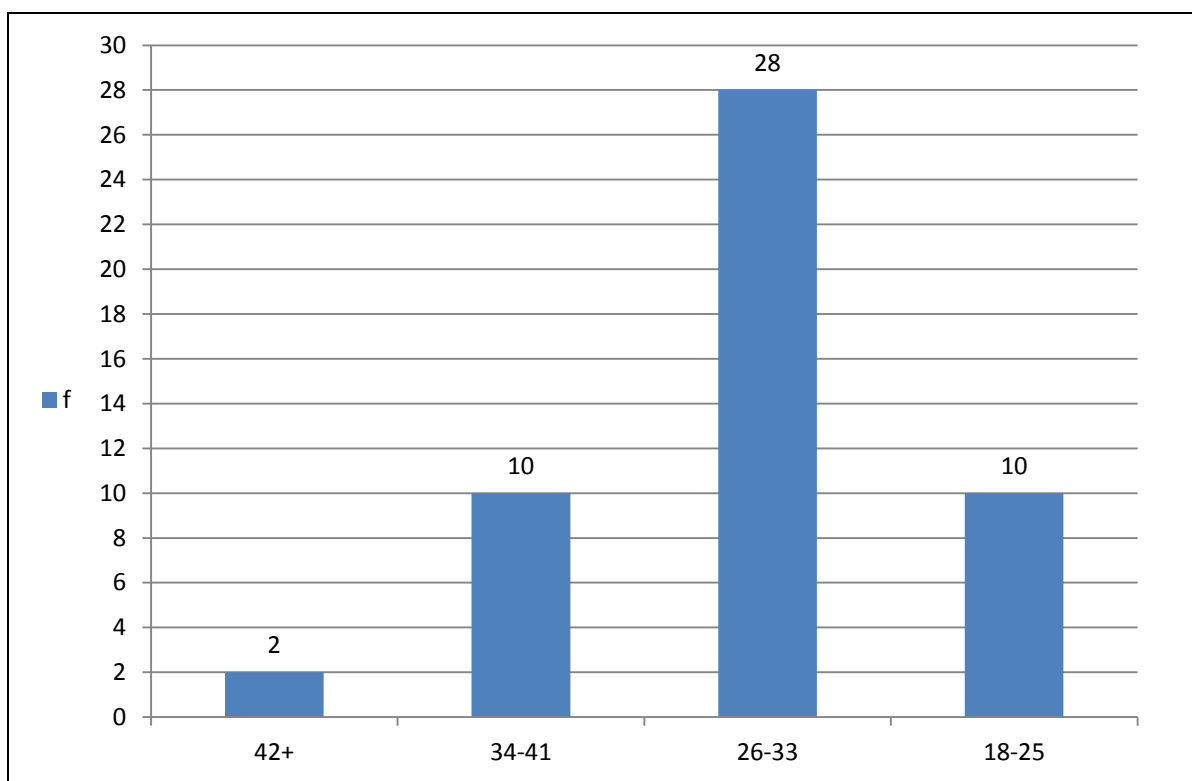
6.4 Tilastolliset menetelmät

Tulosten laskemisessa käytettiin webropol 2.0 –ohjelmaa. Tuloksia tarkastellaan suhteellisina ja absoluuttisina jakaumina. Tavoitteiden toteutumisista laskettiin tilastollisia merkitsevyyksiä ristiintaulukoinnin ja khiin neliötestin avulla. Tilastollisen merkitsevyyden rajana khiin neliötestissä pidettiin $P < 0,05$.

7 Tutkimustulokset

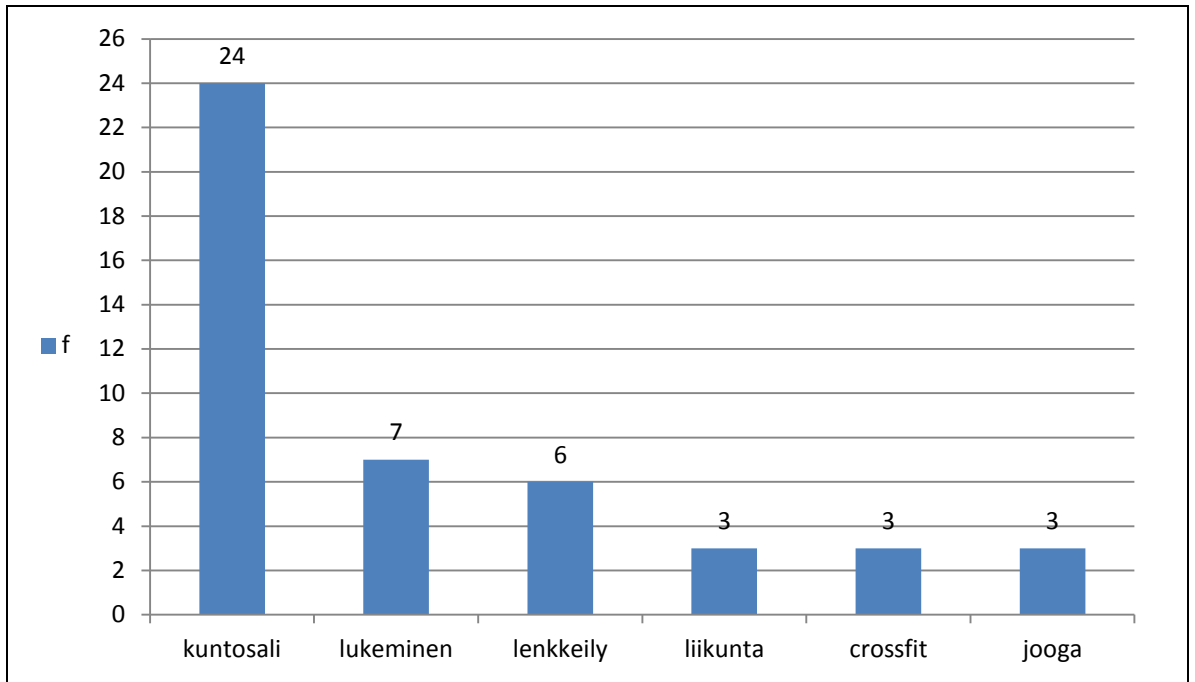
7.1 Muscle Madness valmennukseen osallistuneiden taustatiedot

Alkukyselyyn vastasi 50 henkilöä, joista 34 (68 %) oli naisia ja 16 (32 %) miehiä. Kyselyyn vastanneet luokiteltiin neljään ikäkategoriaan, joista 26-33-vuotiaita oli eniten eli 28 vastaajaa (52 %). Valmennukseen osallistui myös kaksi yli 42-vuotiasta henkilöä (kuvio 3).



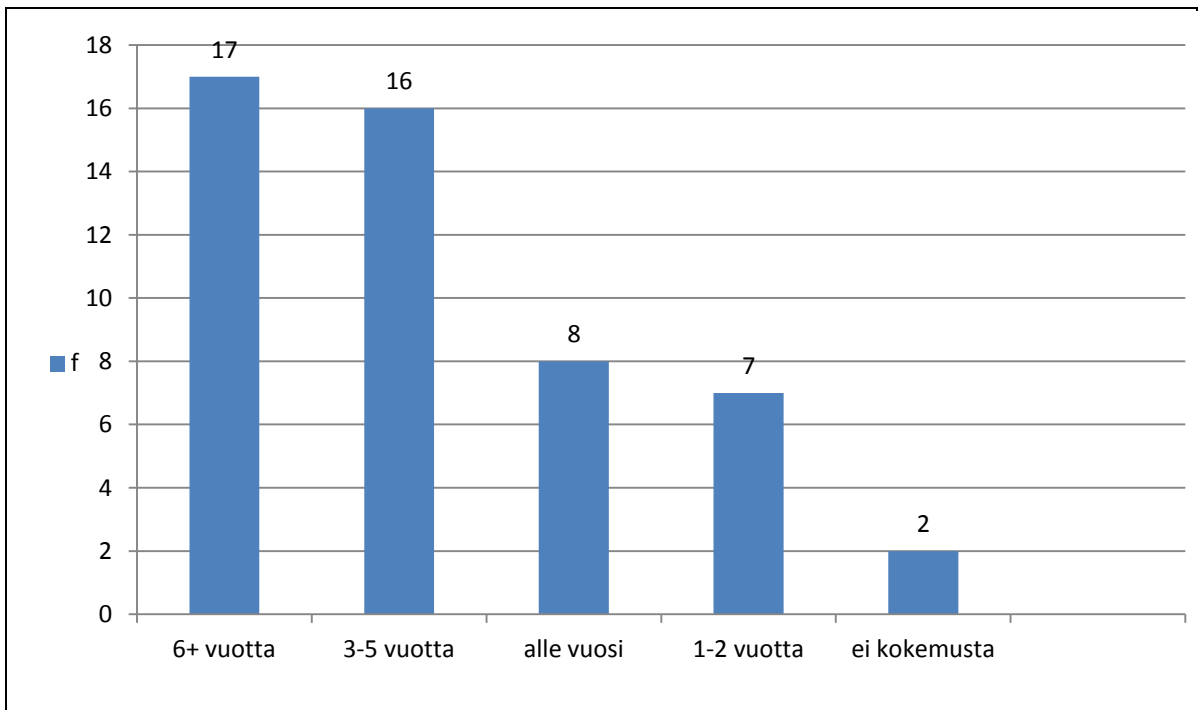
Kuvio 3. Vastaajien (n=50) ikäjakauma

Vastaajien harrastuksista (kuvio 4) löytyy yhteneväisyyksiä, sillä kuntosali oli yleisimmin esiintynyt sana. Webropolin laskentaohjelma ei kuitenkaan ota kaikkia vastauksia huomioon, joten yhteensä lihaskuntoharjoittelua harrastavia vastaajia oli 40. Myös kestävyysharjoittelu eri muodoissa ja lukeminen olivat suosituimpien harrastusten joukossa. Kaikki vastaajat ilmoittivat liikunnan harrastukseksi.



Kuvio 4. Vastaajien (n=50) yleisimmät harrastukset

17 vastaajaa oli harjoitellut kuntosalilla kuusi vuotta tai enemmän. Seuraavaksi eniten oli 3-5 vuotta harjoitelleita 16 vastaajalla. Ainoastaan kahdella vastanneista ei ollut aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta (kuvio 5).



Kuvio 5. Kyselyyn vastanneiden (n=50) kokemus vuosina kuntosaliharjoittelusta

Tarkennuksena vuosissa mitattuun kuntosaliharjoittelukokemukseen kysyttiin, minkä tasoisina harjoittelijoina vastaajat pitivät itseään. Vastausvaihtoehdoiksi annettiin neljä tasoa, joita olivat:

- Aloittelija (vasta aloittanut kuntosaliharjoittelun)
- Kuntoilija (harjoittelee itsenäisesti, mutta ilman suunnitelmallista kuntosaliohjelmaa)
- Tavoitteellisesti harjoitteleva kuntoilija (harjoittelee kuntosaliohjelmalla)
- Urheilija (kilpailee urheilulajissa)

Tavoitteellisesti harjoittelevia kuntoilijoita oli selkeä enemmistö 35 vastauksella (70%). Kuntoilijoiksi ilmoitti itsensä 12 vastaajaa (24 %). Vain kaksi vastaajaa oli aloittelijoita ja yksi urheilija.

7.2 Valmennuksen valintaperusteet

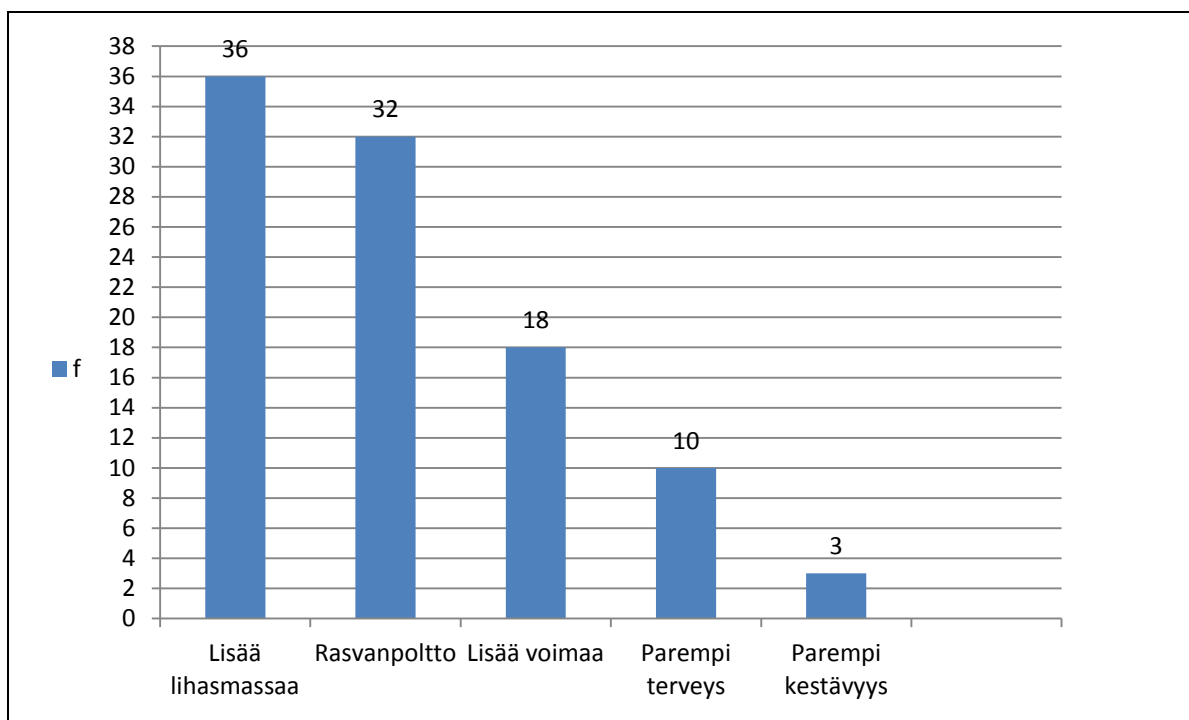
Tarve ohjeille ja ulkopuolisen antamalle tuelle nousi yleisimmäksi vastaukseksi selvitetäessä, miksi osallistujat valitsivat Muscle Madness –valmennuksen. Vastaajat kokivat, ettei heillä ole tietotaitoa eikä aikaa riittävästi omien harjoitusten suunnitteluun. Lisäksi vastaajat halusivat oppia uusia asioita levosta, harjoittelusta ja ravinnosta, jotta he pystyisivät jatkossa hyödyntämään oppimaansa omassa elämässään.

Toiseksi yleisimmin vastaajat halusivat muutosta omaan kehonkoostumukseen ja parantaa omaa hyvinvointiaan. Vastaajat halusivat myös kokeilla, mihin he pystyvät. Halettiin haastaa itseä ja kokeilla omia rajoja tavoitteellisen harjoittelun ja ruokavalion avulla.

Useat vastaajat kokivat, että Muscle Madness –valmennus sopii heidän aikatauluihin ja elämäntilanteeseensa. Muutamat vastaajat olivat jo käyneet Optimal Performancen Oikotie Optimaaliin –valmennuksen ja kaipaivat lisähaasteita edelliseen valmennukseen. Eräs vastaajista kiteytti etävalmennuksen toimivuuden seuraavasti: ”tää on hyvä välimalli, kun saa käydä salilla rauhassa ja datailla kotona :)”.

7.3 Valmennettavien tavoitteet, odotukset ja motivaatio

Suurin osa vastaajista ilmoitti tavoittelevansa kehonkoostumukseen muutosta. 36 vastaajalla tavoitteena oli lisätä lihasmassaa ja 32 tavoitteli rasvanpolttoa. Kolmanneksi yleisin tavoite oli lisätä voimaa 18 vastaajalla. Lopuista vastaajista 10 tavoitteli terveyttä, ja parempaa kestävyyskuntoa tavoitteli kolme vastaajaa (kuvio 6).



Kuvio 6. Alkukyselyyn vastanneiden (n=50) 1-2 tärkeintä tavoitetta

Yleisimmät vastaajien (n=48) odotukset valmennukselta oli hyvien tulosten saaminen kehonkoostumukseen ja tavoitteiden saavuttaminen. Toiseksi eniten kaivattiin hyviä ohjeita kuntosaliharjoitteluun ja ravintoon sekä uusia ideoita ja tietämyksen lisääntymistä fyysisen kunnon ja terveyden parantamisesta.

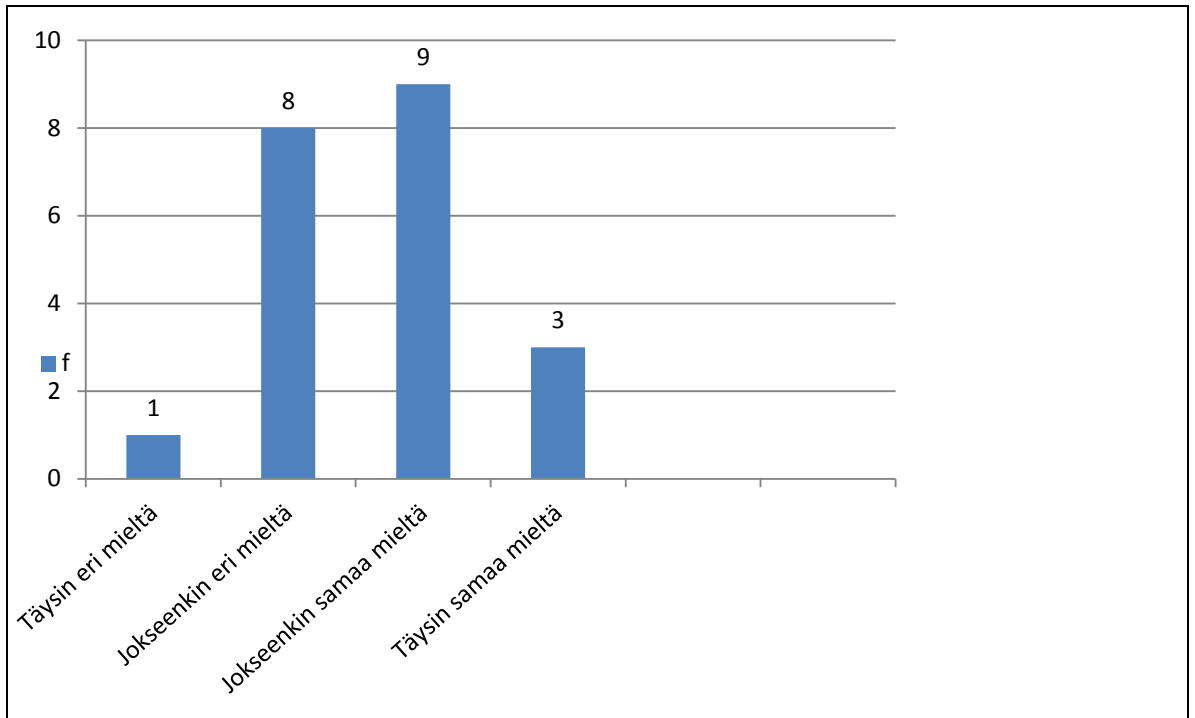
Moni vastaaja kaipasi valmennukselta pysyviä muutoksia ja työkaluja oman elämän hallitsemiseen myös jatkossa. Eräs vastaaja kiteytti asian seuraavasti: ”Odotan opastusta ja ohjeistusta tulevaisuuteen. En näe tätä vain puolen vuoden jaksona vaan haen asioita, joita toteutan myös esimerkiksi kolmen vuoden kuluttua.” Toinen vastaaja kuvailee asiaa seuraavasti: ”Odotan paljon uutta tietoa ja valmiuksia jatkaa samalla mallilla valmennuksen jälkeenkin, hyviä tuloksia ts. rasvan palamista ja selkeää ulkomuodon muuttamista”.

Osa vastaajista kaipasi uutta intoa ja potkua kuntosaliharjoitteluun. Vastaajat kaipasivat sysäystä, jonka avulla saa puristettua itsestä kaiken irti ja saavutettua elämänsä parhaimman fyysisen ja henkisen kunnon.

Valmennettavien motivaatiota selvitettiin erilaisilla väittämillä, joista piti valita itseään parhaiten kuvaava vaihtoehto. 21 vastaajaa (n=50) valitsi väittämän, jossa valmennus priorisoidaan tärkeysjärjestyksessä korkealle, mutta kaikkiin oheistapahtumiin ei aina välttämättä riitä aikaa. 17 vastaajaa oli valmiina priorisoimaan valmennuksen korkealle arjessa, sitoutumaan noudattamaan annettuja ohjeita ja osallistumaan oheistapahtumiin aktiivisesti. 15 vastaajaa oli sitä mieltä, että sitoutuu valmennukseen parhaansa mukaan, mutta joutuu todennäköisesti soveltamaan hieman ohjeita arkikiireiden vuoksi. Kolme vastaajista oli epävarmoja valmennukseen sitoutumisesta, mikäli elämässä sattuisi jotain yllättävää. Yksikään vastaaja ei valinnut vaihtoehtoa, jonka mukaan annettuja ohjeita sitouduttaisiin noudattamaan pilkuntarkasti.

7.4 Valmennettavien tavoitteiden ja odotusten täytyminen

Vastaajista 12 ilmoitti tavoitteen toteutuneen pääosin ja yhdeksällä vastaajalla tavoitteet eivät enimmäkseen toteutuneet (kuvio 7). Vertailtaessa asetettujen tavoitteiden toteutumista, heikoimmin tavoitteet toteutuivat heillä, jotka olivat asettaneet tavoitteekseen lisää lihasmassaa tai rasvanpolton. Parhaiten tavoitteensa saavuttivat he, jotka olivat asettaneet tavoitteekseen paremman terveyden. Vertailtaessa tavoitteiden toteutumista vastaajia oli 20, koska yksi loppukyselyyn vastannut henkilö ei ollut vastannut alkukyselyyn.

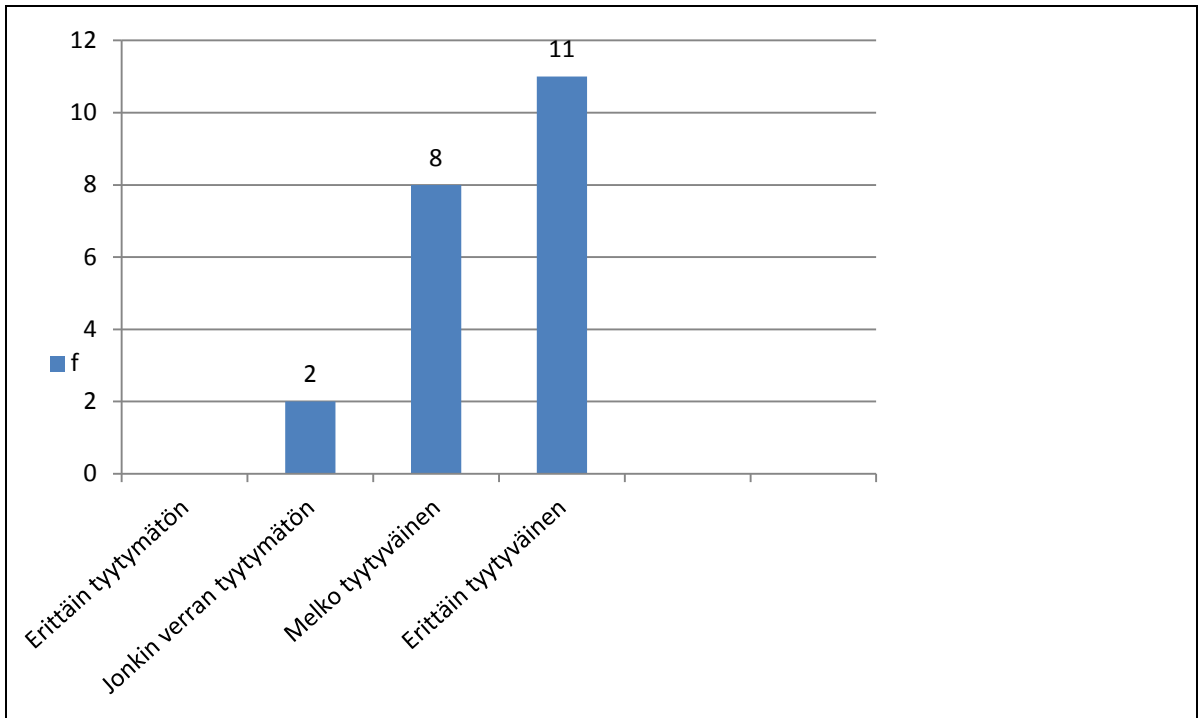


Kuvio 7. Vastaajien (n=21) mielipiteet valmennuksen alussa asetettujen tavoitteiden toteutumisesta

Tehtäessä ristiintaulukointi tavoitteiden toteutumisesta khiin neliötestin avulla tuloksista ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja. Kysyttäessä täyttyivätkö valmennettavien odotukset, vastaajista (n=20) 10 olivat täysin samaa mieltä ja loput 10 jokseenkin samaa mieltä.

7.5 Osallistujien tyytyväisyys valmennukseen ja sen eri osa-alueisiin sekä eri osa-alueiden kehittämiskohteet

11 vastaajaa koki olevansa erittäin tyytyväinen valmennukseen (kuvio 8). Kahdeksan vastaajaa oli melko tyytyväisiä ja kaksi oli jonkin verran tyytymättömiä. Yksikään vastaajista ei ollut erittäin tyytymätön.

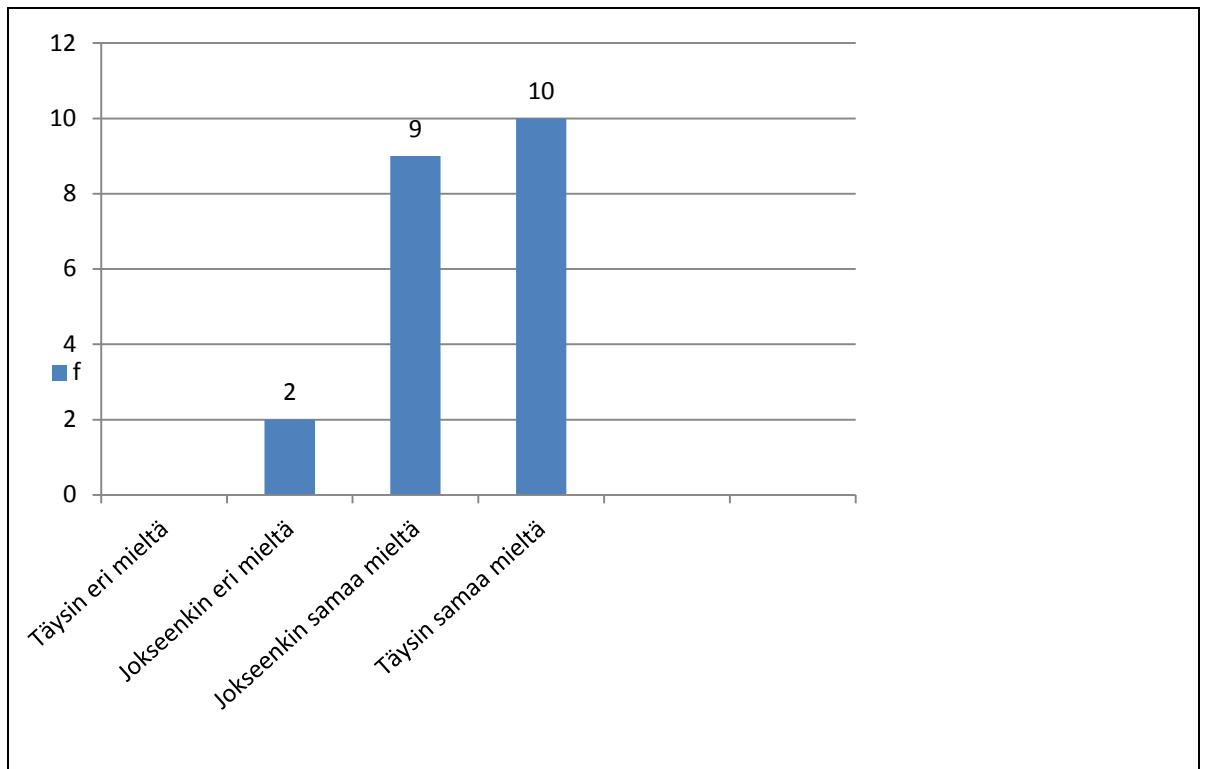


Kuvio 8. Vastaajien (n=21) tyytyväisyys valmennuksen sisältöön

Selvitettäessä valmennuksen eri osa-alueiden toimivuutta, vastaajille esitettiin erilaisia väittämiä. Vastaajat saivat valita väittämiin mieleisensä vaihtoehdon seuraavista vastausvaihtoehdoista:

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Jokseenkin samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Lisäksi jokaisen osa-alueen yhteydessä selvitettiin kyseisen osa-alueen kehittämideoita. Ensimmäisenä selvitettiin **ruokavalio-ohjeiden** selkeyttä (kuvio 9). Vastaajista 10 oli täysin samaa mieltä ruokavalioiden selkeydestä, ja yhdeksän vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä. Kaksi vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ruokavalioiden selkeydestä.



Kuvio 9. Vastaajien (n=21) mielipiteet ruokavalioiden selkeydestä

Kehittämisideoiksi vastaajat esittivät maistuvia reseptejä ja eri ruoka-ainevaihtoehtojen lisäämistä ruokavaliolorunon rinnalle. Osalle vastaajista oli jäänyt epäselväksi, että ruokavaliota saa muokata ruoka-aineiden osalta itselle sopivaksi. Myös ruokamäärien osalta voisi tuoda esille, että niitä voi lisätä tai vähentää, mikäli ei saa kaipaamiaan tuloksia kehonkoostumuksessa.

12 vastaajaa (n=21) oli täysin samaa mieltä **harjoitusohjelmien** selkeydestä ja loput yhdeksän vastaajaa jokseenkin samaa mieltä.

Harjoitusohjelmien kehittämisideoista nousi esiin, että olisi hyvä perustella, miksi tehdään tietyn tyyppistä kuntosaliohjelmaa. Onko kyseessä voiman lisäämiseen tähtäävä ohjelma, rasvanpolttoon vai lihasmassan kasvattamiseen keskittyvä ohjelma? Näin olisi ollut helpompi oppia, millaiset harjoitusohjelmat lisäävät esimerkiksi edellä mainittua lihasmassaa. Osa vastaajista (n=9) olisi kaivannut lisää hypertrofiaan eli lihasmassan kasvuun tähtäviä ohjelmia.

Harjoitusohjelmien liikkeitä selventävien **videoiden** toimivuudesta 10 vastaajaa oli täysin samaa mieltä videoiden selkeydestä, yhdeksän vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä.

Kehittämisideoista videoiden suhteen oltiin yksimielisiä. Vastaajista (n=13) 11 oli sitä mieltä, että videoihin olisi hyvä lisätä selostus yleisimmistä virheistä ja liikkeen suorittamiseen liittyvistä yksityiskohdista. Selostus voisi olla kirjallisella tekstillä tai ääniohjeistus. Lisäksi videoille ehdotettiin liikkeessä työskentelevien lihasryhmien selostamista.

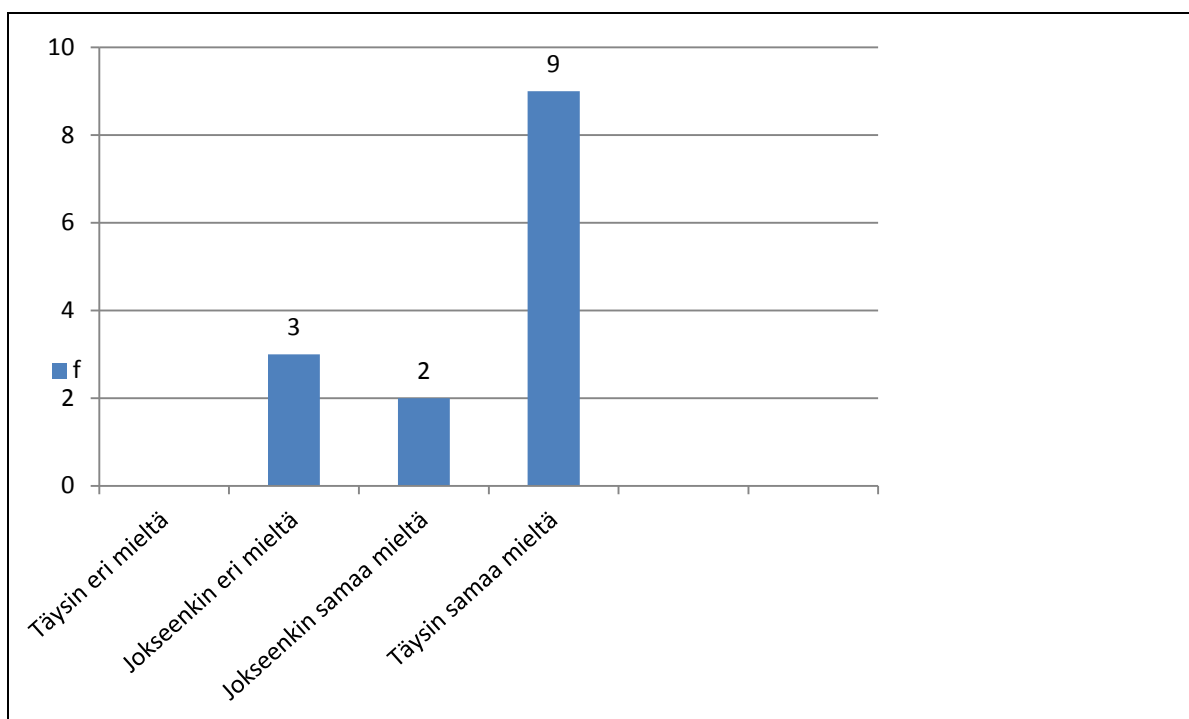
Kysyttäessä oliko **viikkotehtävistä** hyötyä valmennettaville, vastaajista (n=21) 13 ilmoitti olevansa jokseenkin samaa mieltä ja loput kahdeksan olivat täysin samaa mieltä. Viikkotehtävistä selvitettiin myös, olivatko tehtävät sopivan pituisia. 11 vastaajaa olivat täysin samaa mieltä, kahdeksan vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja loput kaksi jokseenkin eri mieltä.

Kehittämisideaksi viikkotehtäviin eräs vastaajista (n=8) ehdotti seuraavaa: ”Kun valmennuksen nimi on Muscle Madness niin odotin ehkä enemmän jotain erikoisempaa tehtäviltä. Esim. mielikuvaharjoittelua ja ideaa siitä mikä oikeasti on kovaa treenaamista”. Osalla vastaajista into viikkotehtävien tekemiseen loppahti valmennuksen edetessä loppua kohti. Tällaisen alkuinnostuksen jälkeen vastaajat olisivat kaivanneet enemmän kannustamista valmentajien puolelta.

Vastaajilta kysyttiin, kokivatko he **keskustelufoorum**in itselleen hyödylliseksi. 13 vastaajaa (n=21) kokivat olevansa täysin samaa mieltä. Kuusi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi vastaajaa jokseenkin eri mieltä. Vastaajilta kysyttiin myös saivatko he vastaukset keskustelufoorumilla esittämiinsä kysymyksiin. 16 vastaajaa oli täysin samaa mieltä, kolme jokseenkin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin eri mieltä.

Keskustelufoorumi koettiin toimivaksi jo sellaisenaan. Yhtenä kehitysehdotuksena oli foorumin ja valmennusohjelmiston sijoittaminen saman ohjelman alaisuuteen. Valmennettavien ei aina tarvinnut edes kysyä kysymyksiä, koska muut valmennettavat olivat jo ehtineet kysyä monenlaisia kysymyksiä keskustelufoorumilla.

Vastaajista yhdeksän oli täysin samaa mieltä, että **treenikoulut** olivat hyödyllisiä. Kolme vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä ja kaksi vastaajaa jokseenkin samaa mieltä (kuvio 10).



Kuvio 10. Vastaajien (n=14) mielipiteet treenikoulujen hyödyllisyydestä

Vastaajilta kysyttiin myös, olivatko treenikoulut ajallisesti riittävän pitkiä liikkeiden oppimiseksi. Vastaajista (n=15) 10 oli täysin samaa mieltä, kolme jokseenkin samaa mieltä ja kaksi oli jokseenkin eri mieltä.

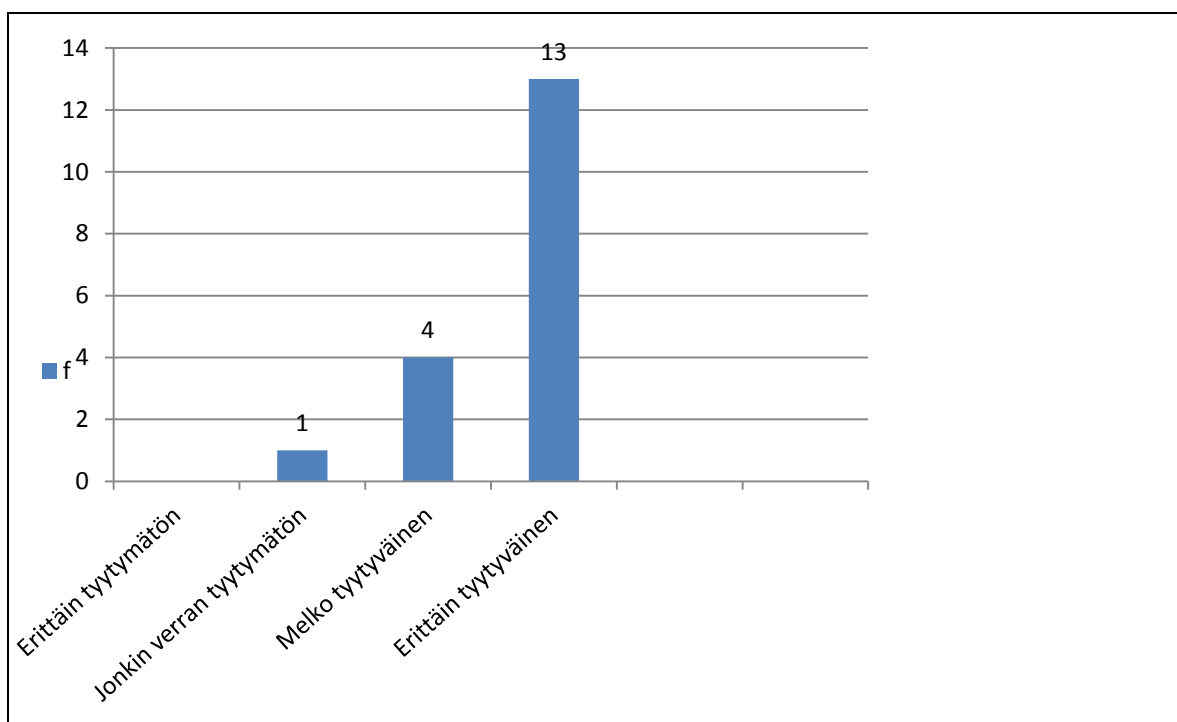
Treenikoulujen maksimiajaksi oli asetettu 90 minuuttia. Ainakin osassa treenikouluja käytiin läpi valmennettaville tuntemattomien liikkeiden tekniikat, koska kaikkien liikkeiden läpikäymiseen ei ollut aikaa. Osa vastaajista toivoi, että kaikki pääsisivät kokeilemaan liikkeitä, koska oppiminen pelkästään katsomalla ei sovi kaikille. Eräs vastaaja myös toivoi, että opetettavan kuntosaliohjelman teoriaa avattaisiin valmennettaville enemmän, eli miksi käytetään tiettyjä toistohaarukoita, liikkeiden tempoa ja tietynlaisia liikkeitä.

Valmentajatapaamisten laatua arvioitiin esittämällä seuraavat kolme väittämää:

- Sain valmentajalta keinoja edetä kohti tavoitettani

- Valmentajani antama ohjaus oli selkeää
- Olen tyytyväinen valmentajatapaamisiini (kuvio 11).

Valmentajien koettiin antaneen tehtäviä ja neuvoja melko hyvin. Vastaajista (n=18) 11 oli täysin samaa mieltä ja seitsemän jokseenkin samaa mieltä. Valmentajien antama ohjaus oli myös selkeää, ja vain 4 vastaajaa ilmoitti olevansa jokseenkin samaa mieltä, loppujen ollessa täysin samaa mieltä. Kokonaisuutena valmentajatapaamisiin oli täysin tyytyväisiä 13, ja melko tyytyväisiä neljä vastaajaa. Yksi vastaaja oli jonkin verran tyytymätön valmentajatapaamisiin.



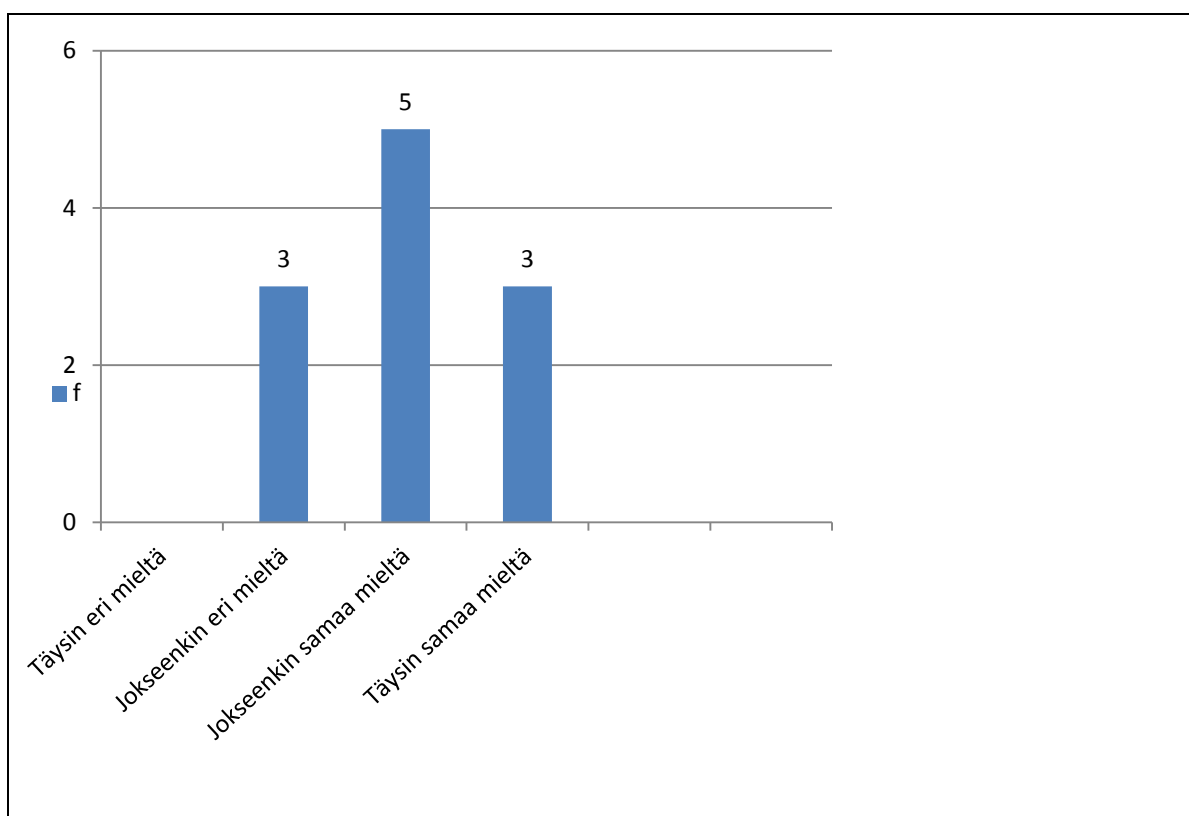
Kuvio 11. Valmennettavien (n=17) tyytyväisyys valmentajatapaamisiin

Kehittämissuhteissa kiiteltiin valmentajien osaamista. Eräs vastaajista ehdottikin, että 30 minuutin valmentajatapaamiset sisältyisivät myös tavalliseen etävalmennuspakettiin. Tällöin vip-pakettiin kuuluvien valmennustapaamiset voisivat olla pidempiä, esimerkiksi 45-60 minuuttia. Eräs valmennettavista olisi kaivannut enemmän tsemppaamista valmentajan puolelta. Nyt tapaamisissa ratkottiin lähinnä valmennettavan ongelmia. Myös omia asetettuja tavoitteita olisi voinut käydä enemmän läpi erään vastaajan mukaan.

Muscle Madness valmennuksen aikana järjestettiin myös **lisätapahtumia** VIP-valmennettaville. Kehonhuoltokoulun ja motivaatiovalmennuksen laatua selvitettiin seuraavilla väittämillä:

- Sain kehonhuoltokoulusta uusia ideoita
- Motivaatiovalmennus lisäsi motivaatiotani (kuvio 12).
- Lisätapahtumia oli sopiva määrä

Kehonhuoltokoulusta saatujen uusien ideoiden suhteen, vastaajista (n=10) seitsemän koki olevansa täysin samaa mieltä, kaksi jokseenkin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä. Motivaatiovalmennuksen kohdalla mielipiteiden hajaannusta oli hieman enemmän. Vastaajista viisi oli jokseenkin samaa mieltä, kolme täysin samaa mieltä ja kolme jokseenkin eri mieltä siitä, lisäsikö motivaatiovalmennus motivaatiota harjoitteluun ja uusien tapojen oppimiseen.



Kuvio 12. Vastaajien (n=11) mielipide motivaatiovalmennuksen motivaatiota lisäävästä vaikutuksesta

Vastaajista (n=14) seitsemän oli täysin samaa mieltä, että lisätapahtumia oli sopiva määrä. Vastaajista viisi oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä.

Eräs vastaaja ehdotti, että lisätapahtumien ajankohdat olisivat hyvä olla jo selville jo valmennuksen alussa. Mikäli tapahtumien ajankohta varmistuu vasta alle kuukauden sisällä tapahtumasta, voi olla hankala saada työvuoroja ja muita menoja järjestymään kyseiselle päivälle. Motivaatiovalmennuksen ajankohta herätti kysymyksiä. Osa halusi sen olevan valmennuksen alussa, kun mielenkiinto tekemistä kohtaan on suuri. Toiset halusivat motivaatiovalmennuksen olevan lopussa, kun osa miettii, mitä valmennuksen jälkeen. Kehonhuoltokouluun ehdotettiin alkulämmittelyyn helppoa esimerkkiohjelmaa. Annetut alkulämmittelyohjeet olivat kattavia, mutta joillekin liian pitkiä sellaisenaan käytettäväksi.

Taulukko 1. Vastaajien tyytyväisyys valmennuksen eri osa-alueisiin. Eri osa-alueiden toimivuutta selvitettiin positiivisella muodossa olevilla väittämillä.

Osa-alue	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	n
Ruokavalioiden selkeys		2	9	10	21
Treeniohjelmien selkeys			9	12	21
Videoiden selkeys		2	9	10	21
Viikkotehtävien hyödyllisyys			13	8	21
Viikkotehtävien pituus		2	8	11	21
Foorumin hyödyllisyys		2	6	13	21
Treenikoulujen hyödyllisyys		3	2	9	14
Treenikoulujen pituus		2	3	10	15
Tyytyväisyys valmentajiin		1	4	13	18
Kehonhuoltokoulu		1	2	7	10
Motivaatiovalmennus		3	5	3	11
Lisätapahtumien määrä		2	5	7	14

Selvä enemmistö vastaajista oli joko täysin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä valmennuksen eri osa-alueisiin. Taulukosta voidaan poimia kaksi osa-aluetta, joihin oltiin erityisen tyytyväisiä: tyytyväisyys valmentajiin ja keskustelufoorumin hyödyllisyys.

8 Pohdinta

Tämän työn tuloksena Optimal Performance Oy sai useita kehittämisideoita Muscle Madness –etävalmennuksen kehittämiseksi. Tärkeimmät kehittämisideat olivat:

- Kommenttiraidan lisääminen harjoitusohjelmien videoihin
- Säännölliset kannustamisviestit tai –videot, jotta valmennettavien motivaatio säilyisi korkealla, vaikka valmentaja ei olekaan treeneissä mukana
- Viikkotehtävät siitä, millaista on oikeasti kovatehoinen harjoittelu

Vastaajat olivat tyytyväisiä valmennuksen sisältöön ja Optimal Performancen valmentajien ammattitaitoon. Myös keskustelufoorumin toimivuutta kiiteltiin. Kehittämisideat koottiin valmennuksen eri osa-alueiden toimivuuden yhteyteen, jotta kehittämis ehdotuksien tarkastelu olisi selkeää. Kehittämisideat lähetettiin Optimal Performance Oy:lle elokuun alussa 2013. Lisäksi yritys sai lisää tietoa kolmanteen Muscle Madness -valmennukseen osallistuneiden henkilöiden taustoista, motivaatiosta, tavoitteista, odo-
tuksista sekä kahden jälkimmäisen toteutumisesta puolen vuoden valmennuksen aika-
na.

8.1 Valmennettavien tausta

Suurin osa alkukyselyn vastaajista oli alle 34-vuotiaita. Heitä oli 38, kun taas yli 34-vuotiaita oli 12. Naisia valmennukseen osallistui yli puolet enemmän kuin miehiä. Optimal Performancen etävalmennuksiin osallistuu muutenkin enimmäkseen naisia. Opetusministeriön teettämän tutkimuksen mukaan naiset (74 %) käyttävät selkeästi miehiä enemmän yksityisten yritysten liikuntapalveluja. (SLU 2005).

Selvitettäessä, miksi valmennettavat valitsivat Muscle Madness –valmennuksen, nousi esiin omien rajojen kokeileminen tavoitteellisen harjoittelun ja ruokavalion avulla. Muscle Madness –valmennuksessa tekeminen on tavoitteellista. Annetuissa viikkotehtävissä pyydetään kirjaamaan tavoitteita ylös, ja tavoitteiden toteutumista seurataan valmen-
nuksen aikana. Juuri tällaista tavoitteellista tekemistä osa vastaajista halusi. Heidän liik-

kumisensa oli ennen ollut päämäärämätöntä ja he halusivat asettaa selkeän tavoitteen, jota kohti edetä selkeillä ohjeilla.

Kuntosaliharjoittelu oli yleisin alkukyselyyn vastanneiden (n=50) liikuntaharrastus. Suurin osa vastanneista (66 %) oli harjoitellut kuntosalilla yli kolme vuotta. Lisäksi 70 % vastaajista piti itseään tavoitteellisesti harjoittelevina kuntoilijoina. Tulos ei ole yllätys, koska Muscle Madness –valmennukseen hakeutuvat yleensä aloittelijoita kokeneemmat harjoittelijat.

Valmennuksen keskeytti 18 henkilöä. Optimal Performancen Jonin (Jaakkola, J. 4.6.2013.) mukaan tämä on normaalia puolen vuoden valmennuksissa. Normaaliin elämään kuuluvat esimerkiksi mahdolliset perheenisäykset, muutto ulkomaille, työstressi, ihmissuhdeongelmat tai loukkaantumiset. Muscle Madness –valmennukseen osallistuminen vaatii aikaa myös muilta elämän osa-alueilta, joten edellä mainitunkaltaisissa tapauksissa voi olla järkevää siirtää valmennus myöhempään ajankohtaan.

Muscle Madness –valmennus ei ole pehmeä lasku terveellisiin elämäntapoihin, vaan ennemminkin brutaalia harjoittelua ja raskaiden painojen nostelua kuntosalilla. Mikäli ihminen on kovin stressaantunut, voi hänen olla järkevämpää osallistua Optimal Performancen tai muiden yritysten valmennuksiin, joissa fiksuja elämäntapoja opetellaan rauhallisemmin. Myös henkilökohtainen valmennus voisi tällaisessa tapauksessa soveltua paremmin.

8.2 Muscle Madness etävalmennuksen toimivuus

Muscle Madness –valmennukseen osallistuneet kokivat olevansa tyytyväisiä valmennuksen sisältöön. Vastaajista (n=21) 19 oli joko erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä. Viikkotehtävät sisälsivät paljon tietoa, ja koska kaiken tiedon sai tallennettua itselle sähköisesti, moni varmasti koki oppineensa uusia asioita valmennuksessa. Tutkimustulokset online-valmennuksesta tukevat etävalmennuksen toimivuutta uuden tiedon opettamisessa.

Pohdittaessa perinteisen henkilökohtaisen valmennuksen ja etävalmennuksen eroja on olennaista pohtia, kuinka valmennettavat saadaan sitoutettua valmennukseen. Personal trainer pystyy kontrolloimaan, motivoimaan ja ohjaamaan valmennettavaansa useiden yhteisten harjoittelukertojen aikana ja niiden välillä. Etävalmennuksien riskinä voi olla se, että valmennettavat eivät saa itsestään kaikkea irti ilman ulkopuolisen henkilökohtaista kannustamista ja tukea yhteisillä harjoituskerroilla.

Optimal Performance on ottanut omassa Muscle Madness –etävalmennuksessaan huomioon online-valmennusten hyödyt ja haitat. Valmennus on joustava, koska valmennettava saa itse valita, milloin harjoittelee. Viikkotehtävien muodossa jaetaan valmennettaville paljon tietoa elämäntavoista, joten online-valmennuksen otollisuus uuden tiedon oppimispaikkana toteutuu valmennuksessa hyvin. Myös ruokavaliassa on yksilöllistä liikkumavaraa, koska valmennettava valitsee annoskoot ja ruoka-ainevalinnat annettujen ohjeistuksien mukaan.

Valmennus ei tapahdu pelkästään etänä, vaan siihen sisältyy myös valmentajatapaamisia. Valmentajatapaamisten määrä riippuu siitä, valitseeko asiakas VIP- vai normaalin paketin. VIP-valmennuksessa valmennettavalla on kuukausittaiset valmentajatapaamiset harjoitteluohjelman vaihtuessa. Valmentajatapaaminen motivoi jo itsessään, koska valmennettava todennäköisesti haluaa nähdä hyviä muutoksia Biosignature –pihtimittauksissa. Tavallisessa paketissa näitä tapaamisia ei ole kuin yksi 60 min tapaaminen valmennuksen aikana.

Huolimatta henkilökohtaisista valmentajatapaamisista, Muscle Madness on silti selvästi etävalmennus, koska valmennettavat harjoittelevat kaikki kerrat yksin. Valmentajatapaamiset eivät tapahdu kuntosalilla, vaan Optimal Performancen toimitiloissa valmennettavan valitsemalla paikkakunnalla, missä yritys toimii. Yksin harjoittelemine on kenties yksi syy yksilöllisiin eroihin tavoitteiden saavuttamisessa. Jos valmennettava pystyy mahdollisimman monessa treenissä motivoimaan itseään entistä kovempiin suorituksiin, hän todennäköisesti kehittää fysiikkaansa erinomaisesti, kunhan noudattaa saamia ohjeita. Osa kuitenkin harjoittelee todennäköisesti kevyemmin, mitä harjoittelisi yhdessä valmentajan kanssa. Tällöin ylikuormitusperiaate ei aina toteudu, ja kehitys voi jäädä vaatimattomaksi.

Erään valmennettavan kehittämisidea liittyi juuri tähän olennaiseen ongelmaan motivaation hiipumisesta ja omien rajojen rikkomisesta. Hän kaipasi enemmän kannustamista viikoittain keskustelufoorumien tai valmennusohjelmiston kautta, jotta valmennettavilla pysyisi jatkuva hyvä meininki päällä. Kannustaminen voisi tapahtua kannustamisviestien tai videoiden välityksellä. Toinen valmennettava kaipasi viikkotehtävää mielikuvaharjoittelusta ja siitä, millaista on oikeasti kovatehoinen harjoittelu.

Valmennettavien yksi motivaation lähteistä on välitavoitteiden ja lopullisten tavoitteiden saavuttaminen. Personal trainerit lupaavat tuloksien saavuttamista, ja valmennettavan tavoitteet ovatkin osaavalle personal trainerille kaikki kaikessa. Muscle Madness –valmennuksessa valmennettavia kehoitetaan laatimaan välitavoitteita ja mittaamaan omia voimatasoja, jotta tiedettäisiin tehdäänkö oikeita asioita ja edetäänkö kohti omia tavoitteita. Välitavoitteet ja voimatasojen seuraaminen korostuvat erityisesti tavallisen valmennuspaketin valitsevilla, koska heillä ei ole käytettävissään kuukausittaisia Biosignature-mittauksia ja valmentajatapaamisia.

Loppukyselyyn vastanneista (n=21) vain kolme osallistujaa koki saavuttaneensa täysin asettamansa tavoitteet. Yhdeksän ilmoitti saavuttaneensa tavoitteensa enimmäkseen, ja loput vastaajista olivat vähemmän tyytyväisiä tavoitteiden saavuttamiseen. Vastaajien lukumäärä jäi alhaiseksi loppukyselyssä vastausprosentin ollessa 35 %. Näin ollen valmennettavien tavoitteiden heikkoa toteutumista ei voida yleistää koko Muscle Madness –valmennusta koskevaksi. Tulos antaa kuitenkin suuntaa, josta Optimal Performancen valmentajat voivat päätellä, mitä osa-alueita tulisi kehittää eniten.

Tarkasteltaessa tavoitteiden toteutumista on myös muistettava, että kyseessä on ryhmävalmennus. Kaikille ei voida tehdä yksilöllistä ruokavaliota ja harjoitteluohjelmaa, vaan valmennettavat saavat yhteiset ruokavaliot ja ohjelmat. Ryhmävalmennuksen ravinto- ja harjoitteluohjelmien suhteen joudutaan aina tekemään kompromisseja, joten kaikki eivät ole samalla viivalla tavoitteiden toteutumisen suhteen. Joillekin harjoitusohjelmat voivat sopia paremmin kuin toisille.

Valmentajien olisikin tärkeää korostaa, että annettuja ohjelmia saa muokkailla itselleen sopiviksi siten, että haluttu harjoitusärsyke, annetut kalorimäärät tai ravintoainesuhteet eivät muutu. Tämä kävi ilmi myös kehittämisehdotuksista, joissa eräs valmennettava olisi kaivannut selkeämmin tiedon, että annettuja ohjelmia saa muokkailla itselleen sopiviksi. Toisaalta suuri osa valmennettavista haluaa todennäköisesti noudattaa ohjelmia tarkalleen, jotta saisi annetuista ohjeista kaiken hyödyn irti. Kuukausittaiset mittaukset tai omat välitavoitteet kertovat tehokkaasti, toimiiko annetut ohjelmat, ja voisiko niitä muokata hieman itselle sopivammiksi.

Tarkasteltaessa valmennettavien motivaatiota on hyvä huomata, että yksikään vastaajista ($n=21$) ei luvannut sitoutua noudattamaan annettuja ohjeita pilkuntarkasti. Eri valmennusyrityksillä on erilaisia lähestymistapoja annettujen ohjeiden noudattamiseen. Osa valmennusfilosofioista perustuu kurinalaisuuteen, ja ohjeiden noudattamatta jättäminen on merkki heikosta itsekurista. Optimal Performancen lähestymistapa on hieman rennompempi ja realistisempi, kuin edellä mainittu kuriin pohjautuva valmennustapa. Toki annettuja ohjeita on noudatettava ja valmennukseen on sitouduttava, mutta mikäli asiat tehdään 90 %:sti fiksusti, niin 10 %:iin mahtuu normaaliin elämään kuuluvia asioita. Juhlia, juhlapyyhiä, lomamatkoja ja muita asioita sisältyy puolen vuoden ajalle joka tapauksessa. Aiemmin esitelty ”asiakkaan matka kohti tavoitetta” –kuvio kuvastaa hyvin, kuinka valmennettavan matka valmennuksen aikana yleensä etenee. Liian kurinalainen sitoutuminen valmennukseen voi nostaa stressitasoja entisestään, ja hankaloittaa normaalia elämää. Jatkuvuus ja hyvä motivaatio on tärkeämpää kuin se, tuliko syötyä pala kakkua syntymäpäivillä.

8.3 Valmennuksen kehittämiskohteet

Puhtaasti etänä tapahtuvissa valmennuksissa on tärkeää seurata, tekeekö valmennettava annetut harjoitukset. Seuranta olisi hyvä tehdä viikoittain. Valmennettava voi esimerkiksi lähettää sähköisesti viikon lopussa tiedot tekemistään harjoituksista valmentajalleen. (Shape 2013.) Muscle Madness –keskustelufoorumilla valmennettavat voivat halutessaan pitää vapaamuotoista treenipäiväkirjaa. Valmennettavat myös täyttävät harjoiteluohjelmiensa yhteydessä olevia treenipäiväkirjoja. Voimatasojen nousemisen seuraaminen on tärkeää, jotta nähdään kehittykö valmennettava harjoituksissa. Mikäli

valmennettava on valinnut tavallisen Muscle Madness –valmennuspaketin, harjoituksissa kehittymisen seuranta jää harjoittelijan omalle vastuulle. Kenties valmennusohjelmaan voisi liittää ohjelman, johon voisi merkitä toteutuneet harjoituskerrat viikkotasolla. Näin valmentajat pystyisivät nopeasti tarkistamaan, tekeekö etävalmennettavat annetut harjoitukset säännöllisesti ja riittävän usein.

Muscle Madness Campwire –valmennusohjelmiston välityksellä valmennettaville jaettiin videot harjoitusohjelmiin sisältyvistä liikkeistä. Valmennettavat kokivat, että liikevideoihin olisi ollut hyvä sisältyä kirjallinen tai äänellinen selostus tärkeimmistä ydinkohdista ja yleisimmistä virheistä. Selventävä selostus videoilla on myös turvallisuusasia. Aloittelija, joka katsoo videon voi tehdä liikkeen täsmälleen videon esimerkin mukaan. Siitä huolimatta liikkeen tekniikassa voi olla suuria puutteita. Esimerkkinä oikeaoppinen hengitys maastavedoissa tai kyykyissä: Hengitystä pidättämällä ja keskivartalon oikea-aikaisella aktivaatiolla saadaan nostettua vatsa- ja rintaontelon painetta, mikä tukee harjoittelijan selkärankaa raskaiden painojen nostelun aikana. (Liikuntapalvelut 2013). Mikäli tämä toimenpide jää tekemättä puutteellisen ohjeistuksen takia, on loukkaantumisen riski suurempi kuin riittävillä tekniikkaohjeistuksilla.

Videoille toivottiin myös selostusta siitä, mihin kohdelihaksiin liikkeet kohdistuvat. Näin harjoittelija pystyisi kuntosalilla keskittämään ajatuksensa kohdelihasten harjoittamiseen pelkän raajojen liikuttelun sijaan. Treenikouluissa liikkeiden tekniikat käydään läpi, mutta tavallisen paketin ostajat ovat liikkeiden turvallisen suorittamisen suhteen VIP-asiakkaita heikommassa asemassa. Kaikki eivät myöskään aina pääse paikalle treenikouluihin.

8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi

Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta voidaan käyttää käsitteitä tutkimuksen reliabelius ja tutkimuksen validius. Reliaabelius tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Kahden arvioijan päätyessä samanlaiseen tulokseen, voidaan tulosta pitää reliabelina. Tutkimuksesta saadaan tällöin ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä ollaan tutki-

massa. Esimerkiksi kyselylomake on validi, jos vastaajat käsittävät kysymykset samoin kuin tutkija on ajatellut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-232.)

Alkukyselyn tuloksia voidaan pitää reliabelina, koska tutkimus on toistettavissa uudelleen ja tuloksista voidaan saada samanlaiset. Tutkimusta toistettaessa on otettava huomioon Muscle Madness –valmennuksen sisällön mahdollinen päivittyminen. Loppukyselyn tuloksia ei voida pitää reliabeleina, koska vastausprosentti jäi kolmasosaan koko valmennukseen osallistuneista. Näin ollen uuden tutkimuksen tulokset voisivat olla erilaiset. Uudet ja erilaiset valmennettavat myös todennäköisesti muuttaisivat tuloksia. Tutkimus antaa kuitenkin erityisesti kehittämisideoiden osalta arvokasta tietoa Muscle Madness –valmennuksen kehittämiseksi.

Tutkimuksen validiutta pyrittiin lisäämään Campwire –valmennusohjelmistoon ja keskustelufoorumille lisätyillä saatekirjeillä sekä kyselylomakkeiden kysymysten yhteyteen laitetuilla lisätiedoilla. Näin pyrittiin estämään epäselvien kysymysten esittäminen.

Loppukyselyn vastaajamäärät jäivät vähäisiksi. Olisi voinut olla järkevää lähettää lopuksi sähköpostiviesti kaikille valmennukseen osallistuneille, missä olisi kehoitettu vastaamaan loppukyselyyn. Näin tuloksia olisi voinut yleistää paremmin koko valmennusta koskeviksi. Myös sukupuolien välisiä eroja olisi voinut tarkastella lähemmin sekä laskea keskiarvoja eri osa-alueiden tyytyväisyyksistä.

Loppukyselyn jokaisen osa-alueen yhteydessä kysyttiin mahdollisia kehittämiskohteita. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska vastaaja ajattelee yleensä yhtä osa-aluetta kerrallaan. Mikäli kehittämis ehdotuksia olisi kysytty ainoastaan lopussa, olisivat kehittämisideat jääneet todennäköisesti vähäisemmiksi.

8.5 Etävalmennukset tulevaisuudessa

Laadukkaille etävalmennuksille riittää varmasti kysyntää tulevaisuudessakin. Suomessahan etävalmennuksia tarjoavia yrityksiä ei vielä ole kovin paljoa. Optimal Performance ja Fitfarm ovat suurimmat toimijat. Perinteisessä personal trainingissa ja etävalmennuksissa on molemmissa hyvät ja huonot puolet. Mikään mullistava ratkaisu ylipainon ja

liikkumattomuuden lisääntymiseen etävalmennus ei ole, koska pelkkä tiedon jakaminen ja valmennettavien tukeminen ei yksinään riitä. Uusia tapoja opettelevalla ihmisellä on aina oltava motivaatio ja tahtotila kunnossa. Omien tapojen muuttaminen vaatii omistautumista, kovaa työtä ja vahvaa motivaatiota. Mikäli työ, kiire ja perhe menevät aina terveellisten elämäntapojen edelle, ei voi odottaa, että mikään valmennuskonsepti pelastaisi tilannetta. Loppujen lopuksi on aina ihmisestä itsestään kiinni, saavuttaako hän tavoitteensa vai ei.

Lähteet

Aalto, R. 2013. Ammattina Personal Trainer. Trainer4you Oy. Luettavissa: <https://t4u.wufoo.com/forms/ammattina-personal-trainer/>. Luettu: 2.8.2013.

Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin – Kovakantinen kunto-ohjaajasi. WSOYpro. Jyväskylä.

Bompa, T., Cornacchia, L. & Di Pasquale, M. 2012. Serious Strength Training. Third edition. Human Kinetics. United States of America.

Covassin, T., McNamara, J., Stearne, D. & Swalm, R. 2008. Online Weight Training. Journal of Strength and Conditioning Research, 22, 4, p. 1164-1168.

Duodecimlehti 2011. Lihaskuntoharjoittelu on liian vähän käytetty täsmälääke lihavuudessa ja vanhuudessa. Luettavissa:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Article_portlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99359. Luettu: 9.11.2013.

Eloranta, S. 10.2.2013. Personal trainer. Optimal Performance Oy. Muscle Madness treenikoulu.

Fitfarm 2013. Nettivalmennukset. Luettavissa: <http://www.fitfarm.fi/nettivalmennus>. Luettu: 13.8.2013.

Garagewarrior 2013. Progressive Nutrition Strategies With John Berardi. Luettavissa: <http://garagewarrior.com/progressive-nutrition-strategies-with-john-berardi/>. Luettu: 25.9.2013.

Haavisto, S., Kantaneva, M., Kasurinen, R., Kilpiä, P. & Paakkunainen, P. 2002. Personal Trainer – Henkilökohtainen kuntovalmentaja. Gummerus. Jyväskylä.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Helsingin Sanomat 2013. 5:2-dieetti. Luettavissa:

<http://www.hs.fi/terveys/a1369198865309>. Luettu: 9.11.2013.

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

Jaakkola, J. 4.2.2013. Toimitusjohtaja. Optimal Performance Oy. Sähköpostiviesti.

Jaakkola, J. 4.6.2013. Toimitusjohtaja. Optimal Performance Oy. Muscle Madness keskustelufoorumi.

Junnu Eskelinen 2013. Etävalmennus. Luettavissa:

<http://www.junnueskelinen.com/etavalmennus/>. Luettu: 13.8.2013.

Kaisa Jaakkola 2013. Kaisa Jaakkola. Luettavissa: <http://kaisajaakkola.fi/kaisajaakkola/>. Luettu: 6.10.2013.

Lihastohtori 2012. Lihaskohtori on ihmelääkettä – Jan Sundell. Luettavissa:

<http://lihasohtori.wordpress.com/2012/08/07/lihasvoimaharjoittelu-sundell/>. Luettu: 4.8.2013.

Lihastohtori 2013. Terveiden ja nuorekkuuden ABC. Luettavissa:

http://lihasohtori.wordpress.com/2013/04/01/terveys_nuorekkuusabc/. Luettu: 7.10.2013.

Liikuntapalvelut 2013. Biomekaniikka. Luettavissa:

<http://www.liikuntapalvelut.net/biomekaniikka.html>. Luettu: 11.10.2013.

Live Large Tv 2013. Luettavissa: <http://www.livelargetv.com/join-now.php>. Luettu:

14.8.2013.

Nieminen, M. 2012. Meissä on tulevaisuus. Trainer, 1, 1. s. 4.

Optimal Performance 2012. Muscle Madness alkaa 11.3.2012 – Second Chance. Luettavissa: <http://joni.optimalperformance.fi/muscle-madness-alkaa-11-3-2012-second-chance/>. Luettu: 11.10.2013.

Optimal Performance 2013a. Kovin treenibuusteri? Luettavissa: <http://joni.optimalperformance.fi/kovin-treenibuusteri/>. Luettu: 2.10.2013.

Optimal Performance 2013b. Muscle Madness. Luettavissa: <http://optimalperformance.fi/optimal-sport/muscle-madness/>. Luettu: 13.8.2013.

Optimal Performance 2013c. Tiimi. Luettavissa: <http://optimalperformance.fi/tiimi/>. Luettu: 13.8.2013.

Optimal Performance 2013d. Yritys. Luettavissa: <http://optimalperformance.fi/yritys/>. Luettu: 6.10.2013.

Optimal Performance 2013e. Biosignature ja Ravintovalmennus. Luettavissa: <http://optimalperformance.fi/optimal-health/biosignature/>. Luettu 13.8.2013.

Optimal Performance 2013f. Projekti Peppi Pitkätossu: ensimmäisen vuoden yhteenveto. Luettavissa: <http://sanna.optimalperformance.fi/projekti-peppi-pitkatossu-ensimmaisen-vuoden-yhteenvedo/>. Luettu: 16.8.2013.

Optimal Performance 2013g. Muscle Madness 4.2.2013 – Friends don't let friends lift light weights. Luettavissa: <http://joni.optimalperformance.fi/muscle-madness-4-2-2013-friends-dont-let-friends-lift-light-weights/>. Luettu: 12.10.2013.

Poliquin, C. 2013. Poliquin Principles - Successful Methods for Strength and Mass Development. 2nd Edition. Poliquin. United States of America.

Poliquin 2013. The (Many) Negatives of Aerobic Training. Luettavissa:
[http://www.poliquingroup.com/ArticlesMultimedia/Articles/Article/728/The_\(Many\)_Negatives_of_Aerobic_Training.aspx](http://www.poliquingroup.com/ArticlesMultimedia/Articles/Article/728/The_(Many)_Negatives_of_Aerobic_Training.aspx). Luettu: 7.10.2013.

Precision Nutrition 2013a. I know what to do... so why am I still not in shape? Luettavissa: <http://www.precisionnutrition.com/know-what-im-doing>. Luettu: 13.9.2013.

Precision Nutrition 2013b. Lean Eating Coaching Program for Men. Luettavissa:
<http://www.precisionnutrition.com/coaching/lean-eating-for-men>. Luettu 4.10.2013.

Precision Nutrition 2013c. Lean Eating Coaching Program for Women. Luettavissa:
<http://www.precisionnutrition.com/coaching/lean-eating-for-women>. Luettu: 4.10.2013.

Precision Nutrition 2013d. The Precision Nutrition Level 1 certification. Luettavissa:
<http://www.precisionnutrition.com/certification-level-1>. Luettu: 4.10.2013.

Pronutritionist 2011. Näin luen ja tulkitseen tutkimuksia. Luettavissa:
<http://www.pronutritionist.net/nain-luen-tutkimuksia/>. Luettu: 9.11.2013.

Puls 2013. Personal Training palvelumme pähkinänkuoressa. Luettavissa:
<http://www.puls.fi/fi/palvelut/personal-training.html>. Luettu: 2.8.2013.

Sats 2013. Lisätietoa Personal Training –palveluistamme. Luettavissa:
<http://www.sats.fi/kuntoilu/personal-training/lisatietoa-personal-training/>. Luettu: 4.8.2013.

Scrawny to Brawny 2013. The Scrawny to Brawny Coaching Program. Luettavissa:
<http://www.scrawnytobrawny.com/coaching-program>. Luettu: 4.10.2013.

Shape 2013. Try This Trend? Online Personal Training. Luettavissa:
<http://www.shape.com/fitness/workouts/try-trend-online-personal-training>. Luettu: 12.10.2013.

SLU 2005. Miehet ja naiset liikunnassa ja urheilussa – tilastotietoa. Luettavissa:
http://www.slu.fi/lum/03_05/liikuntapolitiikka/miehet_ja_naiset_liikunnassa_ja/.
Luettu: 11.10.2013.

Terveysmyrsky 2012. Etävalmennus. Luettavissa:
<http://www.terveysmyrsky.com/index.php/palvelut/personaltrainerkuopio>. Luettu:
13.8.2013.

Totalfitnessbodybuilding 2013. Members only ”inner circle” coaching club.
Luettavissa: <http://www.totalfitnessbodybuilding.com/>. Luettu: 4.10.2013.

Trainer4You 2013. Personal Training – Missä ollaan ja minne mennään?. Luettavissa:
<http://www.trainer4you.fi/personal-trainin-missa-ollaan-ja-minne-mennaan/>. Luettu:
30.9.2013.

Tumminello, N. 2013. Core Training – Facts, Fallacies & Top Techniques. 3 dvd set.
Part 3. Performance University. United States of America.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. 2. painos. Edita. Keuruu.

Vince DelMonte 2013. Products. Luettavissa:
<http://www.vincedelmontefitness.com/blog/vince-del-monte-products/>. Luettu:
14.8.2013.

Yle Tiede 2013. Suomessa nuoret lihovat, työikäisistä yli puolet on ylipainoisia ja joka
viides on lihava. Luettavissa:
<http://ohjelmaopas.yle.fi/artikkelit/tiede/tiedeutiset/suomessa-nuoret-lihovat-tyoikaisista-yli-puolet-ylipainoisia-ja-kakkos>. Luettu: 1.8.2013.

Youtube 2012. Why Most Personal Trainers Don't Actually Give Personalized
Workouts. Nick Tumminello. Katsottavissa:
<http://www.youtube.com/watch?v=jgrQ7H6xJ7I>. Katsottu: 9.11.2013.

Liitteet

Liite 1. Muscle Madness –alkukysely

Alkukartoitus (sis. 100e arvoinen arvonta!)

Miltä kuulostaisi 100 eurolla Fastin lisäravinteita?

Osallistumalla nopeaan kaksiosaiseen kyselyyn osallistut arvontaan ja vapaavalintaiset Fastin ravintolisät voivat olla sinun. Ensimmäinen osa kyselystä löytyy alta olevasta linkistä, jälkimmäinen osa julkaistaan lähempänä valmennuksen loppua.

Yksi valmennukseen osallistuvista (forumilla nimimerkki Janne) tekee opinnäytetyötä Muscle Madness -valmennuksesta. Luonnollisestikaan mitään luottamuksellisia tietoja ei luovuteta eikä alku- ja loppukysely (julkaistaan valmennuksen lopun lähestyessä) sisällä henkilötietoja tai muuta anonyymiteetin vaarantavaa materiaalia. Kyselyssä sinun tulee antaa forum-nimimerkkisi, jotta alku- ja loppuvastauksesi pystytään kohdistamaan toisiinsa.

Alkukartoituskyselyn löydä [tämän](#) linkin takaa. Täyttämiseen menee muutama hassu minuutti.

Team OP ja Janne kiittävät jo etukäteen osallistumisestasi. ;)

Muscle Madness alkukysely

1. Kysymykset

Foorumin nimimerkki

Sukupuoli

2. Ikä

18-25 26-33 34-41 42+

3. Harrastukset



4. Kuinka monen vuoden kokemus sinulla on kuntosaliharjoittelusta?

- Ei kokemusta
- Alle vuosi
- 1-2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 6+ vuotta

5. Mikä seuraavista määritelmistä kuvaa itseäsi parhaiten kuntosaliharjoittelijana? (Selvennys: aloittelija on vasta aloittanut, kuntoilija treenaa ilman tiettyä ohjelmaa, tavoitteellisesti treenaava kuntoilija treenaa ohjelmien kanssa, urheilija kilpailee jossain lajissa)

- Aloittelija
- Kuntoilija
- Tavoitteellisesti treenaava kuntoilija
- Urheilija

6. Mikä on sinun tärkein tavoitteesi, johon haluat suurimman muutoksen? (valitse 1-2)

- Lisää lihasmassaa
- Lisää voimaa
- Rasvanpoltto
- Parempi terveys
- Kestävyyskunnan parantuminen

7. Joku muu tavoite, mikä?

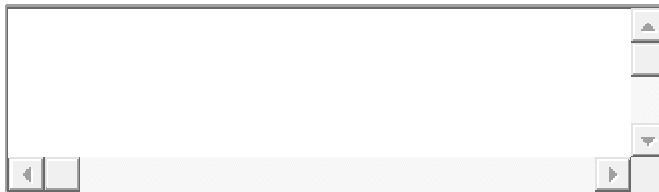


8. Mikä/mitkä seuraavista lauseista kuvastaa parhaiten motivaatiotasi ja haluasi sitoutua

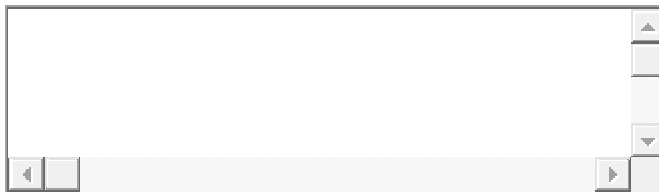
valmennukseen?

- Olen valmis asettamaan valmennuksen tärkeysjärjestyksessä korkealle arjessani ja sitoudun noudattamaan annettuja ohjeita ja osallistumaan oheistapahtumiin aktiivisesti
- Priorisoin valmennuksen tärkeysjärjestyksessä korkealle, ja noudatan ohjeita, mutta kaikkiin oheistapahtumiin ei aina välttämättä riitä aikaa
- Sitoudun noudattamaan ohjeita pilkuntarkasti
- Sitoudun annettujen ohjeiden noudattamiseen parhaani mukaan, mutta todennäköisesti joudun hieman soveltamaan ohjeiden toteuttamisessa arkikiireideni vuoksi
- Olen valmis sitoutumaan, mutta koskaan ei voi tietää, mitä elämässä tulee eteen seuraavan puolen vuoden aikana

9. Mitä odotat erityisesti tältä valmennukselta?

A rectangular text input field with a light gray border. It is currently empty. On the right side, there are three small square buttons stacked vertically, likely for undo, redo, and clear actions. On the bottom left and right sides, there are small square buttons with left and right arrow symbols, likely for navigating between questions.

10. Miksi lähdit valmennukseen mukaan?

A rectangular text input field with a light gray border. It is currently empty. On the right side, there are three small square buttons stacked vertically, likely for undo, redo, and clear actions. On the bottom left and right sides, there are small square buttons with left and right arrow symbols, likely for navigating between questions.

Loppukartoitus (sis. 100e arvoinen arvonta!)

Miltä kuulostaisi 100 eurolla Fastin lisäravinteita?

On kolmannella viikolla aloitetun kartoituksen jälkimmäisen osan vuoro.

Yksi valmennukseen osallistuvista (forumilla nimimerkki Janne) tekee opinnäytetyötä Muscle Madness -valmennuksesta. Luonnollisestikaan mitään luottamuksellisia tietoja ei luovuteta eikä alku- ja loppukysely (julkaistaan valmennuksen lopun lähestyessä) sisällä henkilötietoja tai muuta anonyymiteetin vaarantavaa materiaalia. Kyselyssä sinun tulee antaa forum-nimimerkkisi, jotta alku- ja loppuvastauksesi pystytään kohdistamaan toisiinsa.

Loppukartoituskyselyn löydät [tämän](#) linkin takaa. Täyttämiseen menee muutama hassu minuutti.

Team OP ja Janne kiittävät kaikkia osallistuneita! :)

Muscle Madness loppukysely

1. Foorumin nimimerkki:

YLEISTÄ

2. Valmennus oli sellainen kuin odotin

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

3. Olen tyytyväinen valmennuksen sisältöön

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Jonkin verran tyytymätön
- 3 Melko tyytyväinen
- 4 Erittäin tyytyväinen

4. Valmennuksen alussa asettamani tavoitteet toteutuivat

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

VALMENNUKSEN ERI OSA-ALUEET

Ruokavaliot

5. Ruokavalio-ohjeet olivat selkeitä

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

6. Kehittämisasiat ruokavalioiden suhteen:

A rectangular text input field with a light gray background and a thin border. It contains no text. On the right side, there are vertical scrollbars, and on the bottom side, there are horizontal scrollbars, indicating it is a scrollable text area.

Treeniohjelmat

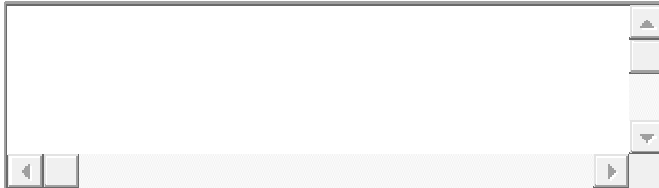
7. Treeniohjelmat olivat selkeitä

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

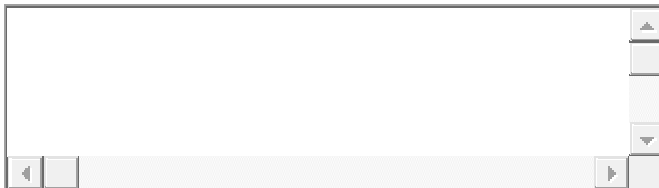
8. Videot liikkeistä oli selkeät ja kattavat

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

9. Kehittämissideat treeniohjelmien suhteen:



10. Kehittämissideat videoiden suhteen:



Viikkotehtävät

11. Viikkotehtävistä oli hyötyä minulle

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

12. Viikkotehtävät olivat sopivan pituisia

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

13. Kehittämisasipeat viikkotehtävien suhteen:



Keskustelufoorumi

14. Koin keskustelufoorumin itselleni hyödylliseksi

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

15. Sain vastaukset esittämiini kysymyksiin

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

16. Kehittämisasipeat foorumin suhteen:



VAIN VIP TÄYTTÄÄ: (Huom. Lopussa vielä kaikille yhteinen kysymys)

Treenikoulut

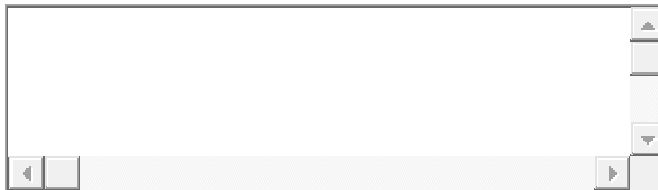
17. Treenikoulut olivat hyödyllisiä

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

18. Treenikoulut olivat riittävän pitkiä liikkeiden oppimiseksi

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

19. Kehittämisideat treenikoulujen suhteen:



Valmentajatapaamiset

20. Sain valmentajalta keinoja edetä kohti tavoitettani

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

21. Valmentajani antama ohjaus oli selkeää

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

22. Olen tyytyväinen valmentajatapaamisiini

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Jonkin verran tyytymätön
- 3 Melko tyytyväinen
- 4 Erittäin tyytyväinen

23. Kehittämisasiheet valmentajatapaamisten suhteen:

An empty text input field with a light gray background and a thin border. It features standard scrollbars on the right and bottom edges, indicating it is a multi-line text area.

Lisätapahtumat

24. Sain keuhonhuoltokoulusta uusia ideoita

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

25. Motivaatiovalmennus lisäsi motivaatiotani

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

26. Lisätapahtumia oli sopiva määrä

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin eri mieltä
- 3 Jokseenkin samaa mieltä
- 4 Täysin samaa mieltä

27. Kehittämisasiat lisätapahtumien suhteen:

KAIKKI TÄYTTÄÄ

28. Olisitko kaivannut valmennukseen jotain lisää? (vapaa sana, kehittämissiideoita)

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Ote Optimal Performancen valmentajan Sanna Elorannan Biosignaturemittauksesta (Optimal Performance 2013f).

Date	Age	Height		Weight		mm											Lean mass				
		cm	Inches	Kg	Lbs	Chin	Cheek	Pec	Tricep	S-scap	Midax	Supra	Umbil	Knee	Calves	Quadr.	Hamst	Sum	% Fat	Kg	Lbs
26/7/2012	32	170		66.7		3,5	7,5	2,2	14,2	6,8	6,6	10,3	7,6	5,4	14,4	27,1	33	78,5	13,1	58,0	127,6
						12	9	11	5	10	6	4	7	8	2	3	1				
22/10/2012	32	170		61.6		2,4	6,6	2	12,7	5,8	4,6	7,7	6	4	10,3	20,6	23,1	62,1	9,8	55,5	122,2
						12	6	11	3	8	9	5	7	10	4	2	1				
8/8/2013	33	170		58.4		2,2	6,3	1,9	11	5,3	3,7	5,7	4,4	4,2	9,7	16,1	17,3	54,4	7,8	53,9	118,5
						12	6	9	2	8	10	5	11	7	3	4	1				