

## **Kuntoliikkujan liikuntamotivaatio:**

### Minustako liikkuja? – konsepti

Miia Salmi



<b>Tekijä(t)</b> Miia Salmi	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Kuntoliikkujan liikuntamotivaatio: Minustako liikkuja? – konsepti	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 42 + 9
<p>Tämän projektin tavoitteena oli kehittää ”Minustako liikkuja?”-konsepti toimeksiantaja Mahtisalille. Konseptin avulla henkilökohtaisesta liikuntavalmennuksesta saadaan entistä asiakaslähtöisempi ja jokaisen asiakkaan omiin tarpeisiin mukautuva.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin projektissa mukana olleiden henkilöiden kokemusten ja kommenttien perusteella, minkälainen henkilökohtaisen liikuntavalmennuksen palvelu olisi heille kaikkein hyödyllisin, jotta se tukisi liikunnallista elämäntapamuutosta. Seurantajakso kesti neljä (4) kuukautta. Seurantajakson tulosten ja projektissa mukana olleiden henkilöiden kommenttien perusteella rakennettiin ”Minustako liikkuja?”-konsepti.</p> <p>Seurantajakso koostui erilaisista elementeistä, kuten yksilö- ja ryhmätapaamisista, liikuntakertojen seurannasta ja viikoittaisista sähköposteista osallistujien kanssa. Näiden elementtien avulla seurattiin osallistujien liikuntamotivaation kehittymistä ja säilymistä ennen kaikkea siitä näkökulmasta, miten hyödylliseksi he kokivat seurantajakson eri osa-alueet.</p> <p>Seurantajakso toimi siis eräänlaisena kokeiluna tulevalle ”Minustako liikkuja?”-konseptille. Projektissa olleet henkilöt antoivat kommentteja ja palautetta seurantajakson vaiheista ja elementeistä. Näiden kommenttien ja palautteen perusteella rakennettiin ”Minustako liikkuja?”-palvelu, jota toimeksiantaja Mahtisali voi tarjota asiakkailleen.</p> <p>Tulosten perusteella seurantajakso oli onnistunut, mutta viikon mittainen seurantaväli oli monelle osallistuneelle liian tiheä. Muut elementit mainittiin hyödyllisiksi ja tavoitteita tukeviksi. Seurantaväli tulee olemaan ”Minustako liikkuja?”-konseptissa harvempi.</p> <p>Lopputuote on hyvin asiakaslähtöinen ja se muotoutuu palvelemaan jokaisen asiakkaan omia tarpeita juuri hänen lähtökohdistaan. Asiakas pääsee myös itse päättämään, mitä palveluita hän haluaa omaan ”Minustako liikkuja?”-jaksoonsa. Näin tuotteesta voidaan jättää pois sellaiset elementit, joita asiakas ei koe tarpeellisiksi ja antaa enemmän aikaa niille, jotka tuovat asiakkaalle lisäarvoa.</p> <p>Tuotteen avulla pyritään myös sitouttamaan asiakas Mahtisalin toimintaan. Tästä syystä tuote on hinnoiteltu niin, että se ei ole paljoakaan perinteistä kuukausikorttia kalliimpi. Tuotteen ollessa maltillisesti hinnoiteltu, se kannustaa asiakkaita kokeilemaan ”Minustako liikkuja?”-palvelua.</p>	
<b>Asiasanat</b> liikuntamotivaatio, seurantajakso, elämäntapamuutos, asiakaslähtöisyys, minustako liikkuja	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Motivaation merkitys elämäntapamuutoksessa .....	2
2.1	Tavoitteen asettaminen ja suunnittelu .....	3
2.2	Liikkumistavan valintaan vaikuttavat tekijät .....	5
2.3	Kestävä muutos .....	6
3	Elämäntapamuutoksen vaiheet .....	9
3.1	Muutosvaihemalli Prochaskan ja DiClementen mukaan .....	10
3.1.1	Esiharkintavaihe .....	10
3.1.2	Harkintavaihe .....	11
3.1.3	Valmistautuminen .....	11
3.1.4	Toiminta .....	12
3.1.5	Repsahdus .....	13
3.1.6	Ylläpito .....	13
4	Motivoiva haastattelu .....	14
4.1	Motivoivan haastattelun periaatteet .....	15
4.2	Motivoivan haastattelun menetelmät .....	16
5	Projektin tavoite .....	18
5.1	Projektin kuvaus .....	18
6	Projektin vaiheet .....	20
6.1	Suunnittelu .....	20
6.2	Seurantajakso .....	21
6.2.1	Toteutus .....	21
6.2.1.1	Tapaamiset henkilökohtaiseen liikuntavalmennukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa .....	21
6.2.1.2	Sähköpostiseurannat ja liikuntakertojen seurantalomake .....	26
6.2.1.3	”Minustako liikkuja” Facebook-ryhmä .....	28
6.2.2	Tutkimusmenetelmät .....	28
6.2.2.1	Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät .....	28
6.2.2.2	Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät .....	29
6.2.3	Tulokset .....	29
7	Projektin tuotos ”Minustako liikkuja?” –konsepti .....	34
8	Pohdinta .....	37
	Lähteet .....	41
	Liitteet .....	43
	Liite 1. Markkinointiesite .....	43
	Liite 2. Lähtötilanteen kartoittamisen haastattelupohja .....	44
	Liite 3. Henkilökohtainen harjoitussuunnitelma .....	46

Liite 4. Liikuntakertojen seurantalomake.....	47
Liite 5. Ryhmätapaamisen kysely .....	48
Liite 6. Lomake viimeisestä yksilötapaamisesta.....	50
Liite 7. Minustako liikkuja? -esite .....	51

# 1 Johdanto

Ihmiset kiinnittävät nykypäivänä paljon huomiota omaan terveyteensä ja liikkumiseensa. Tarjolla on paljon erilaisia liikuntamahdollisuuksia ja niiden kirjo vain kasvaa. Mahdollisuuksia saattaa olla jopa niin paljon, että välillä on vaikea tietää mistä kannattaa aloittaa. Personal trainer- eli henkilökohtaiset liikuntavalmennuspalvelut auttavat asiakasta juuri asiakkaan lähtökohdista. Siinä todennäköisesti piilee näiden palveluiden suosion salaisuus. Asiakkaat haluavat ennen kaikkea henkilökohtaista ja personoitua palvelua, joka auttaa juuri heidät lähemmäksi tavoitteitaan.

Yksinkertaista vastausta siihen, miten liikuntamotivaatiota saadaan aikaan, ei ole, sillä ihmisiä motivoivat asiat ovat erilaisia. Osa tykkää liikkua yksin ja saa siitä tauon kiireisen arjen keskellä. Osa viettää liikuntahetkensä ryhmäliikuntatunnilla ja saa sitä kautta jaksamista arkeen. Olennaisinta olisikin löytää se oma juttunsa, jonka parissa viihtyy niin paljon, että palaa sen ääreen uudestaan.

Suurin haaste on kuitenkin se ihmisryhmä, joka ei liiku tarpeeksi tai ollenkaan. Moni näistä ihmisistä ehkä haluaisi olla aktiivisempi ja saada muutosta elämäänsä, mutta aloittaminen on haastavaa. Osa saattaa esimerkiksi ajatella, että liikkuminen muiden kanssa voisi olla mukavaa. Ryhmäliikuntatunnille ei kuitenkaan uskalleta, koska ajatellaan enemmän muiden ajatuksia. Liikkua voi kuitenkin myös muilla tavoilla, eikä tarvitse aloittaa ryhmäliikuntatunnilta, jos ei halua.

Arkiliikunnan määrä on tänä päivänä monella liian alhainen. Lyhyetkin matkat kuljetaan autolla ja päivät saatetaan istua toimistossa. Jos liikkumaan lähteminen on haastavaa, kannattaa lisätä liikuntaa arkeen. Näin tulee liikuttua ilman, että lähtee erikseen liikkumaan. Liikunnan lisääminen aiheuttaa harvoin negatiivisia seurauksia, mutta parhaimmillaan se nostaa virkeystasoa, parantaa mielialaa ja auttaa jaksamaan entistä paremmin.

Tämän opinnäytetyön tuloksena on tehty ”Minustako liikkuja?”-palvelu, jolla pyritään laskemaan liikunnan aloittamisen kynnyksen mahdollisimman alas. Palvelun kautta asiakas saa turvallisen ja mukavan aloituksen liikkuvaan elämään. Palvelu sopii kuitenkin myös enemmän liikkuneille, sillä se muuntautuu jokaisen asiakkaan omiin lähtökohtiin ja tarpeisiin.

## 2 Motivaation merkitys elämäntapamuutoksessa

Ihmisiä motivoivat hyvin erilaiset asiat. Se, mihin meiltä löytyy motivaatiota, vaikuttaa suuresti siihen miten ja mihin käytämme aikaamme. Monesti kuulee ihmisten sanovan, ettei heillä ole motivaatiota. Se ei kuitenkaan aivan täysin pidä paikkaansa. Usein tämän lausahduksen kuulee silloin, kun pohditaan ruokavaliomuutoksia ja liikunnan lisäämistä. Tällaisilla henkilöillä on kyllä motivaatiota, mutta se suuntautuu jonnekin muualle kuin ravintoon ja liikuntaan. Tärkein kysymys siis onkin, miten motivaatiota saadaan siirrettyä muista asioista ravinnon ja liikunnan pariin, jotta elämäntapamuutos olisi mahdollinen? (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 76–77.)

Psykologiassa motivaatio koostuu kolmesta osatekijästä eli kolmen tekijän mallista.

1. Toiminnan tavoitteesta ja siihen sitoutumisesta
2. Onnistumisen ennakkoinnista eli arvioon kyvystä ja ympäristöstä saadusta tuesta
3. Emootioista eli tunteista ja ennen kaikkea niiden tunnistamisesta

Kun nämä kolme osatekijää yhdistetään, syntyy tuloksena todennäköisesti motivaatiota. Välttämättä tämä ei kuitenkaan riitä, sillä motivaatioon vaikuttavat myös tilanne- ja ympäristötekijät. Tämä tarkoittaa sitä, että motivaatio ravintoon ja liikuntaan saattaa muuttua elämäntilanteen tai ympäristötekijöiden muuttuessa. Ei siis automaattisesti voida olettaa, että henkilö, jolla nyt on hyvä liikuntamotivaatio, omaisi vahvan motivaation liikuntaan myös tulevaisuudessa. Motivaation taso saattaa siis vaihdella suurestikin. Tämä tulisi ottaa huomioon, eikä olettaa motivaation pysyvän samankaltaisena aina. Siinä, että motivaation taso vaihtelee, on myös hyvä puoli. Nimittäin se, että henkilö, joka kokee, ettei hänellä ole kiinnostusta ravintoasioihin ja liikunnan lisäämiseen juuri nyt, voi silti kiinnostua näistä asioista jossain myöhemmässä vaiheessa. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 76–78.)

Elämäntapamuutosta miettivän henkilön kannattaa heti prosessin alussa miettiä, mitä varten hän haluaa muutosta ja ketä varten hän sen tekee. Monesti vastaus on loppujen lopuksi itseään varten. Silloin, kun asioita tehdään itseään varten, löytyy motivaatio tekemiseen usein helpommin ja se pysyy helpommin myös yllä. Tällaista motivaatiota, joka lähtee omasta halusta ja tarpeista, kutsutaan sisäiseksi motivaatioksi. Se, että johonkin haluaa panostaa täysillä ja siitä on kiinnostunut, on paras keino pitää motivaatiota yllä. Ilman sisäistä motivaatiota muutos ei ole mahdollista, sillä mikään ulkopuolelta tuleva kannustin ei voi täysin korvata omaa tahtoa ja halua jatkaa muutosprosessia. (Forssell, 2014, 201.; Nummenmaa & Seppänen, 2014, 78.)

Elämäntapamuutokseen kannattaa liittää mukaan sellaisia asioita, joissa on saanut aiemmin onnistumisen kokemuksia. Nämä kokemukset kannustavat jatkamaan eteenpäin ja pitävät yllä motivaatiota. Usein muutos tuo mukanaan paljon uutta ja sellaista mitä aikaisemmin ei ole kokeillut. Jo opeteltujen taitojen ja osaamisen lisääminen muutosprosessiin voi auttaa muutokseen sopeutumista ja motivaation ylläpitämistä. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 78.)

Aiemmat onnistumisen kokemukset kannustavat myös eteenpäin ja lisäävät itseluottamusta. Usein henkilö, joka haluaa tehdä elämäntapamuutoksen, kokee, ettei pysty siihen. Kirjallisuudessa tämä ilmiö tunnetaan pystyvyytenä. Henkilön tulisi uskoa omiin voimavaroihinsa ja itseensä, jotta hän pystyisi tekemään muutoksia. Pystyvyyden tunteeseen liittyy vahvasti myös myönteinen ajattelu. Jos henkilö ajattelee kaiken negatiivisesti ja uskoo, ettei hän pysty siihen mitä toivoisi, saattaa niin käydäkin. Ajatuksillamme on vahva merkitys siihen, miten suhtaudumme uusiin ja tuntemattomiin asioihin. Ja sen seurauksena ne vaikuttavat usein myös lopputulokseen. Positiivinen ajattelu kantaa usein pidemmälle kuin negatiivinen. (Pietäläinen, Mustajoki & Borg, 2015, 112.; Salter, 2009, 12.)

## **2.1 Tavoitteen asettaminen ja suunnittelu**

Kun elämäntapamuutosta lähdetään miettimään, on monella mielessään tietty tavoite miksi hän haluaa ryhtyä muutosprosessiin. Se voi olla esimerkiksi painonpudotus tai osallistuminen puolimaratonille. Tavoitteen asettamisen ja saavuttamisen välissä on kuitenkin matka, joka sisältää hyviä ja huonoja hetkiä. Tästä syystä tulisi miettiä valmiiksi, miten katse saadaan pysymään tavoitteessa niinä huonoinakin hetkinä, jolloin motivaatiota jatkamiseen ei oikein ole. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 102.)

Ihmisten tavoitteet elämässään liittyvät usein joko heihin itseensä, läheisiin ja ystäviin tai työhön. Jos tähän lisätään vielä erilliset tavoitteet ravinnon- ja liikunnan saralla, saattaa tavoitteita lopulta olla niin monta, ettei niitä kaikkia edes halua lähteä tavoittelemaan. Siksi olisi erittäin tärkeää etsiä sellaisia ominaisuuksia elämäntapamuutoksen ja muiden elämän osa-alueiden tavoitteiden välillä, millä muutosprosessin tavoitteet saadaan tuotua osaksi joka päiväistä elämää. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 103.)

Kun tavoitetta lähdetään määrittämään, kannattaa pohdinnassa kiinnittää huomioita muutamaan asiaan. Tavoitteen tulisi olla henkilökohtainen ja juuri henkilölle itselleen sopiva, jotta sisäinen motivaatio tavoitteen saavuttamiseen löytyy. Lisäksi vahva sisäinen motivaatio saa tavoitteen muuttumaan ajatustasolta toiminnaksi. Kun

elämäntapamuutosta mietitään kokonaisuutena, on se todella iso muutos. Siksi tavoitteen tulisi olla realistinen eli saavutettavissa oleva. Ihmisluontoon kuuluu, että omat kyvyt arvioidaan paremmiksi kuin mitä ne oikeasti ovat ja tavoitteen saavuttamisen vaikeus aliarvioidaan. Tästä syystä tulee miettiä, mihin itse oikeasti pystyy ja missä ajassa. Kannattaa myös pohtia miten ulkoiset tekijät saattavat vaikuttaa tavoitteen saavuttamiseen. Esimerkiksi miten tavoitteelle käy, jos sairastuu tai työvuorot vaihtuvat sellaisiksi, että ajan järjestäminen liikunnalle hankaloituu merkittävästi? Miten motivaatio pidetään tällaisissa tilanteissa yllä? Ulkoisiin tekijöihin ei pysty täysin varautumaan ennalta, mutta niitä on hyvä miettiä etukäteen, jotta mahdollisista muutoksista olisi tietoinen. Ulkoisissa tekijöissä piilee myös valtava voimavara. Esimerkiksi läheisten ja ystävien tuki elämäntapamuutoksessa on erittäin arvokasta. Se kannustaa pyrkimään eteenpäin mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 103.)

Tavoitteen saavuttamisessa ehkä tärkeintä on se, miten pystyy yhdistämään innostuksen ja realismin. Tavoitteita ja suuria muutoksia kun ei saavuteta päivässä, eivätkä muutokset välttämättä näy heti. Tämä saattaa aiheuttaa stressiä, jos kokee, ettei pystykään tekemään niin paljon kuin pitäisi. Siksi onkin hyvä selvittää itselleen etukäteen se, että matka muutokseen on pitkä, mutta lopussa sinnikkyys palkitaan. Suunnittelun avulla pystytään määrittämään ne voimavarat, joita itsellään on käytössä. Lisäksi olisi olennaista selvittää miten pystyy muokkaamaan aikataulunsa ja ajankäyttönsä sellaisiksi, että ne mahdollistavat elämäntapamuutoksen. Miten esimerkiksi liikunta saadaan mahdutettua kalentereihin ja menoihin. Suunnitelmassa olisi hyvä olla kohta myös sellaiselle tilanteella, jossa omat voimavarat on käytetty. Ei voida olettaa, että henkilö joka alkuinnostuksen huumassa olisi valmis tekemään mitä vain saavuttaakseen tavoitteensa, ei kohtaisi matkan varrella huonoja hetkiä ja haasteita. Elämäntapamuutokseen ryhdyttäessä tulee kuitenkin muistaa olla itselleen armollinen. Vaikka muutos vaatii tahtoa ja halua, ei se kuitenkaan saa viedä niin paljon voimia, ettei muun elämän eläminen enää onnistu. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 103.)

Kun tavoite on asetettu, tulisi sille löytää myös aikaa. Tavoitteet eivät usein toteudu, jos niiden eteen ei ole valmis tekemään töitä. Kun elämässä ovat mukana puoliso, lapset, koira ja työ, voi olla, että vuorokauden tunnit ovat ahkerassa käytössä ja muutama lisätuntikaan ei olisi pahitteeksi. Tilanne voi myös olla, että aikaa vie ainoastaan työ, mutta se viekin sitten kaiken ajan. Kun pääsee kotiin illalla, ei lenkille lähtö tule kysymykseenkään. Tällaisessa tilanteessa ajatusmaailmaa voi kokeilla kääntää ympäri. Eli liikuntaa kannattaa harrastaa, jotta jaksaisi paremmin arjessa. Jo pienetkin liikuntamäärät ovat huomattavasti parempi vaihtoehto kuin se, että ei liiku ollenkaan.



Liikunnan tulisikin olla sellainen voimavara, joka tukee jokapäiväistä elämää. Tietysti joskus tilanne on se, että liikunta ei yksinkertaisesti mahdu kalenteriin. Tällöin tilaa on kirjamellisesti etsittävä. Tässä voi auttaa aikataulujen suunnittelu etukäteen ja liikuntakertojen merkitseminen kalenteriin. (Valasti & Takala, 2011, 118.; Suomen sydänliitto Ry.)

## **2.2 Liikkumistavan valintaan vaikuttavat tekijät**

Elämäntapamuutokseen kuuluu usein liikunnan lisääminen jokapäiväiseen elämään. Tätä ei välttämättä ole helppoa toteuttaa, jos liikunta ei ole aiemmin kuulunut elämään edes viikoittain tai kuukausittain. Syitä siihen, miksi liikunnan harrastaminen on jäänyt, saattaa olla monia erilaisia. Tärkeintä elämäntapamuutokseen ryhdyttäessä olisi kuitenkin tärkeää pohtia niitä keinoja, joilla liikuntamotivaatiota saataisiin heräteltyä. Monelle sellaiselle henkilölle, jolle liikunta ei ole mielekästä tekemistä, kuva liikunnasta saattaa muodostua raskaan ja epämukavan juoksemisen ympärille. Ja kun tätä mielikuvaa ajattelee, ajatus liikunnan aloittamisesta karkaa entistä kauemmaksi. Onneksi totuus ei kuitenkaan ole näin mustavalkoinen. (Hiltunen, 2001, 119.)

Elämäntapamuutokseen ryhtyvä voi ohjaajan kanssa lähteä listaamaan mahdollisia liikuntakokeiluja ja lajeja kahdesta eri näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on puhtaasti sidoksissa henkilön aiempiin kokemuksiin ja tietoihin eli mitä lajia hän haluaisi harrastaa. Tässä kohdassa on tärkeää pohtia erilaisia lajeja ja niistä tulleita kokemuksia. Valita voi myös sellaisen lajin, jota ei ole aiemmin kokeillut, mutta haluaisi kokeilla. Saattaa olla, että juuri tämä uusi laji on tälle henkilölle se kaikista mieluisin. Lajin tulisi olla sellainen, että henkilö pitää siitä ja on innokas palaamaan sen pariin kerta toisensa jälkeen. Ilman innostusta ja tahtoa, lajin pariin ei välttämättä palaa enää parin ensimmäisen kerran jälkeen. Toinen näkökulma, josta eri lajeja voi lähteä pohtimaan, on se että mistä lajista olisi juuri tälle kyseiselle henkilölle eniten hyötyä. Eli mikä laji tukisi parhaiten terveyttä tai liikunnallisia tavoitteita. Toisaalta myös jotkin lajit sopivat parhaiten erilaisille kehotyypeille kuin toiset, mutta sekään ei välttämättä ole lajeja poissulkeva tekijä. Parhaiten lajin valinta tukee tavoitteita, kun nämä kaksi eri näkökulmaa pystytään yhdistämään. Silloin lopputulokseksi valikoituu sellaisia lajeja, joiden parissa viihtyy ja joista on juuri itselleen eniten hyötyä. Olennaista olisi myös valita useampi laji, sillä silloin liikuntaan saa vaihtelua ja kuntokin kehittyy paremmin monipuolisen harjoittelun seurauksena. (Hiltunen, 2001, 119.)

Yleisesti voidaan todeta, että liikunnan harrastaminen on hyväksi. Hankaluuksia saattaa tulla vastaan siinä vaiheessa, kun valittu liikuntamuoto on väärä, harjoittelu on liian

yksipuolista tai yksinkertaisesti treenataan liikaa. Siksi, varsinkin aloittavien liikkujien, tulisi aloittaa urheilu rauhallisesti. Jos liikkuja ei ymmärrä kehon antamia viestejä ylirasituksesta, voi seurauksena on loukkaantuminen tai jopa ylikunto, josta palautuminen saattaa viedä kuukausia. (Hiltunen, 2001, 122.)

Ihmiset voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri tyyppiin siinä, minkälainen liikunta sopii kenellekin: ektomorfeihin, mesomorfeihin ja endomorfeihin. Kovinkaan moni meistä ei sovi täysin yhteen näistä, vaan lähes kaikki ovat näiden päätyyppien jonkinlaisia välimuotoja ja erilaisia sekoituksia. Ektomorfeihin kuuluvat henkilöt ovat usein hinteliä ja laihoja. Ruumiinrakenteensa vuoksi he suuntautuvat usein kestävyyslajeihin, sillä voimaa vaativissa lajeissa tarvitaan lihaksi ja ektomorfeille lihaksien hankinta on suuren työn takana. Tämän kehotyyppin omaavien henkilöiden kannattaa aloittaa voimaharjoittelu hyvin kevyillä painoilla, jotta nivelsiteet ja jänteet ehtivät vahvistua. Tämän jälkeen voi maltillisella aikataululla siirtyä asteittain suurempiin painoihin. Tällaisille henkilöille sopivia lajeja ovat juoksu, pyöräily sekä esimerkiksi rullaluistelu. Huomiota tulisi kiinnittää siihen, että kestävyysharjoittelun rinnalla olisi myös hyvin suunniteltua voimaharjoittelua.

Mesomorfin ominaisuuksiin kuuluu vahva lihaksisto ja leveät harteet. Tällaiselle kehotyypille sopii melkein mikä tahansa laji. Mesomorfit saattavat kuitenkin kerätä helposti ylimääräistä rasvakudosta varsinkin vyötärön alueelle. Tämän kehontyyppin edustajien kannattaa keskittyä monipuoliseen harjoitteluun, jolla pystytään tehokkaasti kuluttamaan energiaa sekä tehostamaan aineenvaihduntaa. Mesomorfin ohjelmaan tulisi sisältyä myös venyttelyä, sillä muuten liikkuvuuden puute saattaa aiheuttaa myöhemmässä vaiheessa haasteita.

Kolmas kehotyyppi on endomorfi. Endomorfiin ominaisuuksiin kuuluu se, että painoa saattaa tulla yllättävänkin helposti, niin lihaksina kuin myös rasvana. Jos ylipainoa on vuosien varrella ehtinyt kertyä, on todella tärkeää aloittaa liikunnan harrastaminen varovasti. Hyviä ja turvallisia lajeja liikkumisen aloittamiseen ovat kävely, uinti ja pyöräily. Myös lihaskuntoharjoittelu oikein ohjattuna on turvallista ja jopa suositeltavaa. (Hiltunen, 2001, 122–123.)

### **2.3 Kestävä muutos**

Elämäntapamuutoksessa omien voimavarojen hallinta ja määrittäminen ovat ensisijaisen tärkeitä. Kun liikunnan määrää lähdetään lisäämään ja totutuista tavoista lähdetään poikkeamaan, tulisi muistaa huoltaa myös kehon kognitiivista puolta fyysisen harjoittelun

lisäksi. Muuten saattaa käydä niin, että alun jälkeen onkin psyykkisesti niin väsynyt, että muutos ei enää motivoikaan. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 22.)

Monesti pitkän työpäivän päätteeksi lenkille tai kuntosalille lähteminen häviävät sohvan kutsulle. Päivän energiat on pitkälti kulutettu työn parissa ja vapaa-ajalle ei oikeastaan ole jäänyt sen seurauksena enää energiaa. Tässä kohtaa lenkille tai kuntosalille lähteminen olisi kuitenkin tärkeää, sillä mitä parempi parempi fyysinen kunto on, sitä enemmän on energiaa ja sitä paremmin jaksaa tehdä asioita vielä työpäivän jälkeenkin. Sitä, että kunto kohoaisi parissa päivässä tai viikossa, ei kannata odottaa, vaikka kunto pikku hiljaa kyllä lähtee nousuun. Kannattaa ennemmin lähteä seuraamaan muutoksia omassa olossa. Esimerkiksi kolmen kuukauden jälkeen olo saattaa olla pirteämpi ja oma aktiivisuus on noussut. Myös kunto on tässä vaiheessa lähtenyt jo paranemaan ja terveydentilakin on saattanut korjaantua parempaan suuntaan. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 22–23.; Aalto, 2008, 26.)

Tarpeeksi hyvä fyysinen kunto tarkoittaa myös sitä, että silloin kun eteen tulee niitä huonoja hetkiä tai päiviä, niin tahdonvoima ja jaksaminen eivät putoa niin alas, etteikö pystyisi vastustamaan kiusauksia ja repsahduksia. Tämä ei kuitenkaan ole ihan näin yksiselitteistä, mutta hyvä fyysinen kunto auttaa huonojen hetkien ylitse. Kun fyysistä kuntoa lähdetään nostamaan, ei määrää voida kasvattaa samantien kuitenkaan niin, että motivaatio liikuntaan häviää kokonaan. Mitä suuremman liikunnan lisäyksen tekee, sitä voimakkaammin keho haluaa palata takaisin vanhoihin tapoihin ja tottumuksiin. Tärkeintä olisi saada lisättyä liikunnan määrää niin, että se tuntuisi mahdollisimman mukavalta ja sen pariin on innokas palaamaan kerta toisensa jälkeen. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 22–23.; Aalto, 2008, 25.)

Elämäntapamuutosta tulisi ajatella kestäväenä muutoksena. Ei sellaisena, jonka aloittaa aina ensi maanantaina, kahden kuukauden päästä tämä on suoritettu ja sen jälkeen koittaa takaisin vanhoihin tapoihin paluu. Se, että pyrkii tekemään elämäntapamuutoksesta kestävä, ei tarkoita sitä, että kaikesta kivasta ja hyvästä pitäisi luopua. Olennaista olisi pyrkiä muuttamaan omia tottumuksiaan terveellisempään ja aktiivisempaan suuntaan. Muutosten ei tarvitse olla alussa isoja, sillä jo pienillä oikeanlaisilla muutoksilla saa aikaan paljon. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 23.)

Muutoksen alkuvaiheessa määritetään yleensä tavoite, jota lähdetään tavoittelemaan. Tavoitteen saavuttaminen matkan päätteeksi tuo aina mahtavan onnistumisen fiiliksen. Tähän olotilaan ei kuitenkaan voi jäädä, sillä ihmisen luonto sopeutuu uuteen asiaan ja saavutukseen hyvin pian. Kohta tämä tavoite onkin jo osa jokapäiväistä elämää, eikä

tunnukaan niin erityiseltä. Siksi olisi hyvä asettaa useampia tavoitteita, joita kohti pyrkiminen jatkuu kun yksi tavoite on saavutettu. Elämäntapamuutosta suunniteltaessa ei saa kuitenkaan ahdistua siitä, että tavoitteita pitäisi olla monia. Kyse on ennemminkin pitkäjänteisestä elämän suunnittelusta. Hyvä suunnitelma kun lisää myös motivaatiota, jota tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseen. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 24.)

Kun kestävää muutosta lähdetään miettimään, kannattaa ensimmäisenä pohtia, mitä se todellisuudessa tarkoittaa. Näin pystytään välttämään epärealistiset ajatuksen muutoksen suhteen. Lisäksi kun ymmärtää, mitä kestävä muutos on, on sen ympärille helpompi rakentaa suunnitelma. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 24.)

Kestävää muutosta ei tule missään vaiheessa ajatella kaikki nyt ja heti – periaatteen kautta. Jos ajatukset suuntautuvat tähän, on lopputuloksena todennäköisesti vuoren kokoinen määrä paineita ja ahdistusta onnistumisesta. Tällainen olo hävittää kaiken motivaation muutokseen, ja siksi on tärkeää kuunnella omaa kehoa sekä sen viestejä. Tulee kuitenkin muistaa, että edistymisen vauhti on erilainen eri vaiheissa. Nopeasta edistymisestä kannattaa iloita, mutta silloin kun edistyminen ei näy esimerkiksi tietyissä mittareissa, tulee silloin olla kärsivällinen. Muutos ei tapahdu hetkessä. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 24.; Aalto, 2008, 27.)

Muutosta ajateltaessa tulisi ensimmäisenä pohtia, mitä pieniä asioita kannattaa lähteä muuttamaan sen sijaan, että vaihtaa kaikki tutut tavat uusiin. Kun määrittelee itselleen pienen helposti saavutettavissa olevan tavoitteen, on sitä kohti helpompi lähteä kun voi keskittyä vain tähän yhteen asiaan. Otetaan esimerkkinä, että pieni tavoite olisi kävellä joka päivä 15 minuuttia. Iso tavoite tästä voisi olla maratonin juokseminen. Henkilölle, joka ei ole aikaisemmin juossut, tai edes kävellyt juuri ollenkaan, on maratonin asettaminen tavoitteeksi turhaa. Se voi olla siellä mielessä ja tavoitteena vuosien päästä, mutta siitä ei kannata lähteä liikkeelle. 15 minuutin päivittäinen kävely on helppo toteuttaa, se ei vaadi juuri erillistä suunnittelua, siihen riittää energiää ja kävelyn jälkeen saat itsellesi onnistuneen liikuntakokemuksen. Pikku hiljaa kunto alkaa parantua ja voit alkaa kävelemään 30 minuuttia päivittäin. Näin luomalla asteittaisia tavoitteita onnistumisen kokemuksia saa useammin kuin, että tavoitteena olisi vain juosta se maraton joku päivä. Tällainen muutos, jossa näkee kehityksen, on usein myös pysyvämpi. (Jaakkola & Kortesoja, 2013, 32.)

Tahto ja halu kestävään muutokseen tulee lähteä henkilöstä itsestään ja hänen sisäisestä motivaatiostaan. Jos painostus elämänmuutokseen tulee ulkopuolelta, ei motivaatio

muutokseen kannan kovinkaan pitkälle. Siksi olisi aina tärkeää miettiä, miksi muutosta halutaan ja miksi muutos on tärkeä juuri minulle. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 24.)

Kestävä muutos ei myöskään tarkoita sitä, että kaikki vanhat tavat ja toimintamallit tulisi poistaa elämästä. Kestävällä muutoksella pyritään ennemminkin tuomaan vaihtoehtoja vanhojen tapojen tilalle, ja ehkä myös pohtimaan mitä hyvää aiemmissa tavoissa oli ja voisiko näitä hyviä puolia hyödyntää uusissa tavoissa. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 25.)

Kun kestävään muutokseen ryhdytään, ei kannata ajatella, että tästä ei ole nää paluuta. Elämässä tulee vastaan tilanteita, joihin ei pysty varautumaan etukäteen ja asioiden arvojärjestys saattaa muuttua. Siksi on hyvä muistaa, että jos omat voimavarat alkavat olla lopussa, on pieni tauko enemmänkin kuin sallittua ja tarpeellista. Omaa kehoa ja sen jaksamista pitää kuunnella. Vaikeinakin aikoina olisi kuitenkin tärkeää pitää itsestään huolta, joten kannattaa tehdä suunnitelma siitä miten tästä jatketaan eteenpäin. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 25.)

Jos kestävää muutosta ajatellaan kilpailun näkökulmasta, on se ensisijaisesti itsensä voittamista. Jokaisen tulisi tavoitella siinä henkilökohtaista mestaruutta eli omaa parasta suoritustaan. Missään tapauksessa omaa edistymistään ei tulisi verrata muihin, eikä tekemisestä saisi tulla liian suorituskeskeistä. Kilpaileminen liittyy vahvasti ulkoiseen motivaatioon, joka muutoksessa ei anna parhaita mahdollisia tuloksia. Siksi olisi tärkeää pyrkiä löytämään omat kannustimet sisäisen motivaation kautta. (Nummenmaa & Seppänen, 2014, 25.)

### **3 Elämäntapamuutoksen vaiheet**

Elämäntapamuutosta haluavan henkilön tulee tietoisesti päättää, että hän on halukas tekemään muutoksen ja että hän ennen kaikkea hän pystyy siihen.

Elämäntapamuutoksessa keskeistä on harkinta ennen päätöstä ja hyvä suunnittelu päätöksen jälkeen. Siihen kuinka valmis henkilö on elämäntapamuutokseen, voidaan arvioida ja kuvata transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti. Muutosvaihemallin olennaisin ja keskeisin ajatus on, että muutos on ennen kaikkea prosessi, joka koostuu erilaisista vaiheista. Nämä vaiheet on mahdollista erottaa toisistaan, mikä helpottaa prosessin hahmottamista. Henkilö, joka ei ole tutustunut muutosvaihemalliin, ei välttämättä erota eri vaiheita toisistaan. Tästä syystä elämäntapamuutosta tahtovalla henkilöllä kannattaisi olla ohjaaja, jonka avulla prosessin ymmärtäminen helpottuu. Yhtä

tärkeää on myös, että ohjaaja on tietoinen siitä, missä muutosvaiheen osassa ohjattava on. Tällä taataan se, että ohjattava saa oikeanlaista tukea ja apua muutoksen eri vaiheissa. Se, missä vaiheessa ohjattava on muutosvaihemallissa, vaikuttaa suuresti siihen minkälaista ohjausta ja tukea hän tarvitsee. (Marttila, 2010.)

Elämäntapamuutosta kuvaa hyvin sana prosessi, sillä se tarkoittaa sitä, että elämäntapamuutosta ei pystytä tekemään päivässä, vaan se vie aikaa ja vaatii tahtoa. Tärkeää on, että elämäntapamuutosta haluavan henkilön ympärillä on ihmisiä, joilta hän saa tukea ja oikeanlaisia neuvoja, jotta hän voisi saavuttaa tavoitteensa. (Marttila, 2010.)

Muutosvaihemallia käsiteltäessä kannattaa muistaa, että henkilö ei välttämättä siirry ensimmäisestä vaiheesta toiseen, vaan hän saattaa kulkea eri vaiheiden välillä useampaankin kertaan edestakaisin. Se, että henkilö palaa muutosvaihemallissa taaksepäin, ei välttämättä tarkoita epäonnistumista tai sitä, että henkilö olisi repsahdanut. Palaaminen aiempaan vaiheeseen voi tarkoittaa, että aikaisemmin käytössä ollut toimintatapa ei ollut henkilölle paras mahdollinen ja nyt palaamalla takaisin tähän vaiheeseen on mahdollista kokeilla jotain toista, ehkä toimivampaa, tapaa. Henkilön eteneminen muutosvaihemallissa tehostuu monesti, jos ohjattavan ja ohjaajan välillä on jatkuvaa yhteistyötä. Varsinkin elämäntapamuutoksen alkuvaiheessa ohjattavaa tukee parhaiten se, että tapaamisia ohjaajan kanssa on usein. Kun alkuvaiheesta on päästy etenemään, on tapaamisten määrää mahdollista vähentää. (Marttila, 2010.)

### **3.1 Muutosvaihemalli Prochaskan ja DiClementen mukaan**

Prochaskan ja DiClementen transteoreettinen muutosvaihemalli koostuu seuraavista vaiheista: esiharkinta, harkinta, valmistautuminen, toiminta, repsahdus ja ylläpito. Nämä vaiheet on mahdollista erottaa muutosvaihemallista. Kun tunnistetaan missä vaiheessa henkilö on, on häntä helpompi tukea ja ohjata oikeaan suuntaan. (Marttila, 2010.)

#### **3.1.1 Esiharkintavaihe**

Muutosvaihemalli aloitetaan yleensä esiharkintavaiheesta. Henkilö, joka on tässä vaiheessa, ei koe tai tiedosta, että hänellä olisi tarvetta elämäntapamuutokselle. Voi myös olla, että henkilö kokee elämäntapamuutoksen liian haastavaksi. Tässä vaiheessa oleva henkilö on saattanut yrittää muutosta jo aiemmin, mutta epäonnistunut siinä. Siitä syystä muutokseen ryhtyminen saattaa tuntua ylivoimaiselta. Esiharkintavaiheessa olevaa henkilöä tulee tukea niin, että pyrkii korostamaan jo pienienkin muutosten merkitystä esimerkiksi terveydentilassa. Motivaatio muutokseen saattaa olla helpompi löytää, jos kokonaisuus ja sen mukana tulevat muutokset eivät tunnu liian suurilta. (Marttila, 2010.)

Esiharkintavaiheessa olevan henkilön tunnistamista varten parhain keino on keskustelu. Tällöin henkilö pääsee itse kertomaan omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Ohjattavaa henkilöä voidaan auttaa esittämällä kysymyksiä, kuten mitkä asiat ovat tärkeitä elämässäsi ja vaikuttavatko elämäntapasi niihin. Asiaa voidaan lähteä punnitsemaan myös niin, että mietitään mitä hyötyä tai haittaa henkilön nykyisistä elämäntavoista ja tottumuksista on hänelle itselleen. Monesti ohjattavalta henkilöltä kannattaa myös kysyä onko jotain muita aiheita, joista hän haluaisi keskustella. Jo tässä vaiheessa kannattaa esittää kysymyksiä myös liikunnasta ja siitä, miksi sitä ei todennäköisesti harrasta. Esille saattaa tulla aiempia huonoja kokemuksia, jotka ovat vieneet liikuntamotivaation kokonaan. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

### **3.1.2 Harkintavaihe**

Silloin, kun henkilö on harkintavaiheessa, hän kokee ja tiedostaa, että muutoksesta voisi olla hänelle apua. Tässä vaiheessa henkilö miettii mitä hyötyä muutoksesta voisi hänelle olla. Henkilö myös punnitsee, minkälaiset mahdollisuudet hänellä on muutoksen tekemiseen ja tarvitseeko hän siihen mahdollisesti apua. Harkintavaiheessa oleva henkilö hyötyy parhaiten siitä, että hänen kanssa pohditaan muutoksesta tulevia hyötyjä sekä luodaan konkreettisia, toteutettavissa olevia tapoja muutoksen toteuttamiseen. (Marttila, 2010.)

Harkintavaiheessa olevan henkilön kanssa kannattaa keskittyä sellaisiin kysymyksiin, joissa pohditaan suhdetta liikuntaan sekä miten liikunnan määrää saisi lisättyä jokapäiväisessä elämässä. Tässäkin voidaan listata hyviä ja huonoja puolia, joita liikunnan lisääminen tuo mukanaan. Jos henkilöllä on huonoja kokemuksia liikunnasta, tulisi ohjaajan keskittyä myös siihen, miten varmistetaan, että henkilö saisi positiivisia liikuntakokemuksia, jotka mahdollisesti lisäisivät liikuntamotivaatiota. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

### **3.1.3 Valmistautuminen**

Valmistautumisvaiheessa, toiselta nimeltään aloitusvaiheessa, henkilö tulee siihen tulokseen, että hän haluaa tehdä muutoksen ja hän pystyy siihen. Muutoksen henkilö aloittaa sillä, että hän tekee suunnitelman, johon on kirjattu konkreettiset toimenpiteet. Tämän jälkeen henkilö alkaa toteuttaa muutostaan. Muutos voi alkaa vähitellen ja suunnitelmakin saattaa matkan varrella vielä hieman muuttua. (Marttila, 2010.)

Valmistautumisvaiheessa olevan henkilön tukeminen lähtee siitä, että ohjaaja auttaa henkilöä tekemään itselleen konkreettisen ja myös realistisen suunnitelman. Ohjaajan tulee ohjattavan henkilön kanssa myös huolehtia siitä, että suunnitelman toteuttamista seurataan säännöllisesti. Tämä auttaa suunnitelmassa pysymistä. Lisäksi ohjaaja voi antaa positiivista palautetta ja kannustusta, esimerkiksi kun ensimmäiset konkreettiset asiat suunnitelmasta on saatu tehtyä. Positiivisen palautteen antaminen on tärkeää, jotta henkilö saa onnistumisen kokemuksia. (Marttila, 2010.)

Tässä vaiheessa suunnitelmaan kannattaa sisällyttää keinot muutoksen seurantaan. Ohjaaja ja ohjattava voivat yhdessä päättää, mikä olisi paras keino seurata suunnitelman toteutumista ja sitä, että ollaan ottamassa askelia oikeaan suuntaan. Keinoja muutoksen seurantaan ovat esimerkiksi askelmittarit sekä ruoka- ja liikuntapäiväkirjat. Ohjaaja ja ohjattava voivat sopia yhdestä tai enintään kolmesta asiasta, joihin lähdetään kiinnittämään huomiota. Voidaan esimerkiksi sopia, että karkkipäivä on vain lauantaisin, kasvien määrää pyritään lisäämään ja lenkillä käydään kolme kertaa viikossa. Nämä asiat kirjataan suunnitelmaan, mutta tärkeintä on kuitenkin se, että ohjattava henkilö seisoo päätöksensä takana. Siksi näistä pienistä tavoitteista kannattaa tehdä TARMO-periaatteen mukaisia. Eli tavoitteiden tulee olla tarkkoja ja niille pitää olla määritetty aikataulu. Ennen kaikkea niiden tulee olla toteutettavissa olevia eli realistisia. Niitä pitää pystyä mittaamaan. Lisäksi niiden pitää olla omia tekoja eli jotain, mitä henkilö pystyy itse tekemään ja mihin hän pystyy vaikuttamaan. Kun nämä toteutuvat, on suunnitelma hyvällä pohjalla. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

Keskustelua voidaan käydä myös liikunnasta, jos ohjattava henkilö kokee, että liikunnan lisääminen on vaikeaa tai hän ei ole edes aloittanut liikkumista. Tulisi myös miettiä, mitä voidaan tehdä, jotta liikuntakokeilut kiinnostaisivat enemmän. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

### **3.1.4 Toiminta**

Toimintavaiheessa henkilö pyrkii sitoutumaan uusiin elämäntapoihinsa, mutta niiden noudattaminen tuntuu tässä vaiheessa vielä vaikealta ja haastavalta. Tässäkin vaiheessa voidaan vielä kokeilla erilaisia toimintatapoja ja etsiä sitä parhaita henkilölle sopivaa tapaa toteuttaa uusia elämäntapoja. Toimintavaiheeseen päästään yleensä siinä vaiheessa, kun uusia elämäntapoja on kokeiltu ja opeteltu puolen vuoden ajan. (Liikunta- apteekki.)



Toimintavaiheessa olevan ohjattavan henkilön kanssa tulisi vaihtaa ajatuksia kokemuksista ja uusista toimintatavoista. Voidaan myös miettiä yhdessä, mitkä uusista elämäntavoista ovat olleet helppoja omaksua ja kannustetaan niiden toimintatapojen ylläpitämiseen. Ohjattavaa henkilöä tulisi kannustaa konkreettisillä neuvoilla, mutta myös muistuttaa siitä, että vaikeitakin hetkiä tulee. Vaikeiden hetkien kohdatessa olisi hyvä olla miettinyt valmiiksi, miten niistä pääsee yli ja mitkä asiat motivoivat jatkamaan. Jos henkilö on saanut lisättyä liikunnan määrää, esimerkiksi hän käy lenkillä neljä kertaa viikossa, tulee sekin ottaa huomioon kannustamisessa, sillä se saattaa motivoida henkilöä jatkamaan liikuntaa. Keskustella voidaan myös tulevaisuuden ajatuksista. Eli miten henkilö näkee tulevat viikot ja kuukaudet ja onko niissä jotain, mikä häntä askarruttaa. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

### **3.1.5 Repsahdus**

Repsahdusvaihe on erittäin olennainen osa elämäntapamuutosta ja siihen tähtäävää prosessia. Lähes jokainen, jossain vaiheessa muutosta, repsahtaa jollakin tavalla. Repsahdusvaiheessa henkilö palaa muutosvaihemallin edellisiin vaiheisiin. Olennaisinta repsahdusvaiheessa on se, että se tunnistetaan ja siitä päästään jatkamaan. Repsahdus itsessään ei ole epäonnistumista, vaan ennen kaikkea yksi vaihe muutosprosessissa. (Liikunta-apteekki.)

Ohjattava henkilö, joka on innolla lähtenyt elämäntapamuutokseen, saattaa kokea repsahduksen totaalisenä epäonnistumisena. Ohjaajan olisikin tärkeää kannustaa henkilöä jatkamaan ja muistuttaa, että repsahduksia tapahtuu kaikille ja ne kuuluvat muutosprosessiin. Lisäksi ohjaajan on erittäin tärkeää ottaa puheeksi myös se, miten repsahduksesta päästään takaisin uusiin elämäntapoihin ja valitulle polulle. Tässä kohdassa ohjaajan kannattaa käyttää konkreettisia esimerkkejä siitä, miten uusien tapojen omaksuminen vie aikaa, eikä muutos tapahdu hetkessä. Repsahdusvaiheessa kannattaa ohjattavan henkilön kanssa myös miettiä, mitä tästä voidaan oppia ja mitä voitaisiin tehdä seuraavalla kerralla toisin. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

### **3.1.6 Ylläpito**

Henkilö, joka pääsee elämäntapamuutoksen seurauksena ylläpitovaiheeseen, on kulkenut muutosvaihemallin kaikki vaiheet läpi. Ylläpitovaiheessa henkilö pysyy uusissa elämäntavoissaan ja jatkaa niiden suunnitelmallista toteuttamista jokapäiväisessä elämässä. Tässäkin vaiheessa henkilö saattaa tarvita ohjaajan tukea ja apua siitä, miten ylläpitovaiheessa pysytään. Ohjaaja voi myös auttaa elämäntapamuutoksen ja uusien toimintatapojen seurannassa. (Marttila, 2010.)

Ohjaaja voi ohjattavan henkilön kanssa käydä läpi niitä asioita, jotka ovat auttaneet tekemään muutoksesta pysyvän. On hyvä listata niitä asioista, jotka ovat helpottaneet muutosta ja tehneet sen mahdolliseksi. Näihin asioihin on silloin helppo palata, kun tuntuu, ettei ole motivaatiota muutoksen jatkamiseen. Tässäkin vaiheessa kannustus ja positiivinen palaute monesti lisäävät henkilön motivaatiota ja lisäävät onnistumisen tunnetta. Ohjaajan kanssa kannattaa myös pohtia tulevaisuudessa tapahtuvia asioita. Esimerkiksi miten liikunta on ajateltu pitää mukana jokapäiväisessä elämässä ja keneen henkilö voi tukeutua vaikeinakin aikoina. (EPSHP, Dehkon 2D- hanke, 2006.)

#### **4 Motivoiva haastattelu**

*”Motivoiva haastattelu on William R. Millerin vuonna 1983 esittelemä, ammattilaisen ja potilaan väliseen yhteistyöhön perustuva, potilaskeskeinen ohjausmenetelmä, jonka avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen. Menetelmä kehitettiin alun perin erilaisten riippuvuuksien hoitoon, mutta se sopii käytettäväksi myös silloin, kun tarvitaan muutoksia potilaan elämäntapoihin.”* (Järvinen, 2014.)

Muutoksen tekeminen ja sen aloittaminen ei ole helppoa. Uusien toimintatapojen ja –mallien omaksuminen on haastavaa, sillä keho pyrkii voimakkaasti palaamaan aiempiin tottumuksiin. Taitavalla ohjauksella ja kommunikoinnilla muutoksen tekemiseen voidaan rohkaista ja kannustaa. Myös muutoshalukkuutta voidaan vahvistaa, jos kommunikointi osataan tehdä oikein. Motivoivan haastattelun kulmakiviä ovat asiakkaan omat ajatukset ja arvot, joiden pohjalta keskustelua lähdetään rakentamaan. Huomioon tulee myös ottaa asiakkaalla käytettävissään olevat resurssit, jotta muutos on realistisesti mahdollista toteuttaa. (Järvinen, 2014.)

Asiakkaiden kanssa kommunikoinnissa tulee muistaa se, että vaikka aikomukset olisivat hyvät, on motivaatio mahdollista myös hävittää täysin. Ihmiset eivät yleisestikään pidä siitä, että joku toinen tulee kertomaan heille miten juuri heidän pitäisi elää. Suorilla käskyillä ja suostuttelulla saadaan aikaan enemmän vastustusta kuin motivaation kasvatusta. Motivoivan haastattelun yhtenä tavoitteena on, että asiakas itse keksisi keinot ja niiden kautta syntyisi motivaatio muutoksen toteutukseen. Ohjaajan tarkoitus on auttaa ja tukea, eikä niinkään käskää ja holhota. (Järvinen, 2014.)

Motivoivan haastattelun voidaan sanoa onnistuneen, jos asiakas tapaamisen jälkeen kokee halukkuutta muutoksen toteutukseen ja hänellä on suunnitelma aloituksesta. Kun asiakas on itse ollut mukana tekemässä suunnitelmaa, sopii suunnitelma juuri hänen tavoitteisiinsa ja arvioihinsa. Tästä syystä suunnitelmaa on usein helpompi lähteä myös toteuttamaan, kun suunnitelman teossa on ollut mukana. Tässä tulee kuitenkin muistaa, että jokainen asiakas on erilainen. Toisille motivoitumiseen voi riittää yksi tapaaminen, mutta toiset eivät pysty tekemään omia päätöksiä tai motivoituminen tapahtuu erittäin rauhallisella vauhdilla. Siksi ohjaajan tulisi pystyä arvioimaan, minkälainen hänen roolinsa on kunkin asiakkaan kohdalla. (Järvinen, 2014.)

#### **4.1 Motivoivan haastattelun periaatteet**

Motivoivan haastattelun periaatteet voidaan jakaa pääpiirteittäin neljään eri osa-alueeseen: kykyyn osoittaa empatiaa, asiakkaan itseluottamuksen vahvistamiseen, nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevan ristiriidan voimistamiseen sekä väittelyn välttämiseen ja vastarinnan myötäilemiseen. (Järvinen, 2014.)

Empatian osoittaminen motivoivassa haastattelussa on erittäin tärkeää. Asiakkaan tulee kokea, että ohjaaja on kiinnostanut hänestä ja juuri hänen asioistaan. Helppo tapa kiinnostuksen osoittamiseen on katsekontaktin pitäminen asiakkaaseen sekä tarkkaavainen kuuntelu. Tärkeää on antaa asiakkaan puhua itse omista kokemuksistaan, mutta väliin kannattaa mainita sellaisia kommentteja, kuten ”kerro lisää” tai nyökätä hyväksyvästi. Nämä eleet viestivät asiakkaalle, että ohjaaja kuuntelee häntä aktiivisesti. Muistiinpanojen kirjoittaminen on myös yksi vaihtoehto ja lisäksi täsmentävät kysymykset osoittavat ohjaajan olevan keskustelussa aktiivisesti mukana. (Järvinen, 2014.; Mustajoki & Kunnamo, 2009.)

Asiakas, joka haluaa saada apua elämäntapamuutokseen, ei välttämättä koe omaa itseluottamustaan kovin korkeaksi. Voi myös olla, että hän ei oikein usko pystyvänsä muutokseen tai kokee sen erittäin haastavaksi. Motivoivan haastattelun kautta pystytään vahvistamaan asiakkaan itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin. Asiakkaan kanssa olisi hyvä miettiä juuri hänen vahvuuksiaan ja pyrkiä hyödyntämään niitä suunnittelussa. Ohjaajan tulisi myös tuoda asioista esille aina hyvät puolet ennen huonoja puolia. Myös edistysaskeliin kannattaa tarttua, vaikka ne olisivat kuinka pieniä tahansa. (Järvinen, 2014.; Mustajoki & Kunnamo, 2009.)

Elämäntapamuutoksella haetaan aina muutosta vallitsevaan tilanteeseen. Eli asiakkaan tulee kokea, että muutos on tarpeellinen ja hänen on oltava halukas ryhtymään siihen.

Ohjaajan olisi hyvä pyrkiä tuomaan esille niitä ristiriitoja, joita nykyisen tilanteen ja tavoiteltavan tilan välillä on. Ristiriitoja voivat olla esimerkiksi asiakkaan nykyiset toimintamallit ja – tavat. Näitä verrataan sitten asiakkaan toiveisiin ja arvioihin, esimerkiksi terveellisemmästä ja aktiivisemmasta elämästä. Ristiriitojen esiin ottamisella pyritään voimaannuttamaan asiakasta muutoksessa sekä saamaan hänet itse puhumaan muutoksen puolesta. (Järvinen, 2014.; Mustajoki & Kunnamo, 2009.)

Motivoivassa haastattelussa asiakasta pyritään ymmärtämään ja auttamaan parhain mahdollisin keinoin. Asiakasta ei kuitenkaan auta, jos ohjaaja alkaa väitellä hänen kanssaan asioista. Tämä saattaa johtua siitä, että asiakas näkee asian eri tavalla kuin ohjaaja, eikä näkemystä välttämättä muuta ohjaajan todistelu siitä, mikä näkemys on oikein. Tällaisessa tilanteessa aihetta kannattaa vaihtaa. Tähän kiistanalaiseen asiaan voi mahdollisesti palata sitten erilaisessa asiayhteydessä. Ohjaaja ei myöskään saa provosoitua, jos asiakas tekeekin asiat eri tavalla kuin mistä on sovittu. Vastarinnan suhteen kannattaa olla myötäilevä ja ymmärtävä. Asiakasta ei missään nimessä saa alkaa kritisoimaan, vaan tilanteeseen tulee pyrkiä löytämään ratkaisu jotain toista kautta. (Järvinen, 2014.; Mustajoki & Kunnamo, 2009.)

#### **4.2 Motivoivan haastattelun menetelmät**

Motivoivan haastattelun perusmenetelmät voidaan jakaa seuraavasti: avoimet kysymykset, heijastava eli refleктоiva kuuntelu ja yhteenvedot. Näitä menetelmiä käyttämällä motivoiva haastattelu todennäköisesti onnistuu ja saa asiakkaan ryhtymään ideoista toteutukseen. (Järvinen, 2014.)

Motivoivassa haastattelussa yhtenä perusideana on se, että asiakas puhuu enemmän kuin ohjaaja. Jos ohjaaja puhuu enemmän kuin asiakas, on silloin haastattelun suuntaa muutettava. Motivoivalla haastattelulla pyritään saamaan asiakas pohtimaan omia ajatuksiaan ja tunteuksiaan muutoksesta. Tavoitteena on myös, että asiakas toisi näitä ajatuksia esille, jotta ohjaajalla olisi mahdollisuus auttaa ja tukea häntä. Avoimet kysymykset ovat tähän kohtaan sopivia. Tällaiset kysymykset alkavat usein sanoilla miten, miksi, mitä, kuinka ja kerro. Näiden kysymysten kautta asiakas pääsee itse kertomaan omakohtaisia kokemuksia ja ajatuksia, kun vastausvaihtoehdot eivät ole suljettuja. (Järvinen, 2014.; Mustajoki & Kunnamo, 2009.)

Kuten aiemmin todettiin motivoivan haastattelun periaatteissa, on empatian osoittaminen erittäin tärkeää. Yhtenä menetelmänä empatian osoittamiseen on heijastava eli refleктоiva kuuntelu. Heijastavan kuuntelun avulla osoitetaan asiakkaalle, että häntä kuunnellaan

oikeasti ja aktiivisesti. Heijastavan kuuntelun vaiheissa pyritään tavallaan tarkistamaan, että onko se, mitä ohjaaja ymmärtää, sama asia kuin mistä asiakas puhuu. Tämä on tärkeää, sillä on olennaista, että molemmat puhuvat samasta asiasta. Ohjaaja voi tehdä tätä tarkistusta aina asiakkaan kertomusten väliin ja pyytää tarkennusta, jos kokee sen tarpeelliseksi. (Järvinen, 2014.)

Heijastava kuuntelu sisältää myös yhteenvetojen teon. Ohjaaja voi välillä tehdä pieniä yhteenvetoja siitä, mistä on puhuttu. Näin varmistetaan se, että ohjaaja on ymmärtänyt mistä asiakas puhuu ja samalla asiakas saa mahdollisuuden vielä lisätä asioita tai tarkentaa omaa kertomustaan. Tämä on myös yksi tapa osoittaa, että asiakasta on oikeasti kuunneltu hänen kertomuksensa aikana. Tässä kohdassa on myös mahdollista tuoda esille niitä positiivisia asioita, joita asiakas on kertonut itsestään. Positiivisia asioita ei kuitenkaan tule kaivaa asiakkaasta esille, vaan ohjaajan tulee odottaa, että asiakas itse kertoo positiivisia asioita itsestään. Tämän jälkeen ohjaajan on hyvä vielä vahvistaa näitä asioita, sillä niistä asiakas saa usein lisää motivaatiota. (Järvinen, 2014.)

## 5 Projektin tavoite

Seurantajakson tarkoituksena oli löytää vastauksia siihen minkälainen ”Minustako liikkuja?” – konsepti Mahtisalille voitaisiin luoda. Kokivatko osallistujat projektin heille kokonaisuudessaan hyödyllisenä? Mitkä projektin elementeistä osallistujat kokivat tärkeiksi? Miten eri elementtejä voidaan hyödyntää tulevassa ”Minustako liikkuja?”-tuotteessa? Millä tavalla elementtejä tulee muokata, jotta ne vastaisivat paremmin asiakkaiden toiveita?

Seurantajakso toteutettiin kahdeksan (8) osallistujan voimin. Nämä kahdeksan (8) osallistujaa edustivat laaja-alaisesti Mahtisalilla käyvää asiakaskuntaa. Seurantajakso oli pituudeltaan neljä (4) kuukautta. Näiden neljän kuukauden aikana osallistujat pääsisivät kolmeen (3) yksilötapaamiseen sekä kahteen (2) ryhmätapaamiseen. Yksilötapaamisissa keskityttiin oman henkilökohtaisen harjoitussuunnitelman (liite 3) toteuttamiseen ja ryhmätapaamisilla tästä joukosta ihmisiä pyrittiin rakentamaan ryhmä.

### 5.1 Projektin kuvaus

Opinnäytetyössä tutkittiin liikuntamotivaatiota, jotta voitaisiin selvittää, minkälainen palvelu Mahtisalille kannattaisi rakentaa. ”Minustako liikkuja?”-konseptin tulisi olla Mahtisalille sellainen palvelu, jonka kautta he saisivat sitoutettua asiakkaita toimintaansa. Toisaalta tärkeää olisi myös kartoittaa, miten asiakkaille saataisiin tarjottua sellaisia palveluita, joista he kokisivat saavansa lisäarvoa ja hyötyä.

Tähän projektiin haettiin markkinointiesitteen (liite 1) kautta halukkaita osallistujia. Ryhmä muodostui lopulta pelkästään naisista, mutta se ei ollut haittaava asia, sillä suurin osa Mahtisalin asiakaskunnasta on naisia. Näin pääsimme siis tutkimaan juuri sitä asiakaskuntaa, joka käyttää Mahtisalin palveluita tai jonka voisimme uskoa tulevaisuudessa olevan Mahtisalin palveluiden käyttäjiä.

Projekti aloitettiin yksilötapaamisilla. Näissä tapaamisissa käytiin läpi osallistujan liikunta- ja vammahistoriaa, jotta saisimme käsityksen siitä, mikä tilanne on nyt. Tapaamisessa tehtiin myös kuntotesti. Näiden tietojen pohjalta osallistujalle rakennettiin henkilökohtainen harjoitussuunnitelma (liite 3), jossa otettiin huomioon hänen toiveensa lajien suhteen, aikaisempi lajikokemus, halu kokeilla jotain uutta sekä mahdollinen käytettävissä oleva aika.

Aloituksen jälkeen osallistujat täyttivät liikuntakertojen seurantalomaketta (liite 4), johon he listasivat liikuntasuorituksensa, ajatuksensa ja onnistumisensa. Lomakkeessa oli myös kohta, johon sai kirjoittaa kysymyksiä ja pyytää apua. Tätä lomaketta käytettiin viikottaiseen seurantaan. Liikuntakertojen seurantalomaketta käytettiin projektin alusta loppuun asti.

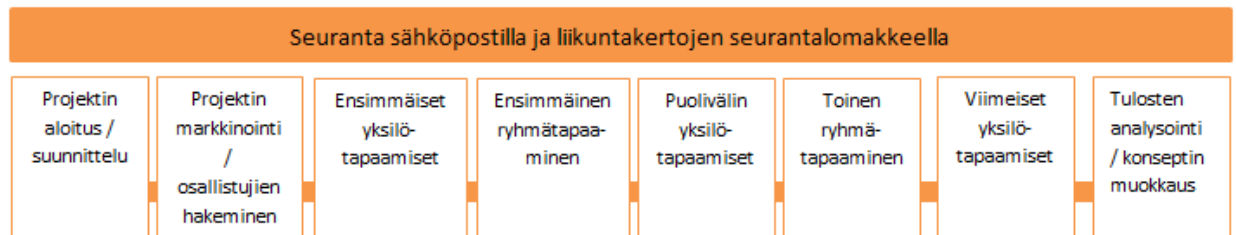
Projektin haluttiin tuovan osallistujille myös mahdollisuus vertaistukeen. Tästä syystä seurantajakson aikana pidettiin myös kaksi ryhmätapaamista, joissa molemmissa oli paikalla vieraileva asiantuntija. Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa oli mukana fysioterapeutti, joka vietti pienen hetken jokaisen osallistujan kanssa vastaillen heidän kysymyksiinsä esimerkiksi kipuilevasta polvesta ja kireistä lihaksista. Toisessa ryhmätapaamisessa mukana oli personal trainer, joka piti osallistujille pienen havainnollistavan luennon siitä, miten tärkeää on muistaa levon merkitys ja miten liikkumisen tulisi olla muutakin kuin sitä maksimisykkeillä tehtävää hikiliikuntaa. Vertaistukea ja ryhmäytymistä tehostettiin suljetulla Facebook-ryhmällä.

Projektin aikana osallistujat pääsivät myös kahteen muuhun yksilötapaamiseen. Välitapaaminen pidettiin noin puolessa välissä projektia. Tällä tapaamiskerralla käytiin yhdessä kävelemässä tai vietettiin kehonhuoltohetki samalla keskustellen siitä, miten on menneet ja minkälaiset ajatukset on tulevasta. Lisäksi tarkasteltiin projektin alussa laadittua henkilökohtaista harjoitussuunnitelmaa (liite 3) ja tehtiin siihen muutoksia, jos se nähtiin tarpeelliseksi. Viimeisellä yksilötapaamisella katsottiin matkaa taaksepäin. Pohdittiin mistä oli lähdetty ja mihin on tultu. Lisäksi osallistujat kirjoittivat pienen tekstin siitä, miten seurantajakso oli sujunut ja mitä he olivat siitä saaneet. Tähän tekstiin ei annettu kysymyksiä, vaan tarkoitus oli saada rehellistä palautetta siitä, kuinka hyödyllinen tämä projekti oli heille ollut.

Projektin lopputuloksena rakennettiin ”Minustako liikkuja?” – konsepti (liite 6), joka on liikuntatuote Mahtisalin omistajille. ”Minustako liikkuja?” – konsepti mahdollistaa henkilökohtainen liikuntavalmennuksen yhdistämisen vertaistukeen sekä yksilöllisiin tavoitteisiin. Konsepti pystyttiin sitomaan Mahtisalilla jo oleviin palveluihin, joten sen kustannukset asiakkaille ovat myös maltilliset. Tästä syystä asiakkaiden on helppo lähteä kokeilemaan sitä ja näin sitoutua Mahtisalin palveluihin myös pidemmäksi aikaa.

## 6 Projektin vaiheet

Projekti aloitettiin suunnittelusta, joka toteutettiin yhdessä Mahtisalin edustajien kanssa. Suunnitteluvaiheen jälkeen projektiin haettiin osallistujia, joita kertyi yhteensä kahdeksan (8) henkilöä. Tämän jälkeen aloitettiin tapaamiset ja ryhmätapaamiset, jotka kestivät aina projektin loppuun asti. Tapaamisten rinnalla kulki koko ajan sähköpostiseuranta, jonka lisäksi osallistujat täyttivät liikuntakertojen seurantalomaketta. Syyskuun alussa projektin päätyttyä aloitettiin tulosten analysointi ja konseptin muokkaaminen.



Kuvio 1. Projektin vaiheet

### 6.1 Suunnittelu

Projektin suunnittelu aloitettiin pohtimalla yhdessä Mahtisalin edustajien kanssa sitä, millä elementeillä pystyttäisiin tuomaan asiakkaalle lisäarvoa henkilökohtaisessa liikuntavalmennuksessa. Henkilökohtainen kontakti asiakkaan kanssa on erittäin tärkeä, joten ensimmäinen mukaan otettu elementti oli henkilökohtaiset tapaamiset. Koska seurantajakson pituudeksi määriteltiin neljä (4) kuukautta, todettiin, että henkilökohtaisia tapaamisia olisi hyvä olla alussa ja lopussa sekä projektin puolessa välissä.

Tarkoitus oli ottaa projektiin mukaan 4-5 henkilöä, mutta lopullinen määrä oli kahdeksan (8) henkilöä. Näin saimme muodostettua projektiin ryhmän, jonka avulla pystyimme ottamaan ryhmätapaamiset ja vertaistuen merkityksen selvittämisen mukaan projektin elementteihin. Ryhmätapaamisiin haluttiin tuoda lisäarvoa asiantuntijatapaamisten ja – luentojen kautta.

Seurannan suunnittelussa oli tärkeää ottaa huomioon, miten saataisiin tarpeeksi tarkka seuranta, jotta muutokset olisi mahdollista huomata ja seuranta motivoisi osallistujia. Seuranta ei kuitenkaan saanut olla liian raskas, jotta osallistujat jaksavat tehdä sitä koko neljän (4) kuukauden ajan. Tästä syystä päädyimme sähköpostiseurantaan, johon oli liitetty liikuntakertojen seurantalomake (liite 4). Tavoitteena oli, että liikuntakertojen seurantalomake myös motivoisi osallistujia liikkumaan.



Seurantajaksoa ei luotu suunnitteluvaiheessa aukottomaksi, vaan tarkoitus oli, että se muokkautuisi jokaisen osallistujan tarpeisiin ja toiveisiin. Näin osallistujat saivat seurantajaksosta mahdollisimman paljon irti. Suunnitteluvaiheessa koottiin vain seurantajakson päävaiheet, ja periaatteessa kaikki muu muokkautui sen aikana vastaamaan jokaisen osallistujan omia tavoitteita.

Suunnitteluvaiheessa myös päätettiin, missä vaiheessa osallistujilta pyydetään palautetta seurantajaksosta. Osallistujat täyttivät haastattelupohjan ja vastasivat kysymyksiin projektin alussa ja lopussa sekä puolen välin tienoilla.

## **6.2 Seurantajakso**

### **6.2.1 Toteutus**

Tässä osiossa käsitellään projektin eri vaiheita ja niistä saatuja kommentteja, joita osallistujat antoivat niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa sekä muuten seurantajakson aikana. Tietoja on saatu alkuhaastattelujen (liite 2) sekä ryhmätapaamisessa täytetyn kyselylomakkeen (liite 5) perusteella. Lisäksi liikuntakertojen seurantalomakkeella (liite 4) sekä viikoittaisilla sähköposteilla on hyvin suuri merkitys, kun lähdetään pohtimaan mitkä asiat ovat vaikuttaneet juuri näiden henkilöiden liikuntamotivaatioon.

#### **6.2.1.1 Tapaamiset henkilökohtaiseen liikuntavalmennukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa**

Projektiin osallistuneilla henkilöillä oli yhteensä viisi (5) eri tapaamista projektin aikana. Kolme (3) yksilötapaamista, joissa keskityttiin heidän omiin tavoitteisiinsa ja toiveisiinsa. Lisäksi oli kaksi (2) ryhmätapaamista, joissa mukana oli asiantuntija. Nämä viisi (5) tapaamista loivat rungon neljän (4) kuukauden seurantajaksolle. Seuraavassa on eritelty, minkälaisia havaintoja kustakin tapaamisesta tehtiin ja minkälaisia päätelmiä niiden pohjalta voitiin tehdä.

Projekti aloitettiin toukokuussa 2015. Ensimmäiset tapaamiset osallistujien kanssa järjestettiin toukokuun ensimmäisen ja toisen viikon aikana. Tapaamisten tarkoituksena oli tutustua osallistujiin. Lisäksi osallistujat vastasivat lähtötilanteen kartoitushaastatteluun (liite 2). Ensimmäisten yksilötapaamisten jälkeen osallistujille tehtiin henkilökohtaiset harjoitussuunnitelmat (liite 3).

Jokaisella osallistujalla oli joku syy siihen, miksi hän oli halunnut lähteä mukaan projektiin. Siksi ensimmäisellä tapaamiskerralla pohdittiin ajatuksia liikunnasta. Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

*"Liikun, jotta voisin hyvin henkisesti ja fyysisesti. Liikunta on työn vastapainoa."*

*"Liikunnan pitäisi olla tavoitteellista."*

*"En oikein saa itsestäni mitään irti, minulla ei ole motivaatiota liikuntaan. Kun saan itseni liikkeelle, on treenin jälkeen kuitenkin hyvä fiilis."*

*"Paikat kipeytyvät liikkumisen jälkeen, siksi en tykkää liikunnasta."*

*"En ole löytänyt liikunnasta sitä omaa juttua."*

*"Minun on vaikea löytää aikaa liikkumiselle."*

Jotta projektista saataisiin tavoitteellista, kysyttiin osallistujilta myös mitä he odottavat tulevilta kuukausilta. Tavoitteet ja toiveet seurantajakson ajalle sisälsivät seuraavia asioita:

*"Haluaisin oppia juoksemaan, sekä kehittää kuntoani."*

*"Haluaisin, että lihaskuntoni olisi parempi."*

*"Toivoisin, että harrastaisin liikuntaa säännöllisesti."*

*"Liikumiseen pitäisi saada jonkinlainen rytmi, joka jatkuisi myös seuranta-ajan päätyttyä."*

*"Haluaisin löytää sen oman juttuni."*

*"Peruskunnon tulisi kehittyä."*

*"Että saisin itseni liikkeelle, sen kipinän löytäminen."*

Jokainen osallistuja määrittäi myös konkreettisen tavoitteet, jota kohti he lähtivät kulkemaan. Konkreettiset tavoitteet sisälsivät muun muassa seuraavia asioita:

*"Haluan juosta maratonin."*

*"Liikun joka päivä edes vähän."*

*"Venyttelen enemmän, ainakin 4 krt viikossa."*

*"Harrastaisin liikuntaa säännöllisesti ympäri vuoden."*

*"Kuntotestin tulosten paraneminen."*

*"10 suurinvartaloin tehtyä punnerrusta."*

*"Haluan oppia punnertamaan."*

Haastattelun jälkeen osallistujien kanssa tehtiin kuntotestit, jolla pyrittiin kartoittamaan osallistujien lähtötilannetta ja heidän kuntotasoaan. Vertailutulokset tehtiin viimeisissä yksilötapaamisissa.

Ensimmäinen ryhmätapaaminen järjestettiin kesäkuun alussa. Ryhmätapaamisessa oli tavoitteena tutustuttaa osallistujat toisiinsa ja kertoa muille vähän omasta taustastaan. Lisäksi tapaamisessa oli mukana Mahtisalin toinen perustaja Tiina Saarikko, joka on ammatiltaan fysioterapeutti. Tiina Saarikko vietti hetken jokaisen osallistujan kanssa keskustellen ja vastailen osallistujien kysymyksiin.

Arki- ja hyötyliikunta oli yhtenä puheenaiheena tapaamisessa. Osallistujat pohtivat miten he liikkuvat arjessa:

*”Kävelen paljon töissä ja nostelen erilaisia tavaroita sekä lenkkeilytän koiraa.”*

*”Pyöräilen töihin.”*

*”Erittäin fyysinen työnkuva.”*

*”Lenkkeilen koiran kanssa, lasten kanssa leikkiminen ja shoppailu.”*

*”Töissä tulee kiivettyä rappusia aika paljon, työmatkat pyöräilen.”*

*”Tallityöt, esimerkiksi karsinoiden puhdistaminen.”*

Motivaatiolla on merkitystä asiakkaiden sitouttamisessa. Jotta pystytään määrittämään asiakkaita kiinnostavat palvelut, tulee tietää, mitkä asiat heitä motivoivat. Tästä syystä osallistujia pyydettiin määrittämään, mitkä asiat motivoivat juuri heitä:

*”Ajatus siitä, että ikää tulee lisää, eikä ilman tekemistä pysy kunnossa.”*

*”Tavoitteet ja selkeät välietapit.”*

*”Työkyvyn säilyttäminen.”*

*”Oma liikunnallisuus toivottavasti motivoi lapsia liikkumaan.”*

*”Olla hyvässä kunnossa, jotta pystyy olemaan perheen kanssa.”*

Tulevan ”Minustako liikkuja?”-tuotteen palveluiden määrittämiseksi osallistujilta kysyttiin myös, mikä heidän mielestään on ollut projektin ensimmäisten viikkojen aikana helppoa ja mikä vaikeaa. Helppoja asioita oli ollut:

*”Varata jumppa ja mennä sinne. Jumpissa on ollut kivaa.”*

*”Juoksuharjoitukset, saliharjoittelu ja treenit Mahtisalilla (ohjaus!).”*

*”Mahtisalin treenit.”*

*”Kotijummat.”*

*”Tehdä juttuja, joiden toteutuminen ei ole ollut itsestä kiinni.”*

*”Lenkit ja ulkoilu.”*

Vaikeiksi asioiksi mainittiin seuraavia:

*”Saamattomuus, ajan puute.”*

*”Aikataulut, lihaskuntoharjoittelu.”*

*”Tehdä harjoituksia kotona itsenäisesti, löytää aikaa tehdä niitä.”*

*”Lähteminen.”*

*”Ajanhallinta, kehonhuolto ja venyttely.”*

*”Kotitreeneit, ajanhallinta, lenkille ei vaan saa lähdettyä!”*

*”Ajan löytäminen liikunnalle.”*

Puolivälin yksilötapaamisissa käytiin osallistujien kanssa läpi heidän kokemuksiaan projektin ensimmäisistä kuukausista. Edistymisestään ja pienistä hankaluuksista osallistujat antoivat seuraavanlaisia kommentteja:

*”Jaksan mielestäni tunneilla paremmin tai olen oppinut jakamaan*

*”energiaani” oikein, niin että tuntuu että jaksan koko tunnin paremmin.”*

*”Opin pikku hiljaa olemaan armollisempi itselleni ja tekemään nimenomaan oman jaksamisen ehdoilla ajattelematta sitä että kuinka nopeasti ja paljon pitäisi tehdä”. Eli keskityin omaan tekemiseen enkä vertaillut itseäni muihin.”*

*”Motivoin itseni lukemalla pyöräillessä. Toimii, kun on riittävän hyvä kirja.*

*Kun on tarpeeksi lämmin, tulee lihaskuntotreenikin luonnostaan.”*

*”Aloittaminen se vaikeinta on, ja tahmealta se tuntuu muutenkin. Ehkä tuo pikkuinen stressi huonontaa tilannetta entisestään. Jotenkin on helpompi lähteä sitten vaikka pihatöihin kun alkaa sisällä treenailla. Tänäänkin kävi niin että treenata piti niin heinähommat ja matonpesu muuttuikin yhtäkkiä kovin tärkeäksi, eli kyllä saan sitten edes jotain tehtyä, onneksi.”*

*”Nyt kun olit salilla mukana ja kerroit miten liikkeet tehdään tuli hommasta oikeasti hyvä fiilis ja lihaksissa tuntui vaikka ei juuri sen ihmeempiä tehty.*

*Aiemmin en oikein ole salilla käynnistä innostunut, koska aika on mennyt ihmetellessä niitä laitteita.. Eli ihmekös tuo!”*

Toisessa ryhmätapaamisessa Mahtisalin toisen perustajan Mari Mikonahon muistutti osallistujia muun muassa levon ja palautumisen merkitystä.

Kun elämäntapamuutosta lähdetään tekemään, saattaa käydä niin että alkuinnostuksessa ja huumassa liikuntaa lähdetäänkin lisäämään todella paljon, jolloin levon määrä jää liian pieneksi. Kun henkilö treenaa ja on treenin jälkeen väsynyt, on hänen kuntonsa hetkellisesti laskenut. Kun treenin jälkeen malttaa levätä ja syödä, lähtee kunto taas nousemaan ja parhaimmassa tapauksessa se kipuaa alkuperäisen kuntotason. Mutta jos

henkilö lähtee treenaamaan liian aikaisin, hän treenaa muuten liian paljon, ei syö oikein tai nukkuu huonosti, alkaa kunto laskea, sillä palautumisen aikana kunto ei ehdi palata aiemmalle tasolle vaan jää sen alle. Vastaavasti riittävän levon, oikeanlaisen ravinnon ja oikein jaksotetun liikunnan avulla kuntokäyrä lähtee nousemaan ylöspäin.

Eräs osallistuja kommentoi Mikonahon luentoa levon merkityksestä seuraavalla tavalla:

*”Marin puheet tänään todellakin osui ja upposi. Toivottavasti pystyisin jatkossa nukkumaan niitä kunnan yöunia ja oppisin tosiaan syömään.”*

Edellä olevan lisäksi Mikonaho kävi läpi osallistujille läpi sitä, minkälaista liikuntaa tulisi harrastaa. Tässä tarkoitetaan sitä, että saadaan rankat HIIT-harjoitteet ja arkiliikunta tasapainoon.

Osallistujille painotettiin sitä, että ryhmäliikuntatuntien ja esimerkiksi rankan HIIT-harjoittelun rinnalle tulisi löytyä myös kevyempää arkiliikuntaa, joka on esimerkiksi puutarhatöitä tai rauhallisia kävelylenkkejä. Jos viikossa käy kolme kertaa ryhmäliikuntatunnilla ja muuten istuu kotona, tulee liikuttua todella vähän. Siksi peruskunto-osuuden ja arkiliikunnan osuus liikunnanmäärästä tulisi olla kaikista suurin. Kuntoliikkujan ei välttämättä edes tarvitse tehdä rankkoja treenejä esimerkiksi HIIT- ja intervalliharjoittelua, koska sykkeet saa nousemaan myös esimerkiksi ryhmäliikuntatunneilla.

Moni myös totesi, että tämä viimeistään herätti pohtimaan arkiliikunnan merkitystä jokapäiväisessä elämässä ja ennen kaikkea sitä, mitä kaikkea arkiliikunta oikeastaan on. Eräs osallistuja, jonka työnkuva on raskas, totesi, ettei hän aiemmin ollut ajatellut, että työssäänkin tulee liikuttua. Hän on aikaisemmin ajatellut työn olevan työtä ja, että työpäivän jälkeen pitäisi lähteä vielä erikseen liikkumaan. Tämän seurauksena saattaa käydä niin, että lepo jää liian vähälle.

Ennen viimeisiä tapaamisia osallistujat kirjoittivat ylös ajatuksia, joita seurantajakso oli heissä herättänyt. Näitä asioita käsiteltiin myös viimeisissä tapaamisissa. Kommentit olivat seuraavia:

*”Se on se tärkein asia. Löysin kanavan jota käyttäen pääsen liikkumaan! Liikkuminen ei tunnu pakko pullalta ja tunneille menee mielellään. Tunneista tulee hyvä olo ja hyvä mieli. Se on minulle paljon tärkeämpi asia kuin se montako vatsalihasliikettä jaksan tehdä.”*

*”En mä tosiaan tuota kotiliikunnan määrää ilman sua olisi tajunnut! Ja tuo rullailu kyllä on tullut jäädäkseen, kiitos siis näistä ja saliohjeista ja KAIKESTA!”*

*”Kiitän sinua tästä ajasta saada liikkeelle ihminen joka ei ole kovin innostunut liikunnasta.*

*Olen kuitenkin jonkinlaisen sysäyksen saanut ja oivaltanut liikunnan merkityksen minulle itselleni.”*

*”Olen nauttinut tämän projektin aikana siitä, että on ollut joku joka kannustaa liikkumaan ja nyt on sellainen olo että kuka se on jatkossa. Olen repsahtaja luonne ja nyt myös hieman pelkään, että repsahdus tulee..kuka mut nostaa sieltä ”suosta”.”*

*”Kaiken kaikkiaan projektiin osallistuminen oli kyllä positiivinen juttu, vaikka ihan täysillä en kaikkea saanutkaan toteutettua. Minulle jäi kuitenkin paljon hyviä vinkkejä omatoimiseen liikuntaan, jota yritän mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessakin harrastaa.”*

#### **6.2.1.2 Sähköpostiseurannat ja liikuntakertojen seurantalomake**

Koska seurantajaksoon ei voitu lisätä suuria määriä erilaisia tapaamisia, viikoittainen seuranta tehtiin sähköpostin välityksellä sekä täyttämällä liikuntakertojen seurantalomaketta (liite 4). Osallistujat lähettivät jokaisen viikon jälkeen täytetyn liikuntakertojen seurantalomakkeen, johon he olivat listanneet kaikki viikon aikana tehdyt liikuntakerrat.

Seurantalomakkeeseen täytettiin päivämäärä, viikonpäivä sekä tehty harjoitus. Lisäksi lomakkeeseen merkittiin harjoituksen kesto. Lomakkeeseen merkittiin kaikki harjoitukset riippumatta siitä, kuinka lyhyen harjoituksen oli tehnyt.

Perustietojen lisäksi osallistujat täyttivät seurantalomakkeeseen harjoituksen aikana olleet tuntemukset ja millä mielellä harjoitus tehtiin. Tähän saattoi vaikuttaa päivän mieliala, erilaiset ulkopuoliset tekijät tai lenkkiseura. Kaikki nämä ja paljon muuta oli mahdollista kirjata tähän kohtaan:

*”Hienoa, että voi treenata kotosallakin näin!”*

*”Onnellinen fiilis kiireisen viikon päätteeksi.”*

*”Tämä tuntui rankemmalta kuin aikaisemmin, joten tuntui, etten jaksanut ”pitää ajatusta” mukana ja luovutin tai höllensin tahtia liian helposti.”*

*”Tunti oli taas erilainen kun aikaisemmin ja tuntui todella rankalta mutta selvisin mielestäni loistavasti. Tunnin jälkeen olo oli ”kaikkensa antanut”, mutta ei loppuun palanut. Se on sellainen tunne jota lähden tavoittelemaan tunneilla jatkossa.”*

*”Pihahommat on niin terapeutista vaikkakin joskus aika raskaita. Mullan kärrääminen kottikärryillä käy ihan työstä!”*

Onnistumiset kohtaan osallistujat kirjasivat asioita, jotka harjoituksessa menivät hyvin tai mistä tuli onnistumisen kokemus. Nämä saattoivat olla aivan pieniä juttuja tai sitten vähän isompia:

*”Voittaja fiilis, että jaksoin hölkätä n.puolet matkasta. Oli suunniteltu tämmöistä iltalenkkiä jo pidemmän aikaa ja nyt se heitettiin kauniissa ilta auringossa.”*

*”Hauska tuo HIIT, on sellainen olo, että pystyy mihin vaan heti treenin jälkeen (tosin lihaksissa tuntuu seuraavana tai sitä seuraavana päivänä).”*

*”Tunnilla haastoin itseni kunnolla koska ajattelin 30 minuutin olevan hetkessä ohi. ”Kyllähän tämän nyt jaksaa” ja otin kaiken irti mitä itsestäni irti sain. Hyvä fiilis.”*

*”Minä tein sen, tulin tunnille, oksennus olo jossain vaiheessa, mutta lopuksi upea fiilis!”*

Osalla osallistujista oli haasteita täyttää liikuntakertojen seurantalomaketta alusta asti. Se koettiin haastavaksi erinäisistä syistä. Osalle tietokoneen käyttäminen oli se vaikein kohta. Osa koki lomakkeen täyttämisen liian raskaaksi ja siitä syystä lomake saatettiin lähettää 1,5-2 viikon välein. Osalla lomakkeen täyttäminen loppui muutaman viikon jälkeen, mutta he lähettivät kuulumisia kuitenkin sähköpostitse. Into lomakkeen täyttämiseen riippui paljon myös siitä, missä vaiheessa osallistujien elämäntapamuutos oli menossa. Ne osallistujista, jotka olivat päässeet jo ylläpitovaiheeseen, täyttivät seurantalomaketta aktiivisemmin kuin ne, jotka olivat vasta aloittamassa toimintavaihetta ja opettelemassa uusia tapoja. Joukosta löytyi myös niitä, jotka pääsisivät jo kerran lähes ylläpitovaiheeseen, mutta erinäisten syiden takia tapahtunut repsahdus vei motivaation projektia kohtaan lähes kokonaan hetkellisesti.

### 6.2.1.3 ”Minustako liikkuja” Facebook-ryhmä

Projektille perustettiin oma suljettu Facebook-ryhmä noin puolessa välissä projektia. Facebook-ryhmä toimi alussa lähinnä tiedotuskanavana. Lisäksi osallistujien oli mahdollista esittää siellä kysymyksiä ja saada niihin vastauksia.

Tämän jälkeen osallistujille heitettiin haaste, jossa heitä pyydettiin kuvaamaan omia liikuntahetkiään. Tämä toimi todella hyvin. Ensin kuvia oli tarkoitus lähettää yhden viikonlopun ajan, mutta kuvia tuli Facebook-ryhmään melkein projektin loppuun asti. Eräs osallistujista kommentoi Facebook-ryhmää näin:

*”Hei ja toi faceryhmä oli kiva, näkee kuinka muut aktivoivat itseään ja mikä parasta ne mahdolliset vinkit omille perusliikkumisille.”*

## 6.2.2 Tutkimusmenetelmät

Projektissa käytettiin sekä kvantitatiivisiä että kvalitatiivisiä tutkimusmenetelmiä. Molempia tutkimusmenetelmiä on hyödynnetty projektissa projektin tavoitteiden takia. Projektin tuloksia varten tarvittiin tarkkaa numeerista tietoa, mutta myös avoimia kommentteja osallistujilta. Kokonaisuudessaan kvalitatiivisiä tutkimusmenetelmiä on käytetty projektissa enemmän.

### 6.2.2.1 Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät

Kvantitatiivistä osuutta edustavat haastatteluiden suljetut kysymykset, johon osallistajat vastasivat annettujen vastausvaihtoehtojen mukaan. Lisäksi osallistujien projektin alussa ja lopussa tekemät kuntotestit olivat myös osa kvantitatiivista tutkimusta. Projektissa mukana olleet henkilöt muodostivat kvantitatiivisen tutkimuksen otoksen.

Projektiin haettiin osallistujia 5-6 kappaletta. Lopullinen osallistujamäärä oli kuitenkin kahdeksan (8) henkilöä. Projektin hakuvaiheessa haettiin sekä miehiä että naisia, mutta lopullinen otos koostui kuitenkin naisista. Ryhmässä ikävaihtelua oli paljon, mikä osaltaan edesauttoi projektia, sillä eri elämän vaiheissa haasteet ajankäytön ja liikunnan suhteen ovat erilaiset. Lisäksi projektiin osallistuneet henkilöt muodostivat yllättävän laaja-alaisen läpileikkauksen Mahtisalin asiakaskunnasta, mikä mahdollisti tulosten määrittämisen vaikka otos on suhteellisen pieni. (Virtuaali ammattikorkeakoulu.)

Ennalta ei määritetty sitä, minkälainen liikuntatausta osallistujilla pitää olla. Tämän seurauksena ryhmään saatiin mukaan sellaisia henkilöitä, jotka eivät olleet harrastaneet koskaan liikuntaa ja henkilöitä, jotka ovat kilpailleet korkeillakin tasoilla. Tämä antoi hyvän



lähtökohdan ryhmän rakentamiselle. Monella oli hyvinkin erilainen liikuntatausta, mutta nyt heillä oli edessä samanlaisia haasteita.

### **6.2.2.2 Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät**

Kvalitatiivisiä tutkimusmenetelmiä projektissa olivat avoimet keskustelut osallistujien kanssa sekä haastatteluiden avoimet kohdat. Osallistujat pitivät kirjaa liikuntakerroistaan ja jokaisen viikon päätteeksi he lähettivät sähköpostilla viikon kuulumiset.

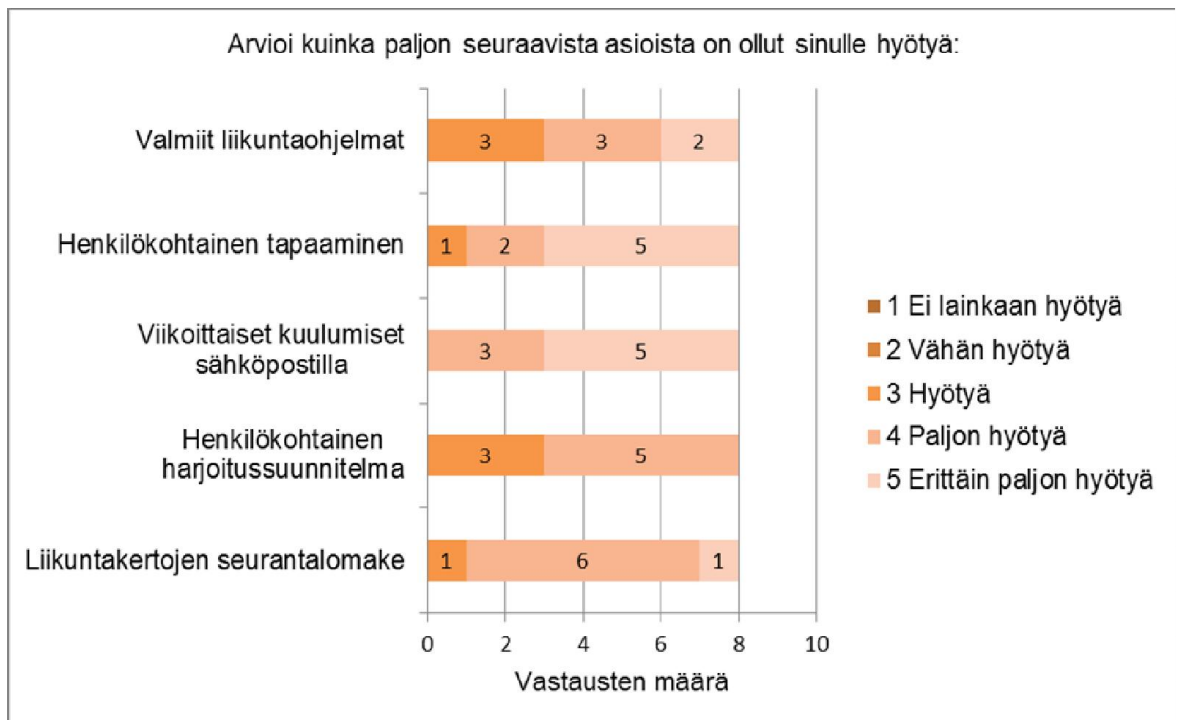
Henkilökohtaista liikuntavalmennusta ja – seuranta toteutettiin yksilötapaamisilla. Jokainen osallistuja oli mukana kolmessa eri haastattelussa. Haastattelut tehtiin valmiiden kysymysten pohjalta, mutta kuitenkin niin, että osallistuja sai kertoa rauhassa ajatuksiaan. Kysymykset lähinnä ohjasivat keskustelun suuntaa. Näin osallistujan oli mahdollista kertoa myös muista asioista kuin vain niistä, jotka oli kirjattu aikaisemmin ylös. Kysymyspohjat olivat samanlaiset jokaiselle osallistujalle. (Räsänen)

Ryhmäkeskusteluja toteutettiin projektin ryhmätapaamisissa. Ryhmätapaamisia oli projektin aikana kaksi. Näillä kerroilla osallistujat saivat vaihtaa ajatuksia, kuulla muiden mielipiteitä ja saada palautetta. Ryhmätapaamisten aihe oli ennalta määrätty. Keskustelua ohjattiin eteenpäin etukäteen asetettujen kysymysten avulla. (Räsänen)

Projektin aikana osallistujat täyttivät liikuntakertojen seurantalomaketta ja raportoivat viikoittain sähköpostin välityksellä kuulumisia edellisestä viikosta. Liikuntakertojen seurantalomakkeeseen osallistujat kirjasivat ylös olennaiset tiedot liikuntasuorituksesta sekä ajatuksista ennen ja jälkeen suorituksen. (Räsänen)

### **6.2.3 Tulokset**

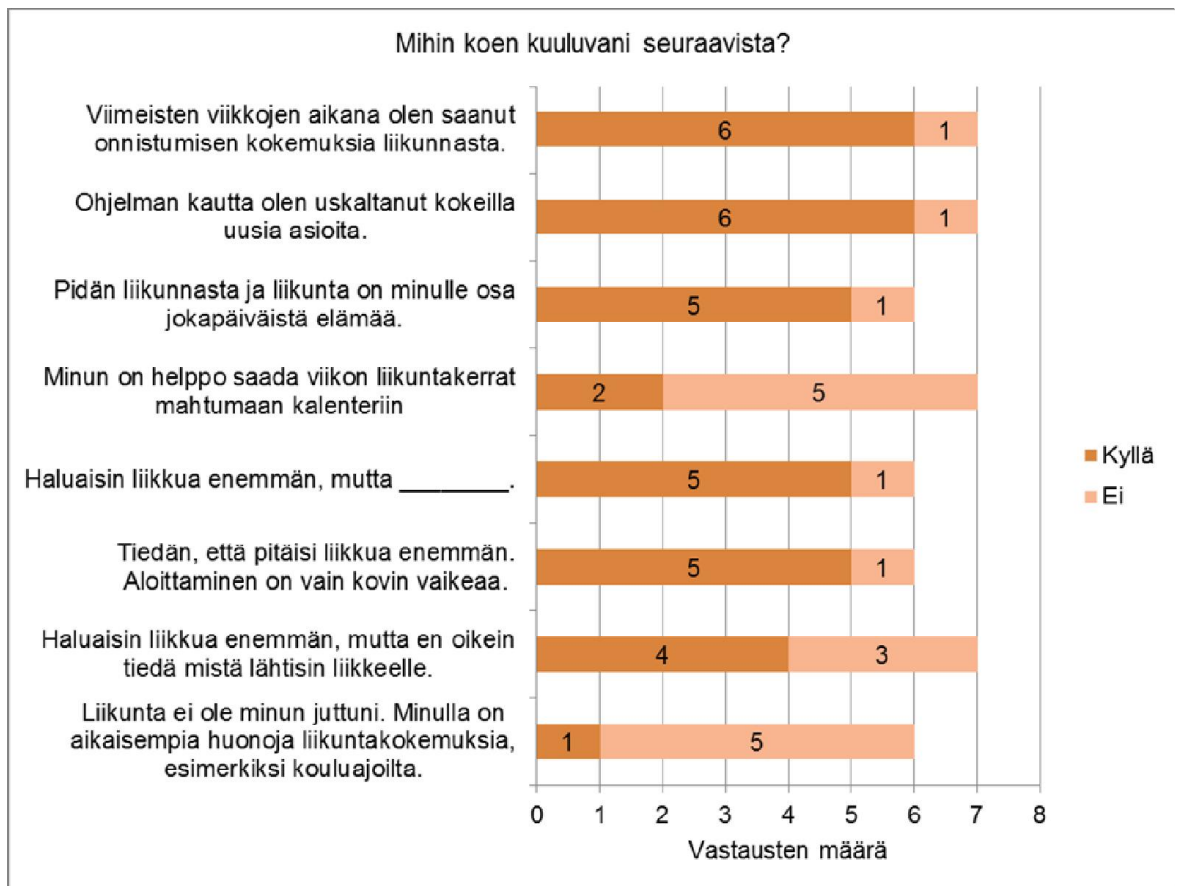
Osallistujat arvioivat ensimmäisessä ryhmätapaamisessa projektin eri elementtien hyödyllisyyttä. Asteikkona on käytetty 1 (ei lainkaan hyötyä) – 5 (erittäin paljon hyötyä).



Kuvio 2. Seurantajakson elementtien hyödyllisyys

Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että ei lainkaan hyötyä ja vähän hyötyä kohtia ei merkitty yhteenkään kysymykseen. Eniten ”Erittäin paljon hyötyä” - kohtia merkittiin henkilökohtaiseen tapaamiseen, viikoittaisiin kuulumisiin sähköpostilla sekä henkilökohtaiseen harjoitussuunnitelmaan. Näissä jokaisessa viisi (5) henkilöä vastasi, että jokaisesta näistä kolmesta on ollut erittäin paljon hyötyä. Liikuntakertojen seurantalomakeesta oli kuuden (6) osallistujan mielestä paljon hyötyä. Eniten hajontaa tuli valmiit liikuntaohjelmat kohtaan. Tässäkin viisi (5) vastaajaa oli kuitenkin sitä mieltä, että valmiista liikuntaohjelmista on ollut paljon tai erittäin paljon hyötyä.

Kyselyn viimeisessä kohdassa pohdittiin väittämiä. Jokaiseen kohtaan osallistuja vastasi pitääkö väite hänen kohdallaan paikkaansa. Taulukkoa tarkasteltaessa tulee huomioida, että yksi osallistujista ei vastannut väittämiin. Lisäksi osa oli vastannut rastittamalla molemmat. Tuloksissa on huomioitu ainoastaan vastaukset, joissa oli rastitettu joko kyllä tai ei vaihtoehto. Kohtaan ”Haluaisin liikkua enemmän, mutta \_\_\_\_\_.” osallistujat saivat itse täyttää viimeisen sanan, eli syyn miksi ei tule liikuttua liian vähän.



Kuvio 3. Liikuntaväittämät

Väittämistä eniten ”Kyllä” - vastauksia saivat ”Viimeisten viikkoja aikana olen sanuut onnistumisen kokemuksia liikunnasta.” ja ”Ohjelman kautta olen uskaltanut kokeilla uusia asioita.”. Näissä molemmissa ”Kyllä” - vastauksia oli yhteensä kuusi (6) kappaletta. Viisi (5) kappaletta ”Kyllä” - vastauksia saivat ”Pidän liikunnasta ja liikunta on minulle osa jokapäiväistä elämää.”, ”Haluaisin liikkua enemmän, mutta \_\_\_\_\_.” ja ”Tiedän, että pitäisi liikkua enemmän. Aloittaminen on vain kovin vaikeaa.” kohdat. Neljä (4) ”Kyllä” - vastausta tuli kohtaan ”Haluaisin liikkua enemmän, mutta en oikein tiedä mistä lähtisin liikkeelle.”. Eniten ”Ei” - vastauksia tuli kohtiin ”Minun on helppo saada viikon liikuntakerrat mahtumaan kalenteriin.” ja ”Liikunta ei ole minun juttuni. Minulla on aikaisempia huonoja liikuntakokemuksia, esimerkiksi kouluajoilta.”.

”Haluaisin liikkua enemmän, mutta \_\_\_\_\_.”-kohta täytettiin seuraavanlaisilla sanoilla:

*”olen laiska”*

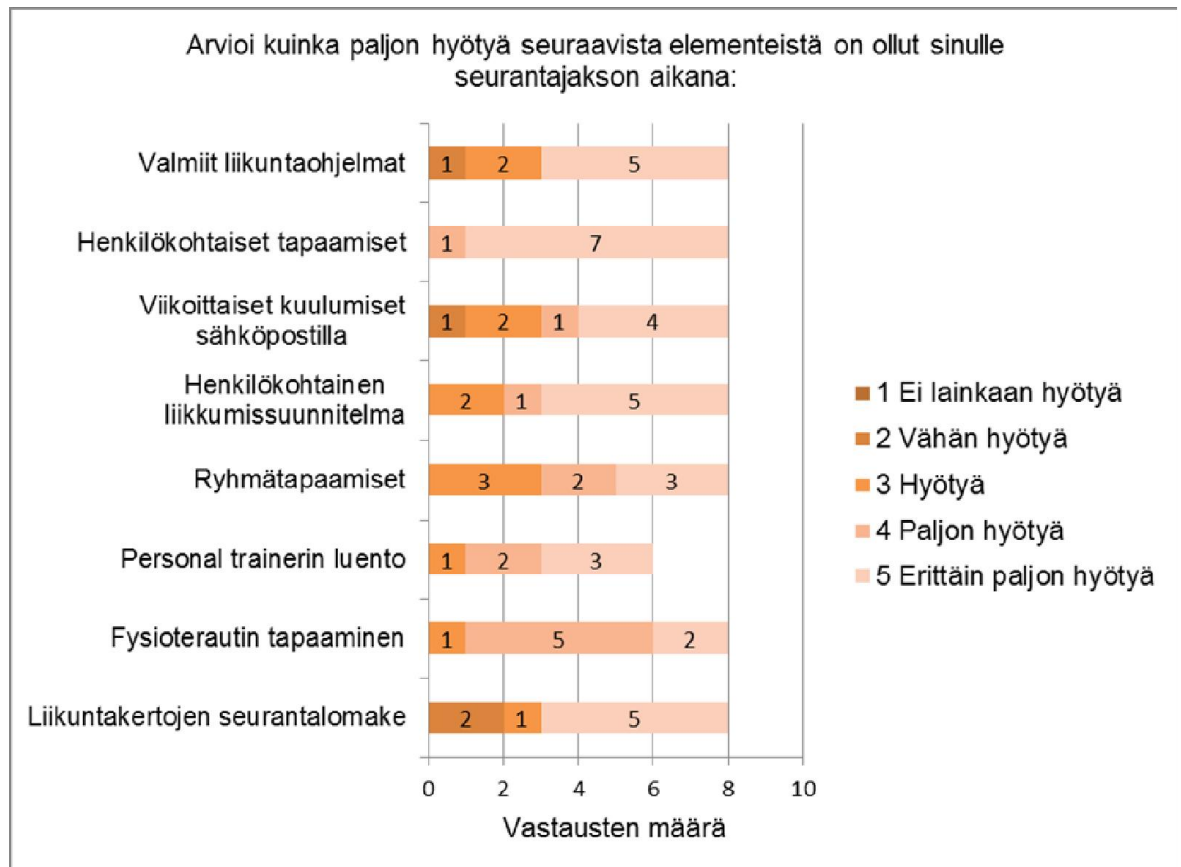
*”ei ole aikaa”*

*”puuttuu ryhmä, joka motivoisi tekemään”*

*”ruuhkavuodet vievät liikaa aikaa”*

*”en saa aloitettua”*

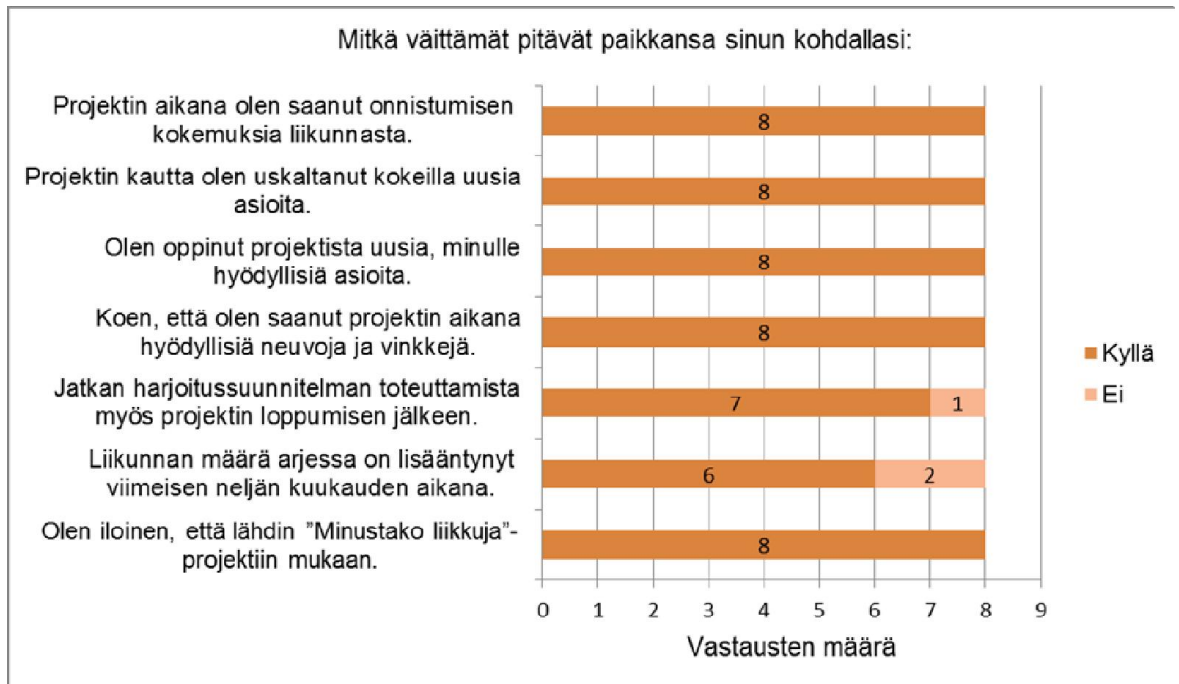
Viimeisissä tapaamisissa osallistujat arvioivat uudelleen, miten hyödyllisiä projektin eri elementit ovat heille olleet. Asteikkona on käytetty samaa 1 (ei lainkaan hyötyä) – 5 (erittäin paljon hyötyä) taulukkoa kuin ensimmäisissäkin arvioinneissa. Tässä arvioinnissa on enemmän kohtia kuin ensimmäisessä johtuen siitä, että ensimmäisen arvioinnin aikana kaikki elementit eivät vielä olleet toteutuneet seurantajaksoissa.



Kuvio 4. Seurantajakson elementtien hyödyllisyys projektin lopussa

Tuloksista nähdään, ettei mikään seurantajakson elementeistä ole ollut täysin hyödytön. Eniten hyötyä on koettu olevan henkilökohtaisista tapaamisista. Lähes kaikki osallistujat vastasivat siihen, että niistä on ollut erittäin paljon hyötyä. Erittäin paljon hyötyä useimpien osallistujien mielestä oli myös valmiista liikuntaohjelmista, henkilökohtaisesta liikkumissuunnitelmasta sekä liikuntakertojen seurantalomakkeesta. Tulee kuitenkin myös huomioida, että esimerkiksi kaksi (2) henkilöä oli liikuntakertojen seurantalomakkeesta sitä mieltä, että siitä oli ollut vain vähän hyötyä. Muissa kohdissa hajontaa on ollut aika paljon. Paljon oli sellaisia vastauksia, joissa esimerkiksi liikuntakertojen seurantalomake oli ollut erittäin tärkeä ja esimerkiksi ryhmätapaamisista oli sanottu, että niistä oli hyötyä. Toisen osallistujat kohdalla tilanne saattoi olla aivan päinvastainen. Eli riippuu myös paljon henkilöstä, mitkä elementit on koettu hyödyllisiksi. Personal trainerin luento kohtaan ovat vastanneet vain ne henkilöt, jotka olivat toisessa ryhmätapaamisessa paikalla.

Viimeisessä tapaamisessa osallistujat arvioivat myös, mitkä väittämät seuraavista pitävät paikkansa heidän kohdallaan.



Kuvio 5. Liikuntaväittämät projektin lopussa

Kokonaisuudessaan voidaan sanoa, että osallistujat olivat tässä aika yksimielisiä. Viiteen (5) väittämään jokainen osallistuja vastasi kyllä. Ainoastaan kohdissa ”Jatkan harjoitussuunnitelman toteuttamista myös projektin loppumisen jälkeen.” ja ”Liikunnan määrä on arjessa on lisääntynyt viimeisen neljän kuukauden aikana.” olivat sellaisia kohtia, mihin tuli myös ”Ei” - vastauksia. Näissäkin ”Ei” - vastausten määrä oli huomattavasti kyllä vastauksia pienempi.

## 7 Projektin tuotos ”Minustako liikkujaja?” –konsepti

”Minustako liikkujaja?”- konsepti on henkilökohtaisen valmennuksen tuote, joka muuntautuu asiakkaan omiin tarpeisiin ottaen huomioon asiakkaan lähtökohdat ja tavoitteet. Konsepti sisältää Mahtisalin kuukausikortin ja siihen valitut lisäpalvelut. Kyseessä on siis palvelukokonaisuus, jonka kautta asiakas saa kokonaisvaltaisempaa ohjausta kuin käydessään vain ryhmäliikuntatunneilla.

Seurantajakson aikana saadut tulokset ovat vaikuttaneet paljon konseptin rakentamiseen. Seurantajakso toimi eräänlaisena kokeiluna tulevalla ”Minustako liikkujaja?”-tuotteelle. Seurantajakson aikana pystyttiin havaitsemaan esimerkiksi, että seurantaväli oli monelle liian tiivis ja tästä syystä siitä tehdään tulevaan tuotteeseen harvempi. Lisäksi projektissa mukana olleiden henkilöiden vastausten perusteella on myös määritetty konseptiin tarvittavat palvelut.

Asiakas sitoutuu ”Minustako liikkujaja?”-tuotteen hankkiessaan kuuden (6) kuukauden jaksoon, jonka aikana hän ostaa joka kuukausi tietyn hintaisen ”Minustako liikkujaja?”-kortin. Asiakkaan on mahdollista pitää palvelusta yksi (1) kuukausi taukoa, mutta tämä kuukausi tulee ilmoittaa etukäteen. ”Minustako liikkujaja?”-tuotteen matala hintataso perustuu siihen, että asiakas sitoutuu siihen pidemmäksi aikaa.

”Minustako liikkujaja?”-konseptista tuli lopulta hyvin monimuotoinen palvelu, jota tarjotaan Mahtisalilla perinteisen kk-kortin lisäpalveluna. Siinä asiakas sitoutuu kuuden (6) kuukauden jaksoon, jonka hän voi maksaa kuukausi kerrallaan. ”Minustako liikkujaja?” kk-kortti (liite 7) on vain hieman tavallista kk-korttia kalliimpi ja näin se on helpompi ottaa lisäpalveluksi.

”Minustako liikkujaja” – tuote sisältää erilaisia palveluita, joita ei saa pelkästään kk-kortin ostamalla. Näillä palveluilla pyritään tuomaan asiakkaalle lisäarvoa ja sitä kautta saamaan asiakas sitoutettua Mahtisalin toimintaan. Saattaa kuitenkin olla, että asiakas kokee pitkän listan palveluita ahdistavaksi ja se onkin se syy, miksi uuteen palveluun ei lähdetä mukaan. ”Minustako liikkujaja?”-kortin hankkiessa asiakas saakin valita itse, mitkä palveluista hän ottaa osaksi omaa ”Minustako liikkujaja?”-jaksoaan. Seuraavassa on esitelty, mitä erilaiset palvelut ovat ja mitä asiakas niistä saa.

”Minustako liikkujaja?”-jakson alkaessa asiakas tulee ensimmäiseen tapaamiseen. Tässä tapaamisessa kartoitetaan asiakkaan omat toiveet ja tavoitteet. Näiden toiveiden ja tavoitteiden perusteella määritetään kuka asiakasta alkaa ohjata ”Minustako liikkujaja?”-

jakson aikana. Jos asiakkaan tavoitteet liittyvät ruokavaliomuutoksiin tai painonpudotukseen, on hän silloin todennäköisesti enemmän personal trainerin asiakas kuin fysioterapeutin. Toisaalta, jos apua kaivataan esimerkiksi selkäongelmiin, on tilanne silloin päinvastainen. Tässäkään vaiheessa, vaikka ohjaaja on valittu, ei päätös ole lopullinen. Asiakas voi silti saada apua esimerkiksi molemmilta (personal traineriltä ja fysioterapeutilta), jos tilanne sitä vaatii.

Asiakas pääsee myös tapaamaan ohjaajaansa sovitun väliajoin. Tapaamisten välit voivat vaihdella kuukaudesta kahteen. Tähän ei määritetä tarkkaa tapaamisväliä siitä syystä, että ohjaaja ja asiakas voivat päättää tapaamisvälin itse sen mukaan kuinka usein tapaamisia on syytä pitää. Tapaamisväli voi myös vaihdella ”Minustako liikkuja?”-jakson aikana.

Asiakkaan on mahdollista ottaa ”Minustako liikkuja?”-jaksoon mukaan seuranta. Esimerkiksi ohjaaja ja asiakas voivat sopia, että asiakas pitää ruokapäiväkirjaa tai tekee liikuntakertojen seurantaa. Nämä ylös kirjoittamansa asiat asiakas sitten lähettää ohjaajalle esimerkiksi kahden viikon tai kuukauden väliin. Alussa väli voi myös olla lyhyempi, jos se katsotaan tarpeelliseksi.

”Minustako liikkuja?”-jakso sisältää myös pääsyn suljettuun Facebook-ryhmään, joka on tarkoitettu pelkästään tämän tuotteen hankkineille. Facebook-ryhmän on tarkoitus toimia yleisenä infona ja kysymysten esittämisalustana. Asiakkaat voivat esittää siellä kysymyksiä ohjaajille ja ohjaajat vastaavat niihin. Kysymykset tulevat olemaan julkisia kaikille ryhmässä oleville, joten on mahdollista, että vastaukset yhden asiakkaan kysymyksiin auttavat muitakin. Facebook-ryhmässä infotaan myös tarkemmista päivämääristä ja erilaisista tapahtumista, joita jakson aikana on. Näihin tapahtumiin ja tapaamisiin osallistuminen on asiakkaille vapaaehtoista.

Kaikkien ”Minustako liikkuja?”-tuotteen hankkineiden asiakkaiden kanssa pidetään myös ryhmätapaamisia, joihin jokainen tuotteen hankkinut asiakas on tervetullut. Näissä tapaamisissa on yleensä jokin teema, jota käsitellään. Teema voi olla esimerkiksi painonhallintaan tai kehonhuoltoon liittyvää. Lisäksi tapaamisissa on yleensä yhteinen liikuntahetki tai ohjattu ryhmäliikuntatunti.

Jos asiakkaalla on esimerkiksi tavoitteena painonpudotus tai voiman lisääminen, voidaan hänelle laatia henkilökohtainen harjoitus suunnitelma. Suunnitelma tehdään hyödyntämällä Mahtisalilla olevia tunteja, sillä asiakas, joka on mukana ”Minustako liikkuja?”-jaksossa, saa käyttää Mahtisalin tunteja rajattomasti, sillä ”Minustako liikkuja?”-kortti sisältää

perinteisen kk-kortin. Suunnitelmaan voidaan lisätä myös oheistoimintaharjoittelua. Eli mitä muuta asiakkaan tulisi tehdä tunneilla käymisen lisäksi, jotta tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Tätä suunnitelmaa seurataan ja toteutetaan ”Minustako liikkuja”-jakson ajan. Suunnitelmaan on mahdollista tehdä muutoksia matkan varrella, jos se katsotaan tarpeelliseksi.



## 8 Pohdinta

Tämän projektin tuloksena syntyi uudenlainen henkilökohtaisen liikuntavalmennuksen konsepti, jossa erilaisilla elementeillä pyritään tuomaan asiakkaalle lisäarvoa ja motivoimaan tätä liikkumaan. Tätä konseptia testattiin kahdeksalla (8) osallistujalla, joiden kokemusten ja kommenttien perusteella luotiin lopullinen tuote Mahtisalille.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että osallistujat kokivat seurantajakson olevan onnistunut. Heille seurantajaksosta oli hyötyä, ja he saivat sitä kautta neuvoja sekä vinkkejä liikkumiseensa. Osallistujat saivat projektista onnistumisen kokemuksia liikunnan saralla, joka on motivaation luomisessa yksi olennaisimmista asioista.

Motivoivaa haastattelua käytettiin ennen kaikkea yksilötapaamisissa, mutta sitä pyrittiin viemään myös sähköpostikeskusteluihin, sillä sähköpostin kautta pidettiin eniten yhteyttä osallistujien kanssa. Motivoivasta haastattelusta oli hyötyä projektissa ja sen kautta saatiin lisättyä osallistujien motivaatiota, sillä osallistujat kokivat, että sähköposteista ja keskusteluista saadut kommentit auttoivat heitä tsemppaamaan ja jopa liikkumaan enemmän. Motivoiva haastattelu auttoi projektissa kasvattamaan osallistujien liikuntamotivaatiota ja myös löytämään luottamusta omaan tekemiseensä.

Osallistujilla oli hyvin erilaiset lähtökohdat liikkumiseen. Tämä myös tarkoitti sitä, että osallistujat olivat hyvin erilaisissa kohdissa muutosvaihemallia. Osallistujilla tapahtui edistystä muutosvaihemallissa. Jokainen osallistujista pääsi muutosvaihemallin vaiheissa eteenpäin. Seurantajakson aikana tapahtui myös repsahduksia, jotka ovat olennainen osa muutosvaihemallia. Näissä tilanteissa motivoiva haastattelu ja uskon luominen osallistujaan auttoi palaamaan takaisin uusiin tapoihin ja liikunnan pariin.

Sisäisen motivaation merkitys elämäntapamuutoksessa on todella suuri. Tästä syystä osallistujat määrittivät projektiin tavoitteen, jota kohti lähdettiin kulkemaan. Lisäksi osallistujat pohtivat, minkä takia he haluavat muutosta. Osallistujista huomasin, että mitä enemmän he olivat pystyneet sitomaan tavoitteet omaan elämäntilanteensa ja voimavaroihinsa, eli kun motivaatio oli ennen kaikkea sisäistä, jaksoivat he paremmin lähettää sähköpostia ja olivat innokkaampia kysymään asioista. Projektissa mukana olleiden osallistujien kokemusten perusteella voidaan todeta, että kun sisäinen motivaatio ja tavoitteet tukevat toisiaan saadaan sitä kautta parempia tuloksia kuin pelkästään toisella näistä.

Osallistajat arvioivat seurantajakson elementtejä noin puolessa välissä jaksoa sekä jakson päätyttyä. Tuloksista voidaan huomata, että esimerkiksi valmiista liikuntasuunnitelmista ja henkilökohtaisista tapaamisista koettiin olleen enemmän hyötyä projektin loputtua kuin puolessa välissä. Vastaavasti taas voidaan huomata, että viikottaiset kuulumiset sähköpostilla alkoivat projektin loppupuolella tuntua huomattavan raskailta ja todennäköisesti myös siitä syystä niiden hyöty arvioitiin heikommaksi projektin loputtua kuin projektin puolessa välissä.

Liikuntakertojen seurantalomake on tuloksissa mielenkiintoinen kohta. Puolessa välissä melkein kaikki kokivat, että siitä oli ollut paljon hyötyä eli arvioivat sen kohtaan neljä (4). Projektin loputtua viisi (5) osallistujaa koki, että siitä oli ollut erittäin paljon hyötyä. Kuitenkin kolme (3) vastaajaa oli sitä mieltä, että siitä oli ollut hyötyä tai ainoastaan vähän hyötyä. Eli hajonta liikuntakertojen seurantalomakkeen hyödyllisyydestä oli aika suurta. Voidaan päätellä, että on hyvin yksilöllistä kuinka tärkeänä ja mielekkäänä liikuntakertojen kirjaamisen itselleen kokee.

Ryhmätapaamisia ja niissä olleita asiantuntijatapaamisia arvioitiin ensimmäisen kerran vasta projektin loputtua, sillä niitä ei ollut vielä pidetty, kun ensimmäinen arviointi tehtiin. Ryhmätapaamiset jakoivat vahvasti osallistujien mielipiteitä. Kaikki osallistajat olivat sitä mieltä, että ryhmätapaamisista on hyötyä, mutta hajontaa oli siinä oliko niistä hyötyä, paljon hyötyä vai erittäin paljon hyötyä. Tähän on saattanut vaikuttaa huomattavasti se, kuinka tärkeänä ryhmätapaamisen aihetta osallistuja on itselleen pitänyt. Jos aihe on ollut itselle merkityksellinen, on osallistuja todennäköisemmin kokenut, että tapaamisesta oli silloin hänelle enemmän hyötyä.

Samanlainen tilanne on myös personalta trainerin luennossa ja fysioterapeutin tapaamisessa. Kaikki kokivat, että niistä oli hyötyä, mutta hajontaa oli paljon jälleen siinä kuinka paljon hyötyä niistä koettiin olevan. Tähän vaikutti paljon todennäköisesti samat asiat kuin ryhmätapaamisissakin. Eli kuinka paljon osallistuja koki, että luennosta tai tapaamisesta oli ollut hänelle hyötyä.

Näiden huomioiden perusteella lähdettiin rakentamaan ”Minustako liikkuja?” –konseptia. Konseptia rakennettaessa pohdittiin, mitkä elementit kannattaisi ottaa mukaan ja miten konseptista saataisiin mahdollisimman asiakaslähtöinen.

Seurantalomakkeesta voidaan todeta, että noin puolet osallistujista täytti seurantalomaketta koko seurantajakson ajan. Toinen puolisko täytti välillä ja osa ei täyttänyt ollenkaan. Lisäksi tulosten perusteella viikoittaiset sähköpostit olivat raskaita ja

niiden hyödyn katsottiin vähenneen projektin puolesta välistä projektin loppuun välisellä ajalla. Tästä syystä lopulliseen Mahtisalin ”Minustako liikkuja”-tuotteeseen seuranta toteutetaan niin kuin asiakas sen haluaa tehdä. Eli jos asiakas kokee, että viikoittainen seuranta on liian raskas, ei seuranta toteuteta niin, vaan välissä oleva aika voi olla pidempi. Voidaan tehdä esimerkiksi niin, että seuranta tapahtuu kerran tai kaksi kertaa kuukaudessa.

Projektin seurantajakson kautta saatiin paljon tietoa siitä, mitä henkilökohtaisessa liikuntavalmennuksessa olevat henkilöt tarvitsevat ja haluavat. Henkilökohtaiset tapaamiset ohjaajan kanssa osoittautuivat tärkeiksi ja siksi ne ovat mukana myös tulevassa tuotteessa. Tässäkin asiakkaan kanssa kuitenkin määritetään kuinka usein tapaamisia pidetään. Asiakkaan tavoite vaikuttaa myös tapaamisten lukumäärään.

Ryhmätapaamisten hyöty vaihteli osallistujien välillä, mutta kaikki kokivat siitä olleen jonkin verran hyötyä. Ryhmätapaamisia tulee olemaan myös lopullisessa tuotteessa, mutta ne tullaan teemoittamaan mahdollisuuksien mukaan. Näin ryhmätapaamisen hyötyä asiakkaalle saadaan nostettua, kun hän saa osallistua sellaisiin ryhmätapaamisiin, joiden teema on hänelle tärkeä.

Väittämät olivat hieman erilaisia puolivälin kyselyssä kuin loppukyselyssä. Viimeisessä kyselyssä jokainen osallistuja kuitenkin vastasi saaneensa onnistumisen kokemuksia projektin aikana. Puolivälin kyselyssä yksi vastasi, ettei ollut saanut liikunnasta onnistumisen kokemuksia projektin aikana. Jokainen osallistuja koki myös viimeisessä kyselyssä, että on uskaltanut kokeilla projektin kautta uusia asioita. Tässäkin kohdassa oli yksi, joka puolivälissä ei vielä ollut uskaltanut perehtyä uusiin asioihin.

Puolivälin kyselyssä moni oli sitä mieltä, että heillä ei ollut aikaa liikkua tai muuten ei saanut itsestään tarpeeksi irti. Viimeisessä kyselyssä lähes kaikki osallistujat totesivat jatkavansa harjoitussuunnitelman toteuttamista. Eli voidaan todeta, että melkein kaikki osallistujat saivat projektin seurauksena lisää aktiivisuutta arkeensa ja heillä on intoa myös pitää se aktiivisuus yllä projektin loputtuakin.

Projektin jatko tulee tapahtumaan ”Minustako liikkuja?”-tuotteen muodossa Mahtisaliilla. Tuotetta ei suunniteltu aukottomaksi, vaan ennen kaikkea sellaiseksi, että sitä voidaan tarpeen vaatiessa muokata vastaamaan asiakkaan tavoitteita ja toiveita. Se tulee muokkautumaan jokaisen asiakkaan kohdalla ja se on tarkoituskin. Yksi tärkeimmistä asioista, mikä tulevassa tuotteessa pitää muistaa, on se, että jokaiselle yksilöllä on erilaiset tavoitteet ja toiveet. Heitä motivoivat eri asiat. ”Minustako liikkuja?”-tuotteen

kautta asiakkaita autetaan pääsemään lähemmäksi tavoitteitaan, olivat ne sitten mitä tahansa.

## Lähteet

Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin – Kovakantinen kunto-ohjaajasi. 1. painos. WSOY. Jyväskylä.

EPSHP, Dehkon 2D- hanke. 2006. Elämäntapamuutoksen vaiheet. Luettavissa:  
<http://www.hyvis.fi/lan/fi/terveysteemat/teemana-painonhallinta/Documents/EI%C3%A4m%C3%A4ntapamuutoksen%20vaiheet.pdf>.  
Luettu: 9.4.2015.

Forssell, C. 2014. Huipulle! : henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma. Helsinki.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! : terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Otava. Helsinki.

Jaakkola, K. & Kortesus, K. 2013. Taikinasta teräkseksi. Kropparemontti kiireiseen arkeen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Luettavissa:  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=5491547B6E8B0D4598F0FF5EC5C96792?id=nix02109>. Luettu: 21.4.2015.

Liikunta-apteekki. Muutoksen vaihemalli. Luettavissa: <http://www.liikunta-apteekki.fi/motivointi/motivoinnin-tarkeys/>. Luettu: 16.4.2015.

Marttila, J. 2010. Muutosvalmius. Luettavissa:  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=EAAA8474D0ADE65AF4457C318E84C164?id=nix01668>. Luettu: 9.4.2015.

Mustajoki, P. & Kunnamo, I. 2009. Motivoiva potilashaastattelu, vaikuttava terveysneuvonta. Luettavissa:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00147](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00147). Luettu: 21.4.2015.

Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos – kohti kevyempää ja parempaa elämää. Fitra Oy.

Räsänen, H. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Luettavissa:

[http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/menetelmat/Documents/4\\_Kvalitatiiviset\\_tutkimusmenetelmaet.pdf](http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/menetelmat/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf). Luettu: 15.9.2015

Salter, J. 2009. Energiaa! Kartoita voimavarasi, voima väsymys, iloitse arjesta. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Suomen sydänliitto Ry. Aikuisen liikuntasuositus. Luettavissa:

<http://www.neuvokasperhe.fi/aikuisen-liikuntasuositus>. Luettu: 27.8.2015.

Valasti, K. & Takala, A. 2011. Naisen treenikirja. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Virtuaali ammattikorkeakoulu. Kvantitatiivisen analyysin perusteet. Luettavissa:

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>. Luettu: 15.9.2015.

## Liitteet

### Liite 1. Markkinointiesite



**Etsimme juuri sinua, joka haluaisit saada liikunnan osaksi joka päiväistä elämää, mutta et oikein tiedä miten sen tekisit.**

Olen Haaga-helia ammattikorkeakoulun toisen vuoden liikunnanohjaaja opiskelija. Opinnäytetyönäni rakennan yhdessä Mahtisalin kanssa ”Minustako liikkuja?” – konseptin, jonka avulla liikunnan (uudelleen) aloittamisen kynnyksen saadaan pudotettua mahdollisimman alas.

Etsinkin nyt henkilöitä, jotka haluaisivat osallistua opinnäytetyön toteutukseen eli saada henkilökohtaista liikuntavalmennusta. Voit olla nuori tai varttuneempi, mies tai nainen, ennen paljon liikkunut tai et juuri ikinä ole harrastanut liikuntaa. Tärkeintä on se, että sinulla on halu ja tahto lisätä liikunnan määrää, mutta et oikein tiedä miten sen tekisit tai motivaatio siihen puuttuu.

Henkilökohtainen liikuntavalmennus kestää noin neljä kuukautta, toukokuun alusta elokuun loppuun. Liikuntavalmennus sisältää haastatteluita liikuntatottumuksistasi, muutamia erilaisia mittauksia, liikuntakokeiluja ja lisäksi saat oman ohjelman, jota voit seurata tapaamisten välillä. Pääset myös tapaamaan fysioterapeutti Tiina Saarikon sekä personal trainer Mari Mikonahon.

#### Alustava aikataulu

1.5.-13.5.	Seurantajakso alkaa, ensimmäinen tapaaminen
14.5. -31.5.	Yksi yhteinen tapaaminen ryhmän kesken
29.6.-12.7.	Välitapaaminen
20.7.-9.8.	Yksi yhteinen tapaaminen ryhmän kesken
1.9.-13.9.	Seurantajaksot päättyvät elokuun lopussa, viimeinen tapaaminen

Lähde rohkeasti mukaan! Haku on voimassa 30.4.2015 asti.  
Mukaan otetaan noin 4-5 osallistujaa.

Ilmoittautumisia vastaanottaa, lisätietoja antaa sekä kysymyksiin vastaa,  
Miia Salmi  
Liikunnanohjaaja opiskelija  
miia.salmi@gmail.com  
044 2772960

## Liite 2. Lähtötilanteen kartoittamisen haastattelupohja

Opinnäytetyö

Kuntoliikkujan liikuntamotivaation lisääminen ja ylläpito elämäntapamuutoksessa:

Minustako liikkuja? – konsepti

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Miia Salmi, liikunnanohjaajaopiskelija

Lähtötilanteen kartoittaminen -haastattelu

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Haastateltavan nimi \_\_\_\_\_

Haastateltavan ikä \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Liikkumista estävät/haittaavat fysiologiset vammat/sairaudet

---

---

Kuntotestien tulokset

Selkälihasliike \_\_\_\_\_ kpl

Vatsalihasliike \_\_\_\_\_ kpl

Kyykky \_\_\_\_\_ kpl

Punnerrus \_\_\_\_\_ kpl

Vauhditon pituus \_\_\_\_\_ metriä (paras tulos kolmesta)

Liikuntahistoria

---

---

---

Ajatukset liikunnan suhteen tällä hetkellä – mikä on suurin este/haaste liikunnassa?

---

---

---

Mitä haluaisin tapahtuvan seuraavan neljän (4) kuukauden aikana?

---

---

---



Konkreettinen tavoite

---

---

---

Mitä lajia haluaisin päästä kokeilemaan ja minkä takia?

---

---

---

Muita ajatuksia ja ehdotuksia

---

---

---

Tiedot kerätään turvallisuuden takia ja niitä käsitellään täysin luottamuksellisesti.

Opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset tullaan julkaisemaan, sillä opinnäytetyöt ovat julkisia. Tulokset ja johtopäätökset julkaistaan kuitenkin nimettöminä ja niin, että esimerkiksi henkilökohtaisia mittaustuloksia ei julkaista.

Vakuutan ylläntamani tiedot oikeiksi ja sitoudun opinnäytetyön henkilökohtaisen liikuntavalmennuksen neljän (4) kuukauden mittaiseen ohjaukseen. Sopimus voidaan kuitenkin purkaa erityisen painavasta syystä. Lisäksi olen allekirjoittanut Mahtisalin vastuuvapautuslausekkeen ja osallistun opinnäytetyön henkilökohtaisen liikuntavalmennuksen neljän (4) kuukauden mittaiseen ohjaukseen vapaaehtoisesti ja tietoisena siitä mihin olen ryhtymässä.

Päivämäärä

---

Allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

### Liite 3. Henkilökohtainen harjoitussuunnitelma

#### Harjoitukset

	Harjoitus	Kesto	Harjoitus vaiheittain	Taso
Harjoitus 1				
Harjoitus 2				
Harjoitus 3				

Harjoitusmäärä viikossa:

Numerointi järjestys:

Ohje: Harjoitus 1:seen voit siis valita minkä tahansa harjoitus 1 – kohdan harjoituksista. Tämä sama idea toimii myös harjoitus 2:n ja harjoitus 3:n kohdalla. Muista vain kirjata sitten ylös liikuntakertojen seuranta lomakkeeseen, minkä harjoituksen olet tehnyt minäkin päivänä.



## Liite 5. Ryhmätapaamisen kysely

Opinnäytetyö

Kuntoliikkujan motivaation lisääminen ja ylläpito: Minustako liikkuja? – konseptin rakentaminen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Miia Salmi, liikunnanohjaajaopiskelija

Ryhmätapaaminen 22.6.2015 klo 16.00–18.00

### OMAT KOKEemukset

Miten harrastan hyötyliikuntaa arjessa? (Nurmikonleikkuu, portaiden kävely hissien sijaan, työmatkaliikunta, siivoaminen, lasten kanssa leikkiminen, shoppailu, nähtävyyksien katselu kävellen tai pyöräillen...)

---

---

---

Kirjoita ylös 3 asiaa, joissa hyötyliikunnan määrää olisi mahdollista lisätä.

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---

Mikä on paras saavutukseni elämässä ja miten olen saavuttanut sen?

---

---

---

Määritä edellisen vastauksen perusteella, mitkä asiat motivoivat juuri sinua.

---

---

---

Mitä olen valmis tekemään saavuttaakseni tavoitteeni? Määritit alussa konkreettisen tavoitteen, pidä vastatessasi tuo tavoite mielessä.

---

---

---

Mitkä asiat ärsyttävät? Miten reagoin asioihin, joista en pidä?

---

---

---

### OHJELMA

Mikä edellisten viikkojen aikana on ollut helppoa?

---

---

---

Mikä on ollut vaikeaa?

---

---

---

Mitä kaipaisin enemmän tai mitä haluaisin ottaa pois?

---

---

---

Mitä tulisi muuttaa, jotta ohjelma tukisi paremmin omia tavoitteitani?

---

---

---

Arvioi kuinka paljoa hyötyä seuraavista asioista on ollut juuri sinulle (1 = ei lainkaan hyötyä, 5 = paljon hyötyä):

Liikuntakertojen seurantalomake	1	2	3	4	5
Henkilökohtainen liikkumissuunnitelma	1	2	3	4	5
Viikoittaiset kuulumiset sähköpostilla	1	2	3	4	5
Henkilökohtainen tapaaminen	1	2	3	4	5
Valmiit liikuntaohjelmat (esimerkiksi kuntosali tai kotijumppa)	1	2	3	4	5

Mihin koen kuuluvani seuraavista?

Kyllä Ei

Liikunta ei ole minun juttuni. Minulla on aikaisempia huonoja liikuntakokemuksia, esimerkiksi kouluajoilta.

Haluaisin liikkua enemmän, mutta en oikein tiedä mistä lähtisin liikkeelle.

Tiedän, että pitäisi liikkua enemmän. Aloittaminen on vain kovin vaikeaa.

Haluaisin liikkua enemmän, mutta \_\_\_\_\_.

Minun on helppo saada viikon liikuntakerrat mahtumaan kalenteriin.

Pidän liikunnasta ja liikunta on minulle osa jokapäiväistä elämää, ainakin jossain muodossa.

Ohjelman kautta olen uskaltanut kokeilla uusia asioita.

Viimeisten viikkojen aikana olen saanut onnistumisen kokemuksia liikunnasta.

## Liite 6. Lomake viimeisestä yksilötapaamisesta

Opinnäytetyö

Kuntoliikkujan liikuntamotivaation lisääminen ja ylläpito elämäntapamuutoksessa:

Minustako liikkua? – konsepti

Haaga-helia ammattikorkeakoulu, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Miia Salmi, liikunnanohjaajaopiskelija

Viimeinen henkilökohtainen tapaaminen

Osallistujan nimi \_\_\_\_\_

Kuntotestien tulokset

	Aiemmat tulokset	Uudet tulokset
Selkälihasliike	_____ kpl	_____ kpl
Vatsalihasliike	_____ kpl	_____ kpl
Kyykky	_____ kpl	_____ kpl
Punnerrus	_____ kpl	_____ kpl
Vauhditon pituus	_____	_____ metriä

Arvioi kuinka paljoo hyötyä seuraavista asioista on ollut juuri sinulle projektin aikana (1 = ei lainkaan hyötyä, 5 = erittäin paljon hyötyä):

Liikuntakertojen seurantalomake	1	2	3	4	5
Fysioterapeutin tapaaminen	1	2	3	4	5
Personal trainerin luento (ne, ketkä olivat paikalla)	1	2	3	4	5
Ryhmätapaamiset	1	2	3	4	5
Henkilökohtainen liikkumissuunnitelma	1	2	3	4	5
Viikoittaiset kuulumiset sähköpostilla	1	2	3	4	5
Henkilökohtaiset tapaamiset	1	2	3	4	5
Valmiit liikuntaohjelmat (esimerkiksi kuntosali tai kotijumppa)	1	2	3	4	5

Mihin koen kuuluvani seuraavista?

Kyllä Ei

Olen iloinen, että lähdin ”Minustako liikkua”-projektiin mukaan.

Liikunnan määrä arjessa on lisääntynyt viimeisen neljän kuukauden aikana.

Jatkan harjoitussuunnitelman toteuttamista myös projektin loppumisen jälkeen.

Koen, että olen saanut projektin aikana hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä.

Olen oppinut projektista uusia, minulle hyödyllisiä asioita.

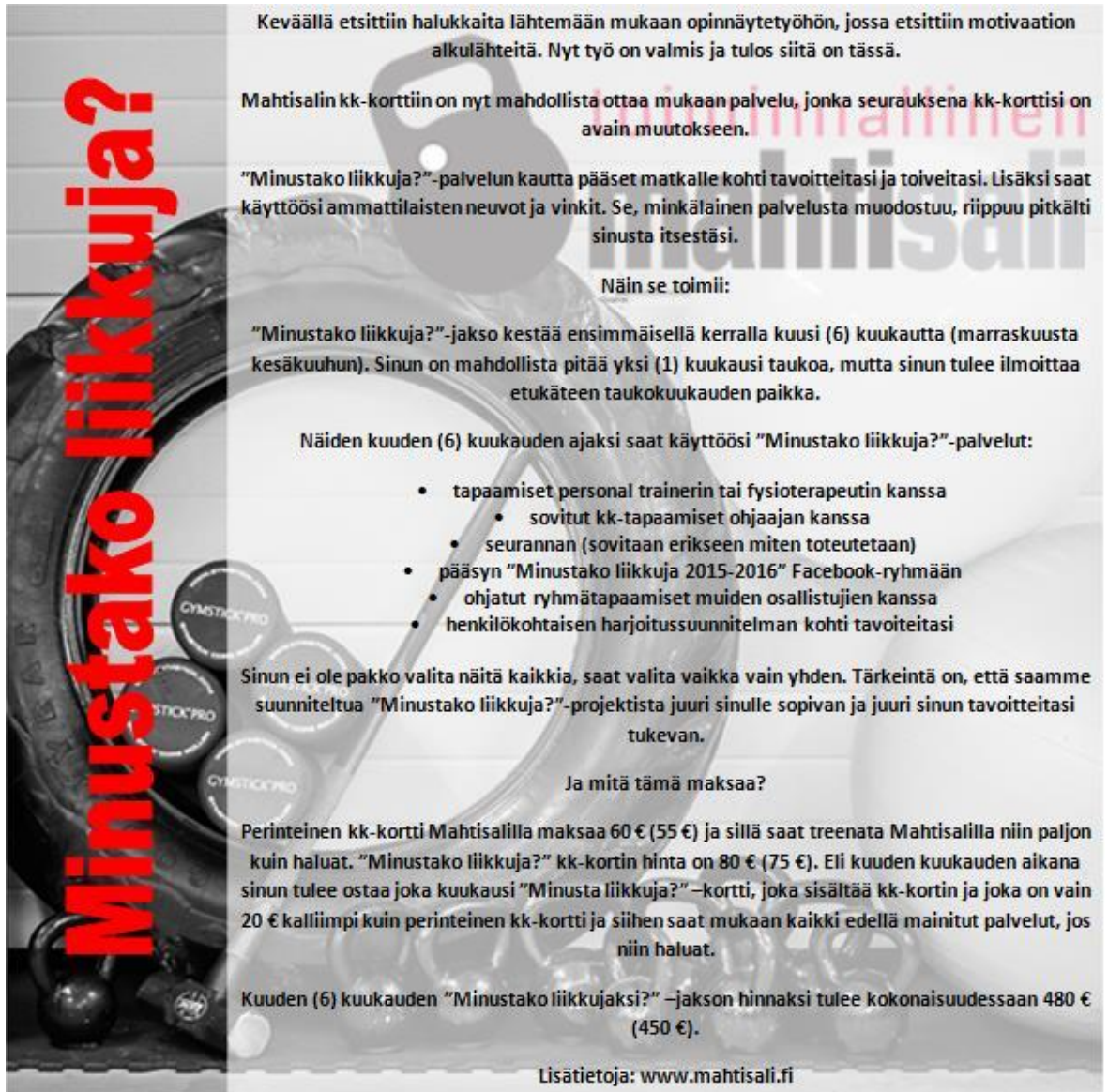
 

Projektin kautta olen uskaltanut kokeilla uusia asioita.

Projektin aikana olen saanut onnistumisen kokemuksia liikunnasta.

## Liite 7. Minustako liikkuja? -esite



**Minustako liikkuja?**

Keväällä etsittiin halukkaita lähtemään mukaan opinnäytetyöhön, jossa etsittiin motivaation alkulähteitä. Nyt työ on valmis ja tulos siitä on tässä.

Mahtisalin kk-korttiin on nyt mahdollista ottaa mukaan palvelu, jonka seurauksena kk-korttisi on avain muutokseen.

”Minustako liikkuja?”-palvelun kautta pääset matkalle kohti tavoitteitasi ja toiveitasi. Lisäksi saat käyttöösi ammattilaisten neuvot ja vinkit. Se, minkälainen palvelusta muodostuu, riippuu pitkälti sinusta itsestäsi.

Näin se toimii:

”Minustako liikkuja?”-jakso kestää ensimmäisellä kerralla kuusi (6) kuukautta (marraskuusta kesäkuuhun). Sinun on mahdollista pitää yksi (1) kuukausi taukoa, mutta sinun tulee ilmoittaa etukäteen taukokuukauden paikka.

Näiden kuuden (6) kuukauden ajaksi saat käyttöösi ”Minustako liikkuja?”-palvelut:

- tapaamiset personal trainerin tai fysioterapeutin kanssa
  - sovitut kk-tapaamiset ohjaajan kanssa
- seurannan (sovitaan erikseen miten toteutetaan)
- pääsyn ”Minustako liikkuja 2015-2016” Facebook-ryhmään
- ohjatut ryhmätapaamiset muiden osallistujien kanssa
- henkilökohtaisen harjoitussuunnitelman kohti tavoitteitasi

Sinun ei ole pakko valita näitä kaikkia, saat valita vaikka vain yhden. Tärkeintä on, että saamme suunniteltua ”Minustako liikkuja?”-projektista juuri sinulle sopivan ja juuri sinun tavoitteitasi tukevan.

Ja mitä tämä maksaa?

Perinteinen kk-kortti Mahtisalilla maksaa 60 € (55 €) ja sillä saat treenata Mahtisalilla niin paljon kuin haluat. ”Minustako liikkuja?” kk-kortin hinta on 80 € (75 €). Eli kuuden kuukauden aikana sinun tulee ostaa joka kuukausi ”Minustako liikkuja?”-kortti, joka sisältää kk-kortin ja joka on vain 20 € kalliimpi kuin perinteinen kk-kortti ja siihen saat mukaan kaikki edellä mainitut palvelut, jos niin haluat.

Kuuden (6) kuukauden ”Minustako liikkujaksi?”-jakson hinnaksi tulee kokonaisuudessaan 480 € (450 €).

Lisätietoja: [www.mahtisali.fi](http://www.mahtisali.fi)