

Palvelukonseptin kehittämisprosessi +50 -vuotiaiden kuntosaliharjoitteluun

Tuire Rinta



Tekijä Tuire Rinta	
Koulutusohjelma YAMK Liikunnan johtaminen ja kehittäminen LIIKU14	
Opinnäytetyön otsikko Palvelukonseptin kehittämisprosessi +50 –vuotiaiden kuntosaliharjoitte- luun	Sivu- ja lii- tesivumäärä 55 + 6
<p>Tämä kehittämistyö on tehty kuntosalilaittevalmistaja HUR Oy:n ja Spurtti Oy:n yhteistyönä. Kehittämistyön tavoitteena oli prossein kautta löytää toimenpiteitä, jotka tuottavat palvelukonseptin, jolla turvataan, kehitetään ja vahvistetaan keski-ikäisten ja ikääntyvien asemaa liikuntapalvelujen käyttäjinä HUR älyteknologia kuntosaleilla.</p> <p>Tässä toimintatutkimuksessa on hankittu tietoa monipuolisesti rajatussa työelämäympäristös- sä. Työ ja kirjallisuuskatsaus on tehty enemmän sosiaalipsylogisesta kuin fyysisen harjoit- telun näkökulmasta, koska fyysisestä harjoittelusta ja sen hyödyistä ikääntyville on jo ole- massa paljon tutkittua tietoa. Kehittämistyön tutkimusaineisto koostui haastatteluista, havain- noinneista ja kyselyistä, joka selvitti yksilön ja ryhmän käyttäytymistä uusissa olosuhteissa. Lisäksi tutkittiin ohjaajan ja ohjauksen merkitystä ohjattaville.</p> <p>Työn toteuttaja oli koko prosessin ajan tiiviissä vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Ha- vainnoinnit kirjattiin ja niitä käsiteltiin ohjausryhmässä. Kehitystyössä on kuvattu prosessin eri vaiheita. Varsinainen tutkittava tuote oli Starttikurssi, joka pilotoitiin vuoden aikana neljä ker- taa. Osallistujiksi tavoiteltiin +50 –vuotiaita miehiä ja naisia, joille kuntosaliharjoittelu ei ollut entudestaan tuttua. Säännölliseen harjoitteluun haettiin sitoutumista, joka hyödyttää niin saliasiaksta kuin mahdollistaa salin toiminnan ja kannattavuuden.</p> <p>Tiedonhankintaan toteutettu tutkimus tehtiin Kokkolan, Helsingin ja Järvenpään kuntosaleilla, joissa kaikissa oli käytössä HUR älyteknologia laitteet. Asiakaskunta koostui pääsääntöisesti 50-70-vuotiaista henkilöistä. Näkökulmaa laajennettiin tutustumismatkalla USA:ssa Welcyon- ketjun toimintaan sekä Spurtin salilla että HURin tehtailla vierailteiden aasialaisten hyvinvoin- ti- ja terveysalan toimijoiden kautta.</p> <p>Toteutetun prosessin ja pilottikursseilta kerätyn aineiston ja havaintojen kautta tullaan kirjaa- maan HUR Oy:lle palvelukonsepti, joka palvelee uusien HUR-salien perustamista ja helpot- taa uusien yrittäjien polkua kannattavaan liiketoimintaan niin koti- kuin ulkomaillakin.</p> <p>Palvelukonseptia voidaan tulevaisuudessa laajentaa julkisen- ja yksityisensektorin yhteistyöhön. Hyvin rakennettu ja toteutettu palvelukokonaisuus tuottaa asiakkaille hyviä fyy- sisiä ja sosiaalisia tuloksia. Tämä edellyttää liikunta- ja fysioterapia-alan koulutuksen kehit- tämistä yhteistyössä alan toimijoiden kanssa.</p> <p>Konseptin eettisenä tavoitteena on pyrkiä säilyttämään ikääntyvän kansalaisen toimintakyky omassa arjessa, pitämään hauskaa ja nauttimaan harjoittelusta kivassa seurassa.</p>	
Asiasanat Ikääntyminen, palvelukonsepti, prosessi, ennaltaehkäisy, yrittäjyys, monistettavuus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ryhmän toiminta	3
2.1	Liikunnan ryhmäilmiöt	3
2.2	Ryhmän kehittyminen	3
2.3	Ryhmän eri vaiheet	4
2.4	Ryhmän turva, tavoitteet ja palautteenanto	4
2.5	Liikuntaryhmään liittyminen	5
2.6	Ryhmän vaikutus yksilöön ja yhteisöön	6
2.7	Oivaltava ryhmän jäsen	7
2.8	Ohjaajana ryhmässä	9
3	Muutoksen syntyminen	11
3.1	Motivaatio	11
3.2	Stressin vaikutus liikkujalla	12
3.3	Tunteiden säätely	12
3.4	Kehollisuus	13
3.5	Liikunnan hyvinvointivaikutus ja onnellisuus	14
3.6	Ikärasismia kuntosaliila – onko sitä?	15
4	Julkinen ja yksityinen palveluntarjonta	17
4.1	Kunnallisen ja yksityisen liikuntapalvelun yhteistyö	18
4.2	Uudet käypähoitosuosituksen 2016	19
4.3	Yksityinen liikuntapalvelu	20
4.4	Uudistuva Liikuntalaki ja ja Valtion rahankäytön tarkennukset	21
4.5	Liikunta-alan yrittäjyyden rahoitus	21
4.6	Yhteistyö ja paikallinen allianssi	22
5	Prosessin tavoite	23
5.1	Lähtökohdat	23
5.2	Onnistumisen edellytykset	23
5.3	Aikataulu	24
5.4	Toimintasuunnitelma	24
5.5	Arviointi, koordinointi ja palvelulupaus	25
6	Projektin vaiheet	26
6.1	Projektin perustaminen	26
6.2	Projektin suunnittelu ja valvonta	27
6.3	Projektin ajalliset vaiheet	27
6.4	Ohjauksen ja ohjaajan merkitys prosessissa	35
6.4.1	Ohjaajan ominaisuudet	36
6.4.2	Ohjauksen tavoitteet	38

6.4.3 Ohjaajan askeleita onnistumiseen	40
7 Projektin tulos yleisesti	41
8 Pohdintaa.....	43
8.1 Kehitystyön vaikutukset HUR Oy:lle.....	45
8.2 Kehitystyön merkitys Spurtti Oy:lle.....	46
8.3 Kehitystyön tuomat mahdollisuudet liikunta-alan toimijalle	48
9 Lähteet.....	53
10 Liitteet	56

1 Johdanto

Suomalaiset, kuten muukin maailman väestö, ikääntyvät vauhdilla. Tilastokeskuksen mukaan tällä hetkellä Suomessa on jo 2,1 miljoonaa yli 50-vuotiasta. Ikäpyramidi on muuttamassa tasapaksuksi ja ennuste vuoteen 2030 kertoo väestön ikäjakauman olevan hyvin tasainen. Meillä tulee olemaan silloin lähes yhtä paljon nuoria, keski-ikäisiä ja ikääntyviä. Voimakkaan väestön ikääntymisen lisäksi elämme vuosikymmentä, jossa liikunta ei enää olekaan itsestänselvyyttä ihmisten arjessa. Kotona, työmatkalla, työssä ja vapaaajassa on uudet haasteet. Moni asia on koneellistunut ja helpottanut elämäämme ja kehon liikuttaminen ei enää ole välttämätön edellytys asioiden toteuttamiselle.

Ihminen koneena ei kuitenkaan ole muuttunut. Keho ja mieli tarvitsevat jatkuvaa liikettä toimiakseen. Halusimme tai emme liikuntaa, liikkuminen ja hyvinvointi tulevat arkeemme ikääntyessämme monelta eri suunnalta. Tietoisuus liikkumisen ja liikunnan tarpeellisuudesta tulee tietoisuuteemme useimmiten lääkärin tai terveydenhuollon ohjauksesta, läheisten tai kaverin kehoituksesta. Aihe on vahvasti esillä mediassa, tiedotusvälineissä, pukeutumisessa ja aina vain eri näkökulmasta julkaistuissa tutkimuksissa. Tänä päivänä emme voi enää välttyä törmäämästä keskusteluun ikääntyvien liikkumisesta ja sen tarpeellisuudesta.

Tässä kehitystyössä käsitellään +50 -vuotiaan ihmisen motivoitumista liikkumaan fysiologisen, terveydellisen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta turvallisissa olosuhteissa. Kansallisen Liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan 11% senioriväestöstä käy kuntosalilla. Voimaharjoittelu ja liikkuminen tulisi olla isommalle joukolle osa arkea hyvinvoinnin ja arjessa selviämisen kannalta. Mitä, missä ja kenen kanssa ikääntyvä väestö haluaisi vahvistaa lihaskuntoaan. Miten saisimme kasvatettua kuntosaliharrastuksen lisää kiinnostavuutta? Ikä numeroinakin asettaa jo rajoituksia. Enää ei olla niin energisiä, vahvoja, rockhenkisiä ja jaksavia kuin kymmenenvuotta sitten.

Kehitystyön tavoitteena oli tutkia muuttuuko nykyinen käsitys 50-70-vuotiaiden harjoitusinnostuksesta, jos pystymme rakentamaan houkuttavan, halutun ja sosiaalisen liikuntamuodon ja -harrastuksen uudessa osalle tuntemattomassa ja kokemattomassa olosuhteessa. Prosessin kautta rakentuvan palvelukonseptin tulisi palvelella niin harrastajan hyvinvointia kuin kuntosaliryttäjän toimeentuloa ja työllistymistä. Kansantaloudellinen tavoite oli kerätä aineistoa kehitettävään palvelukonseptiin, joka edistää kotimaista kuntosalilaitemyyntiä ja vauhdittaa sen ulkomaista vientiä.

Havainnoinnin, haastattelujen ja asiakaskyselyn kautta haettiin vastauksia ohjaajan rooliin, ikään ja ammattitaitoon lisänä palvelikonseptin toimivuutta. Prosessin aikana käytössä oli uusi juuri perustettu yksityinen kuntosali, jossa välineistönä on kotimaisen laitevalmistajan HUR Oy:n Älyteknologialla varustettu sali. Tukimuksen kautta kartoitettiin Älykorttien (HUR Smart Card systeemin) vaikutusta harjoitusmotivaatioon ja ohjaajan merkitystä harrastuksen jatkuvuuteen. ”Älykäs kuntosali älykkäille ihmisille”. Kehitystyön ja tuotekehitysprosessin lopputuloksena on tavoitteena kirjata HUR Oy:lle käytännölläinen ja selkeä palvelukonsepti, joka turvaa, kehittää ja vahvistaa keski-ikäisten ja ikääntyvien asemaa liikuntapalvelujen käyttäjinä.

2 Ryhmän toiminta

2.1 Liikunnan ryhmäilmiöt

Ryhmäilmiöt liikunnassa ja toimintatavat eivät poikkea muiden aihepiirien, harrastusten tai terapiaryhmien tavoitteista ja tarkoituksesta. Ryhmätoiminnan tarkastelu pohjautuu vahvasti sosiaalipsykologisiin teorioihin ja tutkimuksiin myös liikuntaryhmissä. Kiinnostuksen kohteena on yksilö ryhmän jäsenenä, muiden ryhmän jäsenten vaikutus yksilöön, ryhmädynamiikka, sosiaalisen ympäristön vaikutus yksilöön, sisäinen ja ulkoinen vuorovaikutus, ilmiöiden syntyminen ja muuttuminen ryhmässä. Ihmisillä on tarve kuulua johonkin, olla osa jotakin yhteisöä. Liikuntaryhmä tarjoaa hyvinvoinnin kannalta mahdollisuuden liittyä johonkin (Roos, Lintunen, Salmi 2009, 33). Ohjaajan rooli liikuntaryhmässä on tärkeä. Kun on kyse yli viisikymmentävuotiaiden ja ikääntyvien liikuntaryhmistä nousee ohjaajan henkilökohtaiset ominaisuudet ja toimintatavat aivan uusiin merkityksiin.

Tutkimuskohteina ovat myös prosessit, havaitut ja havaitsemattomat, jotka saattavat muuttaa yksilön käyttäytymistä. Ryhmätilanne aktivoi myös erilaisia tunteita, ajatuksia, aikomuksia, sosiaalisia suhteita ja tavoitteita (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 20)

Liikuntaryhmän toimintaa voidaan kuvata myös siinä olevien yksilöiden tarpeiden kautta. Yksilö hyötyy liikuntaryhmästä enemmän, jos ryhmän tavoitteissa on huomioitu psyykinen hyvinvointi liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Työmuotoina käytetään monipuolisesti erilaisia harjoituksia, keskusteluryhmiä, luentoja ja kursseja. Jokainen yksilö huomioidaan ryhmässä omana persoonana avoimessa ja kaikki mukaan ottavassa ilmapiirissä (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 310).

2.2 Ryhmän kehittyminen

Liikuntaryhmään ilmoittaudutaan useimmiten vapaan ilmoittautumisjärjestelmän mukaan niin seuroissa, julkisen palvelun kuin yksityisen palveluntuottajan järjestelmissä. Ensimmäinen kokoontumiskerta on aina ainutlaatuinen niin ohjaajalle kuin jokaiselle osallistujienkin.

Ohjaaja pystyy vaikuttamaan omalla käytöksellään neutralisoivasti ryhmän jäsenten toinen toisensa testaamiseen ja koettelemiseen. Ryhmässä voi olla jo ystävä- ja kaveripareja joiden jonkinlainen erottaminenkin heti alkuvaiheessa voi joissakin tapauksissa olla tarpeellista. Ryhmän välillä alkaa muodostua melko nopeasti ryhmäsuhteita ja riippuvaisuutta. Yhteenkuuluvaisuuden tunne vahvistuu nopeasti vaikka lähtökohtaisesti ollaan lähes

tuntemattomia toisilleen. Yhdistävä tekijä on sukupuoli, sama ikäryhmä ja halua aloittaa jotakin uutta (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 90-91). Ryhmän kehittymisen ja tavoitteiden asettaminen on aina tasapainoilua ohjaajan ja ryhmäläisten välillä. Kehittyminen vaihtelee paljon eri yksilöillä.

2.3 Ryhmän eri vaiheet

Ryhmän kehitysvaiheet ovat kaikissa ihmisten kohtaamisissa ja kokoontumisissa samankaltaiset. Liikuntaryhmät eivät poikkea tässä suhteessa muiden ryhmien kehitysvaiheista. Yksilöt nousevat tässäkin avainasemaan. Ryhmän kehittyminen vaatii toisistaan ja tavoitteistaan tietoisia ryhmän jäseniä ja yksilöitä (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 90)

Ryhmän ajallinen kulku on prosessi, joka voidaan määritellä eri vaiheisiin. Elinkaari ja vaiheet voidaan nimetä muotoutuminen-, kuhertelu-, kiehumisen-, yhteistoiminta-, luopuminen ja erovaiheeseen (Kaukkila, Lehtonen 2007, 24). Rovio, Lintunen ja Salmisen mukaan vaiheet nimetään muotoutumisvaiheeseen, kuohuntavaiheeseen, normittamisvaiheeseen, toteuttamisvaiheeseen ja lopettamisvaiheeseen.

Ohjaajan tehtävät vaihtelevat eri ryhmävaiheissa. Ohjaajan lisäksi ryhmään vaikuttaa oleellisesti myös ryhmä dynamiikka – ryhmän voima, joka syntyy jäsenten välisestä näkyvistä ja näkymättömistä jännitteistä, kiinnostuksista ja tunteista (Kaukkila, Lehtonen 2007, 27).

2.4 Ryhmän turva, tavoitteet ja palautteenanto

Ryhmä tuo turvallisuudentunnetta ja helpottaa sopeutumaan uuteen ympäristöön. Toinen yksilö samoilla tuntemuksilla ja avuttomana uusien laitteiden ja lajin kanssa auttaa omaa sopeutumista tilanteeseen. Mahdolliset aikaisemmat negatiiviset kokemukset uskalletaan tuoda nopeammin ja avoimemmin esille ja vertailla yhdessä aikaisempia kuntosalikokemuksia. Yksilöllä voi olla myös syystä tai toisesta onnistumisen ja näyttämisen tarvetta ja painetta (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 109).

Ohjaajan omat luontaiset taipumukset ja toimintatavat vaikuttavat myös ryhmän turvallisuuteen ja ilmapiiriin. Kyky kuunnella ryhmää herkällä korvalla on vaikuttaja ja harmonisoi- ja ihmistyyppien vahva ominaisuus. Näillä ihmistyypeillä on halu saada ihmiset kunnioitamaan ja auttamaan toisiaan. Näiden ihmistyyppien ohjaajat ovat useimmiten yhteistyökykyisiä, käytännöllisiä, ystävällisiä ja vakuuttavia tekemisessään (Helin 2004, 23).

Ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta tulee edistää ja pyrkiä luomaan ryhmätilanne avoimeksi ja keskustelevalleksi. Ohjaustilanne ja harjoitusilmapiiri luodaan viihtyisäksi luomalla selkeät toimintasäännöt. Ohjaaja jättää omat henkilökohtaiset huolet ja murheet ohjaustilanteen ulkopuolelle (Autio, Kojo, Tynjälä 2008, 16). Tunneilmapiirin muuttuminen jännitteiseksi ja epämiellyttäväksi, se voi edetessään johtaa jopa ryhmän jäsenten poisjäämiseen ja sitä kautta ryhmän purkautumiseen (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 111)

Ryhmän tavoitteiden selkeä esiin tuominen luo myös osaltaan turvallisuuden tunnetta ryhmään osallistuville. Tavoitteiden asettaminen synnyttää tarpeen palautteen antamiselle. Tavoitteista on hyvä keskustella ryhmänä sekä myös henkilökohtaisilla tavoitekeskusteluilla. Tavoiteasettelu tuo esiin tavoiteasettelun selkeyden merkityksen, joka luo palautteenannon tarpeen. Ilman palautetta tavoitteen asettaminen menettää merkityksensä. Palautetta annetaan vain tästä kyseisestä tekemisestä, ei ihmisen henkilökohtaisista ominaisuuksista. Jos on tarve kielteisen palautteen antamiseen, annetaan se kahdenkeskisessä keskustelussa. Myös ryhmän ohjaaja asettaa itseensä alttiiksi palautteelle. Hyvä hetki ohjaajalle suunnattuun palautteenantoon on tunnin tai jonkun selkeän jakson lopussa. Palautteen antamisessa keskitytään myönteisyyteen, rehellisyyteen ja suoruteen. Palautteessa puhutaan vain omista havainnoista ja pysytään rajatussa aiheessa (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 118)

2.5 Liikuntaryhmään liittyminen

Liikuntaryhmiin liitytään hyvin erilaisin tarpein. Useimmiten taustalla on lähtökohtaisesti oma halu muutokseen ja toivo paremmasta fyysisestä kunnosta. Kimmoke voi tulla myös terveydellisistä syistä ennaltaehkäisevästi tai kuntoutustarpeesta esimerkiksi leikkauksen jälkeen. Ikääntymiseen liittyvä lihasten surkastuminen ja voimattomuus on hyvin usein konkreettinen tarve, joka herättää ihmisen liikkumistarpeen. Ihmisen lihasmassa vähenee noin 0,5% vuodessa ja voima noin 1% vuodessa neljänkymmenenikävuoden jälkeen (Hulmi 2015, 14)

Liittyminen ryhmään on useimmiten rikkaus. Halu kokoontua yhteen on suuri voidakseen jakaa muiden kanssa ilot, murheet ja ongelmat. Yksilön elämäntilanne on hetkellinen, toimintaan heijastuva psykologinen tila. Tämä tunne ja tila kertoo sen mikä juuri nyt on merkityksellistä ja tärkeitä. Lähiympäristöstä voi löytyä toimintojen kenttä tai ryhmä, joka palvelee tämän hetkistä henkilökohtaista tarvetta (Jauhiainen, Eskola 1994, 29).

Ryhmätoiminta on ihmisille luontaista. Se ei aina ole eikä sen pidäkään olla helppoa ja hauskaa. Ryhmä ottaa paljon, mutta se myös antaa paljon. Ryhmä tarjoaa monenlaisia tietoja ja tuntemuksia itsestä, toisista ihmisistä ja ympäristöstä. Kun ryhmän toiminta on vapaata ja luontevaa, silloin kaikilla on hyvä olla ryhmässä. Ryhmä välittää toivoa. Toivo on kykyä hyväksyä ja ymmärtää toisen totuus. Oli liittymistarve sitten mikä tahansa niin yksilön tulee olla aina keskiössä myös ryhmätilanteessa (Kaukkila, Lehtonen 2008, 12-16).

Coleman erittelee ryhmään liittyvän yksilön tunteita varsin laajasti kirjassaan *Tunneäly* 1997. Tunteita eritellä sanoin häpeä, ahdistus ja avuttomuus. Nämä ovat paljastavia tunteita, joilta pyrimme suojautumaan. Viha, pelko ja kateus ovat puolustavia tunteita, joilla yritetään peittää paljastavia tunteita. Ilo, tyytyväisyys ja onni ovat tasapainottavia tunteita. Kulttuuritunteisiin luetaan kuuluvaksi toisen kunnioittaminen, kiitollisuus, rohkeus, avuliaisuus ja nöyryys. Nämä tunteet määritellään eri lailla eri kulttuureissa.

Kuntosaliryhmään liittyminen vuosien tauon jälkeen tai jopa täysin tuntemattomaan ja aiemmin kokemattomaan ilmapiiriin ja ympäristöön yli viisikymmentävuotiaana ei ole aivan yksinkertaista. Pelkotiloja jo pelkästään toimintaan liittymiseen, ryhmään kuulumiseen, hyväksytyksi tulemiseen löytyy kaikkiin sosiaaliluokkiin kuuluvilta. Ensimmäinen kohtaaminen ja yksilön tarpeitten huomioiminen vaikuttavat paljon ryhmään sitoutumiseen ja viihtymiseen. Avainasemassa tässä tilanteessa ovat ohjaajan henkilökohtaiset taidot ryhmän vastaanotossa, tunnetaidoissa ja vuorovaikutustaidoissa. Ammattitaitoa niin tässä ensikohtaamisessa kuin itse ohjaamistilanteessakin osataan ohjaajalta jo vaatia näissäkin ikäryhmissä (Autio, Kaski 2005, 80).

2.6 Ryhmän vaikutus yksilöön ja yhteisöön

Onnistuessaan ryhmä ja sen muut jäsenet edesauttavat yksilön henkistä ja sosiaalista kehitystä. Ryhmä voimaannuttaa ja kehittää itseohajautuvuutta. Itse ryhmä ei voimaannuta vaan siinä yhdenvertaisena jäsenenä toimiminen voimaannuttaa (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 111). Oman kontrollintunteen kehittymiseen vaikuttaa ympäristö. Tunne näkyy toiveikkuutena ja uskona omaan kehitykseen nyt ja tulevaisuudessa. Voimaantumisen hankaloituu, jos kyseisessä ympäristössä ja ryhmässä omat tavoitteet ja päämäärät eivät selkiydy ja jäseny. Voiman tunteen kehittyminen kasvaa vastuullisuuden tunteen kehittymisestä sekä halusta ja kyvystä päästä itse asettamiinsa tavoitteisiin (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 111)

Itseohjautuvuus on yksi liikunta- ja kuntosaliryhmän tärkeimpiä tavoitteita jonka ohjaaja haluaa välittää ja kannustaa jokaisen ryhmän jäsenen tavoitteeksi. Jokainen on ryhmässä yksilö ja erilainen. Toinen on luonnostaan innostunut, kiinnostunut ja oma-aloitteinen. Toinen altistuu taas helpommin kehittämään erilaisia syitä ja esteitä edistymiselleen ja sitoutumiselleen. Laiskuus ja mukavuudenhalu ryhmän jäsenellä on haaste ohjaajalle. Nämä ovat yksilölle niin ryhmän jäsenelle kuin ohjaajallekin turvattuun aiheuttavia tekijöitä. Ne on syytä käsitellä mahdollisimman nopeasti, että tilanne ei jumiudu ja ole esteenä yksilön kehitykselle. On sitten kyse ryhmän jäsenten suunnattomasta innostuksesta tai hankaloittavasta mukavuudenhalusta, tulee ohjaajalla olla kyky saada molemmat omissa tavoitteissaan siirtymään mukavuusalueidensa ulkopuolelle. Vain silloin molemmat saavuttavat omat yksilölliset tavoitteensa voimaantuen ja itse ohjautuen (Kaski, Nevalainen 2015, 62, 125-127)

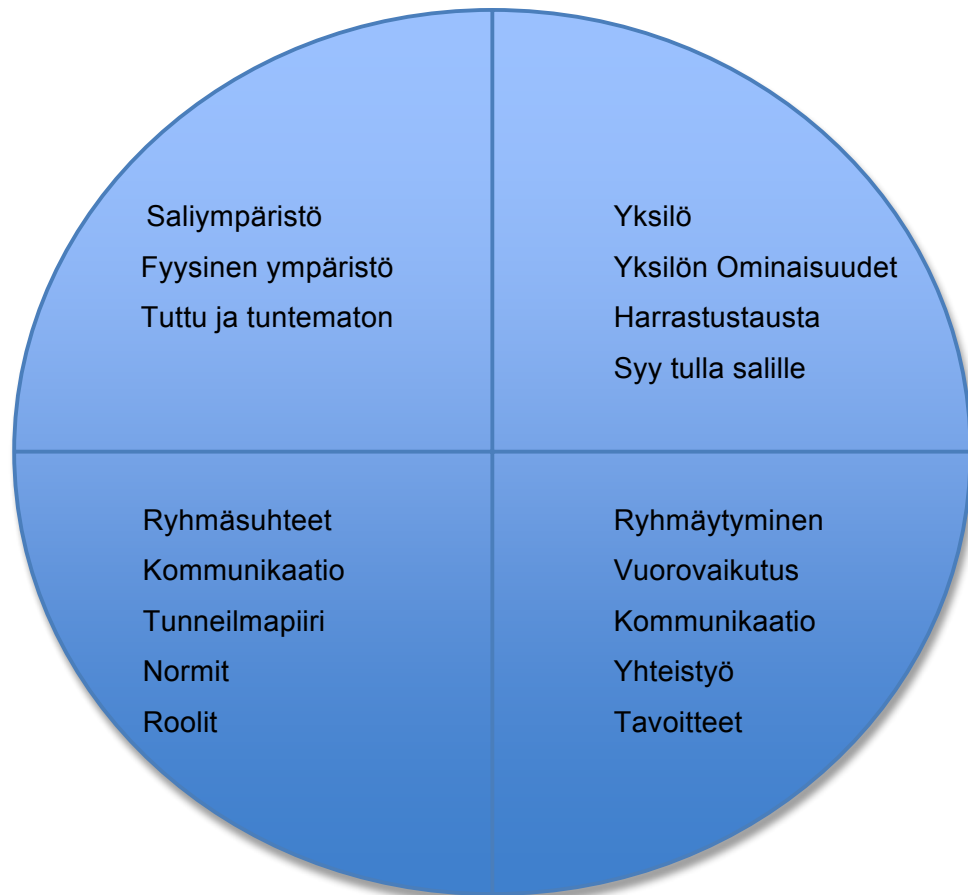
2.7 Oivaltava ryhmän jäsen

Nykyaikaisen oppimiskäsityksen mukaan ryhmän jäsenen toivotaan kehittyvän aktiiviseksi ja itsenäiseksi toimijaksi ja vaikuttajaksi (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 115). Yksilön kehitykselle on tärkeitä liittyä ryhmään, kuulua siihen, vaikuttaa ja tulla hyväksytyksi. Yksilön toimintakykyä kasvattaa osallistuminen ja lisääntyvä itsetuntemus (Jauhiainen, Eskola 1994, 15-19)

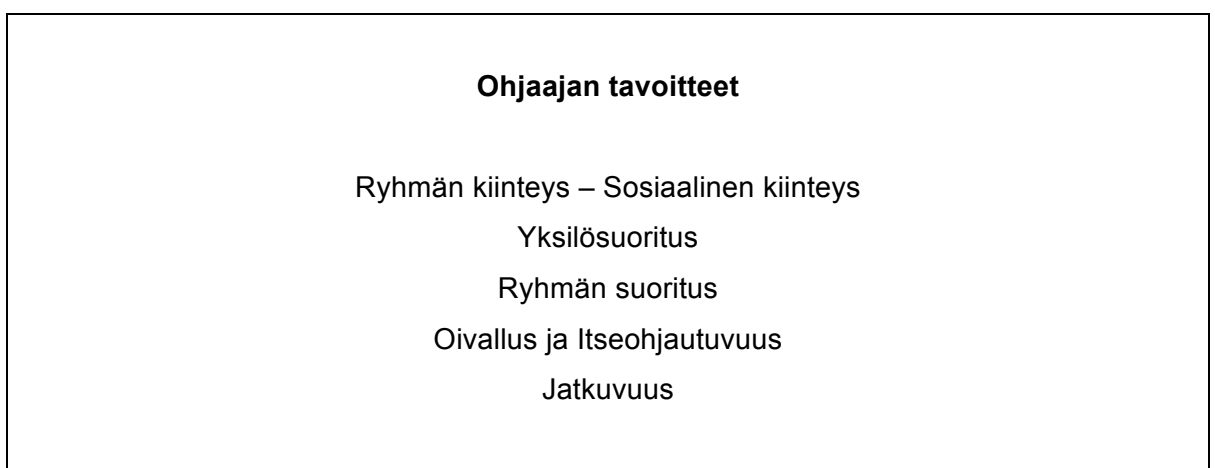
Ryhmätilanteessa ryhmän jäsenten erilaisuudesta ja yksilön omaa subjektiivista, usein hyvin puolueellistakin näkökulmasta ajateltu tavoite on ohjaajille haaste. Ryhmäoppimistilanne voi osalle jäsenistä aiheuttaa hämmennyksen tunnetta ja he kokevat saavansa liian vähän jakamatonta huomiota ja ohjausta ohjaajalta Aikuisryhmässä tämän ongelman eliminointi on helpompaa kuin lasten ohjausryhmissä, koska aikuiset ovat jo kokeneempia käsittelemään erilaisten ryhmäohjaus- ja työelämän toimintatapoja ryhmätyöskentelyn pohjalta ja olemalla itse yksilönä ryhmässä. Ohjaustilanteissa ohjaajan tulee välttää hämmentäviä ja epämääräisiä ohjeita aikuisryhmässäkin. Ongelmakohtat ja oikeat liikesuoritukset tuodaan selkeästi esiin ja annetaan selkeät vaihtoehdot toimintaan. Jokaisella ohjauskerralla pyritään antamaan jakamatonta huomiota jokaiselle ryhmän jäsenelle. (Autio, Kaski 2005,123)

Näillä toimintatavoilla poistetaan epävarmuutta ja pelkoa kohdata uusia tuntemuksia. Luodaan ilmapiiri, jossa on lupa kysyä. Huomataan, että jokaisella on samanlaisia haasteita uuden teknologian ja laitteen käytössä. Tieto ja turvallisuuden tunne omasta oppimisesta ja sekä ryhmän että ohjaajan tuki edesauttavat oivalluksen kehittymistä. Myös valinnan-

vapaus ja avoimilampiiri edesauttavat kehittymistä oivaltavaksi ja itseohjautuvaksi yksilöksi.



Kuvio 1. Ryhmäilmiö ohjatussa kuntosaliryhmässä (mukaeltu Rovion 2002 käsitelmästä)



Kuvio 2. Ohjaajan tavoitteet (mukaeltu Rovion 2002 käsitelmästä)

2.8 Ohjaajana ryhmässä

Ryhmän ohjaaminen vaatii yksilöltä ja ohjaajalta paljon erilaisia ominaisuuksia. Odotukset ryhmän ohjaajaa kohtaan ovat isot, joskus jopa myyttiset. Ohjaajan tulee olla itse hyvin tietoinen ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista. Ohjaajan tulee käyttää erilaisia ohjaamistapoja ja -menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjaajan asema ryhmän johtajana on selkeä. Kun on kyseessä harrastusryhmä ja monesti ohjaaja on iältään nuorempi kuin ohjattavat niin silloin ohjaustapa ei voi olla kovin autoritaarinen vaan kannustava ja ystävällinen. (Rovio, Lintunen Salmi 2009, 284)

Ryhmäohjaajan tulee tehdä jokaisesta ryhmästä ainutlaatuinen ja kasvaa itse ohjaajana ryhmän mukana. Ohjaus vaatii oivalluksia, jotka syntyvät kokemusten ja kohtaamisten kautta. Ohjaajan rooli vaihtuu ja muuttuu ryhmätoiminnan edetessä. Joskus on tartuttava tiukasti ohjaksiin ja tulee hetkiä, jolloin voi antaa löysää ja ryhmä elää omillaan. Ohjaustilanne on vahvasti vuorovaikutteinen. Ryhmädynamiikka alkaa ja elää ryhmän vuorovaikutuksen kautta. Onnistunut vuorovaikutus on elävä prosessi, jossa yhdistyvät sanalliset ja sanattomat viestit. Hyvässä vuorovaikutuksessa osoitamme kunnioitusta toista ihmistä ja asiaa kohtaan. Annamme myös tilaa toiselle ihmiselle (Kaukkila, Lehtonen 2008, 31)

Ohjaajan tulee vuorovaikutustilanteessa kuunnella ja tehdä havaintoja. Oma sanoma perustellaan selkeästi sekä tarjotaan tukea ja jakamatonta huomiota jokaiselle ryhmän jäsenelle. Ylläpidetään keskustelua, annetaan ja vastaanotetaan palautetta. Joskus liikunta-ryhmän ohjaustilanteessa on kaksi ohjaajaa. Tällöin tuetaan toista ohjaajaa ja luontevasti jatketaan toisen puheenvuorosta. Onnistunut vuorovaikutus edellyttää ohjaajalta erilaisia ominaisuuksia ja taitoja kommunikoida ja omata hyväksyntää erilaisuudesta. (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 126-127)

Ohjaajan tulee kehittää itsetuntemustaan ja ottaa aikaa ja halua kohdata ryhmän yksilöt. Hyvät vuorovaikutustaidot lisäävät ymmärrystä siitä, kenen ongelmista pulmatilanteessa on kysymys. Ohjaaja kehittää ryhmän sisällä taitoa ja halua ymmärtää toista ja tulla itse ymmärretyksi. Eri tilanteissa mahdollistetaan tasavertaisuus ja annetaan riittävästi tilaa erillisyyteen ja itsellisyyteen. Kyky olla provosoitumatta on yksi tärkeimmistä ryhmäohjaajan ominaisuuksista. Ohjaajalla tulee olla empatiakykyä. Ymmärtää erilaisuutta ja avuttomuuttakin uuden edessä. Ymmärrän toisen ajatus- ja kokemusmaailmaa hänen näkökulmastaan ja näin pystyn lisäämään toisen itse tiedostusta ”Huomaat ihmisen, joka on pudonnut syvään kuoppaan. Hän ei pääse sieltä pois ja hätääntyy. Jos haluat olla sympaatinen, hyppäät itsekin kuoppaan. Jos haluat olla empaattinen, pohdit keinoja auttaa, haet tikapuut ja lasket ne kuoppaan” (Kaukkila, Lehtonen 2008, 47-48).

Ohjaustekojen tulisi olla mahdollisimman tietoisia ja perustehtävän suuntaista tavoitteellista toimintaa. Kuitenkin myös sanomatta tai tekemättä jättäminen voi olla harkittuna oivallinen ohjausteko (Rovio, Lintunen Salmi 2009, 294).

3 Muutoksen syntyminen

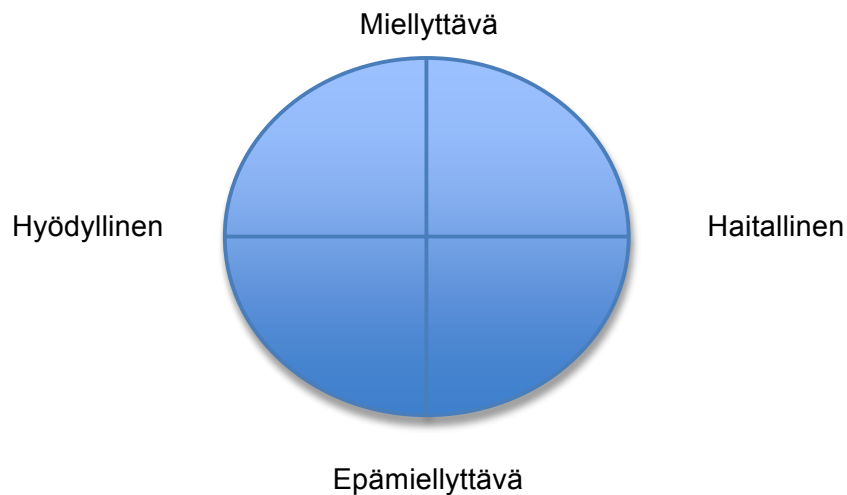
3.1 Motivaatio

Uuden asian ja harrastuksen edessä tahtotilamme harhailee. Uusien toimintamallien löytäminen ja niihin virittäytyminen vaatii henkilökohtaista pysähtymistä ja pohdintaa. Vanhaan totuttuun toimintatapaan on jo ehtinyt muodostua riippuvuussuhde. Sen murtamiseen tulee löytää uusi motivaatio. Elämän eri vaiheet tuovat jokaiselle yksilölle jatkuvaa liikettä kohti uusia tavoitemielikuvia. Liikkeen kimmoke voi tulla joko itseltä sisäisesti tai ulkoisesti toiselta ihmiseltä tai asiantuntijalta. Vanha kiinnittynyt riippuvuussuhde aiheuttaa keskenään kilpailevia tavoitteita. (Koski-Jännes, Riittinen, Saarnio 2008, 7-8)

Yksilön tulee löytää uusi tahtotila ja kyky itsemääräämiseen haitallisen toiminnan vähentämiseksi. Siihen tarvitaan motivaatiota, joka on kuin ravinto. Sitä pitää saada kunnan annos, että ihmisellä on voimia tehdä muutos elämäntavoissa (Matikka, Roos-Salmi 2012, 57). Motivaation syntyminen muutokseen on avain uuteen harrastukseen. Siihen sisältyy erilaisia muuttuvia ulottuvuuksia, sosiaalista kanssakäymistä, heittäytymistä tuntemattomaan ja uskoa tulevaan (Koski-Jännes, Riittinen, Saarnio 2008, 17)

Ohjaajan rooli ryhmässä ja henkilökohtaisessa ohjaustilanteessa nousee myös motivaation kehittymisessä merkittävään asemaan. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa ohjaaja antaa palautetta henkilökohtaisesti ja pitää yllä toiveikkuutta. Joka tarkoittaa uskon ja toivon luomista oppimiseen ja kehitykseen (Matikka, Roos-Salmi 2012, 60)

Motivaation löytämiseen liittyy myös Juri Haninin (2000;2007) tekemässä optimaalisen suorituskyvyn mallin tunneluokituksessa liikuntasuorituksen kannalta. Tutkimus on osoittanut mallin nelikentän toimivan myös käytännössä. Kun urheilijan ja liikkujan kokemat tunteet sijoittuvat ympyrän vasempaan puoliskoon eli hänen ihanteelliselle tunnealueelleen sekä sisällöltään että voimakkuudellaan, liikunta suoritus helpottuu ja tätä kautta motivaatiotaso liikkujalla kasvaa, joka taas edistää jatkuvuuden lisääntymistä uudessa harrastuksessa (Matikka-Roos-salmi 2012, 71).



Kuvio 3. Optimaalisen suorituksen nelikenttä (Robazza, Bertollo & Hanin 2008)

3.2 Stressin vaikutus liikkujalla

Liikkujan stressiin ja sen kokemusten tutkiminen pohjautuu Ricchard Lazaruksen näemyksiin stressistä ja siitä selviämisestä. Lazaruksen mukaan ihmiset stressaantuvat silloin, kun eri tilanteisiin liittyvät ulkoiset ja sisäiset vaatimukset ylittävät ihmisen voimavarat tai verottavat näitä voimavaroja liikaa. Stressaantumisen kannalta olennaista on se, miten ihminen tulkitsee käsillä olevan tilanteen tai tapahtuman ja kuinka hän ryhtyy stressaavassa tilanteessa toimimaan. Stressillä on todettu olevan merkittävä vaikutus myös henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja kykyyn organisoida omaa ajankäyttöä. Pitkittynyt stressitila aiheuttaa erilaisia terveysongelmia, unettomuutta ja alentunutta työkykyä. Myös liikunnan monipuoliset terveysvaikutukset eivät pääse nousemaan, jos stressitilaa ja epätasapainoa fysiologisella ja psykologisella alueella ei päästä purkamaan (Matikka, Roos-Salmi 2012, 77).

3.3 Tunteiden säätely

Liikunta itsessään ja harjoittelu synnyttää erilaisia tuntemuksia. Kaikki tuntemukset eivät aina ole positiivisia kuten kipu ja väsymys. Harrastusta aloittaessa ohjaajan on tärkeätä tuoda esiin myös näitä harjoittelun myötä tulevia epämiellyttäviäkin tuntemuksia.

Amerikkalaistutkija John Gross on kehittänyt vuosina 1998-2002 ”Ajallisesti etenvän tunteiden säätelymallin”. Gross korostaa tunteiden esiin tulemistä niin erilaisina käytösreaktioina kuin fysiologisten reaktioiden kautta. Näihin tuntemuksiin voi valmistautua ja varautua ennakoimalla ja kertomalla liikkujille mahdollisista epämiellyttävistäkin tuntemuksista. Eri-

tyisesti, kun on kyseessä jo elämää monella vuosikymmenellä kokenut liikkuja, nämä tuntemukset tuskin tulevat yllätyksenä (Matikka, Roos-Salmi 2012,79).

Vallalla on myös käsitys siitä, että harjoittelu ei ole ollut riittävän tehokasta, jos ei seuraavana päivänä kehossa ja lihaksissa ole mitään tuntemuksia. Tähän ei kuitenkaan ole syytä pyrkiä kyseisen ikäluokan harjoittelussa. Jatkuva kivun tunne ei yleensä kannusta harjoittelun jatkuvuuteen. Tunnekokemusta säädellään muokkaamalla ja monipuolistamalla harjoittelua, uudelleen arvioinnilla ja tarkkaavaisuudella liikkeen suoritukseen. Tunteiden säätely on ohjaajan työkalu, jonka ohjaaja on sisäistänyt toimintatapoihinsa. Käytännössä tämä tarkoittaa ohjattavan kannustamista, rohkaisemista uuden kokeilemiseen ja mukavuusalueen ylittämiseen, kehumista, rauhoittamista ja tukemista erilaisissa tilanteissa (Matikka, Roos-Salmi 2009, 82).

3.4 Kehollisuus

Muutoksen syntymiseen ja uuden elämäntavan löytymiseen vaikuttaa myös iän myötä muuttunut kehollisuus. Filosofi Lauri Rauhalan (2002) mukaan kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisellä on kolme eri olomuotoa: kehollisuus, tajunnallisuus ja sitoutuneisuus. Kehollisuus on orgaanista olemassaoloa, jotakin konkreettista ja koskettavaa. Mitä lähempänä olemme kehollista kokemista, sitä vaikeampi sitä on kuvata sanoin. Vaikka oma keho on lähimpänä, kehollisten viestien kuuntelu ja kuunteleminen ei ole itsestään selvää. Pystymme kuvailemaan kehollisia tuntemuksia toiselle henkilölle melko rajallisesti. Kehosta tulevaa suurta informaation hyödynnetään kovin vähän. Keho on kuitenkin läsnä koko ajan, tässä ja nyt. Oma ja toisen kokemusta ei ole helppoa eritellä. Emme voi tarkalleen tietää, mitä toinen kokee ja tuntee kehossaan. Ohjaajana tulee kunnioittaa toista ja opettaa jokaista erikseen kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia.

Ihminen voi elää kehossaan koko elämän tietämättään mitään sen rakenteesta ja elimistä. Toisaalta kehittämällä kehon kuuntelemisen taitoaan, ihminen pystyy yhä tarkemmin tunnistamaan mitä kehossa ja sen eri puolilla tapahtuu. Keho voi tulla tietoisuuteen avaruudellisena kokemuksena. Kehotietoisuus (Body awareness) on jotakin, joka on sekä tietoisuutta kehosta ja kehollisista kokemuksesta että avaruudellisesta kokemuksesta

Sosiaalinen keho muodostuu taas rooleista, rutiineista, erilaisista tavoista, kulttuurista ja aikakaudesta, sukupuolesta ja iästä, taustasta ja harrastuksista riippuen. Oivaltaessamme näiden merkitykset, opimme kohtelemaan kehoamme armollisemmin ikäänntyessämme ja elämä helpottuu. Otamme huomioon kehon edellytykset ja kulloisenkin tilanteen. Mieli ja

keho toimivat yhteistyössä, käsi kädessä parhaiten ja tehokkaammin. Jos räökkäämme kehoa kuuntelematta hälytysmerkkejä, keho pyrkii suojaamaan itseään omine keinoineen, toteaa Douillar 1996 (Matikka, Roos-Salmi 2009, 128-130).

3.5 Liikunnan hyvinvointivaikutus ja onnellisuus

Britanniassa 1950-luvulla tehdyssä tutkimuksessa todetaan, että urheilu ei odotetulla tavalla lyhentänytkään elinikää, vaan urheilijat elivät ainakin yhtä pitkää kuin muut ihmiset. Liiallista liikuntaa pidettiin erityisen vahingollisina naisille, koska he olivat miehiä hauraampia. Yläluokkaisen asenteen näkökulmasta muutamaa lajia naiset saattoivat kohtuullisesti harrastaa, kuten tennis, voimistelu, uinti ja kaunoluistelu. Tämä ei päde Suomen 1950-lukuun ja sitä myöhempään aikakauteen. Ovathan naisetkin Suomessa hiihtäneet ja joutuneet päivittäin kantamaan raskaita taakkoja. Kaikissa kulttuureissa on kuitenkin arvostettu vaativia liikuntasuorituksia kautta aikain. Voimaa, kestävyyttä, taitoa ja nopeutta on aina ihailtu.

Ajatusta tavallisen ihmisen juoksemisesta, uimisesta tai pallon pelaamisesta ei ole aina pidetty luonnollisena. Vahva kansa on kyllä harrastanut liikuntaa kansalaisyhteiskunnan vuoksi ja sen vuoksi kyennyt puolustamaan itseään erilaisissa tilanteissa. Motiivit ovat aikaisemmin olleet enimmäkseen ulkoisia. Urheilulla ja liikuntasuorituksilla on ansaittu yleistä arvostusta. Maailma on noista ajoista muuttunut paljon. Liikuntaharrastusta niin miehillä kuin naisilla ei enää kummastella vaan niihin suhtaudutaan erittäin myönteisesti. Enemmän kummastellaan ja jopa paheksutaan, jos henkilö ei harrasta liikuntaa missään muodossa.

Yhteiskunta ja työelämä tukee tänä päivänä liikunnan ja itsestä huolehtimisen kulttuuria. Erityinen painotus tähän on 45-65-vuotiaiden työntekijöiden osalta. Huonokuntoinen, paljon sairastava työntekijä tulee työnantajalle kalliiksi. Markku Ojalan jo vuonna 1994 tekemässä tutkimuksessa, johon osallistui 500 työntekijää, vastattiin kysymykseen: ”Mitä hyötyä liikunnasta on?” Tutkimuksessa löytyi myönteisiä vastauksia lähes yhdenvertaisilla prosenttimäärillä. Tutkimuksen mukaan liikunta parantaa mielialaa 97 %, auttaa rentoutumaan 94 %, edistää mielenterveyttä 91 %, antaa vaihtelua elämään 89 %, parantaa stressinsietokykyä 87%, vie ajatuksen pois ikävistä asioista 86 % ja kohottaa itsetuntoa 77% .

Myönteisiä asioita löytyi jo yli kaksikymmentä vuotta sitten paljon. Valtion Liikuntaneuvoston liikunnan kansalaistoiminnan tutkimuksen valossa vuonna 2015 aikuisväestöstä 15 prosenttia liikkuu urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, eikä tämän suhteen ole tapahtunut muutoksia vuosien 1995–2010 aikana. Aikuisväestö on siirtynyt yhä enemmän

kaupallisen sektorin palveluiden pariin. Suomalaisten aikuisten suosituimpia liikuntalajeja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Lisäksi juoksu tekee selvästi uutta tulemistä. Ikäihmisistä seuroissa liikkuu vain noin muutama prosentti. Suomalaiset ikäihmiset ovat kuitenkin monipuolisia liikkujia. Suosittuja liikkumismuotoja ovat kävely, pyöräily, uinti ja hiihto, joista arkikävely muodostaa tärkeän päivittäisen liikkumisen kivijalan. Myös kuntosaliharjoittelu lisää suosiotaan.

Syy ikääntyvän väestön vähäiseen liikkumiseen, liikkumattomuuteen ja haluttomuuteen harrastaa liikuntaa voi kuitenkin johtua laajemmasta ajatusmallista. On niin paljon valinnanvaraa, eikä välttämättä tiedetä kaikkia olemassa olevia vaihtoehtoja. Minkälainen liikunta ja minkälainen kuntosali olisi asiakkaalle itselleen sopivin. Moni kuntosali vaatii vuosisopimuksen ja siihen sitoutuminen on haastavaa, jos ei viihdykään ja sopimustaan irtisanomaan aikaisemmin ei onnistu. Elämä muuttuu ja se pelottaa. ” Isovanhempanikaan eivät harrastaneet liikuntaa ja elivät kuitenkin yli 90-vuotiaiksi. ” Liikunnan yleiset suosittukset ovat liian isot ja niiden saavuttaminen on haastavaa omassa arjessa. Omaan liikuntaan käytetty aika koetaan pois perheen yhteisestä ajasta. Rankka työ vaatii enemmän lepoa liikkumisen sijaan. Kehossa tunnetut ongelmat ja kiristykset helpottuvat paremmin lääkkeillä ja erilaisilla hoidoilla.

Pysyvä totuus liikuntaharrastuksen jatkuvuudesta löytyy sittenkin omaehtoisuudesta. Omaehtoisuus on länsimaiselle ihmiselle tärkeä asia. Kulttuuri hellii yksilön itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä päättää omista asioista. Pakottaminen synnyttää vastustusta oli sitten kyseessä kuinka tärkeä asia tahansa terveydenkin näkökulmasta. Omaehtoisuus voi kuitenkin muuttua kokemuksen ja myönteisen tapahtuman ansiosta. Miellyttävä kuntosali- ja harjoituskokemus voivat vähitellen tuntuakin omalta ja juuri minulle sopivalta harrastukselta. Liikunnan tulee tuottaa mielihyvää ja vahvoja onnistumisen tunteita. Muuten siitä on helppo luopua. Liikunnan harrastaminen pelkästään terveydellisistä syistä, statuksen tai velvollisuuden vuoksi ei kannata pitkälle. Harrastamisen pitää tuntua kivalta, hauskalta, sosiaaliselta, retriitiltä, irrottautumiselta ja vahvasti iloa tuottavalta arkeen solahtavalta tekemiseltä – yksin tai yhdessä (Matikka ja Roos-Salmi 2009, 340-347).

3.6 Ikärasismia kuntosaliilla – onko sitä?

Asioista ja asenteista tehdään monenlaisia mittauksia, joita sosiaalipsykologit kritisoivatkin vahvasti. Väitetään, että asenteet ihmisten ajattelussa eivät ole pysyviä eivätkä yhtenäisiä vaan ne sisältävät paljon ristiriitaisia aineksia. Kritisoijat kannustaisivatkin mieluummin asennetutkimusten sijasta kartoittamaan ihmisten erilaisia ajattelutapoja ja niiden peruste-

luja. Jyrkät asenteet rajoittavat ihmisen ajattelutapaa. Vastakohtaisuus rajoittaa elämää ja voi jopa heikentää elämänlaatua. Siksi jyrkkien asenteiden ja ennakkoluulojen muuttuminen olisi toivottavaa (Himberg, Jauhiainen 1998,47).

Asennetutkimukset osoittavat, että kuntosalilla on ja ei ole ikärasismia, riippuen siitä mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Terveydellisestä ja taloudellisesta näkökulmasta sitä ei missään tapauksessa saisi eikä kannattaisi olla. Kuntosalien ovi tulisi olla avoin kaikille ikäryhmille. Tosiasia vain on, että tämän päivän kuntosali- ja fitnesskulttuuri suosii nuorempaa ikäluokkaa. Suomessa ikään pohjautuva syrjintä lisääntyi voimakkaasti 1990-luvulla. Ikääntyvää väestönosaa pidetään tuottamattomana ja vähemmän kiinnostavana väestönosana. Seksismi liitetään usein myös kuntosaliin. Ikärasismiin liittyen harvemmin yli viisikymmenvuotias liitetään kuntosaliseksismiin (Himberg, Jauhiainen 1998, 45).

Nykykulttuuri sallii myös poikkeuksia liittyen ikääntyvään julkisuudenhenkilöön. Amerikkalainen aikakauslehti People on valinnut 50-vuotiaan Oskar-palkitun näyttelijän Sandra Bullockin maailman kauneimmaksi naiseksi keväällä 2015.

Mutta kun siirrytään kansantaloudellisiin näkökulmiin, poliittiset päättäjät korostivat viimeksi kevään 2015 Eduskuntavaaleissa, kuinka tärkeätä olisi pitää yli viisikymmentävuotias työelämässä jopa nykyistä eläkeikää pidempään. Suomen paras työpaikka 50+ kilpailussa Aller Media Oy tuo esille työpaikkoja, jotka arvostavat kokeneita työntekijöitä ja näin osallistuvat työurien pidentämiseen. Palkituissa yrityksissä tehdään merkittävää työtä ikärasismien torjumiseksi. Aller Media Oy halusi Oma Aika -brändin lanseerauksen yhteydessä kiinnittää huomiota yli 50-vuotiaiden rooliin työmarkkinoilla. Työurien pidentäminen ja eläkkeelle jäämisen iän nostaminen ovat suomalaisen yhteiskunnan tärkeitä tehtäviä. Niillä parannetaan työllisyyttä ja voidaan osaltaan ehkäistä kestävyysvajetta.

Työntekijöitä kannustetaan liikuntaseteleiden ja työhyvinvointipäivien avulla. Työhyvinvoinnista huolehditaan suunnitelmallisesti. Kajaanin Mamsellissa toteutetaan työhyvinvointisuunnitelmaa ja painopisteenä on työkyvyn ylläpitäminen muun muassa liikunnan avulla. ”Täällä otetaan huomioon ihmisten jaksaminen töissä. Työnantaja tukee liikuntaa.

Ajat muuttuvat, eletään vuotta 2016. Yli viisikymmentävuotias alkaa olla jo mediaseksikäs myös kuntosaliasiakkaana, mutta omin tarpein ja omalla tyylillään, arvokkaasti.

Työllisyysnäkökulmasta katsottuna tämä ikäluokka tulee työllistämään liikunta-alalla ja pidentämään myös alalla työskentelevien työuria.

4 Julkinen ja yksityinen palveluntarjonta

Terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseen on hyviä edellytyksiä Suomessa todetaan Sosiaali- ja Terveysministeriön valtakunnallisissa linjauksissa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan suosituksissa vuoteen 2020. Olosuhteet ympärivuotiseen liikunnan harrastamiseen ovat hyvät ja tarjolla oleva lajivalikoima on edelleen kasvava.

Liikuntapalvelut on jo vuosikymmenien ajan totuttu saamaan ja toteuttamaan verovaroilla rakennetuissa halleissa ja liikuntapaikolla. Liikunnan harrastaminen julkisten palvelujen piirissä on ollut edullista.

Viime vuosina kuntatalouden kiristyessä on myös julkisen liikuntapalvelun tarjonta kaventunut ja sitä kohdennetaan tarkemmin erityisryhmille (Järvenpään Liikuntatoimen ja Järvenpää Opiston tiedotustilaisuus 12/2015). Liikuntaolosuhteiden korjaustarpeita on jouduttu siirtämään tai toteuttamaan suunniteltua pienemmällä budjetilla. Olosuhteet ja liikuntapaikat tältä osin ovat rapistuneet ja heikentyneet. Liikuntapalveluiden tuottamaa tuntitarjontaa on vähennetty ja lukukaudet ovat lyhentyneet monella paikkakunnalla kahteentoista viikkoon kevät- ja syyslukukaudella.

Suurin osa suomalaisista haluaa edelleenkin harrastaa pääasiassa sellaisia liikuntamuotoja, joissa tarvitaan vähän erikoistaitoja, -varusteita, -välineitä ja -suorituspaikkoja. Tähän kysyntään on enenevässä määrin alkanut vastata yksityinen liikuntapalvelu, joka tarjoaa liikuntaa ympärivuotisesti.

UKK-Instituutin julkaisemassa diasarjassa liikunnan vaikutuksista todetaan, että jo yksi liikuntakerta saa aikaan positiivisia vaikutuksia koko kehossa. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä ehkäisten ja hoitaen samalla monia sairauksia. Liikunta-alan palvelutarjontaan ja sen kehittämiseen halutaan panostaa myös valtion taholta erilaisin liikunta-alan yrittäjyyden ja kolmannen sektorin kehittämishjelmin.

Ote Työ- ja elinkeinoministeriön rahoittamasta Diges ry:n julkaisusta 26.3.2010: ”Diges ry:n ja Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n yhteisissä tapaamisissa havaittiin tarve liikunta-alan yrittäjyyden jäsentämiselle osana muita luovia toimialoja. *Liikunta-alan yritys- ja seuratoiminnan selvityksen* loppuraportti (2008) teki aloitteen strategian laatimiseksi liikunta-alan yrittäjyydelle. Tavoitteeksi asetettiin alan näkyväksi tekeminen, keskeisten tahojen tunnistaminen ja verkostoituminen sekä strategiset linjaukset kehittämistoimenpiteiksi. Hallinnon rakenteissa strategiatyölle asiantuntijatukea ja rahoitusta ovat antaneet työ- ja elinkeinoministeriö, opetusministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö.”

”Strategia tulee tarpeeseen, koska liikuntapalvelut on uusille kasvu-urille noussut yritys-toiminnan alue. Työ- ja elinkeinoministeriön yrittäjyyskatsauksen (2009) mukaan kasvavia aloja ovat esimerkiksi kuntosalit-, aerobic- ja palloiluhallitoiminta sekä hevosalan palvelut. Uusia suuntia edustavat henkilökohtaiset kunto-ohjaajat. Liikuntapalvelujen kysynnän kasvu lisää liikuntavälineiden kysyntää sekä liikuntatilojen ja -alueiden rakentamista.”

4.1 Kunnallisen ja yksityisen liikuntapalvelun yhteistyö

Käytännön toiminta liikunnan edistämisessä tapahtuu kuntatasolla. Liikuntalain mukaan kunnilla ja niissä liikuntatoimella on ensisijainen vastuu huolehtia väestön liikuntamahdollisuuksista. Kunnissa erityisesti perusterveydenhuollolla ja sen osana työterveyshuollolla on merkittäviä mahdollisuuksia osallistua väestön liikunnan edistämiseen ja liikuntaneuvontaan. Liikkumattomuuden hinta yhteiskunnalle on korkea. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuu suoria kustannuksia terveydenhuollolle ja epäsuoria kustannuksia erityisesti työnantajille. Liikkumattomuuden aiheuttamien kustannusten ennustetaan kasvavan voimakkaasti lähitulevaisuudessa.

Liikuntaa lisäämällä voidaan saavuttaa huomattavia säästöjä, kun yksinomaan liikkumattomuuden kustannukset esimerkiksi diabeteksen kokonaiskustannuksista arvioitiin Suomessa vuonna 2007 olleen yli 700 miljoonaa euroa. Tärkeässä roolissa on eri ikä- ja väestöryhmien kanssa työskentelevän terveydenhoito- ja sosiaalisektorin henkilöstön tietoisuus liikunnan merkityksestä välineenä kuntoutumiseen ja terveyden ylläpitoon (OKM – Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020)

UKK-Instituutti on tutkinut ja tuottanut paljon materiaalia sairauksien ehkäisyyn liikunnan avulla ja siihen liittyvää liikuntaneuvonta ja -ohjaus materiaalia. Niitä käytetään perusterveydenhuollon, julkisen liikuntatoimen ja yksityisen palvelutarjoajan liikuntaneuvonnassa. Erityisesti työterveyshuollon tehtävät, toimintatavat ja toimintaympäristö tarjoavat monia edellytyksiä liikunnan lisäämiseen. Monet yritykset ovat siirtäneet työterveyshuoltopalvelut yksityiselle palvelutarjoajalle jo pelkästään nopeamman hoitoon ohjautumisen vuoksi. Tästä syystä myös ohjaus kuntoutukseen ja liikunnanharrastamiseen työntekijän osalta on monipuolistunut ja palvelutarjonta niin fysikaalisen hoidon kuin liikuntapalveluiden osalta tuotetaan jo monesti yksityisen palvelutarjonnan kautta. Tämä nopeuttaa hoitoketjua ja työnantajalle tulee näin myös kustannussäästöä työntekijän lyhyemmästä sairauslomaajasta. Työterveyden osalta osataan ohjata työntekijä monipuolisemmin henkilökohtaista tarvetta vastaavan palvelutarjoajan palveluiden piiriin, kuten esimerkiksi jooga, pilates, tanssi ja eri ikäryhmille suunnattu kuntosalitoiminta.

Työnantaja pystyy tukemaan yksittäistä työntekijää liikuntaharrastuksessa 400€ summalla, jolloin yritys saa siitä myös veroedun. Tämä on työnantajan näkökulmasta erittäin hyödyllinen tuki työntekijälle. Kaikkien etu on, että työntekijästä tulee omatoimisen liikunnan säännöllinen harrastaja. Turhat poissaolot liittyen tuki- ja liikuntaelinongelmiin vähenevät ja mielikin voi paremmin.

Finriski 2002 -tutkimuksessa toteutetussa väestökyselyssä noin puolet vastaajista hyväksyi väittämän, että lääkärit kertovat riittävästi liikunnan merkityksestä, mutta noin viidesosa oli selvästi eri mieltä. Kolme neljästä vastaajasta yhtyi väittämään, että lääkäreillä tulisi olla mahdollisuus kirjoittaa liikuntaresepti lääkemääräyksen sijasta tai lisäksi. Vain 6 % oli selvästi eri mieltä. Näiden tietojen perusteella lääkäreiden ja muun hoitohenkilökunnan antamalle liikuntaneuvonnalle on selkeä tarve ja väestön tuki.

Mutta sen toteutumiseen tarvitaan selkeästi koulutusta ja liikuntatopalvelutottajien – julkisen- ja yksityisenpuolen yhteistyö terveydenhuollon kanssa. Tämä osaltaan voi tuoda lisämyyntiä ja tuottoa liikunta-alalle ja liikunta-alan koulutuksen saaneille. Lisäksi tarvitaan määrätietoista kehittämistyötä yleisesti sekä jokaisessa toimintayksikössä erikseen tehokaiden ja toteuttamiskelpoisten toimintatapojen luomiseksi.

4.2 Uudet käypähoitosuositukset 2016

Vuoden 2016 alussa on Suomalainen Lääkäriseura Duodecim julkaissut uudet Käypähoitosuositukset koskien myös liikunta-alan ja terveydenhoidon ammattilaisia. Nämä suositukset tulevat helpottamaan molempien ammattikuntien työntekoa kansalaisten hyvinvoinnin eteen.

Suosittelun keskeinen sanoma liikunnanammattilaisten työn arvostuksen osalta on: ”Säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Runsas istuminen on terveydelle haitallista ja oikein toteutetulla liikunnalla on vähän terveyshaittoja.”

”Aikuisten tulisi harjoittaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa ainakin 150 minuuttia viikossa ja raskasta liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa tulee harjoittaa säännöllisesti.”

”Lääkäriin ja muiden terveydenhoitoalan ammattilaisten tehtävä on kysyä liikuntatottumuksista ja liikkumisesta. Kirjata tiedot ylös ja kannustaa liikkumaan.”

”Terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset antavat yhteistyössä yksilölliset liikuntaohjeet ja seuraavat liikuntaohjelmien toteutumista.”

4.3 Yksityinen liikuntapalvelu

Liikunta-alan yrittäjyyden merkitys terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämisessä ja tarjonnassa on kasvanut 2000-luvulla. Liikunta-ala on yksi yritystoiminnan kasvusektoreista. Suomen Yrittäjien tilaston mukaan arvioidaan tällä hetkellä Suomessa olevan noin 5000 erilaista liikunta-alan yritystä. Liikunta-alan yrittäjien palvelut täydentävät julkisia sekä järjestöjen tarjoamia palveluita ja liikunta-alan yrittäjillä on tärkeä rooli monipuolisten ja laadukkaiden palveluiden tarjoajana liikkuvassa yhteiskunnassa.

Liikuntayrittäjyys on kasvuala. Liikuntapalveluja tuottavien yritysten henkilöstö kasvoi Tilastokeskuksen yritys- ja toimi- paikkarekisteri YTR:n mukaan vuoden 2007 noin 6 800 henkilöstä lähes 8 100 henkilöön vuonna 2011. Samanaikaisesti liikevaihto lisääntyi taantumasta huolimatta 220 miljoonalla eurolla noin 800 miljoonaan euroon. Kasvuyrityksiä, jotka lisäsivät liikevaihtoaan vähintään kymmenen prosenttia vuosina 2009–2011 oli Elinkeinoelämän keskusliitto EK:n teettämien laskelmien mukaan liikunta- palveluissa yrityskantaan suhteutettuna 3,7 prosenttia. Kasvuyritysten osuus oli lähes prosenttiyksikön suurempi kuin yritys kentässä keskimäärin (2,83 %).

Näyttääkin siltä, että urheilu- ja liikuntapalvelujen tuotanto on pääosin riippumatonta lyhyen aikavälin suhdannevaihteluista, mikä on johtunut kansalaisten asenteissa ja vapaaajan kulutusrakenteesta tapahtuneista muutoksista, verovapaista liikuntaseteleistä ja yksityisen kulutuksen myönteisestä kehityksestä. Yksityisten kuntosalien määrä kasvaa jatkuvasti. Joskin kuntosaliryhtymien on tulossa uusi trendi liittyen erikoisaloihin keskittyneiden kuntosalien tarpeesta, todettiin Tampereella GymTec-messuilla 3/2015. Aikuiset ja ikääntyvät liikkuvat enemmän omatoimisesti ja käyttävät yksityisiä liikuntapalveluja. Naiset käyttävät miehiä enemmän yksityisten yritysten liikuntapalveluita

Alan digitalisoituminen on myös haaste, johon yrittäjien tulee jatkossa erityisesti kiinnittää huomiota. Osa tarjonnasta on nettipohjaista ja yli 50-vuotiaat ovat ostajia myös näillä markkinoilla.

4.4 Uudistuva Liikuntalaki ja ja Valtion rahankäytön tarkennukset

Lain tarkoituksena on uudistaa valtion vastuuta liikuntapolitiikasta, kunnan vastuuta ja yhteistyötä liikunnasta sekä alueellisen liikuntatoimen tehtäviä koskevia säännöksiä. Lain toimeenpanon ei oleteta vaikuttavan valtion liikuntabudjetin kokonaismäärään. Lain tarkoituksena ei ole lisätä uusia rahoitettavia tehtäviä kunnille, mutta tehtäviä on jäsennelty ja täsmennetty, jolloin liikunnan peruspalveluluonne vahvistuu. Kuntien mahdollisuus järjestää ja organisoida liikunta-asiat parhaaksi katsomallaan tavalla on tarkoitus säilyttää nykyisellään. Lisäksi lain tarkoituksena on tarkistaa perusteita, joiden mukaan liikuntaa edistävät järjestöt otetaan valtionavustuksen piiriin ja joiden mukaan niille myönnetään valtionavustusta (Liikuntalaki 2015 390/2015).

Liikuntaa edistävien järjestöjen ja liikuntaneuvoston toimintaa rahoitetaan veikkausvoittovaroilla. Vuonna 2013 liikunnan määrärahojen osuus valtion talousarviossa olevista veikkausvoittovaroista oli 27,4 prosenttia. Vuonna 2014 harkinnanvaraista valtionavustusta sai 120 järjestöä. Lain voimaantulosäännöksen mukaan opetus- ja kulttuuriministeriö arvioisi uudestaan liikuntaa edistävien järjestöjen valtionapukelpoisuuden. Harkinnanvaraista valtionavustusta saavien järjestöjen määrä tulee oletettavasti jonkin verran vähenemään arvioinnin perusteella, mikä mahdollistaa liikunnan kansalaistoimintaan osoitettujen varojen kohdentamisen uudelleen.

4.5 Liikunta-alan yrittäjyyden rahoitus

Valtionhallinnon rakenteissa Opetusministeriön myöntämä rahoitus liikunta-alalla ei kohdistu niinkään yritystoiminnan tukemiseen kuin esimerkiksi yleishyödylliseen kansalaistoimintaan.

Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalla liikuntaan liittyviä ohjelmia on rahoitettu terveyden edistämisen määrärahoista. Työ- ja elinkeinoministeriön rahoitusinstrumentit tähtäävät monipuolisen ja kannattavan yritystoiminnan kehittämiseen ja uudenlaisten liiketoiminta- mahdollisuuksien tunnistamiseen. Resursseja liikunta-alan yrittäjyyden kehittämiseen tarjoavat myös esimerkiksi valtakunnalliset Euroopan sosiaalirahaston (ESR) kehittämisohjelmat, jotka ovat ministeriöiden strategisia hankkeita. ESR-kokonaisuus jakaantuu toimintalinjoihin, joilla edistetään laajoja yhteis- kunnallisia tavoitteita.

Toimintalinjoista ensimmäisiin liittyy työorganisaatioiden, työssä olevan työvoiman ja yritysten kehittämiseen sekä yrittäjyyden lisäämiseen. Käytännön kehitystyö tapahtuu laajamittaisissa pilottihankkeissa, joilta edellytetään verkostoitumista ja hyvien käytäntöjen leviämistä perushanketoiminnan ulkopuolelle.

Operatiivisen toiminnan kehittämisessä liikunta-alan yrityksillä on mahdollisuuksia hyödyntää myös eri tahojen tarjoamia tukimuotoja esimerkiksi startti-, tuotekehitys-, riski- ja kansainvälistymisrahoituksessa. Luovien alojen mikro- ja pk-yrityksillä ei kuitenkaan ole aina tarvittavaa osaamista tai resursseja nykyisten tuki-instrumenttien käyttöön. Yritykset kaipaavat myös pieniä ja nopeasti haettavia tukia ideointi- ja tuotekehitystyöhön sekä pilotointiin. (Norrgård, Rautanen, Esch & Huvio 2009.)

Käsillä olevan strategian tavoitteena on ohjata liikunta-alan toimijoita hyödyntämään olemassa olevia rahoituslähteitä sekä vaikuttamaan alan erityistarpeiden tunnistamiseen yritysrahoituksessa. Kolmannen sektorin elinkeinotoiminnan osalta haasteena on vaikuttaa yhdistysten mahdollisuuksiin hyödyntää rahoitusinstrumentteja yhdistyspohjaisen yritystoiminnan liikkeelle lähtemisen ja kehittämisen osalta.

4.6 Yhteistyö ja paikallinen allianssi

Yhteistyön ja kumppanuuden peruspilarit tietopääoma, lisäarvo ja luottamus ovat yhteistyössä kaiken perusta riippumatta kumppanuussuhteen muodosta. Liikunta-alan yrittäjänä haetaan kumppanuutta allianssista, jonka tarkoituksena on yhdessä tuottaa mahdollisimman paljon hyvinvointipalveluita kaikille ikäryhmille. Allianssiyritysten ei ole tarkoitus kilpailla keskenään vaan jäsenet ovat valikoituneet allianssiin ydinliiketoimintojensa perusteella tuottamaan mahdollisimman laajan palveluverkoston. Yritykset voivat olla eri kokoisia ja henkilömäärä vaihtelee yhdestä henkilöstä hieman alle kahteenkymmeneen henkilöön. Allianssin jäsenet edustavat kaikki oman alansa erityisosaamista ja näin ollen tuottavat oman tietopääomansa muiden yritysten käytettäväksi. Erityisosaamisen yhdistämisellä luodaan lisäarvoa esimerkiksi kokonaisvaltaisemman ja korkealaatuisemman palvelun muodossa (Allianssimalli Prodeco Oy).

Yksityinen liikunta-alan yritys ei voi perustaa ja suunnitella toimintaansa avustusten ja mahdollisten harkinnanvaraisten varojen saamiseen. Eikä myöskään luottaa paikallisen allianssin apuun ja vetovoimaan oman yrityksen puolesta. Yritys toimii ra'assa markkinataloudessa. Tulovirta syntyy asiakashankinnan ja kulujen kurissa pitämisen keinoin.

Miten se toimisi ikääntyvien, liikuntaa harrastamattomien parissa. Mikä houkuttelisi aikasemmin kuntosalit kaukaa kiertäneen +50 naisen ja miehen lihaskuntoharjoitteluun. Pystymmekö kannustamaan yhä useamman kokeneen liikunta-alan toimijan ryhtymään vielä viimeisiksi varsinaisen 10-15 työvuoden ajaksi Hyvinvointialayrittäjäksi? Tätä lähdimme pilotoimaan palvelukonseptin kehittämiseksi.

5 Prosessin tavoite

Prosessin tavoitteena oli kerätä monipuolisesti aineistoa ja löytää toimintamuotoja +50 – kuntosalin asiakashankintaan, -pystyvyyteen ja saliasiakkaiden sitoutumiseen kuntosaliharjoitteluun. Prosessi toteutettiin projektina työelämäympäristössä juuri perustetulla kuntosalilla Järvenpäässä ja kehitettävä tuote nimettiin Starttikurssiksi. Kehitystyön tavoitteet asetettiin korkealle ja lähdettiin etsimään maailman johtavaa, mittakaavassaan parasta ratkaisua liikunnalliseen hyvinvointiin +50 -asiakkaille. Kuntosali olosuhteena ja siellä tapahtuva harjoittelu ei ollut ennestään tuttua tavoitellulle asiakaskunnalle.

HUR Oy:lle, joka toimi työn toimeksiantajana, haluttiin löytää merkittäviä kilpailutekijöitä ja argumentteja, jotka helpottavat sekä kotimaista että ulkomaista myyntitilannetta. Tämän tiedon keräämiseksi asiakkaan kuuntelu ja havainnointi nostettiin merkittävään rooliin.

5.1 Lähtökohdat

Järvenpään kaupunki on noin 40.000 asukkaan kaupunki Uudellamaalla, kolmekymmentäviisi kilometriä Helsingistä pohjoiseen. Järvenpää on muuttovoittoinen paikkakunta ja väestörakenteeltaan varsin nuori, mutta eläkeläisten osuus väestöstä on vahvasti kasvussa. Väestö ikääntyy samaa tahtia muun maan väestön kanssa ja haasteena on saada ikääntyvien hyvinvointi hoidettua niukkenevilla taloudellisilla resursseilla. Julkisen palvelun lisäksi tähän tarvitaan hyvin segmentoitua ja ammattitaitoista yksityistä liikuntapalvelua.

Projektin kohderyhmäksi valittiin 50+ -ikäiset miehet ja naiset, jotka halusivat kehittää ja ylläpitää fyysistä vireyttään ja jaksaa joko työssään tai eläkkeellä entistä paremmin. Halusimme luoda uudenlaisen tunneilmapiiri kuntosalille, jossa fyysinen harjoittelu ja sosiaalinen kanssakäyminen olisi luontevaa. Toimintaa kehittämällä haluttiin kasvattaa kuntosalin jäsenistöä ja yrityksen liiketoimintaa.

5.2 Onnistumisen edellytykset

Kehitystyön onnistumisen kannalta oli keskeistä kehittää kyky kuunnella palvelun tarvisijoita. Nostimme terveysliikunnalliset harjoitteet ja sosiaalisen toiminnan kuntosaliympäristössä projektin toimintamuodoiksi. Se oli oivallinen tapa erottua muista palveluntarjoajista, jotka pakottavat asiakkaat sopeutumaan omaan tarjontaansa – nyt palveluntuottaja sopeutti toimintansa asiakkaan tarpeisiin.

Kumppaniyrittäjien HUR Oy:n kanssa tehdyllä yhteistyöllä luotiin katkeamaton toiminta- ja hoitoketju asiakkaiden hyvinvointiin. Aiemmat kokemukset HURin Älykorttitekniologiaalaitteista sekä niillä tehtyjen tutkimusten tarkastelu auttoivat projektin etenemistä. Tuloksia ja tunteita kerättiin erilaisten kyselyjen kautta ja havainnoita tehtiin lähes päivittäin. Näin pystyimme luomaan palvelukonseptia, joka toimisi myös muilla paikkakunnilla ja olisi helposti monistettavissa.

5.3 Aikataulu

Tammikuussa 2015 käynnistettiin ensimmäinen pilottiryhmät HUR SmartCard kuntosaliharjoittelun ja ohjattuihin Bodybow-ryhmiin. Vuoden 2015 aikana toteutettiin yhteensä neljä Starttikurssia ja tammikuussa 2016 vielä yksi Kevään 2016 Startti, jolla halusimme vielä varmistaa palvelukonseptin toimivuus. Näiden saatujen kokemusten perusteella palvelutarjonta on kehitetty asiakasystävälliseksi ja yksilön hyvinvointia lisääväksi. Palvelukonseptiin luotiin myös toimiva markkinointikonsepti tuotteen laajentamiseksi vaiheittain.

5.4 Toimintasuunnitelma

Suunnitelmasta ilmeni potentiaalisten asiakkaiden tarkennettu segmentointi. Kohderyhmän tavoitteet ja tarvittavat markkinointitoimenpiteet tuli kartoittaa tarkasti. Kustannusarvio laadittiin perusteellisesti. Kiinteät kulut olivat tiedossa, mutta Starttikurssien osanottajamäärä jouduttiin kurssikohtaisesti arvioimaan.

Kilpailukeinot ja erottautuminen muista toimijoista määriteltiin sellaisilla kriteereillä ja toimintoilla, joilla pystyttiin tuottamaan asiakkaille enemmän lisäarvoa. Kilpailuedulla etsittiin tuotteen ja palvelun ylivoimaisuutta myynti- ja markkinointitilanteessa muiden kuntosalien tarjontaan. Pitkällä aikavälillä haettiin kilpailuetua erilaisuudella, keskittämällä, asiantuntijuudella ja kustannustehokkuudella. Menestystä tavoiteltiin asiakaslähtöisellä toiminnalla, asiakkuuksien johtamisella sekä aidolla välittämällä ja asiakkuuden henkilökohtaistamisella.

Koko projektin ajan kehitimme yrityksen ja toiminnan tunnettavuutta ja kilpakumppaneista erottautumista. Asiakkaalle tarjottu 50+ -palvelu tuli olla riittävän houkuttavaa ja erilaista. Tarjonnassa ei lähdetty mukaan muilla kuntosaleilla vallitsevaan perinteiseen hintakilpailuun vaan panostettiin tarjonnan laatuun ja moniammatillisuuteen.

Markkinoinnin toimintasuunnitelmassa tehtiin erilaisia markkinointisekoituksia. Vastaten kysymyksiin, joilla pyrittiin vaikuttamaan kysyntään. Esittelimme tuotteen, laadun, vali-

koiman ja palvelun. Palvelun hinta tuotiin selkeästi esiin ja se mitä asiakas kyseisellä hinnalla sai. Pyrimme selkeyttämään ja yksinkertaistamaan viestintäämme niin, että perussanomamme ei olisi kadonnut. Mainonnassa käytettiin printtimainontaa, sosiaalimediaa, henkilökohtaista myyntityötä ja suoramarkkinointia.

Toimintasuunnitelmassa asiakas nostettiin keskiöön. Suunnitelmassa korostettiin yrityksen tehtävää tukea asiakasta saamaan palvelusta arvoa itselleen. Tämä arvo syntyi markkinointi-, myynti- ja asiakaspalvelukohtaamisissa. Yrityksen sitoutuminen projektiin ilmeni vahvasta tahdosta ja halusta onnistua. Loimme palvelukonseptia ensisijaisesti asiakkaan tarpeeseen, minkä pohjalle rakentui näkemys tulevaisuudesta, tavoitteesta ja toteutuksesta. Vahvana tavoitteena oli parantaa asiakaspysyvyyttä ja kasvattaa asiakasvirtaa.

Palvelukulttuurin kirjaaminen jo toimintasuunnitelmavaiheessa selkeytti projektiin toteuttajille asiakkaan tärkeyden tiedostamisen ja oman asenteen jatkuvan tarkastelun merkityksen toiminnan onnistumiseksi. Palvelukulttuuri syntyi, kun hyvä palvelu oli koko yrityksen yhteinen ja keskeinen arvo. Hyvä asiakaspalvelu edellytti koko henkilökunna sitoutumista ja 50+ -asiakkaiden hyvinvointitarpeiden ymmärtämistä.

5.5 Arviointi, koordinointi ja palvelulupaus

Liiketoiminnan ja yritys yhteistyön onnistumista arvioitiin ryhmiltä kerätyn haastattelun, huomiointien, laadullisen palautteen ja asiakaspysyvyyden perusteella. Jatkuvaa arviointia tehtiin starttikurssien asiakaspalautteen ja henkilökohtaisten keskustelujen välityksellä.

Projektin käytännön toteutuksesta vastasivat Spurtin Johtoryhmä sekä kaksi yrityksen ulkopuolista sosiaali- ja terveysalan asiantuntijaa, yhteistyövastaava ja HUR Oy:n yhteyshenkilö. Koulutus- ja markkinointimateriaalin tuottamisesta vastasivat projektipäällikkö ja ulkopuolinen graafinen suunnittelija.

Kaikki projektiin osallistuneet osapuolet tekivät yhteisen palvelulupauksen. Lupasimme tehdä parhaamme ja luovuttaa oman osaamisemme ja näkemyksemme yhteiseen käyttöön. Jokainen työhön osallistuva keskittyi arvon tuottamiseen siten, että se tuottaisi projektiin parhaan mahdollisen hyödyn. Asioita ja tuloksia kyseenalaistettiin, kysyttiin ja kommunikoitiin avoimesti koko ajan. Yhteinen tavoite oli tuottaa mittakaavassaan maailman paras 50+ -liikunta- ja hyvinvointikonsepti.

6 Projektin vaiheet

Kehitystyöhön keskityttiin runsaan vuoden kestäväällä prosessilla. Kehitettiin Starttikurssi-tuote 50+ -asiakkaille, jonka tuotekehitys sisälsi erilaisia ohjaustuokioita pien- ja yksilöryhmissä, asiakaskyselyjä, havaintoja, huomioita ja laadullisen kyselytutkimuksen.

Kursseja toteutettiin neljä eri vuodeaikoina. Starttikurssien tavoitteena oli sitouttaa ja koota 50-70 -vuotiaat asiakkaat kuntosaliharjoitteluun. Palautekyselyillä ja henkilökohtaisilla keskusteluilla etsittiin vastauksia siihen, miten saliharjoitteluun tottumaton +50 – vuotias kansalainen saadaan houkutelluksi saliasiakkaaksi ja aloittamaan harjoittelu uudessa ympäristössä. Lisäksi kartoitettiin monipuolisen ohjauksen merkitys ja ohjaajan vaikutus harjoittelun jatkuvuuteen. Starttikurssien tavoitteena oli luoda kurssille osallistuneille jatkuva asiakassuhde kuntosalille ja löytää halu omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.

Projektin vaiheet	12/2014	1/2015	3/2015	8/2015	10/2015	1/2016
Projektin perustaminen ja suunnan tarkistus	x	x		x		x
Starttikurssit		x	x	x	x	x
Ohjausryhmän kokoontumiset	x		x		x	x
Havainnoinnit ja kyselyt	x	x	x	x	x	x
Yhteenveto ja tulosten tarkistus			x		x	x

Kuvio 4. Kehitystyön/projektin vaiheet aikajanalla

6.1 Projektin perustaminen

Projekti perustettiin palvelemaan Spurtti Oy:n liiketoiminnan lisäämistä ja työntekijöiden työnkuvan monipuolistamista. Lisäksi pilotoitiin uutta ja erilaista Starttikurssituotetta, joka oli suunnattu erityisesti 50-70-vuotiaille asiakkaille. Projektin todentamista mitattiin asiakasmäärän kasvulla ja jatkuvilla asiakassuhteilla. Projektin kesto ja jaksotus oli kolmetoista kuukautta ja kohdistui ajalle 1.1.2015 – 31.1.2016. Projektin rahoitus perustui omarahoitukseen.

Projektin kautta haettiin ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintamallia +50-vuotiaiden omaehtoiseen liikunnan ja kuntosaliharjoittelun lisäämiseen. Toteutus tehtiin pienryhmissä, joissa pystyttiin varmistaa harjoittelun henkilökohtaistaminen riittävällä henkilöstöre-

sursseilla ja jakamattoman huomion antamisella jokaiselle starttikurssilaiselle. Projektia perustettaessa varauduttiin yrityksen puolesta kahden henkilön työpanokseen koko projektin ajaksi. Työpariksi projektiin haettiin kaksi eri-ikäistä ohjaajaa. Toinen miespuolinen nuorempi ohjaaja ja toinen naispuolinen ohjaaja, joka kuului myös itse iältään kohderyhmään.

Toimintaympäristöksi suunniteltiin pienikokoinen (50m²) kuntosali, josta huokui viihtyisyys, siisteys ja kodikkuus. Matalan kynnyksen kuntosali, jossa myös fysioterapian ammattilaisen apu ja konsultaatio oli helposti saatavilla. Yhteisöllisyyteen ja harjoitusmotivaatioon kiinnitettiin huomiota jo projektia perustettaessa. Projektin toteuttajien tueksi perustettiin Ohjausryhmä, jolla oli merkittävä rooli työn ohjauksessa ja etenemisessä.

6.2 Projektin suunnittelu ja valvonta

Projektin edistymistä ja liiketoiminnan kannattavuutta seurattiin asiakasmäärän kasvulla ja asiakaspysyvyydellä. Projektikansiota päivitettiin viikottain havainnointien ja haastattelujen kautta. Starttikurssien sisältöä tarkistettiin viikottain ja osin jopa päivittäin.

Tiedonhankintaan suunniteltiin WebPropolin kautta toteutettava asiakaskysely. Lisäksi kirjattiin ylös asiakkaiden kanssa käydyt henkilökohtaiset keskustelut ja toiveet.

Kaikki muutokset projektiin oli valtuutettu tehtäväksi projektipäällikön ja ohjausryhmän toimesta. Hankinnoista vastasivat projektin vastuuohjaajat. Toiminnalla tuli olla kyky vastata odotuksiin ja toiveisiin. Laatukriteerit testattiin ja arvioitiin asiakaspalautteen kautta. Laatukriteerit konkretisoituivat jatkuvien asiakkuuksien muodossa.

6.3 Projektin ajalliset vaiheet

Starttikurssiin valmistautuminen tehtiin huolella. Kaikki tarvittavat tiedot ja ilmoittautumiset kerättiin yhteen kansioon. Asiakaspolku suunniteltiin huolella ensimmäisestä tapaamisesta lähtien ja koko henkilökunta koulutettiin seuraamaan yhdessä sovittua suunnitelmaa.

Kuntosalin siisteys ja muiden olosuhteiden viihtyisyys tarkistettiin. Asiakkaan kotouttamissuunnitelmaa kuntosaliharjoitteluun henkilökohtaistettiin kurssin edetessä ja siitä informoitiin starttikurssin ohjaajatiimille yhteisissä tiimipalavereissa. Viesitinnän välineistä sovittiin asiakaskohtaisesti ja varmistettiin yhteydenpidon toimivuus.

Projektissa haluttiin toteuttaa fyysisten ominaisuuksien lisäksi vahvasti myös sosiaalipsykologinen näkökulma. Kehitystyön etenemisen tueksi työn toteuttaja pyysi itselleen mento-

rin, jonka on koulutukseltaan psykologi ja toteuttanut oman työuransa aikana useamman onnistuneen yhteisöllisen toimintahankkeen. Mentorin hakeminen työn tueksi oli onnistunut ratkaisu ja antoi myöhemmin ohjausryhmän työskentelylle vielä laajemman näkökulman.

Starttikurssiin liittyvät asiakassopimusmallit tehtiin yhdessä Ohjausryhmän kanssa. Projekti jaettiin kolmen kuukauden mittaisiin Projektineljänneksiin. Starttikurssit ajoittuivat näille ajanjaksoille. Jokaisessa neljänneksessä käytiin läpi esityö ja valmisteluvaihe, johon liittyi aina ajankohtainen markkinointisuunnitelma. Tarvittavat projektin toimenpiteet kartoitettiin ja aikataulutettiin ohjausryhmän varsinaiset kokoukset. Ohjausryhmän jäsenet olivat käytettävissä konsultointiin tarvittaessa myös muinakin aikoina. Jokaiselle projektineljännekselle tehtiin viestintä- ja taloussuunnitelma meno- ja tulobudjetteineen. Starttikurssien ensimmäinen kokoontumiskerta suunniteltiin kurssikohtaisesti. Arvioitiin työ- ja ohjaajamäärän tarve sekä keskeiset riskit. Kurssien osallistujamäärän selvittyä tehtiin jokaiselle Starttikurssille sisältösuunnitelma ja ryhmäjaot.

Projektineljänneksillä oli omat tavoitteet tuotekehityksen näkökulmasta. Ensimmäisellä neljänneksellä kartoitettiin esityö ja valmisteluvaiheet. Toisella neljänneksellä keskityttiin tuotekehityksen ja kurssin sisältöihin. Kolmannella jaksolla paneuduttiin tuotannon, palveluiden ja viestintäkanavien kehittämiseen. Neljäs ja kyseisen projektin viimeinen jakso oli lanseerauksen ja tuotteen hiomisen neljännes siten, että tuote tulisi jatkossakin lisäämään asiakasvirtaa ja mahdollistaisi asiakkuuksien jatkumisen.

Starttikurssien edetessä säännölliset ohjausryhmän palaverit antoivat rohkeutta uudistaa starttikurssien sisältöä. Niitä yksinkertaistettiin ja selkeytettiin prosessin edetessä. Asiakkuuksiin kiinnitettiin huomiota ja sen kautta havainnoitiin mielenkiintoisia asioita. Riippumatta asiakkaan koulutustasosta ja asemasta yhteiskunnassa, kuntosalin ovelle tultaessa asiakkaat ovat samalla lähtöviivalla omine tarpeineen. Jokaisella on tarve pitää itsestään huolta ja tietoisuus lihaskuntoharjoittelun tärkeydestä oman hyvinvoinnin edellytyksenä on olemassa. Mutta miksi tämä on haastavaa ja kuntosalia inhotaan? Tähän kysymykseen etsittiin vastauksia ja tavoitteena oli murtaa negatiiviset ennakoasenteet positiivisiksi kokemuksiksi ja saada starttikurssilaisesta pitkäaikainen asiakas.

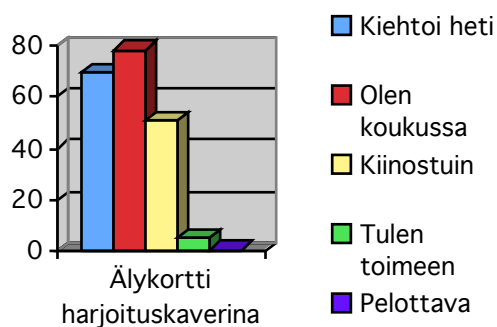
Yksi merkittävimmistä kehitystyön vaiheista tiedonhankintaan oli 3/2015 toteutettu asiakaskysely Webpropolin kautta. Kyselyssä käytettiin sekä monivalinta että vapaa sana osioita. Suomessa ja niin myös muualla maailmassa kulkee isot ihmisvirrat kuntosalin ohi uskaltamatta avata sen ovea, vaikka kulkija olisi hyvinkin tietoinen lihaskuntoharjoittelun merkityksestä omalle terveydelle ja hyvinvoinnille. Miten kehittynyt älyteknologia vaikuttaa

motivation lisäämiseen vai toimiiko se päinvastoin pelottavana ja liian haasteellisena lisänä kuntosaliharjoittelussa. Näihin kysymyksiin haettiin vastauksia asiakaskyselyn kautta.

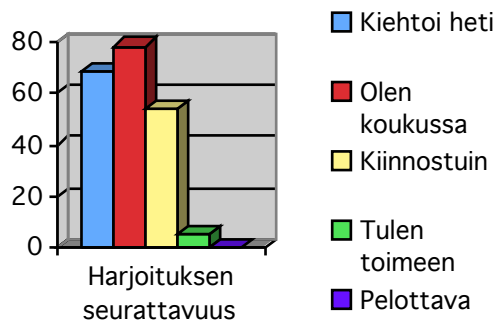
Kyselytutkimus toteutettiin kolmen kuntosalin asiakaskunnasta Suomessa saleilla, joissa oli käytössä HURin kuntosalilaitteisto älykorttitekniologialla. Kuntosalit sijaitsivat Kokkolassa, Järvenpäästä ja Helsingin Pakilasta. Kyselyyn osallistui 211 saliharjoittelijaa (123 oli naista ja 63 miestä). Kysymysten asettelu keskittyi aiheeseen: ”Paineilmalaitteiden ja Älytekniologian vaikutus +50 -vuotiaiden liikuntaharrastuksen aloittamisessa ja niiden vaikutus harjoitusmotivaatioon.”

Kyselyssä haluttiin ensisijaisesti kartoittaa 50-70-vuotiaiden mielipiteitä. Otannassa saavutettiin tavoite ja onnistuttiin jokaisella paikkakunnalla tavoittamaan haettu ikäryhmä. Vastanneista 211 osallistujasta 132 kuului ikäryhmään 50-70 vuotiaat. Järvenpäässä suurin vastaajajoukko oli 51-60-vuotiaita, N= 39, joista 28 kuului tähän ikäryhmään. Kokkolassa vastaajajoukko oli Järvenpäähän ja Helsingin Pakilaan verrattuna hieman nuorempaa, vaikkakin suurin osa vastaajista koostui myös ikäluokasta 51-60 vuotiaat, N=121, joista 66 kuului ikäryhmään 50-70 vuotiaat. Helsingin Pakilassa 50-61- vuotiaita vastanneista oli 38, N=51, joista 35 naisia ja 16 miestä

50-70-vuotiaiden ikäluokassa suurin osa on jo työelämässään joutunut tutustumaan tietokoneeseen ja kehittyneeseen älytekniologiaan. Koettiinko älytekniologia kuitenkin haasteena kuntosaliharjoittelussa ja oliko se esteenä kuntosaliharjoittelun aloittamiselle?



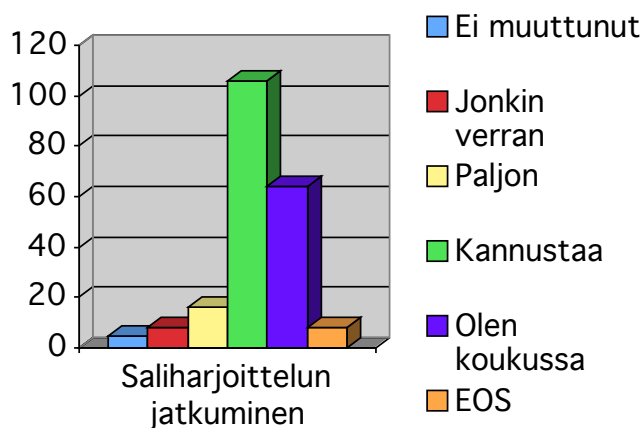
Kuvio 5. Älykortti harjoituskaverina (N=205)



Kuvio 6. Harjoituksen seurattavuus (N= 206)

HUR kuntosalilaitteiden kehittynyt teknologia älykorttilaitteilla herätti mielenkiintoa älyteknologian merkityksestä ikääntyvien kuntosaliharjoitteluun. Älykortti harjoituskaverina koettiin kiehtovana ja koukuttavana (ka 4,01). Aivan yhtä kiehtovaksi koettiin mahdollisuus oman harjoittelun seurantaan (ka 4,01). Kaiken kaikkiaan ajatus tietokoneesta kuntosalilla ei ollut pelottava vaan se koettiin positiivisena ja harjoittelua helpottavana tekijänä, osin myös käyttäjäkuntaa kunnioittavana elementtinä. Älyteknologian katsottiin helpottaneen harjoittelun aloittamista (N=208) keskiarvolla 3,8 ja se on tehnyt harjoittelusta säännöllisempää (N= 207) keskiarvolla 3,79.

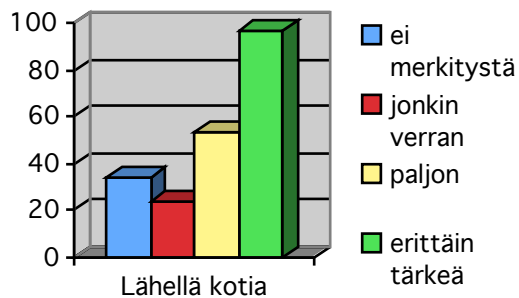
Kuntosaliryttäjän kiinnostus saliasiakkuuden pysyvyyteen on aina seurannassa. Tähän katsottiin älyteknologialla olevan myös merkittävä vaikutus. Keskiarvallisesti se katsottiin merkittävimmäksi tekijäksi (ka 4,16). Myös laitteiden käyttövarmuuteen luotettiin (ka 3,65).



Kuvio 7. Älyteknologiaalaitteiden merkitys saliharjoittelun jatkumiseen (N=207)

Kuntosalia perustettaessa saliryttäjää kiinnostaa myös salin sijainnin merkitys asiakkaalle. Salin sijainnilla lähellä kotia ja mahdollisesti työmatkan varrella oletettiin olevan merkitys-

tä. Näistä selkeästi salin sijainti lähellä kotia oli merkittävämpi ka 2,981 verrattuna salin sijaintiin työmatkan varrella ka 1,92.



Kuvio 8. Salin sijainnin merkitys lähellä kotia

Kuntosalin sijainnin tärkeyttä katsottiin lähemmin. Käytettiin ristiintaulukointimenetelmää, jossa tarkasteltiin eri ikäluokkien salin sijaintimieltymysten välisiä riippuvuuksia. Haluttiin nähdä salin sijainnin merkitys lähellä kotia (Kuvio 9), työmatkan varrella (Kuvio 10) ja hyvien kulkuyhteyksien päässä (Kuvio 11). Testin luotettavuuden parantamiseksi yhdistettiin 61-70 ja yli 70 vuotiaiden vastaukset yhteen ikäluokkaan. Yli 70 vuotiaita vastanneita oli kyselyssä siinä määrin vähän, ettei sen yksittäisenä ikäryhmänä voida katsoa olevan riittävän luotettava ryhmä analysoitavaksi. Tehtiin menetelmille khii toiseen -testi, määriteltiin vapausaste ja laskettiin p-arvo.

Sijainnin merkitys lähellä kotia oli keskiarvojen perusteella jo todettu tärkeimmäksi yksittäiseksi tekijäksi kyselyn pohjaten. Ikäryhmällä on merkitystä kuinka tärkeänä salin sijaintia lähellä kotia pidetään tärkeänä ($X^2=6,7$, $df=9$, $p=0,668$). Vastanneista 47% piti salin sijaintia lähellä kotia erittäin merkityksellisenä. Testiä ei voida kuitenkaan pitää tilastollisesti merkittävänä ja yleistystä suureen joukkoon vaatisi laajemman otannan. Kyselyn vastaukset palvelevat kuitenkin tämän kehitystyön tarkoitusta ja esimerkiksi markkinoinnin suunnittelussa tietoa voidaan hyödyntää.

Kuntosali lähellä kotiani

Ikä	<45	46-50	51-60	>61	Yhteensä
Ei merkityksellinen	16 %	21 %	15 %	15 %	16 %
Vaikutti valintaani jonkin verran	8 %	17 %	11 %	10 %	12 %
Merkityksellinen	36 %	27 %	21 %	25 %	25 %
Erittäin tärkeä	40 %	35 %	54 %	50 %	47 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	n=25	n=48	n=82	n=52	n=207

Kuvio 9. Salin sijainti lähellä kotia.

Kuntosalin sijainti työmatkan varrella ($\chi^2=14,04$, $df=9$, $p=0,121$) on mielenkiintoinen tutkimuskohde. Monesti puhutaan, että salin täytyy olla lähellä kotia tai työpaikkaa ja tämän vuoksi tätä haluttiin kyselystä tarkastella lähemmin (Kuvio 10). Kyselyn vastausten perusteella yli puolet (55%) ihmisistä ei pidä salin sijaintia työmatkan varrella merkityksellisenä. Testin tulosta ei voida pitää tilastollisesti merkittävänä, mutta se on suuntaa antava. Luottavuuden parantamiseksi täytyisi tutkia suurempaa joukkoa ihmisiä ja myös niitä ihmisiä, jotka eivät jo ole kyselyyn osallistuneiden salien asiakkaita. Kyselyn tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että vastanneista asiakkaista suuri osa tulee salille muusta syystä kuin sijainnista työmatkan varrella.

Kuntosali työmatkani varrella

Ikä	<45	46-50	51-60	>61	Yhteensä
Ei merkityksellinen	56 %	47 %	49 %	76 %	55 %
Vaikutti valintaani jonkin verran	16 %	9 %	14 %	9 %	12 %
Merkityksellinen	20 %	23 %	18 %	7 %	17 %
Erittäin tärkeä	8 %	21 %	19 %	9 %	16 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	n=25	n=47	n=78	n=45	n=195

Kuvio 10. Salin sijainti työmatkan varrella.

Kolmas usein tarkasteltava sijaintitekijä on kulkuyhteydet. Tämän kyselyn pohjalta tarkasteltiin kulkuyhteyksien ja ikäryhmien välistä riippuvuutta ristiintaulukoimalla ($\chi^2=16,43$, $df=9$, $p=0,058$). Kyselyn vastaukset ovat melko tasaisesti hajautuneet. (Kuvio 11) <50-vuotiaat näyttävät arvostavan kulkuyhteyksiä hieman enemmän kuin > 50-vuotiaat. Testin tulos on tilastollisesti jokseenkin merkittävä, joskin vastausten hyödyntäminen vaatisi tarkempaa tutkimusta suuremmalle joukolle.

Kuntosali hyvien liikenneyhteyksien päässä

Ikä	<45	46-50	51-60	>61	Yhteensä
Ei merkityksellinen	16 %	17 %	38 %	35 %	29 %
Vaikutti valintaani jonkin verran	16 %	17 %	11 %	22 %	16 %
Merkityksellinen	40 %	42 %	22 %	20 %	28 %
Erittäin tärkeä	28 %	25 %	29 %	24 %	27 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	n=25	n=47	n=79	n=46	n=198

Kuvio 11. Salin sijainti hyvien kulkuyhteyksien varrella.

50+ -ikäluokalle kuntosaliharjoittelu ei ole itsestäänselvyys ja trendi niin kuin se on nuoremalle ikäluokalle jo tänä päivänä. Joku tekijä on kuitenkin se, joka antaa sysäyksen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen myös ikääntyvällä väestöllä. Tätä pyrittiin selvittämään kyselytutkimuksen avulla. Kyselystä ilmeni, että ensisijaisesti asiakkaat hakivat kuntosalia (ka 3,26 N= 204) aloittaakseen omasta kunnostaan huolehtimisen. Tietoisuus salilla olevasta älyteknologiasta (ka 2,63 N=195) ja salin hyvät käyttöajat (ka 3,55 N= 202) nousivat selkeästi merkittävimmiksi tekijöiksi kaikilla paikkakunnilla harjoittelun aloittamisessa. Tarkkaan tätä ei voida kuitenkaan määritellä lähtökohtaiseksi merkitykseksi. Harjoittelun alettua ja saliin tutustumisen jälkeen nämä nousivat kuitenkin houkuttavimmiksi tekijöiksi saliasiakkuuden jatkumiseen. Tämä ilmeni asiakkaiden kanssa käydyistä tarkentavista henkilökohtaisista keskusteluista.

Henkilökohtaiseen ohjelmaan ja opastamiseen kiinnitettiin saliyrittäjien osalta erityistä huomiota. Tämä oli ilmeisen onnistunut kohdistus, koska sen katsottiin olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä saliharjoitteluun kotouttamisessa. Tätä tekijää haluttiin tutkia tarkemmin tarkastelemalla kyselyn tuloksia. Käytettiin ristiintaulukointimenetelmää, jossa tarkasteltiin miesten ja naisten mieltymysten eroja henkilökohtaisen ohjelman ja opastuksen tärkeyteen (Kuvio 12). Tehtiin menetelmälle khii toiseen –testi, määriteltiin vapausaste ja laskettiin p-arvo.

Henkilökohtainen ohjelma ja opastus

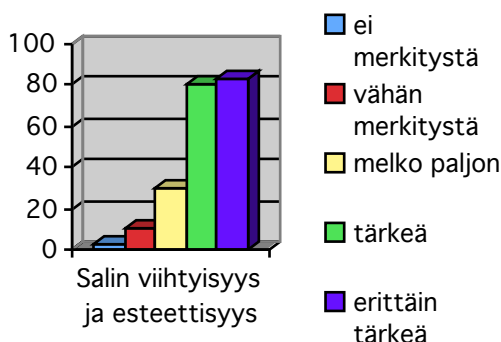
	Mies	Nainen	Total
Ei merkityksellinen	6 %	9 %	8 %
Vaikutti valintaani jonkin verran	22 %	19 %	20 %
Merkityksellinen	50 %	31 %	37 %
Erittäin tärkeä	22 %	41 %	35 %
Total	100 %	100 %	100 %
	n=64	n=137	n=201

Kuvio 12.

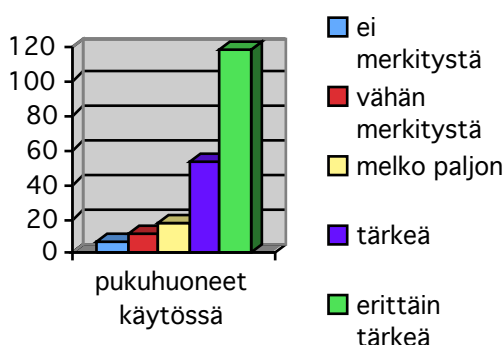
Miesten ja naisten mieltymyksissä on eroja, kuten myös vastauksissa yleisesti ($\chi^2=9,1$, $df=3$, $p=0,028$). Vastanneista miehistä 94% piti henkilökohtaista ohjelmaa ja ohjausta edes jonkin verran merkityksellisenä ja 22% erittäin tärkeänä. Naisista vastaavasti tätä palvelua piti erittäin tärkeänä 41% eli määrä on huomattavasti suurempi kuin miesten lukema. Yleisesti suurin osa ihmisistä kaipaa ohjausta ja 72% pitää sitä merkityksellisenä tai erittäin tärkeänä.

Kuntosalin aukiolo- ja käyttöajat ovat asiakkaille tärkeitä ja niitä kysytään lähes aina. Kyselynkin perusteella asiakkaille tärkeimmät houkuttelevat tekijät saliasiakkuuteen sitoutumisessa olivat hyvät käyttöajat (ka 3,4) ja harjoittelun helppous (ka 3,3).

Olosuhteiden merkityksiä tarkasteltaessa nousivat vahvimmin esille tilan siisteys ja henkilökunnan läsnäolo, saatavuus ja apu kuntosaliharjoittelussa.



Kuvio 13. Salin viihtyisyyden ja esteettisyyden merkitys saliasiakkaille



Kuvio 14. Pukuhuoneiden olemassaolo ja käyttömahdollisuus

Kuntosalin viihtyisyys ja esteettisyys koettiin tärkeäksi (ka 4,12 N= 207) Pukuhuoneiden tai pukukoppien olemassaolo katsottiin samalla tavoin merkittäväksi tekijäksi olosuhteissa (ka 4,02, N= 4,27). Tätä haluttiin tutkia suomalaisilla salikäyttäjillä erityisesti sen vuoksi, koska maailmalla karsitaan pukuhuonetoista salin neliötilan säästämiseksi.

Olosuhteisiin vaikuttavat merkittävästi ne tekijät mitä salilla on mahdollista käyttää. Kokkolassa saunamahdollisuutta pidettiin tärkeämpänä (ka 3,06), kun taas Järvenpäässä (ka 1,54) tai Pakilassa (ka 1,73) keskiarvot saunan tarpeellisuuteen olivat selkeästi pienemmät, kun saunaa ei kummallakaan salilla ole tarjolla.

WC-tilojen tarkoituksenmukaisuus ja siisteys koettiin isoksi osaksi viihtyisyyttä (ka 4,02 N=208) kaikilla saleilla. Muihin tekijöihin verrattuna musiikinkuuntelumahdollisuus (ka 2,87 N=205) ja TV:n katselumahdollisuutta (ka 2,68 N= 204) pidettiin vähiten merkityksellisenä tekijänä saliasiakkuuteen ja olosuhteisiin liittyen.

Lisäpalveluiden saatavuus vaihteli saleittain hyvin paljon liittyen kahvikoneeseen, juoma-automaattiin, hierovaan tuoliin, asiantuntijaluentoihin ja erilaisiin terveyteen liittyviin mitta-

uksiin. Näitä tekijöitä tutkittiin lähinnä mielenkiinnosta liittyen erilaisiin terveyteen liittyviin mittauksiin. Lisäpalveluista terveyteen liittyvien testien mahdollisuus oli kuitenkin keskiarvolla toivotuinta (ka 2,14 N=205). Tätä tutkittiin vielä tarkemmin tekemällä T-testi vertaamalla miesten ja naisten vastausten keskiarvojen eroja halukkuuteen tehdä terveyteen liittyviä testejä. Testin perusteella sukupuolten vastusten keskiarvot eivät tässä mitatussa asiassa eronneet.

6.4 Ohjauksen ja ohjaajan merkitys prosessissa

Ohjaajien merkitys toteutuksissa korostui ja erityistä kiitosta sai ohjaajien erityisosaamiset ja toimiva yhteistyö. Tässä kehitystyössä ohjaajan henkilökohtaiset ominaisuudet ja tapa kohdata asiakas nousivat esiin havainnoinneissa ja henkilökohtaisissa keskusteluissa. Tämä koettiin ohjausryhmässä merkittäväksi tekijäksi toimivan palvelukonseptin luomisessa. Tämä aiheutti koko projektiin yllätyksellisyyttä ja tekijöille haasteita. Haasteet taas kannattivat ja ylläpitivät mielenkiintoa koko kehitystyön ajan. Ohjaajat tekemät havainnot vaikuttivat merkittävästi starttikurssien sisältöön.

- Pienryhmäohjaus helpottaa asiakkaan sopeutumista kuntosaliympäristöön. Kuntosalin oven avaaminen ”kevenee”.
- Pieni sali on vahvuus. Musiikin käyttöä rajoitettiin tietoisesti. Jos haluaa kuunnella musiikkia niin kuljettaa omia kuulokkeita mukana.
- Iso sali, testosteronit ja teknojujke ei tässä ikäluokassa ole houkutteleva, päinvastoin se on monelle este salille menemiseen ja viihtymiseen.
- Keskitytään Älykorttisysteemiin ja sen etuihin
- Henkilökohtaistaminen ja jakamattoman huomion antaminen tärkeä sopivissa luonteissa kohdissa ryhmäohjausta
- Huomiointi ei liian ”ylenpalttista” vaan luonnollista kanssakäymistä ja keskusteluheittoja
- Maltillista maalailua tulevasta. Mitä tapahtuu Starttikurssin jälkeen.
- Kysyttäessä vastataan: ”Katsotaan, miltä tämä tuntuu starttikurssin edetessä.” Itsepäättämisoikeus!
- Saliharjoittelu yhdistettynä Bodybowjumppaan. - Sopiiko molemmat vai riittäisikö pelkästään toinen. Kokeillaan ja haetaan tuntemuksia.
- Kannustetaan vapaaharjoitteluun ohjatun salitunnin lisäksi 1-2 krt/viikko.
- Korostetaan saliharjoittelun periaatteita ja suositellaan 48 h palautusjaksoja harjoitusten välissä. Siten saadaan hyöty ja miellyttävyys saliharjoitteluun!
- Harjoitus saa tuntua, mutta kipeäksi ei saisi tulla

Ohjaajan rooliin ja ohjaustapoihin merkityksen korostuminen vaikutti siihen, että myös ohjaajan tapaan toimia perehdyttiin huolella. Ohjaajan tietyt ominaisuudet korostuivat odo- tuksissa ja olivat selkeitä viihtyvyystekijöitä, jotka vaikuttivat asiakastyytyvyyteen ja asiakkuuden jatkumiseen. Ohjaajan roolia selvitettiin ja muokattiin Autio-Kaski Ohjaa- misentaito 2015 kirjan pohjalta. Havainnointien kautta ohjaajan tapaan toimia ja ohjata aikuis- ja ikääntyvienryhmissä muodostui selkeä käsitys. Ohjaajan persoonallisilla ominai- suuksilla oli myös merkitystä. Tekijät ja toimintatavat on koottu saatujen kirjallisten palaut- teiden ja käytyjen keskustelujen välityksellä.

6.4.1 Ohjaajan ominaisuudet

Ohjaajan tärkein ominaisuus on olla aito. Aitoudella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena. Jokaisella ohjaajalla on oma persoonallinen ja ainutlaatuinen tapa olla vuorovaikutuksessa ryhmään ja sen yksilöihin ohjaustilanteessa. (Autio,Kaski 2005, 80). Ohjattavat vaistoavat epäaitouden, vaikka sen kuinka yrittäisi piilottaa.

Tärkeä tekijä on ohjaajan itsetuntemuksen kehittäminen. Ohjaajan tulee tiedostaa ohjatta- viin ja harrastustapahtumaan liittyvien omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassa- olo. Ohjattavaksi osuu matkanvarrella myös "hankalia" asiakkaita, jotka saattavat antaa palautetta ohjaajalle hyvinkin epäasiallisesti. Tämän varalta ohjaaja voi kehittää itsetun- temustaan rakentamalla toimintailmapiirin, joka kannustaa antamaan palautetta positiivis- esti. Kurssin puolivälissä on hyvä pitää väliarviointi, jossa jokainen voi antaa palautetta siitä, mikä on mukavaa harrastuksessa ja ohjaajan tavassa toimia sekä vastaavasti siitä, mitä ohjattavat toivoisivat enemmän tai mikä ei ole ollut niin mukavaa ohjaajan toimin- nassa.

Hyvä ohjaaja ottaa huomioon tunneilla jokaisen ohjattavan sen hetkisen tarpeen. Hän kannustaa jokaista ja antaa myönteistä sekä rakentavaa palautetta. Kannustavaan ohjaukseen kuuluu se, että liikkujalle mahdollistetaan helpotettu tapa suorittaa harjoitus, jos jostakin syystä perusharjoitus ei onnistu. Ohjaajan keskeinen tavoite on ylläpitää asiakkaan halua liikkua ja harrastaa liikuntaa.

Ohjaaja osoittaa ammattitaitonsa siten, että liikkujat voivat luottaa ohjaajaan. Hänen sa- naansa voi luottaa ja hän on rehellinen. Ajan myötä tämä tuottaa hedelmää: ohjattavat alkavat yhä enemmän luottaa itseensä, mikä näkyy oma-aloitteisuutena ja omaehtoisena harjoitteluna.

Ohjauksessa tulee olla turvallinen ja sosiaalisesti hyväksyty ilmapiiri olla oma itsensä. Turvallisuudella tarkoitetaan kahdensuuntaista turvallisuutta; tuntirakenteisiin ja tuntisuunniteluun liittyvää turvallisuutta sekä liikunnallisesti kehittyvää harjoitusta. Ohjaaja edustaa selkeästi aikuista, joka vastaa tunnista ja sen etenemisestä (Autio, Kaski 2005, 111).

Hyvä ohjaaja välittää ohjattavistaan. Hyvinvointi- ja liikunta-alalla työskenteleville se ei yleensä ole ongelma. Se on yksi tärkeimmistä asioista, joka pitää ohjaajan kiinni liikuntakasvatustyössä ja vuorovaikutuksessa ohjattaviensa kanssa. Ohjaustilanteissa asiakkaan tulee kokea olevansa tärkeä ja pidetty.

1. Ohjaaja tehtävänä on madaltaa ohjattavan kynnystä aloittaa omaehtoinen harjoittelu. Taustalla voi olla jopa pakon sanelema liikunta-aktiiviteetin aloitus sairauden tai leikkauksen jälkeen. Tässä vaiheessa ohjaajan apu on todella merkityksellinen. Asiakas on yksilö ryhmässä ja yksilönä hänet tulee huomioida.
2. Ohjaajan ohjaustapa ja valitut ohjausmenetelmät ovat merkityksellisiä kadoksissa olleen kehokulttuurin löytämiseen ja kokonaisvaltaisen kehityksen tavoitteiden saavuttamisessa.
3. Positiivisen lopputuloksen saavuttamiseen vaikuttaa se mitä ohjaaja suunnittelee tunnin sisällöksi ja erityisesti se miten hän tunnin toteuttaa. Osaava ohjaaja löytää paikkansa ja työtehtävänsä tukiessaan jokaisen liikkujan yksilöllisiä tavoitteita.
4. Ohjaajan oma persoona on työväline. Kokemuksen myötä ohjaajan persoona vahvistuu, näkyy ja tulee näkyä liikuntatuokion toteutuksessa.
5. Tuokio on suunniteltu, mutta muuttuvien tekijöiden vaikutuksesta suunnitelma ei aina toimi. Osaava ohjaaja tekee muutoksen ja vetää ”takataskusta” toisen tai jopa kolmannen vaihtoehdon tilanteen niin vaatiessa.
6. Osaava ohjaaja huomioi naisten ja miesten eron liikkumisessa ja liikuntakäyttäytymisessä. Naisille on luontevampaa toimia liikuntaryhmässä, kun taas miehet lämpiävät ryhmäliikuntaan hieman hitaammin. Ilo ja riemu liikkumisen suhteen ei poikkea sukupuolten välillä.
7. Aikuisen liikkujan motivoiminen ja liikunnan ilon ylläpitäminen on ohjaajalle haaste. Yksilön harjoitus ja tavoitteet pitää asettaa erilaiseksi, jos on kyseessä liikunnan

lisääminen normaaliin arkirutiiniin tai kuntoutumisjakso leikkauksesta tai sairauden jälkeen. Ohjaaja etsii vastauksen siihen, miten innostaa jokainen yksilö pysymään liikunnan parissa siten, että siitä tulee säännöllinen vähintään 2-3 kertaa viikossa tapahtuva arkeen kuuluva elämäntapa.

8. Liikunnan ohjaaminen edellyttää jaksamista myös ohjaajalta. Ohjaajan on myös tärkeää hoitaa omaa hyvinvointiaan.

6.4.2 Ohjauksen tavoitteet

”Sielun palo” liikkumisen puolesta ja sen ilon sanansaattajana toimiminen antaa ohjaajalle lisämerkityksen omaan työhön ja tehtävään. Liikunnan ohjaaminen voi olla jatkuva haaste ja toisaalta hyvän olon tuoja oman ammattillisen kasvun ja kehityksen vaiheissa.

Väestön ikääntyminen Suomessa edellyttää tehokkaiden ja laadukkaiden terveys- ja hyvinvointipalveluiden kehittämistä. Osa tästä palvelusta on liikunnanohjaamista ja ammatinharjoittajana toimimista. Kuntosaliyrittäjänä tämä tarkoittaa keskittymistä 50-70-vuotiaiden liikkumistarpeiden kartoittamiseen ja palvelujen kehittämistä tälle ikäryhmälle. Tuotekehityksen tulee vastata kysyntään ja palveluita kehitetään siten, että myös yrittäjänä saa hyödyn tarjonnan keskittämisestä ikääntyvään väestöön.

Tavoite: Turvataan ja kehitetään keski-ikäisten ja ikääntyvien liikuntapalveluita siten, että heidän asemansa liikuntapalveluiden käyttäjänä kasvaa ja vahvistuu.

Tavoitteen toteutuminen: Liikunnanohjaaja ja liikunta-alan yrittäjä kehittävät palvelun ja tarjonnan vastaamaan 50-70-vuotiaiden tarpeita liikkumisolosuhteiden ja harjoittelun osalta ikäryhmälle sopivaksi ja houkuttavaksi.

Projektin kautta kerättyjen tulosten mukaan ikääntyvän väestön liikuntapalveluiden kehittämisessä lähtökohtana on käytettävyys, helppous ja esteettömyys. Riittävä opastus ja liikeohjaus ovat aina tässä ikäluokassa tarpeellisia. Tekninen tuki älyteknologialaitteiden käytössä on turvattava miellyttävän käyttökokemuksen saavuttamiseksi, huomioiden ikääntyvän väestön erityistarpeet laitteiden käytössä.

Aikuiset ja ikääntyvät ovat ohjausryhmänä ohjaajalle haastava ja samalla mielenkiintoinen kohderyhmä. Ikäryhmästä osa on hyvinkin hyväkuntoista, mutta osalla on liikkumisen suhteen jo paljon rajoitteita. Tästä syystä ohjaajan tulee valmistautua harjoitustuokioon huolella. Jokaisen tunnin jälkeen tulisi olla onnistumisen tunne ja tietoisuus siitä, että

ohjauksen kautta on edesauttanut asiakkaiden hyvinvointia ammattitaitoisesti. Huono ennakkovalmistautuminen tuntiin voi päätyä kaaokseen. Eri vuosikymmentä elävän ihmisjoukon tarpeet ja odotukset ovat erilaiset. Niistä tehtiin havaintoja sekä haastatteluja kehitystyössä sitä kautta muodostettiin kuvaus eri ikäryhmien vaihtelevasta käyttäytymisestä. Jokainen vuosikymmen tuo mukanaan uusia tuulia (Kuvio 15).

Kun asiakkaan ikä alkaa numerolla neljä

Hän tietää mitä haluaa

Hän osaa jo erottaa, mitkä ovat elämässä tärkeitä asioita

Hän tekee asioita, jotka kiinnostvat häntä itseään

Hän käyttää voimakkaan punaista huulipunaa

Hän on rehellinen ja suora

Kun asiakkaan ikä alkaa numerolla viisi

Hän on rohkeasti oma itsensä

Hän uskaltaa olla myös vähemmän

Hän uskaltaa tuoda esiin oman mielipiteensä

Hän on arvokas ja kiinnostava persoona

Hän sitoutuu harrastukseensa täysillä

Kun asiakkaan ikä alkaa numerolla kuusi

Hän osaa elää hetkessä ja osaa antaa aikaa itselleen

Hän on positiivinen ja näkee hyvää monessa asiassa

Hän on tietoinen, että elämä voi muuttua nopeasti

Hän elää intohimolla ja rakkaudella

Hän pitää kiinni ystävistä ja yhteisestä harrastuksesta

Kun asiakkaan ikä alkaa numerolla seitsemän

Hän osaa jo elämän rutiinit

Hän vaatii elämään ja harrastukseen laatua ja mielekkyyttä

Hän käyttää yhä enemmän aikaa tuttuun kävelylenkkiin

Hän on ennakkoluulottomasti kiinnostunut asioista

Hän pitää itseään 15 vuotta nuorempaa "tytönhupakkona" ja "pojannulikkana"

Kuvio 15. Vuosikymmenen mukanaan tuomat uudet tuulet ihmisen käyttäytymiseen

Tältä pohjalta kirjattiin muistilistaa ohjajille:

1. Tutustu ryhmään ja varaa takataskuun monta varasuunnitelmaa tunnin toteutukseen. Sanonta hyvin suunniteltu on jo puoliksi tehty pitää paikkansa ikääntyvienkin liikuntaryhmien ohjauksessa.
2. Ryhmä voi olla hyvinkin varauksellinen ja tuntea olonsa epävarmaksi uusissa olosuhteissa – esimerkiksi harjoittelu kuntosalilla elämänsä ensimmäistä kertaa! Lataa positiivista energiaa aluksi varovasti, mutta kuitenkin siinä määrin, että toiminta saa houkuttavan ja miellyttävän alkusysäyksen.
3. Suunnittele toiminta niin, että pystyt tarjoamaan ohjattavillesi täysipainoisen ja liikuntaan motivoivan tunnin. Suhtautuminen ryhmään tulee heti alusta pitäen olla kunnioittava ja kohteliaan määrätietoinen.
4. Tunnelma tulee luoda sallivaksi ja kysymyksille avoimeksi.
5. Tutustu ohjattaviisi ja opettele heidän etunimensä.

6.4.3 Ohjaajan askeleita onnistumiseen

Itsetutkistelu ja omien tapojen muuttaminen on kaikessa ohjaustilanteissa tärkeitä. Ikääntyviä ohjattaessa ohjaaja on usein ohjattaviaan nuorempi. Joustavuus ja kunnioitus ryhmää ja sen yksilöitä kohtaan on tärkeitä. Onnistumisen lista on muokattu ja sovellettu ikääntyvien ohjaukseen Ohjaamisen taito -kirja pohjalta (Autio, Kaski 2005, 122)

1. Saavu ohjaustilanteeseen ajoissa.
2. Ole aito ja kohtaa jokainen ihminen yksilönä.
3. Vältä tunnin kulussa toiminnallista tyhjyyttä.
4. Kehitä taito saada ryhmä toimimaan haluamallasi tavalla.
5. Älä luovuta – Opi virheistä. Naura itsellesi ja tunnusta ”mokasi”
6. Liikunnanohjaus on prosessi, jossa seuraavalla kerralla palataan edellisen kerran tapahtumiin.
7. Vahvista entisestään vahvoja puoliasi ohjaajana.
8. Yhteistyö erityylisten ohjaajien kanssa on kehittävä.
9. Ole oma itsesi ja kehitä ohjaustyyliäsi itsellesi sopivaksi

7 Projektin tulos yleisesti

Projektin vaiheiden kirjaaminen projektineljänneksittäin auttoi selkeästi kehitystyön toteutuksen etenemisessä kohti palvelukonseptin syntymistä. Tulokset ja kehitystarpeet käsiteltiin ohjausryhmässä säännöllisesti niin liikunnallisten tarpeiden kuin sosiaalipsykologisetakin näkökulmasta katsottuna. Koska seuranta oli jatkuvaa ja samat henkilöt olivat toteuttamassa projektin eri vaiheet, pystyttiin muutostarpeisiin reagoimaan ennen seuraavan starttikurssin aloittamista.

Kyselyn kautta saatua tietoa hyödynnettiin uusien starttikurssien toteutusten suunnittelussa ja kerättyä tietoa tullaan käyttämään palvelukonseptin lopullisessa kirjaamisessa. Kyselytutkimus tehtiin maantieteellisesti eri puolella Suomea asuvalle väestölle, jotka harjoittelivat toisistaan hieman poikkeavissa saliolosuhteissa. Kyselystä haluttiin poimia ne yksittäiset tulokset, joiden katsottiin hyödyntävän palvelukonseptin luomista.

Kysely kohdistui vahvasti HURin älyteknologiaan, joten siihen liittyvissä kysymyksissä saatiin korkeita arvoja. Yleisesti teknologiaa pidettiin kiehtovana asiana ja älyteknologia on helpottanut harjoittelun aloitusta ja seurattavuutta. Harjoittelun halutaan olevan helppoa (ka 3,31 N=202) ja salin käyttöaikojen laajat (ka 3,40 N=202). Kysymykseen ”salille tulo kaverin suosituksella” vastaukset vaihtelevat vastausmahdollisuuksien ääripäihin, ilmeisesti sen mukaan onko asiakkaalle salia suositeltu vai ei. Korkeammalla iällä oli selkeästi vaikutusta siihen tarvitaanko ohjausta vai ei, joskin vaikutusta ei voida kyselyn perusteella pitää tilastollisesti kovin merkittävänä.

Saatujen tulosten mukaan älyteknologia motivoi liikuntaan. Tutkimus todisti, että laitteet eivät pelota, vaan pikemminkin harjoittelu niillä kiehtoi ja kannusti. Kyselyssä vahvistui, että älyteknologia ja paineilmalaitteet sopivat erityisesti niille henkilöille, joille kuntosali ei ole ollut ennestään tuttu paikka ja painopakkalaitteiden vastusten ”arpominen” normaali salilla on haastavaa. Älyteknologia ja paineilmalaitteet madalsivat kynnystä saliharjoitteluun ja helpottivat harjoittelun aloittamista sekä tekivät siitä myös säännöllisempää. Säännöllinen salillakäynti aikaansai nousujohteista kehitystä harjoittelussa. Harjoituksia seurantiin mielenkiinnolla harjoituksen jälkeen kirjautumisruudulle - Kioskille ilmestyvästä kehityskäyrästä ylä-, keski- ja ajavartalon osalta eriteltynä. Kehitystä pystyi itse säätelemään oman tuntemuksen mukaan. Pääsääntöisesti jokaiselle harjoittelijalle säädettiin omat vastukset viidellätoista toistolla, jos harjoitus kyseisellä laitteella tuntui kevyeltä 12-13 toiston jälkeen suositeltiin tekemään kolme ylitoistoa. Silloin harjoitusta tietokoneelle vietäessä se rekisteröi ylitoistot kaikilla laitteilla ja vastus nousi automaattisesti yhdellä kilolla tai henkilökohtaisesti säädetyllä grammamäärällä – lähtien 100 gram-

masta ylöspäin. Älyteknologia huomioi näin kuntoilijan henkilökohtaisen lihasvoiman kasvun. Älyteknologia osoittautui myös merkittäväksi tekijäksi vähentämään kuntosaliliikuntaan liittyviä kielteisiä käsityksiä. Oikein suoritettulla harjoittelulla saatiin esiin näkyviä tuloksia. Erityisesti miehet olivat yllättyneitä paineilmalaitteiden tehokkuudesta ja harjoituksen tuloksista.

Salin ilmapiirillä ja ohjaajien ammattitaidolla todettiin olevan myös iso vaikutus harjoittelun jatkuvuuteen sekä kiinnostukseen omatoimiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Nämä kommentit nousivat vapaa sana- osiosta ja haastatteluista harjoitustuntemuksesta. Selkeäksi eduksi starttikurssilla osoittautui eri-ikäisten ohjaajien yhteistyö. Kolme ohjaajaa ryhmässä oli liikaa, vaikka sillä olisi saatu annettua enemmän jakamatonta huomiota asiakkaalle. Kolme ohjaajan puhuminen yhtä aikaa toi liikaa hälyä ja teki ohjaustilanteen haastavaksi. Kaksi ohjaajaa pystyy paremmin antamaan toisilleen tilaa ja jatkamaan toisen sanomasta luonnollisesti eteenpäin. Nuorien ohjaajan koettiin viestivän nuoruuden ja vahvuuden voimasta. Kokeneemman ja lähempänä kohderyhmän fyysistä ikää olevan ohjaajan koettiin taas tuovan ohjaukseen elämänkokemusta ja ymmärrystä ikäluokan tarpeista harjoittelussa. Nuoruus tuo mukanaan sopivaa ihalua ja kokemus tuo ymmärrystä. Lisäksi koettiin positiiviseksi, että salissa oli sekä mies- että naisohjaaja.

Runsaan vuoden ajan kestäneen prosessin ja toteutettujen Starttikurssi pilottien haastattelujen, havaintojen ja kyselytutkimuksen kautta saatiin selkeä näkemys siitä, miten 50+ -vuotiaiden liikunta saadaan ohjatusti muuttumaan omaehtoiseksi terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseksi. Lisäksi muodostui selkeä käsitys siitä, mitä toimenpiteitä se vaatii palvelukonseptin kehitytyössä. Kokonainen kalenterivuosi projektin toteutuksessa oli riittävä ja antoi monipuolisen näkökulman kehitystyöhön. Projekti voitiin päättää onnistumisen tuntein ja varsinaisen palvelukonseptin kehittäminen tältä pohjalta voi alkaa.

8 Pohdintaa

Tämä kehitystyön kautta saatiin tuotettua riittävästi aineistoa palvelukonseptin luomiseksi. Tulokset osoittavat työn tarpeellisuuden ja palvelukonseptin tuottamisella tulee olemaan moniulotteiset vaikutukset niin yksittäiseen kansalaiseen kuin yritysten liiketoiminnan kehittämisen ja liikunta-alan toimijoiden työllistymiseen. Työn ajankohtaisuus tuli selkeästi esille työn edetessä. Lähdeaineiston ja kirjallisuuden tarkastelu selkeytti tarve palvelukonseptin tarpeellisuutta väestörakenteen muutoksen myötä. Suomi ikääntyy maailmanlaajuisesti etujoukoissa. Japani, joka viime vuoteen saakka on ollut HURin suurin vientimaa, elää jo ikääntyneen väestön arkea. Näistä jo aikaisemmin ikääntyneistä maista saimme myös vinkkejä toteutukseen. Tutkimustulokset osoittavat isoista tuki- ja liikuntaelämisen ongelmista ja heikentyvästä lihaskunnosta yhä nuoremmassa ikäluokassa. Lihaskunnan kannalta säännöllinen elinikäinen harjoittelu on tärkeitä muistaen, että lihasvoiman kasvua tapahtuu vielä 90-vuotiaana. Joten harjoittelun aloittaminen ei koskaan ole liian myöhäistä (Hulmi 2015, 67).

Kehitystyön toteuttaminen prosessina oli mielenkiintoinen ja haastava. Haastavaksi sen teki asioiden käsittely ja tutkiminen sosiaalipsykologisesta ja motivaation kehittymisen näkökulmasta. Kuntosalitoiminta ja siellä tapahtuva harjoittelu nähdään usein vain fysiologisesta ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tässä työssä haettiin keinoja uusien kuntosalilla käymättömien kansalaisten kiinnostuksen ja omatoimiseen harjoittelun lisäämistä oman terveytensä ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Tämän päivän 50-70-vuotiaat ovat elämänsä aikana nähneet ja eläneet kehittyvän Suomen suuren muutoksen. Se on kasvattanut ikäluokasta nöyrän, työtä tekevän ja hyvää palvelua arvostavan uskollisen asiakaskunnan. Suomi on kasvanut nopeasti hyväpalkkaisten palkansaajien palveluyhteiskunnaksi, jossa työvoima on vuosien aikana naisistunut. Samalla yleinen koulutustaso on noussut ja työ muuttunut entistä enemmän istumispainotteiseksi toimistotyöksi. Työssä istuen vietetty aika on toisaalta lisääntynyt ja yhteiskunta on muuttunut vahvasti suorituskeskeiseksi ilmenee Sosiaali- ja Terveysministeriön Muutosta liikkeelle, valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 julkaisusta.

Tarvitsemme liikuntaa ja kuntoilua enemmän kuin kenties koskaan aikaisemmin. Elämää nähneet ja koulutetut kansalaiset eivät kuitenkaan enää suostu perinteiseen liikuntakokemukseen, jossa hyväkuntoiset ja omaa terveyttään uhkuvat kunto-ohjaajat komennevat heitä pilleihinsä puhaltaen. Noin yhdeksällä kymmenestä on suuria odotuksia liikunnan virkistävästä, rentouttavasta, kuntoa ja terveyttä parantavista vaikutuksista, kertoo

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lähes kaikkien harjoitustoimintaan osallistuneiden mielestä odotukset ovat toteutuneet hyvin yksityisen palveluntuottajan tarjoamana. Mielipiteeseen vaikutti erityisesti se, että toiminta on ympärivuotista ilman kesätaukoja. Tuotot määrittelee liikkuja itse ja tämä itsellisyyden tunteen tärkeys tuli selkeästi esiin haastateltaessa saliasiakkaita kaikilla kolmella paikkakunnalla, joissa kyselytutkimusta tehtiin.

Tämän tuloksen tiedostaminen on kuntosaliryttäjälle tärkeitä toiminnan suunnittelussa. +50 -asiakas edellyttää asiallista ja hyvää käytöstä palveluntuottajalta. Hän on asiakkaana haastava mutta myös mielenkiintoinen ja palkitseva herättäen osaavassa kuntosaliryttäjässä ajatuksia ja kannustaen rohkeuteen tehdä asioita aikaisemmasta poikkeavalla tavalla. Tämä ikäluokka haluaa liikuntapalvelunsa ilon kautta rakennettuina ja iloa tuottavina elämyksinä, siinä missä nuoremmatkin kuluttajaikäluokat. Tämä tuli vahvasti esiin kehitystyön aikana tehdyistä haastatteluista. 2010-luvun 50-70 vuotiaat eivät enää erotu pukeutumisellaan, musiikkimaullaan ja kahvilakulttuurikäyttäytymisellään nuoremmista. Kyseisen ikäluokan nuorekkuuden toteaa myös Hanna Kosonen Valtion Liikuntaneuvoston jäsen blogissaan syksyllä 2015. Tämä saattaa jopa hämmentää nuorempaa ikäpolvea, mutta yrittäjänä pitää osata varautua siihenkin ja kohdata jokainen asiakas omana yksilönään ja mahdollisuutenaan. Ikääntyvä väestö yhä kasvavana kansanosana luo uudenlaisia tarpeita palveluille eri kulttuureissa ja se yritys, joka tähän uskaltaa lähteä, tulee kokemaan hauskoja yllätyksiä ja iloa työarkeen.

Kuntosalitoiminta, -harjoittelu ja -ryttäjäys on uusien mahdollisuuksien edessä todettiin monen luennoitsijan esityksissä Tampereen GymTech messuilla maaliskuussa 2015. Digitalisoituminen ja älyteknologia kehittyi ja on jo pitkälle hyödynnetty myös HURin kuntosalilaitteissa. Eläketurvakeskuksen mukaan eläkkeelle siirtymisen keski-ikä oli 61,1 vuotta vuonna 2015. Työssäkäyvää 68-vuotiasta ei voida vielä määritellä vanhukseksi, hän haluaa elää itsenäistä hyvinvoivaa elämää. Kehitystyössä haettiin keinoja ja toimintatapoja ikäluokkaa kunnioittaen.

Aiheeseen on aiemmin paneutuduttu työterveyden ja terveydenhuollon kautta. Terveydenhuollon henkilökunnan näkemyksen mukaan liikunnan yksilö- ja yhteisötasoista edistämistä haittaavia tekijöitä ovat ajan puute, neuvontatyön, vähäinen arvostus ja heikohkosti arvioitu tuloksellisuus, teoriataustan sekä menetelmien hallinnan puute. Lisäksi hastaavaksi on koettu liikuntaohjelmien laatimisen vaikeus ja yhteistyön puutteet yksikön sisällä ja liikuntapalvelujen tuottajien kanssa. Esteiden ja puutteiden vähentäminen ei ole ylivoimaista, mutta sen edellytyksenä on, että liikunnan edistäminen asetetaan merkittäväksi tavoitteeksi yhteisössä.

Näitä ”ongelmia” ei innovatiivinen ja liiketoimintaansa kasvuhaluisesti kehittävä liikunta-alan toimija ja yrittäjä tunne, eikä toimintaansa kehittäessään myöskään halua tunnistaa. Toiminnan tavoite yrittäjällä on aina edistää asiakkaan ja yksilön liikunnallisia sekä terveyttä edistäviä elämäntapoja. Yrityksessä jokainen asiakas kohdataan yksilönä, jonka eteen henkilökunta tekee töitä saavuttaaksemme nämä tavoitteen. Yksityisen sektorin sekä uusien yrittäjien mukaantulo näihin talkoisiin tuo yhteiskunnallisesti isoja säästöjä palvelutuotteistamisen monipuolistumisella.

Rahoituksen saaminen ja toiminnan kannattavuus on aina iso kysymys niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla. Prosessin kautta löytyneiden toimenpiteiden kautta tullaan palvelukonseptiin kirjaamaan kannattavan liiketoiminnan aloittaminen ja toteuttaminen. Tämä tulee olemaan merkittävä helpotus kuntosaliryrittäjän alkutaipaleella.

8.1 Kehitystyön vaikutukset HUR Oy:lle

Kuntosalilaitemarkkinat koti- ja ulkomailla elävät tässä päivässä kovia aikoja. Fitness- ja hyvinvointiala ovat kasvavia aloja ja kilpailu siellä kovenee koko ajan. Erottautuminen muista laitetoimittajista monipuolisilla laitteilla ja toimivalla palvelukonseptilla korostuu välinemyynnissä tulevaisuudessa vieläkin enemmän.

HUR Oy on suomalainen yritys, mutta vientipainotteisuudensa ja vähäisen julkisen kotimaisen markkinoinnin vuoksi, se on jäänyt monelta huomaamatta suomalaisena yrityksenä. Projektissa korostettiin kotimaisuutta ja laitteiden valmistusta Suomessa. Tämä tuli monelle asiakkaalle positiivisena yllätyksenä. Samanaikaisesti HUR oli myös sattumalta esillä kotimaisissa uutisissa ja Elixir-ohjelmassa. Mielenkiintoista oli huomata, miten starttikurssilaiset kokivat roolinsa kasvavan ja tunsivat olevansa osa isompaa kokonaisuutta TV-näkyvyyden lisääntyessä. Sana ”Hurahtaminen” muodostui positiiviseksi ja pientä ylpeydenaihehtakin nostattavaksi sanaksi. Saliin tultaessa mielellään kerrottiin: ”Me tultiin taas Hurahtamaan”.

Kehitystyön aikana yleinen uutisointi maassamme oli hyvin negatiivissävytteistä. Suomen taloudellinen ahdinko, lama, työttömyys ja leikkaukset olivat jatkuvasti uutisotsikoissa. Nämä koskivat varmasti jokaista joiltain osin. Vaikka ne eivät olisi suoraan vaikuttaneet asiakkaan perheeseen, oli lähipiirissä kuitenkin joku johon leikkaukset tai irtisanomiset olivat koskeneet. Tämä kaikki tuntui kuitenkin unohtuvan ainakin hetkeksi, kun starttikurssilainen sai tulla paikallisen yrityksen kuntosaliin, jossa ohjasivat suomalaisen liikunta-alan koulutuksen saaneet ammattilaiset ja harjoitus saatiin tehdä vielä kotimaisilla kunto-

salilaitteilla. Tätä kansalaistunnon kohotusta ja uskoa parempaan huomiseen se tuntui ainakin nostattavan +50-vuotiaiden ikäluokassa.

HURin näkökulmasta prosessi ja sen kautta syntyvä palvelukonsepti tuo selkeätä kilpailuetua muihin laitetoimittajiin. Kilpailuetu tulee ensisijaisesti helppokäyttöisistä laitteista ja harjoitusta maltillisesti eteenpäin vievästä harjoittelusta älyteknologian avulla.

Tähän yhdistyvä koulutuskonsepti ja osaava kouluttajaverkosto luo mahdollisuuden merkittävään kasvuun +50-vuotiaiden kuntosalien perustamiseen Suomessa. HUR Oy luo osaltaan uskoa yrittäjyyteen ja antaa eväitä uudelle yrittäjälle luoda kannattavaa liiketoimintaa. Palvelukonsepti edesauttaisi sekä koti- että ulkomaanmyyntiä.

8.2 Kehitystyön merkitys Spurtti Oy:lle

Keväällä 2014 Spurtin henkilöstöressit kasvoivat. Suunnittelu ja toteutus perheyriksen vaiheittaista sukupolvenvaihdosta laitettiin alkuun. Vuodesta 2006 oli keskitytty lasten ja nuorten harrasteliikuntatoimintaan. Kasvaneiden resurssien myötä toimintaa haluttiin laajentaa uuteen ikäluokkaan. Henkilöstön iät ja kokemukset huomioon ottaen oli luontevaa hypätä aktiivisen aikuisikäluokan yli ja keskittää uusi toiminta +50 vuotiaiden liikunnan kehittämiseen. Kehitystyötä suunniteltaessa tehtiin taustatutkimusta olosuhde- ja kilpailija-analyysin kautta. Kuntosaliryittäjä 40.000 asukkaan kaupungissa, jossa olemassa olevia kuntosaleja on jo yksitoista, on haasteellista. Tilat, resurssit ja mahdollisuus Spurtissa olivat kuitenkin olemassa. Tilaisuuteen tartuttiin, mutta erottautuminen massasta oli elintärkeää. Suunnitelmia rakennettiin rohkeasti ja ennakkoluulottomasti kohti tuntemattomaa. Luotiin tuotekehitysprosessi Starttikurssista ja pilotin kautta haettiin vastauksia toteutukseen. Opiskelun aloittaminen ja työelämälähtöinen kehitystyöhanke tässä vaiheessa oli merkittävä apu toimenpiteiden löytymiseen.

Aikaisempaa kokemusta HUR laitteisiin ja kuntosalitoiminnan toteuttamiseen oli olemassa. Toimintaa päivitettiin viidentoistavuoden takaisen kuntosaliryittäjä kokemuksen pohjalta ja tutkittiin väestön ikääntymisen kehitystä Järvenpäässä. Edellytykset onnistumiseen olivat olemassa.

Tiedossa oli jo lasten toiminnan kehittämisen perusteella, että projektin edetessä pienessä kaupungissa viidakkorumpu lähtee kumisemaan nopeasti. Sen kaiku on joko positiivinen tai negatiivinen. Kaiun ääneensävyyn oli pyrittävä vaikuttamaan. Asiakaskunnan koostuessa pääasiassa +50-vuotiaista henkilöistä, tulee toiminnan tavoite asettaa ensisijaisesti asiakaslähtöiseksi ja hänen tarpeitaan kunnioittavaksi. Ihmisen kuuluminen johonkin

yhteisöön lisää mukanaolijoiden identiteettiä ja hyvinvointia (Matikka, Roos-Salmi 2012, 33). Tavoitteena oli rakentaa yhteisöllinen palvelukonsepti, joka voidaan monistaa toteutettavaksi myös muilla paikkakunnilla.

Kehitystyön eteneminen toi Spurtin saliyrittäjyyteen uskallusta olla erilainen, kokeilla rajoja ja kuunnella asiakkaiden toivomuksia. Poiketen normaalista kuntosalitoiminnasta haettiin erilaisuutta toimintaan sosiaalisuuden kautta. Kyselyissä ja haastatteluissa sosiaalisuuden kaipuu korostui. Ajatukset ja toiveet järjestetyistä tapahtumista tulivat asiakkailta. Yrittäjinä niihin tartuttiin ja toteutettiin kevyellä markkinoinnilla asiakaskirjeen kautta. Lähtökohtaisesti tapahtumien tuli olla järjestelyiltään kevyitä, eivätkä ne saaneet vaatia suuria lisäponnisteluja henkilökunnalta. Päävastuu yrityksen puolelta näissä tapahtumissa oli luontevasti ikäluokkaan kuuluvalla työntekijällä. Käytännön toteutuksissa suosituimmat tapahtumat olivat Kaveritreeni, Lauuiltaa kuntosalilla ja Oopperakuntosali. Järjestelyissä sopivimmaksi tapahtumapäiväksi osoittautui perjantai.

Nämä tapahtumat toivat pilkkeen ja ilon saliharjoitteluun ja purkivat monta ennakoasennetta. Asiakkaat saivat kutsua tapahtumiin omia kavereitaan. Tämä koettiin kivaksi tavaksi tutustuttaa kaverei tai puoliso omaan saliin ja siellä oleviin treenikavereihin. Tapahtumien jälkeen monesta vieraasta tuli myös saliasiakas. Tapahtumilla oli vaikutusta myös markkinointiin. Niistä tehtiin YouTube-materiaalia ja julkaistiin sosiaalisessa mediassa. Viesti kuntosalin välittömästi ja sallivasta ilmapiiristä levisi myönteisesti.

Kehitystyö toi esiin myös yhteisöllisiä tarpeita. Henkilöstöressurit yrityksessä eivät tule kaikkeen toivottuun riittämään. Ohjausryhmän ja Spurtin johdon kannustamana perustettiin Ikiviikarit ry, jonka tehtävänä on toteuttaa jäsenistölleen yhteisöllistä vapaa-ajan toimintaa, kerätä tarinoita ja julkaista blogia +50 väestön aktiivisesta elämäntavasta. Ensimmäinen Ikiviikarit ry:n hallitus koostui starttikurssien kautta mukaantulleista aktiivisista toimijoista. Perustetun järjestön kautta tullaan hakemaan apuja ja henkilöresursseja paikallisten ja valtakunnallisten tapahtumien järjestämiseen. Hallituksen ja jäsenistön energia suuntautuu yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen. Yhteisötoiminnan alkuvaiheessa ryhmäläiset ovat innostuneita ja aktiivisia. He myös uskaltavat ja osaavat esittää kritiikkiä, joka edesauttaa toiminnan kehittämistä (Kaukkila, Lehtonen 2007, 26).

Tulevia tapahtumia osataan jo odottaa. Ilmassa viriää pieni jännitys, mitähän ne seuraavaksi kehittävät? Kesällä 2015 järjestettiin Ikiviikareiden ja Spurtin yhteistyössä valtakunnallinen Ikiviikareiden liikunnallinen kesäleiri Keski-Suomessa Piispalan leirikeskuksessa. Leiriä markkinoitiin kolmen sukupolven tapahtumaksi, jossa kaikille järjestettiin yhteistä

toimintaa ja erikseen omille ikäluokalle suunnattuja harjoituksia. Leiri oli menestys ja tulevan kesän 2016 leirejä jo aikataulutetaan koko perheyhteisöille sopiviksi.

Mielenkiintoinen ja ennalta suunnittelematon tekijä kehitystyön kannalta löytyi vaiheittaisen sukupolvenvaihdoksen myötä. Projektin toteutuksessa ohjaajat olivat eri-ikäisiä ja kahta eri sukupuolta. Vaikka yhteistä aikaisempaa ohjaajakokemusta ei ollut niin kaksikymmentäkuusivuotta yhteistä taivalta äitinä ja poikana tekivät pariohjauksesta saumattoman. Toisen ohjaajan elekielen seuraaminen ja luonteva jatkopuhe ohjaustilanteessa oli tärkeätä. Ohjaajaparin kunnioittaminen puolin ja toisin oli edellytys ohjaustuokion onnistumiselle.

Liiketoiminnan kasvun näkökulmasta kehitystyöllä katsottiin olevan merkittävä vaikutus nopeuttamaan Spurtin uuden ikäluokan mukaantuloa osaksi asiakaskuntaa. Saimme odottamatonta paikallista medianäkyvyyttä, kun kehitystyö ja sen edistämiseen toteutetut kyselytutkimukset kiinnostivat jo alkuvaiheessa paikallista lehdistöä. Tämä lisäsi uuden kuntosalin tunnettavuutta. Lisäksi pääsimme mukaan valtakunnalliseen mediaan ja mesutapahtumiin HUR yhteistyön kautta. Asiakaskunnan nopea kasvu ja medianäkyvyys ovat osaltaan pakottaneet henkilökuntaa kehittämään keinoja ylläpitämään asiakssuhteita ja samanaikaisesti kotouttamaan uusia kuntosaliasiakkaita.

Osa projektin toteutuksista ovat olleet jo aikaisemminkin mukana Spurtin toiminnassa. Projektin myötä tapahtumia vielä eriytettiin ja yhdistettiin paremmin toimiviksi koko perheen arkeen. Lukujärjestyssuunnittelua tehtiin koko henkilökunnan voimin siten, että lasten ja isovanhempien ohjatut harjoitukset olivat samanaikaisesti eri saleissa. Näin isovanhemmat pystyivät luontevasti helpottamaan ja osallistumaan lastenlasten kuljetuksiin. Tämä yhdisti ikäluokkia ja toi suvaitsevuuksia ja itsestäänselvyttä siitä, että myös ukki ja mummo treenaa. Treenituntemuksia jaettiin pukuhuoneessa ja käytävillä, kun eri-ikäiset harjoittelijat istuivat samalla penkillä laittamassa kenkiä jalkaan. Projektin myötä Spurtin jo entisestään vahva arvopohja kaiken ikäisten liikkumisen iloon vahvistui.

8.3 Kehitystyön tuomat mahdollisuudet liikunta-alan toimijalle

Kehitystyön haastattelujen myötä nousi esille tarve kokeneiden +50-ikäluokassa olevien ohjaajien mukanaolosta palvelukonseptin toteutuksessa. Aiheeseen paneutuen oli mielenkiintoista analysoida erilaisia ihmistyyppisiä, heidän luontaisia ominaisuuksiaan ja pohtia minkätyyppiset henkilöt soveltuisivat parhaiten ominaisuuksiensa puolesta palvelukonseptin ohjaajiksi ja kouluttajiksi.

Haastatteluissa nousivat eduksi ohjaajan vuorovaikutustaidot, ystävällisyys, innostavuus ja luovuus. Elämäkokemuksen kautta tulevaa henkilökohtaisten tarpeiden ja asioiden ymmärrystä arvostettiin. Ohjaajan innostunut ja sitoutunut asenne tärkeäksi kokemissaan asioissa välittyi ohjattaville. Näitä taipumuksia löytyy usein ENFJ ihmistyypeissä, joita kutsutaan Vaikuttajiksi ja sopivat hyvin inspiroijan ja valmentajan rooliin (Helin 2004, 190). Toinen ihmistyyppi, jolla olisi luontaisia taipumuksia konseptin toteutuksiin ja ihmisten kanssa toimimiseen on ENFP-tyypeillä eli Kannustajilla. ENFP tyyppi tarvitsee parikseen kuitenkin loppuun saattajan ja rutiinien hoitajan. Ohjaustyyliltään hän on demokraattinen ja pehmeä ja ottaa työryhmässä luontevasti inspiroijan ja edelläkävijän roolin (Helin 2004, 194). Järjestelmällisyyttä ja suoraviivaisuutta työryhmään toisi ESTJ eli Organisoija ihmistyyppi. Hän ottaa vastuuta, on aktiivinen ja energinen. Toteuttajana hän on vastuullinen ja päättäväinen, tyyppinen manageri, joka luottaa enemmän käytännössä kokeiltuihin ratkaisumalleihin (Helin 2004, 174). Palvelukonseptissa olisi selkeästi etua ihmistyyppistä, joka on enemmän ulospäinsuuntautunut ekstrovertti kuin sisäänpäinsuuntautunut introvertti, koska konsepti on vahvasti ihmisten johtamista ja toiminnan uudistamista. Palvelukonseptin edetessä on tärkeätä huomioida ihmisten luontaisia ominaisuuksia ja minkätyyppiset henkilöt toimivat parhaiten työpareina. Se tulee tekemään konseptista mielenkiintoisemman ja moniulotteisemman.

Ohjaajapalaute ja ihmistyyppien tutkiminen kannusti pohtimaan asiaa vieläkin pidemmälle liikunta-alan ammattilaisten näkökulmasta. Lähdettiin etsimään keinoja kokeneiden liikunta-alan ammattilaisten työssäoloaikojen pidentämiseen, ainakin osa-aikaisesti. Eläkeikä kohdataan myös liikunta-alalla ja oikeus siihen on samanlainen kuin muillakin kansalaisilla. Alalta löytyy kuitenkin paljon toimijoita, joilla ei olisi mikään kiire siirtyä oloneuvoksiksi, jos vain työtä olisi tarjolla. Liikunta-alan työurat ovat hyvin erilaisia. Historiasta löytyy kookaika- ja pätkätyötä, sijaisuuksia ja erimuotoista yrittäjyyttä ja siksi pidentyvä työura ja eläkertymän kasvaminen kiinnostaakin alla toimijoita. Tämä pohdinta kohdistuu lähinnä ammatinharjoittajiin ja tuntiohjaajina toimineisiin pitkän linjan ammattilaisiin.

Kokeneita ohjaajia tullaan tarvitsemaan palvelukonseptin laajentuessa ja kehittyessä. Mistä heitä saadaan ja miten heidät tullaan tavoittamaan sekä jatkokouluttamaan? Pohdintani eteni toteutukseen ja muutaman puhelinkeskustelun jälkeen päädyttiin palaveripöytään pienellä, mutta sitäkin vaikutusvaltaisemmalla ryhmällä. Ydinryhmä koostui Suomen Ammattivalmentajat SAVAL ry:stä, Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry:stä, Kiskallion ja Pajulahden aikuisten ammattitutkinnosta vastaavista sekä muutamasta yksityishenkilöstä, joilla on pitkä kokemus liikunta-alan koulutuksen kehittämisestä. Luotiin yhteinen näkemys tilanteesta ja kukin taho jäi miettimään, miten omalla tahollaan pystyisi

asiaa edistämään. Tämä työ on vielä kesken, mutta kiinnostus jatkokoulutukseen ja sen kehittämiseen on olemassa kaikilla kouluttavilla tahoilla ja jäsenistönsä etuja ajavilla järjestöillä. Kehitystyön etenemisen ja palvelukonseptin kehittämisen kannalta projektin ohjausryhmä katsoi tärkeäksi omalta osaltaan jo tässä vaiheessa osin fiktiivisestikin kirjata konseptin tuomia mahdollisuuksia ja haasteita liikunta-alan toimijoille.

Ohjaajamien on jatkuvia kohtaamisia, tilanteen hallussapitoja, ryhmän johtajana ja kehittäjänä toimista, ymmärtämistä, empatiaa ja kannustamista (Autio, Kaski 2005,106). Pitkän ohjaajauran aikana kokemusta johtajana ja ohjaajana on kertynyt jo vaikka muille jakaa. On onnistumisia, kivoja ohjauspaikkoja, erilaisia työkavereita ja esimiehiä sekä haastavia asiakkaita, joiden suhtautuminen liikuntaan on aina pyritty kääntämään myönteiseksi. Jokavuotinen ohjaajan ikääntyminen herättää kuitenkin luonnollisesti ajatuksen hidastamisesta ja ohjaustuntien määrän vähentämisestä tai ainakin keventämisestä. Työntekoon on olemassa halu, ilmassa on kuitenkin uhkakysymys: "Miten pitkään olen vielä "käypä" näillä työmarkkinoilla?"

Ohjaaja ottaa työssään ryhmän haltuun, esiintyy ja toimii roolimallina. Ohjatessaan kokenut ohjaaja huomaa kyllä ohjattaviensa ikääntymisen ja liikelaajuuksien pienenemisen. Oma ikääntyminen on vaikeampi huomata ikuisen "Duracell-pupun" roolissa. Välillä kolttaa, särkee ja kramppaa. Palautumisen ja unen tarve kasvaa. Nukkumaan meno saattaa siirtyä jo pian puolikymmeneen – "Ennen jaksoin sentään Kymppiutiset!" Aamulla kuitenkin kaikki on taas hyvin. Runsas aamupala, reppu selkään ja menoksi. Lisäergiaa haetaan kausittain uusittavista treenivaatteista, jotka tuovat ulkoisesti vahvan ja hyvän olon ryhmän edessä.

Työuran aikana ohjaaja on rakentanut asiakkailleen kohdennettuja, tehokkaita ja riittävän pitkäkestoisia kuntotusjaksoja liikkumiskyvyn ylläpitämiseksi. Yhteistyö fysioterapian kanssa on tuttua ja lähes jokapäiväistä. Käypähoitosuositukset ovat hallussa ja Valtion sekä Kelan säästöjäkin on mietitty. Osataan hakea keinoja kustannustehokkuuteen ja säästöjen saavuttamiseen kuntoutuvalla potilaalla. Kokemus osaavana toisten ohjaajana ja kuntouttajana on kehittynyt. Tulee kuitenkin päivä, jolloin isku osuu omaan nilkkaan – polveen tai lonkkaan? Opittuja taitoja ja hoitomuotoja toteutetaan nyt omassa kuntoutumisessa. Kuntoutuva ohjaajan pyrkii asettumaan ulkopuoleliseksi ja näkemään itsensä asiakkaana. Ohjaajan intohimo on tuottaa korkealaatuista, hyvinvointia edistävää ja turvallista liikuntapalvelua. Asiakkaan toive ja halu palautua työkuuntoon on kova ja se ratkaisee lopputuloksen. Tämä korostuu erityisesti omassa kuntoutuksessa. Lihassoiman ylläpitäminen on tärkeitä ja sitä harjoitellaan sinnikkäästi.

Tiedetään, että hyvä lihasvoima keski-ikässä ennustaa parempaa toimintakykyä ja terveyttä tulevaisuudessa (Hulmi, 2015, 14). Ohjaaja tuntee kehonsa ja sen eri lihasten toiminnan, siksi harjoitteita on helppo vaihdella. Tuloksia syntyy ja toimintakyky paranee. Ohjaajasta kehittyi kokemuksen kautta monitaitoinen kuntoutuksen ammattilainen. Tällaisen ammattilaisen ammattitaidolla kuvittelisi tulevaisuudessa olevan tarvetta ikääntyvän väestön haurastumisen ehkäisyssä ja aktiivisen elämäntavan lisäämisessä.

Pakollinen poissaolo työpaikalta on pysäyttänyt ammattilaisenkin ja antanut mahdollisuuden tulevaisuuden mietinnälle. Eheytyksen kuntoutuksesta ja vahvat kokemukset läpikäyneenä hänelle on kasvanut pelko siitä, että pystyykö enää vastaamaan liikunta-alalla nopeasti vaihtuvien trendien haasteisiin omaksuen yhä laajemman kirjon lisenssitunteja. Tunnit ovat tarkasti kirjattuja ja ylhäältä päin ohjattuja pakottaen ohjaajan muokkaamaan ohjaustapaansa, sanontaansa, askeleensa lisenssin mukaiseksi. Juuri ne ominaisuudet ja henkilökohtaiset työkalut, jotka ovat kokemuksen kautta muokanneet hänestä persoonallisen, halutun ja inhimillisen liikunnanohjaajan. Tähän on vaikeata sovittaa oma arvomaailmansa, ylpeys ja arvostus omaan ammattiinsa ja itsetunnon säilyttäminen. Halu ohjaamiseen ja ihmisten auttamiseen on olemassa, mutta miten tästä jatkaa ja minkälaisessa työyhteisössä?

Yrittäjyys tai osa-aika yrittäjyys alkaakin tässä vaiheessa tuntua houkuttelevalta vaihtoehdolta yhteisössä, jossa kohdataan samanlaiset arvot ja toinen toisensa kunnioittaminen. Yrittäjyys koetaan uutena mahdollisuutena ja mielekkäänä haasteena rakastamassaan työssä. Liikunta- ja hyvinvointialalla työpaikkoja tulee avautumaan ikääntyvän väestön hoito- ja kuntoutustyhön niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla. Silloin alalle koulutettunut ja kokenut liikunnanohjaaja tulee olemaan ”kuumaa ja haluttua resurssia” työmarkkinoilla joko ammatinharjoittajana tai yrittäjänä.

Keski-ikäinen ohjaaja olisi aarre ja kansantaloudellinen etu valtaväestöksi muodostuvan ikääntyvän väestön hyvinvoinnin näkökulmasta. Liikunnanohjaukseen ja -neuvontaan saataisiin lisätyövoimaa ilman, että se vaatisi isoja työpoliittisia ponnistuksia ja koulutuksia. Tällä saavutettaisiin hyvää mieltä ja niitä paljon toivottuja säästöjä. Ohjaaja saisi työskennellä mukavuusalueellaan ja tuoda oman ammatillisen näkemyksen yksilön hyvinvointia edistämään. Empaattinen, kokenut ja sopivasti vaativa oivaltava ohjaaja ottaa tilanteen haltuun (Autio, Kaski 2005, 68).

Starttikurssien ohjaus toteutettiin onnistuneesti kahden eri-ikäisen ohjaajanyhteistyöllä. Työn edetessä ja ohjausmuotoja pilotoidessa syntyi oivallus kehittää palvelukonseptia pariohjausmuotoon kisälli-mestari ajatuksella. Asiakkaat hyötyvät pariohjauksesta ja yri-

tyksessä hiljaisen tiedon siirtyminen nuoremmalle ikäpolvelle on luontevaa yhteisohjauksen kautta. Pariohjausta määrätietoisesti kehitettävällä toimintatavalla ohjaajien työssäoloaikoja voitaisiin pidentää ja eläkkeelle siirtymistä viivästyttää. Tiedonsiirto ja hiljaisen tiedon siirtäminen tulisi tuskin olemaan yksipuolista, koska myös kokenut ohjaaja tulee tämän päivän nopeasti digitalisoituvassa työympäristössä tarvitsemaan nuoremman ohjaajan tietotaitoa erilaisten koneiden ja ohjelmien käytössä. Projektin tulostenkin kautta löytynyt tulos molemminpuolisesta kunnioituksesta ja arvostuksesta lisääntyy.

Projektin toteuttajana ja jo yli neljäkymmentävuotta liikunta-alalla erilaisissa rooleissa ja tehtävissä toimineena kehitystyö herätti laaja-alaisen ajattelun yrittäjyydestä, yhteistyöstä, ohjauksesta, ihmistyypeistä, työmarkkinapoliittisista mahdollisuuksista, vientituotteen kehittämisestä, koulutuksesta, mentoroinnista ja nykyisestä fitnesskulttuurista verrattuna elinikäiseen hyvinvointiin suuntaavasta lihaskuntoharjoittelusta. Suomen taloustilanne ja kansallinen itsetunto on tällä hetkellä vähän alamaissa. Talouden kehittyminen tarvitsee vientiteollisuuteen uusia ja erilaisia vaihtoehtoja vetovoiman kasvattamiseen. Raportit kertovat palvelu- ja rakennusalan noususta ja uutisissa on vahvasti nostettu kasvuyritykseksi toimivan palvelukonseptin omaava väline- ja laitetuotanto. Tämän kehitystyön tulos sekä HURin ja Spurtin yhteistyö voisi olla yksi mahdollisuus viennin kasvuun omalla alallaan. Palvelukonseptissamme yhdistyy kotimainen liikuntavälinetuotanto ja myynti jossa hyödynnetään liikunta-alan koulutuksen opit ja ohjaajakokemus puhaltamassa yhteen hiileen. Suomalainen osaaminen toimisi edelläkävijänä hyvinvointipalvelutotannossa ja edesauttaisi maailmanlaajuisesti nopeasti kasvavan ongelman ratkaisuisissa ikääntyvän väestön tuki- ja liikuntaelämisen ongelmien ehkäisyssä ja haurastumisen hidastamisessa.

Projekti katsotaan nyt päättyneeksi. Osa sen toiminnoista on jo vakiintunut HURin ja Spurtin toimintaan. Kotimaiset ja kansainväliset palvelukonseptikoulutukset ovat alkaneet. Palvelukonseptia kehitetään edelleen moniammatillisella yhteistyöllä. Kiinnostukseni liikunta-alan työllisyyteen ja sen kehittämiseen eri ikäluokissa elää ja työni liikunta-alan yrittäjänä jatkuu vielä monta vuotta.

9 Lähteet

Kirjallisuus:

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. 1.painos. Edita Publishing Oy, Helsinki.

Himberg, L., Jauhiainen, R. 1998. Suhteita. Minä, me ja muut. 1.painos. WSOY, Porvoo.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Helin, K. Ihmisten erilaisuus – 16 tyyppiä työelämässä. 2004. Innotiimi Oy.

Hulmi, J. 2015. Lihastohtori. 2.painos. Fitra Oy

Jauhiainen, R., Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. WSOY, Porvoo.

Kaski, S., Nevalainen, V. 2015. Ikävät ihmiset. Kirjapaja, Helsinki.

Kaukkila, V., Lehtonen, E. 2008 Ryhmästä enemmän. 2.painos. SMS - tuotanto Oy.

Koski-Jännes, A., Riittinen, L., Saarnio, P. 2008. Kohti muutosta. 1.painos. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Matikka, L., Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169

Rinta, T., Kojo, A., Tynjälä, K. 2008. Ikiviikarin vipuvarret vetreiksi. Suomen Liikunnan Ammattiulaiset ja Spurtti Oy, Lahti.

Rovio, E., Lintunen, T, Salmi,O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163

Internetsivustot:

Allianssimalli Prodeco OY. <http://www.prodeco.fi/index.php?p=Allianssimalli>. Luettu 25.3.2016

Finnriski 2002, <https://www.julkari.fi/handle/10024/78520> . Luettu 13.5.2015.

Fredrikkson, Martikainen, 2008 Julkista vai yksityistä – kuntalaisten palveluita koskevatva-
linnat . Luettavissa:

http://www.kaks.fi/sites/default/files/Kunnat%20ja%20kilpailu%206_0.pdf.

Luettu 14.5.2015

Duodecim, Käypähoitosuositukset 2016

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>. Luettu 25.1.2016.

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf . Luettu 25.3.2016

Kunnossa koko ikä. Hanna Kosonen Blogi 2015.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/kunnossa_koko_ika.735.blog. Luettu 26.3.2016

Liikunta-alan yrittäjyyden kehittämisstrategia 2020. Luettavissa:

http://www.diges.info/pdf/Liikunta-alan_yrittajyyden_kehittamisstrategia_2020.pdf. Luettu 15.5.2015

Liikunnan kansalaistoiminta tutkimustiedon valossa, Valtion Liikuntaneuvosto

http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/lausunnot/arkisto/liikunnan_kansalaistoiminta_tutkimustiedon_valossa.572.news . Luettu 22.3.2016

Norgård, Rautiainen, Esch, Huvio, 2009 Esitys luovien alojen innovaatio- ja kehitystarpeis-
ta.

<http://docplayer.fi/1190061-Esiselvitys-luovien-alojen-innovaatio-ja-kehitystarpeista-lasse-norrgard-kimmo-rautanen-ja-michaela-esch-mediacity-petteri-huvio-diges-ry.html>. Luettu 25.3.2016

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:14

Esitys uudesta liikuntalaista. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr14.pdf?lang=fi>. Luettu 15.5.2015

Suomen paras työpaikka 50+ voittajat 2014

<http://www.omaikalehti.fi/tyoelama/suomen-paras-tyopaikka-50-voittajat>. Luettu 14.5.2015

STM Julkaisu 2013:10

Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3 . Luettu 14.5.2015

Terveyttä edistävä liikunta:

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi . Luettu 25.3.2016

Toimintatutkimus, Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464158778/1194360111832/1194360447229.html>. Luettu 25.3.2016

INNOSTU • LIIKU • ONNISTU

KUNNON *vuosi*

Nyt alkaa KUNNON vuosi 2015
ihanaa ikää eläville IkiViikareille

Tästä on hyvä aloittaa:

WoimaSpurtti +55 ja IkiSpurtti +65

Tule ohjattuun ryhmään, joka kokoontuu 8 kertaa + 2 asiantuntijaluentoa
Spurtin Kuntosalilla Emalikusassa.

Saat henkilökohtaisen- ja ryhmäohjauksen Spurtin HUR-kuntosalilla (4 krt)
sekä kehonhuolto- ja selkäjumpan Bodybow-kaarella (4 krt).
Rajaton kuntosalin käyttö 1 kk sisältyy hintaan.

Tämän paremmin ei voi Uusi Vuosi alkaa!

Kurssin kesto 12.1.–7.2.2015
Hinta 60 €

Tiedustelut: Tuire Rinta tuire@spurtti.fi tai p. 050 567 0947
Ilmoittautumiset
www.spurtti.fi



spurtti®
Liikuntakeskus

Spurtti Emalikkukka
Metallimiehenkatu 2-4 A
04410 Järvenpää
www.spurtti.fi

Liite 1. Starttikurssin markkinointiesite tammikuu 2015

INNOSTU • LIIKU • ONNISTU

Elämäni kevät 2015

Mielessä siintää jo tuleva kevät
– mahtuisiko siihen vielä
Kevään KuntoStartti?

WoimaSpurtti +55 ja IkiSpurtti +65

Tule ohjattuun ryhmään, joka kokoontuu 8 kertaa Spurtin Kuntosalilla Emalikulussa.

Saat henkilökohtaisen - ja ryhmäohjauksen Spurtin HUR-kuntosalilla (4 krt) sekä kehonhuolto- ja selkäjumpan Bodybow-kaarella (4 krt). Rajaton kuntosalin käyttö 1 kk sisältyy hintaan.

Lisäksi kurssiin kuuluu fysioterapeutin tekemä Ryhtianalyysi sekä selän liikkuvuusmittaus SpinalMouse-mittarilla.

Tällä Startilla saat hymyn kevääseen!

Kurssin kesto 2.–28.3.2015

Hinta 90 €

Tiedustelut: Tuire Rinta tuire@spurtti.fi tai p. 050 567 0947

Ilmoittautumiset ja ryhmävaraukset www.spurtti.fi



Spurtti Emalikulka
Metallimiehenkatu 2-4 A
04410 Järvenpää



www.spurtti.fi



Liite 2. Starttikurssin markkinointiesite maaliskuu 2015

INNOSTU • LIIKU • ONNISTU

STARTTI 2016

50+ Kuntosalilla Järvenpäässä

Starttikurssi sisältää:

- Henkilökohtaisen ohjauksen ja opastuksen älykorttilaitteisiin
- Pienryhmäohjauksen (4 kertaa)
- Rajattoman salin käytön
- Ikäisesi salikaverit ja leppoisan ilmapiirin

Tämän paremmin ei Uusi Vuosi voi alkaa!

Tervetuloa!

Kurssin kesto

11.1.–6.2.2016

Hinta 90 €

Tiedustelut:

Tuire Rinta:

tuire@spurtti.fi


tai p. 050 567 0947



Spurtti Emalikkukka
Metallimiehenkatu 2-4 A
04410 Järvenpää

www.spurtti.fi

Liite 3. Starttikurssin markkinointiesite tammikuu 2016

Sivu: 0 / 1    Tulosta kaikki

Fresh



Asiakkuus HUR-kuntosalilla

1. Sukupuoli

Sukupuoli Mies Nainen

2. Ikä

Ikä <45 46-50 51-60 61-70 >71

3. Olen asiakkaana

Järvenpää
 Kokkola
 Pakila, Helsinki

4. Olen ollut asiakkaana HURsalilla
 1= < 6 kk, 2= > 6kk, 3= > 1 v, 4= >2 v

	1	2	3	4
Kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntosali+Bodybow	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mikä minut houkutti asiakkaaksi?
 1= ei merkityksellinen, 2= vaikutti valintaani jonkin verran, 3= merkityksellinen, 4= erittäin tärkeä

	1	2	3	4
Kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käverin suositus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Älyteknologia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salin koko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakasryhmä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtainen ohjelma ja opastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelun helppous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehityksen seurattavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erialaisten ohjelmien vaihdeltavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salin hyvät käyttäjät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HUR-laitteet: Suomalainen innovaatio ja valmistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Älyteknologia - kiehtova vai pelottava?
 1= pelottava, 2= tulen sen kanssa toimeen juuri ja juuri, 3=käytettyäni kiinnostukseni on herännyt, 4= olen ihastunut tähän, 5= kiehtoi jo ensimmäisillä

	1	2	3	4	5
Ajatus tietokoneesta kuntosalilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koneet ja minä yhtälönä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 4. HUR asiakkuuksien Kyselykaavake sivu 1

Kirjautuminen ja salasanojen muistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusten seurattavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Älykortti harjoituskaverinasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Onko HURin Älyteknologia ja Ilmanpainelaitteet vaikuttaneet kuntosaliharjoitteluusi?

1= ei ole muuttanut, 2= on muuttunut jonkin verran, 3= olen saanut harjoittelusta enemmän irti, 4= kannustaa minua paljon, 5= olen koukussa :), E=En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
Helpottanut harjoituksen aloittamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähtemiseni kuntoilemaan on helpottanut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen itseni kuntosaliharjoittelijana myös jatkossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastuksestani on tullut säännöllisempää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostukseni voimaharjoitteluun on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn seuraamaan kehitystäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokonaisvaltainen kiinnostukseni hyvinvointiini on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luottamus käyttövarmuuteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjautuminen ja salasanojen muistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Salin sijainti

1= ei merkityksellinen, 2=vaikutti valintaani jonkin verran, 3= merkityksellinen, 4= erittäin tärkeä

	1	2	3	4
Lähellä lasten/muun perheen harrastuspaikkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähellä kotiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työmatkani varrella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvien liikenneyhteyksien päässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kauppan/kauppakeskusten läheisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut palvelut lähellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Muiden salilla kävijöiden merkitys?

1= ei merkityksellinen, 2=vaikutti valintaani jonkin verran, 3= on tullut merkityksellisemmäksi, 4= erittäin tärkeä

	1	2	3	4
Samaa ikäluokkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eri-ikäluokat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaveriporukka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma harjoitusryhmä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin välillä harjoitella omissa oloissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiva tavata uusia ihmisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salilla sekä naisia että miehiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salilla vain sukupuoltani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Salin olosuhteet

1=ei merkityksellinen, 2=jokseenkin merkityksellinen, 3=vaikuttaa salivalintaani, 4= melko tärkeä 5=erittäin tärkeä

	1	2	3	4	5
Sisääntuloaulan siisteys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökuntaa auttamassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukuhuoneet käytössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suihkumahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Saunamahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
WC-tilat tarkoituksenmukaiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntosali viihtyisä ja esteettinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden ryhmäliikuntatilojen käyttömahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musiikinkuuntelu mahdollistettu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV:n katselumahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Jos meillä olisi näitä näitä lisäpalveluja, niin käyttäisitkö?

1= en käyttäisi, 2= käyttäisin satunnaisesti, 3=käyttäisin lähes joka kerta, E= en osaa sanoa

	1	2	3	E
Kahvikone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juoma-automatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipala-automatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut kahvilapalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hierova tuoli/ Rentoutustuoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännölliset asiantuntijaluennot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erilaiset terveyteen liittyvät mittaukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Vapaa sana ja tunteuksia HUR-laitteista ja Älyteknologiasta kuntosalilla