

”Kuntosaliharjoittelu osana terveyden edistämistä”

Järvi-Pohjanmaan vapaa-aikapalveluiden kuntosaliopas aloit-
televalla työkäisellä kuntoilijalla

Janne Kujala



Tekijä(t) Janne Kujala	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi "Kuntosaliharjoittelu osana terveyden edistämistä" Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalveluiden kuntosalioipas aloittelevalle työikäiselle kuntoilijalle	Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 1
<p>Opinnäytetyön aiheena oli tehdä kuntosalioipas työikäiselle, aloittelevalle kuntoilijalle. Oppaasta tehtiin mahdollisimman helppolukuinen, että sitä ymmärtäisivät sellaisetkin henkilöt jotka eivät ole ikinä kuntosaliharjoittelua harrastaneet. Monelle kynnyks aloittaa kuntosaliharjoittelu on liian suuri, koska ei tiedetä miten laitteilla tehdään, montako sarjaa ja toistoa kuuluisi tehdä. Tavoitteena on saada oppaan avulla pienennettyä tätä kynnyksä, että saamme mahdollisimman paljon kuntosalille niitä henkilöitä, jotka sitä terveyden kannalta eniten tarvitsevat. Toiseksi tavoitteeksi asetettiin oppaan markkinointi. Opasta tuodaan esille erilaisissa liikuntatapahtumissa ja tempauksissa, jotta mahdollisimman moni kuntalainen tietää sen olemassaolon.</p> <p>Opas tehtiin toimeksiantotyönä Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalveluille. Aihe katsottiin tärkeäksi, koska alueellamme kuntosaliharjoittelu on kovassa suosiossa. Lisäksi vapaa-aikapalveluiden yhdeksi tavoitteeksi on asetettu terveyden edistäminen työikäisille. Liikunnanohjaajan työtoimenkuvaan on myös merkitty yhdeksi vastuualueeksi kuntosalitoiminnan kehittäminen, joten tämän seurauksena opinnäytetyöstä saatiin mahdollisimman työnläheinen.</p> <p>Työn tuloksena valmistui kuntosalioipas työikäiselle, aloittelevalle kuntoilijalle. Opas sisältää perustietoa kuntosaliharjoittelusta, sekä tietoa kuinka koostetaan yksittäinen harjoituskerta kokonaisuudessaan läpi. Opas sisältää alkulämmittelyn, kaksi erilaista koko vartalon kuntosaliohjelmaa sekä loppuverryttelyn ja venyttelyohjeita.</p> <p>Tuotos otettiin heti käyttöön kun siihen oli tehty tarvittavat muutokset. Muutokset tehtiin kohderyhmäläisten, sekä yhden ammattilaisen palautteiden perusteella. Oppaan virallinen käyttöönotto tulee olemaan 7.12.2016, kun Soinissa pidetään koko perheen vapaa-ajantapahtuma. Kyseisenä päivänä Soinin kuntosalissa on avoimet ovet tapahtuma, missä tuotos esitellään kuntalaisille ja lehdistölle.</p>	
Asiasanat Kuntosaliharjoittelu, aloittelija, työikäinen, lihaskuntoharjoittelu	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Terveysliikuntasuositukset työkäisille	3
2.1	Kestävyysliikunta	3
2.2	Lihaskunto, liikehallinta ja tasapaino	4
3	Lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutukset	6
4	Kuntosaliharjoittelun käsitteitä	7
5	Kuntosaliharjoittelun tavoitteet ja ohjelmat.....	10
5.1	Aloittelijan harjoittelu	10
5.2	Lihaskestävyysharjoittelu	11
5.3	Kiinteytyjän harjoittelu	12
5.4	Lihasmassan hankinta	14
6	Harjoituskerran koostuminen.....	17
6.1	Alkulämmittely.....	17
6.2	Harjoittelu.....	18
6.3	Loppuverryttely	18
7	Opinnäytetyön tavoite.....	20
8	Kuntosaliopas	21
8.1	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	21
8.2	Oppaan sisältö	22
9	Pohdinta.....	25
	Lähteet	29
	Liitteet.....	30
	Liite 1. Palautelomake kuntosalioppaasta.....	30

1 Johdanto

Aikuisten terveysliikuntasuositusten mukaan kestävyyskuntoa parantavan liikunnan lisäksi tarvitaan myös vähintään kaksi kertaa viikossa sellaista liikuntaa, mikä kehittää lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa. Kuntosaliharjoittelun avulla pystytään hyvin kehittämään näitä kaikkia kolmea osa-aluetta. (UKK-instituutti 2016.)

Kuntosaliharjoittelulla on paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Säännöllisen harjoittelun avulla ehkäistään sydän ja verisuonisairauksia, vähennetään kehon rasvakuosta, ehkäistään kakkostyyppin diabetesta ja osteoporoosia sekä edistetään psyykkistä hyvinvointia ja yleistä toimintakykyä. Kuntosaliharjoittelusta on myös apua tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa. Hyväkuntoisten lihasten avulla arjen askareet ovat helpompia, työkyky on tehokkaampaa sekä koko olemuksemme ryhdikkäämpää. Lisäksi kun muistetaan, että lihaskunto alkaa heikentyä jo 20 - 30 vuoden iässä, kannattaa siihen todellakin alkaa panostaa viimeistään työikäisenä. (Aalto 2008, 9.)

Työnantajani on Soinin kunta / Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalvelut, joka toimii samalla toimeksiantajana opinnäytetyölleni. Järvi- Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen vapaa-aikapalvelut koostuvat kolmesta eri paikkakunnasta, jotka ovat Soini, Vimpeli ja Alajärvi. Soinin kunta hallinnoi vapaa-aikapalveluita. Vimpelin kunta ja Alajärven kaupunki ostavat tarvitsemansa palvelut palveluntuottajalta. Vapaa-aikapalvelut koostuvat kahdesta eri sektorista jotka ovat liikuntapalvelut ja nuorisopalvelut. Liikuntapalveluiden tehtävänä on tuottaa kuntalaisten omiin tarpeisiin pohjautuvia kunto- ja terveysliikuntapalveluja. Lisäksi yhtenä osa-alueena on liikuntapaikkojen kunnossapito sekä niiden kehittäminen. (Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalvelut 2013.) Vapaa-aikapalveluiden organisaatiossa liikunnanohjaajan työtehtävät jakautuvat puoliksi Soinin kunnan ja Alajärven kaupungin liikuntapalveluille.

Vapaa-aikatoimen johtajan kanssa pohdittiin, mikä voisi olla sellainen opinnäytetyö, josta työnantajani ja ennen kaikkea kuntalaiset hyötyisivät eniten. Kuntosaliharjoittelu on alueellamme kovassa suosiossa, joten päätettiin miettiä sen ympärille opinnäytetyön kokonaisuutta. Tarkemmin aihetta pohtiessa tultiin siihen tulokseen, että kuntosalioppaalle on varmasti kysyntää ja käyttöä. Vapaa-aikapalveluilta kysytään paljon vinkkejä kuntosaliharjoittelun aloittamiseen, joten senkin perusteella opas tulee tarpeeseen. Kirjoista ja netistä löytyy paljon kuntosaliohjelmia, mutta uskon harjoittelun aloittamisen olevan helpompaa, kun opas on tehty / kuvattu omalla kuntosalilla. Lisäksi kun kuntalainen tulee hakemaan opasta vapaa-aikatoimistosta, niin samalla voi vielä kasvotusten ohjeistaa ja antaa lisää vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

Oppaan rajausta mietittäessä päädyttiin rajaamaan aihe työikäiselle, aloittelevalle kuntoilijalle. Aiheen rajaukseen vaikutti se, että vapaa-aikapalveluiden yhdeksi tavoitteeksi on asetettu terveyden edistäminen juurikin työikäisille. Lisäksi liikunnanohjaajan työtoimenkuvaan on merkitty yhdeksi vastuualueeksi kuntosalitoiminnan kehittäminen, joten tämän seurauksena opinnäytetyöstä saatiin mahdollisimman työnläheinen.

Monelle henkilölle kynnys aloittaa kuntosaliharjoittelu on liian suuri, koska ei tiedetä miten laitteilla tehdään, montako sarjaa ja toistoa kuuluisi tehdä. Tavoitteena on saada oppaan avulla pienennettyä tätä kynnystä, jotta saataisiin mahdollisimman paljon kuntosalille niitä henkilöitä, jotka terveyden kannalta sitä eniten tarvitsevat.

Yhdeksi tavoitteeksi asetettiin kuntosalioppaan näkyvyyteen panostamisen. Ajatuksena on tuoda opasta esiin säännöllisin ajanjaksoin erilaisten tapahtumien ja tempausten avulla. Tällaisia ovat mm. kuntosalien ”avoimet ovet” tapahtumat, terveysliikunta tapahtumat ja messut. On erittäin tärkeää, että kuntalaiset tietävät oppaan olemassaolon ja sen seurauksena mahdollisimman moni innostuisi säännölliseen kuntosaliharjoitteluun.

2 Terveysliikuntasuositukset työikäisille

Terveysliikuntasuositusten mukaan työikäisten tulisi harrastaa viikon aikana kohtuukor-
mitteista kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa vähintään 150 minuuttia tai raskasta liikun-
taa 75 minuuttia. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä liikuntamuotoja tulisi
harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Käypä hoito 2016.)



Kuvio 1. Viikoittainen liikuntasuositus työikäisille. (UKK-instituutti 2016.)

Liikkuminen tulisi jakaa useammalle päivälle viikossa, mielellään ainakin kolmelle. Vähäinen säännöllinen liikuntakin on parempi kuin ei ollenkaan, mutta muutaman minuutin kes-
toiset arkiaskareet eivät riitä terveystuoksi. Liikuntasuorituksen tulisi kestää vähin-
tään 10 minuuttia kerralla. Uutta näyttöä on olemassa siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät,
kun liikkuu enemmän kuin minimisuosituksissa mainitaan. (UKK-instituutti 2016.)

2.1 Kestävyysliikunta

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä tai kykyä liikkua pitkään
väsymyksestä huolimatta. Kestävyysominaisuudet tukevat liikuntasuorituksen lisäksi
myös arjessa. Niillä tarkoitetaan pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä.
Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyydellä tarkoitetaan kykyä toimittaa happea ku-
doksiin rasituksen aikana. Hengitys- ja verenkiertoelimistö koostuu keuhkoista, verisuonis-
tosta ja sydäimestä. Hapenkuljetuselimistö huolehtii, että lihakset ja muut elimet saavat
tarpeeksi happea poistaakseen elimistöstä mm. hiilidioksidia ja laktaattia, eli maitohappoa.
(Kotiranta & Seppänen 2016, 30.)

Aloittelijalle ja terveysliikkujalle kunnon kohottamiseen riittää aluksi kohtuukuormitteinen liikunta, kun sitä harrastaa vähintään 150 minuuttia viikossa useana eri päivänä. Kohtuukuormitteisella liikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kävelyä, sauvakävelyä, kevyttä pyöräilyä tai raskaita koti- ja pihatöitä. (UKK-instituutti 2016.)

Hyväkuntoinen aikuinen tarvitsee kunnon kohottamiseen raskaampaa liikuntaa vähintään 75 minuuttia viikossa. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi sauva-, porras- ja ylämäkikävely, juoksu, hiihto, nopea pyöräily, kuntouinti, vesijuoksu, nopeat mailapelit sekä sykkettä nostattavat ryhmäliikuntatunnit. (UKK-instituutti 2016.)

Terveyden kannalta kestävyysliikunnalla on paljon erilaisia positiivisia vaikutuksia. Kestävyysliikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä ja parantaa sydämen, verisuonten sekä keuhkojen toimintaa. Kestävyysliikunnan avulla saa parannettua myös veren rasva- ja sokeritasapainoa ja se edesauttaa myös painonhallinnassa. (UKK-instituutti 2016.)

2.2 Lihaskunto, liikehallinta ja tasapaino

Lihaskunnolla tarkoitetaan lihasten kestävyyttä sekä voimaa selviytyä työn ja vapaa-ajan tuomista kuormista ilman vammoja ja rasitusoireita. Lihaskuntoharjoittelun avulla pystyy kehittämään ja ylläpitämään lihaksen kestävyyttä ja voimatasoa sekä lisäämään lihasmassaa. Lihassoimiharjoittelulla saadaan aikaan toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia hermolihasjärjestelmässä, jonka seurauksena lihasten voimataso lisääntyy. (Salmimies 1999, 97.) Liikehallinnalla tarkoitetaan kehon liikkeiden ja asentojen hallintaa. Liikehallintaan osallistuvat lihaksisto, hermosto ja aistit. Näiden seurauksena liikutaan mahdollisimman nopeasti, sujuvasti ja tarkoituksenmukaisesti. Liikehallinta jaetaan eri osa-alueisiin jotka ovat tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenopeus. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 36.)

Liikuntasuosittelusten mukaan kestävyysliikunnan lisäksi tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa sellaisia liikuntamuotoja, mitkä kehittävät lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa. Lihaskunnon kehittämiseen kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit ovat hyviä vaihtoehtoja. Liikehallintaa ja tasapainoa parantavia liikuntamuotoja ovat esim. tanssiliikunta, luistelu ja pallopelit. Liikkuvuuden ylläpitämiseksi tulisi venytellä säännöllisesti. (UKK-instituutti 2016.)

Lihaskuntoharjoittelussa tulisi valita sellaisia liikkeitä, jotka rasittavat suuria lihasryhmiä. Ohjelmassa tulisi olla yhteensä 8 – 10 liikettä, jotka sisältävät kaksi sarjaa, yhdessä sar-

jassa 8 – 12 toistoa. Liikkeitä tehdessä vastuksen tulisi olla sellainen, että kaikki toistot menevät puhtaasti, mutta viimeisten aikana lihaksissa tuntuu selvästi rasitusta. (Aalto & Seppänen 2013, 38.)

Liikehallintaa ja tasapainoa kehittävät harjoitteet jäävät usein liian vähäiselle huomiolle. Lihaskuntoliikkeitä valitessa kannattaa suosia sellaisia liikkeitä joiden liikehallinnasta vastaa harjoittelija itse eikä salilaite. Tämä tulee ottaa huomioon lihaskuntoharjoittelussa varsinkin silloin, jos kestävyysliikunta ei sisällä sellaisia harjoituksia, jotka kehittävät tasapainoa ja liikehallintaa. (Aalto & Seppänen 2013, 38.)

Lihaskuntoa parantavia harjoituksia voi tehdä kuntosaliharjoittelun lisäksi myös erilaisilla pienemmillä kuntoiluvälineillä. Tällaisia kuntoiluvälineitä ovat muun muassa kahvakuula, käsipainot ja gymstick. Lihaskuntoa pystyy parantamaan myös omalla kehonpainolla tehdyillä liikkeillä sekä raskailla ruumiillisilla töillä, kuten metsätyöt. (Aalto & Seppänen 2013, 38.)

Harhaan johtava käsitys on, että pyöräily, hiihto tai kävely korvaisi lihaskuntoharjoittelun. Lihaskuntoharjoittelussa terveysliikuntasuositusten mukaan tulisi tehdä yhdessä sarjassa 8 – 12 toistoa vastuksen ollessa 60 – 80 % henkilön maksimivastuksesta. Pyöräilyssä ja hiihdossa vastuksen tulisi olla 10 – 40 % henkilön maksimivastuksesta, joten kyseiset lajit eivät edesauta lihasvoiman säilymistä. (Aalto & Seppänen 2013, 38.)

3 Lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutukset

Hyväkuntoisten lihasten avulla arjen askareet ovat helpompia, työkyky on tehokkaampaa sekä koko olemuksemme ryhdikkäämpää. Pystyasentoa ylläpitävät syvät lihakset, jotka myös tasapainottavat suuria liikkeitä ja työtehtäviä. Lihakset tuottavat liikettä, joten liikkumiseen tarvitaan lihasten yhteispeliä ja koordinoitua toimintaa. Lihakset myös tukevat niveliä ja rankaa. (Heikkilä & Arvonen 2014, 153.)

Lihaskunto alkaa hiljalleen heikentyä jo 20 – 30 vuoden iässä. Tämän jälkeen suorituskyky laskee noin prosentin vuosivauhdilla. Niillä henkilöillä, jotka ovat liikunnallisesti aktiivisia, fyysinen lasku tapahtuu puolet hitaammin. Tutkimuksien mukaan vanhallakin ihmisellä voi olla rakenteeltaan lähes samanlaiset lihakset kuin nuorilla, jos hän on ikänsä harrastanut lihaskuntoharjoittelua. (Aalto 2008, 9.)

Lihaskuntoharjoittelusta on apua painonhallinnassa, kehonmuokkauksessa sekä verenpaineongelmien, diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa. Rasvakudokseen nähden aktiivinen lihaskudos kuluttaa enemmän energiaa, joten lepoenergiankulutus kasvaa, kun kehoon saadaan enemmän lihaksia. Harjoittelu pitkillä sarjoilla ja pienillä vastuksilla edistävät verenkiertoa ja rasva-aineenvaihduntaa, joten korkeaa kolesterolia tai verenpainetta kärsivän henkilön kannattaa aerobisen liikunnan lisäksi tehdä myös lihaskuntoharjoituksia. (Aalto & Seppänen 2012, 12.)

Hyvin suunnitellun koko vartalon lihaskunto-ohjelman avulla saadaan aikaan positiivisia vaikutuksia lihastasapainossa sekä ryhdissä. Säännöllisellä harjoittelulla saadaan usein selkä, niska ja hartiavaivat pidettyä poissa. Lihaskuntoharjoittelun avulla saadaan purettua hyvin stressiä, ja fyysisen kunnon parantuessa myös itseluottamus ja kehonhallinta vahvistuu. (Aalto & Seppänen 2012, 12.)

4 Kuntosaliharjoittelun käsitteitä

Kuntosaliharjoittelun sanastoon on hyvä tutustua ennen kuin aloittaa harjoittelun. Tämän avulla oppii ymmärtämään harjoittelua paremmin ja pääsee sisälle ”salikieleen”. (Aalto 2008, 13.)

Toistolla tarkoitetaan yksittäistä liikesuoritusta. Kun pidetään tankoa niskassa laskeuduttaessa alas ja ojentauduttaessa sieltä ylös pakara- ja reisilihasten avulla, on tehty yksi toisto jalkakyykyä. Lihaskunnan kehittymisen kannalta yksittäisen toiston puhdas suorittaminen on keskeisin osatekijä. Huolimattomasti tehtyjen toistojen seurauksena tukiranka on kovilla, eikä harjoittelu tuota toivottuja tuloksia. Kunto-ohjelmaan toistot merkitään sarjojen lukumäärän perään, esimerkiksi jalkakyyky 2 x **10** x 60 kg. (Aalto 2008, 14.)

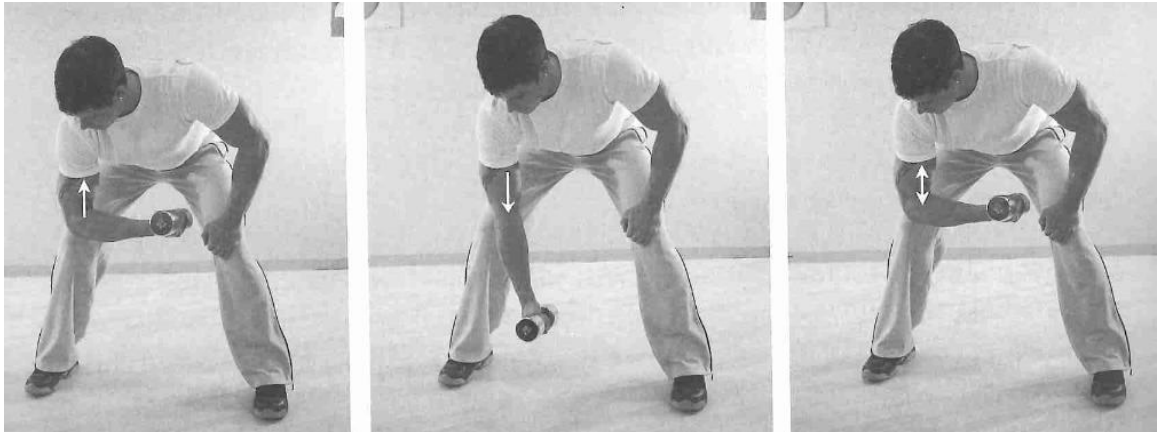
Toistoa tehdessä lihas voi työskennellä useammalla eri tavalla. Lihaksen työskentelytapa voi olla voittavaa, jarruttavaa tai paikallaan pitävää. Nämä työskentelytavat eroavat toisistaan luonteensa ja lihaksen pituuden muutoksen takia. Tehokkaassa harjoittelussa tulee korostaa kaikkia työskentelytapoja, ja ne tulee selvästi erottaa toisistaan. (Aalto & Seppänen 2012, 15.)

Voittavassa työvaiheessa (konsentrisen) lihastyön avulla voitetaan harjoituspaino esimerkiksi vetämällä taljakahva rintaan ylätaljavedossa tai punnertamalla painot suorille käsille penkkipunnerruksessa. Tämän seurauksena lihas supistuu ja kiinnitys- ja lähtökohta lähestyvät toisiaan, joten lihas lyhenee. Voittavan vaiheen tulee olla hallittu, suhteellisen nopea ja terävä, jotta se aktivoi lihassupistukseen mahdollisimman paljon motorisia yksiköitä. Yksittäisessä toistossa tämä vaihe kestää noin 1 – 2 sekuntia. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 29.)

Paikallaan pitävässä eli staattisessa vaiheessa (isometrinen) liike pysäytetään loppuvaiheessa hetkellisesti. Jalkakyykyssä liike pysäytetään hetkeksi ala-asennossa, kun polvikulma on noin 90 astetta. Hauiskääntöä tehdessä tämä tarkoittaa sitä, että tanko pysäytetään hetkeksi yläasennossa, kun se on hieman irti rinnasta. Lihäsännitys menetetään jos painot ylittävät ns. painovoimapisteen. Staattisen lihastyön aikana lihaksen pituus ei muutu, vaikka lihakset jännittyvätkin voimakkaasti. Yksittäistä toistoa tehdessä staattinen työ kestää noin sekunnin. Tämän on hyvä erottua selvänä pysäytyksenä voittavan ja peräänantavan vaiheen välissä. (Aalto ym. 2014, 30.)

Jarruttavassa työvaiheessa (eksentrisen eli negatiivinen lihastyö) laskeudutaan hitaasti alas jalkakyykyä tehdessä. Penkkipunnerrusta tehdessä painot lasketaan hitaasti rintaan,

ja hauiskääntöä tehdessä käsivarret ojennetaan hitaasti suoriksi. Jarruttavan työvaiheen aikana lihas supistuu voimakkaasti ja hallitusti, mutta sen pituus kasvaa. Eksentristä työvaihetta tulee korostaa, sillä se on liikkeen tehokkain työvaihe. Näin tehdään silloin kun tavoitteena on lihasmassan tai voiman hankinta, mutta myös kuntoilussa ja kuntouttavassa harjoittelussa. Kehonmuokkauspainotteisessa harjoittelussa eksentrisen työvaiheen kesto on noin 2 – 4 sekuntia, eli noin puolet pidempi kuin voittavan työvaiheen kesto, pois lukien maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu. (Aalto ym. 2014, 30.)



Kuvio 2. Konsentrisen lihassupistus, eksentrisen lihassupistus ja isometrinen lihassupistus. (Niemi 2006, 62.)

Yksittäistä toistoa tehdessä tulee kiinnittää huomiota liikkeen laajuuteen. Laajalla liikeraldalla sekä alkuasennon esivenytyksellä saadaan tehostettua harjoitettavan lihaksen supistumista. Esivenytyksen seurauksena saadaan aktivoitua lihakset oikeassa järjestyksessä ja vaikutus saadaan kohdistettu halutulle lihasryhmälle. Esimerkiksi ylätaljavedossa laajan liikeradan avulla saadaan ensiksi aktivoitua yläselänlihakset, kun hartiat menevät korvien tasolle. Olkapääjohtoista vetoa tehdessä myöhemmin aktivoituu myös hauislihas. Jossain liikkeessä, kuten hauiskäännössä on, hyvä jättää pieni koukistus kyynärniveleen jotta säästytään turhalta rasitukselta. Lisäksi pienen koukistuksen ansiosta hauislihaksessa pysyy jännitys koko liikkeen ajan. (Aalto & Seppänen 2012, 16.)

Sarja tarkoittaa sitä, kun tehdään esimerkiksi 10 toistoa jalkakyykyä ja pidetään pieni tauko, jonka jälkeen tehdään toisen kerran 10 toistoa jalkakyykyä. Näiden suorituksien jälkeen on tehty yhteensä kaksi sarjaa jalkakyykyä. Kunto-ohjelmaan sarjojen lukumäärä merkitään ennen toistojen lukumäärää, esimerkiksi jalkakyyky **2 x 10 x 60 kg**. (Aalto & Seppänen 2012, 18.)

Lihaskuntoharjoitusta tehdessä peruseriaatteena on, että yhdessä harjoituksessa olisi yhteensä noin 15 – 25 sarjaa. Tavoitteena on, ettei harjoitus kestäisi liian kauan, vaan

energiaa riittäisi myös viimeisten liikkeiden suorittamiseen. Harjoitusohjelmassa tulee ottaa huomioon lihasten tasapuolinen vahvistaminen, mutta kuitenkin siten, että isoille lihasryhmille tulee enemmän sarjoja kuin pienille lihasryhmille. (Aalto 2008, 17.)

Taulukko 1. Yleisohje liikemäärästä suurille ja pienille lihasryhmille (Aalto 2008, 17.).

	Liikemäärä	Sarjamäärä/liike	Lihakset
Isot lihasryhmät	2–3 liikettä/lihasryhmä	3–4 sarjaa/ liike	rinta, yläselkä, reidet ja pakarat, keskivartalo
Pienet lihasryhmät	1–2 liikettä/lihasryhmä	1–3 sarjaa/liike	olkapäät, käsivarret, kyynärvarret, pohkeet

5 Kuntosaliharjoittelun tavoitteet ja ohjelmat

Kuntosaliharjoittelun tavoitteet saattavat vaihdella paljon eri ihmisten välillä. Tavoite voi liittyä kehonmuokkaukseen, suorituskyvyn parantamiseen tai terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen. (Aalto & Seppänen 2012, 11.) Harjoittelun avulla voidaan tavoitella yleisen lihaskunnan, lihasmassan ja voiman kehittymistä, painonhallintaan, kiinteytymistä, lihas-tasapainon ja ryhdin parantamista, stressin vähentämistä tai erilaisten vaivojen ja vammojen kuntoutusta. (Aalto 2008, 10.)

5.1 Aloittelijan harjoittelu

Kuntosaliharjoittelun alkuvaihe on usein hyvin palkitseva, sillä kehitystä saadaan aikaan suhteellisen pian, jopa yhdellä säännöllisellä viikoittaisella harjoituskerralla. Aloitusvaihe kestää noin 4 – 8 viikkoa, jonka jälkeen nousujohteiseen kehittymiseen tarvitaan 2 – 3 viikoittaista harjoituskertaa. (Aalto 2006, 51.)

Kuntosaliharjoittelussa motivaatio pysyy parhaiten, kun ei aluksi vaadi itseltä mahdottomia. Tämän takia harjoituskertoja olisi hyvä olla aluksi enimmillään muutama kerta viikkoa kohden. Harjoittelu ei saisi venyä yli tunnin mittaiseksi, joten sen takia liikkeitä ei kannata ottaa liikaa yhteen harjoituskertaan. Aluksi riittää hyvin yksi liike lihasryhmää kohti, sillä liikkeitä, toistoja ja sarjoja pystyy hyvin lisäämään asteittain myöhemminkin. Harjoittelussa tulisi suosia perusliikkeitä, jotka kuormittavat isoja lihasryhmiä. Tällaisia ovat jalkaprässi, kyykyt, taljaveto- ja punnerrusliikkeet. Vartalon päälihasryhmät pystyy menemään läpi jopa 6 – 8:lla liikkeellä, eikä aikaa mene paljon puolta tuntia kauempaa. (Aalto 2006, 51.)

Aluksi ei kannata ottaa sarjoja liikaa yhtä harjoituskertaa kohden. Ensimmäisen parin viikon aikana riittää yksi sarja jokaista liikettä. Tämän jälkeen voit lisätä liikkeisiin toisen sarjan ja mahdollisesti muutaman viikon päästä kolmannenkin sarjan. Painoja tulee lisätä sitten kun viimeiset toistot menevät helposti. (Aalto 2006, 51.)

Liikkeiden tekniikat on hyvä opetella aluksi pitkillä sarjoilla ja kevyillä painoilla, että lihakset tottuvat kuntosaliharjoitteluun. Tottumattomat lihakset kipeytyvät helposti, joten jos harjoittelun aloittaa liian kovaa, motivaatio saattaa laskea. (Aalto 2006, 51.)

Taulukko 2. Esimerkki aloittelijalle sopivasta koko vartalon harjoitusohjelmasta. (Aalto 2012, 126.)

Liike	Sarjat/toistot
Askelkyykky	2 x 8–10 per jalka
Polven ojennus	2 x 12–15
Polven koukistus	2 x 12–15
Ylätaljaveto eteen	2 x 12–15
Pystysoutu	2 x 15
Penkkipunnerrus käsipainoilla	2 x 12–15
Ojentajapunnerrus taljassa	2 x 15
Vatsarutistus	2 x 15–20
Selän ojennus koneessa	2 x 15–20

5.2 Lihaskestävyys­harjoittelu

Lihaskestävyys­harjoittelua tulisi suosia, jos tavoitteena on yleinen lihaskunnon parantaminen, kiinteytyminen, painonhallinta, lihaskestävyyden parantaminen, ryhti / lihastasapaino, kuntouttava harjoittelu tai urheilulajia tukeva voimaharjoittelu. Lihaskestävyys­harjoittelua pystyy tekemään kuntosalin lisäksi hyvin myös kotona. Lihaskestävyyttä kehittävät kuntopiirit, circuitit, kuntopallotreenit, välinejummat sekä kuntosalilla pitkällä sarjoilla tehdyt liikkeet. Kotonakin on mahdollista toteuttaa tehokas lihaskuntoharjoitus pelkällä kehonpainolla kun suosii kyykkyä, punnerruksia, vatsa- ja selkäliikkeitä sekä hyppyjä. Liikevalikoima kasvaa kovasti, jos käytössä on esimerkiksi käsipainot tai jumppakeppi. Lihaskestävyys­harjoittelun avulla parannetaan asentoa ylläpitävien lihaksien voimaa sekä yleistä lihaskestävyyttä. (Aalto & Seppänen 2012, 43.)

Lihaskestävyys­harjoittelua tehdään pienillä vastuksilla ja pitkällä sarjoilla. Vastuksen tulisi olla 0 – 40 % maksimista, ja sarjojen pituudet 15 toistoa tai enemmän. Liikkeitä tehdessä rytmi saa olla rauhallinen, mutta palautusaika tulisi jäädä pieneksi, joten vaihdot liikkeiden ja sarjojen välissä tulee olla nopea, 0 – 30 sekuntia. (Aalto & Seppänen 2012, 43.)

Taulukko 3. Esimerkki lihaskestävyyttä kehittävstä yhdistelmäharjoituksesta. (Aalto & Seppänen 2013, 66.)

Liike	Suoritusmäärä	Vaihtoehto
1. Aerobinen osuus:		
- Kuntopyörä	5 min	
- Cross trainer	5 min	Tai hölkkä salille 15 min
- Soutulaite	5 min	
2. Lihaskunto-osuus:		
- Askelkyykky	40 s/15 toistoa	Jalkakyykky
- Etunojapunnerrus	40 s/15 toistoa	Penkkipunnerrus
- Vatsarutistus	40 s/15 toistoa	Vinorutistus
- Penkille nousu	40 s/15 toistoa	Jalkaprässi
- Kulmasoutu levytangolla	40 s/15 toistoa	Ylätaljaveto eteen
- Vartalon ojennus selkäpenkissä	40 s/15 toistoa	Selän ojennus laitteessa
3. Aerobinen osuus		
- Kävelymatto	5 min	
- Stepperi	5 min	Tai hölkkä takaisin kotiin 15 min
- Kuntopyöräily	5 min	

Lihaskuntopohjan luomiseksi lihaskestävyyskunto on hyvä kuntoilu muoto. Lisäksi sitä käytetään painonhallintaan, kiinteytystavoitetta tukevana harjoitteluna ja hapenkuljetuselimistön sekä lihaskunnan yhdistelmäharjoitteluna. Lihaskestävyys harjoittelu on aerobista harjoittelua, joten energianlähteeksi pyritään käyttämään varastorasvaa. (Aalto & Seppänen 2012, 44.)

5.3 Kiinteytjän harjoittelu

Kun tavoitteena on kiinteä ja vähärasvainen vartalo, tulisi harjoittelun yhdistää aerobista, pitkäkestoista liikuntaa sekä kuntosaliharjoittelua. Kuntosaliharjoittelussa tulisi mieluusti käyttää paikka- ja kiertoharjoittelua molempia vaihdellen. Harjoittelun kokonaisenergiankulutus tulisi saada korkeaksi, joten harjoittelumuodoksi sopivat perusliikkeet, jotka kuormittavat kokonaisvaltaisesti monia lihasryhmiä. Koko vartalon kuntosaliohjelma sopii hyvin henkilöille, joiden tavoitteena on kiinteytyminen ja harjoituskertoja kuntosalilla tulee 1 – 3 viikossa. Ohjelma tukee myös hapenkuljetuselimistön ja lihaskestävyyden harjoittamista. (Aalto ym. 2014, 88.)

Kahteen jaettu harjoitusohjelma, eli 2-jakoinen ohjelma soveltuu myös hyvin kiinteytjän tarpeisiin. Harjoitusohjelman voi jakaa esimerkiksi niin, että ensimmäisellä harjoituskerralla mennään läpi ylävartalo ja seuraavalla kerralla alavartalo. Kyseisen harjoitusmenetelmän avulla varmistetaan riittävä palautuminen, joten harjoituksen tehoa voidaan nostaa ja liikkeiden määrää lisätä. Kahteen jaetun ohjelman avulla pystytään harjoittelemaan 2 – 4

kertaa viikossa ja keskittymään enemmän voimaa painottavaan suorittamiseen. (Aalto ym. 2014, 88.)

Taulukko 4. Esimerkki kaksijakoisesta harjoitusohjelmasta 1 / 2. (Aalto & Seppänen 2012, 128.)

Liike	Sarjat/toistot
Jalkakyyky	3 x 8–10
Askelkyyky	3 x 8–10 per jalka
Polven ojennus laitteessa	2 x 12–15
Pohjeprässi seisten	2–3 x 12–15
Penkkipunnerrus	3 x 8–10
Pystypunnerrus	3 x 8–10
Ojentajapunnerrus taljassa	2 x 12–15
Vatsarutistus laitteessa	3 x 15–20
Lantion nostot matolla	3 x 15–20

Taulukko 5. Esimerkki kaksijakoisesta harjoitusohjelmasta 2 / 2. (Aalto & Seppänen 2012, 128.)

Liike	Sarjat/toistot
Ylätaljaveto eteen	3 x 8–10
Vaakasoutu	3 x 10–12
Hauiskääntö taljassa	2 x 12–15
Suorin jaloin maastaveto	3 x 10–12
Polven koukistus päinmakuulla	3 x 12–15
Selän ojennus laitteessa	3 x 15–20
Sivutaivutus käsipainolla	3 x 15–20
Vartalon kierto laitteessa	3 x 15–20

Kiinteittävässä harjoittelussa toistomäärät ovat noin 10 – 20 ja kuorma noin 40 – 70 % maksimikuormasta. Harjoitusrytmi tulisi pitää suhteellisen korkeana, jotta energiaa kuluu mahdollisimman paljon. Sarjojen palautumisaika on noin 30 – 60 sekuntia. (Aalto ym. 2014, 88.)

Kiinteään kuntoon pääsemiseksi tulisi yhdistää aerobinen harjoittelu, eli esimerkiksi juoksu, kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu keskenään. Harjoittelun pääpaino tulisi kuitenkin olla aerobisessa harjoittelussa. Kiinteytymisen kannalta tärkeää on myös arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan lisääminen. (Aalto ym. 2014, 88.)

5.4 Lihasmassan hankinta

Perusvoimaharjoittelu sopii henkilölle, jonka tavoitteena on kehon muokkaus ja lihasmassan hankinta. (Aalto & Seppänen 2012, 45). Lihasmassan hankkimisen eteen tulee harjoitella erityisen kovaa ja tehokkaasti. Harjoituksen pitää tuntua lihaksissa niin, että ne ovat väsyneet ja jopa aran tuntuiset. Elimistö ja itsekuri eivät kestä määrättyä pitempään kovaa harjoittelua, joten sen takia harjoittelun tulee olla suunnitelmallista ja systemaattista. (Aalto ym. 2014, 90.)

Liikkeitä tehdessä vastuksen tulee olla keskiraskas, noin 60 – 80 % maksimista. Sarjojen tulee olla keskipitkiä jotka sisältävät 6 – 12 toistoa, ja palautusaika sarjojen välissä 1 – 3 minuuttia. Liikkeitä tehdessä tulee keskittyä puhtaisiin suoritustekniikoihin, mutta oleellisin asia on lihaksen paikallinen uuvuttaminen. (Aalto ym. 2014, 90.) Jarruttavaa, eli eksentristä lihastyötä tulee painottaa, jolloin saadaan lihaksessa aikaan mikroaurioita. Tämän seurauksena kasvutekijöiden määrä solun sisällä kasvaa, proteiinisynteesi kiihtyy ja vaurioiden korjaantuessa lihakseen saadaan lisää kokoa ja voimaa. Kun liikkeiden sarjat tehdään loppuun asti, saadaan lihakseen pakkautumaan verta, jonka seurauksena solu- ja peitinkalvot laajenevat, tätä tilaa kutsutaan salikielellä ”pumpiksi”. (Aalto & Seppänen 2012, 45.)

Lihasmassan hankinnassa kuntosaliohjelma tulisi rakentaa perusliikkeiden ympärille, joita on tukemassa eristävät muotoliikkeet. Jokaiselle lihasryhmälle valitaan 1 – 2 perusliikettä ja 1 – 2 eristävää muotoliikettä, jotka täydentävät ohjelmaa. Perusliikkeillä tarkoitetaan moninivelliikkeitä, kuten esimerkiksi jalkakyykky ja eristävällä muotoliikkeellä polven ojennus laitteessa. (Aalto ym. 2014, 90-91.)

Perusvoimaharjoittelussa ohjelmien jakaminen on tärkeää, että saadaan kuormitus ja lepo oikeaan suhteeseen. Levon aikana suorituskyky ja lihas kasvaa, joten sen takia lepoaika on tärkeä osa kokonaisuutta. Osa kuntoilijoista haluaa käydä lähes päivittäin salilla, joten heille ohjelman voi jakaa 3 – 5 pienempään osaan. Tämä mahdollistaa sen, että voidaan harjoitella usein, mutta silti lepo ja palautuminen on otettu huomioon. Toiset kuntoilijat haluavat tai ehtivät tehdä kuntosaliharjoituksen pari kertaa viikossa, joten heille 2 – 3 jakoinen ohjelma on hyvä vaihtoehto (Aalto ym. 2014, 90-91.)

Taulukko 6. Esimerkki kolmijakoisesta harjoitusohjelmasta 1 / 3. (Aalto & Seppänen 2012, 129.)

RINTA, SELKÄ, VATSA

Liike	Sarjat/toistot
Penkkipunnerrus laitteessa	3 x 6–8
Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla	3 x 8–12
Ristikkäistaljapunnerrus	2 x 12–15
Vipuvarsiveto	3 x 6–8
Alataljasoutu	3 x 8–12
Alas painallus taljassa	2 x 12–15
Vatsarutistus laitteessa	3 x 15–20
Lantionnostot matolla	3 x 15–20

Taulukko 7. Esimerkki kolmijakoisesta harjoitusohjelmasta 2 / 3. (Aalto & Seppänen 2012, 129.)

JALAT, ALASELKÄ

Liike	Sarjat/toistot
Jalkakyykky	3 x 6–8
Yhden jalan jalkaprässi	3 x 8–12
Polven ojennus laitteessa	2 x 12–15
Suorin jaloin maastaveto	3 x 10–12
Polven koukistus laitteessa istuen	2 x 12–15
Pohjoprässi seisten	3 x 12–15
Selän ojennus penkissä	3 x 15–20

Taulukko 8. Esimerkki kolmijakoisesta harjoitusohjelmasta 3 / 3. (Aalto & Seppänen 2012, 130.)

HARTIAT, KÄDET, KESKIVARTALO

Liike	Sarjat/toistot
Pystypunnerrus laitteessa	3 x 6–8
Pystysoutu	3 x 8–12
Hauiskääntö levytangolla	3 x 8–12
Scott-hauiskääntö	2 x 10–12
Ranskalainen punnerrus	3 x 8–12
Ojentajapunnerrus taljassa	2 x 12–15
Vartalon kierto laitteessa	3 x 15–20
Sivutaivutus käsipainolla	3 x 15–20

Kun halutaan kasvattaa lihaksen kokoa, niin se vaatii tehokkaan ja nousujohtaisen harjoittelun lisäksi riittävästi terveellistä ravintoa, lepoa ja lihashuoltoa. Perintötekijöillä on myös suuri osuus siihen, kuinka kehittymistä tapahtuu. (Aalto & Seppänen 2012, 45.)

6 Harjoituskerran koostuminen

Yksittäinen harjoituskerta koostuu aina kolmesta eri vaiheesta: alkulämmittely, varsinainen harjoittelu sekä loppuverryttely. Alkulämmittelyvaiheessa valmistaudutaan verryttelyn avulla fyysisesti ja psyykkisesti tulevaan harjoitukseen. (Niemi 2006, 75-76.) Varsinaisessa harjoittelussa tavoitteet vaikuttavat harjoitusmuodon valintaan, liikkeiden valintaan, harjoituksen keston ja tehokkuuteen. Loppuverryttelyn tarkoituksena on edesauttaa palautumista sekä poistaa kuona-aineita, joita harjoittelun yhteydessä elimistöön on kertynyt. (Aalto ym. 2014, 66-68.)

Harjoitus tulee pitää lyhyenä ja tehokkaana, että saadaan pidettyä energiataso ja motivaatio korkealla. Fyysisen kuormituksen aikana elimistön hormonitoiminta lisääntyy, mutta alkaa laskea 45 – 60 minuutin jälkeen. Tämän jälkeen keho siirtyy kataboliseen, kudoksia hajottavaan tilaan, eikä harjoittelu tuota enää parasta mahdollista tulosta. (Aalto, Seppänen 2012, 22.)

6.1 Alkulämmittely

Alkulämmittely on tärkeä osa kuntosaliharjoittelua ja se kuuluu ehdottomasti jokaiseen harjoituskertaan. (Aalto ym. 2014, 63). Usein aikuisten kuntoilussa ja junioriurheilussa alkulämmittelyä laiminlyödään. (Niemi 2006, 76). Hyvällä alkulämmittelyllä saadaan koko kehon toimintajärjestelmä aktivoitua tulevaan harjoitusosaan. Alkulämmittelyn avulla loukkaantumisen riski pienenee ja kehon toimintakyky paranee. (Aalto ym. 2014, 63.)

Alkulämmittelyn aikana saadaan vilkastettua verenkiertoa työskenteleville lihaksille. Tämän seurauksena lihasten työteho ja koordinaatio paranevat, kun lämpötila kasvaa lihaksissa, nivelsiteissä ja jänteissä. Alkulämmittelyn tulisi kuormittaa mahdollisimman suuria lihasryhmiä, esimerkiksi soutilaitteen avulla tehden. Alkulämmittelyn aikana tulisi lievästi hengästyä ja hikoilla. Alkulämmittelyn tulisi kestää 10 - 15 minuuttia noin 60 % teholla maksimisykkeestä. Tällä tavoin saadaan alkulämmittelystä maksimaalinen hyöty irti. (Aalto ym. 2014, 63.) Alkulämmittelyn jälkeen voidaan tehdä myös lyhytkestoisia venytyksiä ennen harjoitusosuutta. (Aalto 2008, 25).

Alkulämmittelyn aikana vilkastunut verenkierto edesauttaa lihaksiston tehokkaan energian ja hapen hyödyntämisen. Lihaksistoon kertyvien maitohappojen minimoimiseksi on tärkeä saada aukaistua happi- ja ravintoreitit, eli hiussuonitus ennen varsinaista harjoitusta. Lihaskykyjen aktivoiminen on tärkeä osa alkulämmittelyä, sillä lihaksisto osallistuu voimantuoton lisäksi kehon- ja liikkeenhallintaan, herättää aineenvaihdunnan lihaksistossa ja

parantaa lihasten ja sitä ympäröivien kudosten elastisuutta. Suurimman kitkan liikkuvuudelle aiheuttavat jänne ja sidekudosalueet, joten niiden lämmittely ja elastiseksi saaminen on tärkeää. Alkulämmittelyn aikana voidaan jo käydä tulevaa harjoitusta läpi mentaalipuolella, koska se antaa varmuutta ja parantaa suorituskykyä harjoitukseen. (Aalto ym. 2014, 64.)

6.2 Harjoittelu

Ennen varsinaista harjoittelun alkua on hyvä tehdä yksi tai kaksi tunnusteluserjaa joita ei vielä lasketa harjoitussarjoiksi. Tunnusteluserjojen avulla saadaan haettua liikkeeseen oikea tekniikka sekä samalla pienennettyä loukkaantumisriskiä. Tunnusteluserjojen jälkeen vastuksen lisääminen tuntuu mukavammalta. (Aalto 2008, 26.)

Harjoittelun alkuun tulee tehdä suuria lihasryhmiä kuormittavat perusliikkeet, koska ne vaativat paljon energiaa ja happea. Harjoituksen alussa tulisi olla tasapainoa ja koordinaatioita vaativat liikkeet, koska niiden tekeminen väsyneenä vähentää liikkeen tehoa sekä lisää turvallisuusriskiä. Harjoituksen alussa on intoa ja energiaa eniten, joten silloin kannattaa tehdä heikot tai tavoitteen kannalta tärkeät lihasryhmät. Pienet lihasryhmät sekä tavoitteen kannalta vähäpätöisimmät lihakset tulisi huomioida vasta harjoituksen loppuosassa. (Aalto 2006, 53.)

Kuntoilijan tulee huolehtia hyvästä ryhdistä ja ergonomiasta jo silloin, kun painoja nostetaan telineestä laitteisiin ja takaisin. Hyvän ryhdin ja hengitykset avulla saavutettu keskivartalontuki on tärkeä asia, kun liikkeitä tehdään. Liikkeistä saa parhaan hyödyn irti, kun tekee napakasti voittavan työvaiheen, liikkeen lopussa pieni staattinen pito ja lopussa hidas jarruttava vaihe. Mikäli joku näistä työvaiheista on hankalaa tai mahdotonta, niin on syytä vähentää vastusta. Vastuksen vähentämisellä tukirangan kuormitus ja loukkaantumisriski pienenee, mutta lihaskontrolli ja harjoituksen teho kasvaa. (Aalto ym. 2014, 68.)

6.3 Loppuverryttely

Loppuverryttelyn tarkoituksena nopeuttaa palautumista sekä poistaa elimistöstä kuonaaineita, mitä on kertynyt harjoituksen aikana. (Aalto 2008, 28). Loppuverryttelyn avulla saadaan myös rauhoitettua mieltä. (Aalto & Seppänen 2012, 25). Loppuverryttelyn voi tehdä kuntosalilla esimerkiksi soutulaitteella soutaen, juoksumatolla juosten tai kuntopyörällä polkien. Loppuverryttelynä toimii myös salimatkan taittaminen kotiin kävellen, pyöräillen tai vaikkapa rullaluistellen. (Aalto 2008, 28.) Loppuverryttely tulee toteuttaa tehoasaisesti vähentäen. (Niemi 2006, 77). Loppuverryttelyn tulisi kestää 5 -15 minuuttia, jonka jälkeen on hyvä tehdä palauttavia, kevyitä venytyksiä. (Aalto ym.2014, 68). Kovan fyysi-

sen harjoituksen jälkeen lihaksia ei saa kuitenkaan venyttää voimakkaasti, sillä se saattaa aiheuttaa jänne- tai lihasvaurioita. Erityisen raskaan voima- tai maitohappoja elimistöön kerryttäneen harjoituksen jälkeen tulisi venyttää voimakkaammin vasta 3 – 4 tunnin kulu-
tua. (Niemi 2006, 78.)

7 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalveluille kuntosalioipas aloittelevalle työikäiselle kuntoilijalle. Tavoitteena oli tehdä mahdollisimman helppolukuinen ja innostava opas, jonka avulla aloittelija osaa harjoitella oikein ja turvallisesti kuntosalilla. Opasta muokattiin palautteiden ja käytännön kokemuksen perusteella vielä enemmän kohderyhmälle sopivaksi. Oppaan tavoitteena on madaltaa kohderyhmän kynnystä aloittaa säännöllinen kuntosaliharjoittelu. Säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla on paljon positiivisia terveysvaikutuksia, joten tavoitteena on kannustaa oppaan avulla kuntalaisia kohti terveellisempää elämää.

Kuntalaisten tietoisuus oppaasta on tärkeä asia. Opasta tullaan markkinoimaan erilaisissa liikuntatapahtumissa tasaisin väliajoin, että mahdollisimman moni tietää sen olemassaolon.

Työni puolesta olen huomannut, että eläkeläiset ovat aktiivisia kuntosalin käyttäjiä. Työikäisetkin harrastavat kuntosaliliikuntaa, mutta he usein ovat sellaisia henkilöitä, jotka jo liikkuvat säännöllisesti ja monipuolisesti. Vapaa-aikapalveluilla on hyviä ja edullisia kuntosaleja, joten tavoitteena on aktivoida liikunnallisesti passiivisia henkilöitä kuntosaliharjoittelun pariin.

8 Kuntosaliopas

Kuntosalioppaan suunnittelu ja tekeminen on omanlainen projektinsa. Oppaan suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon kohderyhmä ja tavoitteet. Pelkästään hyvä suunnittelu sisällöstä ei riitä, vaan sisältö täytyy osata viedä oikeanlaisessa muodossa itse oppaaseen. Oppaan sisältö tulee olla helppolukuinen ja motivoiva, että kohderyhmäläisistä mahdollisimman moni innostuu kuntosaliharjoittelusta. Seuraavissa alaotsikoissa kerron kuinka oppaan suunnittelu ja toteutus eteni, sekä mitä itse opas pitää sisällään.

8.1 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Oppaan aihe ja rajaukset tehtiin kesällä 2016. Syksyllä 2016 alkoi oppaan suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheen aikana tutustuin muiden tekemiin oppaisiin, joista näki erilaisia toteutustapoja. Oppaisiin tutustuminen oli antoisaa, sillä niitä oli hyvin tarjolla eri kohderyhmille. Jokainen tekee tietenkin oppaastaan omanlaisensa, mutta muiden oppaisiin tutustuminen auttoi hahmottamaan kokonaisuuden. Esimieheni kanssa päädyttiin sellaiseen kokonaisuuteen, että Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalveluiden kuntosalioipas sisältää yleistä tietoa kuntosaliharjoittelusta, sekä kaksi erillistä koko vartalon kuntosaliohjelmaa mukaan lukien alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Suunnitteluvaiheen aikana piti miettiä, millaisia liikkeitä, sarjoja ja toistoja ohjelmat sisältäisivät. Valintojen tukena käytin alan kirjallisuutta, terveysliikuntasuosituksia sekä omaa ammattitaitoani. Ohjelmien varmistuttua oli mietittävä, missä kuvat otetaan ja kenestä. Sain Vierumäeltä opinnäytetyönohjaajalta vinkin, että voisivatko oppaan kuvattavat henkilöt olla kohderyhmäläisiä eli työikäisiä aloittelevia henkilöitä. Idea oli hyvä, joten aloin selvittämään ketkä henkilöt haluaisivat lähteä tähän mukaan. Sain suostuteltua oppaan tekemiseen mukaan työikäisen miehen ja naisen. Oppaaseen otettiin tarkoituksella mukaan erisukupuolta olevat henkilöt, koska silloin ohjelmat on helpompi eritellä toisistaan ja kokonaisuus on selkeämpi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ohjelmat olisi jaettu miehille sekä naisille. Molemmat ohjelmat on tarkoitettu sekä miehille että naisille.

Oppaan kuvauspaikaksi tulisi valita sellainen kuntosali, mistä on eniten hyötyä työnantajalleni sekä kuntalaisille. Soinissa ja Alajärven Lehtimäen kylässä olevilla kuntosaleilla lähes kaikki laitteet ovat samanmerkkisiä, joten kuvauspaikaksi kannatti valita toinen näistä. Opasta voi hyödyntää myös Alajärven keskustan sekä Vimpelin kuntosaleilla, mutta lähtökohtaisesti opas on suunnattu Soinin ja Lehtimäen kuntosaleille. Opas päädyttiin tekemään Lehtimäen kuntosalilla, koska kuvattavat henkilöt asuvat lähempänä Lehtimä-

keä kuin Soinia. Halusin tuottaa kuvattaville mahdollisimman vähän vaivaa, joten heidän ei tarvinnut ajella kuvauksien takia ylimääräistä.

Liikkeiden kuvaukset suoritettiin viikolla 39. Oppaan ensimmäisen version koostaminen tapahtui viikoilla 40 – 41 ja esitarkastukseen se lähti 14.10.2016. Viikoilla 42 – 43 keräsin kuntosalioppaan ensimmäisestä versiosta ulkopuolista näkemystä palautelomakkeen avulla (Liite 1.). Palautteita käydään läpi ”Pohdinta” kohdassa. Palautteiden perusteella oppaaseen oli syytä tehdä jonkin verran vielä muokkauksia ennen kuin se otetaan käyttöön.

Taulukko 9. Kuntosalioppaan tuottoprosessi.

Ajankohta	Toimenpiteet
viikot 22 - 23	Opinnäytetyön aiheen valinta.
viikot 24 - 25	Opinnäytetyön aiheen rajaaminen.
1.7.2016	Toimeksiantosopimuksen allekirjoitus.
viikot 35 - 38	Kuntosalioppaan suunnittelu.
viikko 39	Kuntosalioppaan kuvaukset.
viikot 40 - 41	Kuntosalioppaan (1 versio) koostaminen.
14.10.2016	Opinnäytetyö esitarkastukseen.
viikot 42 - 43	Kuntosalioppaan (1 versio) palautteiden kerääminen.
viikot 44 - 45	Kuntosalioppaan muokkaaminen palautteiden perusteella.
10.11.2016	Opinnäytetyön seminaariversion palautus.
7.12.2016	Kuntosalioppaan julkaisupäivä.

8.2 Oppaan sisältö

Kuntosalioppaaseen on rakennettu mahdollisimman helppolukuinen ohjeistus siitä, kuinka yksittäinen harjoitus viedään läpi. Oppaaseen on tehty sisällysluettelo joka auttaa hahmottamaan oppaan kokonaisuuden. Sisällysluettelossa on johdanto, kuva päälihasryhmistä, alkulämmittely, harjoittelu, 1 kuntosaliohjelma liikkeineen, 2 kuntosaliohjelma liikkeineen, loppuverryttely ja venyttelyohjeita, loppusanat ja lähteet.

Johdanto sisältää seuraavia asioita: kenelle opas on suunnattu, kuinka toteutetaan monipuolinen kuntosaliharjoitus, kuinka usein tulisi harjoitella, kuinka kauan yksi harjoitus kestää, missä liikkeet on kuvattu, mitä terveysvaikutuksia kuntosaliharjoittelulla on sekä mitä vaiheita yksittäinen harjoituskokonaisuus pitää sisällään.

Kuntosaliharjoittelussa on hyvä tietää päälihasryhmien nimet ja sijainnit. Oppaassa on kuva ihmisen päälihasryhmistä, jotta kuntoilija osaa paremmin keskittyä harjoitettavaan lihakseen. Kuntosaliohjelmaa tehdessä kuvasta pystyy helposti tarkistamaan tarpeen vaa- tiessa, että missä eri lihakset sijaitsevat.

Alkulämmittelyssä tuodaan esille, että kuinka lämmittely toteutetaan, kauanko sen tulee kestää ja minkä vuoksi se on erityisen tärkeä osa kuntosaliharjoittelun kokonaisuutta. Al- kulämmittelyyn on koottu kuvia, missä työikäiset henkilöt lämmittelevät laitteilla. Kuvista löytyvät crosstrainer, kuntopyörä, soutulaite ja selkänöjallinen kuntopyörä. Lämmittelyn jälkeen suositellaan lyhytkestoisia venytyksiä ennen harjoitteluun siirtymistä. Alkulämmit- tely usein laiminlyödään harjoittelussa, joten sen tärkeyttä tulee painottaa.

Harjoittelukohdassa tuodaan esille, että opas sisältää kaksi erilaista koko vartalon kun- tosaliiohjelmaa. Ohjeeksi annetaan, että viikon ensimmäisellä kerralla voi tehdä 1 kun- tosaliiohjelman ja toisella harjoituskerralla 2 kuntosaliohjelman. Tämän tarkoituksena on, että harjoitteluun saadaan vaihtelevuutta ja motivaatio säilyy, kun ohjelmia on enemmän kuin yksi. Harjoittelukohdassa kerrotaan mitä tarkoittavat sarjat ja toistot. Ohjeistusta an- netaan liikkeiden suorittamisesta, painojen valitsemisesta ja taukojen pituudesta.

Ensimmäisessä kuntosaliohjelmassa liikkeitä on esittelemässä työikäinen nainen ja toi- sessa ohjelmassa työikäinen mies. Molemmissa ohjelmissa on 9 liikettä ja 2 sarjaa. Tois- tojen määrät vaihtelevat 8 ja 15 välillä. Ohjelmat on tehty mahdollisimman monipuoliseksi, joten niissä on liikkeitä joita tehdään laitteilla, vapailla painoilla sekä omalla kehonpainolla. Ohjelmien alkuun on sijoitettu raskaammat pääliikkeet sekä sellaiset liikkeet mitkä tarvit- sevat eniten keskittymistä ja tasapainoa. Molemmat ohjelmat ovat koko vartalon ohjelmia, joten niissä mennään läpi ylävartalo, keskivartalo ja alavartalo. Jokainen kuntoilija on oma yksilönsä, joten vastuksia on mahdotonta laittaa ohjelmaan esille. Liikkeiden ohjeistuksien yhteyteen on laitettu ”vastus” kohta, mihin jokainen voi merkitä oman vastuksensa muistiin seuraavaa harjoituskertaa ajatellen. Liikkeissä on kuvattuna alkuasento ja loppuasento, mikä selkeyttää liikkeen kokonaisuuden hahmottamista. Lisäksi oppaassa on ohjeistus miten liike suoritetaan, mihin tulisi kiinnittää huomiota liikettä tehdessä sekä mihin lihak- seen liike kohdistuu.

Palautumisen kannalta loppuverryttely ja venyttely on tärkeä osa harjoituksen kokonai- suutta. Oppaassa on annettu ohjeita, kuinka loppuverryttely tulee toteuttaa. Venyttelyku- vat ohjeineen on jaettu kolmeen eri kokonaisuuteen: alavartalon venyttely, keskivartalon venyttely ja ylävartalon venyttely. Liikkeiksi on valittu helppoja venytyksiä, mutta kuitenkin sellaisia, että päälihasryhmät tulee venytettyä. Oppaan viimeisellä sivulla on vielä loppu-

sanat ja lähteet. Loppusanojen tarkoituksena on kannustaa oppaan lukijaa jatkamaan kuntosaliharjoittelua säännöllisesti sekä muutenkin elämään terveellisesti. Lähdeluettelon avulla kohderyhmäläinen saa vinkkejä, mitä kirjallisuutta voi hankkia lisätiedon etsimiseen.

9 Pohdinta

Työn tuloksena saatiin aikaan Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalveluille kuntosalioipas, joka oli suunnattu aloittelevalle työikäiselle kuntoilijalle. Opasta muokattiin prosessin aikana useampaan kertaan, että siitä saatiin mahdollisimman toimiva kokonaisuus.

Halusin saada oppaan tekovaiheessa mahdollisimman paljon ulkopuolista palautetta ja näkemystä, että oppaasta saatiin kohderyhmälle sopiva. Oppaan ensimmäinen versio oli valmis 14.10, jonka jälkeen kohderyhmäläiset pääsivät antamaan palautetta lomakkeen avulla (Liite 1.). Palautteenantoon osallistuivat Soinin kunnantalon henkilöstö, Soinin kirjaston henkilöstö sekä Alajärven Kämpälämäen päiväkodin henkilöstö. Palautetta antaneiden iät vaihtelivat 23 v – 62 v välillä, joten sain palautetta laajasti eri-ikäisiltä naisilta ja miehiltä. Palautteita tuli yhteensä 21 kappaletta ja ”arvosanat” välillä 1 – 4 jakautuivat seuraavanlaisesti.

1. Kuinka helppolukuinen opas on? (3,8)
2. Millaisena pidät oppaan ulkoasua? (3,4)
3. Mitä mieltä olet liikkeiden ohjeistuksista? (3,7)
4. Mitä mieltä olet liikkeiden kuvista? (3,9)
5. Kuinka hyvin opas motivoi sinua aloittamaan kuntosaliharjoittelun? (3,6)
6. Kuinka hyvin uskoisit selviytyväsi harjoituskerrasta oppaan avulla? (3,5)
7. Minkä arvosanan annat oppaasta kokonaisuutena? (3,7)
8. Muuta palautetta oppaasta (risut ja ruusut, kehitysideat jne.)

Palautelomake oli tarkoituksella suhteellisen lyhyt ja helppo täyttää, ettei sen takia kukaan jättänyt lomaketta täyttämättä. Kaikki oleellinen tieto kuitenkin tuli selville. Asteikot oli asetettu välille 1 – 4 (välttävä - erinomainen), että näki helpommin, kallistuuko arvosana parempaan vai huonompaan suuntaan. Asteikon ollessa 1 – 5 palautteenantaja helposti valitsee arvosanan keskeltä, eli 3.

Vaikka arvosanat olivatkin suhteellisen hyvät, niin silti parannettavaa jäi. Parannusehdotuksia tuli palautelomakkeen loppuun kohtaan ”muuta palautetta oppaasta”. Mielestäni palautelomakkeen antoisin kohta oli juuri tämä. Muutamissa palautteista oli toivottu tietoa, että missä mikäkin lihas sijaitsee. Esimerkiksi epäkäslihas oli sellainen, minkä sijainti mieltitytti lukijaa. Lisäksi venyttelyissä oli ainoastaan kuvat näytillä ilman ohjeistusta, mikä tuli joissakin lomakkeessa esille. Hyvänä kehitysideana oli mainittu oppaan tulostaminen viikoksi A5 kokoon. Kooltaan pienempi opas kulkisi hyvin mukana treenilaukussa.

Kuntosalioppaan ensimmäistä versiota tarkasteli myös ulkopuolinen ammattilainen Tiina Väliaho. Väliaho on toiminut Soinissa noin 5 vuotta päätoimisesti henkilökohtaisena valmentajana, eli personal trainerina. Väliaholla on ollut vuosien varrella paljon asiakkaina aloittelevia työikäisiä kuntoilijoita, eli juuri sellaisia henkilöitä jolle opas on suunnattu. Väliahon tarkastelun pääpainoksi sovittiin harjoitusohjelmat, eli paneutumista liikkeisiin, sarjoihin, toistoihin ja ohjeistuksiin. Väliaho tarkasteli ohjelmien lisäksi myös oppaan kokonaisuutta ja toimivuutta. Palautelomaketta käytettiin runkona arvioinnin antamiseen. Väliaho on omien aloittelevien asiakkaiden kuntosaliohjelmiin laittanut 8 – 10 liikettä, joissa on ollut sarjoja 2 ja toistoja 10 – 15. Väliaho antoi positiivista palautetta liikkeiden kokonaisuudesta, sarjoista, toistoista ja siitä, että ohjelmien liikkeet olivat monipuoliset ja loogisessa järjestyksessä. Askel- ja jalkakyykyn haastavuutta aloittelijoille Väliaho painotti. Liikkeet vaativat hyvää tasapainoa, joten painot on oltava aluksi riittävän pienet, että liike suoritetaan oikein ja turvallisesti. Oppaan kokonaisuuteen ja selkeyteen Väliaho oli tyytyväinen. (Väliaho.)

Oppaan ensimmäistä versiota kokeiltiin myös käytännössä. Kämpälämäen päiväkodin henkilökunnasta neljä henkilöä lähti kokeilemaan Lehtimäen kuntosalille oppaan toimivuutta. Henkilökunnasta olisi ollut enemmänkin halukkaita mukaan, mutta työvuorojen takia tämä oli mahdoton toteuttaa. Neljän henkilön koeryhmä koostui naisista, joiden iät vaihtelivat välillä 25 v – 61 v. Ryhmään saatiin mukaan eri-ikäisiä työntekijöitä, mikä oli positiivien asia. Neljästä naisesta yksi ei ollut ikinä käynyt kuntosalilla ja loput kolme ainoastaan satunnaisesti, eli senkin mukaan koeryhmä oli sopiva. Naisille jaettiin opas ja he menivät pareittain sen läpi siten, että ensimmäisellä parilla oli 1.kuntosaliohjelma ja toisella parilla 2.kuntosaliohjelma. Opas menttiin kokonaisuudessa läpi, eli siihen sisältyi alkulämmittely, harjoittelu ja loppuverryttely / venyttely. Olin paikan päällä seuraamassa tilannetta ja tekemässä havaintoja oppaan toimivuudesta. Oppaassa oli muutamia epäkohtia, joihin tulee tehdä muutoksia ennen virallista julkaisua. Askelkyykky oli haastava tehdä pientenkin käsipainojen kanssa. Tasapaino ei meinannut pysyä, ja liike näytti huteralta. Liike muutettiin tehtäväksi tuella jumppakepin kanssa, jonka jälkeen suoritus meni niin kuin pitikin. Jalkakyykyssä huomasin, että polvilinja ylitti reilusti varvaslinjan ja liikkeestä tuli liian etupainotteinen. Huomasin myös, että liikettä tehdessä pelkkä tanko voi olla monelle aloittelijalle liian raskas vastus. Aluksi riittää hyvin, kun tangon sijasta käyttää esimerkiksi jumppakeppiä. Harjoituksen lopussa venyttelyitä tehdessä osa venytyksistä tehtiin väärin pelkän kuvan perusteella. Lonkankoukistajan venytyksessä lantiota ei painettu tarpeeksi eteenpäin. Rintalihaksen venytyksessä vartaloa ei käännetty riittävästi pois päin kädestä. Havaitsin venyttelyssä muitakin pieniä epäkohtia, joten osioon tulee tehdä muutoksia. Harjoituskerän jälkeen haastattelin vielä koehenkilöitä, miltä opas ja harjoitus vaikutti. Opasta pidettiin helppolukuisena ja selkeänä. Hengitysrytmin ohjeistuksesta tuli myös positiivista palautet-

ta. Liikkeisiin koehenkilöt olivat tyytyväisiä varsinkin kun askelkyykky muutettiin tuella tehtäväksi. Oikeiden painojen / vastuksien löytäminen hieman arvelutti, mutta kannustin heitä, että ne kyllä oppii löytämään kun alkaa säännöllisesti käymään kuntosalilla. Lisäksi tulimme siihen lopputulokseen, että oppaaseen kannattaa aluksi tutustua rauhassa ennen kuin kuntosalille menee. Näin opas toimii kuntosalilla ainoastaan muistilistana, eikä harjoitteluajaa kulu liikaa lukemiseen. Lopuksi kaikki koehenkilöt vakuuttivat, että aloittavat kuntosaliharjoittelun. Jos näin on, niin opas on saanut jo neljä henkilöä kiinnostumaan kuntosaliharjoittelusta, vaikka sitä ei edes vielä ole markkinoitu.

Esittelin esimiehelleni oppaan ensimmäisen version sekä johtopäätökset saaduista palautteista ja käytännön kokemuksista. Oppaaseen päädyttiin tekemään vielä jonkin verran muutoksia, että siitä saadaan kohderyhmälle toimiva kokonaisuus. Oppaan ulkoasuun ei tarvinnut paljon muutoksia tehdä, koska se koettiin helppolukuiseksi ja selkeäksi. Oppaan alkuun tuli kuvat ihmisen lihaksistosta, josta näkee missä eri lihakset sijaitsevat. Harjoittelun kannalta on tärkeä tietää, mitkä lihakset ovat milloinkin työssä, joten kuvaan paneutuminen varmasti auttaa saamaan enemmän irti harjoituksesta. Tekstistä ”lihavoitiin” muutamia tärkeitä asioita, että oppaan lukija kiinnittää niihin erityisen huomion. Kuntosaliohjelmiin tuli yksi muutos, kun askelkyykky käsipainoilla muutettiin tehtäväksi tuen kanssa. Käytännön kokemuksen perusteella monelle aloittelijalle askelkyykky käsipainoilla on liian haastava liike tehtäväksi. Jalkakyykyn osalta ohjeistuksiin lisättiin, että aluksi on oltava riittävän pienet painot, esim. jumppakeppi. Pelkkä tanko voi olla jo monelle aloittelijalle liian suuri vastus, joten on hyvä tuoda esille kevyempi vaihtoehto, jotta liike saadaan suoritettua oikeaoppisesti. Muutamien liikkeiden kuviin (askelkyykky, jalkakyykky ja jalkaprässi) lisättiin punaiset nuolet osoittamaan polvi- ja varvaslinjaa, että niihin kiinnitetään erityistä huomiota. Oppaan suurimmat muutokset tehtiin venyttelyosioon. Ensimmäisessä versiossa näytillä oli pelkästään kuvat sekä teksti, mihin lihakseen venytys kohdistuu. Palautteissa oli toivottu ohjeistusta myös venyttelyyn, joten ne lisättiin oppaaseen mukaan. Koeryhmällä oli myös haastetta venytyksien kanssa, joten senkin perusteella ohjeistuksien lisääminen oli suotavaa.

Edellä mainittujen muutoksien jälkeen oppaasta oli saatu sellainen versio kokoon, missä oli otettu huomioon palautteet sekä käytännön kokemus. Esimieheni oli erittäin tyytyväinen oppaan toiseen versioon, mikä oli minulle mieluinen asia. Ei tietenkään riitä, että pelkästään esimies on tyytyväinen työn lopputulokseen, vaan tärkein palaute tulee kohderyhmäläisten alkaessa käyttää opasta. Oppaaseen pystyy ja tietysti pitääkin tehdä vielä muutoksia, jos sieltä jotain epäkohtia tulee esille.

Opasta tullaan markkinoimaan erilaisissa liikuntatapahtumissa, että kuntalaiset tietävät sen olemassaolon. Opas tuodaan julkisuuteen ja kuntalaisten käyttöön keskiviikkona 7.12.2016, kun Soinissa pidetään liikekeskuksessa koko perheelle suunnattu toiminnallinen tapahtuma. Tapahtumassa on mukana paikallisia yrityksiä, seuroja ja yhdistyksiä esittelemässä toimintaansa. Tapahtuman aikana kuntosalille pääsee ilmaiseksi sisälle kaikki halukkaat kuntalaiset. Olen siellä kertomassa uudesta kuntosalioppaasta ja innostamassa kuntalaisia kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Uskon, että tällaisen isomman tapahtuman aikana opas saa hyvin näkyvyyttä, kun ihmisiä on paljon liikkeellä.

Esimieheni kanssa on jo alustavasti suunniteltu oppaalle jatkoa eri kohderyhmiä ajatellen. Liikuntapalveluilla olisi hyvä olla tarjolla eri kohderyhmälle suunnattuja kuntosalioppaita. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi ikäihmisille, nuorille ja erityisryhmille suunnatut oppaat heidän tarpeitaan ajatellen. Nykyiseen oppaaseen voisi myös tehdä ”jatko-osan”, joka olisi suunnattu hieman kokeneemmalle harjoittelijalle. Tällä tavoin oppaan teolle saadaan jatkuvuutta ja näin parannettua liikuntapalveluiden tarjontaa. Nykyinen opas toimii hyvänä runkona, josta on suhteellisen helppo alkaa tekemään erilaisia versioita eri kohderyhmille.

Lähteet

Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A-P. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. 2006. Uudista olemuksesi. Kevyesti liikkeelle. WSOYpro / Docendo-tuotteet. Jyväskylä.

Aalto, R. & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. 2008. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. 3 painos. WSOYpro / Docendo-tuotteet. Jyväskylä.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2 uudistettu painos. kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Heikkilä, M. & Arvonon, S. 2014. Elämäni kunnossa. Readme.fi. Helsinki.

Järvi- Pohjanmaan vapaa-aikapalvelut 2013. Esite.

Kotiranta, K. & Seppänen, L. 2016. Kestävyysliikunta. Fitra Oy.

Käypä hoito. 2016. Luettavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=kht00080&suositusid=hoi50075>

Niemi, A. 2006. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitseminen. Docendo Finland Oy. Jyväskylä.

Salmimies, R. 1999. Kadonneen kunnan metsästys. Raija Salmimies ja WSOY.

UKK-instituutti. 2016. Liikuntapiirakka. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 27.9.2016.

Väliaho, T. 17.10.2016. Haastattelu. Soini.

Liitteet

Liite 1. Palautelomake kuntosalioppaasta



PALAUTELOMAKE KUNTOSALIOPPAASTA

Pyydän sinua tutustumaan aloittelijan kuntosalioppaaseen ja sen jälkeen vastaamaan alla oleviin kysymyksiin.

Ympyröi arvosana välillä 1 – 4 (1 välttävä, 4 erinomainen).

Kuinka helppolukuinen opas on? 1 2 3 4

Millaisena pidät oppaan ulkoasua? 1 2 3 4

Mitä mieltä olet liikkeiden ohjeistuksista? 1 2 3 4

Mitä mieltä olet liikkeiden kuvista? 1 2 3 4

Kuinka hyvin opas motivoi sinua aloittamaan kuntosaliharjoittelun? 1 2 3 4

Kuinka hyvin uskoisit selviytyväsi harjoituskerrasta oppaan avulla? 1 2 3 4

Minkä arvosanan annat oppaasta kokonaisuutena? 1 2 3 4

Muuta palautetta oppaasta (risut ja ruusut, kehitysideat jne.) 😊

Kiitos vastauksista! 😊