

Mari Shaha ja Meri Shaha
Valinnaisen liikuntakurssin suunnittelu;
Case: SeAMK, ravitsemisalan toimipiste

Opinnäytetyö

Kevät 2010

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Mari Shaha ja Meri Shaha

Työn nimi: Valinnaisen liikuntakurssin suunnittelu: case: SeAMK ravitsemisalan toimipiste

Ohjaaja: Sirpa Nygård

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 6

Opinnäytetyön aiheena oli valinnaisen liikuntakurssin suunnittelu kouluumme, SeAMK ravitsemisalan toimipisteelle Kauhajoelle. Aihe valittiin sen takia, koska opiskelijat istuvat pitkiä päiviä teorituntien merkeissä. SeAMK:n ravitsemisalan toimipisteellä vastaavanlaista kurssia on suunniteltu aiemminkin mukaan opetussuunnitelmaan, mutta suunnitteluvaihetta pidemmälle ei ole päästy. Valinnainen liikuntakurssi suunnataan aluksi aloittaville opiskelijoille auttamaan tutustumisessa ja luokan yhteishengen luomisessa.

Aikuisten suositeltava liikuntamäärä päivässä on vähintään 30 minuuttia ja nuorilla aikuisilla vähintään tunti päivässä. Liikunnan keston ja rasitukseen nähden ihminen tarvitsee monipuolisesti energiaa palautuakseen suorituksestaan. Tähän auttaa lautasmalli, josta kasvikset täyttävät puolet, liha tai kala neljänneksen ja peruna tai riisi neljänneksen annoksesta.

Työhön sisältyvä mielipidekysely tehtiin kvantitatiivisessa muodossa. Mielipidekysely rajattiin ainoastaan SeAMK ravitsemisalan oppilaille, henkilökunnalle sekä opettajille. Opiskelijoista mielipidekyselyyn vastasi 35 vastaajaa, koulun muusta henkilökunnasta kolme ja opettajista ainoastaan yksi. Mielipidekyselyssä kysyttiin muun muassa osallistumishalukkuudesta valinnaisen liikuntakurssille ja – tunneille, liikuntatuntien alkamisajankohdasta ja ulko- ja sisäliikuntatuntien sisällöstä.

Suurin osa vastaajista (82 %) haluaisivat osallistua valinnaiselle liikuntakurssille. Vastaajista suurin osa haluaisi osallistua liikuntatunneille, mikäli tunnit järjestetään klo 14 – 16. Liikuntatunnit olisivat vastaajien keskuudessa mieluiten kestoltaan kahdesta kolmeen tuntiin.

Avainsanat: liikunta, koulut, opiskelijat, liikuntamuodot

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Mari Shaha and Meri Shaha

Title of thesis: Planning an optional Physical Education (P.E.) course

Case: Seinäjoki University, hospitality management

Supervisor(s): Sirpa Nygård

Year: 2010

Number of pages: 45

Number of appendices: 6

The subject of the thesis was to plan an optional physical education course to our school, Seinäjoki University of Applied Sciences (UAS), School of Hospitality Management Kauhajoki. The subject was very current, because the students are sitting long days on their theory classes with only 5 to 15 minutes breaks and 30 minutes lunch break. At the Seinäjoki UAS, School of Hospitality Management, they have tried this kind of course before but without results. The first optional P.E. course will be aimed to the new first year students to help them to know each other and create better class spirit.

The thesis handles the health effects of physical education, different forms of sports and the importance of nutrition. Adult people have to exercise at least 30 minutes per day and young adults at least one hour per day. The energy requirement to recover after exercise depends on how much you exercise and how tough your exercise is. The plate model helps you to eat right. $\frac{1}{2}$ of the portion vegetables, $\frac{1}{4}$ meat or fish and $\frac{1}{4}$ potatoes or rise.

The opinion inquiry was made in quantitative form. It covered only the students, school staff and teachers at Seinäjoki UAS, Kauhajoki. 35 students and four school staff members answered the inquiry. There were questions about attending optional P.E. courses and P.E. classes, about the course timetables and about indoor/outdoor sports course contents.

The 82 % of our answers were interested to take a part on P.E. course. Big part of the students and school staff members, want to take a part to P.E. course if classes starts at 2 pm – 4 pm. P.E. courses could last two to three hours at the time.

Keywords: Physical education (P.E.), school's, students, sports forms

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	4
1.1 Tausta.....	4
1.2 Tavoite.....	4
2 LIIKUNTAMUODOT	6
2.1 Iloa ja terveyttä liikunnasta.....	7
2.2 Liikunnan merkitys ihmiselle ja ravitsemukselle	8
2.3 Eri liikuntalajien esittely.....	9
2.3.1 Sisäliikuntamuodot.....	9
2.3.2 Ulkoliikuntamuodot.....	14
2.6 Liikkuminen ryhmässä	19
2.6.1 Biologinen perustarve	19
2.6.2 Ryhmätoiminta.....	20
2.6.3 Liikunnan edistäminen.....	22
3 LIIKKUJAN RAVITSEMUS	23
3.1 Monipuolinen ruokavalio.....	24
3.2 Säännölliset ruokailuajat.....	25
3.3 Ruoan tavalliset energianlähteet.....	26
3.4 Miesten ja naisten eroavuudet ravitsemuksessa ja liikunnassa.....	27
3.5 Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys.....	27
3.6 Nesteytys liikunnan yhteydessä	28
3.7 Urheilujuomat	29
4 VAPAA-VALINTAISEN LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELU.....	30
4.1 Kurssisuunnitelma	33
4.2 Tulokset.....	36
5 POHDINTA.....	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	

1 JOHDANTO

1.1 Tausta

Opinnäytetyön aiheeksi valitsimme valinnaisen liikuntakurssin suunnittelun Seinäjoen ammattikorkeakoulun ravitsemisalan toimipisteelle Kauhajoelle. Työssä on käsitelty aihetta ravitsemuksen ja liikunnan kannalta ja näiden asioiden lisäksi toimme esiin erilaisia liikuntalajeja, joita valinnainen liikuntakurssi voisi sisältää. Liikuntalajeista on aiemmin selvitetty perusasiat eli liikkumisen monipuolisuus, esimerkiksi mahdolliset lisätarvikkeet. On myös pohdittu minkälaista vaatetusta kannattaa käyttää missäkin lajissa, kuinka varusteet vaikuttavat ihmisen kehoon ja lihaksistoon sekä miten sään vaihtelut on otettava huomioon lajeja valittaessa. Valinnaisen kurssin suunnitelmassa oli säähän nähden monipuolisesti ulko- ja sisäliikuntalajeja. Vaihtoehtoisesti kurssin sisällöstä löytyy kuntoilulajeja kesälle ja talvelle, niin sisällä kuin ulkona.

Teimme mielipidekyselyn koulumme SeAMK ravitsemisalan toimipisteen oppilaille ja henkilökunnalle kysyen mitä mieltä he olisivat valinnaisen liikuntakurssin tulosta kurssisuunnitelmaan mukaan. Mielipidekyselyssä keskityimme oppilaiden ja koulun henkilökunnan mielipiteeseen uudesta kurssista ja kannattivatko he kurssin perustamista.

1.2 Tavoite

Koulussamme istutaan suurimmaksi osaksi koko päivän, riippuen päivän pituudesta pöydän äärellä. Tuntien välillä on 5 – 15 minuutin tauot ja 30 minuutin ruokatauko – siinä ajassa ei tule paljon liikuttua. Liikunta-aihe on kiinnostanut meitä alusta asti ja ajattelimme tehdä siihen liittyvän opinnäytetyön. Koulussamme ei ole ollut meidän opiskeluaikanamme valinnaista liikuntakurssia, ja me olisimme halunneet, että sellainen mahdollisuus olisi ollut saatavilla. Saimme valinnaisen liikuntakurssin toteutetuksi paperille ja siitä mahdollisesti tuntimateriaaliksi, jota on voitu käyttää apuna tunteja suunniteltaessa. Tavoitteena oli suunnitella vapaasti

valittava liikuntakurssi, joka alkaisi ensimmäisenä opiskeluvuotena ja jatkuisi neljännelle vuodelle asti. Kurssi tulisi suunnata aloitteleville oppilaille luokan keskinäisen luokkahengen nostattamiseksi ja oppilaiden tutustumista varten. Kurssilaiset saisivat lisää tietoa liikunnasta ja oman kehon toiminnasta. Samalla heidän kuntonsa kohoaisi. Ennen kurssin alkua kuitenkin selvitetään minkälaisista liikuntamuodoista oppilaat tykkäävät ja mitä haluavat tehdä. Näiden asioiden jälkeen mietitään sopiva liikuntamuoto kaikkien kannalta. Oppilaat pitäisivät itse ”kuntokirjaa” (LIITE 4) omista tuloksista.

Kurssi on suunniteltu pääosin SeAMK:n oppilaille ja henkilökunnalle. Henkilökunta ei kurssille osallistumisesta saa pisteitä, mutta hyvää ja parempaa jaksavuutta työhönsä. Kurssista saa kahdesta neljään opintopistettä. Ensimmäisen vuoden osallistumisesta saisi kaksi opintopistettä ja vastaavasti valinnaiselle liikuntakurssille osallistuvat saisivat neljä opintopistettä.

2 LIIKUNTAMUODOT

Säännöllinen liikkuminen auttaa hallitsemaan painon vaihteluita ihmisillä joilla on hankaluuksia painon kanssa. Liikunta edistää myös ruoka-aineiden imeytymistä kehoon tasaisesti. Ruoka ja liikunta siis tasapainottavat toisiaan. Monen lapsen ja nuoren fyysinen liikkuminen on vähentynyt vähemmän aktiivisemmaksi. Liikkumisen vähenemisestä on tullut ongelma, koska pienet lapset ja nuoret tulevat helposti ylipainoisiksi. Miten 13–18 vuotiaisten nuorten tulisi liikkua päivässä ikäryhmäänsä nähden? Ikäryhmäläisten tulisi liikkua päivässä ainakin puolitoista tuntia, ja puolet tuosta ajasta aktiivisesti. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006,235.)

Aikuisten kannalta hyödyllistä on kehittää hengitysteiden ja verenkiertoelimistön vahvistamisista. Aina ei tarvitse lähteä lenkille hampaat irvessä. Kunnan lämmittelyllä helpotetaan kehoa jaksamaan paremmin kovan rasituksen. Ennen kehon kovaa rasittamista tulisi lämmitellä 10 - 15 minuuttia esimerkiksi pienellä hölkällä tai venytellä, että lihakset eivät venähtäisi pahasti kovassa ja äkkinäisessä rasituksessa. Myös suorituksen jälkeen täytyy muistaa venytellä käytetyt lihakset huolellisesti. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 57.) Kannattaa aloittaa siitä, mihin kunto antaa myöden. Kun tuntee kuntonsa tarpeeksi hyväksi, voi nostaa tehoa halutessa. Päivittäisen liikunnan voi pilkkoa erimittaisiksi: voi esimerkiksi kävellä tai juosta kevyellä hölkällä 10 minuuttia. UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka kuvaa terveystiikunnan suosituksia (LIITE 2). Piirakka on jaettu kahteen osaan: kestävyyskunton osioon ja lihaskunto- ja liikehallintaosioon (UKK- instituutti. [viitattu 22.4.2010]).

Urheilu ja vapaa-aika kohentavat terveyttä ja niillä on myös sosiaalinen ja kasvatuksellinen merkitys. Liikunnan avulla saadaan kavereita oman harrastuksen parista ja voidaan vertailla tuloksia. Liikunnan harrastajat ovat yleensä terveempiä kuin he, jotka eivät harrasta liikkumista lainkaan. Liikunta ehkäisee sairauksia. Sairastuessa kehon omat puolustusmekanismit lähtevät puolustamaan kehoa. Liikunnan avulla liikapainosta pääsee eroon helposti eikä kirurgisia toimenpiteitä tarvitse käyttää. Vapaa-ajan harrastusten ja olosuhteiden odotetaan vähentävän

onnettomuuksien ja urheiluvammojen määrää. Vammojen ehkäiseminen on yksi keskeisistä tavoitteista Euroopan unionin rahoittamissa ja kansanterveysohjelman (2003 - 2008) kautta haetuissa hankkeissa. (Terveys- Euroopan unionin kansanterveysportaali. [Viitattu 19.8.2009].)

Liikunta lisää fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä. Liikunnan tulisi olla säännöllistä, jotta se vaikuttaisi terveyttä edistävästi. Liikunta saa olla kohtuullisen rasittavaa ja kestoltaan noin 30 minuuttia. Kertaluontoinen liikkuminen voi tarkoittaa parin kilometrin lenkkiä kävellen tai pieniä kotiaskareita kuten siivousta, jossa keho saa kohtuullista rasitusta. (Terveys- Euroopan unionin kansanterveysportaali. [Viitattu 19.8.2009].)

Aloittavan kuntoilijan on pidettävä liikunnan aloitusvaiheessa kunnan lepotauot, jotta keho pääsee toipumaan äkillisen liikunnan lisäämisen takia. Kuntoilija ei voi noudattaa ystävän kuntoiluohjelmaa ja leporytmiä, vaan hänen pitää löytää itselleen sopiva lepo- ja liikuntarytmi. Liikkujan on myös katsottava, että viikossa on vähintään yksi lepopäivä ja muutama kuormitukseltaan vähäisempi päivä. (Häyrinen & Kempainen 2007, 7.) Liikunnan jälkeen lepo tekee hyvää. Ilman lepoa ei voi jaksaa kauan, joten levosta kannattaa ottaa kaikki irti silloin, kun on aikaa. Liikuntaa ei saa harrastaa, jos on ollut sairaana tai flunssa on tulossa. Sairaudesta tulee olla kunnolla toipunut ennen kuin lähtee uudestaan lenkille tai harrastamaan yhtään mitään. (Terveys- Euroopan unionin kansanterveysportaali. [Viitattu 19.8.2009].)

2.1 Iloa ja terveyttä liikunnasta

Liikunta auttaa paremmin unen saamisessa. Liikunnalla on sama vaikutus kuin ruumiillisella työllä tai vapaa-ajan liikkumisella eli väsyttävä vaikutus. Toisenlaisina keinoina unen saamiseen voidaan esimerkiksi pitää lukemista, jotain rentouttavaa musiikkia, saunomista tai vaahtokylpyä, jotka auttavat nukahtamisessa. Kumminkin on suositeltavaa, että liikuntaa harrastetaan pari tuntia aikaisemmin nukkumaan menoa. Liikunta nostaa sykettä jonkin verran, joten nukkumaan menemistä ei suositella heti liikuntasuorituksen jälkeen. Keholla nimittäin kestää

muutama tunti palautua liikunnan tuomasta energiasta ja vireystilasta, joka seuraa liikkumisen jälkeen. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara & Smolander 1995, 52 - 53.)

Sanotaan, että liikunnalla on lihaksia rentouttavia vaikutuksia. Erilaisten tutkimusten mukaan harrastaminen parantaa itsetuntoa ja auttaa vähentämään masentuneisuutta. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara & Smolander 1995, 53 - 54.)

2.2 Liikunnan merkitys ihmiselle ja ravitsemukselle

Kun liikuntaa lisätään huomattavasti, myös energiankulutus ja sen myötä myös ravinnontarve kasvaa. Lisäaineiden ja ravintoaineiden saantiin vaikuttaa liikunnan teho ja määrä. Säännöllinen liikunta auttaa lisäämään perusaineenvaihduntaa noin 10 prosentilla. Keho käyttää hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja energiantuotantoon niin levossa kuin liikuttaessakin. Liikunnan tehon lisääntyessä hiilihydraattien merkitys energian lähteenä kasvaa huomattavasti. (Parkkinen & Serti 2006, 144 - 145.)

Kuten Fogelholmin ja Vuoren kirjassa (2006, 49) mainitaan, jo yksi liikuntakerta vähentää tutkitusti kielteisyyttä ja ärtyisyyttä. Joillakin energisyyden tunne voi tulla heti liikuntakerran jälkeen ja joillakin toisilla voi kestää muutama tunti, jolloin tunne tulee vasta illalla. Liikunnan tuottamat mielihyvät ovat jokaisella ihmisillä erilaiset ja se voi johtua siitä, mitä kuntoilija odottaa suoritukselta. (Fogelholm & Vuori 2006, 49 - 50.)

Säännöllisellä liikunnalla saadaan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia niin henkisesti kuin fyysisestikin. Liikunnalla voidaan ehkäistä joidenkin sairauksien, kuten diabeteksen, puhkeamista ennenaikaisesti. Säännöllinen liikunta on tuottavinta niillä ihmisillä, jotka eivät liiku paljon, jolloin heidän mielialansa nousee nopeammin kuin niillä, jotka jo valmiiksi harrastavat liikuntaa. (Fogelholm & Vuori 2006, 52 - 53.)

2.3 Eri liikuntalajien esittely

”Miksi liikunnan tulisi olla osana jokaisen ihmisen elämää?” Vastaukseksi saadaan monta syytä ja ehkä merkitsevin asia on kunnon kohoaminen ja liikkumisesta nauttiminen. Jokainen laji kuormittaa kroppaa erilailla, mutta pääasiat ovat kuitenkin ihan samat jokaisessa lajissa. Liikunnan avulla lihaskunto paranee ja kunto nousee. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 5.)

Ennen juoksulenkille tai ennen harjoitukseen lähtemistä kannattaa lämmitellä hyvin. Lämmittelyn merkitys on suuri hyvän lenkin tai harjoituksen kannalta. Lenkille kannattaa lähteä hiljalleen. Lenkillä voi nostaa juoksun tehoa eli lenkin edetessä voi halutessa kiihdyttää vauhtia nopeammaksi, mutta alussa kannattaa lähteä liikkeelle oman kunnon mukaan. Jos juoksulenkki on normaalia vauhdikkaampi tai harjoitus kovatehoisempi, kannattaa muistaa lämmitellä paremmin ja huolellisemmin kyseiset lihakset, kuten jalkalihakset, joita joutuu käyttämään paljon. Lämmittelyllä on positiivisia vaikutuksia, kuten lihasten verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastuminen, loukkaantumisriskin pieneneminen sekä vireystilan paraneminen. (Aalto & Kykyri 2005, 49 - 50.)

Venyttelyn tarkoitus on palauttaa lihakset harjoituksen tai harjoitusten jälkeen. Harjoitus yleensä saa lihakset supistumaan ja lyhenemään. Kevyen tai kohtalaisen lenkin tai harjoituksen jälkeen voi venyttellä heti harjoituksen päätyttyä. Mutta jos harjoitus tai lenkki on ollut raskas ja maitohapollinen, kannattaa odottaa muutama tunti ennen kunnon venyttelyä, että lihakset ehtisivät rentoutua tarpeeksi. (Aalto & Kykyri 2005, 51 - 52.)

2.3.1 Sisäliikuntamuodot

Pilates on jumppaa kuntopallolla. Pilates-menetelmän on kehittänyt saksalainen Joseph Pilates. Pilatesta voidaan harrastaa kotona tai kuntosalilla. Useimmiten pilatesta hyödyntävät kuntoilijat, kuntouttajat, urheilijat sekä muut pilateksesta

kiinnostuneet ihmiset. Kaikki kiinnostuneet voivat ostaa kuntopallon ja ruveta harrastamaan pilatesta. (Aalto & Kykyri, 2009, 85.) Pilateksen voi aloittaa niin hyväkuntoinen ihminen kuin aloittelijakin. Pilateksessa on monta erilaista keuhonhallintaliikettä, jotka parantavat lihaskuntoa ja erityisesti keskivartalon lihaksia. Pilates auttaa keskittymiskykyyn, parantaa yleiskuntoa ja tekee notkeaksi. (Häyrinen & Kempainen 2007, 11.)

Pilates sopii kaikille iästä, kunnosta tai vammoista riippumatta. Pilatesta käytetään osana fysioterapiaa, ohjaajalta kannattaa kysyä sopivat pilates-menetelmät tarvittaessa. Pilatesta voi harjoitella kotona tai ohjaajan avulla. Välineiksi tarvitsee vain jumppamaton tai jumppapallon ja hiukan tilaa liikkua. (Nymann & Paarup 2006, 8.)

Näillä vihjeillä pääset hyvään vauhtiin pilateksen parissa. Pilates-liikkeet sisältävät seitsemän pääryhmää: 1) lantionpohjan lihasten jännittäminen, 2) vatsan vetäminen sisään, 3) hengitys, 4) lantion asento, 5) rintakehän asento, 6) lapaluiden asento sekä 7) niskan ja pään asento. Tärkeimmät vaiheet opeteltaessa pilatesta. (Nymann & Paarup 2006, 20.)

Kuntonyrkkeily sopii aloittelijoille, jotka hallitsevat nyrkkeilyn perustekniikan. Nyrkkeily sopii iästä tai kunnosta riippumatta jokaiselle. Kuntonyrkkeily kehittää kuntoa ja kuormittaa lajina ylävartalon lihaksia. Se sopii aloittelijoille, jotka hallitsevat nyrkkeilyn perustekniikan, sillä muille kuntoilijoille voi olla vaikea hahmottaa liikkeitä. Kuntonyrkkeilyn harjoittelu on monipuolista ja sitä voidaan tehostaa erilaisilla apuvälineillä, kuten nyrkkeilysäkillä tai hyppynarulla. Kuntonyrkkeily auttaa nostamaan perus- ja kestävyyskuntoa, ja samalla myös lihaskunto kehittyy. ”Lajia suositellaan niille, jotka joutuvat istumaan tietokoneiden ääressä pitkät päivät. Lyönnit kuormittavat niska- ja hartiasseudun lihaksia, mikä sitten vähentää niiden jäykkyyttä ja kipuja”. (Häyrinen & Kempainen 2007, 55 - 56.)

Aloittelijat, jotka eivät hallitse nyrkkeilyn perustekniikkaa joutuvat käymään alkeiskurssin, jossa nyrkkeilyopettaja opettaa tarvittavan tekniikan. Tunneilla edetään harrastajien tason mukaan, mikä tuo harrastajille lisää motivaatiota. Harrastajien ei tarvitse pelätä, etteivät opi jotakin liikettä tunnin aikana. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 55 - 56.)

Kuntosalilla aloittavan kuntoilijan voimaharjoitustreenin on hyvä painottua laitteilla harjoitteluun, sillä kuntosalilaitteilla voidaan harjoittaa kutakin lihasryhmää mahdollisimman tehokkaasti ja turvallisesti. Koordinaatiosta ei tarvitse silloin itse huolehtia. Kuntosaliharjoittelun lisäksi kuntoilijan pitää itse lisätä koordinaatiota ja tasapainoa harjoitusohjelmaansa. Koordinaatiota ja tasapainoharjoittelua voi tehdä pienten painojen kanssa, jotka kuormittavat yhtä aikaa useita lihasryhmiä. Erillisiä painoja kutsutaan vapaiksi painoiksi, koska ne eivät ole kiinni missään. Vapailla painoilla tehtävien liikkeiden oppimiseen voi mennä enemmän aikaa ja loukkaantumisriski on suurempi kuin laitteissa. Vapaita painoja ei kannata jättää loukkaantumispelon takia pois, koska se tuovat harjoitteluun monipuolisuutta. (Aalto 2005, 54, 56.)

Joistakin kuntosaliharjoittelu voi tuntua tylsältä, koska siellä vain toimitaan laitteiden kanssa eikä hauskuudesta ole tietoaakaan. Kuntosalissa voi olla tylsää, mutta silti siellä voi myös auttaa itseä saamaan terveellisestä elämäntavasta kiinni. Kuntosalilaitteilla pystytään kohdentamaan lihaskuntoharjoittelun harjoitusvaikutusta halutulle lihasryhmälle ja tiettyyn lihakseen. Laitteiden vastuksena toimivat erilaiset painot, painolevyt tai paineilma. (Aalto 2005, 57.) Kuntosaliharjoittelusta saa voimaa, joka on suositeltavaa, ja jopa erittäin tärkeää, hyvän terveyden ylläpitämisen kannalta. Voimaharjoittelusta kannattaa tehdä osa elämää, koska se auttaa sydäntä, pienentää riskiä sairastua diabetekseen, laskee verenpainetta, vahvistaa luita, pitää nivelet terveinä, voi parantaa kolesterolijakaumaa, parantaa suolen toimintaa, helpottaa elämää, tekee paremman kuntoilijan, kohentaa mielialaa, parantaa käsitystä omasta kehosta ja

pitää nuorekkaana. (Murphy 2006, 8-11.) Kalorien polton lisäksi voimaharjoittelulla voi vahvistaa lihaksia, jotta ne kestävät paremmin painoa kantavan aerobisen liikunnan rasituksia. Painoilla saa säilymään lihasmassan määrän ennallaan laihduttaessa, joten aineenvaihdunnallisesti aktiivinen lihaskudos ei häviä. Suurin vaikuttava tekijä kokonaisenergiankulutukseen on lepoaineenvaihdunta, joka tarkoittaa kehon kulutusta tavallisena päivänä ”tyhjäkäynnillä”. Painoharjoittelun toinen tärkeä seikka on, että pystyy nauttimaan aktiivisesta elämästä. Ylipaino ei ole painoharjoittelun este, koska hiljattain tehty tutkimus osoitti, että ylipainoiset lapset pärjäsivät kuntosalilla parhaiten. Painoharjoittelu sopii hyvin ensimmäiseksi askeleeksi aktiiviseen ja terveelliseen elämään, sillä siihen ei kuulu hyppelyä, liiallista nivelten rasitusta eikä näyttämisen halua. (Murphy 2006, 12 - 13.)

Kuntosalilla harjoittelu

- Muista lämmitellä ensin
- Käytä tukevia harjoituskenkiä
- Hengitä ulos liikkeen suoritusvaiheessa ja sisään palautusvaiheessa, jos tämä tuntuu liian hankalalta, hengitä koko ajan normaalisti
- Muista pitää keskivartalo tiukkana. Vaikka laite tukeekin vartaloasi, älä anna lihasten löystyä
- Arvioi, millaiset painot, toistot ja sarjat sekä lepotaumat ovat sopivia
- Minkälaisen painon valitsetkin, sen pitäisi tuntua raskaalta jokaisen sarjan lopussa
- Tee harjoitukset annetussa järjestyksessä
- Muista säätää jokaisen laitteen istuimen korkeus, tuen korkeus ja vipuvarren pituus, jos se on tarpeen
- Kuntosalilaitteet ovat melko helppokäyttöisiä ja niiden toimintatapa vaihtelee valmistajan mukaan

(Murphy 2006, 84.)

SeAMK:n ravitsemisalun toimipisteeseen on saatu kuluva (2009 - 2010) vuoden aikana pieni kuntosali. Kuntosali sijaitsee vanhan asuntolan kellariosastolla. Kuntosalissa on muutamia laitteita, kuten esim. selkälihas- ja vatsalihaslaitteita,

kuntopyörä, stepperi, voimannostotanko, nyrkkeilyssäkki + hanskat ja monitoimilaite.

Spinning on sisäpyöräily, jossa ollaan yhdessä ohjaajan ja musiikin kanssa kuntosalissa. Spinning ei ole ainoastaan naisille vaan miehetkin voivat harrastaa sitä. Laji tarjoaa haasteita jokaiselle. Se sopii niin aloittelijoille kuin edistyneillekin kuntoilijoille. Spinning kuluttaa tehokkaasti kaloreita ja kohottaa kuntoa. Kuntoilija voi itse säätää pyörän vastuksen oman kunnan ja sen hetkisen olotilan mukaan, jolloin jokainen saa tunnista jotain irti. Spinning sopii painonhallintaan ja harrastajille, joilla on omat ”tasoryhmänsä”. Sopivan tasoryhmän voi valita oman kuntonsa mukaan. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 60 - 61.)

Spinningiä voi harrastaa kuntosaleilla, joissa voi varata ajan ensiksi omien tuttujen kanssa ja käydä tunneilla. Totuttuaan omien ystäviensä kanssa kuntoilemiseen, kuntoilija voi mennä mukaan tunneille, joissa on mukana tuntemattomia ihmisiä. Spinning vahvistaa erityisesti jalkalihaksia, ja keskivartalon syvät lihakset kehittyvät kun pidetään yllä oikeanlainen pyöräilyasento. Tunnille varusteena mukaan tarvitaan vain joustavat housut, paita, vesipullo, hikipyyhe ja tavalliset sisäpelikengät. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 60 - 61.) Spinningissä on myös viisi tasovaihtoehtoa: easy (helppo), cardio (kestävyys), fat-burning (rasvanpoltto), shape up (kiinteytys) ja extreme. Kaksi viimeistä soveltuvat parhaiten heille, jotka ovat harrastaneet spinningiä jo hetken aikaa. Harjoitusosuudet sisältävät useimmiten intervallimaisen osuuden, jossa pyörällä pyöräillään ylä- ja alamäet (esim. extreme). Vastustusta käyttäen saadaan tehokas lihaskuntoharjoitus koko keholle. Loppuvenytyksiä voidaan tehdä pyörän päällä tai vaihtoehtoisesti lattialla. (Aalto & Kykyri 2005, 123.)

Sulkapallo on lähtöisin Aasiasta, josta laji levisi Englantiin 1870-luvulla. Suomessa sulkapalloa on pelattu 1940-luvulta lähtien. Sulkapallo on suosittu kuntoilulaji ja vastustajan voi valita oman taitonsa mukaan. Sulkapalloa voi harrastaa läpi vuoden, talvisin sisätiloissa ja kesäisin ulkona – sään mukaan

tietenkin. Kuntoilijan ei tarvitse ottaa mukaan muuta kuin sisäpelikengät, jotka ovat vaaleapohjaiset, jolloin kengistä ei jää jälkiä lattiaan. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 87 - 89.)

Jumpatessa pystytään kohottamaan kuntoa koreografian ja lihaskunto-osion avulla. Lihaskunto-osiossa harjoitetaan eri lihasryhmiä yksinkertaisilla liikkeillä, kuten kyykyillä ja punnerruksilla. Jotta jumpasta saadaan tehoja irti, voidaan apuvälineinä käyttää muun muassa steppilautaa, jumppakeppejä ja kuminauhoja, joista kuntoilija saa omanlaisensa vastuksen. Kuten muissakin edellä mainituissa lajeissa, tässä tarvitaan varusteina vain juostavat vaatteet ja kengät. Jumpasta saa hyvät terveysvaikutukset ja yksityiset kuntoklubit järjestävät erilaisia ”yhdistelmäjumppia”. Viime vuoden aikana on tullut uutena hittinä zumba, jota on mainostettu televisiossakin hyvänä kuntoilujumppana. Zumbaan voi yhdistää kotona harrastaen, esimerkiksi pienet painot tehon lisäämiseksi. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 61 - 62.)

2.3.2 Ulkoliikuntamuodot

Sauvakävely tuli Suomeen noin yli 10 vuotta sitten. Sauvakävely on tehokas ja kuntoa kohentava laji, jota voi harrastaa ihan jokainen, iästä tai kunnosta riippumatta. Sauvojen käyttäminen tehostaa kehon jokaista lihasryhmää vahvistaen niitä. Aloittavan kuntoilijan kannattaa kiinnittää huomiota tekniikkaan, jotta hän saisi sauvakävelystä mahdollisimman paljon irti. ”Pitää muistaa ryhdikäs asento ja rento, mutta kannatteleva ote sauvoista ja niiden hallittu liike auttavat mahdollisimman hyviin tuloksiin”. Sauvakävely on 40 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 12.) Sauvakävelyssä pitää muistaa pitää hartiat rentoina alhaalla, jolloin sauvatyöntö on tehokas, laaja ja rento. Kävellessä sauvojen on oltava lähellä vartaloa, jolloin ei tarvitse jännittää hartiaseudun lihaksia eikä tule ylimääräistä jännittämistä hartioille. (Aalto & Kykyri 2005, 79.)

Jokaisen harrastajan kannattaa hankkia itselleen kunnon sauvat. Mikäli ei ihan heti halua ostaa sauvakävelyyn sopivia sauvoja, voi käyttää tilalla myös hiihtoon tarkoitettuja sauvoja, ainakin talvisin. Silti hiihtoon tarkoitettujen sauvojen täytyy olla sopivan mittaiset, jotta sauvakävelystä saa kaiken irti. Sauvojen oikean pituuden saa kertomalla oman pituuden 0,68:lla. Esimerkiksi $160 \text{ cm} \times 0,68 = 108,8 \text{ cm}$. ”Kesää varten sauvoihin kannattaa hankkia ns. asvalttitassut. Piikin kanssa kävellään talvella jäisellä alustalla sekä kesäisin pehmeissä maastoissa.” Muita erikoisia varusteita ei sauvakävelyyn tarvita kuin säänmukainen asustus. (Häyrinen & Kempainen 2007, 12.)

Uinti on myös laji jossa kannattaa aloittaa varusteista, uintivarusteisiin kuuluu hyvät uimapuvut tai housut, uimalasit, uimalakki, korvatulpat, nenäpuristin (ei pakollisia kummatkaan) ja allassandaalit. Hyvän uimapuvun täytyy kestää klooria, auringonpaistetta ja hikoilua. Vedessä uimessa muodostuvat liikkeet antavat uimarille tarvittavan vastuksen. Uinti on nivelistävällinen nivelvaivaa sairastaville ihmisille ja hallien kostea ilmapiiri sopii myös astmaatikoille kuntoilu ympäristöksi. (Aalto & Kykyri 2005, 163 - 169.)

Uinti ei ole ainoastaan kilpaurheilussa suosittu laji, vaan sitä harrastetaan myös kuntoilun pohjana. Uinti kohottaa kuntoa tehokkaasti, vahvistaa koko vartalon lihaksia ja auttaa niska- ja hartiasseudun vaivoihin. Uinti on hellä laji nivelille ja se tekee hyvää sydän- ja verenkiertoelimistölle. (Häyrinen & Kempainen 2007, 14 - 15.) Uinti on hyvä kuntoutusmuoto myös niille ihmisille, jotka jonkin sairauden tai leikkauksen takia joutuvat kuntouttamaan itseään päästäkseen takaisin kuntoon. Vesi antaa vastusta sopivasti voimien takaisin saamiseksi. (Fogelholm & Vuori 2006, 138.)

Rullaluistelu on kaikenikäisille sopiva ja suosittu kuntoilumuoto, jonka harrastelijamäärä lisääntyy koko ajan. Rullaluisteluun tarvitaan hyvä alusta. Rullaluistelun pääkohdaksi kohoavat varusteet eli kypärä, ranne- ja kyynärsuojat sekä polvisuojat. Suojat pehmentävät kaatuessa iskua ja ehkäisevät kaatumisen

aiheuttamia vammoja, kuten rannemurtumia, polvimurtumia tai päävammoja. Ennen rullaluistelun aloittamista kannattaa tehdä kaatumisharjoitteluja, että todellinen kaatuminen ei sattuisi niin paljon, kun osaa kaatua oikealla tavalla. (Häyrinen & Kempainen 2007, 28 - 29.)

Rullaluisteluasennon täytyy olla oikea, jotta luistelusta saa kaiken tehon irti. Rullaluisteluasento on samanlainen kuin luisteluasento talvella eli jalat hieman koukussa ja selkä pyöreänä. Väärästä luisteluasennosta saa selän helposti kipeäksi. Rullaluistelu ei ole vain kuntoilua, vaan rullaluistimia pitää huolta tasaisin väliajoin. Luistimien laakerit kuluvat, joten niitä pitää vaihdella. Myös jarrupala kannattaa vaihtaa säännöllisesti, koska se kuluu helposti. Myös rullien kiinnitykset kannattaa tarkastaa silloin tällöin, koska ne löystyvät käytössä. (Häyrinen & Kempainen 2007, 28 - 29.)

”Juoksu voi olla todella raskasta aloittelijoille, joiden syke nousee helposti korkeaksi. Tällöin syntyy happivelka, eikä juokseminen ole enää yhtään mukavaa” (Häyrinen & Kempainen 2007, 28 - 29). Juoksu kannattaa aloittaa siten, että kuuntelee omaa kehoaan ja tuntojaan. Kannattaa malttaa pitää lepopäiviä, jotta keho tottuu uudenlaiseen rasitukseen. Juoksua harrastaessa on tärkeää kenkien hyvä kunto: liian vanhoja kenkiä ei kannata käyttää, koska niistä syntyy rasitusvammoja ja juoksija alkaa kiinnittää huomiota askeliin. Jos lenkin jälkeen alkaa särkeä jalkoja, saattaa särky johtua väärästä askeltamisesta, joka pitää yrittää korjata heti. (Häyrinen & Kempainen 2007, 32 - 34.)

Kunnon kohentuessa voidaan vaihtaa lenkkeilymaastoa ja -alustaa. Lenkkeilyä voidaan jatkaa pururadalla, asfaltilla tai hiekkateillä kunnon mukaan. Samalla maisemat vaihtuvat. Erilaiset alustat auttavat vahvistamaan jalkaterän lihaksia ja tasapainoistia. Oikeanlaisen juoksuasennon pitäminen vahvistaa keskivartalon lihaksia. Tästä syystä on hyvä myös kehittää vatsa- ja selkälihaksia, että juoksun rasitus jakaantuu tasaisesti koko keholle. (Aalto & Kykyri 2005, 88.) Juoksu auttaa

kehittämään hapenottoa, sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä kuntoa (Häyrynen & Kempainen 2007, 32, 34).

Hyvässä juoksuasennossa pää on vartalon jatkeena ja katse on menosuuntaan. Hartioiden tulee olla rentoina, jotta turhaa jännitystä ei tapahtuisi ja juoksu veisi mahdollisimman vähän energiaa. Käsien tulee rytmittää ja tasapainottaa juoksua. (Aalto & Kykyri 2005, 88.)

Kävelylenkillä voi parantaa kestävyyskuntoa 10 – 30 %. Mitä huonompi kunto on lähtötilanteessa, sitä suuremmat ovat muutokset. Kävelylenkkeily auttaa kohentamaan vireystilaa ja pitää olon energisempänä. Kävely on siitä helppoa, että voi lähteä kävelylle koska vain. (Aalto & Kykyri 2005, 70 - 71.)

Kävelytesti kehitettiin 1990-luvun alussa. Haluttiin luotettava liikuntamuotoa tukeva kuntotesti. Koska suurin osa kohderyhmäläisistä oli vähän liikkuvaa väestöä, nähtiin tarve kävelytestin kehittämiseen. Tavoitteena oli käyttää jokapäiväistä fyysiseen ponnisteluun perustuvaa ja fysiologisia toimintoja kuvaava yksinkertainen kuntotesti, jonka tulokset olisivat luotettavat: kävelytesti oli luonteva tapa yhdeksi kuntotestimuodoksi. Yhtä luontevaa oli mitata hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaalinen hapenkulutus. UKK-instituutti on huolehtinut testin kehittämisestä eteenpäin, testaajien koulutuksesta sekä testiin kuuluvasta tukiaineiston tuottamisesta. Siksi kävelytestistä on tullut tärkeä terveyttä edistävä liikunnan työväline niin Suomessa kuin monissa Euroopan maissa. (Kuntolaboratorio.[Viitattu 27.3.2010].)

Testi on suunniteltu UKK-instituutissa ja on nimeltään Kahden kilometrin kävelytesti. Periaatteena kävelytestissä on mitata kävelijän yleiskuntoa. Testin voi suorittaa omalla ajallaan tai testiryhmän kanssa. Testi on siitä hyvä, että se ei vaadi suurta ponnistelua. Testissä kävellään kahden kilometrin matka mahdollisimman nopeasti, mutta ei kumminkaan juosten eikä hölkkäten, vaan

kävellen. Testin tulos lasketaan kävelijän painon, pituuden, iän ja sukupuolen mukaan. Testin lopussa kävelijä kirjaa ylös kävelyssä kulutetun ajan sekä mittaa sykkeen kävelyn lopussa. Tuloksena on joko arvioitu maksimaalinen hapenkulutus tai kävelyn perusteella laskettu kuntoindeksi. Testitaulukkoon (LIITE 4) kirjattaisiin kävelijän tiedot ja syketaajuus suorituksen lopussa. Tuloksista voidaan laskea kävelijälle yleiskunto. (Kuntolaboratorio.[Viitattu 27.3.2010].)

Kävelyä ei voi erotella omaksi lajikseen, koska kaikki joutuvat kävelemään tahtomattaankin päivässä jonkin verran. Kävely on kuitenkin tehokasta ja siihen ei tarvita paljon aikaa tai erityistä kuntoa. Kuten juoksussa, kävelyssäkin on tärkeää kenkien hyvä kunto, jotta kävely olisi mukavampaa jalkapohjille ja polville. Jos lenkkeilijä haluaa juuri oikeanlaiset ja tukevat kengät jalkaansa, kannattaa hänen käydä askelklinikalla. Askelklinikkoita on nykyään urheilukaupoissa, joissa asiantuntija katsoo, missä asennossa jalka on ja missä jalkapöydän paino on suurimmillaan. Tuloksien mukaan valitaan asianmukaiset ja jalkoja tukevat kengät. (Häyrinen & Kempainen 2007, 31 - 32.)

Hiihto on perinteinen suomalainen urheilulaji. Ennen hiihtoa on käytetty paikasta toiseen liikkumiseen, mutta myöhemmin se on kehittynyt kuntoilu- ja urheilulajiksi. Hiihdossa on kaksi erilaista hiihtotapaa: perinteinen tyyli ja vapaa hiihtotyyli. (Häyrinen & Kempainen 2007, 19 - 20.) Jos harrastaa molempia tyyliä, kannattaa hankkia molemmille tyyliä sopivat välineet. Combi-välineillä voi harrastaa kumpaakin tyyliä, mutta käytännöllisyyden vuoksi kannattaa panostaa molemmille tyyliä sopiviin suksiin ja sauvoihin. Kohtuuhintaisen suksipaketin saa 250 – 350 eurolla. (Aalto & Kykyri 2005, 140 - 141.)

Kuntohiihtona hiihto on erittäin hyvä laji, koska se vahvistaa tasapuolisesti koko vartalon lihaksia: erityisesti jalkalihaksia sekä käsien ja hartioiden lihaksia sauvojen käytöstä riippuen. Hiihto auttaa sydän- ja verenkiertoelimistöä ja sopii aikuisille ja lapsille kuntotasosta riippumatta. Hiihdossa kuntoilija saa itse valita

vauhdin, maaston ja hiihtotyylin. Hiihtoa voi harrastaa yksin tai ryhmässä. (Häyrinen & Kempainen 2007, 19 - 20.)

2.6 Liikkuminen ryhmässä

2.6.1 Biologinen perustarve

Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista. Kun ihmisen raaja syystä tai toisesta joudutaan kipsaamaan, on voiman väheneminen ja lihaksen surkastuminen nopeaa ja näkyvää. Työelämässä oleville ihmisille tämä ei tarkoita työkyvyttömyyttä, mutta iän karttuessa vähäisen liikunnan seuraukset saattavat aiheuttaa ongelmia päivittäisessä elämässä. Nuorena vähän liikkuneilla henkilöillä tällaiset ongelmat alkavat esiintyä keskimäärin useita vuosia aikaisemmin kuin säännöllisesti liikkuneilla henkilöillä. (Vuori 2003, 15 - 16.)

Säännöllisesti liikkuvan henkilön kestävyyskunto on hyvä ja tästä voi olla monenlaista hyötyä ja iloa. Liikunnassa lihasten toimintaa säätelee keskushermosto. Kun säätely toimii, liikkeet ovat tarkkoja ja taloudellisia; mikä ilmenee muun muassa ketterytenä, tasapainon säilyttämisenä yllättävissä tilanteissa ja hyvinä liikuntataitoina. Jos lapsena ja nuorena ei saa riittävän monipuolista liikuntaa, iän myötä liikuntaominaisuudet huononevat nopeammin kuin riittävästi liikkuneilla. Kaikille ihmisille hyvät liikuntataidot eivät ole tarpeellisia, mutta tasapaino ja varmuus liikkussa ovat iän karttuessa tarpeellisia turvallisuustekijöitä. Lapsena monipuolisen liikunnan sivuuttaminen lisää vanhempana huonoa tasapainoa, huonoa lihastoimintojen koordinaatiota ja alaraajojen lihasten heikkoutta, jotka edistävät kaatumista talvella ja kesällä huonoissa maastoissa sekä pimeällä. Iäkkään ihmisen kaatuessa murtumat saattavat olla myös yleinen ja vakava terveysvaara. (Vuori 2003, 18, 20.)

2.6.2 Ryhmätoiminta

Liikunta ryhmässä saattaa auttaa ryhmän jäseniä pitämään kiinni liikunnasta. Ryhmässä toimimisella voidaan vaikuttaa kaikkiin liikunnan omaksumiseen ja jatkamiseen vaikuttaviin tekijöihin. Ryhmän toimintoihin ja tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi ohjelma, joka luo tieto- ja asenneperustaa, keskittyy liikuntataitoihin tai tukee liikuntaa psyykkisesti ja sosiaalisesti, jolloin kaikki ryhmän jäsenet saadaan mukaan. Ryhmänjäsenet voivat oppia muilta samassa ryhmässä olevilta henkilöiltä tekniikkaa tai muuta vastaavaa, vaihtaa kokemuksia, lisätä tietoja, laajentaa ja monipuolistaa näkemyksiä, oppia ratkaisemaan ongelmia, saada ja antaa tukea, olla mutkattomassa kanssakäymisessä ja solmia tuttavuus- ja ystävyysuhteita. Toiminta ryhmässä ei kuitenkaan ole ihan mutkatonta. Ryhmä antaa rajoituksia yksilöllisyyden huomioimiselle ja toteuttamiselle sekä saattaa antaa kielteisiä näkemyksiä ja kokemuksia. Joillekin säännöllinen osallistuminen ryhmän toimintaan saattaa olla vaikeaa tai aiheuttaa suuria kustannuksia. (Vuori 2003, 151 - 154.)

Tavoitteellinen ryhmätoiminta

- Suuntaa huomion ja energian tärkeisiin asioihin
- Auttaa jatkamaan pitkään ja kehittämään toimintaa sen kestäessä
- Kaikkien tavoitteiden on oltava kaikkien osapuolten hyväksymiä neuvottelutuloksia
- Täsmälliset ja vaativat tavoitteet johtavat yleensä parempiin tuloksiin kuin yleiset ja helpot
- Lyhyen aikavälin tavoitteet ja välitavoitteet, niiden seuranta ja nopean palautteen saaminen onnistumisesta ovat tärkeitä

(Vuori 2003, 153.)

Ryhmälle ominaista on jäsenien yhteenkuuluvuus, normien muodostuminen, roolien ja statuksen muodostuminen sekä ryhmän sisäisen viestinnän, yhteistoiminnan ja sosiaalisen tuen kehittyminen. Nämä asiat kehittyvät asteittain

sitten, kun ryhmä on muodostunut, tehtävät selkiytyneet ja toiminta päässyt täyteen vauhtiin. Mitä paremmin ryhmän jäsenet tuntevat olonsa osaksi ryhmää, sitä paremmin ryhmä pysyy kasassa ja voi harrastaa uusia asioita. (Vuori 2003, 155.)

Pätevän vetäjän tunnusmerkkejä

- On aidosti kiinnostunut
- Toimii innostuneesti
- Luo henkilökohtaiset suhteet jokaiseen ja käyttää niitä jatkuvasti ja kaikissa toiminnoissa
- Selvittää jokaisen osallistumisen syyt ja hyväksyy erilaiset syyt
- Selvittää jokaisen poissaolojen syyt ja puuttuu niihin myönteisellä tavalla
- Osallistuu itse
- Välttää vammojen ja rasitusvammojen syntyä
- Opastaa vaatteiden ja varusteiden hankinnassa ja liikuntamahdollisuuksien tunnistamisessa
- Huomioi saavutukset, merkkipäivät jne.

(Vuori 2003, 156.)

On paljon erilaisia ryhmiä, joissa tehtävät suunnitellaan kovalla työllä. Toiminta pitää suunnitella kaikille ryhmän jäsenille sopivaksi. Kaikki jäsenet eivät esimerkiksi halua aloittaa kovin vaikeita asioita heti toisilla yhteisillä tunteilla, vaan haluavat tuntea pystyvänsä vaikeisiin asioihin aloittamalla joistain helpohkoista. Esimerkiksi kaikki ryhmän jäsenet haluaisivat rullaluistella, mutta ryhmässä on muutamia henkilöitä, jotka pelkäävät jostain syystä aloittaa tai kokeilla harrastusta. Silloin voidaan ryhmän jäsenten kanssa aloittaa pienellä ryhmällä ja saada rohkeutta pelkääviin jäseniin. Ryhmän ohjaajalla on toiminnan alkuvaiheissa opettajan, ohjaajan ja kannustajan roolit. Myöhemmin korostuvat ohjaajan tietojen ja ideoiden välittäjän, ongelmien ja niiden ratkaisujen analysoijan sekä liikuntaa edistävän konsultin rooli. Ryhmän jäsenten kuntomuutoksia voidaan selvittää kyselemällä tai kyselylomakkeella. Ohjaajan tärkein ja vaikein tehtävä on

suunnitella ryhmän toiminta sellaiseksi, että eri vaiheissa oleville jäsenille ryhmätoiminta sopii ja auttaa heitä kuntoilemaan. (Vuori 2003, 157.)

Ryhmän jäsenet voivat kurssin alussa määrittää itselleen loogisen tavoitteen, joka on saavutettavissa kurssin aikana. Ryhmän ohjaajan ja muiden jäsenten kokemukset toimintojen saavutettavuudesta auttavat. Mikäli ryhmätoiminta jatkuu pitkään, on ryhmän jäsenten muutosvaihe hyvä määrittää kuukauden välein ja toimintaa muutettava sopivaksi. (Vuori 2003, 157 - 158.)

Hyväksi havaittuja toimintatapoja

- Monipuolinen ja nautittava ohjelma
- Vähäinen vammautumisvaara
- Henkilösuhteista huolehtiminen
- Osanoton ja suoritusten jatkuva kirjaaminen
- Välitön, myönteinen palaute
- Läheisten mukaanotto
- Tavoitteiden seuranta mm. testauksilla ja mittauksilla
- Kisailu, mutta ei paremmuuskilpailu
- Kannustimien, musiikin, laitteiden ja erityistapahtumien harkittu käyttö
- Pätevät ja innostuneet vetäjät

(Vuori 2003, 159.)

2.6.3 Liikunnan edistäminen

Ihmisen yksilökohtaisiin tekijöihin kuuluvat sukupuoli, ikä, perhesuhteet, koulutus- ja tulotaso, ammatti ja etninen tausta, jotka ovat yhteydessä liikunnan

harrastamisen kanssa. Suomessa nämä yksilökohtaiset tekijät liittyvät selkeämmin liikunnan sisältöön kuin osallistumisen määrään. (Vuori 2003, 86.)

Suomalaisilla koulutustaso liittyy liikunnan harrastukseen selvimmin siten, että lyhimmän koulutuksen saaneet naiset osallistuvat vähintään kahdesti viikossa tapahtuvaan harrastukseen, mutta korkeasti koulutetut liikkuvat heitä harvemmin. Etnisellä ja kulttuurisella taustalla on suuri merkitys liikuntaan osallistumiselle ja sen sisällölle. Vähemmistöryhmiin kuuluvat osallistuvat vähemmän ja yksipuolisemmin liikuntaan kuin suuri osa väestöstä. Myös perinnölliset tekijät vaikuttavat liikuntaan osallistumiseen ja sen sisältöön. Perinnöllisten tekijöiden vaikutus näkyy muun muassa ihmisillä, joilla on tietynlainen lihasrakenne. He menestyvät hyvin kestävyyttä vaativissa liikuntamuodoissa ja heidän todennäköisyytensä valikoitua tällaisten lajien harrastajiksi on suurehko. (Vuori 2003, 86 - 87.)

Kuten yleisesti luullaan, television ja tietokoneen käyttö ei ole selvästi yhteydessä aikuisten liikunnan harrastukseen. Eikä urheilun seuraaminen tiedotusvälineistä ole yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Koulussa lapsena ja nuorena harrastettu liikunta vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen sekä sen aloittamiseen ja jatkamiseen aikuisena. Yhteydet viihde-elektroniikan käytön ja liikkumisaktiivisuuden välillä eivät kuitenkaan ole selviä. Aikuisen liikuntaharrastuksen aloittaminen esimerkiksi 25-vuotiaana on kiinteästi yhteydessä liikunnan jatkamiseen. (Vuori 2003, 94.)

3 LIKKUJAN RAVITSEMUS

Tasapainoinen ruokavalio on säännöllisen liikunnan kanssa hyvän mielen ja terveyden perusta. Nykyään eurooppalaiset nauttivat ruokaa enemmän ja liikkuvat sitäkin vähemmän. Euroopan unioni haluaa parantaa ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvien tietojen ja tottumusten parantamisen. Euroopan toimintakeskustelupalsta voi koota yhteen elintarvikealan, vähittäiskaupan, ateriapalveluiden, mainosalan,

kuluttajajärjestön ja terveysalan kansalaisjärjestön keskeiset edustajat ja tarjoaa keskustelupalstaa kaikille osallistujille. Näin he voivat keskustella ruokavaliostaan ja liikunnasta toistensa kanssa sekä vertailla kokemuksiaan eri maissa. (Terveys – Euroopan unionin kansanterveysportaali. [Viitattu 19.8.2009].)

Syömätävät, liikunnallisen aktiivisuuden tai liikkumattomuuden olemme opetelleet jo pienenä lapsena. Lapsena opitut tavat seuraavat meitä myös aikuisena. Painon pitäminen normaalina on nykyään vaikeaa monelle ihmiselle. Yleensä painon nousuun on syynä annoksien suureneminen, kun joka kerralla pitää saada enemmän ruokaa mahtumaan lautaselle kuin viime kerralla. (Terveys – Euroopan unionin kansanterveysportaali. [Viitattu 19.8.2009].)

”Kuntoilijan ei tarvitse muuttaa omaa ruokavaliota liikunnan lisääntymisen takia, paitsi jos haluaa liikunnasta kaiken hyödyn irti. Kunnon kehittymisen takia keho tarvitsee juuri oikeanlaista ravintoa, josta keho saa tarvittavat ravintoaineet. Ruokaympyrä auttaa tässä tapauksessa koostamaan terveellisen ja oikeanlaisen annoksen kuntoilijalle” (Häyrinen & Kempainen 2007, 7.)

3.1 Monipuolinen ruokavalio

Monipuolinen ruokavalio tarkoittaa ravintoa, jossa saadaan mahdollisimman paljon ihmisen tarvitsemia ravintoaineita, kuten proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja ja ravintolisiä, kuten kivennäisaineita ja vitamiineja. Monipuolisessa ruokavaliossa yritetään saavuttaa ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio, joissa monissa suosituksissa pyritään siihen, että ruokaa otettaisiin kohtalaisesti sekä monipuolisesti. Suositukset on tehty säännöllisesti liikkuville ihmisille, mutta toimii myös ihmisillä joilla on diabetes, kohonnut verenpaine tai kohonneet veren rasva – arvot. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 173.)

Noudattamalla suosituksia moni ihminen pystyy parantamaan omaa elämänlaatuaan huomattavasti, aikaisemmasta tilanteesta. Suositusten mukaan omalla lautasella tulee olla seuraavia elintarvikkeita päivän aikana, kasviksia,

hedelmiä, täysjyvävalmisteita, perunaa, maitovalmisteita, kalaa, lihaa, kananmunaa sekä kasviöljyä ja kasvipohjaisia levitteitä. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 172 - 174.)

3.2 Säännölliset ruokailuajat

Ihmisen ravitsemuksen määrää yleensä pääasiassa muun muassa ihmisen vuorokausirytmii, työ, koulu ja pienenä opitut tavat sekä yhteiskunnan normit. Ravitsemukseen liittyy myös se, milloin ihminen syö ja mitä syö. Ravintoa pyritään nauttimaan mahdollisimman usein, koska ruoan määrä yhdellä kertaa olisi liian raskasta sulatella yhdellä kerralla. Suositeltavaa olisi, että kolmen aterian ja yhden tai kahden välipalan syömisen välissä olisi 3 - 4 tunnin tauko ennen seuraavaa ateriaa tai välipalaa. Jolloin keho ehtisi sulatella ensiksi syötyä ruokaa ja sen jälkeen toista ruokaa. Aterioiden välillä kannattaa syödä muutama terveellinen välipala, useimmiten välipala on suosittu kouluikäisillä lapsilla, mutta on myös hyvä, että aikuiset kanssa söisivät välipalaa, jos aterioiden välinen aika on pitkä. (Peltosaari & Raukola 2002, 222.)

Aamiainen on tärkein ateria päivässä, se auttaa kehoa pääsemään vauhtiin, pitkän ja hyvän nukutun yön jälkeen ja antaa voimaa aamulla päivän koitokseen. Aamiaisen tulisi olla mahdollisimman monipuolinen ja energiaa antava, jotta se auttaa pitämään ihmisen vireänä sekä auttaa pitämään ihmisen verensokerin vaaditulla tasolla. (Peltosaari & Raukola 2002, 222.)

Lounas syödään yleensä koulussa, töissä tai päiväkodeissa, jolloin keittäjien tulisi noudattaa annettuja suosituksia, että kaikille saadaan mahdollisimman monipuolinen ateria. Lounaalla tulisi syödä enemmän kasvispainotteisempaa kuin lihapainotteisempaa ruokaa. Vireystila ei saisi laskea päivän aikana päivälliseen mennessä. Päivällinen syödään monissa perheissä yhteisenä ateriana, jolloin kaikki perheen jäsenet ovat saman pöydän ääressä. Päivällinen tulisi nauttia kello 19:n jälkeen, koska yritetään pitää yllä normaalia vireystilaa. Päivällisen

hiilihydraatit ja proteiinit edesauttavat illalla rentoutumaan ja auttavat saamaan paremmin unta. (Peltosaari 2002, 222.)

Tavoitteiden mukaan energian tulisi jakautua päivän eri aterioille seuraavasti:

- aamiainen yksi neljäsosa
- lounas yksi kolmasosa
- päivällinen yksi kolmasosa
- 1 - 2 välipalaa loppuosa

(Peltosaari 2002, 226.)

3.3 Ruoan tavalliset energianlähteet

Tavallisimmat energian lähteet ravinnossa, ovat hiilihydraatit ja proteiinit. Hiilihydraattipitoisimpia elintarvikkeita ovat leivät, riisit, pastat, palkokasvit, kasvikset ja hedelmät. Makeisissa ja virvoitusjuomissa on paljon hiilihydraatteja, mutta suurin osa hiilihydraateista on sokerin muodossa ja niissä ei ole silloin ollenkaan ravintoaineita. Hiilihydraatit voidaan jakaa hitaasti imeytyviin ja nopeasti imeytyviin hiilihydraatteihin sekä sulamattomiin hiilihydraatteihin eli kuituihin. Kuidut eivät sula elimistössä vaan poistuu sulamattomina. Kuiduissa merkittäviä, ovat ne kuidut, jotka imevät nestettä, jolloin ruoka imee nesteen ja täyttää mahan ja siksi runsaskuituinen ruoka antaa kylläisyyden tunteen. Kuituisen ruoan kanssa kannattaa juoda kunnolla vettä, muuten vaikutukset muuttuvat päinvastaisiksi, esimerkiksi vatsavaivoja ja ripulia. (Thune, Bø & Winther 2003, 98.)

Proteiini on valkuaisainetta, jota on jokaisessa solussa kehossamme. Proteiinit auttavat muodostamaan uusia soluja vanhojen tilalle ja ne edistävät raudan ja hapen kulkemista veressä. Jos proteiinia saadaan liian vähän, se aiheuttaa lihasten heikkenemistä, joten proteiinia voidaan käyttää myös energianlähteenä, jos ihminen ei saa muuten energianlähdeään tyydyttyä. Kasvisperäistä proteiinia saadaan yhdistelemällä kasviksia kuten viljatuotteita, herneitä ja papuja tai linssejä. Proteiinia tulee saada 10 – 15 prosenttia päivässä normaalista kotiruoasta. (Thune, Bø & Winther 2003, 100.)

3.4 Miesten ja naisten eroavuudet ravitsemuksessa ja liikunnassa

Mies joka ei harrasta liikuntaa, kuluttaa noin 9,2 – 10,9 MJ (megajoulea) eli 2200-2600 kcal (kilokaloria) päivässä ja nainen joka ei harrasta liikuntaa kuluttaa noin 7,5 – 8,8 MJ eli 1800 – 2100 kcal päivässä. (Hiltunen 1997, 119.)

Liikunnassa, ravitsemuksessa ja terveydessä sukupuolihormoneilla on suuri merkitys. Ravitsemuksen kannalta estrogeeni vaikuttaa naisilla rasvakudokseen ja luustoon. Miehillä on testosteroni-niminen sukupuolihormoni, joka vaikuttaa samalla tavalla kuin naisilla estrogeeni naisiin. Testosteronilla on tärkeä osa myös miehillä ravitsemuksen ja liikunnan yhteyksien kannalta. (Hiltunen 1997, 119.)

Estrogeenin ja testosteronin vaikutukset toisiinsa liittyy siihen, miksi naiset ovat lyhyempiä kuin miehet. Naisten lihasmassa on pienempi miehiin verrattuna ja näihin kahteen liittyy myös syy miksi, naisten perusaineenvaihdunta on pienempi kuin miesten. Tosin aineenvaihduntaan liittyy myös se syy, jos jollakin naisilla on suurempi lihasmassa kuin toisilla, silloin hänellä on suurempi aineenvaihdunta kuin samankokoisella miehellä tai naisella. Lihasten suuruus lisää perusaineenvaihduntaa suurimmaksi osaksi. (Rehunen & Fogelholm 1993, 182 - 187.)

Nykyisin naiset ovat lisänneet harjoitteluaan siitä, mitä se on ollut aikaisempina vuosina. 1980-luvulla tehdyssä urheilijoiden ravinnonsaanti - tutkimuksessa naisurheilijoiden energiansaanti oli 9,5 MJ/vrk eli 2300 kcal ja miesurheilijoilla vastaava oli 16,6 MJ/vrk eli 4000 kcal. (Rehunen & Fogelholm 1993, 182 - 187.)

3.5 Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys

Ruoalla ei pysty vaikuttamaan lyhytkestoiseen liikuntasuoritukseen. Jos liikuntaa harrastetaan muutamia tunteja, silloin on hyvä, että liikkujan lihasten sokeri-varastot ovat täynnä. Ennen suorituksia, kuitenkin pitää huomioida, mitä syö ja juo. Tutut ja turvalliset ruoat ja juomat ovat paras vaihtoehto siihen. Ennen rasittavaa

urheilusuoritusta oikein ajoitettuna syödään kevyttä ja helposti sulavaa hiilihydraattipitoista ruokaa, kuten vaaleaa leipää ja pastaa. Saadakseen kaikki tehot omassa suorituksessaan, urheilijalla täytyy olla tyhjä vatsa ennen suoritusta. Tyhjä vatsa edesauttaa, että urheilija ei saa suorituksen aikana mahanpuruja ja pistoksia. Ruokailu tulee ajoittaa liikunnan tehon mukaan, kevyttä ruokaa ennen kovaa suoritusta. Kuntourheilijalle riittää tavallinen kotiruoka, esimerkiksi kävelyllä lähdeettäessä. (Parkkinen & Serti 1999, 147.)

Aktiiviliikkujan ruokavalio on kokonaisuus, jossa ei ole varaa suosia joitakin raaka-aineita ja jättää toiset huomioimatta. Kuten Kotiranta (2007, 258) mainitsee, hyvällä ravitsemustilalla voidaan jopa estää vammoja ja loukkaantumisia. Liikuntamäärää nostamalla myös hyvänlaatuisen ravinnon merkitys kasvaa ja aterioiden ajoitukset korostuvat. Syömällä hyvin ja monipuolisesti edistetään jaksamista seuraavissa harjoituksissa ja palautumisessa harjoituksien jälkeen, jolloin seuraavan harjoittelun voi aloittaa normaaliteholla. Aktiiviliikkujan liikuntaajat auttavat pitämään kiinni ruokailu-rytmistä, koska lämmin ateria pitää syödä 2 - 3 tuntia ennen suoritusta, jotta suuri määrä ruokaa ei haittaa liikuntaa tai urheilusuoritusta. Päivän päätteeksi urheilijan pitää huolehtia riittävästä ravinnonsaannista, jos päivän aikana syöminen on jäänyt vähälle. (Kotiranta 2007, 258.)

Aktiiviurheilijat tarvitsevat enemmän hiilihydraattipitoisempaa ruokaa, kuin liikuntaa harrastamattomat, jotta urheilijat palautuisivat nopeammin harjoittelusta tai urheilusuorituksesta. Urheilijoiden harjoittelun lisääntyessä kivennäisaineiden tarve lisääntyy hieman. Raudan saantiin tulisi kiinnittää huomiota, naisurheilijoiden tulisi kiinnittää myös huomiota kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin sekä suolan menetykseen hien mukana. (Kotiranta 2007, 258 - 259.)

3.6 Nesteytys liikunnan yhteydessä

Hiilihydraattipitoisia valmisteita ovat esimerkiksi urheilujuomat ja energiapatukat. Urheilujuomilla ja energiapatukoilla voidaan varmistaa riittävän hiilihydraattien saanti suorituksen jälkeen. Liikunnan aikana hikoilu lisääntyy ja yleensä ihminen hikoilee suorituksen aikana litroja vettä eli hikeä. Rasittavat suoritukset

paahtavassa helteessä edellyttää kivennäisaineiden lisäsaantia ja kivennäisaineita, joita saadaan juomalla. (Parkkinen & Serti 1999, 145.) Hyvä nestetasapaino liikunnan yhteydessä ehkäisee uupumista kuumissa olosuhteissa, kuten paahtavassa lämmössä tai sisätilassa, jossa ilma ei kierrä, jolloin voi helposti uupua ilman hyvää nestetasapainoa. Paras juoma alle kahden tunnin harjoituksissa on ehdottomasti vesi. Pidempikestoisissa harjoituksissa tai urheilusuorituksissa suositellaan, että sopivassa suhteessa juodaan sokeri ja suolapitoista nestettä. Sokeri ja suolaneste imeytyvät helpommin kehoon kuin pelkkä vesi. (Parkkinen & Serti 2006, 161.)

Vesi myös auttaa säätelemään ruumiinlämpöä. Lämpimässä ilmassa ihminen hikoilee, joten vettä on juotava tai vaikka sokeripitoista urheilujuomaa tai mehua. Päivässä aikuisen pitäisi juoda nestettä yhteensä kahdesta kolmeen litraan. Suurimman osan nesteestä saamme juomina, toiseksi eniten nestettä saamme ruoan mukana olevista ravintoaineista sitoutuvasta vedestä, joka vapautuu energiankulutuksessa kuten liikunnassa. (Thune, Bø & Winther 2003, 110.)

3.7 Urheilujuomat

Urheilujuomia käytetään, esimerkiksi pitkän ja rankan liikuntasuorituksen aikana, jolloin tarvitaan nestettä ja lihaksille energiaa. Kuntoilija saa tarvittavat ravintoaineet ja energian perusruoasta. Mutta jos alkaa harjoitella esimerkiksi maratonille ja muuttaa ruokavaliotaan, silloin tarvitaan urheilujuomia lenkille mukaan antamaan lisäenergiaa. Omatekoinen juoma, kuten sekamehu on sikäli paras vaihtoehto kaupasta ostetuille, koska itse tehdyissä juomissa ei ole happoja, lisäaineita eikä lisättyä sokeria. Kaupasta ostetut urheilujuomat sisältävät lisättyjä sokereita, jotka eivät ole hyväksi hampaille, varsinkin jos harrastettaessa kestävyysurheilua, suu kuivuu eikä sylki pääse suojaamaan hampaita sokereilta. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 232, 234.)

Energiajuomat ovat eri asia kuin urheilujuomat, koska energiajuomat sisältävät kofeiinia, joita markkinoidaan tavallisesti parantamaan suorituskykyä ja parantamaan kestävyyttä. Virvoitusjuomat eivät kumminkaan ole mitään erilaisempia kuin tavalliset limonadit. Energiajuoma-nimen takia moni luulee, että se parantaa kestävyyttä ja suorituskykyä, mutta todellisuudessa energiajuomat sisältävät piristeitä, kuten kofeiinia ja muita lisäaineita. Energiajuomia on tavallisesti yhdistetty alkoholin kanssa ravintoloissa tai baareissa. Energiajuoman ja alkoholin yhdistäminen kovaan rasitukseen on terveydelle haitallista ja voi aiheuttaa muun muassa sydämen rytmihäiriöitä. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 233.)

4 VAPAA-VALINTAISEN LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELU

Teimme tutkimusprojektillamme pohjaa tälle opinnäytetyölle. Tutkimusprojektissa tutkimme kyselyyn osallistuneiden ihmisten urheilujuoman makumieltymyksiä ja

liikuntatottumuksia. Tutkimusprojektin liikunta-aiheisten kysymysten tulokset osoittivat, että suurin osa aikuisista ja nuorista aikuisista vastaajista kävivät lenkillä jonkun tuttavan tai lemminkin kanssa. Mieluisin tapa kohottaa kuntoa oli kävely, niin aikuisilla kuin nuorilla aikuisilla. Lenkille he lähtivät noin 2 - 3 kertaa viikossa ja jotkut vastaajista muutaman kerran useammin. Urheilujuoman maku -kysymyksen vastaajien vastaukset osoittivat suurimmaksi osaksi, että appelsiini oli mauista paras. Jotkut vastaajista käyttivät liikunnan aikana urheilujuomia palautuakseen paremmin sekä jaksamaan pitkän ja raskaan lenkin jälkeen.

Liikuntakurssia tulnaisiin pitämään koulun lähiympäristössä Kauhajoella. Ennen liikuntakurssin alkamista selvitettiin, mistä liikuntamuodoista kurssilaiset pitävät ja mitä liikuntamuotoja he haluaisivat harrastaa. Vastausten perusteella katsoimme kaikille sopivan liikuntamuodon. Kurssilaiset pitäisivät niin sanottua kuntokirjaa (LIITE 4), johon merkitsisivät oman edistymisensä. Kuntokirjaa alettaisiin täyttää heti ensimmäisestä tunnista alkaen. Ensimmäisellä kerralla kuntokirja jaettaisiin kurssilaisille ja siihen kirjoitettaisiin oma nimi, joka otetaan mukaan tunneille. Kurssin alussa testattaisiin kurssilaisten aloituskunto, lepsyke ja kehon rasvakoostumus kehonkoostumusmittarilla (LIITE 5). Tulokset jokainen kurssilainen merkitsisi itselleen ylös, kuntokirjaan. Kurssin jakson lopussa tehtäisiin samat testit uudestaan, jossa tarkastettaisiin kurssilaisten lepsyke ja mitattaisiin kehon rasvakoostumusta ja kuntokäyrää.

Kehonkoostumusmittarilaitteena on tarkka ja luotettava. Mittari toimii siten, että mittari mittaa mittausarvot neljän pisteen mittaustekniikalla kämmenistä ja jalkapohjista samaan aikaan. Omia tuloksia voi vertailla Normomedical Internet -sivuilta nähtävistä taulukoista (LIITE 5). Taulukoissa on merkitty selvästi mihin kategoriaan testattava henkilö kuuluu. Kehon rasvaprosenttituloksen tulkintataulukossa on neljä saraketta: alhainen, normaali, korkea ja erittäin korkea. Taulukoissa on miehille ja naisille omat kategoriansa. Laitteessa on muistitilaa neljän ihmisen tiedoille sekä yksi ylimääräinen vierastila. Näyttöä on helppo käyttää ja lukea. (Kehonkoostumusmittari. [Viitattu 27.3.2010].)

Viimeisen vuoden viimeisillä valinnaisen liikuntakurssin tunneilla jokainen kurssilainen koostaisi omista tuloksistaan kuntokäyrätaulukon, esimerkiksi SPSS-ohjelmalla. Tuloksiaan kurssilaiset voivat verrata keskenään toistensa kanssa.

Kurssi tulisi toimimaan jaksoittain ja yhden osan kesto olisi yhden tai kahden kuukauden mittainen, ei kuitenkaan yhtäjaksoinen. Kurssille tultuaan kurssilainen joko jatkaisi kurssilla tai jättäisi sen yhteen tai kahteen kertaan. Osallistumisen myötä oppilas saisi opintopisteitä. Mikäli oppilas kävisi kurssilla vain kerran, hän ei saisi siitä minkäänlaisia pisteitä. Kurssilla alusta loppuun olleet oppilaat saisivat kahdesta neljään opintopistettä ja kurssin suoritetuksi. Kurssille voisi osallistua oppilaiden lisäksi SeAMK:n henkilökunta, joiden tavoitteena on paremman kunnon saavuttaminen ja kenties kuntoilun jatkaminen.

”Miniolympialaisissa”, olisivat lajeina juoksumatkat 100m, 200m tai 800m. Kenttälajeina mukana olisivat korkeus- ja pituushyppy. Yleisurheilua tultaisiin harjoittelemaan liikuntatunneilla SeAMK:n läheisyydessä olevalla yleisurheilukentällä Kauhajoella. Yleisurheilukentällä käytäisiin läpi niiden kurssilaisten oikeanlaista tekniikkaa, jotka halusivat osallistua ”miniolympialaisiin”. Juoksulajeissa teknisellä puolella ei ole kovinkaan paljon huomioitavaa, mutta pituus- ja korkeushyppy ovat teknisesti vaativia. Nämä yleisurheilun ”miniolympialaiset” tultaisiin järjestämään ensimmäisen tai toisen vuoden keväällä niiden osallistujien kesken, jotka halusivat osallistua. ”Miniolympialaisten” osallistujat voisivat kutsua ystäviään yleisurheilukentän laidalle kannustamaan. Lajien kolmelle parhaalle annettaisiin palkinnoiksi esimerkiksi elokuvalippuja, uintilippuja tai lahjakortti Kauhajoen ABC:lle.

Opinnäytetyömme valinnaista liikuntakurssia koskevaan mielipidekyselymme osallistui noin 40 ihmistä 50:stä. Vastaajista kolme oli miehiä ja 37 naisia. Enimmäkseen vastaajat olivat ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuoden päätoimisia opiskelijoita.

4.1 Kurssisuunnitelma

Kurssi alkaisi uusien oppilaiden tutustumisella toisiinsa, heti ensimmäisen viikon aikana kun uudet oppilaat ovat tulleet taloon. Kurssi jatkuisi silloin, kun oppilaat aloittavat muutkin tunnit. Valinnaiselle liikuntakurssille voisi tulla esimerkiksi toisen tai kolmannen vuoden opiskelijoita tai jopa koulun opettajia ja muuta henkilökuntaa. Myös uudet oppilaat saisivat jäädä kurssille, mikäli halusivat jatkaa. Ne oppilaat, joita ei kiinnosta, voisivat jättää kurssin kesken. Kurssilla ei lähdetäisi heti kuntoilemaan. Kuten muissakin kurseissa, alussa olisi teoriaa, jonka jälkeen aloitettaisiin toiminta. Niin olisi suunnittelemassamme kurssissa.

Tavoitteena olisi herättää kurssilaisten mielenkiinto omaa kehoaan, kuntoaan ja terveyttään kohtaan – miten muutenkaan kuin liikunnalla. Kurssilaiset tulisivat ymmärtämään liikunnan terveydelliset vaikutukset myöhemmälle aikuisiälle. Kurssilaiset voisivat pitää kiinni kurssilla opituista asioista ja kannustaa myös muita aloittamaan liikuntaharrastuksen. Kurssilaiset oppisivat sosiaalisia taitoja kannustamalla luokkakavereitaan ja muita kurssilaisia parempiin suorituksiin. Liitteessä 6 on tarkempi kurssisuunnitelma, valinnaisen liikuntakurssin toteuttamisesta. Suunnitelmassa on myös selvitetty kurssilaisten liikuntavalinnoista. Kurssilaiset itse saisivat valita millä tavalla haluaisivat liikkua. Eli onko kurssilaisten valinnat enemmän kuntoilupainotteisia vai enemmän ystävien kanssa kuntoilu- ja jutustelu painotteisia? Kurssilaisista voidaan tehdä kaksi ryhmää, joista toinen on enemmän vakavampaa kuntoilua ja toinen sellainen missä kurssilaiset pystyvät juttelemaan kuntoilun lomassa.

Tunneilla 1.–3. aloitettaisiin teoriaosuudella käyden läpi terveystietoa, liikkumisen vaikutusta ihmiskehoon ja hyvän olontunteeseen liikunnan jälkeen. Mitä etuja liikunta tuo ihmiselle, vaikka aloittaisi liikkumisen yli 20-vuotiaana ja jatkaisi 50-vuotiaaksi? Ohjaaja kävisi läpi asioita, joita kurssilla on aikomus tehdä ja mikä on kurssin tavoite. Kurssin tavoitteiden selvittämisen jälkeen kysyttäisiin kurssilaisten

omat mielipiteet siitä, minkälaisia tavoitteita he asettavat itselleen. Kaikkien tavoitteiden pitäisi kuitenkin olla saavutettavissa. Ohjaajan olisi tärkeää kuulla ääneen kaikkien kurssilaisten tavoitteet. Tunnilla ohjaaja jakaisi kaikille kurssilaisille kuntoseurantavivhoksen, jota he itse täyttäsivät ja josta he itse voisivat seurata omaa kuntokehitystään. Kurssilaiset koostaisivat omista kuntotestituloksistaan raportit, joita käytäisiin ohjaajan kanssa läpi kahdestaan. Ohjaaja antaisi kuntoiluvinkkejä, joita voisi noudattaa kurssin ollessa tauolla.

Tunnit 4.–6. kurssilaiset yhdessä ohjaajan kanssa suunnittelevat tulevien liikuntatuntien sisällön. Ohjaaja kysyy kurssilaisten toivomuksia liikuntalajien suhteen. Samalla tunneilla mitataan kurssilaisten leposyke, paino, kehon rasvakoostumus ja vyötärönympäry.

Tunnit 7.–9. kurssilaisten kuntotestit, joissa määritellään lähtökunto. Kuntotesti koostuu puolen minuutin vatsalihastestistä, puolen minuutin naruhyppelystä, punnerruksista (naisten tai miesten tyylillä) ja 10 minuutin juoksutestistä. Kaikista näistä testeistä kurssilaiset kirjaavat tulokset ylös kuntokirjaansa.

Tunnit 10.–12. Kahden kilometrin kävelytesti tehdään ensimmäisillä liikuntatunneilla. Siitä saadaan pohja liikuntatunneille, koska ohjaaja näkee missä kunnossa kurssilaisten lähtökunto on. Tämän mukaan ohjaaja pystyy suunnittelemaan kurssilaisten yhdessä miettimään parhaat liikuntalajit ja tavoitteet.

Tunneilla 11.–13. pelataan jalkapalloa tai beach volleyta läheisellä yleisurheilukentällä tai sen lähellä olevalla hiekkakentällä.

Tunnit 14.–16. spinning tunnit oman ohjaajan johdolla tai kuntosaliohjaajan kanssa. Spinning tunnit pidetään kurssilaisten kuntotason mukaan. Myös kurssilaiset pystyvät itsekin säätämään pyöränsä vastusta kuntosuorituksen mukaan.

Tunnit 17.–19. sauvakävelyä SeAmk:n ravitsemisalan toimipisteen lähimaastoissa. Ohjaaja opastaa kurssilaisia oikeanlaisen tekniikan löytämisessä. Myös oikeanlaisen tekniikan löytäminen auttaa kuntoilijoita saavuttamaan tavoitteensa paremmin ja saamaan oikeanlaisen hyödyn irti kuntoilusta.

Tunneilla 20.–22. kuntonyrkeillään nyrkkeilyohjaajan johdolla. Nyrkkeilyohjaaja näyttää ja opettaa kurssilaisille oikeanlaisen tekniikan. Mikäli kukaan kurssilaisista ei ole aiemmin harrastanut kuntonyrkkeilyä, aloitetaan tunti perusteiden opettelulla.

Tunneilla 23.–25. mikäli kurssin ohjaaja ei ole perehtynyt monipuolisesti eri lajeihin kuten pilatekseen tai bodypumpiin, niin kurssin ohjaaja hankkii osaavan ammattilaisen pitämään tunnit. Ohjaaja on myös itse mukana tunnilla.

Tunneilla 26.–28. kuntosaliharjoittelua käydään läpi ohjaajan johdolla. Ohjaaja perehdyttää kurssilaiset oikeaoppiseen kuntosaliharjoitteluun. Ennen kuntosaliharjoittelua kurssilaiset käyvät lämmittelemässä lihaksiaan esim. kävelemällä, jotta ei sitten harjoittelun aikana tapahtuisi pahempia revähdyksiä lihaksiin.

Tunnit 29.–31. kurssilaiset pelaavat sulkapalloa. Jos sää on hyvä ja aurinkoinen, voivat kurssilaiset mennä sulkapalloa pelaamaan ulos.

Tunnit 32.–34. kävelevät kahden kilometrin kävelytestin uudelleen. Testin perusteella katsotaan onko kurssilaisten kunto kohonnut kuukauden aikana.

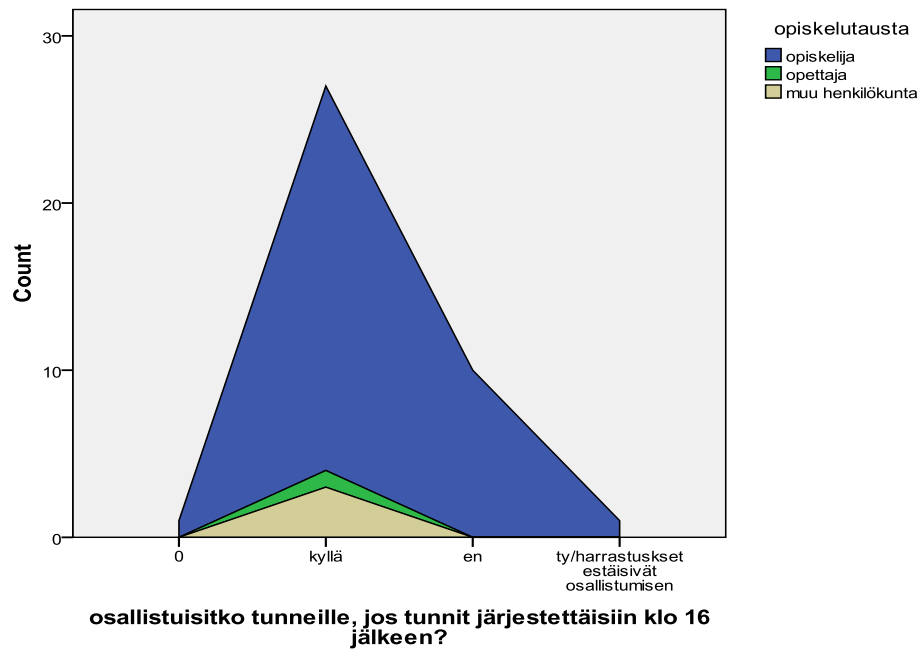
Tunneilla 35.–37. kurssilaiset käyvät läpi samat kuntotestit kuin kurssin alussa. Tuloksia verrattaisiin jakson viimeisillä tunneilla kurssilaisten aiempiin tuloksiin ja katsottaisiin, kuinka kukin on kehittynyt kuntotasollaan. Ohjaaja kysyisi kurssilaisten mielipiteitä kurssista ja heidän tavoitteidensa saavutuksista. Ovatko tulokset olleet sellaisia, joihin kurssilaiset ovat pyrkineet?

Tunnit 38. – 39. on varattu kurssilaisten syvempään perehdyttämiseen liikunnasta ja ravitsemuksesta. Kurssilaisilta tulotaisiin kysymään, mitä ovat oppineet kurssin aikana oman kehon liikunnan ja ravitsemuksen yhteisistä vaikutuksista?

4.2 Tulokset

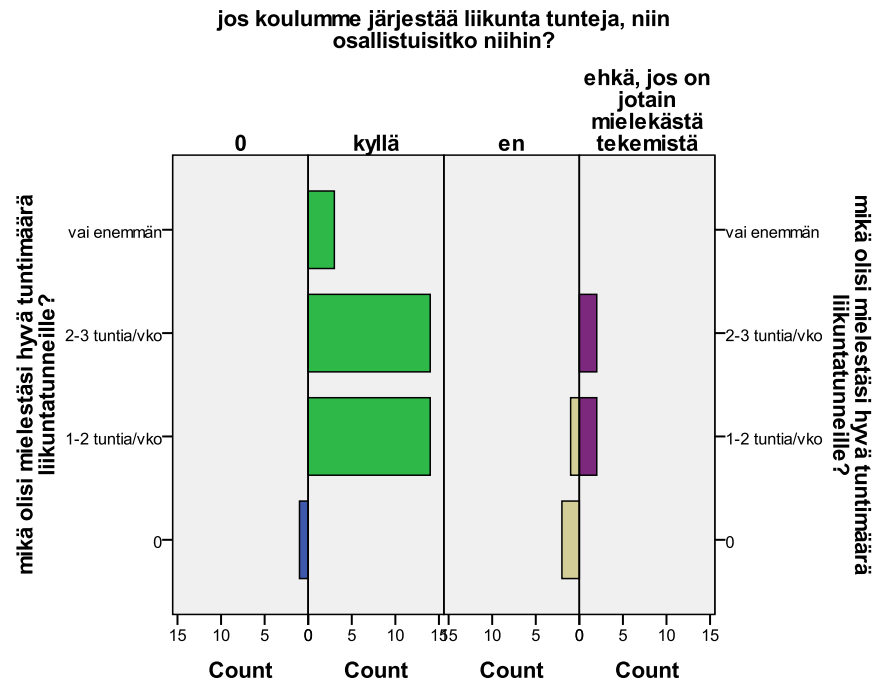
Tässä osiossa vertailemme saamiamme vastauksia pitämämme mielipidekyselyn perusteella SeAMK:n ravitsemisalun toimipisteessä Kauhajoella. Aikuisopiskelijat eivät vastanneet mielipidekyselyyn yhtä innokkaasti. Mielipidekyselymme opiskelijoista vastasi 35 ihmistä, koulun muu henkilökunnasta kolme ja opettajista vain yksi, mikä oli tuloksia käsiteltäessä ihmeellistä. Halusimme tietää osallistumisen halukkuudesta liikuntakurssille, kurssin sisällöstä ja tuntien alkamisajankohdasta.

Kuviot perustuvat mielipidekyselymme kysymyksien vastauksiin, useimmissa kuvioissa kysymykset ovat kuvion oikealla sivustalla ja kuviot ovat numeroituina.



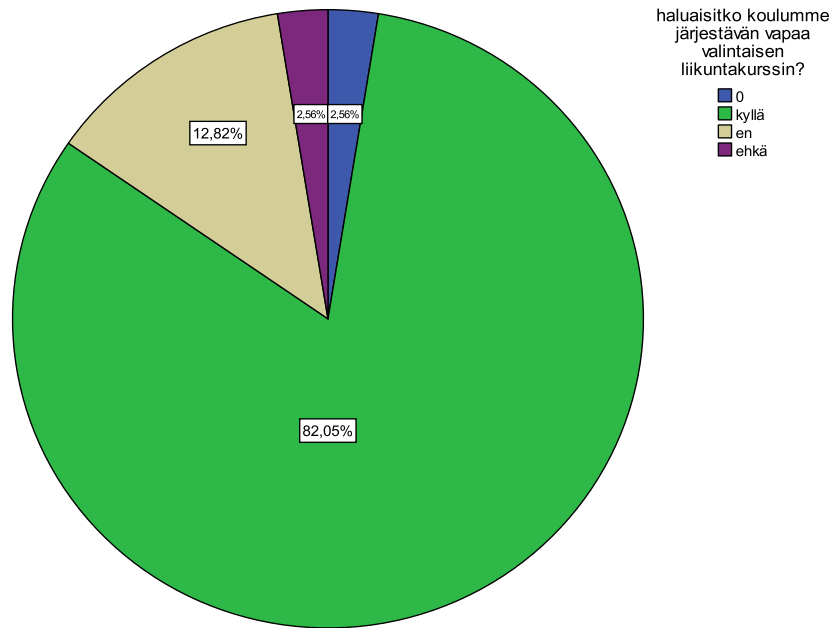
Kuvio 1. Opiskelutausta ja osallistumisen halukkuus kello 16 jälkeen.

Suurin osa vastaajista vastasi osallistumishalukkuutta koskevaan kysymykseen ”kyllä” (Kuvio 1). Vastauksissa pitää huomioida se, että joillakin ihmisillä tunnit voivat jatkua kello 16 jälkeen ja toisilla osallistumista liikuntatunneille vaikeuttaa oma harrastus tai työ.



Kuvio 2. Liikuntatunneille osallistuminen ja tuntien määrä viikossa.

Suurin osa vastaajista haluaisi osallistua liikuntatunneille, jos koulumme järjestäisi niitä. Muutama vastaaja oli sitä mieltä, että voisi osallistua tunneille, jos olisi jotain mielekästä tekemistä (Kuvio 2). Suurin osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että liikuntatuntien pituus viikossa saisi olla kahdesta kolmeen tuntia. Jotkut vastaajat eivät vastanneet kysymykseen ollenkaan.

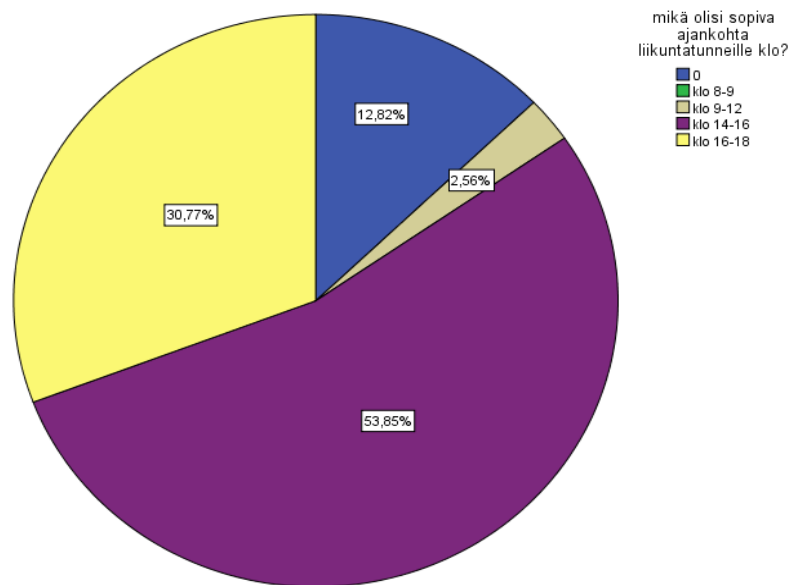


Kuvio 3. Vapaa valintaisen liikuntakurssin toteutuminen.

Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että haluaisi koulumme järjestävän vapaavalintaisen liikuntakurssin ja jotkut vastaajista eivät halunneet kurssia ollenkaan (Kuvio 3). Vastauksissa piti huomioida myös vastaajien liikkumishalukkuus vapaa-ajalla.

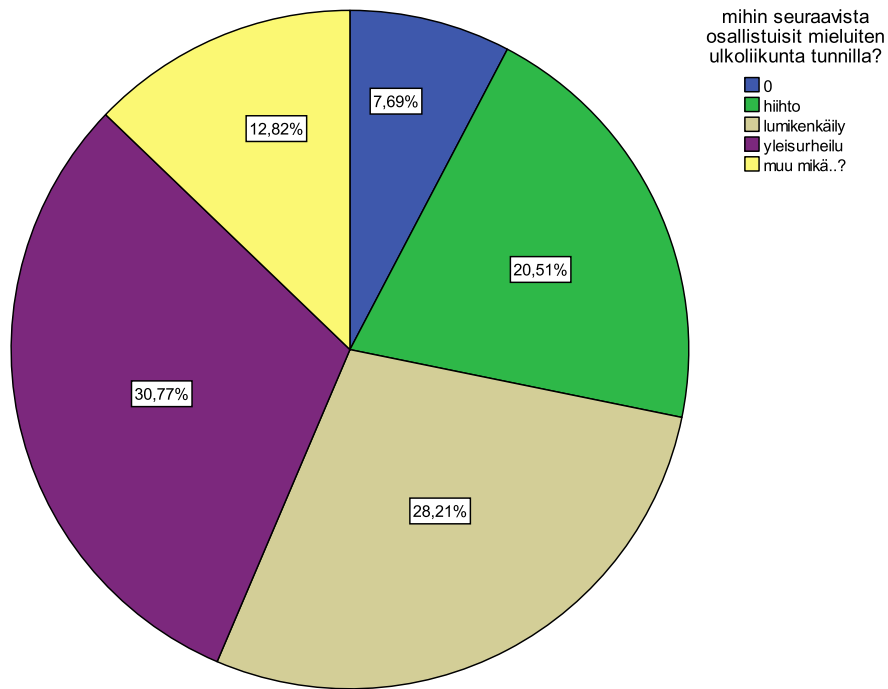
Kun rupesimme kokoamaan mielipidekyselymme vastauspapereita pois, SeAMK ravitsemisalan toimipisteen ruokasalista. Kuulimme jonkun vastaajan sanovan, että hänen ei tarvitse osallistua koulussa pidettyihin liikuntatunteihin, koska hän liikkuu vapaa-ajalla mielestään tarpeeksi – mitä työltään ja opiskeluiltaan kerkeää.

He, jotka eivät ole kiinnostuneita liikkumaan vapaa-ajallaan, eivät kaipaisi liikuntatuntejakaan.



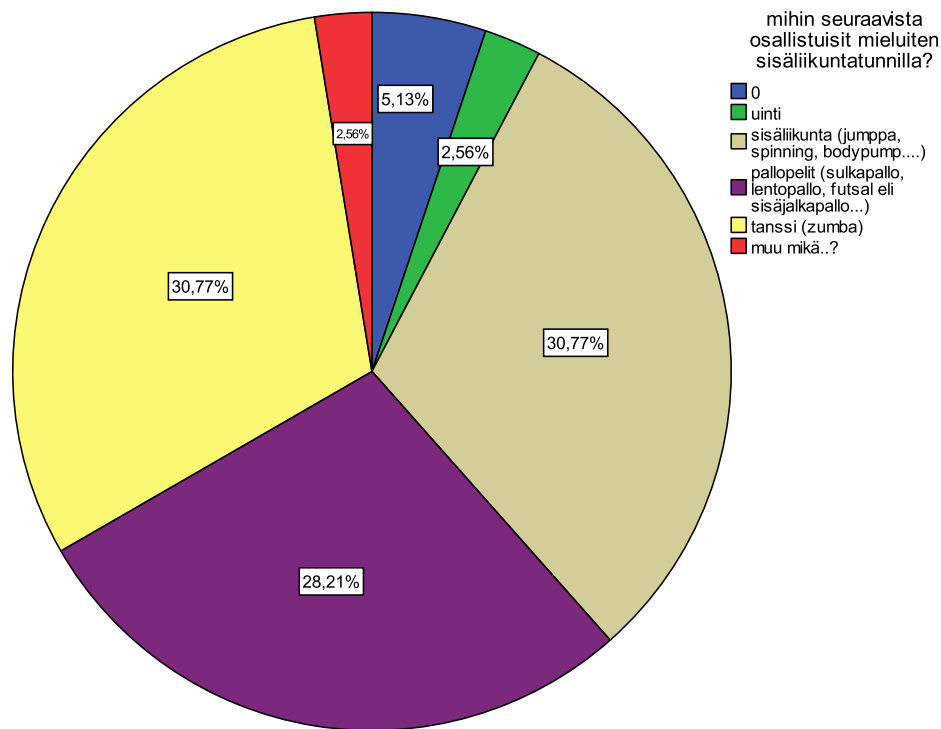
Kuvio 4. Liikuntatuntien ajankohta.

Halusimme kysyä vastaajilta mahdollista alkamisajankohtaa liikuntatunneille. Suurin osa vastaajista haluaisi, että liikuntatunnit olisivat iltapäivällä kello 14 -16 (Kuvio 4). Toiseksi eniten kannatusta oli saanut ajankohta kello 16 -18. Vastauksissa piti huomioida vastaajien koulupäivien pituus ja mahdolliset harrastukset koulun jälkeen. Muutama vastaaja oli jättänyt vastaamatta kysymykseen.



Kuvio 5. Ulkoliikuntatunnin sisälllys.

Ulkoliikuntatunneilla vastaajat haluaisivat osallistua mieluiten yleisurheiluun kesällä ja talvella he vastaavasti voisivat harrastaa lumikenkäilyä (Kuvio 5). Jotkut vastaajista eivät olleet vastanneet kysymykseen ollenkaan ja jotkut olisivat halunneet tehdä jotakin muuta kuin vastausvaihtoehdoista löytyi. He olisivat olleet kiinnostuneita kokeilemaan erilaisia pallopelejä kesäisin, kuten pesäpalloa, beach volley:ta ja jalkapalloa. Talvisin liikuntatunneilla olisivat kiinnostuneita kokeilemaan luistelua, laskettelua ja pulkkamäkeä.

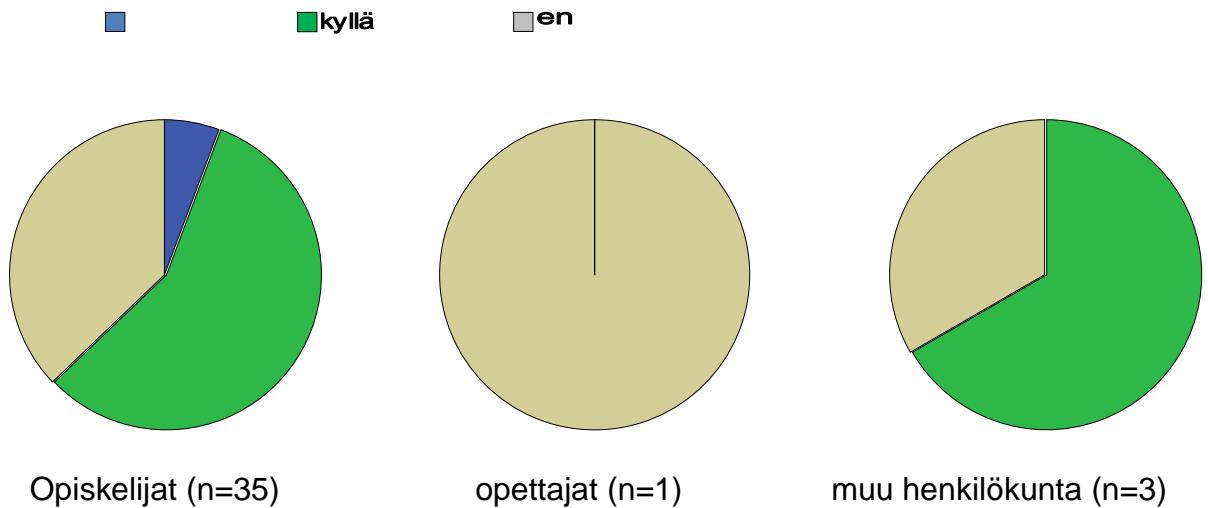


Kuvio 6. Sisäliikuntatunnin sisältö

Sisäliikuntatunneilla vastaajat olisivat kiinnostuneimpia kokeilemaan tanssia (Kuvio 6), kuten Zumba joka on tällä hetkellä television mainostetuin kuntoiluunmuoto. Olet varmaankin nähnyt televisiossa monta mainosta, jossa Zumba mainostetaan tai olet kuullut kavereilta heidän kokemuksistaan.

Vastaajat olivat valinneet myös muita mielenkiintoisia sisäliikuntalajeja, kuten spinningia, bodypumpia tai jumppaa. Kolmanneksi eniten vastaajat haluaisivat kokeilla lentopalloa. Vastaajista muutama olisi kiinnostunut menemään uimaan tai tekemään jotakin muuta kuin vastausvaihtoehdoista löytyi. Jotkut vastaajista eivät olleet vastanneet kysymykseen ollenkaan.

Olisitko kiinnostunut osallistumaan kurssin päätteeksi leikkimielisiin ”miniolympialaisiin” yleisurheilun muodossa?



Kuvio 7. Leikkimieliset ”miniolympialaiset”.

Kuviot on saatu jokaisesta vastaajaryhmän vastauksista erikseen. Opiskelijoiden, opettajien ja muun henkilökunnan vastaukset kysymykseen ”Olisitko kiinnostunut osallistumaan leikkimielisiin ”miniolympialaisiin” yleisurheilun muodossa?” olivat innostuneita (Kuvio 7). Opiskelijoista muutama ei haluaisi osallistua ja jotkut eivät olleet vastanneet kysymykseen ollenkaan. Suurin osa vastaajista haluaisi osallistua leikkimielisiin ”miniolympialaisiin”.

Suuri yllätys kuitenkin oli, että opettajista kukaan ei haluaisi osallistua. On kuitenkin huomioitava opettajien työssään pitämät pitkät tunnit ja päivät. Muun henkilökunnan vastausten perusteella suurin osa oli sitä mieltä, että he osallistuisivat ”miniolympialaisiin” yleisurheilun muodossa.

Vastauksia käsiteltäessä opiskelijoista mielipidekyselyyn vastasi 35 ihmistä, muusta henkilökunnasta kolme ja opettajista ainoastaan yksi.

5 POHDINTA

Tämän työn kirjoittaminen oli mielenkiintoista ja opimme uusia asioita liikunnan vaikutuksesta ihmisen elimistöön ja hyvinvointiin. Kävimme myös läpi naisten ja miesten kehon toiminnan eroavaisuuksia ja sitä, miksi naiset esimerkiksi laihtuvat hitaammin kuin miehet. Miehet kuluttavat enemmän energiaa samankaltaisessa urheilusuorituksessa kuin naiset, esimerkiksi kestävyysurheilulaji triathlonissa. Miehet ja naiset voivat kuntoilla samoissa paikoissa ja samalla tavalla, mutta naisilla kestää kauemmin saada tuloksia näkyviin.

Mikäli valinnainen liikuntakurssi saadaan toteutetuksi SeAMK ravitsemisalan toimipisteellä, kannattaa sinne hankkia kehonkoostumusmittarista uudempi versio. Liitteen 5 kehonkoostumusmittarilla on hintaa noin 100 -150 €. Hinta kuitenkin riippuu siitä mistä laite tilataan ja ostetaan. Katsomillamme internet- sivulla (Treknet Finland. [viitattu 22.4.2010].) kehonkoostumusmittarin myyntihinta oli 99€. Liikuntakurssin alussa tehtävät lähtötason kuntotestit voitaisiin koostaa helposti kehonkoostumusmittarilla. Myös kurssin loppupuolella ovat kehonkoostumusmittaukset voitaisiin suorittaa kehonkoostumusmittarin avulla. Mittarin avulla huomaa helposti eron mikä oli kurssin alussa otettuihin arvoihin nähden. Mittaria on helppo käyttää, koska tulokset tulevat selvästi näkyviin ja niitä on helppo tulkita taulukoiden avulla. Taulukoita löytyy Normomedical Internet - sivuilta, joita voi halutessa käydä katsomassa. Mittariin syötetään mitattavan henkilön pituus, sukupuoli ja ikä. Kehonkoostumusmittari laskee automaattisesti mitattavan henkilön painon, kehon rasvaprosentin, painoindeksin (BMI), luustolihasprosentin, sisäelinrasvan tason ja lepoinneenvaihdunnan.

Mielipidekyselyn vastausten perusteella SeAMK ravitsemisalan koulun oppilaat halusivat valinnaisen liikuntakurssin toteutetuksi. Liikuntakurssin sopivaksi alkamisajankohdaksi vastaajat valitsivat ajan klo 14 – 16 välillä. Liikuntakurssin haluttu alkamisajankohta on ihan ymmärrettävä, koska oppilaat haluavat kotiinsa koulun jälkeen. Tuli kuitenkin yllätyksenä, että joku vastaajista oli vastannut vapaa sana kohdalle liikuntakurssin olevan aivan turha ja aiheemme alalle sopimaton. Mielestämme aihe sopi todella hyvin tähänhetkiseen maailman tilanteeseen, koska pikaruokapaikat, ja ylipaino, ovat yleistymässä. Ihmiset käyvät pikaruokapaikoissa syömässä äkkiä jotakin ennen kuin menevät esimerkiksi

takaisin töihin, kouluun tai kotiin pitkän päivän jälkeen. Kotona ihmiset eivät jaksaa laittaa terveellistä ruokaa, vaan saattavat tilata noutoruokaa kodin lähellä olevasta pikaruokapaikasta. Tulokset auttoivat meitä tiedostamaan SeAMK ravitsemisalan oppilaiden ja henkilökunnan mielipiteen valinnaisesta liikuntakurssista. Joidenkin henkilökuntaan kuuluvien henkilöiden mielestä kurssin toteutuminen olisi hyvä idea ja vaihtelua kaivattaisiin. Mielipidekyselyyn osallistuneiden vastaajien joukosta suurin osa oli opiskelijoita 35, koulun muu henkilökunta kolme ja opettajista ainoastaan yksi, mikä oli ihmeellistä. Arvelimme opettajien olevan enemmän kiinnostuneempia valinnaisen liikuntakurssin toteuttamisesta kuin oppilaitten. Liikkuminen auttaa pitämään yllä vireystilaa, jota voidaan kohdentaa opiskeluun, mitä pirteämpi oppilas on, sitä paremmin hän jaksaa keskittyä.

Joidenkin kyselyssä vastanneiden kesken pitää huomioida, että he ovat aikuisopiskelijoita, joiden päivät kestävät useimmiten klo 16 eteenpäin. Aikuisopiskelijoiden tunnit kuitenkin alkavat myöhemmin päivällä, joten liikuntakursseille osallistumisen mahdollisuus on heille pienempi kuin päätoimisille opiskelijoille.

LÄHTEET

- Aalto R. & Kykyri H. 2009. Keskikeho kuntoon. Monipuolinen harjoittelu jumppapallolla. Lahti: Suomen urheiluliiton julkaisut Oy.
- Aalto R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Aalto R. 2005. Vahvista ja venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Fogelholm M. & Vuori I. (Toim.) 2006. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Hiltunen P. 1997. Liikunnan iloa. Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. suuri Suomalainen kirjakerho. Keuruu.
- Häyrinen T. & Kemppinen L. 2007. Liikunta harrastuksena. UNIpress Ab. EU.
- Ilander O., Borg P., Laaksonen M., Mursu J., Ray C., Pethman K. & Marniemi A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä; Gummerus Oy.
- Kehonkoostumusmittauksien tulkinta. 28.8.2009. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.4.2010]. Saatavana: http://www.normomedical.fi/Kehonkoostumusmittareiden_tulosten_tulkinta.804.0.html
- Kehonkoostumusmittari. 28.8.2009. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.3.2010]. Saatavana: http://www.normomedical.fi/Omron_BF511.845.0.html
- Korhonen O. Kukkonen R. Louhevaara V. & Smolander J. 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kotiranta K. Sertti P. & Schroderus T. 2007. Liikunta ja ravinto: Hyvän kunnon käsikirja. WSOYpro.
- Kuntolaboratorio: 2 kilometrin kävelytesti. 30.12.2009. [Verkkosivu]. [viitattu 27.3.2010]. Saatavana: <http://www.ffp.uku.fi/clinic/walk.htm>.
- Murphy S. 2007. Hoikistu voimaharjoittelulla. Tehoa ja tuloksia vartalonmuokkaukseen. Hämeenlinna; Karisto Oy.
- Nyman B. & Paarup L. 2006. Keho kuntoon. Pilates – menetelmällä. Tanska: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Parkkinen K. & Sertti P. 2006 Avain ravitsemukseen. Helsinki.
- Peltosaari L. & Raukola H. 2002. Ravitsemustieto. Tampere.
- Rehunen S. & Fogelholm M. 1993. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Jyväskylä.

Terveys – EU, Euroopan unionin kansanterveysportaali. 11.5.2009. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.8.2009]. Saatavana: http://www.ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_fi.htm.

Thune C. Bø K. & Winther B. 2003. Elämäniloa, liiku, syö ja voi hyvin. Helsinki.

Treknet Finland Oy. Tervetuloa edullisille ostoksille. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.4.2010]. Saatavana: <http://www.treknet.fi/Bf510-kehonkoostumusmittari/fi>

UKK-instituutti. Liikuntapiirakka. 25.11.2009. [Verkkosivu]. [Viitattu 9.4.2010]. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/995>

Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

LIITE 1 MIELIPIDEKYSELY

MIELIPIDEKYSELY

SeAMKin opiskelijoille ja talon henkilökunnalle

Olemme kaksi 4. vuoden restonomi opiskelijaa SeAMK Liiketoimesta Kauhajoelta. Opinnäytetyömme aiheena on valinnaisen liikuntakurssin (2 – 4 op.) suunnittelu. Opinnäytetyöhön liittyen teemme mielipidekyselyä valinnaisen liikuntatuntien haluttavuudesta ja tunteihin osallistumisesta.

- Opiskelija, _____ vuoden
- Opettaja
- Muu henkilökunta

1 Sukupuoli?

- Mies
- Nainen

2 Haluaisitko koulumme järjestävän vapaa valinnaisen liikuntakurssin?

- Kyllä
- Ei
- Ehkä

3 Jos koulumme järjestää liikuntatunteja, niin osallistuisitko niihin?

- Kyllä
- En
- Ehkä, jos on jotain mielekästä tekemistä

4 Mihin seuraavista osallistuisit mieluiten sisäliikunta tunnilla?

- Sisäliikunta (jumppa, spinning, bodypump...)
- Pallopelit (sulkapallo, lentopallo, futsal eli sisäjalkapallo...)
- Tanssi (zumba)
- Uinti
- Muu mikä_____?

5 Mihin seuraavista osallistuisit mieluiten ulkoliikunta tunnilla?

- Hiihto
- Lumikenkäily
- Yleisurheilu
- Jalkapallo
- Muu mikä_____?

6 Mikä olisi mielestäsi hyvä tunti määrä liikuntatunneille?

- 1 – 2 tuntia/vko

2 – 3 tuntia/vko

vai enemmän

7 Osallistuisitko tunneille, jos tunnit järjestettäisiin klo 16 jälkeen?

Kyllä

En

Työ/harrastukset estäisivät osallistumisen

8 Mikä olisi sopiva ajankohta liikuntatunnille klo?

klo 8 - 10

klo 14 - 16

klo 16 – 18

9 Olisitko kiinnostunut osallistumaan kurssin päätteeksi leikkimielisiin ”miniolympialaisiin” yleisurheilun muodossa?

Kyllä

En

Vapaa sana ja muita ideoita/ajatuksia kurssista

KIITOS OSALLISTUMISESTA 😊

LIITE 2 UKK- INSTITUUTIN KEHITTÄMÄ LIIKUNTAPIIRAKKA



(Liikuntapiirakka. [Viitattu 9.4.2010].)



(Liikuntapiirakka. [Viitattu 9.4.2010].)

LIITE 3 RAVITSEMUSSUOSITUKSIEN SEITSEMÄN TEESIÄ

Ravitsemussuosituksissa on seitsemän tyypillistä teesiä jotka pitäisi ottaa huomioon ruokaillessa, joten siitä lista alapuolella.

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä.
2. Syö täysjyväleipää ja – puuroa.
3. Käytä leivälle kasvisrasvavitettä ja suosi kasviöljyä.
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa.
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä.
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita.
7. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia.

(Kotiranta, Sertti & Schroderus 2007, 173.)

LIITE 4 KUNTOSEURANTA TAULUKKO

Kävelijän tiedot:

Pituus (cm)	Paino (kg)	Ikä
Sukupuoli	Mies	Nainen

Kahden kilometrin tulokset

Aika minuutit	
Sekunnit	
Syketaajuus suorituksen lopussa	

(Kuntolaboratorio. [Viitattu 27.3.2010].)

LIITE 5 OMRON KEHONKOOSTUMUSMITTARI

Kehon rasvaprosenttituloksen tulkinta

Sukupuoli	Ikä	- (alhainen)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Mies	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

(Kehonkoostumusmittarin tulokset. [Viitattu 1.4.2010].)



Hinta kehonkoostumusmittareilla on 100 - 150€.

(Kehonkoostumusmittari. [Viitattu 27.3.2010].)

LIITE 6 VALINNAISEN LIIKUNTAKURSSIN KURSSISUUNNITELMA

Kurssisuunnitelma

Valinnainen liikuntakurssi 2 - 4 op.

Kurssin tavoite:

Kurssilaisten mielenkiinto heräisi omia tuloksiaan kohden. Osaisivat toimia ryhmässä kannustamalla ja auttamalla muita kurssin jäseniä, sekä tuomaan omat mielipiteensä esiin ja saavuttamaan omat kuntoilutavoitteet ryhmässä.

Kurssilaiset pääsevät itse valitsemaan kurssin kahdesta vaihtoehdosta, jotka ovat yhdessäoloa + kuntoilua tai enemmän tavoitteellisempaa kuntoilua kurssilaisten omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kurssin sisältö ja aikataulu:

Vko 33/10 torstai: Aloitetaan teoriaosuudella, jossa käydään läpi terveystietoa, liikumisen vaikutusta ihmiskehoon ja hyvänolon tunteeseen liikunnan jälkeen. Ohjaaja jakaa kurssilaisille henkilökohtaisen kuntokirjan omia tuloksiaan varten.

Vko 34/10 tiistai ja torstai: Kurssilaiset yhdessä ohjaajan kanssa suunnittelevat tulevien liikuntatuntien sisällön. Ohjaajan johdolla mitataan kurssilaisten leposyke, paino, kehon rasvakoostumus ja vyötärönympäryys. Kurssilaiset ottavat osaa aloituskuntotestiin, joka koostuu puolen minuutin vatsalihastestistä, puolen minuutin naruhyppelystä, punnerruksista (naisten tai miesten tyylillä) ja 10 minuutin juoksutestistä.

Vko 35/10 tiistai ja torstai: Kahden kilometrin kävelytesti. Torstain tunneilla esim. jalkapalloa tai beach volleya.

Vko 36/10 tiistai ja torstai: sauvakävelyä ja tekniikan hiomista. Spinningiä torstain tunneilla.

Vko 37/10 tiistai ja torstai: Kuntonyrkkeilyä sekä nyrkkeilyn tekniikan opettelua. Jumppaa esim. pilates tai bodypump

Vko 38/10 tiistai ja torstai: Kuntosaliharjoitusta + venyttelyä. Sulkapalloa torstaina.

Vko 39/10 tiistai ja torstai: Kahden kilometrin kävelytesti ja verrataan tuloksia ensimmäisen tunnin kävelytestiin. Torstain tunneilla uintia tai kevyttä jumppaa.

Vko 40/10 tiistai ja torstai: Kuntotestit jotka olivat punnerruksia, 10 minuutin juoksutesti, puolen minuutin naruhyppelyä ja puolen minuutin vatsalihastesti. Torstaina kurssilaiset tekevät raportin omista kuukauden kuntotuloksistaan.

Suoritustapa, arviointi ja aikataulu:

Aktiivinen osallistuminen teorialunneille ja poissaoloja liikuntatunneilta vähintään 3 kertaa. Kurssin päätteeksi koostetut raportit omista tuloksista, toimii arviointi pohjana ohjaajalle. Kurssilla ei pidetä tenttiä.