

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2019

Johanna Kuuri-Riutta, Noora Railonmaa, Sanna Tammenkoski

KUNTOILUOHJELMIEN TOTEUTTAMINEN PITKÄAIKAISTYÖTTÖMILLE

– Pitkäaikaistyöttömien motivoiminen liikkumaan
RUORI2-hankkeessa

Johanna Kuuri-Riutta, Noora Railonmaa & Sanna Tammenkoski

KUNTOILUOHJELMIEN TOTEUTTAMINEN PITKÄAIKAISTYÖTTÖMILLE

- Pitkäaikaistyöttömien motivoiminen liikkumaan RUOR12-hankkeessa

Pitkäaikaistyöttömyydellä tarkoitetaan yli vuoden kestänyttä työttömyysjaksoa tai vähintään vuoden kestänyttä jaksoa, jossa on pieniä työjaksoja. Työttömyys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin henkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti. Liikunnan merkitys elämään ja hyvinvointiin on tutkimusten mukaan yleisesti ottaen positiivinen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä RUOR12-projektin kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli yhteistyössä RUOR12-hankkeen kanssa toteuttaa kuntoiluohjelmia pitkäaikaistyöttömille sekä motivoida heitä liikkumaan projektin aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaisia vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla ja kuntoiluohjelmiin sitoutumisella on jokapäiväiseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pitkäaikaistyöttömien arjessa. Tavoitteena oli saada tehtyä sellaiset kuntoiluohjelmat, joita RUOR12-hanke voisi soveltaa tulevaisuudessa myös muiden ryhmien motivoimiseen sekä toivottiin RUOR12-hankkeen hyödyntävän hyvinvointikyselyiden tuloksia. Projektin alussa ja lopussa tehtyjen hyvinvointikyselyiden tavoitteena oli selvittää motiivoinnin onnistumista ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohoamista kuntoilun lisääntyessä. Tavoitteena oli myös saada pitkäaikaistyöttömien hyvinvointi kohoamaan ja saada heidät jatkamaan liikkumista myös hankkeen jälkeen.

Projektin tuloksista nähtiin, että kohderyhmämme työttömät oli helppo motivoida liikkumaan. Kohderyhmälle teetettiin hyvinvointikysely projektin alussa sekä lopussa. Kyselyn tuloksista päätellen liikunnalla on positiivinen merkitys pitkäaikaistyöttömän hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen arjen jaksamiseen. Kohderyhmässä oltiin innostuneita liikkumaan ja jatkamaan myös itsenäisesti liikuntaa. Lopussa huomattiin osan innostuneen liikunnasta myös itsenäisesti mutta osa ei innostunut. Arjen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koettiin lisääntyneen projektin aikana.

Tulosten perusteella liikunnalla on hyvinvointia kohentava merkitys. Aiheesta suoraan ei löydetty juurikaan tutkimustietoa, mutta muun aiheryhmän motiivoinnista löytyi. Englanninkielisiä teoksia oli saatavilla myös melko vähän. Kirjallinen materiaali perustui lähinnä faktatietoihin työttömyydestä, liikunnasta ja lihaskunnosta.

ASIASANAT:

Pitkäaikaistyöttömyys, liikunta, motiivointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2019 | 28 number of pages, 9 number of pages in appendices

Johanna Kuuri-Riutta, Noora Railonmaa & Sanna Tammenkoski

EXERCISEPROGRAMS FOR LONG-TERM UNEMPLOYED

- Motivating long-term unemployed to exercise in the RUORI2-project

Long-term unemployment is period of unemployment which has lasted over a year or a period which has lasted at least a year and includes only short stints. Unemployment effects on humans wellness mentally, socially and physically. Study shows the significance of physical exercise to life and wellbeing is generally positive.

The thesis was put in to practice in tandem with RUORI2-project. The meaning of thesis was to create training programs cooperated with RUORI2 project to long-term unemployed and to motivate them to move during the project. The aim of the thesis was to find out how regular exercising and doing exercise programs regularly affects to long-term unemployed everyday life and wellbeing. The aim was to make exercising programs to RUORI2-project to be used with motivating other groups in the future. And it was hoped that the results of the polls could be used too. It was made a wellbeing poll in the start and the end of the project. The aim of these polls was to find out how the motivation and the wellbeing grows up during exercising. The aim was also to get long-term unemployed to feel good and to keep on exercising after the project.

It was made well-being polls in the start and at the end of the project. According to the poll our target group was motivated to exercise and willing to continue exercising independently. According to the final poll the most of the unemployed got more motivation but some didn't. Their wellbeing increased during the project.

According to the results exercising improves wellbeing. There was barely any research information of this theme but results of another motivation researches were founded. There also weren't any English sources written. According to the results exercising improves wellbeing. There was barely any research information of this theme but results of another motivation researches were founded. There also weren't much English sources. The written material was based on facts of unemployment, exercising and physical condition.

KEYWORDS:

Long-term unemployment, exercise, motivating

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS	6
2.1 Taloudelliset ja sosiaaliset seuraukset	7
2.2 Psykkinen ja fyysinen terveys	7
3 LIIKUNTA JA LIIKUNNAN VAIKUTUKSET	9
4 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN MOTIVOINTI	11
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	13
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	14
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	14
6.2 RUORI2-hanke	14
6.3 Projektin toteutus	15
6.4 Yhteiset tapaamiset kohderyhmän kanssa	16
6.5 Kuntosaliharjoitukset ja venyttelyohjeet	21
7 POHDINTA	23
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	24
7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi	25
7.3 Kehittämisehdotukset	26
LÄHTEET	27

LIITTEET

- Liite 1. Flyeri
- Liite 2. Alun hyvinvointikysely
- Liite 3. Keppijumppa
- Liite 4. Loppuhyvinvointikyselyt
- Liite 5. Kuntopiiri
- Liite 6. Kuntosaliharjoittelu: ylävartalo
- Liite 7. Kuntosaliharjoittelu: alavartalo
- Liite 8. Kuntosaliharjoittelu: koko keho
- Liite 9. Venyttelyohjeet

1 JOHDANTO

Nykypäivän suuri ongelma on työttömyys ja varsinkin pitkäaikaistyöttömyys. Työttömiä oli syyskuussa 2018 232100 henkilöä. Sen jälkeen työttömyys on hieman laskenut. Uusia työpaikkoja on tullut ja ihmiset ovat työllistyneet. (Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut 2018.) Pitkäaikaistyöttömyyden ongelmat ilmenevät laajemmin, koska se vaikuttaa myös koko perheeseen, mielenterveysongelmien ja taloudellisten ongelmien kautta. (Salonen & Holma 2001, 33). Opinnäytetyössämme perehdytään näiden ongelmien helpottamiseen liikunnan ja ryhmäytymisen kautta. Liikunta on hyväksi kaikille, sillä on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, yleiseen mielialaan, hyvinvointiin ja terveyteen. (Terveysportti www-sivut 2018).

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vipuvoimaa EU:sta RUORI2-projektin kanssa. Tehtävämme oli saada kohderyhmä motivoitua liikkumaan yhdessä ja itsenäisesti. Aiheen valinta oli meille helppo, koska itse harrastamme liikuntaa ja olemme siihen motivoituneita sekä tietoa asiasta löytyy myös itseltämme. Aihe on myös erittäin ajankohtainen työttömyyden ollessa suuri ja mielenterveys- ja päihdeongelmien yleistyessä. Toivomme opinnäytetyöstämme olevan hyötyä myös tulevaisuudessa kunto-ohjelmien ja tulosten myötä. (Turun AMK www-sivut, 2018.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli yhteistyössä RUORI2-hankkeen kanssa toteuttaa kuntoiluohjelmia pitkäaikaistyöttömille sekä motivoida heitä liikkumaan projektin aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaisia vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla ja kuntoiluohjelmiin sitoutumisella on jokapäiväiseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pitkäaikaistyöttömien arjessa. Tavoitteena oli saada tehtyä sellaiset kuntoiluohjelmat, joita RUORI2-hanke voisi soveltaa tulevaisuudessa myös muiden ryhmien motivoimiseen sekä toivomme RUORI2-hankkeen hyödyntävän hyvinvointikyselyiden tuloksia. Projektin alussa ja lopussa tehtyjen hyvinvointikyselyiden tavoitteena oli selvittää motivaation onnistumista ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohoamista kuntoilun lisääntyessä. Tavoitteena oli myös saada pitkäaikaistyöttömien hyvinvointi kohoamaan ja saada heidät jatkamaan liikkumista myös hankkeen jälkeen.

2 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS

Pitkäaikaistyöttömäksi määritellään työtön työnhakija, joka on ollut yhtäjaksoisesti vuoden työttömänä työnhakijana tai työtön työnhakija, joka on ollut useassa työttömyysjaksossa yhteensä vähintään vuoden ajan työttömänä työnhakijana tai työttömyyden toistuvuuden ja kokonaisuuden perusteella on verrattavissa yhtäjaksoisesti vuoden työttömänä olleeseen työhakijaan. (Vates-säätiön www-sivut 2018).

Työ- ja elinkeinoministeriö on tehnyt työllisyyskatsauksen syyskuun 2018 lopussa. Työ- ja elinkeinotoimistoissa oli koko Suomessa syyskuun lopussa työttömiä työnhakijoita 232 100. Vuosi aiemmin työttömiä oli 43 500 enemmän. Uusia avoimia työpaikkoja oli tänä vuonna viime vuoteen nähden noin 1000 paikkaa enemmän. Työttömyyden todettiin laskeneen kaikissa ikäryhmissä, ammattiryhmissä ja koulutusasteilla, naisten työttömyys laski enemmän kuin miesten. Myös pitkäaikaistyöttömien määrä väheni. Syyskuun lopulla yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömiä oli 70 300, vuotta aiemmin 98 200 sekä yli kaksi vuotta työttömänä yhtäjaksoisesti olleita oli syyskuun lopulla 36 400 ja vuotta aiemmin 50 300. (Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut 2018.)

Pitkäaikainen työttömyys aiheuttaa työttömän elämässä laajalti seurauksia/ongelmia, joiden ehkäiseminen pitäisi aloittaa mahdollisimman nopeasti työttömäksi jäädessä. Työttömillä eri seuraukset/ongelmat vaihtelevat sekä osa pitkäaikaistyöttömistä pärjää niukoista taloudellisista varoista huolimatta ja elävät sosiaalista täysipainoista elämää. (Salonen & Holma 2001, 33). Kunnan on järjestettävä työttömille terveystarkastuksia terveydenhuoltolain mukaan. (Vuokko ym. 2011, 66). Töistä pois jääminen ja tahaton työpaikkojen menetys on hyvin stressaavaa. Valtava stressi saa aikaan välittömästi erilaisia ongelmia yksilön fyysiseen ja henkiseen terveyteen, perheen ja jopa lasten hyvinvointiin. Työttömyyden pitkittyessä myös stressi kasvaa. Jos yhteisössä on paljon työttömiä ja pitkäaikaistyöttömiä veropohja vähenee, tällöin myös yhteisön palvelut vähenevät. (The Urban Institute www-sivut 2013).

2.1 Taloudelliset ja sosiaaliset seuraukset

Työttömyys aiheuttaa pitkittyessään usein taloudellisia ongelmia, joiden seurauksina voi muun muassa alkaa kierre asunto-ongelmien kanssa, velkaantuminen lisääntyy, koulutus ja ammattitaito vähenee. (Salonen & Holma 2001, 33). Pienituloisuuden, köyhyyden ja syrjäytymisen merkittävin aiheuttaja on työttömyys ja pitkäaikaistyöttömyydessä vaikutukset pahenevat huomattavasti. (Michelsen ym. 2018, 405). Pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa perheen ja yhteisön hyvinvointiin, jokainen viikko työttömänä on menetettyjä tuloja. Pitkäaikaistyöttömät menevät helpommin uuteen työpaikkaan, vaikka tienaisivatkin vähemmän. Tulojen menetys vähentää perheen ostamien palvelujen ja tavaroiden laatua ja määrää. Työttömyys aiheuttaa myös taitojen heikentymistä, joka vaikeuttaa työn saamista. (The Urban Institute www-sivut 2013).

Työttömyys ja varsinkin pitkäaikaistyöttömyys aiheuttaa usein sosiaalisen instituution ulkopuolelle jäämisen, työpaikalla olleiden sosiaalisten suhteiden katkeamisen, arjen ajallisen rakentamisen puuttumista sekä toimettomuutta. Työttömyys aiheuttaa syrjäytymistä ja kotiin jäämistä, jolloin sosiaaliset suhteet jäävät vähäiseksi tai loppuvat kokonaan. (Michelsen ym. 2018, 405). Yhteisö, jossa suurin osa on pitkäaikaistyöttömiä, esiintyy myös määrällisesti enemmän rikollisuutta ja väkivaltaa. Pitkäaikaistyöttömyys ja työpaikkojen menettäminen vaikuttaa kielteisesti myös lasten koulun käyntiin ja mielenterveyteen. Lasten koulutusmahdollisuudet saattavat heikentyä vanhempien työttömyyden vuoksi, joka aiheuttaa myös lapsille syrjäytymistä. Avioerojen määrä on korkeampi työttömillä. (The Urban Institute www-sivut 2013).

2.2 Psykkinen ja fyysinen terveys

Työn menettämistä pidetään yhtenä stressaavimmista tapahtumista elämässä ja työttömyys on yhteydessä moniin kielteisiin asioihin, joista huono terveydentila ja sairastavuus on tärkeintä huomioida. Työttömät sekä työttömyyttä kokeneet kärsivät työssäkäyviin verrattuna paljon enemmän mielenterveysoireilusta ja diagnosoiduista mielenterveydenhäiriöistä sekä fyysisten sairauksien oireista ja pitkäaikaissairauksista. Heillä on myös suurempi kuolleisuus erilaisiin kuolemansyihin. (Michelsen ym. 2018, 405-406.)

Suomalaisten työttömyydestä/pitkäaikaistyöttömyydestä ja mielenterveyden eri osa-alueiden yhteydestä on vahvaa näyttöä, erityisesti pitkäaikaistyöttömillä mielenterveydenhäiriöt ovat varsin yleisiä. Työssäkäyviin verrattuna on todettu olevan huomattavasti enemmän erilaisia ei-psykoottisia mielenterveyteen liittyviä oireita, esimerkiksi keskittymis- ja nukkumisvaikeuksia, itsetunto-ongelmia sekä itseraportoitua masennusta. Lääketieteellisesti on diagnosoitu masennusta, ahdistuneisuushäiriöitä ja alkoholiriippuvuutta 2-3 kertaa useammin kuin työssäkäyvillä. (Michelsen ym. 2018, 405-406.) Työttömyyden pitkittymisen riskiä ja paluuta töihin lisää päihteiden käyttäminen. (Salonen & Holma 2001, 33.) Korkeampi pitkäaikaistyöttömyysaste lisää itsemurhariskiä, joka yleensä heijastuu taloudellisista vaikeuksista. Työpaikkojen menettäminen lisää alkoholiin liittyviä sairauksia, mielenterveysongelmia ja itsemurhia sekä itsemurhayrityksiä. Taloudellisen stressin kasvaessa ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyys kasvaa. (The Urban Institute www-sivut 2013).

Pitkäaikaistyöttömille tulee myös tehdä terveystarkastuksia ja toimintakyvyn arviota, koska pitkittyvässä työttömyydessä terveydelliset riskit lisääntyvät, sairauksien hoito ja kuntoutuksen tarve jää helposti tunnistamatta. Tämä lisää syrjäytymisen riskiä. (Vuokko ym. 2011, 66.) Pitkäaikainen työttömyys saattaa olla yhteydessä liikalihavuuteen, miehet kokevat terveydentilansa olevan huonompi kuin työssäkäyvillä ja naisilla puolestaan on useammin toimintaa rajoittava pitkäaikaissairaus. Työttömät arvioivat työkykynsä huomattavasti rajoittuneemmaksi verrattuna työssä oleviin, joilla on työttömyyskokemuksia. (Michelsen ym. 2018, 406.) Pitkäaikaistyöttömillä, jotka hakevat töitä on huonompi terveys ja heidän lapsensa ovat akateemisesti suorituskyvyltään heikompia kuin niiden pitkäaikaistyöttömien, jotka välttelevät töitä. Pitkäaikaistyöttömät jättävät väliin hammaslääkärikäyntejä ja tarvittavia terveydenhuollon käyntejä noin 50% enemmän kuin työssäkäyvät. (The Urban Institute www-sivut 2013).

3 LIIKUNTA JA LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

Hyvää suorituskykyä, erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa kutsutaan fyysiseksi kunnoksi. Kun pyritään parempaan fyysiseen kuntoon, kutsutaan sitä kuntoliikunnaksi. Jos taas halutaan pitää huolta terveydestä ja tavoitteena on esimerkiksi verenpaineen laskeminen liikunnan avulla, kutsutaan tätä terveysliikunnaksi. (Terveysportti www-sivut 2018.)

Terveysliikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Fyysisesti se vahvistaa heikkoarvoista sokeriaineenvaihduntaa, alentaa korkeaa verenpainetta, sekä kohonnutta kolesteroliarvoa, luusto lujittuu, liikunta ehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia, tyypin kaksi diabetesta sekä ehkäisee ylipainoa. Kuormittava liikunta myös auttaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää taistelemaan viruksia vastaan. (Terveysportti www-sivut 2018.) Tutkimuksissa näkyy, että säännöllinen liikunta myös ehkäisee syöpäsairauksia sekä sydän- ja verisuonisairauksia, joten ihminen todennäköisesti elää pidempään mitä liikkumaton ihminen eläisi. (Medline Plus www-sivut 2019.) Liikunnalla on myös positiivisia psyykkisiä vaikutuksia. Se helpottaa stressinhallintaan, sillä se auttaa rauhoittumaan silloin kun stressitaso on koholla. Fyysinen kuormitus antaa myös pärjäämisen ja hallinnan tunteen. (Poijula 2003, 78.)

Liikunnan puute voi vaikuttaa negatiivisesti uneen ja sen laatuun ja sitä kautta päiväaikaiseen väsymykseen. Liikunta parantaa yleisesti mielialaa ja ehkäisee masennusta. (Terveysportti www-sivut 2018.) Yksi liikuntakerta on tutkitusti koettu sekä fyysisesti kehossa, että erilaisten tunteiden heräämisenä. Hyvä mieli, energisyyden ja ilon lisääntyminen koettiin positiivisiksi tunteiksi, kun taas ärtyvyys ja kyllästyminen negatiivisiksi tunteiksi liikuntasuorituksen aikana tai heti sen jälkeen. On todettu, että jo yksi liikuntakerta yleisimmin kuitenkin vähentää negatiivisia tunteita, kuten ärtyvyyttä, vihaisuutta, haluttomuutta ja alakuloisuutta. Pitää kuitenkin muistaa, että yksilöiden ja liikuntakertojen välillä on suuria eroja. (Fogelholm ym. 2011, 44.)

Terveysliikuntaa ajatellen määrän tulisi olla puoli tuntia, 5-7 vuorokautena viikossa kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa, kuten nopea kävely. Jos liikunta on kuormittavaa, kuten hölkkä, määrä voi olla 20-60 minuuttia kolme kertaa viikossa. Määrän voi toteuttaa myös osissa, kuten kävellessä vaikka bussipysäkille kymmenen minuuttia. Eli esimerkiksi kymmenen minuutin pätkissä, kunhan 30 minuuttia tulee täyteen päivän

aikana. (Terveysportti www-sivut 2018.) Yksilöllä voi olla fyysisiä ongelmia, jotka vaikuttavat liikkumiseen ja ne pitää ottaa liikunnassa huomioon. Yleinen ongelma on lihavuus. Terveydelle haitallisinta on keskivartalon sisäosiin kerääntyvä rasva. Lihavuus on myös sidonnainen sydämen ja verenkierron häiriöihin sekä tuki -ja liikuntaelimistön ongelmiin. Liikkumattoman henkilön ei tule aloittaa liikuntaa liian raskaasti, sillä se saattaa kuormittaa liikaa sydäntä sekä tuki- ja liikuntaelimistöä. Kävely on oivallinen tapa aloittaa liikunta siten, ettei kuitenkaan kuormita kehoa liikaa. (Fogelholm ym. 2011, 122.)

Osteoporoosi eli luukato haurastuttaa luuta ja siksi murtumariski on suurempi. Altistavia tekijöitä ovat ikä, sairaudet, tietyt lääkkeet sekä huonot elintavat, kuten liikunnan vähyys, tupakointi, alkoholi ja huonot ruokatottumukset. (Fogelholm ym. 2011, 155.) Säännöllinen liikunta minimoi kaatumisriskiä ja luustoa voi vahvistaa hyppelyä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävillä harjoitteilla. (Fogelholm ym. 2011, 158.) Nivelrikko on myös yleinen sairaus, siinä nivelrusto vähitellen ohentuu ja rappeutuu. Kaikki kevyt ja kohtuu kuormittava liikunta on sallittua, mutta näyttöä siitä ei ole, että se estäisi nivelrikon kehittymistä. Liikunnassa kannattaa ottaa huomioon, ettei nivelille tulisi vääntö- tai iskukuormitusta, joten lajit kuten hiihto, pyöräily tai vesijumppa ovat hyviä tähän. (Fogelholm ym. 2011, 164.) Erilaisista kiputiloista kärsivät esimerkiksi selkä- ja hartiasseudulla, liikuntaa tulisi harrastaa harkiten ja ennen kaikkea levolla saadaan akuuttivaihe useimmiten selätettyä. Liikunnan harrastamista saattaa jarruttaa myös kivun pelko, vaikka kiputilanne olisi jo helpottunut. Hyvä olisi myös tarkistaa lääkärin vastaanotolla, että liikkumiselle ei ole estettä. (Fogelholm ym. 2011, 170.)

4 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN MOTIVOINTI

Motivaatiosta on monenlaista teoriaa, mutta yksinkertaistetusti se voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, joita yksilö pitää itsessään mielenkiintoisena, mielihyvää tuottavana tai arvomaailmaansa sopivana. Esimerkiksi jos liikkuminen tuottaa mielihyvää, on se sisäisesti motivoivaa. Ulkoinen palkinto ei siis ohjaa yksilön toimintaa, vaikka hän ilahtuisikin palkinnon saamisesta. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55.) Asikaisen pro gradu -tutkielmassa, joka käsittelee liikuntamotivaatioon ja harrastukseen vaikuttavia tekijöitä 40-65-vuotiailla miehillä ilmeni, että fyysiset ja terveydelliset syyt olivat kärjessä motivoimaan liikkumaan. Myönteisiä vaikutuksia myös koettiin, kun liikuntaa harrastettiin ryhmissä. Etenkin omien läheisten kannustus kannusti liikkumaan enemmän, mutta ei ollut tilastollisesti huomattavasti vaikuttava tekijä. (Asikainen 2016, 35,37,44) Myös Tuuhan pro gradu -tutkielmassa ilmeni haastateltavien keskuudessa monesti liikunnan vaikutus terveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin positiiviselta kantilta. Mieliala saatettiin kokea kuitenkin myös estävänä tekijänä. Liikkumisen syiksi mainittiin myös laihtuttaminen, kunnan kohottaminen, yleisen toimintakyvyn lisääminen ja huoli ikääntymisestä. Positiivisena koettiin, että ohjaaja otti huomioon osallistujien liikuntatavoitteet, sekä se, että liikunta on maksutonta. Haastateltavat olivat myös yhtä mieltä siitä, että maksuttoman liikunnan tarjoaminen myös motivoi suuresti. (Tuuha 2016, 44-46,48.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan, kun henkilö tekee jotain ulkoisen palkkion, toisten ihmisten tai tilanteen vaatimuksen vuoksi tai tunteiden, kuten syyllisyyden tai ahdistuksen tunteen välttämiseksi. Tämä motivaatiomuoto ei yleensä kannna pitkälle ja henkilö helposti luopuu tavoitteistaan, kun kokee haasteita tai vastoinkäymisiä. Yksilön hyvinvointi saattaa myös heikentyä ulkoisella motivaatiomallilla. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55.)

Myös ympäristö vaikuttaa välillisesti yksilön ajatteluun. Jos psykologiset tarpeet on saatu tyydytettyä sosiaalisessa ympäristössä, on henkilöllä enemmän valmiuksia sisäiseen motivaatioon eli hyvään suoritukseen, sinnikkyuteen ja luovuuteen. Jos taas yksilön psykologiset tarpeet on laiminlyöty, lisää se ulkoista motivaatiota ja sitoutumattomuutta. Ihmisellä on kolme tarvetta; tarve kokea yhteenkuuluvuutta, tarve autonomiaan ja pystyvyyden tunteeseen. Pystyvyyden tunne tarkoittaa sitä, että henkilö kykenee ja tuntee pätevyyttä. Mahdollisuus valita ja vaikuttaa päätöksentekoon, tukee

yksilön autonomian tunnetta. Yhteenkuuluvuuden tunne muodostuu ryhmään kuulumisen tunteena ja hyväksytyksi tulemisen tunteena ryhmässä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 59.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli yhteistyössä RUORI2-hankkeen kanssa toteuttaa kuntoiluohjelmia pitkäaikaistyöttömille sekä motivoida heitä liikkumaan projektin aikana. Kuntoiluohjelmat toteutettiin huomioimalla myös eri ihmisten henkilökohtaiset rajoitteet ja mieltymykset kuntoilun suhteen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaisia vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla ja kuntoiluohjelmiin sitoutumisella on jokapäiväiseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pitkäaikaistyöttömien arjessa. Tavoitteena oli saada tehtyä sellaiset kuntoiluohjelmat, joita RUORI2-hanke voisi soveltaa tulevaisuudessa myös muiden ryhmien motivoimiseen sekä toivomme RUORI2-hankkeen hyödyntävän hyvinvointikyselyiden tuloksia. Projektin alussa ja lopussa tehtyjen hyvinvointikyselyiden tavoitteena oli selvittää motiivoinnin onnistumista ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohoamista kuntoilun lisääntyessä. Tavoitteena oli myös saada pitkäaikaistyöttömien hyvinvointi kohoamaan ja saada heidät jatkamaan liikkumista myös hankkeen jälkeen.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä RUORI2-hankkeen kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee mm. käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje tai ohjeistus, kuten perehdytysopas tai turvallisuusohjeistus sekä jonkin tapahtuman toteutus, kuten messuosasto tai näyttely. Kohderyhmän ja alan mukaan toteutustapana voi olla esimerkiksi vihko, opas, kotisivut, jokin järjestetty tapahtuma tai näyttely. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyy. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

6.2 RUORI2-hanke

RUORI2-hanke on Euroopan Unionin aluekehitysrahaston rahoittama hanke, jonka tavoite on kehittää työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakykyä. Hanke on aloitettu vuonna 2016 kartoittamalla eri ikäisten työttömien sekä maahanmuuttajataustaisten työttömien toiveita sekä esteitä osallistua työelämään ja normaaliin toimintaan elämässä. Hanketta toteutetaan Varsinais-Suomen kaupungeissa; Turku, Salo ja Naantali. Työttömät ovat itse olleet myös ideoimassa hankkeen suunnittelua. RUORI2-hankkeen tavoitteena ja tarkoituksena on saada pitkäaikaistyöttömien työ- ja toimintakyky sille tasolle, että työllistyminen onnistuu sen ollessa muuten mahdollista. Työttömät saavat tunteen, että voivat vaikuttaa asioihinsa ja omaan hyvinvointiinsa. Terveyseroja, sosiaalista syrjintää ja työttömien eriytymistä normaalisti toimeentulevista työssäkäyvistä pyritään ehkäisemään. (Turun AMK www-sivut, 2018.)

Työttömät itse kokevat, että tarvitsevat tukea ja kannustajaa, jonka kanssa olisi helpompi aktivoitua oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Niinpä työttömiä valmennetaan kimppekavereiksi sekä vertaistueksi toisilleen. Työttömät tarvitsevat tukea erinäisiin tapahtumiin osallistumisessa, ravintotottumusten kartoituksessa ja liikuntatottumuksien muutoksissa. Työttömät osallistetaan hankkeen kaikkiin osioihin suunnittelusta jalkauttamiseen ja toteuttamiseen. Hankkeeseen osallistumisen myötä työttömien

hyvinvointi kasvaa ja he tuntevat itsensä tarpeelliseksi. Hankkeen tuloksena syntyy toimintamalli, joka sisältää valmennusohjelman, vertaisvalmentaja- ja ryhmätoiminnan kuvauksen. Toiminnassa ovat mukana kyseessä olevat kaupungit ja niiden sosiaali-, terveys- ja liikuntapalvelut. (Turun AMK www-sivut, 2018.)

Hankkeen kohderyhmänä ovat työttömät työnhakijat, työelämän ulkopuolella olevat sekä maahanmuuttajat, erityisesti yli 30-vuotiaat Turussa, Salossa, Naantalissa ja Raisiossa. Kohderyhmä tavoitetaan erilaisten työttömien yhdistysten kautta, kuntouttavan työtoiminnan, työpajojen, maahanmuuttajien yhdistysten sekä terveystarkastusten jälkeen. Välillisenä kohderyhmänä ovat eri kaupungit ja niiden hallintokunnat, työttömien yhdistykset, kansanterveysjärjestöt, liikuntajärjestöt, maahanmuuttajayhdistykset sekä TE-toimistot. Varsinaista asiakasohjausta ei tehdä TE-toimistojen kautta, vaan asiakkaat tavoitetaan muun muassa yhdistysten kautta. Hankkeen julkinen rahoitus tapahtuu EU:n ja julkisen rahoituksen kautta. (Euroopan aluekehitysrahasto www-sivut, 2018.)

6.3 Projektin toteutus

Aloitimme projektin suunnittelun lokakuun alussa. Tällöin tapasimme RUORI2-hankkeen työntekijät. Palaverissa kerroimme heille omista suunnitelmistamme, pohdimme yhdessä projektin toteutusta ja he antoivat meille ideoita projektin toteuttamiseen. Keräsimme materiaalia ja teoretietoa, joiden avulla suunnittelimme kohderyhmän motivointia. RUORI2-hankkeen oli tarkoitus alkaa tammikuun alussa, joten aluksi suunnitelmanamme oli motivoida noin 10 hengen ryhmä pitkäaikaistyöttömiä sitoutumaan kolmeksi kuukaudeksi mukaan projektiimme. Projektin alussa ja lopussa piti tehdä kuntotestit ja hyvinvointikyselyt. RUORI2-hankkeen alkaminen kuitenkin viivästyi, joten pääsimme aloittamaan projektimme helmikuun alussa. Projektimme lyheni noin puolentoista kuukauden pituiseksi. Tästä syystä jätimme kuntotestit pois projektista, jottei kohderyhmälle kohdistuisi liikaa paineita kohottaa fyysistä kuntoa ja motivaatio liikkumiseen loppuisi. Päätimme keskittyä hyvinvointikyselyihin ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohoamisen tutkimiseen. Yksilö pystyy muuttamaan ulkoisen motivaation sisäiseksi, joten tavoitteena olisi, että jokainen löytäisi sisäisen motivaationsa liikuntaa kohtaan ja sitä kautta motivoituu jatkamaan toimintaa projektin jälkeenkin.

Teetätimme ennen kohderyhmän tapaamista flyerin (Liite 1), jonka tarkoituksena oli motivoida pitkäaikaistyöttömiä lähtemään mukaan projektiin. Suunnittelimme flyerin tekstit, värin, kuvan ja ulkonäön. Flyerin tekemiseen saimme apua ystävältämme Ronja Sulinilta, joka on koulutukseltaan graafikko. Hän teki suunnitelmistamme flyerin. Flyerit olivat A6:n kokoisia ja RUORI2-hanke tulosti meille valmiit flyerit. Ensimmäisessä tapaamisessa kartoitimme mahdollisten osallistujien määrää, ikää, heidän fyysisiä rajoitteitansa, mieltymyksiä erilaisiin liikuntamuotoihin, jotta pääsimme suunnittelemaan kuntoiluohjelmien laatua. Ohjelmat pyrittiin muokkaamaan kaikille osallistujille mieleisiksi ja lajit valittiin yhdessä kohderyhmän kanssa. Mahdollisia liikuntamahdollisuuksia ja -paikkoja sekä toteutusta mietimme yhdessä RUORI2-hankkeen työntekijän ja Majanummen toimitalon työntekijän kanssa. Katsoimme myös Majanummen toimitalolla sijaitsevan liikuntasalin kuntoilumahdollisuudet, joita hyödynsimme projektin aikana. Kohderyhmän motivointiin käytimme teorialtetta, johon tutustuimme opinnäytetyön kirjallista osuutta tehdessämme. Kuntoiluohjelmien tekoon käytimme omaa osaamistamme ja omia kokemuksiamme.

Projektiimme saimme mukaan aluksi seitsemän ihmistä ja lopuksi oli kuusi ihmistä täyttämässä hyvinvointikyselyä. Tapasimme kohderyhmää projektin alussa kolmesti ja puolessa välissä projektia yhden kerran sekä lopuksi yhden kerran. Tapaamisissa osallistujien määrä vaihteli sekä projektin alussa ja lopussa olevien hyvinvointikyselyjen osallistujien määrä vaihteli muutamalla ihmisellä.

Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan RUORI2-hanke tarjoutui kustantamaan kuntosalirannekkeet meille sekä kohderyhmälle projektimme ajaksi. Lopulta kuitenkin Turun seudun työttömien yhdistys hankki yhden kuntosalirannekkeen, jolla pääsimme kaikki kuntosalille harjoittelemaan kahdesti. RUORI2-hankkeen ei tarvinnut rahoittaa projektiamme mitenkään. RUORI2-hankkeen kautta opinnäytetyömme tulokset ja kuntoiluohjelmat tulevat käyttöön jatkossa myös muualle Suomeen RUORI-hankkeen toimipisteisiin.

6.4 Yhteiset tapaamiset kohderyhmän kanssa

5.2.2019 menimme Majanummelle tapaamaan ensimmäistä kertaa uutta helmikuussa aloittanutta työttömien ryhmää, joka kuului RUORI2-hankkeeseen. Ryhmälle kerrottiin projektin tekijöiden taustoista, opinnäytetyöstä ja opinnäytetyöhön liittyvästä projektista,

jonka jälkeen heitä alettiin motivoimaan mukaan projektiin. Ryhmäläisiä oli paikalla tällöin yksitoista. Ryhmäläisten esittämiin kysymyksiin vastailtiin ja alustavasti kyseltiin muun muassa millaisesta liikunnasta, oltaisiin kiinnostuneita sekä oltaisiinko ylipäätään kiinnostuneita lähtemään mukaan projektiin. Oli yllättävää, kuinka kiinnostuneita ideasta oltiin. Lähes kaikki ilmoittivat heti, että olisivat kiinnostuneet lähtemään mukaan projektiin. Projektista kyseltiin paljon ja esitettiin ehdotuksia mitä haluttaisiin tehdä. Kuntosalilla käyminen tuli useammalta ehdotuksena ja se luvattiin ainakin toteuttaa.

Ryhmäläisille jaettiin tekemämme flyerit. Jätimme Majanummen toimitalolle muutaman flyerin, jos löytyisi muitakin kiinnostuneita projektiin lähtijöitä. Muita kiinnostuneita ei kuitenkaan saatu mukaan projektiin. Lopuksi pyysimme pohtimaan kiinnostusta lähteä mukaan ja kerrottiin, että viikon päästä on uusi tapaaminen. Ryhmää pyydettiin miettimään seuraavalle kerralle kysymyksiä, muita askarruttavia asioita ja liikuntaehdotuksia. Ryhmäläisiä pyydettiin myös kertomaan mahdollisista rajoitteistaan liikkumiseen liittyen. Viikon päästä tehtävästä hyvinvointikyselystä ilmoitettiin niille, jotka projektiin halusivat lähteä mukaan.

Ensimmäinen tapaaminen sujui hyvin ja siitä jäi hyvä ja onnistunut tunne. Tapaamisen jälkeen tutustuttiin Majanummen liikuntasaliin ja sen välineistöön yhdessä Majanummen yhteyshenkilön kanssa. Majanummella on tilava liikuntasali ja liikuntasalin varastosta löytyi paljon välineitä erilaiseen liikunnan harrastamiseen, esimerkiksi kahvakuulia, sulkapallomailoja ja -verkko sekä sählymailoja. Majanummella on hyvät liikuntamahdollisuudet.

12.2.2019 jaoimme kaikille hyvinvointikyselyt (Liite 2), joissa pyrittiin kartoittamaan lähtötilanne ja millaisesta liikunnasta kohderyhmässä oltaisiin kiinnostuneita. Hyvinvointikyselyssä oli rastitusvaihtoehtoja. Lisäksi sai myös kirjoittaa millaisesta liikunnasta pitää. Kyselyt tehtiin nimettömästi ja kyselyyn osallistui seitsemän henkilöä, kolme naista ja neljä miestä. Viisi 30-40-vuotiaan ikähaarukasta ja kaksi 50-60-vuotiaan ikähaarukasta.

71% koki yleisen toimintakykynsä keskinkertaiseksi, kun taas 14% kohderyhmästä koki toimintakykynsä hyväksi ja ryhmäläisistä 14% huonoksi. Psykkisen vointinsa koki 57% osallistujista keskinkertaiseksi, 14% osallistujista huonoksi ja 29% osallistujista koki psyykkisen vointinsa hyväksi. 71% kohderyhmästä halusi harrastaa liikuntaa yhdessä, 14% yksin ja yhteen kyselyyn ei ollut laitettu mitään tähän kohtaan. 71% kyselyyn

vastanneista ei harrastanut liikuntaa, kun taas 29% vastaajista harrasti. 57% oli kyselyiden perusteella sitä mieltä, että kaksi kertaa viikossa on riittävä määrä liikunnalle. 42% vastaajista oli vastannut, että niin paljon liikuntaa kuin mahdollista olisi hyvä määrä. Fyysisen kunnon arvioi 42% vastaajista huonoksi, 42% taas kohtalaiseksi ja 14% hyväksi. 71% osallistujista koki vointinsa tällä hetkellä kohtalaiseksi, 17% koki vointinsa hyväksi ja 17% huonoksi. Vastaajista 86% olisi halukkaita sitoutumaan liikuntaan pidemmällä ajalla ja 14% vastanneista ei osannut sanoa. 86% kohderyhmästä oli sitä mieltä, että liikunnalla voisi olla vaikutusta mielialan kohentumiseen, kun taas 14% olisi sitä mieltä, että vaikutusta voisi olla vähän.

Kyselyssä myös tiedusteltiin, minkälainen liikunta olisi mieluisaa. Kyselyyn vastanneista 86% ehdotti kuntosalia. Kuntosaliharjoittelua kohtaan oli siis selvä kiinnostus kohderyhmän osalta. Ehdotuksina oli myös kävely, pyöräily, keilaus, frisbeegolf, uinti, joukkuepelit ja venyttely. Kyselyiden jälkeen menttiin vielä Majanummen liikuntasaliin, jossa kohderyhmä sai vapaamuotoisesti pelata sulkapalloa ja pingistä. Yksi heitteli koripalloa. Kohderyhmä oli innostunut ja liikuntaa kohtaan suhtauduttiin positiivisesti.

21.2.2019 oli sovittu ensimmäinen tapaaminen Varissuon jäähallin yhteydessä olevalla kuntosalilla. Majanummen toimitalolle sovittiin tapaaminen, josta käveltiin ryhmänä kuntosalille. Kävelyä oli noin 15 minuuttia, joten matka oli myös hyvää hyötyliikuntaa. Kun olimme päässeet kuntosalille, kohderyhmälle jaettiin tekemämme kuntosaliohjeet, joissa oli erikseen yläkropalle ohjeistus sekä alakropalle ohjeistus. Kuntosaliharjoitteluun osallistui viisi kohderyhmäläistä. Yksi ei halunnut tulla kuntosalille, vaan lähti ulos kävelylenkille ja yksi kohderyhmäläisistä oli kipeänä. Oikeastaan kaikki ryhmästä hakeutuivat omatoimisesti erilaisiin kuntolaitteisiin. Heitä ohjeistettiin laitteiden käytössä sekä tekniikassa ja oikeanlaisten painomäärien kanssa. Jos joku näytti siltä, ettei tiennyt mitä seuraavaksi tekisi, hänelle ehdotettiin eri liikkeitä tehdystä ohjelmasta. Kohderyhmässä tehtiin positiivisella asenteella eri sarjoja ja kyseltiin, jos oli jotakin epäselvää. Yksi kohderyhmästä oli unohtanut liikuntavaatteet kotiin, joten hän ei halunnut kuntoilla, mutta tutustui kuitenkin laitteisiin sekä kuntosaliohjelmaan. Ilmapiiiri oli kaiken kaikkiaan positiivinen ja huomioitua tuli, kuinka innokkaasti kohderyhmässä osallistuttiin kuntosaliaktiviteettiin. Lopuksi ryhmäläisille jaettiin venyttelyohjeet ja kehoitettiin noudattamaan ohjeistuksia. Salilta poistuttiin yhtenäisenä ryhmänä ja palattiin takaisin Majanummen toimitalolle. Matkalla tuli mainitukseksi, että löytyi jopa uusia lihaksia kehosta. Oli hienoa huomata, kuinka iloiselta ryhmä vaikutti.

Keppijumppa (Liite 3) toteutettiin 26.2.2019 Majanummen toimitalon liikuntasalissa ja jumppaan osallistui kaikki seitsemän kohderyhmästä. Päivään suunniteltiin sarja helppoja perusliikkeitä kepillä. Keppijumpan tarkoituksena oli vetreyttää hartianseudun ja selän lihaksia ja lisätä niiden verenkiertoa ja liikkuvuutta. Sen myötä esimerkiksi lihasjumeista johtuvat päänsäryt vähenevät tai loppuvat. Mukaan otettiin vain muutama liike, jotta ne olisi helppo toteuttaa. Toistoja valittiin 10-15 ja ohjelma oli tarkoitus tehdä kaksi kertaa. Lisäksi keppijumppaan sisällytettiin selän venyttely. Kohderyhmässä innostuttiin liikuntakerrasta hyvin, olivat jo etukäteen lämmittelemässä muun muassa koripalloa pelaamalla. Suuri osa oli innoissaan mukana, yksi ryhmästä lisäsi jopa liikkeitä itsekseen. Mielipiteinä tuli ilmi myös, että kaivattiin monipuolisempaa ohjelmaa. Yleismielipide oli kuitenkin positiivinen. Ryhmän keskuudessa puhuttiin, miten jumppaa on helppo toteuttaa myös kotona ja suunnittelivat niin tekevänsäkin huomattessaan, miten jumppa vaikutti niska-hartianseudun verenkiertoon.

7.3.2019 tavattiin jälleen Majanummen toimitalolla toisen kuntosalikäynnin merkeissä. Myös tällä kertaa kävelimme Varissuon jäähallin kuntosalille. Mukana oli tällä kertaa kaksi osallistujaa. Toinen osallistuja ei halunnut lähteä kuntosalille ahtaanpaikan kammonsia takia, mutta vei sen sijaan koiransa kävelylle siksi ajaksi. Tällä kertaa ei ollut siis kuntosalikäynnille kuin yksi osallistuja. Tarkoitus oli, että täksi kerraksi jaetaan koko kehon harjoitusohjelma osallistujille. Tämän kerran harjoitteet tehtiin myös siihen perustuen. Ainut osallistuja sai siis tällä kertaa yksityisohjausta ja kävimme läpi liikkeet sekä ohjasimme, että liikkeet tulee tehtyä teknisesti oikein. Osallistuja oli oikein tyytyväinen ja sanoi harjoitusten vaikuttavan eri lihaksissa. Hienoa nähdä kuinka innostunut osallistuja oli, hän teki kaikki liikkeet reippaasti. Lopuksi otettiin vielä muutama venytysliike, jotta lihakset eivät olisi täysin jumissa seuraavana päivänä. Kuntosalilta paluumatka Majanummeen käveltiin.

Viimeisellä kerralla jaettiin vielä hyvinvointikyselyt (Liite 4), missä kartoitettiin ryhmäläisten mielipiteitä projektin vaikuttavuudesta. Kyselyyn osallistui 6 henkilöä, kolme miestä ja kolme naista, ikähaarukaltaan 30-60-vuotiaita. Projektin jälkeen yleisen toimintakykynsä koki 83% vastanneista keskikertaiseksi ja 17% hyväksi. Psykkisen vointinsa taas koki 67% vastanneista keskikertaiseksi ja 33% hyväksi. Kyselyyn osallistuneista 67% oli sitä mieltä, että projekti oli hyödyllinen, kun taas 17% mielestä ei ollut ja 17% ei osannut sanoa. 83% osallistujista koki projektin auttaneen innostumaan

liikunnasta, kun taas 17% oli sitä mieltä, että projekti ei muuttanut innostusta liikuntaan. Projektin jälkeen 83% osallistujista koki fyysisen kuntosensa keskimertaiseksi ja 17% koki kuntosensa hyväksi. Tämän hetkisen vointinsa 50% kohderyhmäläisistä arvioi kohtalaiseksi, 33% hyväksi ja 17% vastaajista ei osannut sanoa. Omatoimisesti enemmän liikkuneita projektin aikana oli 67% osallistujista, 17% ei ollut liikkunut ja 17% ei osannut sanoa. Kuntoiluohjelmien hyödyllisyydestä kysyttäessä 67% oli sitä mieltä, että ohjelmista oli hyötyä ja 33% vastanneista ei osannut sanoa. 83% projektiin osallistuneista oli taas sitä mieltä, että venyttelyohjeista oli hyötyä ja 17% ei osannut sanoa. Sanallisesti kuvailtiin viikon aikaista liikuntamäärää projektin aikana seuraavasti; liian vähän, muutaman kerran, joka päivä, aika usein ja päivittäin jonkin verran. Lopuksi sanallisesti sai arvioida hankkeen hyödyllisyyttä tai tarpeellisuutta pitkäaikaistyöttömän näkökulmasta. Palaute oli pääosin positiivista. Hanke koettiin hyväksi, kehittäväksi, tärkeäksi ja piristäväksi. 17% osallistujista oli sitä mieltä, että hankkeesta on apua, kun koittaa lisätä liikuntaa elämäänsä. 17% kohderyhmäläisistä oli myös sitä mieltä, että kiinnostus olisi suurempaa, jos saisi tehdä mitä itse tykkää/mikä kiinnostaa. Kohderyhmältä kysyttiin myös kehittämisehdotuksia ja palautetta. 17% osallistujista halusi enemmän joukkuepelejä, koska pitää niistä enemmän. 17% osallistujista oli sitä mieltä, että RUORI1 ja RUORI2 eivät eronneet kauheasti toisistaan. Aiheet olivat liian tuttuja ja toivottiin uutta sisältöä.

Hyvinvointikyselyjen jälkeen käveltiin noin 30 minuuttia yhdessä Majanummen pihapiirissä. Ulkona oli lämmin keväinen ilma ja kävelylenkki otettiin alkuverytteilyksi. Kävelyn jälkeen pidettiin kuntopiiri Majanummen liikuntasalilla. Kuntopiirin (Liite 5) ajatuksena oli tehdä kuusi eri liikettä putkeen, jokaista liikettä tehdään minuutti ja liikkeiden jälkeen pidettäisiin palauttava tauko. Aikaa alennettiin 30 sekuntiin per liike, joten kuntopiiri toteutettiin lyhyemmällä ajalla. Liikkeiksi valitsimme koko kehon kattavia perusliikkeitä, jotka on helppo suorittaa esimerkiksi kotona tai ulkona. Valitut liikkeet olivat punnerrukset, haaraperushyppy, vatsalihakset, askelkyykky, selkälihakset ja kahvakuulalla rinnalle veto. Ohjelmaa tehtiin kaksi kierrosta. Ohjelmasta tykättiin ja tyytyväisyyttä herätti myös se, että ohjelma on sellainen mitä voi tehdä myös kotona. Osalle liikkeet olivat hankalia muun muassa polvileikkauksen vuoksi. Kuntopiirin jälkeen kaksi alkoi pelaamaan loppuverytteilyksi sulkapalloa ja loput heittelivät koripalloa.

6.5 Kuntosaliharjoitukset ja venyttelyohjeet

Kuntosaliharjoittelut pyrittiin suunnittelemaan siten, että ne sopivat kaiken ikäisille, kunnosta ja liikkuvuudesta riippumatta sekä pyrittiin ottamaan helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä, jotka on helppo toteuttaa. Valitsimme sellaiset liikkeet, jotka on helppo toteuttaa jokaisella kuntosalilla. Ohjelmissa käytettiin laitteita, jotka kuuluvat peruskuntosalien valikoimaan. Liikkeet valittiin monipuolisesti ja tasaisesti koko keholle. Liikkeiden valitsemiseen käytettiin projektin tekijöiden omia kokemuksia liittyen kuntosaliharjoitteluun sekä ylipäätään urheiluun ja liikkumiseen.

Ylävartalon kuntosaliharjoitteluun (Liite 6) valittiin liikkeitä, jotka harjoittaisivat rintalihaksia, leveää selkälihasta, hauista, ojentajia sekä vatsalihaksia. Monessa laitteessa voi tehdä eri variaatioita, jotka harjoittavat eri yläkropan kohtia kehossa. Liikkeitä, joihin ei tarvitse kuntosalilaitteita kuten vatsalihasliikkeet, selkälihasliikkeet sekä punnerrukset valittiin myös. Näitäkin liikkeitä voi toki painoilla tehostaa. Liikkeet oli valittu opinnäytetyön tekijöiden omista kokemuksista. Voimakkaasta ja terveestä yläkropasta on hyötyä elämässä ja se mahdollistaa monia arkipäivänkin asioita.

Alavartalon kuntosaliharjoitteluun (Liite 7) valitsimme peruskuntosaliliikkeitä, jotka on mahdollista toteuttaa lähes jokaisella kuntosalilla. Harjoitusta suunnitellessa keskityttiin yksinkertaisiin ja monipuolisiin liikkeisiin sekä isoihin lihasryhmiin. Alavartaloharjoitusta suunnitellessa keskityttiin etu- ja takareisiin, pakaroihin sekä pohkeisiin. Kyseiset liikkeet valittiin tekijöiden omien kokemusten perusteella. Liikkeet valittiin yksinkertaisina ja helppoina toteuttaa. Alavartalon harjoittaminen vähentää mm. polvien ongelmia ja kipuiluja, koska polvien ympärillä olevat lihakset vahvistuvat harjoittelun myötä.

Koko kehon kuntosaliharjoitteluun (Liite 8) valitsimme yksinkertaisten laitteiden kanssa tehtäviä liikkeitä, joita jokaisen on helppo pienen opastuksen kanssa oppia. Osa liikkeistä tehdään myös ilman laitteita ja osa tehdään käsipainoilla. Yläkehon liikkeinä toteutettiin perusliikkeet taljalla. Opastuksella nämä liikkeet ovat yksinkertaisia ja vahvistavat käsien lihaksia. Liikkeet kohdistuvat hauksiin, lavan lihaksiin sekä olkavarren ojentajalihaksiin. Lavan liikkeet tehtiin käsipainoilla. Yläkehon liikkeet tehostavat muun muassa hartioiden ja lavan lihasten verenkiertoa, helpottaen näin myös esimerkiksi erilaisia kiputiloja. Alavartalon liikkeiksi valittiin jalkaprässi sekä perusaskelkyykävely. Valinta perustui myös näissä yksinkertaisuuteen. Painot voi jokainen valita oman kuntosensa ja vointinsa

mukaan. Molemmista liikkeistä on hyötyä jalkojen peruskestävyyttä ja polvien kiputiloja ajatellen. Lopuksi burpee-liike, jolla treenataan koko kehoa ja keskivartalon lihaksia. Liike valittiin, koska se on tehokas niin lihaskunnan kasvattajana kuin kalorinpolttajana. Sitä voi myös toteuttaa kotona. Liike tehostaa koko kehon ja keskivartalon hallintaa, jolloin esimerkiksi hyvän ryhdin ylläpitäminen on helpompaa ja luonnollisempaa. Kaikki edellä mainitut liikkeet tehostavat kalorinkulutusta ja ne on hyvä tehdä sopivan lämmittelyn jälkeen, ettei pääse syntymään lihaskrampeja tai muuta vastaavaa. Koko kehon hyvä lihaskunto auttaa jaksamaan yleisesti paremmin ja aineenvaihdunta parantuu. Hyvällä lihaskunnolla tuetaan myös isoja niveliä.

Venyttelyn tarkoituksena on rentouttaa lihaksia, palauttaa lihas lepopituuteensa rasittamisen jälkeen, parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen. Kiristynyt lihas altistuu helpommin loukkaantumisille ja rasitusvammoille sekä palautuu hitaammin liikunnan jälkeen. Ennen harjoittelua tehtävän venyttelyn olisi hyvä kestää noin 3-5 sekuntia, harjoittelusta palauttavan venyttelyn olisi hyvä kestää noin 10-30 sekuntia sekä liikkuvuutta ja liikeratoja lisäävän venyttelyn olisi hyvä kestää vähintään 30 sekuntia. (Huttunen 2015.) Kohderyhmässä toivottiin venyttelyohjeita ja venyttely onkin tärkeä osa palautumista. Internetistä löytyi hyvin laaja venyttelyopas, josta hyödynnettiin muutamia yleisempiä venyttelyliikkeitä, joiden avulla koko kehon saa venytettyä. Mukaan otettiin tutut ja helpot venyttelyliikkeet, jotka sopivat kaikille ja kaikenikäisille, liikkuvuudesta riippumatta. Mukaan otettiin esimerkiksi hartioiden, reisien ja käsien venyttelyliikkeitä. (Liite 9) Venyttelyohjeet lainattiin hieroja Juha Hautakorven kotisivuilta, Hautakorven lupa hankittiin hänen venyttelyohjeidensa ja kuviensa käyttöön.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöhömmme liittyvää aikaisempaa tutkimusta emme löytäneet, varsinkaan pitkäaikaistyöttömien motivointiin liittyvää vastaavaa tutkimusta. Kuitenkin etsiessämme tutkimuksia motivoinnista löytyi pro gradu -tutkielmia, jotka tukivat myös meidän päätelmiämme. Esimerkiksi Asikaisen pro gradu- tutkielmassa positiivista oli, että liikuntaa harrastettiin ryhmässä. (Asikainen 2016, 35,37,44) Pystyimme tämän myös omasta ryhmästämme havaitsemaan sekä myös lopun hyvinvointikyselyssä vastattiin, että ryhmässä liikkuminen oli mieluisaa. Tuuhan pro gradu -tutkielmassa taas psyykinen hyvinvointi katsottiin pääosin kasvavan. Myös työmme lopun hyvinvointikyselyssä ilmeni, että ainakin joihinkin yksilöihin oli liikunta vaikuttanut positiivisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin. Tuuhan pro gradu -tutkielmassa myös katsottiin positiiviseksi, että ryhmäläisiä kuunneltiin tekemisen suhteen. (Tuuha 2016, 44-46,48.) Tätä hyödynsimme myös omassa opinnäytetyössämme ja kyselimme mitä ryhmäläiset haluaisivat tehdä ja toimimme sen mukaan, mikä katsottiin kaikista mieluisammaksi. Suureksi motivaatiotekijäksi katsottiin myös, että harrastaminen ja toiminta olisi ilmaista. (Tuuha 2016, 44-46,48.) Opinnäytetyössämme osallistujien ei tarvinnut osallistua kuluihin yhtään, mikä luultavasti myös laski kynnystä tulla mukaan. Oman projektimme perusteella huomasimme, ettei motivoinnin aiheella ole merkitystä, vaan motivointitavalla.

Kohderyhmämme motivaatiotaso vaihteli eri ohjauskerroilla. Motivaatioon vaikutti liikuntalaji ja liikunnan intensiivisyys. Kohderyhmän osallistujien kuntotaso vaihteli niin paljon, että yhtenäistä liikuntalajia oli vaikea löytää, jotta kaikki olisivat motivoituneita. Päädyimme kuntosaliharjoitteluun, koska enemmistö sitä halusi alkukyselyn tulosten mukaan. Kuitenkin salikerroilla motivaatio vaihteli suuresta innokkuudesta poissaoloihin. Ensimmäisellä kuntosalikerralla paikalla oli kaikki kohderyhmäläiset, mutta seuraavalla yhteisellä kuntosalikerralla oli vain yksi osallistuja. Kohderyhmäläisten työvuorot Majanummen toimitalolla häiritsivät ajoittain osallistumista liikuntatuokioihin.

Teettämämme hyvinvointikyselyn mukaan kohderyhmän kiinnostus liikuntaan lisääntyi projektin aikana. Kohderyhmä myöskin aloitti liikkumaan itsenäisesti tai lisäsi itsenäisen liikkumisen määrää. Kyselyssä selvitettiin myös liikunnan merkitystä hyvinvointiin. Projektissamme suurimman osan kokonaisvaltainen hyvinvointi koheni. Projektimme luotettavuuteen vaikutti osallistujien poissaolojen ja paikallaolojen epäsäännöllisyys.

Kaikki eivät osallistuneet hyvinvointikyselyihin tai liikuntakertoihin. Hyvinvointikyselyjen tuloksiin ja niiden luotettavuuteen vaikutti, että kyselykerroilla oli eri määrä vastaajia ja eri ihmisiä. Tiedonpuute kohderyhmän taustoista ja elämäntilanteista vaikeutti motivointia ja projektimme tulosten tulkitsemista.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Työssämme noudatimme ammatillisia eettisiä periaatteita yksilön oikeudet huomioon ottaen sekä noudatimme tutkimuseettisiä periaatteita. Otimme huomioon itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen, projektiin osallistuminen oli vapaaehtoista osallistujille. Osallistujilla oli oikeus keskeyttää projekti, jos halusivat, mutta siihen mennessä saatua tutkimustietoa meillä oli lupa käyttää projektin hyväksi. Osallistujien mielipiteitä kunnioitettiin ja heiltä pyydettiin suullinen suostumus tutkimustulosten käyttämiseen. Tutkimukseen osallistujia informoitiin, miksi ja miten projekti tehdään ja kauanko projekti kestää sekä mihin tarkoitukseen tuloksia käytetään. Kohtelimme osallistujia arvostaen ja rehellisesti. Julkaistessamme tutkimustuloksia, kirjoitustyylimme ja -tapamme on osallistujia kohtaan kunnioittavaa ja huolellista. Tutkimustulokset esitellään anonyymisti, kenenkään nimeä ei julkaista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta www-sivut, 2018.) Toimeksiantosopimuksen teimme RUORI2-hankkeen kanssa.

Aineistonkeruumenetelmämme pohjautui työmme tutkimusongelmakysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuus perustui tutkittavien yhteistyöhalukkuuteen. Tutkimusaineistomme keräämisessä luotettavuus perustui tutkittavien ihmisten kohteluun rehellisesti ja kunnioittavasti sekä tutkimustulosten julkaisuun muuttumattomana. Tutkimusaineistoa keräsimme mahdollisimman luotettavista lähteistä. Käytimme eri luotettavia tietokantoja, kuten Medic, Theseus, Finna. Huomioimme lähteiden merkitsemisen muiden tutkijoiden työn kunnioittamiseksi. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 368-369.) Työssämme käyttämiimme materiaaleihin kysimme luvat tekijöiltä, näin kunnioitimme materiaalien alkuperäisiä tekijöitä. Opinnäytetyöhön käyttämästämme venyttelyohjeesta ja kohderyhmälle jakamiseen kysimme luvan käyttämiseen hieroja Juha Hautakorvelta.

7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Lähdimme ensimmäisen palaverin jälkeen lokakuussa innokkaasti suunnittelemaa projektiamme. Alustavasti sovimme tammikuulle ensimmäisen tapaamisen kohderyhmän kanssa. Saimme myös yhteystiedot kahdelta ulkopuoliselta henkilöltä, jotka olivat kiinnostuneet projektistamme. Useista tavoitteluista huolimatta heitä ei saatu puhelimitse tavoitettua, joten he eivät projektiimme osallistuneet. Opinnäytetyön suunnitelmaan halusimme kuntotestit, jotka meidän piti jättää tekemättä tiukan aikataulun vuoksi. Aikataulu tiivistyi, koska alkuperäisen suunnitelman tammikuun tapaaminen siirtyikin helmikuulle. Päädyimme tekemään vain hyvinvointikyselyt alkuun ja loppuun sekä keskityimme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohentamiseen ja kohderyhmän motivointiin.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen tuntuikin, että innokkuutta löytyi niin kohderyhmältä kuin meiltäkin. Toiveita liikuntalajeista löytyi useita, kuntosali vei kuitenkin voiton, joten perehdyimme kuntosaliohjelmien tekemiseen. Henkilökohtaisia kuntosaliohjelmiä emme tehneet kohderyhmän keskinäisen erilaisuuden vuoksi, vaan teimme yleispätevät ohjeet eri kehon osille ohjattuna. Lisäksi keppijumppaa ja kuntopiiriä ohjattiin kohderyhmälle. Kohderyhmä sai myös venyttelyohjeet. Tapaamiset olivat aikataulutuksen vuoksi hyvin hankala järjestää, tämä vähensi meidän omaa motivaatiotamme. Aikataulujen yhteensovittaminen oli haastavaa omien työvuorojemme ja koulupäiviemme sekä kohderyhmän ohjelmien vuoksi. Emme siis päässeet paikalle niin usein mitä meiltä toivottiin. Omissa suunnitelmissamme oli myös useampi käynti, mutta aikataulu lyheni meistä riippumattomista syistä kuukaudella.

Projektin toteuttamisen jaksamista helpotti kohderyhmän innokkuus ja opinnäytetyöryhmän aktiivisuus ja yhdessä toimiminen. Asiat saatiin sovittua aina helposti opinnäytetyöryhmän kesken ja tehtävät jakaantuivat tasaisesti. Tapaamisten ja ohjelmien toteuttaminen kävi meiltä helposti oman liikuntataustamme vuoksi. Opinnäytetyön tekemiseen vaadittavat taitoalueet jakautuivat ryhmän kesken tasaisesti. Opinnäytetyöprosessi sujui osaltamme ongelmitta ja joustavasti. Prosessin aikana opimme paljon toisistamme sekä lisäksi ryhmätöitäitoja ja ryhmän ohjaustaitoja.

7.3 Kehittämisehdotukset

Huomasimme muutaman kehitettävän kohdan, jotka olisi hyvä huomioida jatkossa samantyylisestä projektia tehdessä. Kohderyhmän taustojen tietäminen antaisi enemmän tietoa ja keinoja, miten lähteä motivoimaan. Taustoista saisi selville myös esimerkiksi rajoittavista sairauksista tai leikkauksista, joita kohderyhmäläisille on tehty. Myös kohderyhmäläisten arjen rutiinit olisi hyvä tietää projektin alussa selkeämmin, nyt lähes jokainen ryhmäläinen oli jotenkin töissä esimerkiksi Majanummella. Tämä hankaloitti aikatauluttamista puolin ja toisin, vapaita yhteisiä päiviä kuntoiluille oli hieman hankala järjestää.

LÄHTEET

Asikainen, J. 2016. Liikuntamotivaatioon- ja harrastukseen vaikuttavat tekijät 40-65-vuotiailla miehillä. Pro gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 3.4.2019.

<http://epublications.uef.fi>

Euroopan unionin www-sivut 2018. Euroopan aluekehitysrahasto. Viitattu 5.11.2018

<https://ec.europa.eu>

Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta. 2011. Helsinki: Duodecim.

Hautakorpi, Juha. www-sivut 2019. Viitattu 10.2.2019. <http://www.hierojahautakorpi.com>

Huttunen. 'Venyttely ja liikkuvuuden kehittäminen'. Kotisivut Aaro Huttunen. 3.11.2015.

Viitattu 26.2.2019. <http://www.aarohuttunen.com>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lääkärin tietokannat-Duodecim, Tietoa potilaalle- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua

2018 Viitattu 10.11.2018 <http://www.terveysportti.fi>

Medline Plus www-sivut 2019. Viitattu 19.3.2019. <https://medlineplus.gov>

Michelsen, T.; Reijula, K.; Ala-Mursula, L.; Räsänen, K. & Uitti, J. 2018. Työelämän perustietoa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pojjula, S. 2003. Miten selviytyä työpaikan menetyksestä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa- motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, M. & Holma, T. 2001. Kunta ja pitkäaikaistyötön. Helsinki: Kuntatalon painatuskeskus.

The Urban Institute www-sivut 2013. Viitattu 15.03.2019. <https://www.urban.org>

Turun AMK www-sivut 2018. Tutkimus, kehitys ja innovaatiot. Viitattu 5.11.2018
<http://www.turkuamk.fi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta www-sivut 2018. Viitattu 13.11.2018.
<http://www.tenk.fi>

Tuuha, H 2016. Liikunta käyttäytymiseen vaikuttava motivaatio -itseäänäämisteorian näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 3.4.2019.
<http://epublications.uef.fi>

Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut 2018. Työllisyyskatsaus syyskuu 2018. Viitattu 8.11.2018 <http://www.ely-keskus.fi>

Vates-säätiön www-sivut 2018. Viitattu 8.11.2018 <https://www.vates.fi>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuokko, A. Juvonen-Posti, P. & Kaukiainen, A. 2011. Miten lääkäri arvioi työttömän toimintakykyä? Suomen lääkärilehti, 66(48). Viitattu 12.11.2018.
<http://www.terveysportti.fi>

Liite 1. Flyeri

INNOSTU LIKKUMAAN!

**Puuttuuko päivästäsi mielekäs tekeminen?
Haluatko hyvinvointia elämääsi?**



**RUORI 2-HANKKEEN KANSSA
YHTEISTYÖSSÄ TOTEUTETTU
KUNTOPROJEKTI
PITKÄAIKAISTYÖTTÖMILLE.
PROJEKTI KESTÄÄ 3 KUUKAUTTA,
SISÄLTÄEN SOVELLETUN/OHJATUN
KUNTOILUOHJELMAN, SEKÄ
KUNTOMITTAUKSEN OHJELMAN
ALUSSA JA LOPUSSA.**

Tunne edistymisesi ja innostu liikkumaan!

**Lisätietoa ja ilmoittautumiset:
Johanna Kurtti
+358 40 355 0524
johanna.kurtti@turkuamk.fi**

JÄRJESTÄJÄNÄ TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN
OPISKELIJAT NOORA, SANNA & JOHANNA

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



25.1.2019

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



**Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020**



European unioni
Euroopan unioni

Kuva: Ronja Sulin

Liite 2. Alun hyvinvointikysely

Rastita valitsemasi vaihtoehto

Olen

- Mies
 Nainen

Ikäni

- 20 – 30-vuotias
 30 – 40-vuotias
 40 – 50-vuotias
 50 - 60-vuotias
 yli 60-vuotias

Millaiseksi koet yleisen toimintakykysi?

- hyvä
 keskinkertainen
 huono
 en osaa sanoa

Millaiseksi koet fyysisen kuntosi?

- hyvä
 keskinkertainen
 huono
 en osaa sanoa

Millaiseksi koet psyykkisen vointisi?

- hyvä
 keskinkertainen
 huono
 en osaa sanoa

Minkälaisena koet vointisi tällä
hetkellä?

- huono
 kohtalainen
 hyvä
 en osaa sanoa

Millainen liikunta sinua kiinnostaa?

Olisitko halukas sitoutumaan
liikuntaan/terveydenedistämiseen
pitkän ajan tähtäimellä?

Harrastaisitko mieluiten ...

- yhdessä
 yksin

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

Harrastatko liikuntaa?

- kyllä
 en

Ajatteletko liikunnan ja säännöllisen
harrastuksen voivan kohentaa
mielialaasi?

Montako kertaa viikossa haluaisit
liikkua?

- ei
 vähän
 kyllä

Liite 3. Keppijumppa

1. Selän kierto

Seiso suorana, polvet koukussa hieman. Hartioiden levyinen ote kepeistä ja anna kepin roikkua alhaalla. Heilauta keppiä puolelta toiselle, kädet suorina, mutta rentoina. Joustaa polvista ja anna vartalon kiertyä. toista 10-15 kertaa.

2. Yläselän kierto

Seiso suorana, nosta keppi vaakatasoon hartioiden eteen. Kierrä keppiä puolelta toiselle reippaasti, mutta rennosti. Yläselkä kiertyy, mutta vatsa pysyy tiukkana ja ryhti hyvänä. Toista 10-15 kertaa.

3. Hartiat ja lavat

Seiso suorana, ryhti hyvänä. Nosta keppi pään päälle ja sieltä alas niskaan. Sieltä takaisin pään päälle ja jatka liikettä alas polviin. Joustaa polvista ja tee jatkuvana sarjana vieden keppiä pään yli eteen ja taakse. Toista 10-15 kertaa.

4. Selän venytys

Seiso suorana ja vie keppi ylös kädet suorina. Älä taivu taakse vaan taivuta suoraan oikealle ja anna ylävartalon painon venyttää kylkeä. Pysy venytyksessä n 30 s. ja tee sama vasemmalle. Toista liike 5-6 kertaa.

5. Koko selän ja hartioiden vetreytys

Ota kepeistä hieman hartioita leveämpi ote. Nosta vuorotellen keppiä vasemmalta puolelta ja oikealta puolelta pään päälle ja siitä niskan taakse ja taas eteen alas. Tee liike ensin oikealle, sen jälkeen vasemmalle. Toistot vuorotellen kummallekin puolelle 10-15 kertaa.

MUKAVAA LIIKUNTAHETKEÄ JA VETREITÄ HARTIOITA!!

Liite 4. Loppu hyvinvointikyselyt

Rastita valitsemasi vaihtoehto

Olen

- Mies
 Nainen

Millaiseksi koet yleisen toimintakykysi
nyt projektin jälkeen?

- hyvä
 keskinkertainen
 huono
 en osaa sanoa

Millaiseksi koet psyykkisen vointisi nyt
projektin jälkeen?

- hyvä
 keskinkertainen
 huono
 en osaa sanoa

Oliko projekti hyödyllinen?

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

Auttoiko projekti innostumaan
liikkumisesta?

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

Ikäni

- 20 – 30-vuotias
 30 – 40-vuotias
 40 – 50-vuotias
 50 - 60-vuotias
 yli 60-vuotias

Millaiseksi koet fyysisen kuntosi nyt
projektin jälkeen?

- hyvä
 keskinkertainen
 huono
 en osaa sanoa

Minkälaisena koet vointisi tällä
hetkellä?

- huono
 kohtalainen
 hyvä
 en osaa sanoa

Liikuitko omatoimisesti projektin aikana
enemmän kuin ennen projektia?

- kyllä
 en
 en osaa sanoa

Kuinka paljon liikuit viikon aikana?

Oliko jaetut kuntoiluohjelmat
hyödyllisiä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

Oliko jaetut venyttelyohjeet hyödyllisiä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

Palautetta/kehittämisehdotuksia

Arvioi hankkeen hyödyllisyyttä tai
tarpeellisuutta yleisesti
pitkäaikaistyöttömien näkökulmasta.

Liite 5. Kuntopiiri

Jokaista liikettä tehdään minuutin ajan, jonka jälkeen lyhyt tauko.
Toistetaan kolmesti.

1. Punnerrukset (helpompi polvet maassa)
2. Haaraperushyppy
3. Vatsalihakset
4. Askelkyykky
5. Selkähakset
6. Rinnalle veto kahvakuulan kanssa

Liite 6. Kuntosaliharjoittelu: ylävartalo

Penkkipunnerrus 3 x 12

Ylätalja 3 x 12

Hauiskäntö vinotangolla 3 x 12

Soutu 3 x 12

Alatalja 3 x 12

Kotona tehtävää joko oman kehon painolla tai painon kanssa:

Kaikki liikkeitä tehdään 10 toistoa ja 3 sarjaa. Palautus sarjojen välissä 1 min

- Vatsalihakset, kahvakuulalla 10 toistoa /puoli (20)
- Punnerrukset & perus selkä vuorotellen ilman erillistä taukoa 2 x 10

Liite 7. Kuntosaliharjoittelu: alavartalo

Jalkaprässi 3 x 12

Kyykky käsipainot/tanko 3 x 12

Reiden koukistus istuen 3 x 12

Reiden ojennus istuen 3 x 12

Reiden loitonnuks 3 x 12

Reiden lähennys 3 x 12

Pohkeet käsipainot/tanko 3 x 12

Liite 8. Kuntosaliharjoittelu: koko keho

KOKO KROPAN TREENIOHJELMA SALILLE

Hauiskääntö taljalla 3x12

Ojentajat taljalla(alatalja) 3x12

Vipunosto sivulle taljalla 3x12

Kulmasoutu kevyillä painoilla (omien voimien mukaan) 3x12

Askelkyykkäväely 3x12

Jalkaprässi (paino omien voimien mukaan) 40-50kg, riippuen prässin painosta?

Burpee 3x5-12

Liite 9. Venyttelyohjeet



Hartioiden nosto

Päätä kallistetaan ja kierretään vastakkaiselle puolelle, toisella kädellä kevyesti painaen päätä sivulle, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja kaulan sivulla.

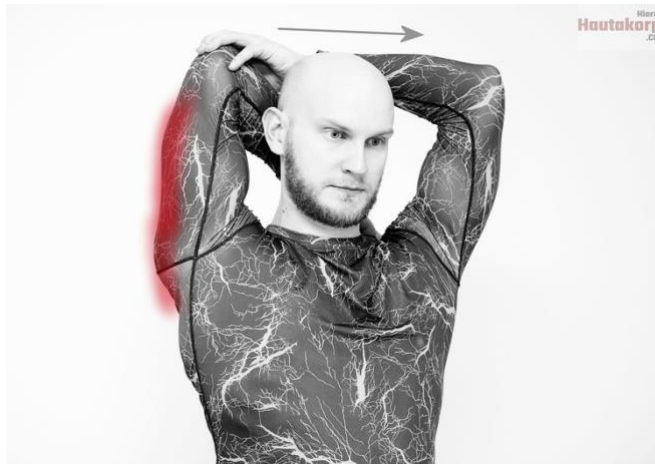


Lavan lähentäjät - Lavanväli

Laitetaan kädet ristiin polven ympärille. Pidetään leuka alhaalla, pää ja hartiat rentona. Polvea painetaan alaspäin, kunnes venytys tuntuu lapaluiden välissä.



Lavan lähentäjät - Keskitetty



Ojentajat

Nostetaan venytettävä käsi ylös kyynärpää koukussa, tartu toisella kädellä kyynärpästä ja vedä sitä itseäsi päin, kunnes venytys tuntuu olkavarren takapinnalla.



Olkavarren loitonnus (olkapään takaosa)

Venytettävä käsi laitetaan suorana vaakatasoon ja toisella kädellä painetaan kättä rintakehää vasten, kunnes venytys tuntuu olkapään takaosassa ja lapaluun päällä.



Vartalon eteentaivutus (vatsalihakset)

Vastamakuulla maatessa kyynärpäät ojennetaan sekä lantio pidetään lattiassa. Venytys tehostuu, kun hengitetään syvään sisään. Vinoja vatsalihaksia saadaan venytettyä, kun vartaloa taivutetaan

kevyesti sivulle.



Lonkankoukistajat

Korkeassa polviasennossa venytettävä jalan polvi maassa, työnnetään takimmaisensa jalan lantiota eteen ja alas. On tärkeää pitää selkä suorana. Venytyksen saa paremmaksi jännittämällä venytettävän puolen pakarana.



Takareidet

Istutaan venytettävä jalka suorana ja toinen jalka koukussa, rauhallisesti hengittäen nojataan suorana olevan jalan päälle, pidä selkä suorana.



Etäreiden venytys

Nilkkaan tartutaan seisoma-asennossa ja vedetään koukussa olevaa jalkaa taaksepäin, kunnes venytys tuntuu reiden edessä lonkan seudussa. Muista pitää selkä suorana. Venytyksen saa paremmaksi jännittämällä venytettävän puolen pakarana.



Rintalihas

Seiso selkäsuorana, paina lapaluita kevyesti yhteen. Laita käsi 90asteen kulmassa seinää vasten ja nojaa kevyesti vartalolla eteenpäin. Saat muutettua venytystä nostamalla tai laskemalla

käden kulmaa.



Sisäreidet (Frog)

Käy lattialle jalat auki, polvet sekä nilkat 90 asteen kulmassa. Alaselkä tulee olla suorana ja siihen ei saa kohdistua kipua tai painetta. Polvien alle kannattaa laittaa matto

pehmentämään. venytystä saat voimistettua painamalla vartaloa suoraan taaksepäin.



Lonkan sisäkieräjä - Sisäreidet

Asetutaan selinmakuulle pakarat kiinni seinään. Jalat nostetaan seinälle, jalkaterät käännetään seinän suuntaisiksi ja lonkat mahdollisimman auki. Käsillä tuetaan reisiä ulkosivulta ja annetaan jalkojen liukua seinällä alaspäin, kunnes



venytys tuntuu nivusissa ja lonkan sisäsivulla.

Lonkan ojentajat (pakarot)

Vastakkaisen puolen kädellä vedetään venytettävän jalan polvea kohti kainaloa. Venytys tuntuu pakarassa. On tärkeää pitää selkä suorana.



Pakaranvenytys

Käy lattialle alempi polvi 90 kulmassa ja takimmainen jalka suorana. On myös tärkeää pitää selkä suorana.



Pohje - Kaksoiskantalihas

Nosta päkiä seinää tai rappusta vasten polvi hiukan koukussa, vältä yliojennusta. Venytyksen saat voimakkaammaksi painamalla polvea seinää päin.



Hauis ja etuolkapää

Seiso kylki seinään päin. Nosta seinän puoleinen käsi suorana noin hartian tasolle kämmenselkä seinää vasten peukalo osoittaa lattiaan. Käännä vartaloa seinästä poispäin ja tunnet venytykset hauiksessa sekä olkapään

etusassa.



Vartalon sivutaivutus - alaselkä/vinot vatsat

Istutaan selkä suorassa, venytettävän kyljen puoleinen jalka koukussa. Venytettävän puolen kädellä kurkotetaan

suorana olevan jalan jalkaterää kohti, kunnes venytys tuntuu alaselässä ja kyljessä.

Lähde: Hieroja Juha Hautakorven venyttelyopas, www.hierojahautakorpi.com

Kuvat ja ohjeet Hautakorven omasta venyttelyoppaasta.