

## Päijät-Hämeen Keskussairaalan kuntosalin kehittäminen

Miro Asell

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-  
tusohjelma

2020



<b>Tekijä(t)</b> Miro Asell	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Päijät-Hämeen Keskussairaalan kuntosalin kehittäminen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 35 + 18
<p>Päijät-Hämeen Keskussairaalan henkilökunnan kuntosalia ei ole uudistettu niin laitteiden, kuin liikeopastustenkaan muodossa tällä vuosikymmenellä. Keskussairaalassa työskentelee kokonaisuudessaan 2900 henkilöä, joiden käytössä on tämä yksi yhteinen veloituksen kuntosali sairaalan tiloissa. Työn tarkoituksena oli sekä selvittää kuntosalia käyttävien ajatuksia tilan ja välineistön tasosta, että päivittää olemassa olevia liikeohjeistuksia ja luoda uusia esimerkkiharjoitussuunnitelmia.</p> <p>Toimeksiantaja työlle oli Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymä ja työn toteutus sijoittui aikavälille syksy 2019 ja kevät 2020. Työn tavoitteena oli luoda kehitys- ja hankintaehdotus kuntosalin välineistöä koskien luomalla kysely kuntosalin käyttäjille. Kyselyn vastausten pohjalta selvitettiin mitkä ajatuksista pystyttäisiin toteuttamaan ilman rahoitusta, sekä mihin asioihin pystyttäisiin ylipäättään vaikuttamaan.</p> <p>Kyselyn luomiselle valittiin pohja-ajatuksiksi toimivuus, viihtyvyys sekä välineistön tarpeellisuus, joita silmällä pitäen muokattiin kysymykset niin, että niiden vastauksia pystyttäisiin hyödyntämään konkreettisesti. Osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä ja osaan vastattiin vapaalla sanalla. Vastaukset käsiteltiin ja niiden perusteella kartoitettiin suurimmat ongelmakohdat ja tekijät, jotka vaikuttivat tilaan negatiivisimmin, sekä millaisilla muutoksilla näihin kyettäisiin vaikuttamaan.</p> <p>Kyselystä selvisi, että valtaosa pitää kuntosalia toimivana ja hyvänä palveluna, mutta välineistön taso ja tilan yleinen siisteys ei ollut tarvittavalla tasolla. Kehitysehdotuksena tilan siisteydestä ja ilmanvaihdoista tulee huolehtia entistä paremmin, sekä mahdollisesti päivittää tilan maalipintaa ja välineistöä. Välineistön suhteen työssä on pienten tarvikkeiden kilpailutus liiteluettelossa, mutta suurempien hankintojen suhteen kilpailutusta ei tehty rahoituksen puuttumisen vuoksi.</p> <p>Kehitysehdotuksen lisäksi kuntosalille luotiin yhteensä seitsemän uutta esimerkkiharjoitusohjelmaa, sekä niin sanottu treenaamisen abc. Näiden tarkoituksena oli korvata olemassa olevat liikeopastukset ja ohjeistaa kuntosalin käyttäjiä kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnitteluun kuntotasosta riippumatta.</p>	
<b>Asiasanat</b> Työhyvinvointi, kuntosali, liikunta, sairaala	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Hyvinvointi.....	3
2.1	Työhyvinvointi .....	4
3	Terveys- ja kuntoliikunta.....	6
3.1	Uusi liikuntasuositus .....	7
3.2	Fyysinen kunto ja terveyskunto .....	8
3.3	Painonhallinta ja -pudotus.....	8
3.4	Lihavuus ja sen arviointi.....	9
3.5	Alipaino .....	10
4	Liikuntakäyttäytyminen .....	12
4.1	Motivaatio .....	12
4.2	Sisäinen motivaatio .....	13
4.3	Ulkoinen motivaatio.....	13
4.4	Fyysinen aktiivisuus .....	13
4.5	Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	14
4.5.1	Esiharkinta .....	15
4.5.2	Harkinta .....	16
4.5.3	Valmistelu/Aloittelu.....	16
4.5.4	Toiminta .....	16
4.5.5	Ylläpito .....	16
4.5.6	Repsahdus.....	16
5	Kuntosali .....	18
5.1	Kuntosaliharjoittelu ja sen vaikutukset.....	19
5.2	Treenaamisen abc .....	19
5.3	Treeniohjelmat .....	21
6	Päijät-Hämeen Keskussairaala .....	23
6.1	Keskussairaalan kuntosali.....	23
6.1.1	Välineistö .....	25
7	Kehittämistyön tausta ja tavoite.....	27
7.1	Toteutus.....	27
7.2	Kysely kuntosalin käyttäjille.....	28
8	Kyselyn tulokset .....	29
8.1	Kuinka toimivana koet Keskussairaalan kuntosalin kokonaisuutena?.....	29
8.2	Kuinka viihtyisänä koet kuntosalin? .....	29
8.3	Kuinka hyvin laitteet palvelevat omia treenitarpeitasi?.....	30
8.4	Jos vastasit edelliseen vähemmän kuin 5, miksi? .....	31
8.5	Mikä on tärkein syy sille, että käytät Keskussairaalan kuntosalia? .....	31

8.6	Voit lopuksi antaa palautetta ja kehitysehdotuksia välineistä, laitteista, tilasta ja kuntosalista yleisesti.....	32
8.7	Konkreettiset toiveet listattuna .....	33
9	Pohdinta.....	34
	Lähteet .....	36
	Liitteet.....	39
	Liite 1. Hintavertailu valituista välineistä .....	39
	Liite 2. Treenaamisen abc .....	41
	Liite 3. Harjoitusohjelmat .....	42

# 1 Johdanto

Elektroniikan, tekniikan ja yleisen yhteiskunnan kehittymisen myötä yhä useampi palvelu ja ihmisen perustarpeet täyttävä toiminta muuttuu kuluttajalle helpommaksi ja tehokkaammaksi. Tämän helppouden ja tehokkuuden myötä vietetään entistä enemmän aikaa kotimukavuuksien äärellä, eikä koeta enää tarvetta lähteä ulos ihan ”muuten vaan”. Ruutuajan ja passiivisuuden lisääntyessä riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kasvaa.

Liikunta ja liikkuminen saatetaan usein kokea ylimääräisenä arkirutiinien keskellä, kun työnteko ja sosiaaliset suhteet vievät jo valtaosan päivästä. Liikunnan terveysvaikutukset, niin fyysiset, kuin psyykkisetkin, jäävät usein huomioimatta ja johtavat yleisen fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Monilta eri henkilöltä kuulee miten rankan työpäivän jälkeen ei usein jaksa tai ehdi enää löytää aikaa liikkumiselle, mutta tutkimusten mukaan liikunta kuitenkin vaikuttaa positiivisesti jaksamiseen ja näin ollen helpottaisi arjesta suoriutumista ja yleistä jaksamista. (Askel terveyteen 2017.)

Työhyvinvoinnin edistäminen on niin työntekijän, kuin työnantajankin vastuulla. Vuoden 2016 lopulla Aula Research toteutti STTK:n (Toimihenkilökeskusjärjestö) toimeksiannosta kyselyn liittyen työhyvinvoinnin edistämiseen, johon osallistui yhteensä 1061 työssäkäyvää henkilöä ympäri Suomen. Kyselyn mukaan 57% suomalaisista kokee, että heidän työpaikallaan ei edistetä lainkaan tai edistetään melko huonosti suunnitelmallista työssä jaksamista ja työhyvinvointia, kun vain 39% kokee, että sitä edistetään erittäin tai melko hyvin. Ammattiaseman perusteella tutkittuna ylemmistä toimihenkilöistä tyytyväisiä työhyvinvoinnin edistämiseen oli 53%, toimihenkilöistä 46% ja työntekijöistä vain 33%. Työnantaja-sektoreittain tarkasteltuna melko hyvin tai erittäin hyvin työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukemiseen oli tyytyväisiä valtiolla työskentelevistä 57%, kuntasektorilla 41% ja yksityisellä vain 36%. (STTK 2017.)

Päijät-Hämeen keskussairaalan kuntosalin kävijämäärä on noin 500-650 henkilöä kuukaudessa, työntekijöitä ollessa noin 2900. Käyttäjiä kuntosalilla on siis melko paljon ja siihen nähden tilojen tulisi olla vähintäänkin hyvällä tasolla ja laitteiden nykyaikaisia. Laitteiden ikä vaihtelee 5 ja 20 vuoden välillä, mutta niissä on sopimushuolto ja niitä huolletaan kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Huollosta riippumatta laitteet ovat vanhanaikaisia ja vievät paljon tilaa, eli ne ovat päivityksen tarpeessa.

Liikunta yhdistetään yleisimmin sen tuomiin terveysvaikutuksiin fyysisen suorituskyvyn kannalta, kuten esimerkiksi parempaan kuntoon, liikkuvuuteen ja lihasvoimaan, mutta

usein henkiset ja psyykkiset hyödyt jäävät huomiotta. Fyysinen ja ”näkyvä” kehitys onkin usein liikuntaharrastuksen tai salilla käymisen aloittavan suurin motivaattori. Kuntosaliharjoittelun on kuitenkin todettu parantavan, etenkin nuorison parissa, kehontuntemusta, itsetuntoa, sekä minäkuva. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 63.)

Yksi suurimmista tekijöistä liikunnan psyykkisten hyötyjen takana on endorfiinien, eli ”onnellisuushormonien” vapautuminen aivoissa liikunnan yhteydessä. Liikunta voidaan nähdä siis mielialaa nostattavana ja negatiivisia tunnetiloja vähentävänä ja siitä syystä etenkin masennuksesta kärsiviä suositellaan harrastamaan aktiivisesti liikuntaa, lievittäen pahimpia ahdistuksen tunteita luonnollisesti. (Askel terveyteen 2017.)

Liikunta lisää myös uusien solujen muodostumista aivojen hippokampuksessa, joka on vastuussa oppimisesta ja muistin toiminnasta. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa siis positiivisesti muistiin ja uusien asioiden oppimiseen. Liikunnan avulla voidaan myös auttaa ehkäisemään Alzheimerin tautia. (Askel terveyteen 2017.)

## 2 Hyvinvointi

Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yksilön, että yhteisön näkökulmasta ja sen osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus, sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin taas vaikuttavat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot, sekä toimeentulo. Koettua hyvinvointia voidaan tarkastella elämänlaadulla, joka muodostuu terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista, odotuksista hyvästä elämästä, ihmissuhteista, omanarvontunteesta, sekä mielekkäästä tekemisestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Rauramo (2012, 10) kertoo ihmisen hyvinvointiin vaikuttavan tämän persoonallisuustekijät, tarpeet ja niiden tyydyttyminen, henkilökohtaiset arvot sekä tavoitteellinen toiminta päivittäisine valintoineen. Työssä käyvistä henkilöistä puhuttaessa hyvinvoinnin kokonaisuus koostuu sekä työn, että vapaa-ajan yhteisvaikutuksesta ja oleellista näissä on, miten hyvin tarpeet tyydyttyvät ja miten hyvin kukin onnistuu omien ajatustensa ja valintojensa myötä elämään omien arvojensa mukaista elämää.

Hyvinvointia rinnastaa myös onnellisuuden käsite, sillä onnellisuutta voidaan tietyllä tapaa pitää elämän tarkoituksena ja yksilön elämään vireyttä tuovana voimana. Onnellisuuden taustatekijöistä noin 50% on perittyjä, 10% elinympäristöön liittyviä tekijöitä ja 40% päivittäisten valintojen muodostamaa. Rauramo (2012, 10-11) listaa onnellisuustutkimuksien mukaan todettuja onnellisten ihmisten etuja seuraavasti:

- keskimääräistä parempi työllistyminen
- keskimääräistä parempi työssä menestyminen
- kasvanut luovuus, ystävällisyys, auttavaisuus ja vastuullisuus
- vähentyneet työpoissaolot
- he ovat pidetympiä ja menestyvämpiä johtajina
- korkeammat tulot
- onnellisempi avioliito
- paremmat sosiaaliset suhteet
- pidempi elinikä
- vahvempi immunologinen järjestelmä

Hyvinvoinnin ja sitä kautta oman onnellisuuden edistäminen ei siis ainakaan tee pahaa. On myös oleellista tunnistaa oman onnellisuuden esteet ja pyrkiä poistamaan niitä, sekä tunnistaa onnellisuutta lisäävät voimavarat ja vaalia niitä. (Rauramo 2012, 10-11.)

## 2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi muodostuu monesta eri osa-alueesta ja hyvinvoivan työyhteisön saavuttaminen on aina sekä työntekijän, että työnantajan vastuulla. Hyvinvointi syntyy niin sanotussa työn arjessa ja Työterveyslaitoksen mukaan työhyvinvoinnin toteutumiseksi työn on oltava:

- Turvallista, terveellistä ja tuottavaa
- Mielekästä, palkitsevaa ja elämänhallintaa tukevaa
- Omaa osaamista vastaavaa ja hyvin johdettua (Työterveyslaitos 2018.)

Työntekijän näkökulmasta hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttaa vahvasti merkityksellisyiden kokeminen, sekä kokemus siitä, että työnantaja välittää. Työhyvinvointiin tulisikin investoida riittävästi, sillä näin pidennetään työuria, vähennetään vaihtuvuutta, sairaspoissaoloja, sekä työtapaturmia ja vaikutetaan positiivisesti työpaikan tuottavuuteen, maineeseen, sekä asiakastyytyvyyteen. (Työterveyslaitos 2018.)

Rauramo (2012, 13) jakaa kirjassaan työhyvinvoinnin viiteen eri portaaseen, joilla kuvataan ihmisen perustarpeiden suhdetta työhön, sekä näiden tarpeiden vaikutusta ihmisen motivaatioon. Portaajat ovat:

- Terveys
- Turvallisuus
- Yhteisöllisyys
- Arvostus
- Osaaminen (itsensä toteuttaminen)

Terveyttä kuvataan psykofysiologisenä perustarpeena, joka täyttyy, kun työ on tekijänsä mittaista ja mahdollistaa vapaa-ajan toimintaa töiden ohelle. Työterveyshuollon rooli on merkittävä tällä portaalla ja välttämättömiä osia tätä perustarvetta ovat myös riittävä ja laadukas ravinto, liikunta sekä sairauksien ehkäisy. Mahdollisia haasteita terveydelle voivat olla haitallinen työkuormitus, univaje, epäterveellinen ravinto, liiallinen alkoholin käyttö, tupakointi sekä liian vähäinen tai yksipuolinen liikunta. (Rauramo 2012, 14-16.)

Turvallisuuden käsite on erittäin moninainen ja se kattaa sekä fyysisen turvallisuuden tunteen, että työn tuoman turvallisuuden tunteen yleisessä elämässä, kuten toimeentulo, työsuhteen vakaus sekä oikeudenmukainen, tasa-arvoinen työyhteisö. Näitä tukee järjestelmällinen riskienhallinta sekä aktiivinen työsuojelun yhteistoiminta. Mahdollisia haasteita turvallisuudelle voivat olla työsuhteeseen tai toimeentuloon liittyvä turvattomuuden tunne, muutosmyllerrys, tapaturmat, uhka- ja väkivaltatilanteet, ratkaisemattomat ristiriidat, epäasiallinen kohtelu, häirintä ja syrjintä. (Rauramo 2012, 14-16.)



Yhteisöllisyyden tarve tyydyttyä työpaikan yhteishenkeä tukevien toimien, tuloksen ja henkilöstöstä huolehtimisen myötä. Avoimuus ja luottamus, mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä, kuten myös toimivat esimies-alaisuus, kokouskäytännöt sekä kehittyvä työ ovat keskeisiä arvoja. Kokonaisuus tavoittelee perustehtävää, päämäärää, tavoitteita ja yksilön hyvinvointia tukevaa vahvaa yhteisöllisyyttä. Mahdollisia haasteita yhteisöllisyyden tunteelle voivat olla työyhteisön ilmapiiri- ja johtamisongelmat, tiedonkulun ja kokouskäytäntöjen puutteet sekä vähäiset mahdollisuudet kasvokkain tapahtuviin kohtaamisiin. (Rauramo 2012, 14-16.)

Käytännön toiminnassa näkyvät, eettisesti kestävä arvot, sekä hyvinvointia ja tuottavuutta tukevat ja edistävät päämäärät ja strategiat tukevat arvostuksen tarvetta. Oikeudenmukaisuus palkassa, palkitsemisessa, palautteenannossa sekä toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä ovat osa jokapäiväistä arkea ja näiden tavoitteena on luoda näkyvää ja tuntuva arvostusta niin omaa, kuin toistenkin työtä kohtaan. Mahdollisia haasteita arvostuksen tuntemisessa voivat olla puutteet palautekäytännöissä, palkkaukseen tai palkitsemiseen liittyvät haasteet tai huono erilaisuuden sietokyky. (Rauramo 2012, 14-16.)

Itsensä toteuttamisen tarpeen tyydyttyminen muodostuu sekä yksilön, että yhteisön oppimisen ja osaamisen tukemisesta. Osaamisen kehittäminen tukee niin yksilöä, kuin organisaatiotakin. Työn tulee tarjota oppimiskokemuksia, oivaltamisen iloa ja mahdollisuus omien edellytysten täysipainoiseen hyödyntämiseen. Kokonaisuuden tavoitteena on tukea osaamisella niin yksilön kuin organisaationkin kilpailukykyä. Mahdollisia haasteita itsensä toteuttamiselle voivat olla organisaation ja yksilön osaamisen kehittämiseen, kilpailukykyyn sekä työn tuloksellisuuteen liittyvät haasteet. (Rauramo 2012, 14-16.)

Työhyvinvointia ohjaavat työelämän lainsäädäntö, työehtosopimukset, työelämään liittyvät tutkimukset ja suositukset sekä arvot, etiikka ja yhteiskuntavastuu. Työhyvinvoinnin kehittämistyö on säädöksiin pohjautuva työnantajan velvollisuus. Hyvä ja turvallinen työympäristö sekä yrityksen tulos ovat sidoksissa toisiinsa, eli työympäristön kehittämiseen suuntaavat toimenpiteet vähentävät tapaturmista ja sairauspoissaoloista aiheutuvia kuluja ja vaikuttavat työn ja tuotannon häiriöttömyyteen. Työterveydestä ja työturvallisuudesta puhuttaessa ennaltaehkäisevä toiminta on siis kustannustehokkainta. (Rauramo 2012, 17-19.)

### 3 Terveys- ja kuntoliikunta

Terveysliikunnan suositusmäärä on noin 1000 kilokalorin kulutus viikossa. Kyseisen määrän saavuttaa puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavalla liikuntasuorituksella 5-7 päivänä viikossa, esimerkiksi reippaalla kävelyllä. Kuormittavalla liikunnalla, esimerkiksi hölkkäämällä, vastaavan kulutuksen saa aikaan noin 20-60 minuutin suorituksella kolmesti viikossa. On myös todettu, että päivittäisen puolen tunnin liikuntasuorituksen voi jakaa kolmeen 10 minuutin suoritukseen ja saavuttaa silti saman hyödyn terveytensä kannalta. (Terveyskirjasto 2018a.)

Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja yleisestä terveydestä puhuttaessa tulee ottaa huomioon kaikki siihen vaikuttavat tekijät, eikä vain urheilusuorituksia ja tietoista liikuntaa. Arki liikunta esimerkiksi kauppakäyntien, pihatöiden ja rappusten kävelyn muodossa on osa kokonaisuutta aivan kuin hengästyttävät urheilusuorituksetkin. Näitä arkisia askareita ja kevyempiä suorituksia kutsutaan terveystoiminnaksi, sillä ne vaikuttavat suotuisasti terveyteen, mutta eivät välttämättä suoranaisesti kohota kuntoa. (UKK-instituutti 2016). Toki aloittelevalla liikkujalla jo pienetkin ponnistukset voivat vaikuttaa kunnan kohoamiseen positiivisesti.

Päivittäisten askareiden ja kevyiden suoritusten lisäksi on mahdollista ja suotavaa harrastaa kuntoliikuntaa, eli rasittavampaa aerobista kuntoa, tai lihaskuntaa kohentavaa harjoittelua 2-3 kertaa viikossa. Parhaan tuloksen kuntoliikuntaa harrastava saa yhdistelemällä aerobisia ja lihaskuntoharjoitteita. Kuntoliikuntaa, kuten myös terveystoimintaakin, aloittelevalla olisi tärkeää löytää itselleen mieluisia ja sopivia harjoittelua ja -liikuntamuotoja, jotta liikunnan lisääminen arkirutiineihin tuntuisi mielekkäältä ja helpolta. (UKK-instituutti 2016.)

UKK-instituutin terveystoimintasuositukset suomalaisille aikuisille ovat:

- Vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa niin, että hengästyy vähän tai tunti ja 15 minuuttia niin että hengästyy selvästi
- Kolmena päivänä viikossa
- Harjoittaa lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa kahtena päivänä viikossa (UKK-instituutti 2016.)

Aloitteleville ja kokeneemmillekin liikuntaharrastajille hyödylliseksi havaittu Borgin asteikko (Kuva 1) havainnollistaa liikunnan kuormitusta elimistössä ja voi näin ollen auttaa eri tasoilla olevia henkilöitä valitsemaan itselleen sopivan kuormituksen tason. (UKK-instituutti 2016.)

## Miltä rasitus tuntuu nyt?\*

	Miltä rasitus tuntuu?	Sopivuus	Havainnoi hengitystä
6			
7	erittäin kevyt		normaali hengitysrytmi
8			
9	hyvin kevyt		
10		sopii kaikille	hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
11	kevyt		
12		sopii terveys- ja kuntoliikkujille	hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
13	hieman rasittava		
14		sopii kovalle kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
15	rasittava		
16			
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20			

\*ns. Borgin asteikko

UKK-instituutti

Kuva 1. Borgin asteikko (UKK-instituutti 2016)

### 3.1 Uusi liikuntasuositus

Lokakuussa 2019 UKK-instituutti julkaisi uuden liikuntasuosituksen (Kuva 2) 18-64-vuotiaille. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi. (UKK-instituutti 2019.)

Uudistetusta liikuntasuosituksesta on poistettu aiempi vaade vähintään 10 minuutin pituisista liikkumishetkistä, nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. Uudistunut suositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville, sillä kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa, sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Uutena lisäyksenä on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle, sillä riittäväällä unella ja liikkumisella on merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Uusi suositus huomioi vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. (UKK-instituutti 2019.)



Kuva 2. Päivitetty liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

### 3.2 Fyysinen kunto ja terveyskunto

Terveys- ja kuntoliikunnan ominaisuuksien myötä ne voidaan erotella fyysiseen kuntoon ja terveyskuntoon. Fyysisellä kunnolla viitataan suorituskäyttöön, kuten aerobiseen kestävyteen ja lihasvoimaan. Näitä ominaisuuksia kehitetään kuntoliikunnalla, eli hengästyttävällä aerobisella ja lihaskuntoharjoittelulla. Terveyskunnan osa-alueita sen sijaan ovat esimerkiksi matala verenpaine ja veren kolesteroli, tuki- ja liikuntaelimistön terveys, nivelten liikkuvuus, sekä ihannepaino ja kehonkoostumus. Aiemmin mainittu arkiaktiivisuus ja -liikunta ja kevyet päivittäiset arkiaskarteet ovat terveysliikuntaa ja kehittävät terveyskunnan ominaisuuksia. (Terveyskirjasto 2018a.)

### 3.3 Painonhallinta ja -pudotus

Painonhallinta ja kokonaisvaltainen terveys on monen tekijän summa. Liikunta, terveellinen ruokavalio, päihtettämyys ja terveelliset elämäntavat pitävät terveyden hyvänä ja painon kurissa. Painonhallinnassa on kyse riittävästä määrästä tietoa ja taitoa, oman käyttäytymisen ymmärtämisestä, konkreettisten ja realististen tavoitteiden asettamisesta ja

repsahduksien hyväksymisestä. Myös riittävä uni ja vähäisempi stressi ovat painonhallinnan kannalta tärkeitä. (Sydän.fi 2018.)

Liikunnan roolia painonhallinnassa on yleensä kuvattu pääosin vain painonpudottajana, mainitsematta sen tuomia muita terveyshyötyjä ja vaikutuksia. Terveydelle edullisen kehonpainon ylläpitämisen lisäksi säännöllinen liikunta vähentää myös monien sairauksien riskiä. (Lihastohtori 2017). Lihastohtorin kirjoituksessa ilmenee myös, että liikuntasuositusten mukaan liikkuminen ilman sitä tukevaa ruokavaliota johtaa yleensä vain 0-2 kilogramman painonpudotukseen. Kehonpainon väheneminen on kuitenkin yksilöllistä, joten suurempi liikuntamäärä ilman kompensoitua energiansaannin lisäystä johtaa usein suurempaan painonpudotukseen. (Lihastohtori 2017; Terveyskirjasto 2019.)

Painonpudotus pelkän energiansaantia rajoittavan ruokavalion avulla toimii usein nopeammin ja tehokkaammin kuin pelkän liikunnan avulla, mutta haittapuolina tällä on lihasmassan väheneminen ja heikompi viskeraalirasvan väheneminen. Yksilökohtaisia eroja lihasmassan ja rasvan vähenemisessä esiintyy riippuen esimerkiksi ruokavalion sisällöstä ja lähtötilanteen rasvamassan määrän perusteella. (Lihastohtori 2017.)

Kehonkoostumuksesta ja sen kehittämisestä puhuttaessa liikunnan osuus on huomattavasti suurempi kuin painonpudotuksessa, sillä kehonkoostumuksella tarkoitetaan lihasmassan määrää suhteessa rasvakudokseen. Painonpudotuksen aikana liikunnan avulla pyritään säilyttämään lihasmassaa ja tehostamaan terveydelle haitallisen viskeraalirasvan vähenemistä. (Lihastohtori 2017.)

### **3.4 Lihavuus ja sen arviointi**

Lihavuus käsitteenä tarkoittaa henkilöllä normaalia suurempaa rasvakudoksen määrää. Rasvakudoksesta suurin osa kertyy ihon alle, mutta myös esimerkiksi vatsaonteloon. (Terveyskirjasto 2019). Kohtuullinen ylipaino ei välttämättä ole terveydelle haitallista, jos on fyysisesti aktiivinen, mutta huomattava ylipaino aiheuttaa monia terveysriskejä. Jos ylipaino ei johdu suuresta lihasmassasta vaan rasvakudoksesta, on siitä pyrittävä pääsemään eroon, varsinkin jos vyötärön ympärysmitta ja painoindeksi eivät pysy suositusten sisällä. (Lihastohtori 2017.)

Lihavuuden arviointiin tarvitaan pituus ja paino, jotka suhteuttamalla lasketaan painoindeksi. Painoindeksiä tarvitaan siksi, että ihmisten pituuserot vaikuttavat suoraan heidän

painoonsa, eikä paino silloin yksinään kerro onko ylipainoa vai ei. Painoindeksissä käytetään lyhennystä BMI, joka tulee englannin kielen sanoista Body Mass Index. (Terveyskirjasto 2018b.)

Painoindeksissä paino jaetaan pituuden neliöllä. Pituuden neliöinti tasoittaa tuloksen eripituisille henkilöille, sillä painon jakaminen pelkällä pituudella ei antaisi tasapuolista tulosta. Painoindeksilaskussa paino ilmaistaan kiloina ja pituus metreinä. (Terveyskirjasto 2018b.)

Painoindeksillä mitattuna lihavuus luokitellaan seuraavasti:

- normaali paino 18.5 – 25
- ”ylipaino”, lievä lihavuus 25 – 30
- merkittävä lihavuus 30 – 35
- vaikea lihavuus 35 – 40
- sairaalloinen lihavuus yli 40 (Terveyskirjasto 2018b.)

Painoindeksin käyttöä ja sen laskemisen tuomaa hyötyä tulee tulkita tilannekohtaisesti, sillä esimerkiksi normaalia suuremmat lihakset kasvattavat kehon painoa, vaikka rasvakudosta ei olisikaan liikaa. Tällaisissa tilanteissa, joissa isot lihakset näkyvät, voidaan ne ottaa huomioon painoa arvioitaessa. (Terveyskirjasto 2019.)

Toinen lihavuuden arviointitapa on vyötärön ympäryksen mittaaminen. Tällä menetelmällä saadaan käsitys keskivartalolihavuudesta, joka lisää monien sairauksien vaaraa. Mittaus tehdään seisten, etsitään molemmista kyljistä lonkkaluun korkein kohta, jonka yläpuolella on pehmeä alue ennen alimpia kylkiluita. Mittanauhan tulee kulkea näiden pehmeiden alueiden päältä. (Terveyskirjasto 2019, Käypähoito 2010b.)

Raja-arvot vyötärön ympäryksessä ovat seuraavat:

- miehet 100cm
- naiset 90cm

Painoindeksiä ja vyötärön ympäryksen mittaamista on suotavaa käyttää yhdessä, sillä painoindeksi voi joissain tapauksissa olla vielä normaalialueella, mutta vatsaontelon sisälle on kertynyt liikaa rasvakudosta. Tässä tapauksessa vyötärön ympäryksen mittaamisella voidaan selvittää, onko kyseessä vyötärölihavuus ja tarve laihduttaa. (Terveyskirjasto 2019, Käypähoito 2010b.)

### **3.5 Alipaino**

Ylipainon vastakohtana on alipaino, joka voidaan todeta, kun painoindeksi on alle normaalin eli alle 18.5. Alipainon syynä voi olla jokin pitkäkestoinen sairaus tai laihuushäiriö, eli

anoreksia. Lääkäriin on hakeuduttava, jos alipainon syynä ei ole sairaus. Vaarallinen aliravitsemus on kyseessä, kun painoindeksi tippuu alle 17. (Terveyskirjasto 2019.)

## 4 Liikuntakäyttäytyminen

Liikunnan toteutuminen ja siihen vaikuttavat tekijät ovat liikuntakäyttäytymistä. Liikunta on pääosin tahdonalaista toimintaa, jota toteutetaan joidenkin tarkoitusten saavuttamiseksi erilaisten sisäisten ja ulkoisten odotusten, tarpeiden, mahdollisuuksien kuin myös rajoitteidenkin puitteissa. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamisen kannalta liikunta on hyvä jaotella sen toteutumisen pääsiallisen syyn mukaan. Kyseinen jaottelu jakaa liikunnan työliikunnaksi, eli työn sisältämään liikuntaan, harrasteliikuntaan, eli harrastuksena toteutuvaan liikuntaan, sekä arki- ja hyötyliikuntaan, joka muodostuu päivittäisistä velvoitteista ja tehtävistä. Pienikin liikuntakäyttäytyminen minkä tahansa liikunnan toteutumismuodon sisällä käsittää erilaisia harkintoja, ratkaisuja ja toimintoja. Kyseisen käyttäytymisen toteutumiseen vaikuttavat monet yksilöön, ympäristöön ja itse liikuntaan liittyvät tekijät. Liikuntakäyttäytymisen monitahoisuus ja siihen liittyvien tekijöiden määrä moninkertaistuu, kun tarkastelun kohde muuttuu yksilöstä aina kokonaiseen väestöön. (Vuori 2003, 12-14, 63.)

Liikuntakäyttäytymistä määrittelee vahvasti myös terveys, kunto ja ruumiinpaino, sillä ne vaikuttavat merkittävästi halukkuuteen ja mahdollisuuksiin osallistua liikuntaan. Huono terveys ja kunto, sekä ylipaino ovat sekä rajoittavia tekijöitä, että erityisiä syitä liikunnalle. Osa edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvista on kiinnostuneita liikunnasta, kun taas osa siihen haluttomia. Kyseiset seikat ovat kokonaisuuden kannalta tärkeitä ja ne tulee selvittää kyselemällä ja mittaamalla, ei vain arvuutteleamalla. (Vuori 2003, 109-110). Muita tekijöitä liikuntakäyttäytymisessä jaotellaan konkreettisten, kuten henkilön liikuntataidon, liikunta paikan etäisyyden ja liikuntamuodon rasittavuuden perusteella, sekä abstraktien, käsitteellisten ja teorioiden pohjalta muodostettujen, kuten henkilön kokema tai odottama pystyvyys tiettyyn liikuntaan ja hänen käsityksensä itsestään liikkujana. (Vuori 2003, 79-80.)

### 4.1 Motivaatio

Motivaatio joka päiväisessä elämässä, arjesta suoriutumisesta ja ponnisteluista omien unelmien ja mielenkiintojen eteen ei ole itsestäänselvyys. Työn ja arjen fyysisen rasittavuuden lisäksi jokainen rasittuu päivän aikana myös henkisesti, vaikka sitä ei yhtä selvästi tiedostaisikaan. Sosiaalielämä, vuorovaikutus ja kanssakäynti eri ihmisten kanssa, sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen ja kehittäminen ovat vaativia ja lisäävät päivän kokonaisrasitusta. Silti näitä tehdään lähes päivittäin, joka viittaa siihen, että tälle on joku syy, eli motiivi. (Terveysverkko.)



Motiiveilla tarkoitetaan tarpeita, haluja, viettejä tai palkkioita ja rangaistuksia. Ne ovat päämääräsuuntautuneita ja joko tiedostettuja, tai tiedostamattomia. Motiivit aikaansaavat motivaatiotilan yksilön sisällä, joka ohjaa tämän viireyttä ja mielenkiinnon kohteita. Sisäinen motivaatio on yleensä pidempikestoista, kuin ulkoinen motivaatio ja sen tuomat palkkiotkin tehokkaampia. (Terveysverkko.)

Motivaatiosta voidaan erotella tilannemotivaatio ja yleismotivaatio, sillä motivaation taso on yleensä riippuvainen tilanteesta ja päämäärästä. Tilannemotivaation rakentuminen määräytyy sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden tuottamista motiiveista, jotka aikaansaavat tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa. Tilannemotivaatiossa korostuu päätöksenteko tilanteessa sen mahdollisuuksien ja omien kiinnostuksien perusteella. Pitkäjänteinen kiinnostus, viireys ja motivaation pysyvyys määräytyvät sen sijaan yleismotivaation perusteella. Kiinnostus ja tavoitteellisuus toiminnassa pohjautuvat yleismotivaatioon ja tilannemotivaatio on riippuvainen yleismotivaatiosta. (Terveysverkko.)

#### **4.2 Sisäinen motivaatio**

Sisäinen motivaatio tarkoittaa motivaation lähteen syntyneen ihmisessä sisäisesti, ilman ulkoisen palkkion tai rangaistuksen odotusta tai pelkoa. Sisäisen motivaation aikaansaama käyttäytyminen ja toiminta itsessään tuottaa ihmisessä iloa ja tyydytystä, joten sisäiset palkkiotkin ovat yleensä teholtaan parempia kuin ulkoiset. Sisäinen motivaatio on usein pitkäkestoinen ja ulkoiseen motivaatioon verrattuna todennäköisempi pysyvän motivaation lähde. (Terveysverkko.)

#### **4.3 Ulkoinen motivaatio**

Ulkoinen motivaation välittäjänä toimii jokin muu kuin ihminen itse, eli motivaation lähteet ovat lähtöisin jostakin muualta, kuin itse toiminnasta. Ulkoisen motivaation lähteitä ovat esimerkiksi hyvät arvosanat, palkinnot tai rangaistuksen välttäminen. Ihminen ei välttämättä koe iloa toiminnastaan, eikä toiminta pohjaudu tämän omaan motivaatioon. Ulkoisen motivaation tuomat ja siihen liittyvät palkinnot ovat usein myös lyhytkestoisia. (Terveysverkko.)

#### **4.4 Fyysinen aktiivisuus**

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka toteutetaan usein liikunnan muodossa tiettyjen syiden

tai vaikutusten takia, yleensä harrastuksena. Kyseiset toiminnot muodostavat perustan liikunnan biologisille ja elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille. (Käypähoito 2015; Marcus & Forsyth 2009, 6; Vuori 2003, 12, 13). Fyysisen kunnan tilaa tarkastellaan usein elinjärjestelmittäin, tai liikuntasuorituksissa tarvittavien ominaisuuksien mukaan, eli kestävyyskunnan ja lihaskunnan perusteella. Fyysinen kunto arvioidaan suorituskynä suhteessa henkilön ikään, sukupuoleen ja kokoon. (Käypähoito 2015.)

Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus, joka tarkoittaa lihasten vähäistä käyttöä tai täydellistä käyttämättömyyttä, joka aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista. (Käypähoito 2015.)

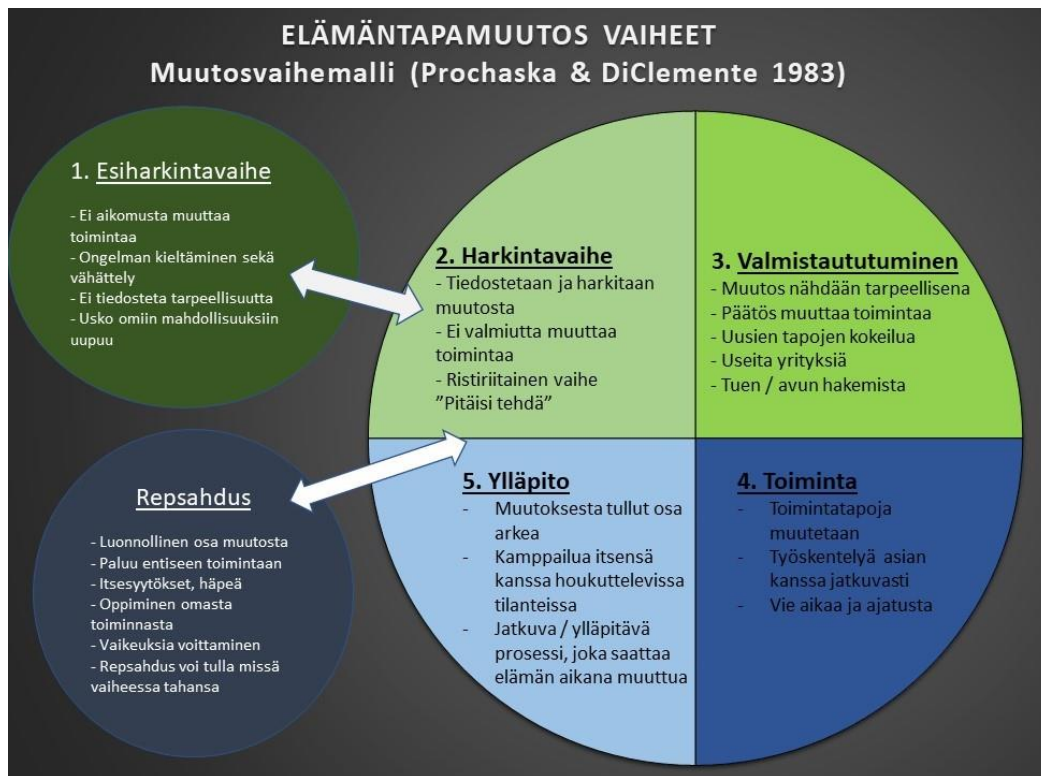
Passiivinen ja istumiseen painottuva elämäntyyli on yksi johtavia syitä huonoon elämäntilaan, vammaisuuteen, sekä kuolemaan. (Marcus & Forsyth 2009, 4). Fyysisen aktiivisuuden tuomia hyötyjä ovat muun muassa:

- Pienentynyt riski sairastua sydänsairauksiin, korkeaan verenpaineeseen ja diabetekseen
- Pienentynyt riski paksusuolen syöpään
- Pienentynyt riski rintasyöpään
- Terveet ja vahvat luut
- Pienempi mahdollisuus sairastua flunssaan tai kuumeeseen
- Parempi painonkontrollointi
- Korkeampi energiataso
- Parempi unenlaatu
- Vähemmän ahdistuneisuutta ja masennusta
- Parantunut itsetunto (Marcus & Forsyth 2009, 4.)

Edellä mainittujen hyötyjen lisäksi on todettu, että fyysisesti aktiivisten henkilöiden riski sairastua verisuonisairauksiin pieneni huomattavasti verrattuna runsaasti paikallaan oleviin ja passiivisiin henkilöihin. (Marcus & Forsyth 2009, 4.)

#### **4.5 Transteoreettinen muutosvaihemalli**

Jokaista liikuntakäyttämiseen vaikuttavaa tekijää ja niiden merkitystä eri henkilöille, eri olosuhteissa ja eri liikunnassa on lähes mahdotonta tuntea. Siksi näistä tekijöistä ja syistä on koottu erilaisia johdonmukaisia kokonaisuuksia eli malleja (Kuva 3). Kyseiset mallit selettävät vain osittain ja vain osittain oikein liikunnan toteutumisen, johtuen havaintojen ja kokemusten puutteista ja virheistä, sekä näiden yhdistelyn puutteista ja virheistä. Teorioiden ja niihin perustuvien mallien avulla kyetään paremmin ennustamaan tuloksia, sekä parantamaan niitä oikeiden toimenpiteiden ja toimintatapojen valinnalla oikeissa tilanteissa. Näin kehitetään liikunnan edistämistä tutkimuksen ja käytännön toiminnan avulla. (Vuori 2003, 64-65.)



Kuva 3. Muutoksen vaiheet ja boostaus (Hypecenter 2018)

Tietoinen elintapamuutos on harkittua, tavoitteellista ja suunnitelmallista, mutta sen toteutuminen vaatii henkilön halukkuutta, valmiutta, sekä kykeneväisyyttä. Muutosvaihemallin keskeinen ajatus on, että muutoksen toteutuminen on prosessi, joka etenee tunnistettavissa olevien toisistaan eroavien vaiheiden kautta. (Käypähoito 2010a). Marcus ja Forsyth (2009, 12) kutsuvat mallia motivaatiovalmiuden tasoiksi, sillä kyseinen muutosvaihemalli käsittelee sekä motivaatiota muutoksen tekemiseksi, että varsinaisen muutoksen toteuttamista. Sen mukaan ihmisten motivaation taso vaihtelee totaalihaluttomuudesta varsinaiseen muutosaikomukseen, kun tavoitteena on pitkäkestoisen käyttäytymismuutoksen saavuttaminen.

#### 4.5.1 Esiharkinta

Tätä vaihetta läpikäyvät eivät varsinaisesti vielä harkitse muutosta, tai heillä ei ole aikomusta aloittaa seuraavien kuuden kuukauden aikana. (Marcus & Forsyth 2009, 12). Varsinaisen harkintavaiheen käynnistymiseksi muutoksen tarpeessa olevan henkilön tulee ensin tiedostaa ongelman läsnäolo. Muutos voi tässä vaiheessa vielä tuntua itselle mahdottomalta esimerkiksi aikaisempien epäonnistuneiden yritysten tai riittämättömiksi koettujen voimavarojen vuoksi. (Käypähoito 2010a.)

#### **4.5.2 Harkinta**

Tätä harkinnan seuraavaa vaihetta käydään läpi, kun henkilö ei vielä ole fyysisesti aktiivinen, mutta aikoo aloittaa seuraavan kuuden kuukauden aikana. (Marcus & Forsyth 2009, 13). Harkintavaiheessa oleva henkilö tunnistaa muutoksen tarpeellisuuden ja pohtii sen etuja ja haittoja, sekä mahdollisuuksiaan sen toteuttamiseen. (Käypähoito 2010a.)

#### **4.5.3 Valmistelu/Aloittelu**

Harkinnan ja muutoksen pohdinnan jälkeen henkilö päätyy toteuttamiseen ja alkaa suunnitella sitä. Toteutus tapahtuu vähitellen ja suunnitelmaa, tai sen toteuttamistapaa, voidaan hioa vielä toteutuksen aikana. (Käypähoito 2010a). Marcusen ja Forsythin näkemyksen mukaan tässä vaiheessa, eli kolmannella tasolla, olevat saattavat jo harrastaa liikuntaa, mutta eivät suositusten mukaisista määrää ja heillä joko on, tai ei ole aikomusta lisätä fyysistä aktiivisuuttaan. (Marcus & Forsyth 2009, 13.)

#### **4.5.4 Toiminta**

Harkintavaiheessa esitetyn kuuden kuukauden rajan tavoin tässä vaiheessa olevat harrastavat liikuntaa jo suositusten mukaisesti, mutta eivät ole vielä tehneet sitä kuuden kuukauden ajan. Tässä vaiheessa henkilöllä on vielä riski repsahduttaa, eli fyysisen aktiivisuuden nykyisen tason ylläpitäminen ei onnistu, jos henkilö ei halua tai kykene siihen. (Marcus & Forsyth 2009, 13.)

#### **4.5.5 Ylläpito**

Muutos on toteutettu täysmääräisesti ja sen toteutusta jatketaan suunnitelman mukaisesti. (Käypähoito 2010a). Kun muutoksesta halutaan pysyvä ja toimiva, tulee sen kytkeytyä saumattomasti henkilön rutiineihin ja toimintaan. Tässä ylläpitovaiheessa fyysisestä aktiivisuudesta pyritään tekemään tapa. Marcus ja Forsyth (2009, teoksessa Marcus & Simkin 1993, 33) esittävät, että ylläpitovaihe saavutetaan, kun suositeltu fyysisen aktiivisuuden määrä on pysynyt kuuden kuukauden ajan tai pidempään.

#### **4.5.6 Repsahdus**

Oleellinen osa muutosta on myös repsahdus, tai taantuma, joka tarkoittaa liikunnan olennaista vähenemistä tai keskeytymistä, sillä liikuntaan osallistuminen saattaa yksilöillä vaihdella jopa koko elämän ajan. (Vuori 2003, 74). Kulkemista ja etenemistä eri tasojen välillä ei pidetä lineaarisena, vaan syklisenä, sillä on myös mahdollista, että henkilö hyppää eri

tasojen yli ja palaa takaisin. Esimerkiksi siirtymä harkintavaiheesta suoraan toimintaan ja suositusten mukaiseen fyysisen aktiivisuuden määrään, on mahdollista, mutta harvoin pysyvää tai suositeltua. Tällaisessa tapauksessa henkilön valmius vaadittuun fyysisen aktiivisuuden lisäämisen määrään, tai vaaditun ajan löytämiseen arkirutiinien keskellä ei ole riittävä. (Marcus & Forsyth 2009, 13). Siirtymistä aikaisempaan vaiheeseen ei tule automaattisesti nähdä epäonnistumisena, vaan aikaista toimivamman muutoksen toteuttamistavan etsimisenä. (Käypähoito 2010a.)

Transteoreettinen muutosvaihemalli sisältää kolme käsitettä, joiden ajatellaan vaikuttavan käyttäytymisen muutokseen, jotka ovat:

- pystyvyysodotus tavoitteena olevan käyttäytymisen toteuttamiseen
- käyttäytymiseen liittyvän päätöksenteon punninta siihen sisältyvien myönteisten ja kielteisten tekijöiden perusteella
- käyttäytymismuutosten prosessit ja niitä ohjaavat strategiat tai toimintatavat (Vuori 2003, 74.)

Muutosvaihemallin prosessi voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan: kognitiiviseen, joka käsittelee ajattelua, asenteita ja tietoisuutta, sekä käyttäytymiseen, joka käsittelee toimintaa. (Vuori 2003, 74; Marcus & Forsyth 2009, 16-17). Kognitiiviset prosessit muutoksessa koskien fyysistä aktiivisuutta ovat seuraavat:

- Tiedon lisääminen
- Riskien tiedostaminen
- Välittäminen seurauksista muita kohtaan
- Etujen ymmärtäminen
- Terveellisten mahdollisuuksien lisääminen (Marcus & Forsyth 2009, 17.)

Käyttäytymisen prosessit muutoksessa koskien fyysistä aktiivisuutta ovat seuraavat:

- Vaihtoehtojen korvaaminen
- Sosiaalisen tuen hankkiminen
- Itsensä palkitseminen
- Itsensä sitouttaminen
- Itsensä muistuttaminen (Marcus & Forsyth 2009, 17.)

## 5 Kuntosali

Kuntosaliharjoittelusta on vuosien varrella hiljalleen hälventynyt voimailun ja kehonrakennuksen leima, jonka myötä ovet ovat niin sanotusti auenneet laajemmalle kävijäkunnalle. Voimailusalien suosio onkin kasvanut vauhdilla eivätkä rautojen kimpussa askartele vain lihaskimput, vaan aivan tavalliset matti ja viime aikoina yhä useammin myös maija meikäläiset. Kilpakehonrakennus on vain jäävuoren huippu. (El-Zein & Kataja 1994, 49.)

Ennen tietoisuuden leviämistä kuntosaliharjoittelun monipuolisuudesta, mahdollisuuksista, vaihtoehtoista, sekä kattavista terveysvaikutuksista, tavallisilla tallaaajilla oli nykyistä korkeampi kynnyks käydä julkisilla kuntosaleilla ja tuntee kuuluvansa stereotyyppisten lihaskimppujen joukkoon. Erilaisten kuntosalikonseptien, harjoittelumuotojen, sekä sosiaalisen median fitness-vaikuttajien noustessa pinnalle kuntosali ja siellä harjoittelu on saanut täysin uuden ilmeen. (El-Zein & Kataja 1994, 49.)

Viime vuosikymmenien merkittävin muutos liikunnan kentässä on ollut yhä uusien liikuntamuotojen kehittyminen ja joka vuosi näyttää syntyvän yksi tai useampi laji lisää, joka saa mukaansa huomattavan joukon harrastajia. Liikuntamuotojen eriytyminen osoittaa, että liikunnasta haetaan muutakin kuin fyysistä terveyttä ja hyvää oloa. Paljon huomiota on kiinnitetty siihen, onko liikunta aerobista vai ei, mutta tämä ero ei ole psyykkisen hyvinvoinnin kannalta oleellinen asia. (Ojanen 2001, 109.)

Painoharjoittelu, painonnosto, kehonpainoharjoittelu, crossfit, ryhmäliikunta ovat nousevia trendejä, mutta perinteinen kuntosaliharjoittelu pitää edelleen vankkaa asemaa yhtenä yhteiskunnan suosituimpana harjoittelumuotona. Kuitenkin edellä mainittujen liikunta- ja harjoittelumuotojen suosio on jatkuvassa kasvussa. Sosiaalisen median merkitys ja asema nyky-yhteiskunnassa on niin vahva, että etenkin nuorison on helppo löytää omassa lajissaan menestyneitä, helposti samaistuttavissa olevia henkilöitä, joista saattaa muodostua heille esikuvia ja inspiraationlähteitä. Valtaosa, elleivät jopa kaikki, esimerkiksi crossfitissä, painonnostossa ja kehonrakennuksessa menestyvät urheilijat ovat myös aktiivisia somessa, joten menestyksen myötä näiden suosio ja seuraajien määrä kasvavat, tuoden lisää näkyvyyttä omalle lajilleen. (El-Zein & Kataja 1994, 45; Ojanen 2001, 109; Hulmi 2017, 14.)

Kuntosalimiljöön laitteineen ja välineineen tarjoaa parhaat edellytykset monipuoliseen lihaskunnan sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Yleinen trendi ja suositus painottuu vapaiden painojen, sekä kehonpainoharjoittelun suosimiseen, mutta laiteharjoittelulla on

paikkansa niin aloittelijoiden, kuntoutujien kuin kehonmuokkaajienkin harjoittelussa. Terveysliikuntasuositukseen tuli ensimmäisen kerran täsmällisempiä ohjeita lihaskuntoharjoittelun osalta vuonna 2009, sillä aiemmin lihaskuntoa kehittävää liikuntaa suositeltiin, mutta ohjeistus tähän oli vain yleisluontoista. (Aalto & Seppänen 2012, 3, 9.)

## **5.1 Kuntosaliharjoittelu ja sen vaikutukset**

Kuntosaliharjoittelun tuomat hyödyt ja sitä myötä yhä useampien harrastajien motiivit, ovat hyvin paljon laajemmat kuin vain lihasten kasvattaminen ja painon pudottaminen. Monipuolisuutensa, sekä tehokkuutensa vuoksi kuntosaliharjoittelun syitä voivat olla voiman hankinta, kehon muokkaaminen, terveyden edistäminen tai ylläpitäminen, urheilun lajiedellytysten parantaminen tai työkyvyn sekä vireyden edistäminen, kuten myös sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisy, sekä lihastasapainon, ryhdin ja kehon optimaalisen asennon ja toiminnan parantamista. (Aalto ym. 2014, 63). Monet edellä mainituista tavoitteista ja hyödyistä tukevat toisiaan, joten ei ole mahdotonta parantaa samanaikaisesti useampain osatavoitetta, esimerkiksi lihaskestävyyden kehittäminen, kiinteytyminen ja lihastasapainon sekä ryhdin parantaminen onnistuvat hienosti samalla harjoitusohjelmalla. (Aalto & Seppänen 2012, 11.)

Suunnitelmallisen saliharjoittelun hyöty painonhallinnassa, kiinteytymisessä, verenpaineen sekä sydänsairauksien hoidossa, kakkostyypin diabeteksen ehkäisyssä sekä hoitotasapainon saavuttamisessa, kuten myös tuki- ja liikuntaelinvaivojen kuntoutusprosesseissa vaikuttaa myös suoraan positiivisesti sairauspoissaoloihin, sekä ennenaikaiseen eläköitymiseen. Näiden lisäksi kuntosaliharjoittelu on mainio stressin purkamis- ja hallintakeino. (Aalto ym. 2014, 63.)

Kuntosaliharjoittelua aloitettaessa kehitys on nopeaa, ei pelkästään voiman kehittymisen, vaan ennen kaikkea koordinatiivisten ominaisuuksien ja taidon kehittymisen takia. Aloitusvaiheen jälkeen tarvitaan 2-3 viikoittaista harjoituskertaa nousujohteisen kehityksen jatkamiseksi. Myöhemmin 3-5 viikoittaisella lihaskuntoharjoittelulla saadaan aikaan paljon muutoksia kehossa ja suorituskyvyssä. (Aalto & Seppänen 2012, 14.)

## **5.2 Treenaamisen abc**

Kuntosalilla tehtävän harjoituksen sisällön tulisi vastata kaikin puolin treenaajan kuntotaso ja tavoitteita (Taulukot 1-4.). Toistojen määrä, sarjojen määrä ja jopa liikkeiden valinta tulee olla perusteltua ja johdonmukaista. Harjoitteluun lähdetessä on hyvä muistaa, että jo 6-8 perusliikettä kuormittaa tehokkaasti koko vartaloa. Perusliikkeet ja koordinaatiota

vaativat liikkeet, painotuksena isot lihasryhmät, on hyvä kuormittaa ennen kevyempiä liikkeitä ja pienempiä lihasryhmiä. (Aalto & Seppänen 2012, 124.)

Taulukko 1. Harjoittelun vaihe ja viikoittais määrä (Aalto ym. 2014, 66.)

Harjoittelun vaihe	Kertaa/vko
Starttivaihe	1-2 kertaa
Ylläpitovaihe	2 kertaa
Kehittävä harjoittelu	3 kertaa
Muokkaava harjoittelu	4-5 kertaa

Taulukko 2. Sarjojen määrä viikossa tasosta riippuen. (Aalto ym 2014, 72.)

Taso	Sarjamäärä/vko
Aloittelijat	15 – 25 (harjoituskokemusta alle vuosi)
Kuntoilijat	25 – 40 (harjoituskokemusta 1 – 2 vuotta)
Edistyneet	50 – 100 (harjoituskokemusta 2 – 4 vuotta)
Huiput	100 – (harjoituskokemusta useita vuosia)

Lihasmassaa hankittaessa optimaalinen työmäärä on aloittelijoilla noin 60 – 120 toistoa per lihasryhmä viikossa ja kokeneella noin 100 – 200, kun sarjojen toistomäärät ovat noin 4 – 15. Kun aloittelijan lihasryhmäkohtaisen 60 – 120 toiston viikkovolyymin jakaa korkeintaan kolmeen osaan, saadaan yhteen treeniin vähintään 20 – 40 toistoa per lihasryhmä. Vastaava jako kokeneemmalla johtaa noin 30 – 70 toistoon per lihasryhmä. (Rytkönen 2018, 124-125.)

Taulukko 3. Yleisiä sääntöjä harjoittelun jakamisesta. (Aalto & Seppänen 2012, 126.)

Harjoituksia/vko	Suositus	Tavoite
1 – 2 krt	Harjoita koko kehoa	Lihaskestävyys, kiinteytyminen, painonhallinta
3 krt	1 – 3-jakoinen ohjelma	Voimakestävyys, kehon muokkaus, lihasmassan kasvattaminen
yli 3 krt	2 – 5-jakoinen ohjelma	Lihasmassan kasvattaminen, maksimivoima



Taulukko 4. Harjoitettavan tavoitteen suhde toistomäärään eli sarjapituuteen. (Aalto ym. 2014, 72.)

Tavoite	Harjoitusmenetelmä	Sarjan pituus (toistot)	Kuorma	Palautus
Painonpudotus	Kiertoharjoittelu	15 – 30	0 – 40 %	0 – 30 s
Yleiskunnon kohottaminen	Kiertoharjoittelu	15 – 30	0 – 40 %	0 – 30 s
Kiinteytyminen	Kierto- tai paikkaharjoittelu	10 – 20	30 – 60 %	30 – 60 s
Vartalon muokaus	Paikkaharjoittelu	10 – 15	50 – 70 %	30 – 90 s
Voima ja kestävyys samanaikaisesti	Kiertoharjoittelu	12 – 20	30 – 60 %	0 – 60 s
Lihasmassan hankinta	Paikkaharjoittelu	6 – 12	60 – 85 %	30 s – 3 min
Voiman hankinta	Paikkaharjoittelu	1 – 6	85 – 100 %	3 – 5 min

### 5.3 Treeniohjelmat

Terveysliikuntasuositus 18-64- vuotiaille, lihaskuntoharjoittelun osalta, on kaksi kertaa viikossa, jonka lisäksi olisi hyvä kehittää liikehallintaa. (UKK-instituutti 2019). Suositus on kuitenkin yleinen ja terveystieteissäkin tulisi edetä yksilöllisen lähtötilanteen mukaan, sillä suositustenkin mukainen liikunta voi olla liian kuormittavaa, mikäli lihaskuntoharjoittelu on täysin vierasta. (Aalto & Seppänen 2012, 10.)

Lihaskuntoharjoitusta koostettaessa peruseriaatteena on hyvä pitää 15-25 sarjaa harjoitusta kohti. Etenkin aloittelijoille kyseinen sarjamäärä toimii myös hyvänä kokonaismääränä viikkoa kohden. Kun lihaskuntoharjoittelua on takana useampi vuosi, voi viikon kokonaissarjamäärä olla jopa 50-100 tai enemmän. (Aalto ym. 2014, 72.)

Harjoitteluärsykkeiden tulee toistua säännöllisesti, jotta nousujohteinen kehitys olisi mahdollista. Saavutettu kehittynyt lihaskunto ei myöskään pysy itsestään yllä vaan sitä tulee ylläpitää viikoittaisilla harjoittelukerroilla. Tärkein osa tavoitteellista lihaskuntoharjoittelua on pitkäjänteisyys, säännöllisyys, sekä harjoittelun muokkaaminen kehityksen mukana.

Säännöllisellä harjoittelulla uuden tason, eli kehon tottumisen nykyiseen harjoittelun tasoon, saavuttaa noin 6-8 viikossa. Säännöllisellä, mutta ei päivittäisellä, harjoittelulla tason saavuttaminen kestää noin 8-12 viikkoa. Kun adaptaatio on tapahtunut, tulee keholle tarjota uusia ärsykeitä ja ylikuormitusta kehityksen jatkumiseksi. (Aalto ym. 2014, 75.)

## 6 Päijät-Hämeen Keskussairaala

Päijät-Hämeen keskussairaala on Suomen toiseksi suurin keskussairaala ja seitsemänneksi suurin erikoissairaanhoidon tuottaja. Sairaalassa työskentelee 2900 ihmistä, joista lääkäreitä on 293 ja hoitohenkilökuntaa 1439. Vuoden aikana sairaalassa käy noin 120 000 ihmistä. (PHHYKY 2019.)

Sairaala on valmistunut 1976 ja sen tiloissa on juuri aloitettu uudisrakennusurakka. Uutta toimitilaa rakennetaan noin 23 000 neliometriä, joka korvaa sairaalarakennuksen vanhoja osia. (PHHYKY 2019.)

### 6.1 Keskussairaalan kuntosali

Kuntosali on iältään yhtä vanha kuin itse sairaalakin, eli yli 40 vuotta. Laitteisto on noin 5-20 vuotta vanhaa, pääosin vanhemmasta päästä (Kuvat 4 & 5.) Uusimpia lisäyksiä on käsipainojen ja aerobisten laitteiden muodossa. Valtaosa laitteista on käyttökuntoisia ja niitä huolletaan kaksi kertaa vuodessa, mutta vanhanaikaisuutensa takia useat niistä vievät tarpeettoman paljon tilaa. Laitteet ovat myös teknisesti vanhentuneita ja kömpelöitä käyttäjä, verrattuna nykyaikaisiin laitteisiin.

Tila on pinta-alaltaan 80 neliometriä ja huonekorkeus on noin 4 metriä. Tilassa on myös erillinen varastohuone, josta löytyy erilaisia mattoja, kuminauhoja ja palloja. Tämän lisäksi on toinen pienempi huone, johon on sijoitettu dippitanko. Tässä huoneessa ei kuitenkaan ole lamppeita, joten se on melko synkkä ja luultavasti lähes käyttämätön. Kuntosalilla käy kuukaudessa noin 500-650 henkilöä.

Kuntosalia voisi kuvailla sanalla ankea, sillä seinien, lattian ja laitteiden väri luo yleisilmeestä hieman latistavan (Kuvat 4 & 5.) Sijainti keskussairaalan yhdessä alimmista kerroksista ja sitä myötä ikkunoiden puuttuminen vaikuttaa negatiivisesti, sillä tilaan ei pääse luonnonvaloa. Laitteiston tavallista suuremman koon myötä tila on myös melko ahdas.



Kuva 4. Päijät-Hämeen keskussairaalan kuntosali



Kuva 5. Päijät-Hämeen keskussairaalan kuntosali

### **6.1.1 Välineistö**

Kuntosalilta löytyy alkulämmittelyyn soveltuvia välineitä 4 kappaletta, kuntosalilaitteita 13 kappaletta, kahdet käsipainokset yhdestä kymmeneen kiloon, sekä käsipainosetti 12,5 kiloista 30 kiloihin. Näiden lisäksi sekalaisia levypainoja ja tankoja, sekä kahvakuulia. Taljoihin löytyy erilaisia kahvoja/kiinnikkeitä, mutta ne ovat melko huonoja ja/tai kuluneita. Laitteiden ja välineiden järjestys ja sijoittelu salilla ei myöskään ole paras mahdollinen.

#### **Alkulämmittelyyn tarkoitetut laitteet**

Kuntopyörä 2 kpl

Crosstrainer 1 kpl

Soutulaite 1 kpl

Puukeppi 3 kpl

#### **Kuntosalilaitteet**

Alatalja/soutulaite

Polvenkoukistus/takareisi

Polvenojennus/etureisi

Selänojenuslaite

Vatsarutistuslaite

Reiden lähennyslaite

Reiden loitonnukslaite

Vartalonkiertolaite

Nordic Hamstring- penkki

Jalkaprässi

Ylätalja

Monitoimilaite (penkki, pystypunnerrus, maastaveto, kyykky)

Ristikkäistalja

#### **Muuta**

Kyykkyräkki

Penkkipunnerrus

Vapaa monikulmapenkki

Dippiteline (erillisessä huoneessa, jossa ei ole lampua)

Hauiskääntöteline

Kahvakuula 5 kpl

Jumppapallo 2 kpl

Erilaisia tankoja 8 kpl

Puolapuut

Voimapyörä (vatsalihaksille)

Vatsalihaslankku puolapuille

Nyrkkeilysäkki

## 7 Kehittämistyön tausta ja tavoite

Päijät-Hämeen keskussairaalan henkilökunnan vapaassa käytössä oleva kuntosali on vanha ja päivittämisen tarpeessa. Kuntosalin yleisilme ja laitteiden kunto ei ole riittävällä tasolla niin käytännöllisyyden, kuin turvallisuudenkaan kannalta. Vaikka laitteet toimivat ja perustreenin saa salilla tehtyä, olisi välineistö aika päivittää tälle vuosituhannelle. Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää sekä kyselyn, että oman testaamisen ja tutkimisen avulla, palveleeko kuntosali laitteineen käyttäjiensä tarpeita ja minkälaisilla muutoksilla käyttökemusta kyettäisiin parantamaan. Tulosten pohjalta selvitettiin mitkä muutoksista olisi mahdollista ja tarpeellista toteuttaa heti ja mitkä muutoksista vaatisivat rahallista sijoitusta. Tärkeimpänä tavoitteena välittömien muutosten lisäksi oli luoda ehdotus kuntosalin laajempaa päivitystä ja kehittämistä varten.

### 7.1 Toteutus

Ensimmäinen tapaaminen yhteyshenkilön kanssa työn tiimoilta sijoittui huhtikuulle 2019, jolloin keskusteltiin projektin tarpeesta ja tavoitteesta. Tapaamisen tarkoituksena oli tutustua tiloihin ja laatia suuntaviivoja toteutusta varten. Tämän jälkeen oli pieni kesätauko ja työskentely alkoi varsinaisesti syyskuussa 2019. Keskussairaalan kuntosalin päivityksestä oli ollut heidän puolellaan aiemminkin keskustelua, mutta ilman varsinaista suunnitelmaa toteutuksesta tai ajankohtaisuudesta. Kuntosalin kokonaisvaltaiseen laitteiden ja välineistön päivitykseen ei vielä kukaan päästy, sillä rahoitusta toteutukselle ei ollut. Tästä syystä päätettiin keskittyä muutoksiin, jotka voitaisiin toteuttaa ilmaiseksi ja joilla olisi mahdollisimman suuri vaikutus kokonaisuuteen.

Kuntosalin järjestystä ja ulkonäköä koskevien muutosten lisäksi tavoitteena oli luoda esimerkkiharjoitusohjelmia kuntosalin seinälle, jotta aloittelevat ja aktiivisemmatkin kuntosaliharrastajat löytäisivät itselleen mielenkiintoisia vaihtoehtoja ja vinkkejä. Kyseiset ohjelmat luotiin niin, että kaikki suoritettavat liikkeet oli järjestetty ja opastettu keskussairaalan kuntosalin omilla laitteilla. Salilla oli jo entuudestaan liikeohjeistuksia kaikille lihasryhmille, mutta nekin olivat vanhanaikaisia ja kellastuneita, joten tavoitteena oli löytää myös niille nykyaikaisempi vaihtoehto.

Keskussairaalan kuntosalin seinille luotujen treeniohjelmien lisäksi luotiin treenaamisen abc, jolla esitetään eri tasoisten harjoittelijoiden viikkokuormituksen suosituksia niin toistojen, sarjojen kuin palautuksenkin muodossa. Tämän abc:n tarkoituksena on antaa konkreettiset työkalut harjoittelijoille näiden omien tavoitteiden mukaista harjoittelua varten.

Treeniohjelmat ja treenaamisen abc yhdistettiin käyttämällä värikoodeja. Aloittelijan toistomääräsuositukset kuvattiin sinisellä värillä, kuntoilijan punaisella ja aktiivisten vihreällä. Tällä tavoin esimerkiksi aloittelija voi katsoa treenaamisen abc:stä itselleen sopivat toistomääräsuositukset ja löytää värikoodin avulla toistonsa varsinaisesta treeniohjelmasta.

## 7.2 Kysely kuntosalin käyttäjille

Työryhmän omien mielipiteiden tueksi päätettiin toteuttaa kysely kuntosalin käyttäjille. Kyselyn käyttämiseen päädyttiin sen perusteella, että ensisijaisesti pyrkimyksenä oli selvittää kuntosalin käyttäjien mielipiteitä ja toiveita tilan suhteen. Vastausten perusteella haluttiin selvittää mihin kuntosalin puutoksista pystyttäisiin vaikuttamaan mahdollisimman helposti, sillä kokonaisvaltaisen remontin ja uudistuksen toteuttaminen ei ollut mahdollista rahoituksen puuttumisen vuoksi.

Tutkimusmenetelmänä käytetty kysely hiottiin lopulliseen muotoonsa työryhmän toimesta. Lopulliseen kuuden kysymyksen kokonaisuuteen päädyttiin karsimalla turhia ja ympäröivä kysymyksiä pois, jotta valittuihin kysymyksiin saataisiin mahdollisimman laadukkaita ja hyödynnettävissä olevia vastauksia. Osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä asteikkomenetelmällä, eli vastaaja valitsi omaa mielipidettään tarkimmin kuvaavan numeron asteikolla 1-10. Lopuissa kysymyksissä vastaaminen oli vapaamuotoista.

Kyselyn asteikkovastaukset listattiin ja niitä verrattiin keskenään, tavoitteena selvittää onko laitteiden iällä ja kömpelyydellä mahdollisesti vaikutusta salin yleiseen toimivuuteen ja viihtyisyyteen. Vapaalla sanalla vastattavien kysymysten vastauksista pyrittiin selvittämään, nouseeko jokin tietty puutos, tai positiivinen piirre, erityisesti esille ja mihin ensisijaisesti tulisi kiinnittää huomiota.

Kysymyslomakkeet jätettiin kuntosalille vastauslaatikon kanssa ja niiden yläpuolelle asetettiin juliste, jossa selostettiin kyselyn tarkoitus. Vastaajien kesken arvottiin yksi PPHYKY- juomapullo. Kysely vietiin kuntosalille tiistaina 19.11.2019 ja vastaukset haettiin pois keskiviikkona 11.12.2019. Vastauksia saatiin yhteensä 62.

Kyselylomakkeessa esitetyt kysymykset olivat seuraavat:

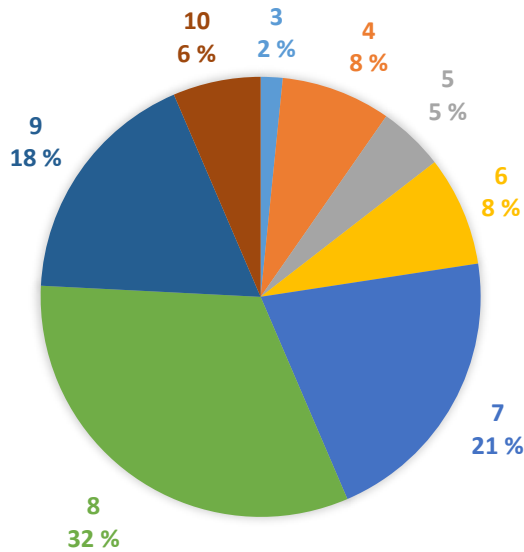
1. Kuinka toimivana koet Keskussairaalan kuntosalin kokonaisuutena? (1-10)
2. Kuinka viihtyisänä koet kuntosalin? (1-10)
3. Kuinka hyvin laitteet palvelevat omia treenitarpeitasi? (1-10)
4. Jos vastasit edelliseen vähemmän kuin 5, miksi? (vapaa sana)
5. Mikä on tärkein syy sille, että käytät Keskussairaalan kuntosalia? (vapaa sana)
6. Voit lopuksi antaa palautetta ja kehitysehdotuksia välineistä, laitteista, tilasta ja kuntosalista yleisesti. (vapaa sana)



## 8 Kyselyn tulokset

### 8.1 Kuinka toimivana koet Keskussairaalan kuntosalin kokonaisuutena?

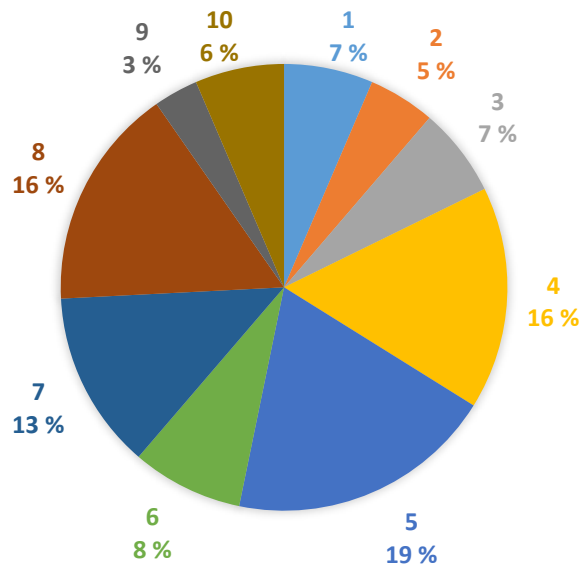
77% ensimmäisen kysymyksen vastauksista oli 7 tai enemmän (Kuva 6), joka viittaa siihen, että kuntosalin välineistä ja puutoksista huolimatta valtaosa pitää tilaa toimivana. Vapaan sanan vastausten perusteella huomataan, että kommentointi rajoittui pääasiassa laitteiden kuntotasoon sekä kömpelyyteen, eikä niinkään laitevalikoiman monipuolisuuteen.



Kuva 6. Kuntosalin toimivuus

### 8.2 Kuinka viihtyisänä koet kuntosalin?

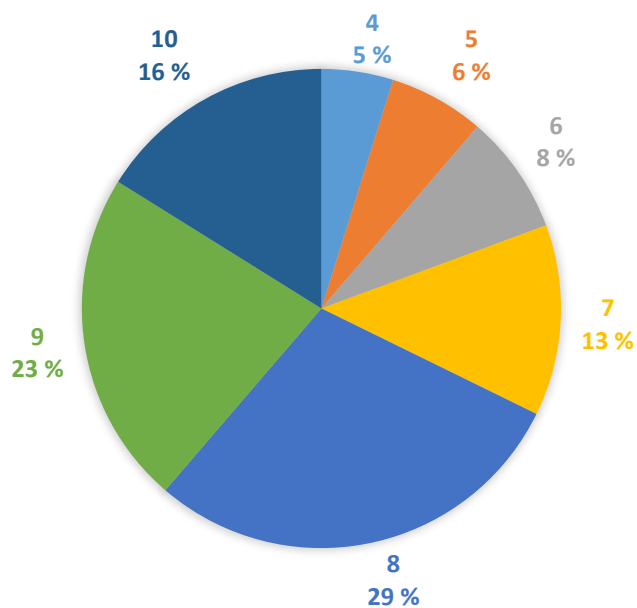
Vain 38% piti tilaa viihtyisänä 7 tai enemmän arvoisesti ja jopa 19% 3 tai vähemmän arvoisesti (Kuva 7). Vapaan sanan kysymyksiin peilatessa voidaan kuitenkin todeta, että valtaosa hyvän arvosanan antaneista pitää tilaa silti liian pienenä ja laitteita vanhoina, joten he eivät ole kovin vaativia harjoitteluympäristönsä suhteen ja näin ollen ovat tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen. Valtaosa kommentoista koski laitteiden lisäksi myös huonoa ilmanvaihtoa ja tilan yleisilmettä ja väritystä, joka oli odotettavissa ja vaikuttaa varmasti paljon tämän kysymyksen vastausten laatuun.



Kuva 7. Kuntosalin viihtyisyys

### 8.3 Kuinka hyvin laitteet palvelevat omia treenitarpeitasi?

Jopa 81% oli sitä mieltä, että kuntosalin välineet palvelevat omia tarpeitaan 7 tai enemmän arvoisesti (Kuva 8), mutta vapaan sanan palautteiden perusteella laitteiden kunto ei kuitenkaan ole toivotulla tasolla. On siis todettavissa, että laitteita on monipuolisesti ja riittävästi, mutta niiden laatu ei vastaa käyttäjiensä tarpeita. Koomista kyllä, laitteilla on vuosihoito joka kevät ja syksy, mutta silti osassa palautteesta kommentoitiin, että laitteita tulisi huoltaa enemmän.



Kuva 8. Laitteiden käytettävyys

#### 8.4 Jos vastasit edelliseen vähemmän kuin 5, miksi?

- Sali on tosi pieni ja ahdas ja ilmastointi?????
- Kuntosalilta löytyy peruslaitteet harjoitteluun. Laitekanta vanha, joten ei sovellu parhaiten aloittelijoille. Salin koko pieni, joka syö tilaa laitteilta ja välineiltä sekä vähentää viihtyisyyttä silloin kun treenaajia on paljon paikalla.
- Ihan hyvä muuten, mutta kun ei mahdu tekemään mitään esim kahvakuulalla
- Huonot säätömahdollisuudet
- Laitteet ovat vanhat, tosin itse teen melko paljon ”vapailla painoilla” ja tähän tarkoitukseen taas lattia pinta-alaa EI OLE!
- Ilmastointi huono
- Tila pieni, aikansa elänyt. Jos useampia treenaajia yhtä aikaa, joutuu jonottamaan kohtuuttoman kauan laitteisiin. Rikkinäisiä ja tarpeettomia tavaroita ei viedä pois, lojuvat nurkissa.
- Olisi hyvä jos kuntosali olisi isompi ja laitteet väljemmin + trx suoraan kattokiinnityksellä

Odotusten mukaisesti huonoja arvosanoja antaneiden kommentit välineistöstä koskivat pääasiassa laitteiden vanhaa ikää, tilan kokoa ja järjestystä, sekä ilmastointia. Kyseisiin ongelmiin vaikuttaminen vaatii laitteiden uusimista, sekä mahdollisesti olemassa olevan järjestyksen muuttamista, sekä joidenkin ”turhien” välineiden poistamista.

#### 8.5 Mikä on tärkein syy sille, että käytät Keskussairaalan kuntosalia?

- Työsuhde-etu
- Menee hyvin treeni töitä ennen tai töiden jälkeen. Ilmainen.
- Helppo, ilmainen
- Ilmainen, lähellä, voi yhdistää työpäivään, ei tarvitse enää kotoa erikseen lähteä salille
- Koska se on ilmainen, kannatuksen vuoksi. (Toivon, että kuntosali säilytetään).
- Treenaamaan pääsee välittömästi työpäivän jälkeen.
- Jumppa ennen töitä!
- Kunnon ylläpito. Ilmainen sali.
- Pääsee hyvin ennen tai jälkeen työvuoron, ei jäsenmaksuja vaan koetaan työkykyä ylläpitävänä – mikä todella hyvä juttu!! Hyvä perussali.
- Sijainti ja maksuttomuus
- Helppo käydä töiden jälkeen. Riittävän monipuoliset laitteet, toki ne kaipaivat päivitystä.
- Lähellä, helppo tulla, riittävä minulle, en saa sisäilmaoireita, kun naisten pesutilassa.
- Ilmainen, helppo tulla. Olen kohta eläkeiässä ja PHHYKYN eläkeläiset saavat käyttää (ainakin keskussairaalan) muutamana aamuna. Toivottavasti tämä säilyy.

Lähes jokaisessa vastauslapussa oli mainittu, että suurin syy kuntosalin käyttämiselle on sekä sen ilmaisuus, että sijainti. Treeni on helppo tehdä joko ennen, tai jälkeen työvuoron, eikä treenaamisesta tarvitse maksaa mitään. Mielestäni kyseiset syyt voivat vaikuttaa

myös siihen, että moni vastaajista ei ”kehdannut” olla kovin kriittinen tai vaativa vastatesaan kysymyksiin ja moni oli tyytyväinen jo pelkästään siihen, että työpaikalla oli ylipäättään kuntosali henkilökuntaa varten. Kävijä- sekä vastausmäärien perusteella kuntosalilla on paljon käyttäjiä ja se on monille tärkeä palvelu, joten olisi vähintäänkin suotavaa, että tila olisi tarvittavalla tasolla.

## **8.6 Voit lopuksi antaa palautetta ja kehitysehdotuksia välineistä, laitteista, tilasta ja kuntosalista yleisesti.**

- Laitteetkin voisi olla samat jos tilaa olisi tuplaten enemmän. Ja aika liikaista on.
- Laitteita voisi uusia pikkuhiljaa.
- Sali on ihan liian pieni ja erittäin epäsiisti. Olisi myös kiva mahtua tekemään esim kahvakuulalla jotain... nyt ei mahdu kun aina on jonkun tiellä. Siivotaanko salia enää ollenkaan... Ja onhan noi laitteetkin jo kovin vanhoja.
- Isompi tila, uudenaikaisemmat laitteet, pesuhuone- ja pukuhuonetilat isommat. Siivouksen tasoa nostettava!
- Sali on yksinkertaisesti liian pieni!!! Tilaa ei ole ja esim 5 ihmistä yhtä aikaa on liikaa. Ilmastointi on surkea ja sali on usein todella likainen!!
- Smith-laite! Työnantajalle plussaa, kun on kuntosali. Parasta tyhy-toimintaa.
- Salin välineistö 70-lukua.
- Tila väljempi?!
- RV8:iin henkilökunnalle uusi nykyaikaisempi viihtyisämpi kuntosali!!!! Kaipaamme parempaa ilmanvaihtoa (erit. suihkutiloihin) nyt salikin kesäisin kuuma ja hioitava
- Penkkipunnerruspaikalle säädettävä teline, kiinteä ei salli tarkasti käyttäjähöhtöistä säätöä. Kyykkyräkkiin toisenlaiset sokat tangon kannattimiin.
- Saan allergisia oireita välillä salilla (ihottuma, nenä tukkoon yms). Step-penkki saisi olla mihin voisi tehdä asennon hallintaharjoituksia
- Voisiko harkita seinien maalaamista hieman pirteämmällä värillä?
- Jos ei uutta tilaa, niin ainakin tilan päivitys! Pinnat uusiksi, kiitos! Vanhat ”kivikautiset” laitteet uusiin. Uusia välineitä muitakin kuin käsipainoja, gymstick, tasapainolauta, hyppynarut, tangot uusiksi ja myös pienempiä kuin nykyiset uudet voisi olla pari. Myös venytys”rullia” voisi olla. Lattialta vanhat rojut pois : ) Jos takana olevat ”huoneet” saisi paremmin käyttöön l. seinät nurin jos lisää tilaa sillä tavalla. Pois pimeät kopit takaa! Yksi kuntopyörä varmaan riittäisi. Juoksumatto olisi kiva. Radiota EI saa poistaa : )
- Tila pitäisi uusia. Sisäilma tunkkainen, ilman vaihtuvuus huono. Tilat kuluneet. Salille on kuitenkin käyttöä.
- Laitteita voisi uusia ja kunnostaa/huoltaa paremmin
- Takarivin David- laitteet turhia!

Suuri osa kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että eniten ongelmia tilassa tuottavat sen pieni koko, sekä ilmanvaihto ja yleinen siisteys. Siisteyteen ja ilmanvaihtoon on melko helppo vaikuttaa, esimerkiksi lisäämällä siivouskertoja ja vaihtamalla ilmastointilaitteen, jos varsinainen ongelma piilee juuri siinä. Tilan kokoon sen sijaan ei pystytä vaikuttamaan, joten nykyisellä pinta-alalla on pärjättävä. Vanhanaikaiset laitteet ovat isoja ja vievät paljon tilaa, joten ne tekevät jo ennestään pienestä tilasta vieläkin pienemmän, joten uusien kompaktien laitteiden hankinta parantaisi tilan käyttömahdollisuuksia. Myös tilan takana

olevia varastohuoneita kommentoitiin ja kehoitettiin poistamaan käytöstä. Huoneilla ei varsinaisesti ole käyttöä ja ne tulisikin saada hyödynnettyä paremmin tai rajattua pois käytöstä. Vanhat ja rikkiäiset, tai lähes rikkiäiset, välineet tulisi myös poistaa tilasta.

### **8.7 Konkreettiset toiveet listattuna**

- Hakkikyykky
- Joogablokki
- Rekkitanko x 2-3, smith-laite, penkki x 2-3
- Parempi jalkaprässi
- Uusi kaiutin ja aux-johto
- Lisää, sekä isompia kahvakuulia
- Kuminauhoja
- Juoksumatto
- Parempi leuanvetotanko
- Parempi ilmanvaihto/ilmastointi
- Toinen penkki vapaiden painojen luo
- Tasapainolauta + rulla- combo
- Step-lauta
- Vatsa- ja selkäpenkki
- Tangot, joissa kiinteät painot, esim. 10kg tai 15kg
- Foamroller
- Takareisilaite maaten
- Painonnostoalusta
- Uusi maalipinta seinille

## 9 Pohdinta

Toimeksianto oli jo lähtökohdiltaan mielenkiintoinen ja kattava kokonaisuus. Alkuperäisen suunnitelman mukaan uusien kuntosalilaitteiden hankinnalle olisi haluttu tehdä myös kilpailutus, mutta rahoituksen puuttumisen takia tämä päätettiin jättää tekemättä. Kilpailutuksen pois jättämisen takia päätettiin keskittyä enemmän työn muihin osa-alueisiin, kuten treeniohjelmien ja kyselyn luomiseen. Kilpailutuksen tekemisestä rahoituksen puutteesta huolimatta keskusteltiin, mutta se päätettiin lopulta jättää kokonaan pois, vaikka se olisi ollut erittäin antoisa ja merkittävä lisä työlle, sekä mahdollisesti antanut suuntaviivoja sairaalalle jatkoa ajatellen. Tästä syystä päätettiin vaihtoehtoisesti kilpailuttaa verkkosivuja tutkimalla pienempiä kuntosalivälineitä, joita hankkimalla pystyttäisiin vaikuttamaan salin viihtyvyyteen pienemmällä budjetilla. Kilpailutukset ovat silti vain hypoteettisia rahoituksen löytymiseen asti.

Treeniohjelmat luotiin kuntosalille esimerkkiohjelmiksi kaiken tasoisille harjoittelijoille ja ne saivat paljon positiivista palautetta. Ohjelmilla haluttiin korvata olemassa olevat, vanhat ja kellastuneet, opasteet salin seinillä, sillä ne olivat osittain epäselviä ja ”kömpelöitä”. Uusien ohjelmien luomisessa käytettiin myös uusinta tutkimustietoa, jotta varmistettiin ohjeistuksen olevan korrektia. Ohjelmissa käytetyt liikeopasteet oli myös kuvattu keskussairaalan kuntosalilla, jotta pienennettäisiin suoritusten virhemarginaalia ohjelmia seuraavien henkilöiden nähdessä mahdollisimman tarkasti mitä tehdä.

Kyselyn avulla haluttiin selvittää vastaavatko kuntosalin käyttäjien näkemykset työryhmän näkemyksiä. Vastausten laatu oli osittain jopa yllättävä, sillä odottamattoman suuri osa vastaajista piti kuntosalia toimivana siitä huolimatta, että samaan aikaan välineistön laatu ei ollut heidän mielestään tarvittavalla tasolla. Vastausten vertailun perusteella on oletettava, että monelle jo pelkästään kuntosalin löytyminen työpaikalta on heille tärkeää. Vastausten laadun vaihtelu löi silti ällikällä, sillä jokainen aspekti jakoi mielipiteitä todella laajasti, osan ollessa hyvin kriittisiä ja osan ollessa tyytyväisiä lähes mihin vain. Yhteenvetona voidaan todeta, että eniten palautetta sai tilan koko, ilmanvaihto, sekä siisteys. Koko lukuun ottamatta näihin on helppo vaikuttaa. Laitteiden päivityksen avulla pieni tila saataisiin hyödynnettyä paremmin, mutta se ei ole nyt ajankohtainen muutos.

Jälkeenpäin tuloksia analysoidessa oli todettavissa, että tarkentavat kysymykset olisivat olleet hyödyllisiä, sillä moni jätti kokonaan vastaamatta vapaan sanan kysymyksiin. Vaikka palaute ja kommentit olivat hyödyllisiä, kyselyyn vastaamisesta olisi voinut tehdä hieman helpompaa, sekä ohjata vastaajaa vastaamaan omien mielipiteidensä mukaisesti. Esimer-

kiksi seinien väristä olisi voinut kysyä suoraan, sillä työryhmän mielestä se oli yksi suurimmista ongelmista, mutta sitä koskevia kommentteja oli vähän. Lisäksi henkilökohtaisten haastattelujen tekeminen olisi voinut olla hyödyllistä, sillä kasvatusten vastaaminen saattaisi pienentää joillain kynnyistä kommentoida kaikkea mitä haluaisi.

Tätä työtä oli erittäin mielekästä tehdä ja lopputulokseen voi olla todella tyytyväinen. Toki edelleen toivotaan, että rahoitus olisi löytynyt ja sitä myötä kilpailutus olisi toteutunut, sillä laitehankinnat ja konkreettiset muutokset salilla, eli ”oman työn jäljen” näkeminen olisi ollut hienoa. Toivottavasti myös treeniohjelmissa on hyötyä ja ne saisivat pitkän eliniän kuntosalin seinillä. Viimeisenä voidaan todeta, että toivottavasti tämän työn avulla tulevaisuudessa on helpompi arvioida, mihin asioihin tulisi keskittyä, kun muutoksia kuntosalilla voidaan ja aiotaan tehdä.

## Lähteet

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

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

Askel Terveysteen 2017. Liikunnan 7 psyykkistä hyötyä. Luettavissa: <https://askelterveyteen.com/liikunnan-7-psykkista-hyotya/>. Luettu: 4.11.2019.

El-Zein, M. & Kataja, M. 1994. Kuntoilijan kuva. Otava. Keuruu.

Hulmi, J. 2017. Lihastohtori 5. painos. Fitra Oy. Oulu.

Hypecenter 2018. Muutoksen vaiheet ja boostaus. Luettavissa: <https://hypecenter.fi/2018/01/25/muutoksen-vaiheet-ja-boostaus/>. Luettu: 31.1.2020.

Käypähoito 2010a. Muutosvalmius. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01668>. Luettu: 9.10.2019.

Käypähoito 2010b. Painoindeksi ja vyötärön ympärys. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00163>. Luettu: 15.10.2019.

Käypähoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. Luettu 2.10.2019.

Lihastohtori 2017. Liikunta painonpudotuksessa ja painonhallinnassa. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2017/02/23/liikunta-painonpudotuksessa-ja-painonhallinnassa-suonpaa-ja-hulmi/>. Luettu: 15.10.2019.

Marcus, B. & Forsyth, L. 2009. Motivating People to Be Physically Active. Human Kinetics. Champaign.

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2019. Päijät-Hämeen keskussairaala. Luettavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/keskussairaala/>. Luettu: 3.11.2019.



Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat – viisi vaikuttavaa askelta. 2. Uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Porvoo.

Rytkönen, T. 2018. Voimaharjoittelun käsikirja. Fitra Oy. Eurooppa.

STTK 2017. Työhyvinvoinnin edistäminen työpaikoilla yhä täysin riittämätöntä. Luettavissa: <https://www.sttk.fi/2017/01/11/sttk-tyohyvinvoinnin-edistaminen-tyopaikoilla-yha-tay-sin-riittamatonta/>. Luettu: 7.11.2019.

Sydänliitto 2018. Ylipainosta tasapainoon. Luettavissa: [https://sydan.fi/fakta/ylipainosta-tasapainoon/?gclid=CjwKCAjwsMzzBRACEiwAx4ILG7zxiADLw-rqjIOE3WRAve7oLuVDm6w\\_3ywt2YyAMdwknVqEZg\\_CIRoCalkQAvD\\_BwE](https://sydan.fi/fakta/ylipainosta-tasapainoon/?gclid=CjwKCAjwsMzzBRACEiwAx4ILG7zxiADLw-rqjIOE3WRAve7oLuVDm6w_3ywt2YyAMdwknVqEZg_CIRoCalkQAvD_BwE). Luettu: 3.10.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Hyvinvointi. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Luettu: 7.11.2019.

Terveyskirjasto 2018a. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934). Luettu: 3.10.2019.

Terveyskirjasto 2018b. Painoindeksi (BMI). Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01001](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01001). Luettu: 21.10.2019.

Terveyskirjasto 2019. Lihavuus. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=&p\\_artikkeli=dlk00042](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00042). Luettu: 15.10.2019.

Terveysverkko. Terveysliikunta. Luettavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/>. Luettu 8.10.2019.

Työterveyslaitos 2018. Mitä työhyvinvointi on? Luettavissa: <https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/>. Luettu: 1.10.2019.

UKK-instituutti 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettavissa: [https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan\\_liikuntaopas/terveysliikuntaa\\_ja\\_kuntoliikuntaa](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa). Luettu: 3.10.2019.

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Luettu: 31.10.2019.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki.

## Liitteet

### Liite 1. Hintavertailu valituista välineistä

Vaikka kuntosalin uudistamiselle tai välineistön päivittämiselle ei ole olemassa rahoitusta, on alla listattuna eri yritysten hinnat ehdotetuista välineistä. On syytä pitää myös mielessä, että suurta tilausta tehdessä on mahdollista saada alennuksia, joten hinnat ovat vain suuntaa antavia. Välineet on valittu kyselyn vastausten perusteella ja ne ovat:

- Kahvakuulia x 3 (esim. 12 kg, 20 kg, 24 kg)
- Joogablokki
- Jumppamatto x 3
- 3 eri vahvuista kuminauhaa
- 2 steppilautaa
- 2 foamrolleria
- Treenipenkki

Hinnat kyseisille välineille liikkeen XXL verkkokaupasta:

- Kahvakuulia x 3 (12 kg, 20 kg, 24 kg) 184,70 €
- Joogablokki 19,90 €
- Jumppamatto x 3, 89,70 €
- 3 eri vahvuista kuminauhaa 77,70 €
- 2 steppilautaa 139,80 €
- 2 foamrolleria 39,80 €
- Treenipenkki 199 €
- Yhteensä 750,60 €

Hinnat kyseisille välineille liikkeen Stadium verkkokaupasta:

- Kahvakuulia x 3 (8 kg, 12 kg, 16 kg) 149,97 €
- Joogablokki 19,90 €
- Jumppamatto x 3, 80,97 €
- 3 eri vahvuista kuminauhaa 89,97 €
- 2 steppilautaa 218 €
- 2 foamrolleria 55,98 €
- Ei treenipenkkiä valikoimassa
- Yhteensä 614,79 €

Hinnat kyseisille välineille liikkeen Treenikauppa verkkokaupasta:

- Kahvakuulia x 3 (12 kg, 20 kg, 24 kg) 204,70 €
- Joogablokki 13,90 €
- Jumppamatto x 3, 59,76 €
- 3 eri vahvuista kuminauhaa 64,85 €
- 2 steppilautaa 159,84 €
- 2 foamrolleria 39,84 €
- Treenipenkki 139 €
- Yhteensä 681,89 €

Hinnat kyseisille välineille liikkeen Fitnessstukku verkkokaupasta:

- Kahvakuulia x 3 (12 kg, 20 kg, 24 kg) 228,80 €
- Joogablokki 13,99 €
- Jumppamatto x 3, 59,70 €
- 3 eri vahvuista kuminauhaa 83,70 €
- 2 steppilautaa 99,80 €
- 2 foamrolleria 49,80 €
- Treenipenkki 149 €
- Yhteensä 684,79 €

## Liite 2. Treenaamisen abc

# TREENAAMISEN ABC

---

### ALOITTELIJA (STARTTI):

1-2 kertaa viikossa

Sarjojen kokonaismäärä viikossa 15-25  
50

Jako: 1-2 jakoinen ohjelma, harjoita koko kehoa

### KUNTOILIJ (YLLÄPITO & KEHITYS):

2-3 kertaa viikossa

Sarjojen kokonaismäärä viikossa: 25-

Jako: 1-3 jakoinen ohjelma

### AKTIIVINEN (KEHITYS & MUOKKAAVA):

3-6 kertaa viikossa

Sarjojen kokonaismäärä viikossa: 50-100+

Jako: 2-5 jakoinen ohjelma

---

### LIHASSMASSAN HANKINTA

Harjoitustyyli: paikkaharjoittelu

Toistot per sarja: 6-12

Palautusaika: 30s – 3min

Kuorma: 60 – 85 %

### PAINONPUDOTUS

Harjoitustyyli: kierto-/paikkaharjoittelu

Toistot per sarja: 15-30

Palautusaika: 0 – 30s

Kuorma: 0 – 40 %

### VOIMAN HANKINTA

Harjoitustyyli: paikkaharjoittelu

Toistot per sarja: 1-6

Palautusaika: 3 – 5min

Kuorma: 85 – 100 %

### VARTALON MUOKKAUS & KIINTEYTYS

Harjoitustyyli kierto-/paikkaharjoittelu

Toistot per sarja: 10-20

Palautusaika: 30 – 90s

Kuorma: 30 – 70 %

## Liite 3. Harjoitusohjelmat

### 1. JALAT

#### 1. TAKAKYYKKY

Kohdistuslihas: Reiden etuosa, reiden takaosa, pakarat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi, tanko niskassa ja jalat hartioiden levyisessä asennossa. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin, tai vähän ulos. Pidä selkä suorana ja laskeudu alas viemällä lantiota taaksepäin ja koukistamalla polvia. Polvien tulee taipua jalkaterien suuntaisesti ja kantapäiden, sekä päkiöiden tulee pysyä kiinni alustassa koko liikkeen ajan. Suorista vartalo lopuksi kokonaan, äläkä jää kyyryyn. Pidätä hengitystä toiston ajan tukeaksesi keskivartaloa ja selkärankaa.



Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

#### 2. JALKAPRÄSSI

Kohdistuslihas: Reiden etuosa, reiden takaosa, pakarat

Suoritusohje: Istu prässäiin ja aseta jalat lantion levyiseen asentoon. Pidä selkä ja pakarat tukevasti kiinni alustassa pitämällä käsillä kiinni kahvoista. Polvien tulee kulkea jalkaterien suuntaisesti ja kantapäiden tulee pysyä kiinni jalkalevyssä. Ojenna jalat suoriksi, mutta älä ojenna polvia lukkoon asti. Laskeudu niin, että polvet ovat noin 90 asteen kulmassa. Pidä keskivartalo jännitettynä koko liikkeen ajan.



Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

#### 3. ASKELKYYKKY KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Pakarat, reiden etuosa, reiden takaosa

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi käsipainot käsissä. Ota reilu askel eteenpäin, hieman sivuun keskilinjasta, ja laskeudu alas niin, että takajalan polvi koskee melkein lattiaa. Varmista, että polvi kulkee jalkaterän suuntaisesti ja selkä pysyy suorana. Ponnista etujalalla takaisin ylös ja toista sama toisella jalalla.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 4. POLVEN OJENNUS LAITTEESSA

Kohdistuslihas: Reiden etuosa

Suoritusohje: Istu laitteeseen niin, että polvitaipeet ovat penkin reunan kohdalla ja jalkapuola hiukan nilkkojen yläpuolella. Pidä selkä ja pakarat tiukasti kiinni penkissä koko suorituksen ajan pitämällä käsillä kiinni kahvoista. Ojenna polvet suoraksi, samalla pitäen nilkat koukussa. Palauta polvet koukkuun rauhallisesti ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



#### 5. POLVEN KOUKISTUS LAITTEESSA

Kohdistuslihas: Reiden takaosa

Suoritusohje: Istu laitteeseen niin, että polvitaipeet ovat penkin reunan kohdalla ja jalkapuola akillesjänteen kohdalla. Pidä selkä ja pakarat tiukasti kiinni penkissä koko suorituksen ajan pitämällä käsillä kiinni kahvoista. Koukista polvet ja pidä nilkat koukussa. Palauta polvet suoraksi rauhallisesti ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



#### 6. PÄKIÄNOUSU SEISTEN (POHJENOUSU)

Kohdistuslihas: Pohjelihakset

Suoritusohje: Seiso korokkeella tai rappusella kapeassa haara-asennossa jalkaterät suoraan eteenpäin. Pidä paino päkiöiden varassa ja ojenna nilkat niin suoraksi kuin mahdollista. Laskeudu hitaasti jarruttaen niin alas kuin pääset, pohkeiden venytykseen asti. Pyri toistamaan liike rauhallisesti, niin laajalla liikeradalla kuin mahdollista. Halutessasi voit myös lisätä vastusta ottamalla käsipainon vapaaseen käteen.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



## 2. TYÖNTÄVÄT LIIKKEET

### 1. PENKKIPUNNERRUS

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Asetu penkille selinmakuulle, silmät tangon kanssa samassa linjassa. Aseta jalat tukevasti maahan ja yläselkä ja pakarat tukevasti penkkiin. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Ota tangosta kiinni hieman hartioita leveämmällä otteella. Pidä keskivartalo jännitettynä ja laske tanko rintalastan kohdalle, kyynärpäiden taipuessa vartalon sivuille. Kun tanko koskee rintaa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 2. PYSTYPUNNERRUS TANGOLLA

Kohdistuslihas: Hartialihaksen etu- ja keskiosa

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi jalat haarojen leveydessä asennossa. Ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta ja nosta se rinnan yläpuolelle, noin kaulan kohdalle. Pidä keskivartalo jännitettynä ja ojenna kädet pään yläpuolelle, jättäen ne hieman koukkuun. Laske tanko hallitusti takaisin rinnan yläpuolelle. Liikkeen voi myös suorittaa istuen, tai käsipainoilla.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 3. VIPUNOSTO SIVUILLE KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Hartialihaksen keskiosa

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi jalat lantion leveydessä asennossa, käsipainot vartalon sivuille. Nosta käsipainot puolikaaren muotoisella liikkeellä ylös vartalon sivuille. Pidä kädet hieman koukussa koko liikkeen ajan ja ylävartalo liikkumatta.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5





#### 4. VINOPEKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Ison rintalihaksen yläosa

Suoritusohje: Asetu vinopenkkiin selinmakuulle ja nosta käsipainot ylös noin leuan tasolle. Aseta jalat, pakarat ja yläselkä tukevasti penkkiin. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Pidä keskivartalo jännitettynä ja laske käsipainot rinnan keskiosaa kohti, kyynärpäiden taipuessa vartalon sivuille. Kun tunnet venytyksen rintalihaksissa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 5. RISTIKÄISTALJAPUNNERRUS

Kohdistuslihas: Iso rintalihas

Suoritusohje: Seiso kevyessä etunojassa ristikäistaljan keskilinjan etupuolella taljakahvat käsissä. Tuo toinen jalka hieman eteen saadaksesi tukevan asennon, polvet hieman koukussa ja selkä ryhdikkäänä. Pidä kädet hieman koukussa ja paina kahvat yhteen vartalon etupuolelle. Päästä kädet takaisin lähtöasentoon niin pitkälle, että tunnet venytyksen rintalihaksissa. Pidä keskivartalo jännitettynä koko liikkeen ajan ja paina lapoja taakse ja alas saadaksesi vakaan lähtöasennon.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 6. OJENTAJAPUNNERRUS YLÄTALJASSA

Kohdistuslihas: Käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi taljan edessä nojaten kevyesti eteenpäin. Ota kahva käsiin ja vie kyynärpäät lähelle vartaloa. Pidä keskivartalo jännitettynä ja lavat tukevasti painettuna alas. Paina kädet suoriksi alaspäin ja hieman pois päin vartalosta. Tuo kädet rauhallisesti takaisin koukkuun ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



### 3. VETÄVÄT LIIKKEET

#### 1. YLÄTALJAVETO LEVEÄLLÄ MYÖTÄOTTEELLA

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ja aseta reisituki niin, että se on tukeva. Ota hartioita leveämpi ote tangosta ja nojaa hieman taaksepäin. Pidä selkä ryhdikkäänä ja vedä tankoa kohti rinnan yläosaa. Pyri vetämään olkapääjohtoisesti ja keskity olkapäiden laajaan liikerataan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 2. ALATALJASOUTU

Kohdistuslihas: Epäkäslihas, leveä selkälihas, suorat selkälihakset, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ryhdikkäästi selkä suorana ja aseta jalat jalkalevyille polvet hieman koukussa. Vedä kahva kohti alavatsaa olkapääjohtoisesti, samalla painaen lapoja alaspäin ja nojaten kevyesti taakse. Kynärpäät kulkevat kylkien vierestä ja liikkeen lopussa vedä lavat reilusti yhteen. Palauta kahva rauhallisesti takaisin niin pitkälle, että tunnet venytyksen selässä ja lapojen välissä.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 3. YLÄTALJAVETO KAPEALLA VASTAOTTEELLA

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ja aseta reisituki niin, että se on tukeva. Ota hartioiden levyinen ote tangosta vastaotteella ja nojaa hieman taaksepäin. Pidä selkä ryhdikkäänä ja vedä tankoa kohti rinnan alaosaa. Pyri vetämään olkapääjohtoisesti ja keskity olkapäiden laajaan liikerataan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 4. YHDEN KÄDEN KULMASOUTU

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, haislihas

Suoritusohje: Aseta toinen polvi penkille ja ota saman puolen kädellä tukea penkin toisesta päästä. Toinen jalka on tukevasti maassa, polvi hieman koukussa ja paino vapaassa kädessä. Pidä alaselkä ryhdikkäänä ja keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Vedä käsipaino olkapääjohtoisesti kohti vyötäröä samalla välttämällä keskivartalon kiertymistä. Laske paino hallitusti takaisin alas.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 5. ALASPAINALLUS TALJASSA/PULLOVER

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi taljan edessä ja ota tangosta tukeva ote. Pidä käsivarret hieman koukussa ja keskivartalo tiukkana ja paina tanko alas kohti reisien yläosaa. Pidä selkä suorana ja palauta tanko takaisin lähtöasentoon niin pitkälle, että tunnet venytyksen kainaloiden alueella.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 6. HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Haislihas

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi lantion levyissä haara-asennossa polvet hieman koukussa, käsipainot vartalon sivuilla. Pidä keskivartalo jännitettynä ja lavat alhaalla, ja nosta painoja vuorokäsin olkapäiden tasolle, kiertäen kämmentä samalla ulospäin. Laske paino takaisin rauhallisesti ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



## 4. YLÄVARTALO 1

### 1. PENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Asetu penkille selinmakuulle ja nosta käsipainot ylös rinnan yläpuolelle. Pidä jalat, pakarat ja yläselkä tukevasti kiinni penkissä. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Laske käsipainot alas kohti rintaa samalla koukistaen kyynärpäitä. Pidä keskivartalo jännitettynä ja pyri pitämään painot suorassa. Laske painot rintalastan tasolle vartalon sivulle. Kun tunnet venytyksen rintalihaksissa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 2. ALATALIASOUTU

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, suorat selkälihakset, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ryhdikkäästi selkä suorana ja aseta jalat jalkalevylle polvet hie-man koukussa. Vedä kahva kohti alavatsaa olkapääjohtoisesti, samalla painaen lapoja alaspäin ja nojaten kevyesti taakse. Kyynärpäät kulkevat kylkien vierestä ja liikkeen lopussa vedä lavat reilusti yhteen. Palauta kahva rauhallisesti takaisin niin pitkälle, että tunnet venytyksen selässä ja lapojen välissä.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 3. PYSTYPUNNERRUS YHDELLÄ KÄDELLÄ

Kohdistuslihas: Hartialihaksen etu- ja keskiosa, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi hartianleveysssä asennossa keskivartalo tiukkana ja tuo paino hallitusti pään viereen. Ota toisella kädellä tukea esimerkiksi lantiosta tai penkistä ja vältä vartalon taantumista tai kiertymistä, sekä alaselän pyöristymistä. Punnerra paino ylös edelleen pitäen vartalo suorana. Laske paino hallitusti takaisin alas.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 4. YLÄTALJAVETO KAPEALLA VASTAOTTEELLA

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ja aseta reisituki niin, että se on tukeva. Ota hartioiden levyinen ote tangosta vastaotteella ja nojaa hieman taaksepäin. Pidä selkä ryhdikkäänä ja vedä tankoa kohti rinnan alaosaa. Pyri vetämään olkapääjohtoisesti ja keskity olkapäiden laajaan liikerataan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 5. RISTIKÄISTALJAPUNNERRUS

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa

Suoritusohje: Seiso kevyessä etunojassa ristikäistaljan keskilinjan etupuolella taljakahvat käsissä. Tuo toinen jalka hieman eteen saadaksesi tukevan asennon, polvet hieman koukussa ja selkä ryhdikkäänä. Pidä kädet hieman koukussa ja paina kahvat yhteen vartalon etupuolelle. Päästä kädet takaisin lähtöasentoon niin pitkälle, että tunnet venytyksen rintalihaksissa. Pidä keskivartalo jännitettynä koko liikkeen ajan ja paina lapoja taakse ja alas saadaksesi vakaan lähtöasennon.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

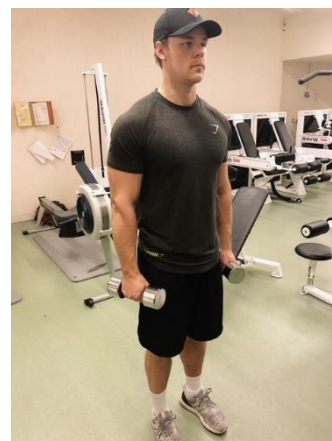


#### 6. VIPUNOSTO SIVULLE KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Hartialihaksen keskiosa

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi jalat lantion leveydessä asennossa, käsipainot vartalon sivuilla. Nosta käsipainot puolikaaren muotoisella liikkeellä ylös vartalon sivuille. Pidä kädet hieman koukussa koko liikkeen ajan ja ylävartalo liikkumatta.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

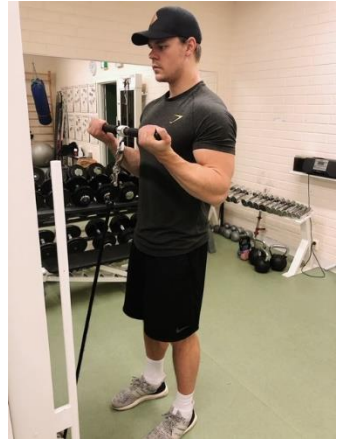


## 7. (HAUSKÄÄNTÖ ALATALJASSA)

Kohdistuslihas: Haislihas

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa taljan edessä, polvet hieman koukussa. Ota kahvasta noin hartioiden levyinen ote ja pidä kyynärpäät kiinni kyljissä. Pidä keskivartalo jännitettynä ja nosta tanko rinnan korkeudelle, hieman irti rinnasta. Laske tanko rauhallisesti alas ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



## 8. (OJENTAJAPUNNERRUS YLÄTALJASSA)

Kohdistuslihas: Käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi taljan edessä nojaten kevyesti eteenpäin. Ota kahva käsiin ja vie kyynärpäät lähelle vartaloa. Pidä keskivartalo jännitettynä ja lavat tukevasti painettuna alas. Paina kädet suoriksi alaspäin ja hieman poispäin vartalosta. Tuo kädet rauhallisesti takaisin koukkuun ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



## 5. YLÄVARTALO 2

### 1. ALATALJASOUTU

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, haislihas

Suoritusohje: Istu penkille ryhdikkäästi selkä suorana ja aseta jalat jalkalevylle polvet hieman koukussa. Vedä kahva kohti alavatsaa olkapääjohtoisesti, samalla painaen lapoja alaspäin ja nojaten kevyesti taakse. Kyynärpäät kulkevat kylkien vierestä ja liikkeen lopussa vedä lavat reilusti yhteen. Palauta kahva rauhallisesti takaisin niin pitkälle, että tunnet venytyksen selässä ja lapojen välissä.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

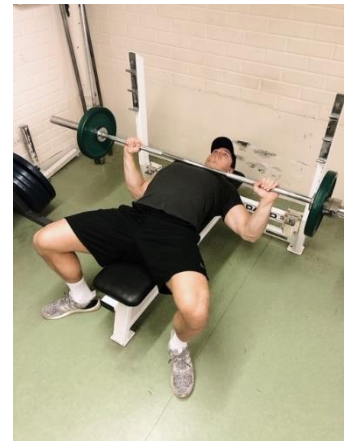


### 2. PENKKIPUNNERRUS

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Asetu penkille selinmakuulle, silmät tangon kanssa samassa linjassa. Aseta jalat tukevasti maahan ja yläselkä ja pakarat tukevasti penkkiin. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Ota tangosta kiinni hieman hartioita leveämmällä otteella. Pidä keskivartalo jännitettynä ja laske tanko rintalastan kohdalle, kyynärpäiden taipuessa vartalon sivuille. Kun tanko koskee rintaa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 3. PYSTYSOUTU ALATALJASSA

Kohdistuslihas: Hartialihhas, epäkäslihas, haislihas

Suoritusohje: Seiso kapeassa haara-asennossa taljan edessä, polvet hieman koukussa ja selkä ryhdikkäänä. Ota lantion levyinen ote tangosta ja vedä lapoja alaspäin luodaksesi tukevan alkuasennon. Vedä tankoa kyynärpääjohtoisesti kohti leukaa mahdollisimman läheltä vartaloa. Älä päästä ranteita tai tankoa nousemaan yli kyynärpäälínjan. Palauta tanko alas pitäen selkää edelleen ryhdikkäänä.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 4. YLÄTALJAVETO LEVEÄLLÄ MYÖTÄOTTEELLA

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, hauraislihas

Suoritusohje: Istu penkille ja aseta reisituki niin, että se on tukeva. Ota hartioita leveämpi ote tangosta ja nojaa hieman taaksepäin. Pidä selkä ryhdikkäänä ja vedä tankoa kohti rinnan yläosaa. Pyri vetämään olkapääjohtoisesti ja keskity olkapäiden laajaan liikerataan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 5. VIPUNOSTO SELINMAKUULLA KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa

Suoritusohje: Asetu penkille selinmakuulle ja nosta käsipainot rinnan yläpuolelle kädet ojennettuina, mutta hieman koukussa. Pidä jalat, pakarot ja selkä tukevasti kiinni penkissä ja laske käsipainot hallitusti alas sivuille, samalla koukistaen hieman käsivarsia. Kun tunnet venytyksen rintalihaksissa, tuo painot samaa reittiä takaisin rinnan yläpuolelle.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

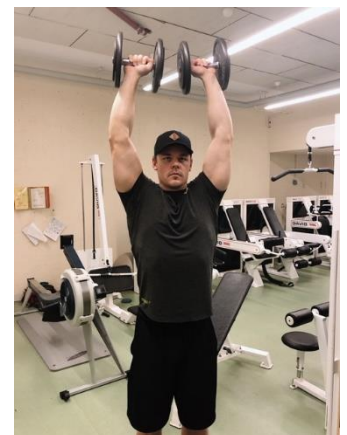


#### 6. PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Hartialihhas, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi kapeassa haara-asennossa ja nosta käsipainot hartioiden tasalle kyynärpäät sivuille. Punnerra painot ylös jättäen käsivarret hieman koukkuun ja pidä alaselkä suorana. Laske painot rauhallisesti takaisin hartiatasolle kyynärpäiden taipuessa takaisin vartalon sivuille. Liikkeen voi suorittaa myös istuen.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5





## 7. (OJENTAJAPUNNERRUS TALJASSA NARULLA)

Kohdistuslihas: Käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi taljan edessä nojaten kevyesti eteenpäin. Ota naru käsiin ja vie kyynärpäät lähelle vartaloa. Pidä keskivartalo jännitettynä ja lavat tukevasti painettuna alas. Paina kädet suoriksi alaspäin ja hieman pois päin vartalosta. Tuo kädet rauhallisesti takaisin koukkuun ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



## 8. (HAUSKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA)

Kohdistuslihas: Haislihas

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi lantion leveydessä haara-asennossa polvet hieman koukussa, käsipainot vartalon sivuilla. Pidä keskivartalo jännitettynä ja lavat alhaalla, ja nosta painoja vuorokäsin olkapäiden tasolle, kiertäen kämmentä samalla ulospäin. Laske paino takaisin rauhallisesti ja toista.

Sarjat: 1-2 , 2-3 , 3



## 6. KOKO VARTALO 1

### 1. TAKAKYYKKY

Kohdistuslihas: Reiden etuosa, reiden takaosa, pakarat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi, tanko niskassa ja jalat hartioiden levyisessä asennossa. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin, tai vähän ulos. Pidä selkä suorana ja laskeudu alas viemällä lantiota taaksepäin ja koukistamalla polvia. Polvien tulee taipua jalkaterien suuntaisesti ja kantapäiden, sekä päkiöiden tulee pysyä kiinni alustassa koko liikkeen ajan. Pidätä hengitystä toiston ajan tukeaksesi keskivartaloa ja selkäranka.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

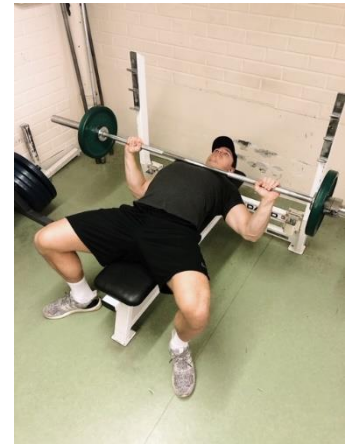


### 2. PENKKIPUNNERRUS

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Asetu penkille selinmakuulle, silmät tangon kanssa samassa linjassa. Aseta jalat tukevasti maahan ja yläselkä ja pakarat tukevasti penkkiin. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Ota tangosta kiinni hieman hartioita leveämmällä otteella. Pidä keskivartalo jännitettynä ja laske tanko rintalastan kohdalle, kyynärpäiden taipuessa vartalon sivuille. Kun tanko koskee rintaa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 3. MAASTAVETO

Kohdistuslihas: Suorat selkälihakset, reiden etuosa, pakarat

Suoritusohje: Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote ja vedä tanko lähelle sääriä. Pidä alaselkä suorana, kantapäät tukevasti lattiassa, keskivartalo tiukkana ja hartiat tukevana. Lähdä suoristamaan vartaloa pitäen tanko lähellä vartaloa koko liikkeen ajan, älä päästä alaselkää pyöristymään. Seiso loppuasennossa ryhdikkäästi ja lähde laskemaan tankoa läheltä vartaloa hallitusti alas viemällä ensin lantiota taaksepäin ja koukistamalla polvia vasta, kun tanko on ylittänyt polvilinjan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 4. ALATALJASOUTU

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, suorat selkälihakset, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ryhdikkäästi selkä suorana ja aseta jalat jalkalevylle polvet hieman koukussa. Vedä kahva kohti alavatsaa olkapääjohtoisesti, samalla painaen lapoja alaspäin ja nojaten kevyesti taakse. Kyynärpäät kulkevat kylkien vierestä ja liikkeen lopussa vedä lavat reilusti yhteen. Palauta kahva rauhallisesti takaisin niin pitkälle, että tunnet venytyksen selässä ja lapojen välissä.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 5. VINOPENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Ison rintalihaksen yläosa, hartian etuosa

Suoritusohje: Asetu vinopenkkiin selinmakuulle ja nosta käsipainot ylös noin leuan tasolle. Aseta jalat, pakarot ja yläselkä tukevasti penkkiin. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Pidä keskivartalo jännitettynä ja laske käsipainot rinnan keskiosaa kohti, kyynärpäiden taipuessa vartalon sivuille. Kun tunnet venytyksen rintalihaksissa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 6. ASKELKYKKY KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Reiden etuosa, reiden takaosa, pakarot

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi käsipainot käsissä. Ota reilu askel eteenpäin, hieman sivuun keskilinjasta, ja laskeudu alas niin, että takajalan polvi koskee melkein lattiaa. Varmista, että polvi kulkee jalkaterän suuntaisesti ja selkä pysyy suorana. Ponnista etujalalla takaisin ylös ja toista sama toisella jalalla.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



## 7. KOKO VARTALO 2

### 1. ETUKYYKKY

Kohdistuslihas: Reiden takaosa, reiden etuosa, pakarat

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi, tanko hartiali-hasten päällä, kiinni kaulassa. Jalat hartioiden leveysessä asennossa, jalkaterät osoittaen hie-man ulospäin. Pidä selkä suorana ja kyynärpäät ylhäällä ja laskeudu alas viemällä lantiota taaksepäin ja koukistamalla polvia. Polvien tulee taipua jalkaterien suuntaisesti ja kantapäiden, sekä päkiöiden tulee pysyä kiinni alustassa koko liikkeen ajan. Pidätä hengitystä toiston ajan tukeaksesi keskivartaloa ja selkärankaa.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 2. YLÄTALJAVETO LEVEÄLLÄ MYÖTÄOTTEELLA

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, hauislihas

Suoritusohje: Istu penkille ja aseta reisituki niin, että se on tukeva. Ota hartioita leveämpi ote tangosta ja nojaa hieman taaksepäin. Pidä selkä ryhdikkäänä ja vedä tankoa kohti rinnan yläosaa. Pyri vetämään olkapääjohtoisesti ja keskity olkapäiden laajaan liikerataan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



### 3. PENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat

Suoritusohje: Asetu penkille selinmakuulle ja nosta käsipainot ylös rinnan yläpuolelle. Pidä jalat, pakarat ja yläselkä tukevasti kiinni penkissä. Vedä lapoja taakse ja alas luodaksesi tukevan pohjan. Laske käsipainot alas kohti rintaa samalla koukistaen kyynärpäitä. Pidä keskivartalo jännitettynä ja pyri pitämään painot suorassa. Laske painot rintalastan tasolle vartalon sivulle. Kun tunnet venytyksen rintalihaksissa, ojenna kädet takaisin suoraksi.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 4. KULMASOUTU TANGOLLA TAI KÄSIPAINOILLA

Kohdistuslihas: Leveä selkälihas, epäkäslihas, suora selkälihas, hauislihas

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja ota tangosta kiinni hieman lantiota leveämmällä otteella. Koukista polvia ja kallista vartaloa eteenpäin viemällä lantiota taakse, pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana. Vedä tankoa kyynärpääjohtoisesti takaviistoon kohti lantiota ja purista lapoja yhteen. Palauta tanko hallitusti takaisin alas välttämättä alaselän pyöristymistä.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 5. JALKAPRÄSSI

Kohdistuslihas: Reiden etuosa, reiden takaosa, pakarot

Suoritusohje: Istu prässäiin ja aseta jalat lantion levyiseen asentoon. Pidä selkä ja pakarot tukevasti kiinni alustassa pitämällä käsillä kiinni kahvoista. Polvien tulee kulkea jalkaterien suuntaisesti ja kantapäiden tulee pysyä kiinni jalkalevyssä. Ojenna jalat suoriksi, mutta älä ojenna polvia lukkoon asti. Laskeudu niin, että polvet ovat noin 90 asteen kulmassa. Pidä keskivartalo jännitettynä koko liikkeen ajan.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5



#### 6. RISTIKÄISTALJAPUNNERRUS

Kohdistuslihas: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa

Suoritusohje: Seiso kevyessä etunojassa ristikäistaljan keskilinjan etupuolella taljakahvat käsissä. Tuo toinen jalka hieman eteen saadaksesi tukevan asennon, polvet hieman koukussa ja selkä ryhdikkäänä. Pidä kädet hieman koukussa ja paina kahvat yhteen vartalon etupuolelle. Päästä kädet takaisin lähtöasentoon niin pitkälle, että tunnet venytyksen rintalihaksissa. Pidä keskivartalo jännitettynä koko liikkeen ajan ja paina lapoja taakse ja alas saadaksesi vakaan lähtöasennon.

Sarjat: 2-3 , 2-4 , 3-5

