

# **Ohjausmateriaali hätäkeskuspäivystäjien liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi**

Henkilökohtaisten tapaamisten ohjaaminen

Matti Salmi

# Tavoitteet ohjelmalle

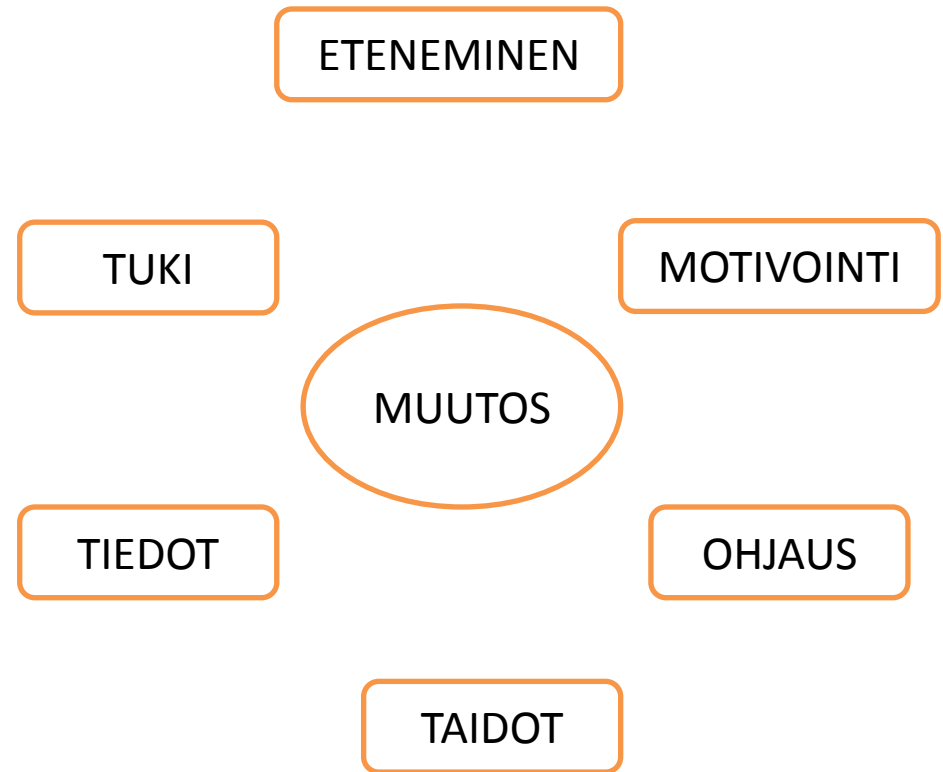
- Ohjausmateriaalilla pyritään lisäämään harrastetun liikunnan määrää UKK-instituutin määrittelemälle liikkumissuosituksen tasolle.
- Käytännössä tämä tarkoittaa 2,5 tuntia kohtalaisen intensiteetin liikuntaa viikossa tai 1h 15min raskaampaa liikuntaa.
- Pyramidin huipulla on kaksi voimaa kehittävää harjoitusta.
- Lisäksi viikossa tulisi olla mahdollisimman paljon kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaan oloon tulisi olla mahdollisimman paljon.
- Lähde UKK- instituutti 2019



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

# Tavoitteet ohjausmateriaalille

- Tämän materiaalin tarkoitus on toimia pohjana ohjaajan ja ohjattavan tapaamisille sekä helpottaa elämäntapamuutoksen suunnittelua ja toteutusta.
- Materiaaliin on koottu työkaluja, joiden tarkoitus on auttaa toiminnan suunnittelussa ja tavoiteasettelussa.
- Ohjaajan näkökulmasta materiaali ohjaa elämäntapamuutoksen tukemista ja progressiivista etenemistä liikunnan lisäämisessä. Teoriaosuudessa käsitellään asioita, jotka ohjaajan on hyvä tietää ennen työkalujen käyttöä.
- Ohjattavan kannalta materiaali sisältää informatiivista tukea liikunnan terveyshyödyistä.
- Ohjaajan tukimateriaali viittaa tässä työssä opinnäytetyön teoriaosuuteen.



# Ohjelman eteneminen

## 1. tapaaminen

- Tarve muutokselle?
- Plussat ja miinukset muutoksesta?
- Liikunnan hyödyt terveydelle?
- Miten paljon liikuntaa tulisi harrastaa?
- Kokeillaan?

## 2. tapaaminen

- Vaikutusten arviointi
- Fyysinen aktiivisuus töissä ja vapaalla
- Staattiset asennot
- Miten jatketaan?
- Tavoitteiden tarkastelu

## 3. tapaaminen

- Missä mennään?
- Vaikutusten arviointi?
- Liikunnan lajit
  - Liikkuvuus
  - Voima
  - Kestävyys
- Tavoitteet tarkasteluun

## 4. tapaaminen

- Kaikki hyvin? Vaikutusten arviointi
- Välipalaute / plussat ja miinukset tähän mennessä
- Eteneminen ja kuormituksen lisääminen / tavoitteet?

# Ohjelman eteneminen

## 5. tapaaminen

- Repsahdukset?
- Takapakki?
- Kehitys lakkaa?
- Pakkopaussit ja uudelleen aloitus?
- Toimintamallit

## 6. tapaaminen – ohjelman päätös

- Mitä on saavutettu?
- Miten koen liikunnan lisäämisen vaikuttaneen?
- Miten jatkan?
- Työkalujen käyttö?

# Tehtävien suunnittelun yleiset periaatteet

## Omaehtoisuus

Valitut tehtävät on suunniteltava ohjattavan lähtökohdista ja siinä on huomioitava hänen resurssit.

## Oikea kuormitus

Edetään järjestelmällisesti eteenpäin ja ollaan tarpeen mukaan valmiita palaamaan myös takaisin.

## Haastavuus

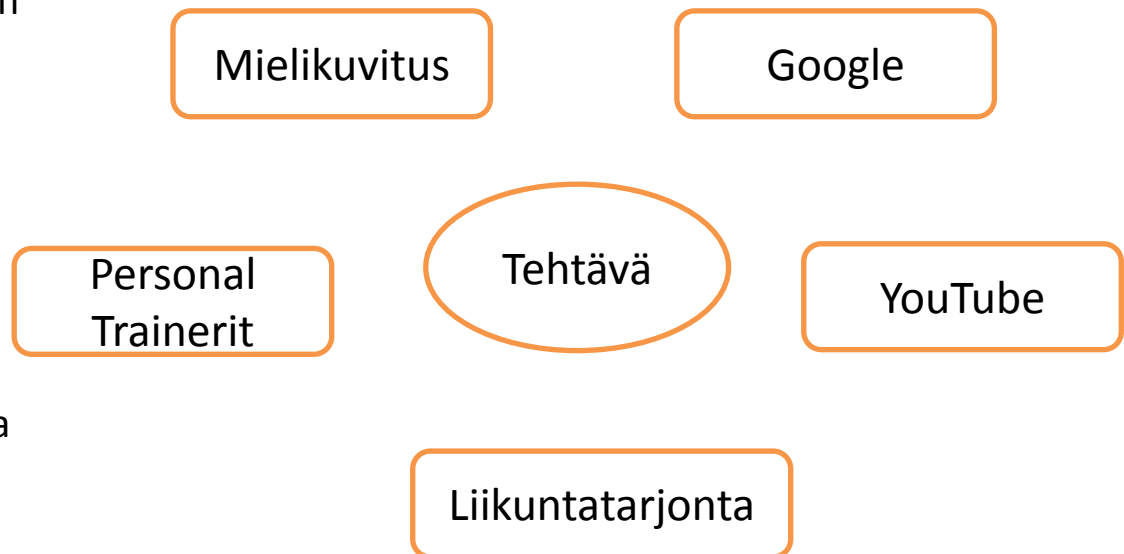
Oikein asetettu haaste on saavutettavissa, mutta sen eteen joutuu näkemään vaivaa. Silloin myös palkinto tuntuu paremmalta.

## Ajankäyttö

Tehtävien suunnittelussa ei kannata ahnehtia. Tehtäviä voi toistaa useammin mitä on alustavasti suunniteltu. Myös aiemmille tasoille voi palata ja tasoja voi sekoittaa keskenään.

## APUVÄLINEET

Tehtäviä suunnitellessa apua voi hakea esimerkiksi seuraavista lähteistä. Tärkeää tehdä asioita, mitkä on itselle mieluisia.



# Tehtävien suunnittelu

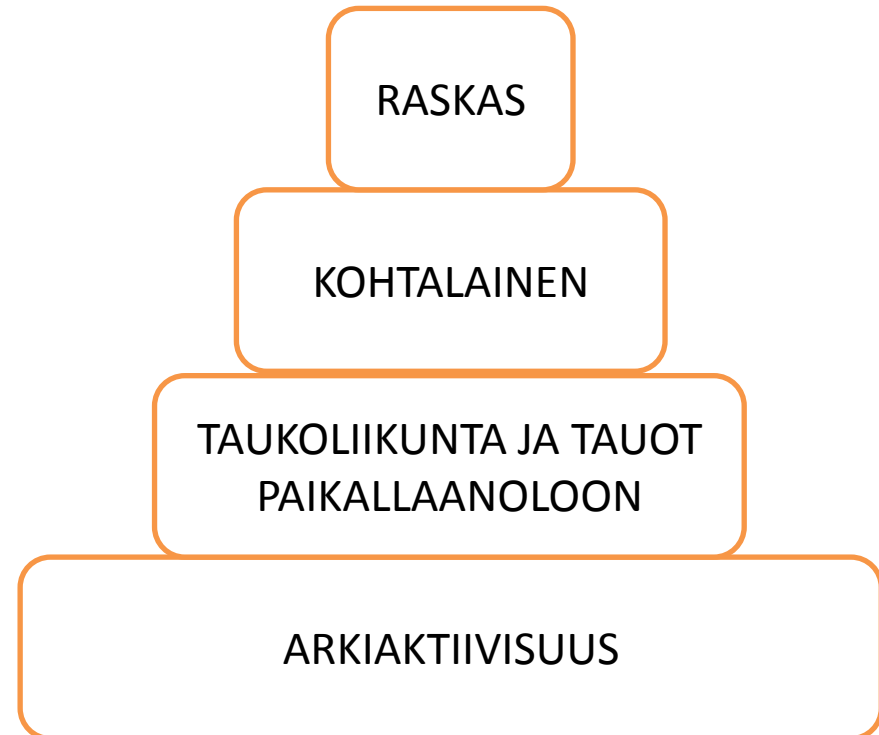
## Taso 1

Tasolla 1 käynnistetään liikuntaa. Tehtävät ovat kestoaltaan lyhyitä ja usein toistuvia. Käytetään yhdessä suunnittelutyökalujen kanssa. Alla yleisiä esimerkkejä:

- 10 min kävely tai muu vastaava hyötyliikunta.
- Rappusten kävely, töissä tai vapaalla
- Venytykset, noin 20-30 sekuntia per liike. Tehdään esimerkiksi työn ohessa.
- Työasennon vaihtaminen 15-30 min välein.
- Muutaman minuutin jooga tai venyttely.
- Roikkuminen tangossa tai vastaavassa.

Apuna kannattaa käyttää Googlen hakua ja YouTubea. Pääasia, että valitut tehtävät on mahdollisimman helposti toteutettavissa.

**Merkkaa vasemmalle puolelle tavoite kesto ja oikealle toteutunut kesto minuutteina**



# Tehtävien suunnittelu

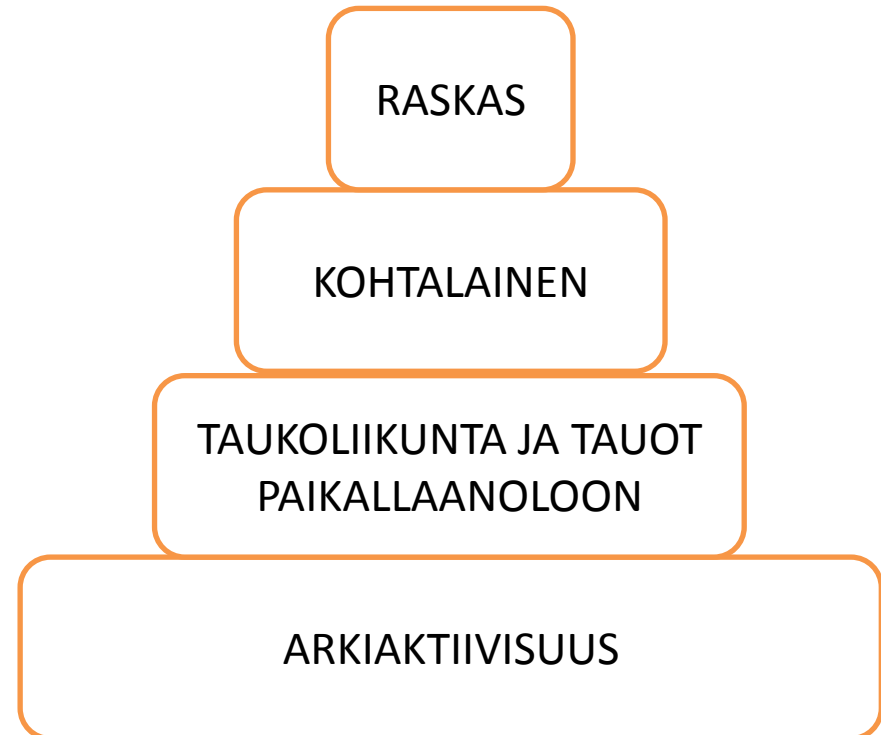
## Taso 2

Tasolla 2 lisätään ajallista kestoja osaan tehtävistä. Jakson neljästä tehtävästä 2 tulisi olla kestoaltaan noin 15-20 min ja ne tehdään 2-3 kertaa jakson aikana. Yksi tehtävä on lihaskuntoa ja yksi tehtävä liikkuvuutta. Pyri edelleen pitämään arkinen aktiivisuus vähintään tasolla 1.

- 10 min kävely -> 20 minuutin kävely.
- Valitse laji, mikä on miellyttävä ja helposti toteutettava.
- uinti, pyöräily, hölkkä intervallityyillisesti jne.
- Punnerrukset, vatsalihakset, kyykyt
- Valitse YouTubesta jokin liikkuvuutta kehittävä harjoitus, kuten jooga, venyttely tai pilates.

Ajat on ohjeellisia, tärkeintä on kokeilla mahdollisimman paljon erilaisia juttuja ja etsiä itselle mieluisia lajeja.

**Merkkaa vasemmalle puolelle tavoite kesto ja oikealle toteutunut kesto minuutteina**





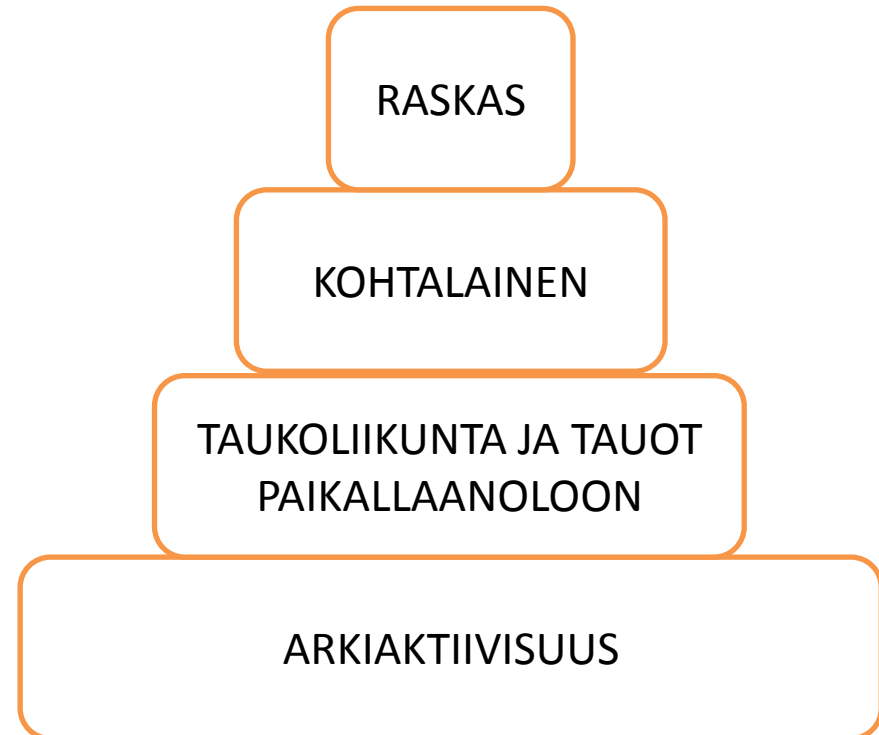
# Tehtävien suunnittelu

## Taso 3

Tasolla kolme yksi tehtävistä on tavoitekestoltaan 30 – 45 minuuttia. Kaksi tehtävistä on noin 20 min. Viikon aikana tavoitteena on tehdä kolme näitä harjoituksia. Yksi tehtävistä on lihaskuntoa kehittävä.

- 30 – 45 minuutin kävely esimerkiksi luonnossa. Kansallispuistoista löytyy ohjattuja kävelyreittejä.
- Onko jotain lajeja, mitä haluaisit kokeilla. Onnistuuko se 20 minuutin aikana.
- Kokeile 5-10 minuutin raskaampaa harjoitusta, missä hengästyy reilusti. Tällaista harjoitusta ei kuitenkaan kannata tehdä kovin useasti, koska palautuminen kestää pidempään. Esimerkiksi Tabaha harjoitukset Youtubessa.

**Merkkaa vasemmalle puolelle tavoite kesto ja oikealle toteutunut kesto minuutteina**



# Tehtävien suunnittelu

## Taso 4

Taso 4 sisältää tunnin haasteen, eli yhtäjaksoinen tunnin liikuntasuoritus. 1 tehtävistä on rankempi harjoitus, esimerkiksi 10 min Tabata treeni, kuntopiiri tai vastaava. 2 tehtävistä on kevyempiä ja niistä toinen voi olla puhtaasti hyötyliikuntaa.

- Pitkä harjoitus kannattaa olla sellainen, mikä on mahdollisimman vaivaton toteuttaa. Huomioi tarkkaan omia resursseja.
- Rankempi harjoitus kannattaa valita siten, että tiedät sen mahdolliseksi, mutta joudut näkemään kunnolla vaivaa. Tähänkin kannattaa valita laji, mikä on itselle miellyttävä.
- Kevyemmät harjoitukset voivat olla tässä kohtaa esimerkiksi pidempiä kävelyjä autolle tai vastaavaa.
- **Valmistaudutaan tasoon 5 ja suositusten täyttämistä.**

**Merkkaa vasemmalle puolelle tavoite kesto ja oikealle toteutunut kesto minuutteina**



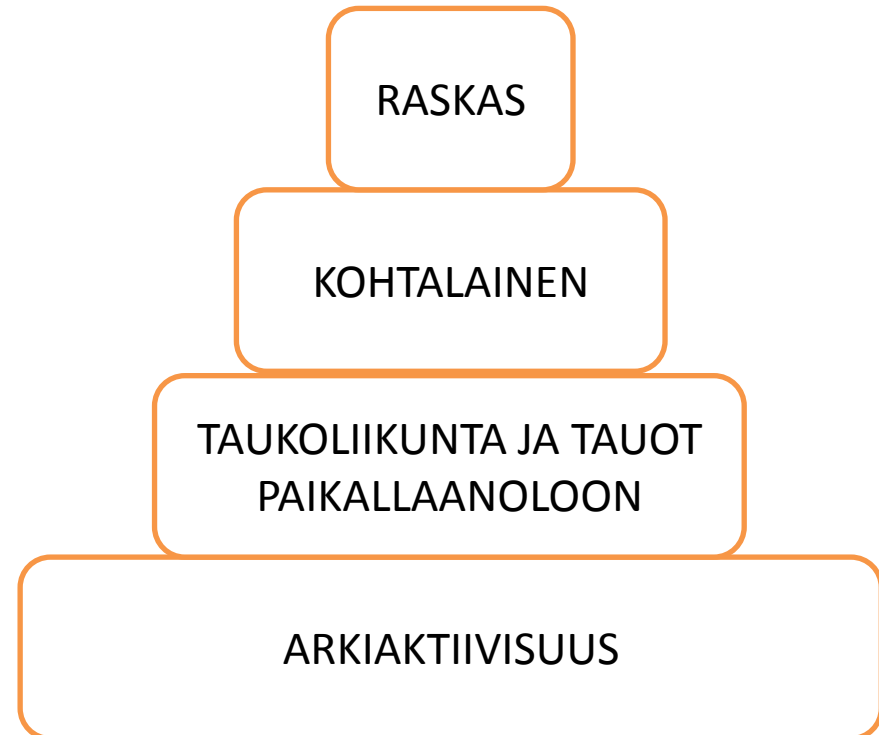
# Tehtävien suunnittelu

## Taso 5

**Merkkaa vasemmalle puolelle tavoite kesto ja oikealle toteutunut kesto minuutteina**

Tasolla 5 valitaan tehtäviä, joilla täytetään liikkumissuosituksot. Apuna voit hyödyntää UKK- instituutin liikuntapiirakkaa. Tällä tasolla edetään kuormituksen mukaan. Alla esimerkkejä:

- Kolme kertaa 50 minuutin aerobinen peruskestävyys harjoitus viikossa. Kts. Infoa 3.
- Voit korvata yhden harjoituksen lyhyemmällä, mutta raskaammalla harjoituksella.
- Mieti, mikä on sinulle paras tapa ylläpitää ja kehittää lihaskuntoa. Kotikuntopiiri, kuntosali tai joku muu?
- Muista huolehtia arkiaktiivisuudesta ja paikallaan olon vähentämisestä.
- Vaikka ollaan pitkällä, muista hyötyliikunta.



# 1. tapaaminen

- Asetetaan ohjelmalle tavoitteet (työkalu 1)
- Tehdään tilannekartoitus ja arvio muutoksen tarpeellisuudesta (työkalu 2)
- Käydään läpi Infoa 1 (ohjaajan tukimateriaali s. 8 – 10)
- Kartoitetaan odotukset liikunnan lisäämisen vaikutuksista (työkalu 3)
- Valitaan tehtävät ja kartoitetaan haasteet (työkalu 4)
- Arvioidaan tehtävien vaikutuksia ja tämän hetken tilannetta (työkalu 5)
- Aikataulutetaan tehtävien suoritus (työkalu 6)

# Omat tavoitteet ohjelmalle

ARVOT

Tärkein  
tavoitteeni

USKOMUKSET

SIVU – JA VÄLITAVOITTEET

SIVU – JA VÄLITAVOITTEET

6 kk

5kk

4kk

3 kk

2 kk

1kk

Nyt

# Onko muutokselle tarvetta?

**Tämän hetkinen liikkuminen**

Arvioi laatikoihin minuutteina tai kertoina

**Jos lisään omaa liikkumistani, mitä  
hyödyn siitä – plussat ja miinukset**

Fyysinen  
aktiivisuus

Työssä  
tehtävä liike

Liikunta,  
missä  
hengästyn

Liikunta,  
missä  
hengästyn  
voimakkaasi

Voimaa  
kehittävä  
liikunta

Two large, empty, rounded rectangular boxes with orange borders, positioned on the right side of the page. They are intended for the user to write down the benefits and drawbacks of increasing their physical activity.

# Liikunta ja terveys

## Liikunnan terveyshyötyjä

- **Hengitys- ja verenkiertoelimistön** kunto paranee
- **Lihasten** toiminta paranee
- **Verenkierto ja aineenvaihdunta** paranevat
- **Ryhti** paranee, mikä voi edesauttaa kipujen vähenemistä
- Ehkäisee **TULE** –vaivojen syntyä
- **Muisti**, tarkkaavaisuus ja oppiminen paranevat
- **Palautuminen** paranee
- Mieliala ja **stressinsietokyky** kohoavat
- **Veren** rasva- ja sokeri-arvot paranevat
- Ehkäisee **sydän- ja verisuonitauteja**
- Lisäksi liikunnalla voi olla paljon muitakin terveyden kannalta positiivisia vaikutuksia.
- Myös **lihavuutta** voidaan hoitaa liikunnan avulla, mutta parhaat tulokset saavutetaan ruokavalion ja liikunnan yhdistämisellä.

## Miten liikunnan hyödyt saavutetaan?

- Suositukset esittää määrän, jolla terveysvaikutukset saavutetaan
- Tärkeää muistaa!!! -> **Kaikella** liikkumisen ja liikunnan lisäämisellä on terveyden kannalta **positiivinen vaikutus!**
- Jo 10 minuutin kestoisella liikunnalla on terveyden kannalta hyötyä.
- Liikuntasuositusten mukaan viikossa tulisi harrastaa 150 minuuttia kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa ja lisäksi kaksi kertaa viikossa kuntosaliharjoittelua.
- Istuminen on terveyden kannalta haitallista, joten sen vähentämisellä on terveyttä edistävä vaikutus
- Liikuntaa aloitellessa, on hyvä edetä progressiivisesti ja maltilla. Pysyvään elintapamuutokseen tarvitaan vähintään 6kk aikaa.

# Työn kuormitus ja odotukset liikunnan vaikutuksista

**Minä tällä hetkellä töissä?**

<b>Väite kuvaa minua täysin = 10</b>	<b>Arvio 1-10</b>
Minulla on työpäivän aikana kipuja	
Jaksaminen työvuoroissa	
Psyykkinen kuormittuneisuus	
Fyysinen kuormittuneisuus	
Palaudun työvuoroista	
<b>Lisäksi</b>	
Tauot istumisessa, krt / h	
Tehty taukoliikunta, krt / vuoro	
Kävely tai muu liikuskelu, min / vuoro	

**Miten odotan suositusten mukaisen liikunnan vaikuttavan?**

<b>Väite kuvaa minua täysin = 10</b>	<b>Arvio 1-10</b>
Minulla on työpäivän aikana kipuja	
Jaksaminen työvuoroissa	
Psyykkinen kuormittuneisuus	
Fyysinen kuormittuneisuus	
Palaudun työvuoroista	
<b>Lisäksi</b>	
Tauot istumisessa, krt / h	
Tehty taukoliikunta, krt / vuoro	
Kävely tai muu liikuskelu, min / vuoro	



1.tapaaminen

# Tavoitteet jaksolle

Työkalu 4

Mitä tietoja tarvitsen?

**Tavoitteet jaksolle**

Mitä uhkia tai esteitä kohtaan?

Millaista tukea tarvitsen?

Valitut tehtävät

Miten voin varautua esteisiin?

Arvio tällä hetkellä

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ENERGISYYS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FYYSINEN JAKSAMINEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UNI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TARKKAAVAISUUS JA MUISTI

Valittujen tehtävien vaikutus

Tehtävä nro	1	2	3	4
Energisyys				
Fyysinen jaksaminen				
Uni				
Tarkkaavaisuus ja muisti				

1.tapaaminen

# Aikataulutus

Työkalu 6

Milloin?  
Missä?  
Miten?  
Kauan?

TYÖ

Tehtävä 1

Tehtävä 2

Tehtävä 3

Tehtävä 4

MUUT  
MENOT

LIIKUNTA

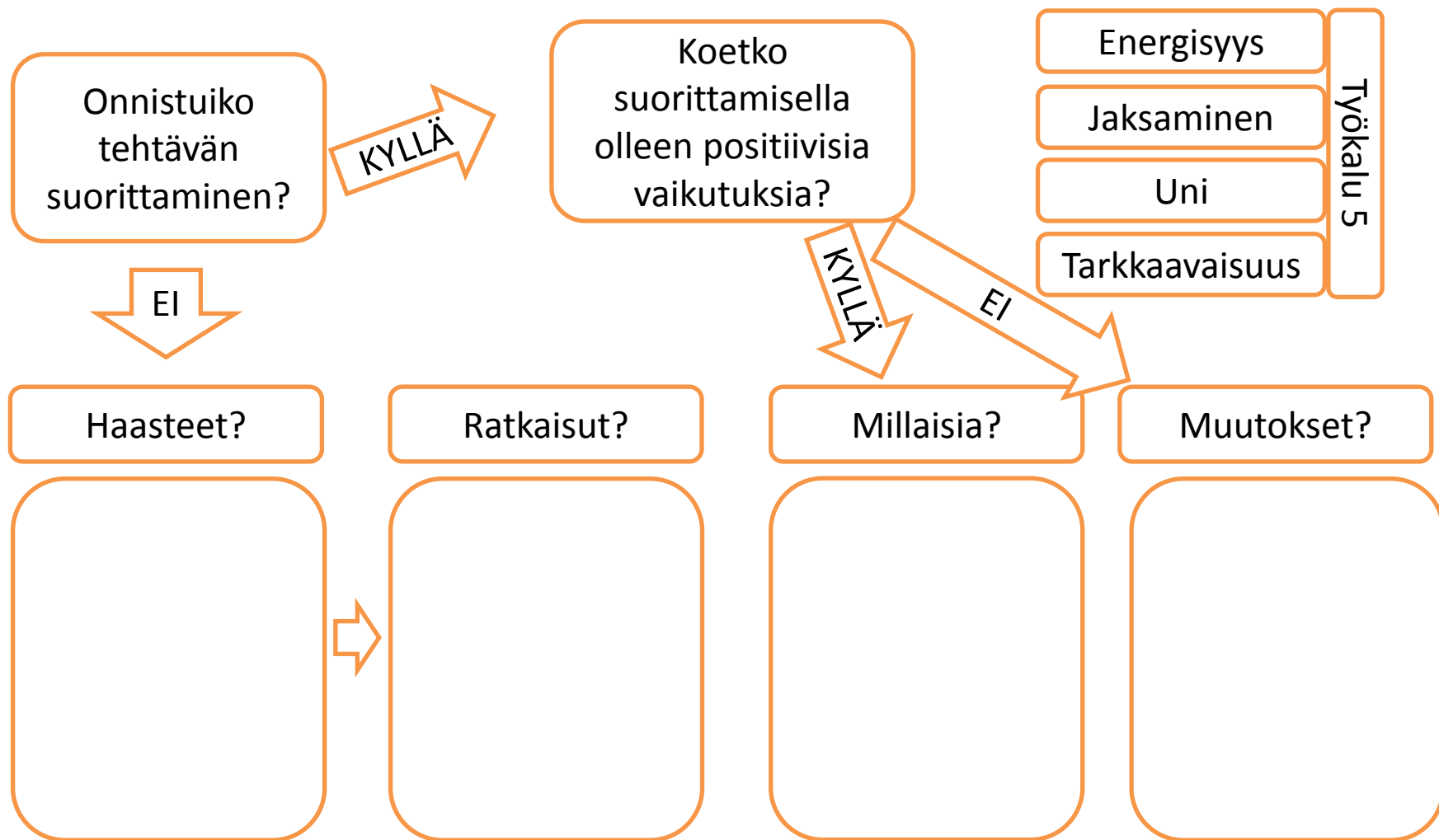
LEPOAIKA

PERHE

# 2. tapaaminen

- Käydään läpi 1.jakson tehtävät (työkalut 5 ja 7)
- Arvioidaan haasteet ja tarvittavat muutokset (työkalu 7)
- Käydään infoa 2 tekstiä läpi (ohjaajan tukimateriaali s. 6-8)
- Suunnitellaan seuraavan jakson tehtävät (työkalut 4, 5 ja 6)

# Arviointi liikunnan vaikutuksista



# Staattiset asennot ja istuminen

Ryhti – mitä on ja miten vaikuttaa terveyteen?

- Hyvässä asennossa nivelet ovat neutraalilla alueella ja lihakset rentoina.
- Tietokoneen ääressä työskentely vie helposti nivelet väärään asentoon.
- Pitkittyessä tämä tila aiheuttaa pysyviä muutoksia kehon asentoihin = keho mukautuu.
- Esimerkiksi rintalihakset ovat jatkuvasti kireät, olkapäät eteen kiertyneenä ja selän puolelta lihakset ovat pitkät ja heikot. Lihasten aineenvaihdunta on myös heikkoa.
- Huono ryhti heikentää sisäelinten verenkiertoa, aiheuttaa kiputiloja ja pitkään jatkuessaan tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia.
- Istuminen lisää välilevyjen painetta.

Ryhdistä huolehtiminen - Mitä voin tehdä?

- Ensimmäisenä huomio kannattaa suunnata työasentoon. Tähän apua tarvittaessa työterveyden kautta.
- Seuraavana kannattaa vaihdella työasentoa usein, esimerkiksi nousta välillä seisomaan.
- Myös seistessä tärkeää kiinnittää huomiota asentoon ja hyvään ryhtiin.
- Taukojumppa. Tehokas keino ehkäistä staattisen työn ja istumisen haittoja.
- Ryhdin kannalta perusteet harjoittamiselle on kireän lihaksen venytys ja vastakkaisen puolen jännitys.
- Viemällä kädet suorana taakse ja puristamalla lapaluita yhteen samalla venyttäen rintalihaksia on esimerkki tästä.
- Istumatyötä tekevän olisi hyvä liikkua vapaa-ajalla reilusti istumisen haittojen torjumiseksi .

# 3. tapaaminen

- Käydään läpi 2.jakson tehtävät (työkalut 5 ja 7)
- Arvioidaan haasteet ja tarvittavat muutokset (työkalu 7)
- Käydään infoa 3 läpi (ohjaajan tukimateriaali s. 19 – 28.)
- Suunnitellaan seuraavan jakson tehtävät (työkalut 4, 5 ja 6)

Liikunta voidaan jakaa seuraavasti; kestävyysliikunta, voimaharjoittelu ja liikkuvuusharjoittelu

## Kestävyysliikunta

- Parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- Tehosta riippuen vaikuttaa aineenvaihduntaan.
- Kehittää lajista riippuen lihaksia.
- Kohtalaisesti kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan tehoa, jossa puhetta pystyy pitämään yllä ilman puuskutusta = aerobinen peruskestävyys
- Raskaalla tarkoitetaan kuormitusta, jossa puusutus häiritsee puhumista.
- Hyötyjä saadaan aikaiseksi jo 10 minuutin harjoituksilla.
- Ensin kannattaa lisätä määrää asteittain ja vasta myöhemmin tehoa.

## Lihastrovoimaharjoittelu

- Perusvoimaharjoittelu sekä kasvattaa lihaksen kokoa että parantaa voimaa
- Voimaharjoittelu jakautuu eri tyyppeihin riippuen kuormasta ja toistomäärästä. Lisäksi sarjojen määrä vaihtelee.
- Aloittelijoille sopiva harjoittelun määrä on 10 - 15 toistoa ja 2-3 sarjaa.
- Helppoa ja turvallista voimaharjoittelu on laitteilla, joissa liikerata on ohjattua. Niissäkään ei kannata valita itselleen liian korkeita kuormia loukkaantumisriskin vuoksi.
- Laitteiden lisäksi on vapaita painoja, kuten käsipainot ja levytangot. Näitä kannattaa käyttää, mutta turvallisuuden varmistamiseksi pyytää ohjausta.



# Liikunnan eri muodot

Liikunta voidaan jakaa seuraavasti; kestävyysliikunta, voimaharjoittelu ja liikkuvuusharjoittelu

## Liikkuvuusharjoittelu

- Parantaa nivelten liikelaajuutta.
- Voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen.
- Aktiivisesti liike tuotetaan omalla lihasvoimalla, passiivinen liikkuvuus tarvitsee ulkoista voimaa venytyksen tuottamiseen.
- Ryhtihäiriöiden kannalta tärkeää on aktiivinen liikkuvuusharjoittelu.
- Saattaa lievittää kipuja ja ehkäistä tuki- ja liikuntaelinten häiriöitä.
- Lisäksi saattaa parantaa aineenvaihduntaa, lihasepätasapainoa sekä ehkäistä loukkaantumisia.
- Liikkuvuusharjoittelun muotoja ovat esimerkiksi venyttely, jooga ja pilates.

# 4. tapaaminen

- Käydään läpi 3.jakson tehtävät (työkalut 5 ja 7)
- Arvioidaan haasteet ja tarvittavat muutokset (työkalu 7)
- Tehdään välipalautekartoitus (työkalu 2 ja 8)
- Tarkastellaan, miten matka kohti päätavoitetta etenee ja tehdään tarvittaessa muutoksia (työkalu 1)
- Käydään läpi infoa 4 (ohjaajan tukimateriaali s. 18 – 19 sekä 21 – 28.)
- Valitaan tehtävät seuraavalle jaksolle (työkalut 4, 5 ja 6)

# Välipalaute – hyödyt ja haitat

Tämän hetkinen liikkuminen

- Vertaa myös aloitustilanteeseen

Arvioi laatikoihin minuutteina tai kertoina

Mitä vaikutuksia on ollut – plussat ja miinukset

Fyysinen  
aktiivisuus

Työssä  
tehtävä liike

Liikunta,  
missä  
hengästyn

Liikunta,  
missä  
hengästyn  
voimakkaasi

Voimaa  
kehittävä  
liikunta

Two large, empty, rounded rectangular boxes with orange borders, positioned on the right side of the page. They are intended for recording the benefits and drawbacks of the current movement habits, as indicated by the text above them.

# Kuormituksen lisääminen

## Harjoittelun perusperiaatteet

### YLIKUORMITUS

- Kehittyminen edellyttää, että kehoa kuormitetaan aiempaa enemmän.

### SPESIFISYYS

- Se ominaisuus, mitä harjoitetaan, kehittyy.

### TERVEYSHYÖDYT

- Terveishyödyt saavutetaan pienemmällä määrillä.

- Lihasvoimaharjoittelussa ylikuormitus tarkoittaa esimerkiksi suurempaa kuormaa, enemmän sarjoja tai enemmän toistoja.
- Kestävyysharjoittelussa voidaan muuttaa sekä kestoja että tehoa. Kun harjoitellaan aerobista peruskestävyyttä, tapahtuu ylikuormitus kestoja lisäämällä. Tehon lisääminen muuttaa harjoitusvaikutuksia.
- Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää harjoitella liikunnan eri osa-alueita monipuolisesti eli sisällyttää harjoitteluun liikkuvuusharjoittelua, lihasvoimaharjoittelua ja kestävyysliikuntaa.
- **Terveiden kannalta hyötyjä saadaan myös ilman kehittävää ylikuormitusta!**

# 5. tapaaminen

- Käydään läpi infoa 5 tekstit (ohjaajan tukimateriaali s. 11-15)
- Käydään läpi 4.jakson tehtävät (työkalut 5 ja 7)
- Työkalu 9, motivaation säilyttäminen (ohjaajan tukimateriaali s. 11 – 15)
- Valitaan tehtävät seuraavalle jaksolle (työkalut 4, 5 ja 6)

# Mahdolliset vastoinkäymiset

**Repsahdukset** ovat osa muutosprosessia.

- Niitä voi tulla monista eri syistä, esimerkiksi seuraavista:
  - Odotukset ei täyty
  - Liikunta aiheuttaa kipuja
  - Epämiellyttävät tunteet
- Ennakointi ja suunnittelu voi auttaa.
- Tärkeää on, miten toiminta jatkuu repsahdusten jälkeen.
- Pakkopaussi voi tulla esimerkiksi sairauden vuoksi.
- Pysyvien elämäntapamuutosten aikaansaaminen vaatii noin 6 kuukautta aikaa.

**Liikunnan säännöllisen harrastamisen ”varjopuolia”, mitkä on hyvä tiedostaa.**

- Vähenevien hyötyjen periaate
  - Tämä tarkoittaa sitä, että aiemmin kehittävä määrä ja teho ei kehitä loputtomiin, vaan kehittyminen vaatii ainakin toisen lisäämistä.
- Kehon sopeutuminen vähenevään kuormitukseen
  - Kehittymisessä keho vastaa kasvaneeseen kuormitukseen ja kunto paranee.
  - Sama tapahtuu käänteisesti, eli kun liikunnan harrastamiseen tulee tauko, saavutetut hyödyt katoaa.

# Motivaation ylläpito

Ohjelman etenemistä  
uhkaavat tekijät?

Repsahdukset

Pakkopaussit

Tyrehtyminen

Takapakki

Käytännön tilanteet,  
esimerkit, aiemmat  
kokemukset

Keinoja motivaation  
säilyttämiseen

Mikä on minun tärkein syy  
harrastaa liikuntaa?

Mikä on paras vaikutus  
tähän asti?

Miten olen edistynyt  
suhteessa omaan  
tavoitteisiin?

Minun  
keinot

# 6. tapaaminen

- Käydään läpi 5. jakson tehtävät (työkalut 5 ja 7).
- Arvioidaan ohjelman tavoitteiden toteutumista (työkalu 1)
- Arvioidaan työkalulla 3, miten liikunnan lisääminen on vaikuttanut
- Palaute ja suunnitelma työkalujen sovellettavuudesta tulevaisuudessa.



# Lähteet

- Ermolao, A. & Bergamin, M. 2016. Sydän, keuhkot ja verenkierto. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Liikuntafysiologian perusteet, s. 49 - 56. Fitra Oy.
- Esteve-Lanao, J., Anta, R. & González, C. 2016. Aerobinen harjoittelu. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Liikuntafysiologian perusteet, s. 119 - 143. Fitra Oy.
- Hynynen, E. 2016. Hengitys- ja verenkiertoelimistö. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 117 - 127. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Häkkinen, K. & Ahtiainen, J. 2016. Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 250 - 264. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Iglesias-Soler, E. & Chapman, M. 2016. Kunnan osatekijät ja periaatteet. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Liikuntafysiologian perusteet, s. 73 - 83. Fitra Oy.
- Isolehto, J. 2016. Nopeusvoimaharjoittelu. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 265 - 271. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 137 - 147. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Kalaja, S. 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 313 - 320. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Liikuntatieteellinen Seura ky. Helsinki.
- Keskinen, K. 2007. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormitus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 73 - 96. VK-Kustannus Oy. Lahti.

# Lähteet

- Käypä Hoito, 2016. Liikunta. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>. Luettu: 9.3.2020.
- Käypä Hoito, 2018. Muutosvalmiuden- ja vaiheiden malli. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01668#R1>. Luettu 5.3.2020.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48 - 68. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Luomajoki, H. 2018. Liikkeen ja liikekontrollin häiriöt - testit ja harjoitteet selän, niskan, olkapään sekä alaraajan toiminnallisiin ongelmiin. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Manka, M-L. & Manka, M. 2018. Työhyvinvointi. Alma Talent. Helsinki.
- Mann, S. & Jiménez, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistäminen. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Liikuntafysiologian perusteet, s. 199 - 205. Fitra Oy.
- Moody, J. & Davies, J. 2016. Kuntoilijan motivointi. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Liikuntafysiologian perusteet, s. 239 - 251. Fitra Oy.
- Mäennenä, J. 2019. Voimaharjoittelu - teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Nummela, A. & Häkkinen, K. 2016. Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 272 - 283. VK-Kustannus Oy. Lahti.

# Lähteet

- Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2007. Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvallmennus, s. 333 - 363. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Ojanen, M. 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 329 - 351. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu - hallittua voimaa ja liikkuvuutta. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihashuolto - warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Sand, O., Sjaastad, O., Haug, E. & Bjålie, J. 2016. Ihminen - fysiologia ja anatomia. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Sandström, A. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Työterveyslaitos. TULE- vaivoihin vaikuttavat tekijät. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/tule-vaivoihin-vaikuttavat-tekijat/>. Luettu:10.3.2020.
- Työterveyslaitos. Tuki- ja liikuntaelinten terveys. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/>. Luettu: 10.3.2020.
- UKK-instituutti, 2019. Liikkumalla terveyttä- askel kerrallaan, viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Luettu: 6.3.2020.