

ELÄMYKSELLINEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

Kohti positiivista kuntosalikokemusta

Kaisa Hilden

LAB-ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma
Sisustusarkkitehtuuri
Opinnäytetyö
Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

LAB-ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma
Sisustusarkkitehtuuri
Opinnäytetyö / sivut 73
Kevät 2021 / Kaisa Hilden

ELÄMYKSELLINEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

Kuntosalitilat ovat monelle epämiellyttäviä paikkoja, mikä aiheuttaa negatiivisia tunteita kuntosaleja ja jopa liikuntaa kohtaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella uudenlainen kuntosaliympäristö elämyksellisen tilasuunnittelun keinoin sekä kartoittaa kuntosalitilojen ongelmatekijöitä. Elämyksellisen kuntosaliympäristön tavoitteena oli luoda tilan käyttäjälle positiivinen mielikuva kuntosaleista sekä liikunnasta oikeanlaisen ympäristön avulla. Elämyksellisellä kuntosaliympäristöllä pyritään tarjoamaan uudenlainen mahdollisuus heille, jotka kokevat perinteiset kuntosalitilat epämiellyttäviksi ja liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

Opinnäytetyön taustatutkimuksessa tutkittiin nykypäivän liikuntaa, kuntosaleja ja niiden tilasuunnittelua sekä elämyksellisyyttä ja elämyksellistä tilasuunnittelua. Toteutetun kyselyn avulla selvitettiin kohderyhmän henkilöiltä kuntosalien ongelmatekijöitä, toiveita ja tarpeita. Työssä hyödynnettiin kyselyn tuloksia, taustatutkimuksesta kerättyjä tietoja sekä omaa kokemusta ja osaamista aihepiiristä.

Työn tuloksena syntyi konseptitason tilasuunnitelma elämyksellisestä kuntosaliympäristöstä, jota suunniteltaessa otettiin huomioon kohderyhmän tarpeet, kuntosalien yleiset rajoitteet ja toiminnot sekä elämyksellisen suunnittelun elementit. Suunnitelma toteutettiin kuvitteelliseen tilaan. Suunnitelma jäljittelee perinteisten kuntosalien tiloja, joissa esiintyy paljon ongelmatekijöitä.

Avainsanat : liikuntaympäristöt, kuntosalit, elämyksellisyyys, elämyksellinen tilasuunnittelu

ABSTRACT

LAB University of Applied Sciences
Institute of Design
Bachelor`s Degree Programme in
Interior Architecture and Furniture Design
Bachelor thesis / pages 73
Spring 2021 / Kaisa Hilden

EXPERIENTIAL GYM ENVIRONMENT

Gyms are uncomfortable places for many, causing negative feelings about gyms and exercise. The purpose of the thesis was to design a new kind of gym environment with experiential interior design and investigate the problem factors of gym interiors. The goal of the experiential gym environment was to create a positive image of the gyms and exercise to people with the right kind of environment. The experiential gym environment aims to give a new kind of opportunity to those who find traditional gyms uncomfortable and for those who exercise too little for their health.

In the thesis was studied today`s exercise habits, gyms, gym`s interior design, experientiality and experiential design. The survey was used to find out problem areas and needs of the gyms from the target group. Results of the survey, researched theory and own knowledge were utilized in the thesis.

The result of the work was a concept level interior design plan for an experiential gym environment. When I designed the gym environment, I took into account target group`s needs, the general constraints and functions of the gyms as well as the elements of experiential design. The plan copies traditional gym spaces with lot of problem factors.

Keywords : exercise environments, gym, experientiality, experiential interior design

SISÄLLYS

1 JOHDANTO

1.1 Työn aihe ja taustat	5
1.2 Tutkimuskysymys.....	5

2 LIIKUNTA

2.1 Nykypäivän liikunta ja sen merkitys	7
2.2 Liikuntaympäristöt	9
2.3 Kuntosalit	10
2.3.1 Käyttäjät	11
2.3.2 Benchmarking	12
2.4 Kuntosalien tilasuunnittelu	16
2.4.1 Kuntoilulaitteet ja -välineet	16
2.4.2 Värit	17
2.4.3 Valaistus	17
2.4.4 Materiaalit	18

3 ELÄMYKSELLISYYS

3.1 Elämyksen elementit	20
3.2 Elämyksen kokeminen	21
3.3 Elämyksellisen tuotteen luominen.....	22
3.4 Elämyksellinen tilasuunnittelu	23
3.4.1 Moniaistisuus	24
3.4.2 Värit ja valot	25
3.4.3 Elämykselliset toiminnot	25

4 KYSELY

4.1 Kyselyn toteutus	27
4.2 Tulokset ja analysointi	27

5 KONSEPTIN RAJAUS JA TAVOITTEET

5.1 Konsepti ja rajaus	31
5.2 Kohderyhmä	31
5.3 Kehittämisen kohteet kuntosaliympäristössä.....	32
5.4 Toiminnalliset tavoitteet	33
5.5 Elämykselliset tavoitteet	33

6 SUUNNITTELUPROSESSI

6.1 Tilat ja toiminnot	35
6.2 Tila - analyysi	36
6.3 Elämykselliset tilatekijät	37

7 KONSEPTISUUNNITELMA

7.1 Visuaalinen ilme	40
7.2 Kalustevalinnat	41
7.3 Pohjaratkaisu	42
7.4 Materiaali- ja väri valinnat	43
7.5 Lattiakaavio	50
7.6 Valaistus	51
7.7 Visualisoinnit ja leikkauskuvat.....	52

8 YHTEENVETO

8.1 Yhteenveto	64
8.2 Arviointi	64

LÄHTEET	65
---------------	----

LIITTEET	70
----------------	----

1 *JOHDANTO*

1.1 TYÖN AIHE JA TAUSTA

Vähäinen fyysinen työ, teknologisoituminen ja kaupungistuminen ovat syitä vähentyneelle hyötyliikunnalle ja lisääntyneille kansansairauksille. Liikkunnan harrastaminen on nykypäivänä yhä enemmän omalla vapaa ajalla suoritettavaa toimintaa, johon tarvitaan oma aloitteisuutta. Yksi yleisimmistä ja helpoimmista tavoista ylläpitää omaa kuntoa ja hyvinvointia ovat kuntosalit, niiden saatavuuden ja puitteiden ansiosta. Kuntosalilla käymisestä onkin tullut yksi tämänhetkisistä liikunta trendeistä. Kuntosaliympäristöt ovat kuitenkin monista tekijöistä usealle epämiellyttäviä tai jopa ahdistavia paikkoja. Tämän yleisen ongelman vuoksi tulisi kuntosalien epäkohdat ja puutteet kartoittaa tarkemmin, jotta kaikille olisi vaihtoehtoinen kuntosaliympäristö liikunnan harrastamiselle. Elämyksellisyyden yhdistäminen liikuntaympäristöihin mahdollistaa voimakkaat positiiviset liikuntakokemukset ja näin ylläpitää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

1.2 TUTKIMUSKYSYMYS

Tämä opinnäytetyö pyrkii tarjoamaan uudenlaisen näkökulman totuttuihin kuntosaliympäristöihin. Tutkin kuntosalitiloja, niiden suunnittelua ja epäkohtia. Näiden lisäksi perehdyn elämyksellisyyteen ja siihen, kuinka sillä pystytään vaikuttamaan siihen miten tila koetaan. Tavoitteenani on edistää elämyksellisellä tilasuunnittelulla kuntosalien tiloja ja tätä kautta sen käyttäjien hyvinvointia ja lisätä positiivisia liikunta kokemuksia. Pyrin luomaan kuntosalitilan, mihin kaikkien on mukava mennä ja mikä mahdollistaisi oppimaan liikunnan ilon oikeanlaisen ympäristön kautta.

2 *LIIKUNTA*

2.1 NYKYPÄIVÄN LIIKUNTA JA SEN MERKITYS

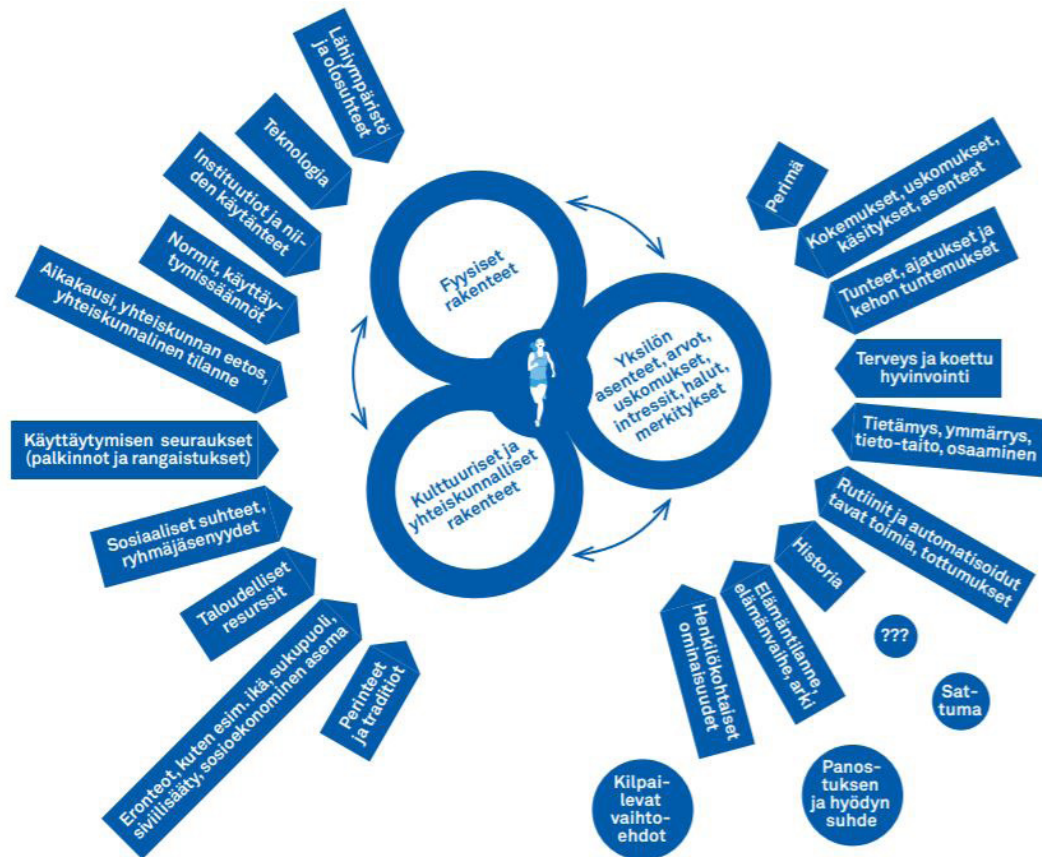
Ihmisen fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt, vaikka liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Alle viidesosa työikäisistä harjoittaa omaa lihaskuntoaan riittävästi ja noin puolet liikkuu kestävyyskunnan kannalta tarpeeksi. Fyysisestä aktiivisuudesta tulee huolehtia yhä enemmän, koska ihminen ei liiku arjessaan samalla tavalla kuin 50 vuotta sitten. Istumista tulee päivässä keskimäärin yli seitsemän tuntia, koska työt ja työmatkat tehdään yhä enemmän istuen. Vähäiselle liikunnalle voi löytää lisää syytä nyky-yhteiskunnan liikkumaan kannustamattomista tekijöistä ja sen muuttumisen myötä eriytyneestä liikuntakulttuurista. (Matarma 2012, 1-4.)

Liikuntaa markkinoidaan usein liian terveysvaikutus painoitteisesti, eikä ihmisillä ole tietoa liikunnan monipuolisista ja mielekkäistä mahdollisuuksista sekä hyödyistä. Liikunnan lisäämisen motivaatiokeinoja tulee kehittää erityisesti liian vähän terveystensä kannalta liikkuville. Liikunnan terveysvaikutukset ovat ihmisillä tiedossa, mutta silti sen harrastamisen kynnyks on monelle liian korkea. Ennen liikunnan yhtenä tärkeimpänä motiivina pidettiin kunnan ylläpitämistä, kun taas nykyään tunnevaltaiset motiivit katsotaan olevan yleisempiä. (Matarma 2012, 1-4.)



Kuva 1. Liikunnan motiivit ovat nykyään usein tunnevaltaisia (Mentatdgt 2018)

Suomessa vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt niin aikuisten kuin nuorten keskuudessa. Vapaa-ajan liikuntaa vuonna 2017 harrasti naisista noin joka neljäs ja miehistä noin joka kolmas. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.) Suosituimpia liikuntamuotoja suomessa ovat kävelyn eri muodot, hölkkä ja lenkkeily, pyöräily sekä kuntosali- ja voimaharjoittelu. Myös päivittäisistä kotiaskareista kuten kodin kunnostustöistä ja siivoamisesta saadaan tarpeellista arkiliikuntaa. Kuitenkin 30 % naisista ja 26 % miehistä ei harrasta vapaa-ajallaan lainkaan liikuntaa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.)



Kuvio 1. Ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Kauravaara 2018)

Liikunnan motivoivia tekijöitä ovat kokemukset, elämykset ja merkitykset. Kuitenkin näitä asioita on tutkittu paljon vähemmän kuin liikunnan laatua ja määrää. Liikunnalta vaaditaan muutakin kuin kovaa kuntoa ja hikeä. Liikunta herättää tunteita ja se tarjoaa pakoa arjesta, oppimista, terveydellisiä hyötyjä, onnistumista sekä yhteisöllisyyttä. Elämyksellisyyden, kokemusten ja erilaisten tunteiden korostaminen tulee ottaa jatkossa huomioon liikunnan markkinoinnissa. (Matarma 2012, 1-4.)

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden avulla ihminen voi parantaa hyvinvointia ja edistää hyvän elämän toteutumista. Liikkuessa ihminen käyttää aisteja, ajattelee ja kuvittelee sekä saa nautintoja. Liikunta auttaa myös itsensä kehittämässä ja toteuttamisessa. Ihmisen tulee kuitenkin ymmärtää ja löytää hyvinvoinnin ja liikunnan välinen yhteys, jotta liikuntaa haluttaisiin toteuttaa ja se koettaisiin mielekkääksi. (Kauravaara 2018, 17.)

Jos ihminen ei koe liikkumista itselleen mielekkääksi, sopivaksi tai merkitykselliseksi saattaa se aiheuttaa kuormittumista ja liikunnan aloittamisen vaikeuttamista (Kauravaara 2018, 51). Ihmisen toiminta ja käyttäytyminen rakentuu monista eri tekijöistä ja nämä asiat vaikuttavat liikunnan harrastamiseen, sen aloittamiseen ja kokemiseen (kuvio 1).

2.2 LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

Ympäristö luo fyysiset ja konkreettiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiselle. Liikkumisen ympäristönä voi toimia erilaiset rakennetut liikkumiselle tarkoitetut ja suunnitellut tilat tai luonto, mikä mahdollistaa monipuoliselle liikkumiselle. Nämä ympäristöt voivat mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden tai vaikeuttaa sitä. (Kauravaara 2018, 52.) Luonnossa liikkumisella on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja se antaa ihmiselle vapauden liikkua haluamallaan tavalla. Suomalaiset liikkuvatkin vapaa-ajallaan suurimmaksi osaksi luonnossa ja omassa piha-piirissään (Kauravaara 2018, 52). Luonnossa liikkumisen jälkeen suosituin tapa harrastaa liikuntaa on rakennetussa ympäristössä, kuten kaduilla ja ulkoliikuntapaikoilla. Sisäliikuntatiloissa, joista suosituimpia ovat kuntosalit ja uimahallit liikkuminen on vähäisempää, kuin ulkona liikkuminen. (Suomi 2012, Kauravaara 2018, 56.) Sisä- ja ulkoliikunnan erot kuitenkin vaihtelevat kaupunkiympäristön ja maaseudun välillä. Maaseudulla luonto on helposti lähettyvillä, joten sen tarjoamat liikunta mahdollisuudet on helpompi tavoittaa. Kaupungeissa puolestaan sisäliikunta-paikkojen yleisesti hyvä saatavuus mahdollistaa esimerkiksi paremmin kuntosalilla käymisen.

Lähiympäristön laatu vaikuttaa arkiliikunnan määrään. Ympäristöstressin kokeminen vaikuttaa negatiivisesti liikkumiseen ja ne, jotka kokevat sitä omassa asuinympäristössään harrastavat liikuntaa vähän. Ympäristöstressiä aiheuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ilmansaasteet, melu, liikenneuhkat, suuri asumistiheys tai väkivallan pelko. (Kauravaara 2018, 57.)

Sisäliikunnan harrastaminen on yleistä ihmisten asuessa yhä enemmän rakennetussa ympäristössä. Sisäliikuntaa varten on monia erilaisia tiloja kuten monitoimiset liikuntahallit. Monien lajien harjoittamiseen tarvitaan sisäliikuntatiloja. Luonto mielletään usein miellekkäämmäksi ympäristöksi liikunnan harrastamiselle, kuin sisätilat. Sisäliikuntatiloista voidaan kuitenkin rakentaa mielekkäitä ja turvallisia oikeiden ominaisuuksien keinoin.

TOIMIVAN SISÄLIIKUNTAYMPÄRISTÖN OMINAISUUKSIA :

VÄLINEET

Turvalliset ja toimivat välineet mahdollistavat tehokkaan ja monipuolisen liikunnan harrastamisen. Liikuntavälineiden tulee täyttää turvallisuusstandardit, jotta niiden käyttö on turvallista.

TURVALLISUUS JA ESTEETTÖMYYS

Kaikki sisäliikuntatilat tulee olla turvallisia ja esteettömiä. Selkeät, valoisat ja sisäilmaltaan miellyttävät tilat auttavat käyttäjää liikkumaan tilassa ongelmitta. Tilojen tulee myös olla paloturvallisia.

HYGIEENISYYS

Sisäliikuntatilojen pinnat pitää olla hygieenisiä ja helposti puhdistettavia. Hyvä hygienia tekee tilassa toimimisesta miellyttävämpää.

LATTIA / ALUSTA

Alustalla on suuri merkitys onnistuneen liikuntakokemuksen kannalta. Lattian /alustan kitka ja iskunvaimennuskyky ovat ominaisuuksia mitkä takaavat turvallisen liikkumisen.

TEKNISET OMINAISUUDET

Sisäliikuntatilojen tekninen suunnittelu luo mukavamman liikuntakokemuksen. Teknisiä ominaisuuksia ovat äänentoisto ja akustiikka, lämmitys ja ilmanvaihto sekä sähkötekniikka kuten valaitus.

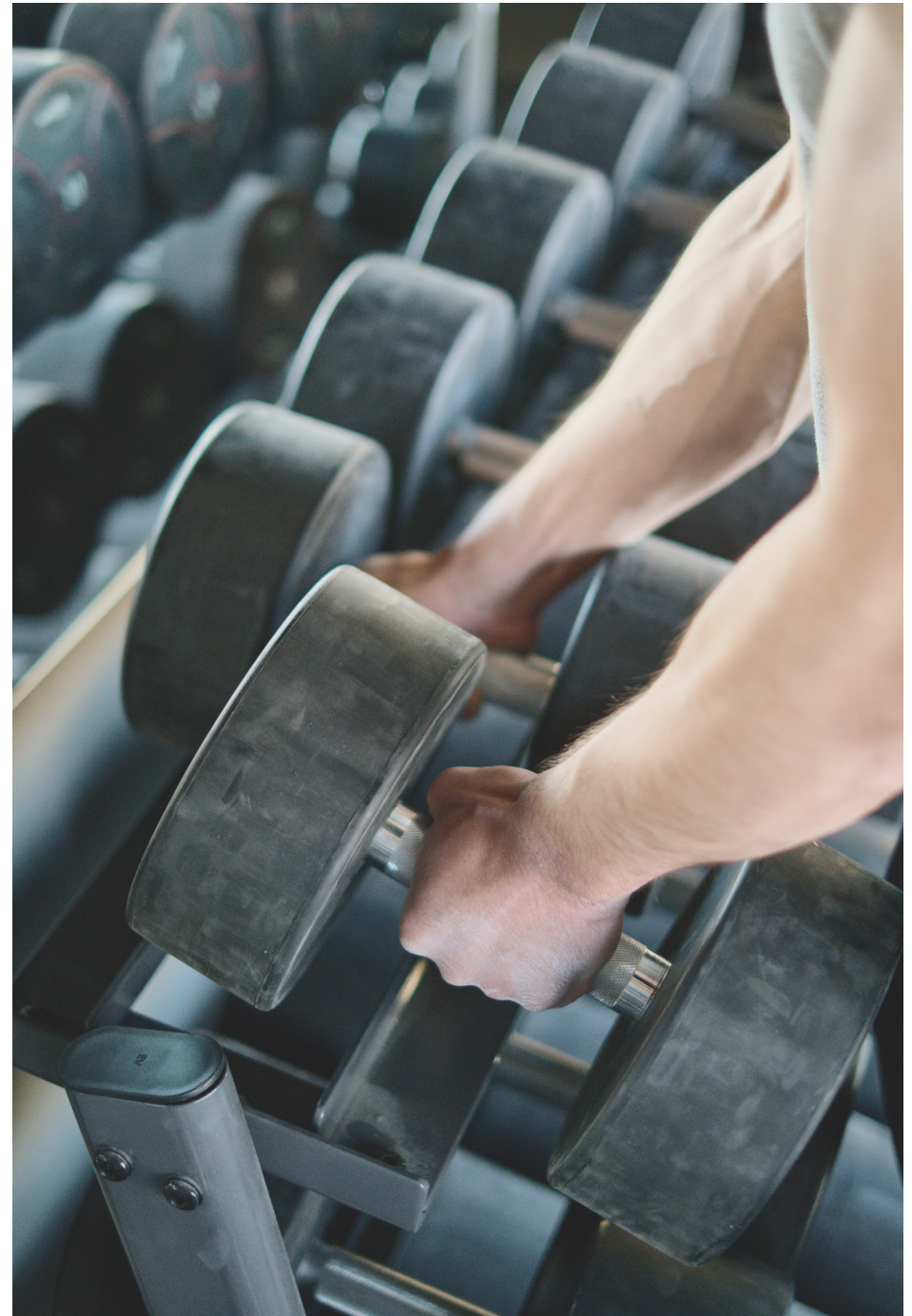
VISUAALISET OMINAISUUDET

Tilan visuaalisilla ominaisuuksilla kuten valaituksella, väreillä ja muodoilla pystytään helpottamaan tilassa liikkumista. Visuaalisilla elementeillä tilasta voi luoda helposti viihtyisän ja mielenkiintoisen.

2.3 KUNTOSALIT

Kuntosaliharjoittelu kuuluu nykypäivänä aikuisväestön suosituimpien liikuntalajien joukkoon. Kuntosalien suosio ja yleistymisen johtuu mm. siitä, että se sopii nykyajan kiireiseen elämänrytmiin ja on tämän lisäksi monipuolinen sekä tehokas liikuntamuoto. Kuntosaliharjoittelun aloittaminen on helppoa, mikä on yksi syy liikuntamuodon yleistymiselle. Kuntosalien hyvä saatavuus, lajivarus- teiden vähäinen määrä sekä mahdollisuus tehdä asiat omalla tavalla tekevät aloittamisen helpoksi. (Sankari 1995, Lampinen, Lappalainen 2013, 19-20.)

Kuntosaliharjoittelu ei ole ollut vielä kovin kauaa koko kansan suosiossa oleva liikuntamuoto vaan kehittynyt viime vuosikymmeninä. 1910-1920-luvuilla kuntosalit toimivat usein terapeuttisena liikuntamuotona. 1950-luvulla kuntoilu muuttui kehonrakennustyypiseen lihasten muokkaukseen. Tähän aikaan kuntosalitilat ja laitevalikoimat olivat Suomessa vielä alkeellisia ja epäsiistejä. Voimaharjoittelu oli pitkään vain harrastajien suosiossa, mutta 1980-luvulla kuntosaliharjoittelu muuttui tavallisen kuntoilijan harjoittelupaikaksi. Tällöin tilat ja laitteet alkoivat kehittyä jatkuvasti kuntosalihar- rastajien omista tarpeista. (Sankari 1995, Lampi- nen, Lappalainen 2013, 21.)



Kuva 2. Kuntosaliharjoittelu on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto (Samkov 2020)



Kuva 3. Kuntosalit ovat paikkoja kaikenlaisille liikkujille (Cottonbro 2020)

2.3.1 KÄYTTÄJÄT

Kuntosalit ovat yleisesti kaikkien käytössä iästä, sukupuolesta tai liikunta taustasta huolimatta. Kuntosalien käyttäjäryhmän moninaisuus on yhteydessä kuntosalin monipuolisiin mahdollisuuksiin. Käyttäjä voi harjoittaa kuntosalilla esimerkiksi kehonrakentamista, terveysliikuntaa tai jonkin vamman kuntouttamista. Kuntosalit voivat suunnata toimintaansa ja markkinointiaan tietyille kohderyhmille esimerkiksi painonnostoa harrastaville, mutta yleisesti ne silti ovat avoimia kaikille jäsenyyden hankkineille. Markkinoille on tullut myös naisten kuntosaleja, minkä käyttäjät koostuvat vain naisista. Naisille suunnatut kuntosalit pyrkivät antamaan heille miellyttävämmän ja rauhallisemman ympäristön kuntoilla.

2.3.2 BENCHMARKING

Liikuntaympäristöjen kehittäminen ja uusien näkökulmien huomioiminen on edistyneempää maailmalla kuin Suomessa. Kotimaiset liikuntaketjut ja yritykset kehittävät kokoajan toimintaansa ja tapojaan löytää asiakkaita. Ympäristöjen viihtyvyyteen on alettu kiinnittää huomiota kilpailun kasvun vuoksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Kuntosalitalat eivät kuitenkaan eroa toisistaan paljoa vaan samat tyylit seuraavat kuntosalista toiseen. Kansainvälisillä markkinoilla liikuntaympäristöjen uudenlaisia tilaratkaisuja on jo otettu käyttöön, mutta tämäkin on vielä melko vähäistä.

Kartoitin olemassa olevia kuntosaleja, missä tilan viihtyvyys ja kokemuksellisuus on huomioitu normaalia paremmin. Kokonaisvaltaisella ja kokemuksellisella tilasuunnittelulla kuntosalitila voi herättää kuntoilijassa mahdollisesti enemmän positiivisia ajatuksia ja mielenkiintoa perinteisiin kuntosaleihin verrattuna.

BIOFIT

Iso-Britannia

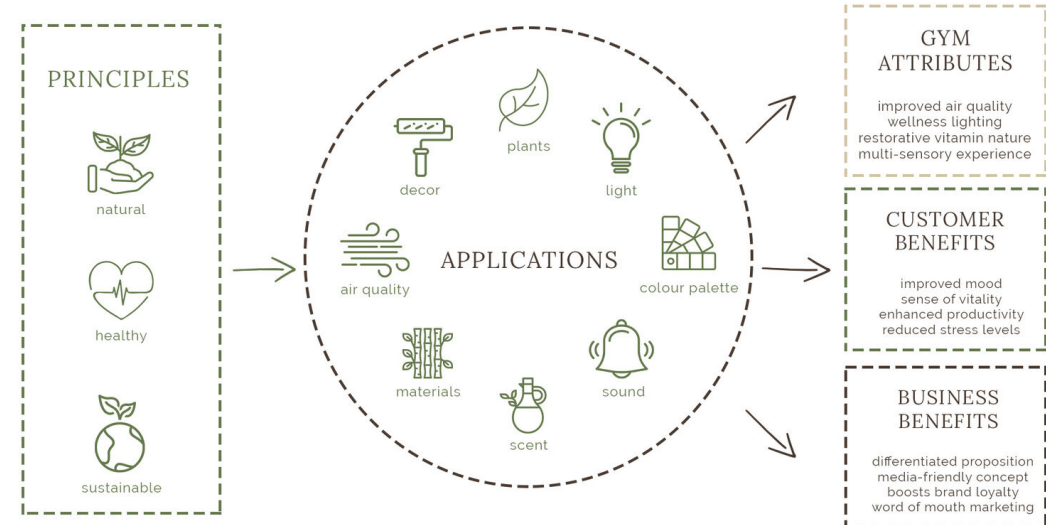
Biofit on tuonut biofilisen tilasuunnittelun liikuntaympäristöihin. Heidän lähtökohtina ovat ekologiset moniaistiset tilakokonaisuudet, joissa luonnon positiiviset terveysvaikutukset on tuotu sisätiloihin saaden käyttäjälleen miellyttävän kokemuksen. Tiloissa on otettu huomioon kaikki aistit ja tutkittu kuinka ne mahdollistavat luontokokemuksen saamisen. Perinteisistä kuntosaleista poiketen kuntoiluvälineet ovat myös suunniteltu luonnonmukaisiksi niin ulkomuodoltaan kuin materiaaleiltaan. (Biofit, 2017.)



Kuva 4. Maailman ensimmäinen orgaaninen kuntosali Lontoossa (Biofit 2017)



Kuva 5. Kuntoiluvälineet on suunniteltu luonnonmukaisiksi (Biofit 2017)



Kuvio 2. Biofilisen suunnittelun lähtökohtia (Biofit)

MFIT SPACE 01

Kiina

Ramoprimon suunnittelema kuntosali Mfit space 01 mahdollistaa kuntoilijalle monipuoliset kuntoilu ja kokemus mahdollisuudet. Tilojen ja toimintojen moninaiset värit ja tilalliset elementit on suunniteltu herättämään erilaisia tunteita käyttäjälle. Kierreportaat, liukumäki ja kiipeilyseinä moninkertaistavat kuntoilun mahdollisuudet sekä luovat ainutkertaista tunnelmaa kuntosalitilaan yhdistäen tilan kerrokset toisiinsa (Kuva 6). Sininen teräsverkkoelementti on monipuolinen kuntoilun väline, näkösuoja ja tilan jakaja sekä samalla tilojen yhdistäjä (Ramoprimo, 2019.) Tila on ilmeeltään leikkisä ja vaikuttava luoden uudenlaista näkökulmaa perinteisille kuntosalitiloille.



Kuva 7. (Ramoprimo 2019)



Kuva 8. (Ramoprimo 2019)



Kuva 6. Liukumäki ja kiipeily seinä mahdollistaa monipuoliselle liikunnalle (Ramoprimo 2019)



Kuva 9. Punainen pukuhuone (Ramoprimo 2019)

KUNTOKESKUS LIIKKU

Suomi

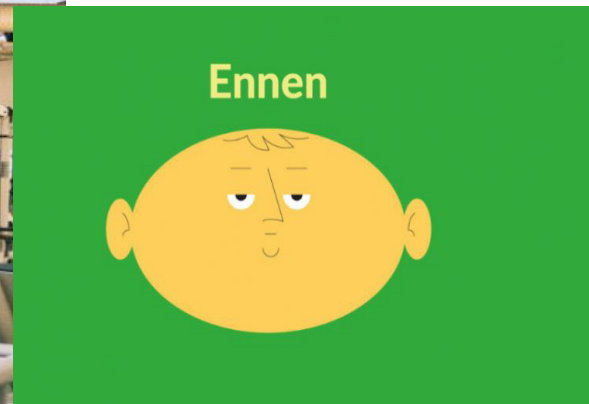
Liikku on yksi Suomen suosituimmista kuntosaliketjuista. Liikku tuo tiloillaan ilmi kotimaisuutta ja luonnonläheisyyttä. Kuntosalitilat ovat aina tilavia ja avaria. Sisustuksessa on käytetty koivuelementtejä ja metsä aiheisia tehosteseiniä (Kuva 11). Vihreä on yrityksen brändiväri mikä näkyy niin keskusten julkisivussa kuin sisätiloissa. Valaistukseen on myös panostettu, jotta tilassa liikkuminen olisi miellyttävää ja virkistävää. Liikku on panostanut tilojensa viihtyvyyteen ja kokemuksellisuuteen keskiarvoa enemmän Suomen mittakaavassa.



Kuva 11. Luonnonläheinen tapetti ja koivuelementit (Liikku)



Kuva 10. Toimiva ja tunnelmallinen valaistus luo mukavan liikuntahetken (Liikku)



Kuva 12. Liikku panostaa kuntosalien kokemuksellisuuteen (Liikku)

2.4 KUNTOSALIEN TILASUUNNITTELU

Kuntosalit rakentuvat usein monista eri alueista ja tiloista. Tärkein näistä on itse kuntosalitila, missä tehdään lihaskuntoharjoittelua ja muuta liikuntaa. Kuntosalitila on usein neliön tai suorakaiteen muotoinen. (Nissinen 2001, Toivari 2015,19.) Nykyään kuntosaleja rakennetaan kuitenkin yhä enemmän eri muotoisiin ja kokoihin tiloihin. Kuntosaleilla liikuntatilan lisäksi on aina pukuhuoneet, wc, pesuhuone, eteinen ja jonkinlainen henkilökunnan tila (RT 97 10091). Riippuen kuntosalista niissä voi myös olla erillinen painonnostotila, ryhmäliikuntatila, kahvio, erilaisia säilytystiloja, sauna tai fysioterapeutin oma tila. Kuntosalien tilasuositus on vähintään 6 m² käyttäjää kohden (RT 97 10091). Kuntosalin aulasta on usein käynti pukuhuoneisiin, missä on lukittavat kaapit kuntoilijoille. Tilassa kulkeminen tulisi tapahtua niin, ettei ulkokengillä kuljeta liikuntatilassa. (Sankari 1995, Toivari 2015, 19.) Yleistä onkin, että ulkokengät jätetään heti aulaan tai tuulikaappiin. Liikuntatila jakautuu myös pienempiin osiin eri toimintojen perusteella. Se sisältää mm. aerobisen harjoittelun, venyttelyn, lihaskunto ja paino harjoittelun alueita.

Tilan toiminnot ja pohjaratkaisu tulisi järjestää loogisesti niin että käyttäjän on helppo havaita missä eri toiminnot ja laitteet sijaitsevat. Kuntosalin kaikki tilat täytyy suunnitella esteettömiksi, niin että sielä pystyy kulkemaan vaivattomasti myös pyörätuolilla (Verhe 1997, Toivari 2015, 19).

Kuntosalit kuuluvat terveystarkastajien säännölliseen valvontaan. Kuntosalien terveystarkastukseen kuuluu asiakasturvallisuus, yleinen siisteys ja ilmanvaihdon toimivuus. Asiakasturvallisuuteen liittyviä tekijöitä ovat laitteiden turvallisuus ja sijoittelu, laitteiden huolto ja kunto sekä kuntosalin turvallisuusohjeet. (Järvinen 2015, Mäensivu 2015, 23.)

KUNTOILULAITTEET JA -VÄLINEET 2.4.1

Kuntosalit rakentuvat pitkälti kuntosalilaitteiden ympärille, joten niiden järjestys, määrä ja sijoittelu vaikuttaa koko tilan dynamiikkaan ja esteettisyyteen. Kuntolaitteiden sijoittamisessa pitää noudattaa laite valmistajan turva-alue ohjeistuksia (Järvinen 2015, Mäensivu 2015, 23). Laitteiden liikeradat eivät saa vaarantaa muita henkilöitä. Myös kuntosalin kulkuväylien pitää olla esteettömiä. (Järvinen 2015, Mäensivu 2015, 23.) Kuntoilulaitteiden sijoittelu perustuu usein niiden käyttötarkoitukseen. Aerobiset laitteen sijoitetaan lähekkäin muodostaen oman kokonaisuuden, koska niitä käytetään usein lämmittelyssä ennen lihaskunto harjoittelua. Myös venyttelytilalle on tärkeää säästää oma tilansa, koska se on usein osa kuntosaliharjoittelua. Lihaskuntolaitteet ovat usein omana kokonaisuutenaan. (Sankari 1995, Toivari 2015, 20-22.)

Lihaskuntolaitteet sijoitellaan usein lihasryhmien mukaan esimerkiksi jalkalihaslaitteet muodostavat oman kokonaisuuden. Myös laitteiden ominaisuuksien mukaan sijoittelu on yleistä, milloin irralliset levypainot laitetaan samaan paikkaan ja painopalkalliset laitteet omaansa. Jokaisen laitteen ympärille on varattava tarpeeksi tilaa turvallista liikerataa ja tilassa liikkumista varten. (Verhe 1997, Toivari 2015, 20-22.)

VALAISTUS 2.4.2

Toimivassa valaistuksessa tulee ottaa huomioon riittävä valon määrä, valon laatu ja häikäisyn esto (SIT 63-610044). Kuten muissakin tiloissa häikäisyn esto lisää turvallisuutta ja esteettömyyttä. Häikäisemätön valaistus kuntosalitiloissa takaa turvallisen ja miellyttävän kuntoilun. Kuntosalin valaisimien soveltuvuuteen vaikuttavat asennuskorkeus, koko, muoto ja materiaali (Verhe 1997, Toivari 2015, 29). Valaisimet eivät saa vaikeuttaa liikkumista tai rikkoutua kuntoilun seurauksena. Valaistuksella on suuri merkitys tilan hahmottamisessa, koska pinnan ja tilan ero perustuu valon ja varjojen vaihteluun (SIT 63-610044). Valon ja varjon kontrastien avulla hahmotamme etäisyyttä ja syvyyttä (SIT 63-610044). Näin ollen toimivaksi suunnitellulla valaistuksella voidaan helpottaa kuntosalin tilojen ja toimintojen havainnointia. Tilan valaistuksella ja väreillä pysytään vaikuttamaan myös käyttäjän vireystasoon (Augustin 2009, Mäensivu 2015, 31).

Liikuntatiloissa missä fyysistä aktiivisuutta korostetaan suositellaan käytettäväksi lämpimiä värisävyjä ja paljon valoa (Augustin 2009, Mäensivu 2015, 31). Valaistus on suorassa yhteydessä kuntosalitilojen viihtyvyyteen. Kun hyvän valaistuksen ominaisuudet huomioidaan kuntosalitiloissa saadaan siitä helpommin luotua turvallinen ja viihtyisä.

VÄRIT 2.5.3

Kuntosalitilojen värien harkittu käyttö lisää tilan viihtyvyyttä sekä sen käyttäjän vireyttä ja mielentilaa. Värien on todettu monien tutkimusten perusteella vaikuttavan ihmisen mieleen ja käyttäytymiseen. Tilassa värit vaikuttavat sen käyttäjään antaen väristä riippuen erilaisen kokemuksen. Punainen on tutkitusti kaikista energisin väri ja se voi stimuloida adrenaliinituotantoa ja hermosolua (Askel terveyteen 2018). Punaisen värin energisoiva vaikutus sopii hyvin urheiluun ja liikuntaan. Sen on todettu myös lisäämään suorituskykyä ja kestävyyttä. Keltaisella ja oranssilla värillä on paljon yhteneväisyyksiä punaisen värin kanssa. Keltainen lisää tutkitusti keskittymiskykyä ja aktivoi keskushermostoa. (Askel terveyteen 2018.) Punainen, keltainen ja oranssi onkin melko yleisiä värivalintoja kuntosalitiloihin, niiden piristävien vaikutusten takia. Näitä energisoivia värejä näkee paljon esimerkiksi kuntosalien tehosteseinissä. Kuntosalien yleisin värimaailma on hyvin pelkistetty tumma tai vaalea. Valkoista, harmaata ja mustaa käytetään runsaasti. Näihin neutraaleihin sävyihin yhdistetään usein jokin energisoiva kirkas väri. Valkoisen värin koetaan tuovan tilaan puhtautta ja raikkautta sekä valoa (Koivisto 2011).

Kuntosaleilla hyvä hygienia ja tilan siisteys ovat tärkeässä asemassa, joten valkoisen värin käyttö on luonteva ja helppo ratkaisu. Valkoisen värin valoisa ja energisoiva vaikutus sopii hyvin liikuntaympäristöihin. Musta väri on vahva ja se kuvastaa valtaa sekä auktoriteettia (Koivisto 2011). Kuntosalituloissa paljon käytetty musta voi antaa kuntoilijalle voimaa ja rohkeutta suorituksiinsa. Koska kuntosalitilat jakautuvat moniin eri toimintoihin, tulisi värimaailma valita toimintojen mukaan. Esimerkiksi venyttelytila on toiminnaltaan rahallisempi kuin energiaa täynnä oleva painonosto alue.

MATERIAALIT 2.5.4

Kuntosalituloissa käytettävät materiaalit tulee sopia liikuntatilojen toimintaan. Tällaisiin tiloihin soveltuvia materiaaleja ovat kestävät, lämpimän tuntuiset ja helppohoitoiset pintamateriaalit. Kestävä ja oikeanlainen lattiamateriaali on erityisen tärkeä kuntosaleilla tilan toimivuuden kannalta. (Rakennus oy 1980, Toivari 2015, 27.) Lattian materiaali tulee olla kestävä ja hieman joustava, jotta se ottaa iskuja hyvin vastaan. Lattian on tärkeää johdattaa lämpöä, jottei sen kosketuspinta tunnu kylmältä. Materiaalin tulee olla myös hygieeninen. Lattia sekä seinä materiaaleissa tulee huomioida kuntoilulaitteiden kiinnitys tarpeet. (RT 97-10091.) Tilassa ainakin kahden tilaa rajoittavan pinnan tulee olla ääntä vaimentavaa pintamateriaalia. Esimerkiksi yksi akustoiva seinä ja katto tekevät tilan akustiikasta paremman. (RT 97-10091.) Kuntosaleilla painojen, laitteiden, musiikin ja kuntoilijoiden pitämät äänet saattavat yltyä melko koviksi, joten akustiikan tulee olla kunnossa tilan viihtyvyyden kannalta.



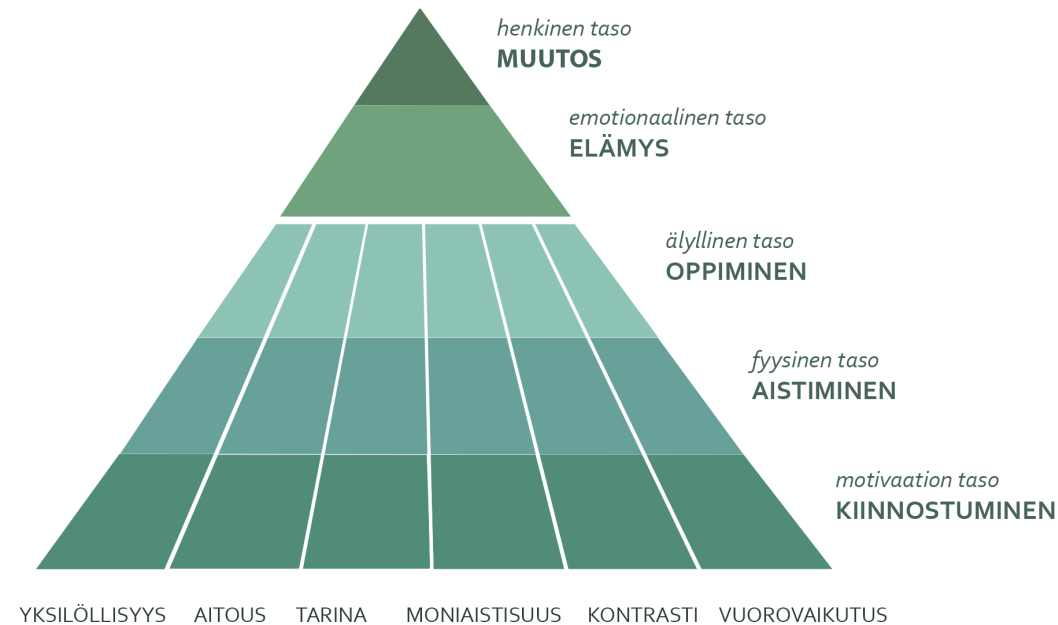
Kuva 13. Puu on materiaalina kestävä, mutta myös lämmin ja visuaalisesti kaunis (Heimholz 2021) 18

3 *ELÄMYKSELLISYYS*

3.1 ELÄMYKSEN ELEMENTIT

Elämyksellisyys on yksilöllinen, moniaistinen ja kokonaisvaltainen kokemus, mikä jättää positiivisen muistijäljen (Lapin elämysteollisuuden strategia 2002, 3). Elämys voi tuottaa henkilökohtaisen muutoksen kokijalleen. (Tarssanen 2009, 11.)

Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus LEO:n kehittämään elämyskolmioon (kuvio 2) on koottu onnistuneen elämystuotteen elementit. Elämyskolmio ottaa huomioon tuotteen käyttäjän kokemuksen tasolla kuin myös elementtitasolla. Se on apuvälineenä tuotteen analysoinnissa ja elämyksellisten puutteiden löytämisessä. Elämyskolmion perustana on yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistisuus, kontrasti sekä vuorovaikutus. Näiden asioiden kautta herätetään käyttäjän kiinnostus, minkä jälkeen aistien ja ajattelun kautta muodostuu elämys. Elämyksen kokemisen jälkeen voi tapahtua henkinen muutos, mikä on sijoitettu elämyskolmion huipulle. Elämyksellisyyteen liittyy tärkeänä osana vuorovaikutteisuus. Vuorovaikutus luo yhteisöllisyyden tunnetta ja yhdistää kokijan tiettyyn ryhmään tai nostaa sosiaalista statusta. Elämyksen voi kokea yksinkin, mutta yhdessä koettu koetaan helpommin yleisesti hyväksytyksi ja arvostetuksi. (Tarssanen 2009, 12-15.)



Kuvio 3. Elämyskolmio (Mukailtu Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus)

3.2 ELÄMYKSEN KOKEMINEN

Elämyskolmio-malli (kuva) kuvastaa, miten elämys koetaan. Kokemus alkaa ihmisen kiinnostuksen heräämisestä aistimiseen ja oppimiseen, minkä jälkeen kokeminen siirtyy tunnepitoiseen elämykseen, mitä seuraa henkinen muutos. Kokeminen rakentuu motivaatio tasosta, fyysisestä, älyllisestä, emotionaalisesta ja henkisestä tasosta.

Motivaatio taso. Motivaation tasolla herätetään kiinnostus ja luodaan odotuksia. Jo tällä tasolla mahdollisimman monen elämyksiä tuottavan tekijän tulisi täytyä, jotta kiinnostus saadaan herätettyä. Esimerkiksi elämyksellisen tuotteen markkinoinnin tulisi olla yksilöllistä, vuorovaikutuksellista, moniaistista, aitoa, kontrastista ja tarinallista. (Tarssanen 2009, 15.)

Fyysinen taso. Fyysisellä tasolla asia koetaan ja tiedostetaan aistien kautta (LaSallw & Britton 2003,9 ; Tarssanen 2009, 15). Aistien avulla tiedostamme, mitä teemme, missä olemme ja mitä tapahtuu. Fyysisellä tasolla pystytään testaamaan tuotteen laatu. Onnistunut tuote luo turvallisen ja miellyttävän kokemuksen eikä käyttäjällä ole esimerkiksi fyysistä vaaraa tai liian kylmä. (Tarssanen 2009, 15-16.)

Älyllinen taso. Päätös siitä onko käyttäjä tyytyväinen kokemaansa tehdään älyllisen tason kautta. Älyllisellä tasolla käsitellään ympäristön antamia aistiärsyksiä ja toimitaan niiden mukaan, ajatellaan, opitaan, muodostetaan mielipiteitä ja sovelletaan tietoa. Kun tuote on onnistunut tällä tasolla se mahdollistaa käyttäjän oppimaan uutta, kehittymään ja saamaan uutta tietoa, mikä voi tapahtua niin tiedostetusti kuin tiedostamatta. Tämä tarjoaa oppimis- ja harjaantumiskokemuksen. (Tarssanen 2009, 16.)

Emotionaalinen taso. Emotionaalisella tasolla koetaan varsinainen elämys. Tällä tasolla käyttäjä voi kokea jotakin merkityksellistä. Jos kaikki elämyksen elementit on otettu tuotteessa tähän asti onnistuneesti huomioon mahdollistaa se käyttäjälle positiivisen tunnereaktion, kuten iloa, onnellisuutta, onnistumista tai liikutusta. (Tarssanen 2009, 16.)

Henkinen taso. Henkisellä tasolla voidaan kokea henkilökohtainen muutoskokemus voimakkaan positiivisen tunnereaktion kautta. Tämä voi johtaa pysyviin muutoksiin elämäntavassa, mielentilassa tai fyysisessä olossa. (Aho 2001,35 ; Tarssanen 2009, 16.) Henkilö voi kokea kehittyneensä tai muuttuneensa yksilönä tai omaksuneensa jotakin uutta osaksi itseään. Elämyksen kautta voi omaksua uuden ajattelutavan, harrastuksen tai löytää uusia voimavaroja itsestään. (Tarssanen 2009, 16.)

3.3 ELÄMYSTUOTTEEN SUUNNITTELU

Elämystuotetta rakentaessa on tärkeää asettaa tavoite, mitä elämykseltä halutaan saavuttaa. Tavoite usein muuttuu suunnitteluprosessin aikana, mutta on olennaista lähteä liikkeelle sen luomisesta ja miettiä mikä halutun elämyksen tarkoitus on. (Autio 2020, 37.) Elämystuotteen räätälöityvyys, uuden kehittäminen ja rajojen ylittäminen ovat keskeisiä asioita elämyksen tuottamisessa. (Gelter 2006, 46.) Elämyksellinen tuote ei ole tavanomainen ja usein koettu, joten sen tuottaminen on haastavampaa ja jalostetumpaa, kuin perinteisen tuotteen (Lapin elämysteollisuuden strategia 2002, 3).

Elämyksellisesti onnistunut tuote on yksilöllinen ja ainutkertainen, eikä samanlaista kokemusta löydy muualta. (Tarssanen 2009, 12.) Tuotteen joustavuus käyttäjän tarpeiden mukaan luo yksilöllisesti onnistuneen kokemuksen. Jotta asia koetaan elämykselliseksi sen on erotuttava kokijan arjesta ja oltava erilainen hänen näkökulmastaan. Tuotteen kontrasti totuttuihin asioihin ja uuden kokeminen mahdollistaa itsensä näkemisen toisesta näkökulmasta. Tällainen kontrasti vapauttaa kokemaan ja näkemään asioita uudella tavalla ilman arjen tottumuksia ja rajoituksia. (Tarssanen 2009, 12-14.) Elämyksen kokija voi oppia uutta eri näkökulmista. Suunnittelussa tuleekin miettiä millaisia asioita, arvoja ja tietoja elämyksen seurauksena on mahdollista oppia ja miten ne vaikuttavat kokijaan. (Gelter 2006, 45.)

Elämyksen on oltava uskottava, jotta se koetaan aidoksi. Aitous määräytyy usein kulttuurin ja elämäntavan pohjalta. Myös yhtenäinen ja uskottava tarina on tärkeä osa onnistuneen kokemuksen luomisesta. Kokonaisuuden ja eri elementtien toisiinsa sitominen tarinalla tekee kokemuksesta mukaansatempaavan ja antaa sille sosiaalisen merkityksen. Tarinan avulla käyttäjälle hahmottuu mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Johdonmukainen teema on tärkeä osa elämystuotetta. Teemaa tukee moniaistisuus mikä tarkoittaa, että kaikki aistiärsykkeet on suunniteltu tukemaan valittua elämyksen aihetta. Moniaistisuuden käytön huolellinen suunnittelu takaa, ettei aistiärsykeitä ole liikaa tai ettei ne ole elämystä häiritseviä tekijöitä. (Tarssanen 2009, 12-14.) Kokijalla pitää olla sellainen tunne, että hänellä on hyvä olla. Esimerkiksi kylmyys, nälkä tai turvaton olo vaikuttavat negatiivisesti elämyksen kokemiseen. On tärkeää huomioida kokijan fyysiset ja psyykkiset voimavarat. Turvallinen ja hyvä olo mahdollistaa kokijan vastaanottamaan elämyksen paremmin. Kun suunnitellaan elämyksellistä tuotetta, on olennaista huomioida turvallisuus eli miten kaikki toiminta pystytään suorittamaan riskittä. Turvallisuus otetaan huomioon psyykkisellä, sosiaalisella ja fyysisellä tasolla. (Autio 2020, 37.)

Koska elämys synnyttää positiivisia tunteita tulee siihen suunnitella iloa ja viihdettä sisältäviä elementtejä (Gelter 2006, 45). Elämys ei kuitenkaan aina ole täynnä viihdettä ja energiaa vaan esimerkiksi rauhoittava ja elvyttävä kokemus. Elämykseen tuotavat positiiviset asiat on valittava haluttuun aiheeseen sopivaksi.

3.4 ELÄMYKSELLINEN TILASUUNNITTELU

Elämyksellisyys tilasuunnittelussa on laaja käsite ja sillä on monia muotoja. Elämykselliseen tilasuunnitteluun voi sisältyä paljon muutakin kuin kalusteet, värit ja valaistus, vaikka ne ovatkin suurissa roolissa tilan rakentumisessa. Elämyksellisessä tilasuunnittelussa tulee huomioida samat asiat kuin muissakin elämystuotteissa. Ensin pitää tietää, mitä elämykseltä halutaan saavuttaa. Yksilöllisyys, aitous ja tarinallisuus sisältyvät elämyksellisesti onnistuneeseen tilaan. Moniaistisuus on avainasemassa elämyksellisessä tilasuunnittelussa, koska sen avulla tila koetaan mahdollisimman monen eri aistin kautta. Se mitä elämyksellisyyden elementtejä halutaan käyttää valikoituvat aina halutun teeman ympärille. Esimerkiksi jos toiseen tilaan haetaan rauhoittavaa vaikutusta ja toiseen energisoivaa ovat valittavat elementit erilaiset.



Kuva 14. Yksilölliset tilat luovat elämyksiä (Karvone)



Kuva 15. Akustiikkapaneelit voivat olla myös visuaalisesti toimivia(Baux)



Kuva 16. (Baux)

3.4.1 MONIAISTISUUS

Moniaistisuus on suuressa roolissa elämyksellisyyttä käsiteltäessä. Asian kokeminen mahdollisimman monella eri aistilla mahdollistaa vahvan positiivisen elämyksen syntymisessä. Tiloja suunniteltaessa onkin tärkeää huomioida kokonainen sensoriallinen kokemus eli se, että materiaalien, värien, valojen, äänien ja ylipäätään kaikki aisteilla havaittavat asiat ovat harkittuja (Beidler 2020). Aistiärsykkeiden tulee kuitenkin olla tasapainossa, jottei ne muutu elämystä häiritseviksi tekijöiksi. Tilasta voi luoda käyttäjälleen turvallisen, miellyttävän ja viihtyisän sekä aistein havaittavien asioiden harkitulla harmonialla että vastakohtaisuuksilla (Beidler 2020).

Tilasuunnittelussa näköaisti havaintoja pystytään ohjaamaan tilojen muodon ja koon, pintamateriaalien, värien ja valojen avulla. Näköaisti on hallitseva aisti tilan kokemisessa. Myös tuntoaisti vaikuttaa paljon siihen, miten tila koetaan. Kosketuspinnat voivat olla pehmeitä ja miellyttäviä tai kovia ja kylmiä. Tuntoaistilla havaitsemme myös jos tilassa on liian viileä tai kuuma. Onkin tärkeää saada tilan käyttäjä tuntemaan olonsa mukavaksi, jotta kokemus on miellyttävä.

Hajuaistilla koetaan tilan hajut ja tuoksut. Hajuilla on melko vahva vaikutus, jos se on yhteydessä esimerkiksi johonkin muistoon. Tilan hajuun voidaan vaikuttaa materiaaleilla, viherkasveilla, hajusteilla sekä ilmastoinnilla.

Kuuloaistin avulla aistitaan tilan äänimaailma ja akustiikan toimivuus. Hyvällä akustiikalla on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Akustisesti toimiva ympäristö vähentää stressiä ja väsymystä sekä nopeuttaa palautumista ja paranemista. (Baux 2020, 88.) Tilan akustiikkaa pystytään säätämään akustioivilla materiaaleilla ja kalusteilla. Äänimaailma tulee kuitenkin suunnitella tilan toimintoja tukeväksi ja käyttäjien tarpeisiin sopivaksi (Baux 2020, 121). Hyvin suunniteltu äänimaailma yhdistettynä muiden aistien toimivaan kokonaisuuteen mahdollistaa elämysten kokemista tilassa.

3.4.2 VÄRIT JA VALOT

Värit ja niiden yhdistelmät luovat erilaisia tunnelmia tiloihin. Värit aktivoivat ajatteluamme ja lisäävät hyvinvointiamme (Beidler 2020), joten niiden käyttö on tärkeä osa elämyksellistä tilasuunnittelua. Valolla pystytään muuttamaan värien vaikutusta ja väreillä valojen vaikutusta. Koska näköaisti on hallitsevassa asemassa tilan kokemisessa ovat nämä visuaaliset tekijät yksi tärkempiä elementtejä tilan kokemisen kannalta.

Väreillä pystytään helpottamaan tilassa kulkemista ja lisäämään funktionaalisuutta (Beidler 2020). Väri antaa meille heti tilaan tultaessa houkutuksen nähdä ja kokea lisää. Värillisesti neutraali ympäristö saattaa vaikuttaa passiiviselta eikä aktivoi toimimaan. (Beidler 2020.) Teknologia mahdollistaa värien ja valojen käyttöä uusilla tavoilla. Esimerkiksi suurilla led- näytöillä pystytään tuomaan tilaan helposti aidontuntisia visuaalisia elementtejä.

3.4.3 ELÄMYKSELLISET TOIMINNOT JA VUOROVAIKUTTEISUUS

Tilasuunnittelun näkökulmasta elämyksellisyyteen vaikuttaa se, miten tilassa toimitaan ja liikutaan. Oikeanlaisen tunnelman löytämiseksi täytyykin ymmärtää, ketkä ovat tilan käyttäjiä ja minkälaisia toimintoja tilassa suoritetaan (Beidler 2020). Tilassa tapahtuvat toiminnot mahdollistavat sen käyttäjät vuorovaikutukseen toistensa kanssa kuin myös itse tilan kanssa. Se miten tila yhdistää tilan käyttäjän itseensä, toisiin ihmisiin, ympäristöön, aikaan ja energiaan auttaa ihmistä kokemaan psyykkisen ja emotionaalisen elämyksen sekä lisäämään hyvinvointia (Lehtinen 2018). Esimerkiksi fyysinen, psyykkinen ja emotionaalinen yhteys muihin ihmisiin on tärkeää (Lehtinen 2018).

4 *KYSELY*

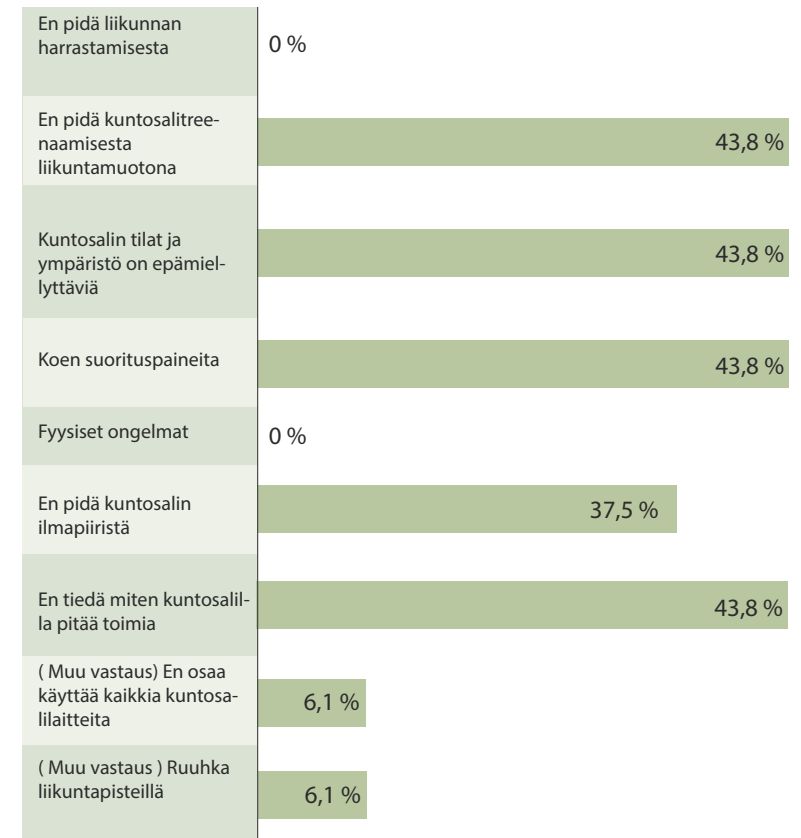
4.1 KYSELYN TOTEUTUS

Toteutin kuntosalien viihtyvyyteen ja toiminnallisuuteen liittyvän kyselyn opinnäytetyöni kohderyhmän henkilöille. Kysely toteutettiin nettikyselynä Google Formsilla. Hyödynnän kyselystä saatuja tietoja tämän opinnäytetyön toteuttamisessa. Kyselyssä selvitetään, mitkä tekijät luovat kuntosalitiloista epämiellyttäviä, mitä kuntosaleilla halutaan tehdä ja mitä siellä tulisi olla, jotta käyminen olisi miellyttävämpää. Kyselyssä selvitetään myös minkä tyylinen kuntosalitilan tulisi olla tilallisesti, jotta se toimisi projektin kohderyhmälle.

4.2 TULOKSET JA ANALYSOINTI

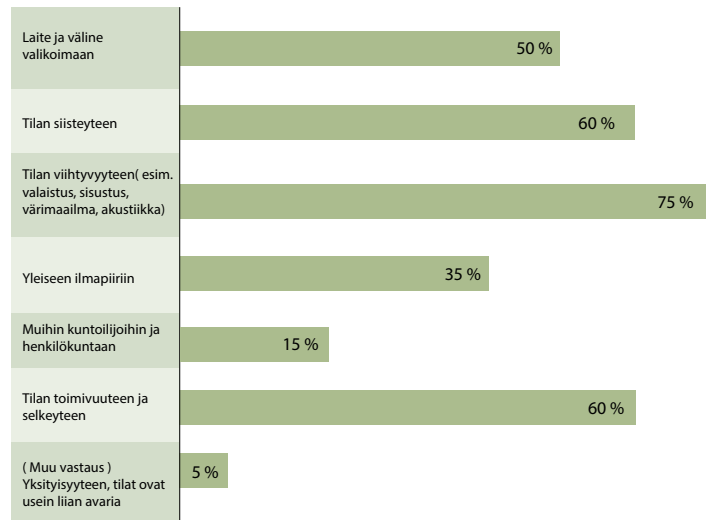
Kyselyyn vastasi 20 henkilöä, joista kaikki on joskus käynyt kuntosalilla. Vastaajien ikä jakautui tasaisesti 18-70 ikäryhmän laajuudelle. 75 % vastanneista harrastavat liikuntaa maksimissaan kolme kertaa viikossa eli liikunta ei kuulu suurimman osan jokapäiväiseen arkeen. Kyselyssä ilmeni, että lähes kaikki harrastavat liikuntaa mieluummin luonnossa kuin sisäliikuntatiloissa. Kuntosalilla käyminen koetaan tai on koettu ainakin joskus epämiellyttäväksi. Taulukosta 1 näkee, että kuntosalitilan häiritseviä tekijöitä on epämiellyttävä ympäristö ja se ettei tiedetä miten siellä pitäisi toimia. Myös suorituspainet ja epäsopivaksi liikuntamuodoksi koettu kuntosalitreenaaminen aiheuttavat negatiivisia ajatuksia kuntosaleista.

Jos koet kuntosalilla käymisen epämiellyttäväksi, mikä sen aiheuttaa?



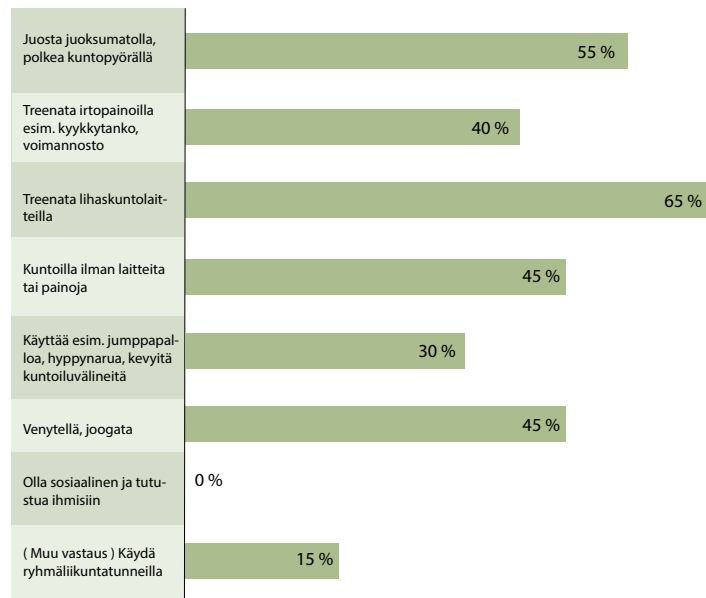
Taulukko 1.

Mihin asioihin kiinnität huomiota kuntosalitiloissa?



Taulukko 2.

Mitä tykkäät/tykkäisit tehdä kuntosalilla?



Taulukko 3.

Selvitin mihin asioihin kuntosalitiloissa kiinnitetään huomiota. Taulukon 2 perusteella tilan viihtyvyyteen, siisteyteen ja toimivuuteen sekä selkeyteen kiinnitetään eniten huomiota. Kuntosalien tilat ja toiminnot tulisi olla helppo havaita ja laitteissa pitäisi olla hyvät käyttö opastukset, jotta tilan käyttäminen olisi mielekästä. Puolet vastanneista myös kiinnittävät huomiota kuntosalin laite- ja välinevalikoimaan sekä yleiseen ilmapiiriin.

Taulukosta 3 näkee mitä asioita kyselyyn vastanneet tykkäivät tehdä kuntosalilla. Lihaskuntolaitteiden avulla treenaaminen, aerobisten kuntoilulaitteiden käyttö, venyttely ja jooga sekä oman kehon painolla kuntoilu ovat kuntosalilla mielekäintä tekemistä. Erilaiset ohjatut ryhmäliikuntatunnit olisivat myös mukava ja helppo tapa kuntoilla kuntosaleilla, jos siihen on mahdollisuus.

Paras värimaailma kuntosalitilaan :

80 % LUONNONLÄHEINEN

10 % VÄRIKÄS

10 % PELKISTETTY

Kyselyssä selvisi, että yksi tärkeimmistä asioista mukavamman kuntosalikokemuksen saamiseksi on oma rauha ja mahdollisuus kuntoilla suoja-
sa muiden katseilta. Kaikki kyselyyn vastanneista valitsivat mielummin kuntosalin, joka on jaettu
pienempiin osiin mahdollistaen oman rauhan
suuren avoimen kuntosalitilan sijasta.

Selvitin kyselyssä erilaisten kuvien avulla millai-
nen kuntosalitila koetaan parhaaksi. 80 % mie-
lestä luonnonläheinen värimaailma on paras
värikkään ja pelkistetyn vaihtoehdon rinnalla.
Luonnonläheisyyden, viherkasvien haluamisen
tilaan ja oman rauhan tarpeen voi yhdistää luon-
nossa liikkumisen suosioon. Koska luonto koe-
taan mielekkääksi liikuntaympäristöksi sen tuo-
minen kuntosalitilaan onkin turvallisuutta tuova
vaihtoehto. Tyyliään selkeä ja rento sekä mie-
lenkiintoinen ja normaalista poikkeava tila miel-
lyttää eniten kohderyhmän henkilöitä.



Paras tyyli kuntosalitilaan :

45 % RENTO, SELKEÄ

40 % MIELENKIINTOINEN,
NORMAALISTAPOIKKEAVA

15 % PERINTEINEN
LIIKUNTATILA



5 *KONSEPTIN RAJAUS JA TAVOITTEET*

5.1 KONSEPTI JA RAJAUS

Tällä opinnäytetyöllä ei ole toimeksiantoa. Toteutan tilasuunnitelman kuvitteelliseen tilaan. Tila tulee jäljittelemään olemassa olevan kuntosalin tilaa, mikä on hyvä esimerkki perinteisestä suu-rehkosta kuntosalitilasta. Pyrin tuottamaan konseptisuunnitelman, mikä olisi oikeasti mahdollista toteuttaa. Konseptisuunnitelmassa hyödynnetään kerättyjä aineistoja liikunnasta ja elämyksellisyydestä sekä toteutetun kyselyn avulla saatuja tietoja kohderyhmän henkilöiltä.

Suunnittelutyössä keskityn tilan pintamateriaaleihin, tilan jakoon ja yleiseen toimivuuteen, kuten akustiikkaan ja valaistukseen. Hyödynnän elämyksellistä suunnittelua kuntosalin tilasuunnittelussa. En ota kantaa kuntosalitilojen laitteisiin ja välineisiin vaan luon tilasuunnitelman perinteistä kuntoiluväline ja -tarvike valikoimaa hyödyntäen. Huomioin kuntosalien yleiset tarpeet ja rajoitukset. Konsepti sisältää eteisen ja kahvilatilan, ison kuntosalitilan, erillisen liikuntatilan ja pukuhuoneiden kokonaisvaltaisen sisustussuunnittelun.

5.2 KOHDERYHMÄ

Konseptisuunnitelman kohderyhmä koostuu yleisesti aikuisiän henkilöistä, jotka kokevat kuntosalit epämiellyttäväksi. Kohderyhmään kuuluu myös vähän liikuntaa ylipäätään harrastavat henkilöt. Nämä vähäisen liikunnan harrastajat voivat kärsiä tai tulla kärsimään terveydellisistä ongelmista liikumattomuutensa takia, joten uudella kuntosaliympäristöllä heille annetaan uudenlainen mahdollisuus ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia.

5.3 KEHITTÄMISEN KOHTEET KUNTOSALITILOISSA

Tässä opinnäytetyössä kuntosalin kehittämisen kohteet rajoittuvat tilasuunnitteluun. Kuntosalitilojen viihtyvyyteen panostetaan vaihtelevasti, mutta yleensä toiminnallisuus ja turvallisuus ovat ainoat tai ainakin pääpainossa olevat tilalliset tekijät. Tilojen viihtyvyys on usein jätetty taka alalle. Kehitettäviä asioita ovat viihtyvyys, moniaistisuus ja selkeän teeman tuominen kuntosalitilaan. Nämä asiat täytyy kuitenkin yhdistää yleisiin kuntosalitilojen rajoitteisiin ja määräyksiin, jotta tila on toimiva ja turvallinen. Viihtyvyyden kehittäminen kuntosalitiloissa rakentuu käytettyjen sisustusmateriaalien, valaistuksen ja yleisen tunnelman pohjalta.

Moniaistisuus on yksi tärkeä osa elämyksellisen tilan luomista, joten sen kehittäminen kuntosalitiloissa on tärkeä elementti. Moniaistisuutta suunnitelmassa tulee kokonaisvaltaisen tilasuunnittelun seurauksena. Tähän sisältyy akustiikka, visuaalisuus, toiminnallisuus sekä haptisuus. Usein kuntosalitiloissa akustiikka on huono, tilassa haistaa epämiellyttävältä, visuaaliset tilatekijät on jätetty huomiotta ja tilan kosketuspinnat ovat kovia ja kylmiä. Näiden tekijöiden takia moniaistisuutta tulee kehittää, jotta kuntosalitilasta saisi luotua elämyksellisen ja miellyttävän.

Kuntosalin teema tulisi olla selkeä ja mukaan-satempaava. Nykyliikuntatiloissa saattaa olla jokin teema, mutta sitä ei ole saatu tarpeeksi esille puutteellisen tilasuunnittelun takia. Valitun teeman tulee kulkea läpi tilan ja näkyä niin sisustussuunnittelussa kuin markkinoinnissa.



Kuntosalitilojen kehittäminen luo uudenlaisia liikuntamahdollisuuksia monille perinteisiä kuntosaliympäristöjä vieroksuville.

5.4 TOIMINNALLISET TAVOITTEET

Työn toiminnalliset tavoitteet perustuvat kohderyhmän eli kuntosalitilat epämiellyttäväksi kokevien henkilöiden tarpeiden perusteella. Suunnittelussa yhdistyy yleiset rajoitukset ja toiminnalliset asiat, mitä kuntosalien suunnittelussa tulee noudattaa sekä uudet toiminnallisuudessa kehitettävät piirteet. Nämä yhdistämällä pystyy rakentamaan toimivan ja toteutettavissa olevan suunnitelman uudenlaisesta kuntosaliympäristöstä. Tärkeimmät toiminnalliset tavoitteet työssäni rajautuvat tilan jakoon ja sen selkeyteen helpottaen sielä liikkuamista ja havainnointia.

5.5 ELÄMYKSELLISET TAVOITTEET

Elämyksellisten tekijöiden pitää toimia yhteen kuntosali toiminnan kanssa. Näiden tekijöiden tulee myös edesauttaa oikeanlaisen tunnelman luomista tilaan sekä mahdollistaa käyttäjän saamaan positiivisen kokemuksen. Jotta kuntosali olisi elämyksellinen tulee sen erottua muista kuntosaleista. Yksilöllisyys ja kontrasti ovat tärkeitä elämyksellisiä tavoitteita tässä työssä. Tila- ja sisustussuunnittelun kannalta kuntosalista saa melko pienilläkin muutoksilla erottumiskykyisen nykytilanteen samankaltaisuuden vuoksi. Tavoitteena on suunnitella kuntosalitilasta moniaistinen eli huomioida kaikki aisten havaittavat tilatekijät. Huolellisesti suunniteltu moniaistinen tila mahdollistaa kuntosalin käyttäjän tuntevan olonsa mukavaksi ja energiseksi, eikä esimerkiksi perinteisten kuntosalien haju- ja meluongelmat pilaa kokemusta. Pysin myös tuomaan tarinallisuutta ja mukaansatempaavaa teemaa osaksi suunnitelmaani. Toimiva teema tekee kuntosalista helpommin tunteita herättävän ja mielenkiintoisen. Näillä elämyksellisillä tekijöillä tavoittelen muuttamaan käyttäjien mielikuvaa kuntosalilla käymisestä positiivisemmaksi.

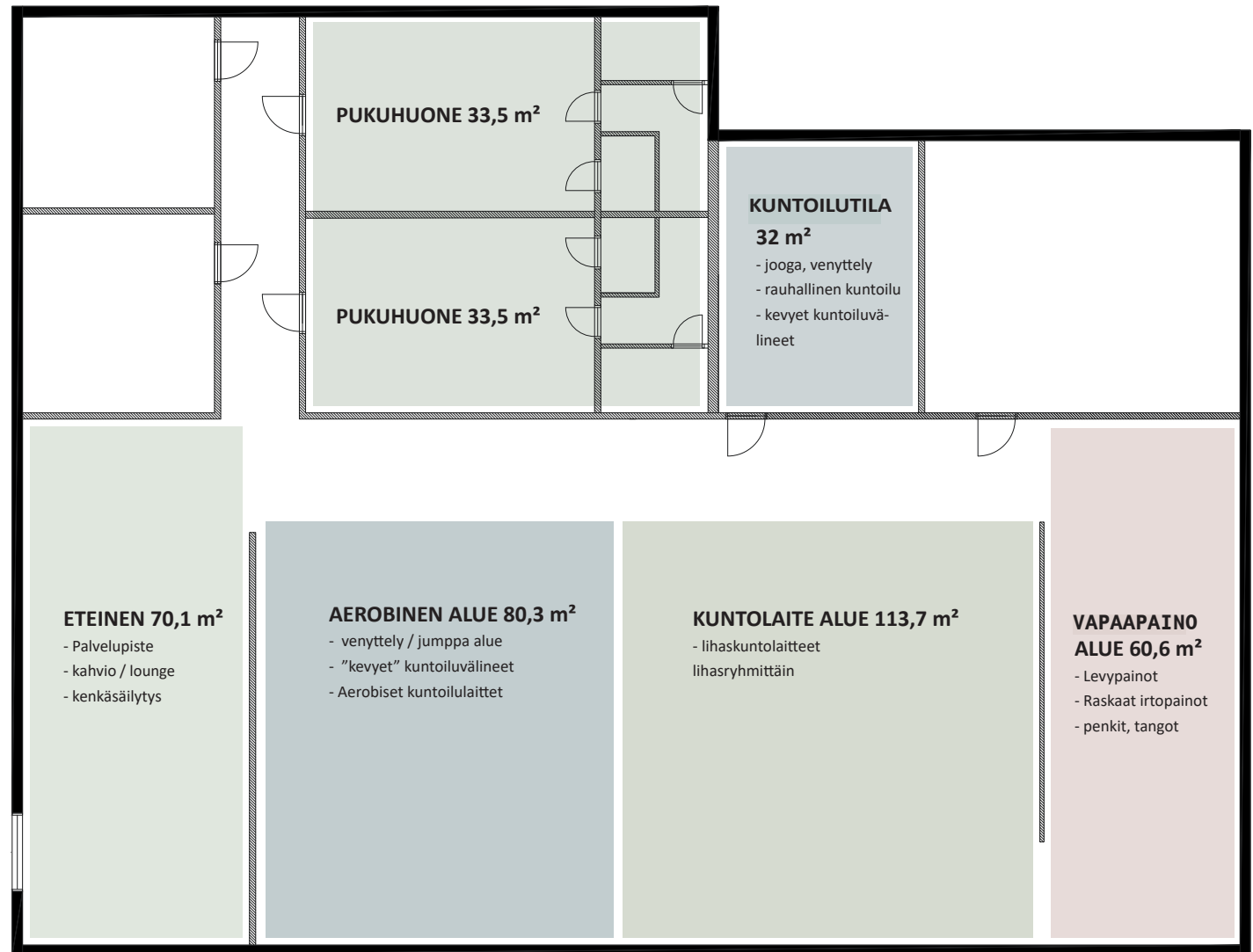
6 *SUUNNITTELUPROSESSI*

6.1 TILAT JA TOIMINNOT

Lähdin rakentamaan kuntosalin pohjaratkaisua mukaillen perinteisen, suuren ja avoimen kuntosalin tiloja. Valitsin tämän tyyppisen tilan, koska niissä esiintyy useimmiten kuntosalien ongelmatekijöitä, kuten huono akustiikka, kolkko valo sekä oman rauhan ja näkösuojan puute.

Suunnitelmaan sisältyy eteinen, pukuhuoneet, yksi erillinen kuntoilutila sekä itse kuntosalitila. Kuntosalitila jakautuu kolmeen osioon : aerobinen alue, kuntoiluvälinealue ja vapaapaino alue.

Kuntosalitilan jaolla pyrin selkeyttämään ja helpottamaan tilassa kulkemista, kuntoilua ja havainnointia. Kuntosalilla kuntoilu aloitetaan usein lämmittelemällä aerobisilla kuntoiluvälineillä ja venyttelemällä, joten tämän alueen sijoitus heti pukuhuoneista tullessa ensimmäiseksi on toimiva ratkaisu. Kuntolaitteet on sijoitettu kuntosalin keskelle ja vapaapainoalue tilan pätyyn. Raskailla irtopainoilla kuntoilu aiheuttaa usein voimakkaimmat äänet kuntosalilla, joten sen sijoittaminen tilan pätyyn eristäen osittaisella väliseinällä vähentää melu ongelmia. Erillinen kuntoilutila mahdollistaa rauhallisen ja yksityisen ympäristön sitä halutessaan.



Pohja vyöhykkeillä

6.2 TILA - ANALYYSI

TILA	m2	TOIMINNOT	KALUSTEET JA TARVIKKEET	TUNNELMA
Eteinen	70,1 m ²	Ulkokenkien jättö, asiointi tiskillä, ostosten tekeminen, eväiden syönti, keskustelu personal trainerin kanssa	Kenkäsäilytys, tiski, kylmäkaapit, säilytyskaluste, lounge kalusteet, viherkasveja, roikkuva valaistus	Kutsuva, tunnelmallinen, puiston tunnelmaa
Pukuhuoneet	33,5 m ²	Vaatteiden vaihtaminen, wc ja suihkussa käyminen, ehostautuminen	Lukolliset säilytyslokerot, laskutasoa, penkit, wc ja suihkukalusteet	Raikas, puhdas, miellyttävä
Kuntosalitila Aerobinen alue	80,3 m ²	Lämmittely, venyttely, jooga, aerobinen kuntoilu, kuntoilu kevyillä kuntoiluvälineillä	Aerobiset kuntoiluvälineet, kevyet kuntoiluvälineet, jooga matot, puolapuut	Energisoiva, luonnonläheinen, raikas
Kuntosalitila Kuntolaite alue	113,7 m ²	Kuntolaitteilla kuntoilu	Painolliset kuntoilulaitteet lihasryhmittäin	Luonnonläheinen, metsän tunnelmaa
Kuntosalitila Vapaapaino alue	60,6 m ²	Painonnosto, irtopainoilla kuntoilu	Irralliset levypainot, tangot, käsipainot, penkit	Energisoiva, tunnelmallinen, lämmin
Erillinen kuntoilutila	32 m ²	Jooga, venyttely, kuntoilu kevyillä kuntoiluvälineillä	joogamatot, steppilaudat, kevyet kuntoiluvälineet, voimistelurenkaat	Rentouttava, raikas, puhdistava
Levähdysalue ja vesipiste	17 m ²	Levähdys kuntoilun aikana	Rahit, vesipiste	Luonnonläheinen, rento

6.3 ELÄMYKSELLISET TILATEKIJÄT

YKSILÖLLISYYS

Positiivisella tavalla yksilöllinen ja ainutkertainen kuntosalitila luo siitä elämyksellisen. Suunnitelman kuntosalitilaan tuon yksilöllisyyttä luomalla uudenlaista tunnelmaa ja tyyliä sisustusratkaisuilla. On tärkeää erottua nykyisistä kuntosalinympäristöistä. Elämyksellinen kuntosalitila pyrkii olemaan tyyliltään luonnonläheinen, stressitön ja kaikki huomioon ottava. Nykykuntosalit ovat usein tyyliltään todella urheilu ja maksimi suoritus painotteisia, mistä pyrin päästämään irti suunnitelmassani. Perinteiset kuntosalit noudattavat samankaltaista sisustustyyliä, mikä on melko pelkistetty ja huomiotta jätetty. Tilan yksilöllisyyttä saan luotua yksityiskohtaisella, kokonaisvaltaisella sisustus ja materiaalisuunnittelulla. Mielenkiintoinen mutta samalla toimiva tila on kutsuva ja sielä on mukava viettää aikaa. Pyrin tuomaan tilan positiivista luonnonläheistä luonnetta enemmän esiin urheilu suorittamisen sijaan, jotta itse kuntoilusuoritusta ei koettaisi epämiellyttäväksi tai suorituspaineita luovaksi. Elämyksellinen kuntosali ei eroa vain kokonaisvaltaisella tilasuunnittelulla vaan on myös tärkeää, että se viestii kaikkien olevan tervetulleita liikuntataustastaan, iästään ja kunnostaan riippumatta.

TEEMA

Toteutan elämyksellisen kuntosalin sisustus ja tilasuunnitelman ratkaisut valitun teeman ympärille. Kuntosalin teemaksi valitsin luonnon. Luonto koetaan usein miellyttävämmäksi liikuntaympäristöksi sisäliikuntatilojen sijaan. Luonnossa liikkuminen mahdollistaa oman rauhan ja positiivisesti ihmisen hyvinvointiin vaikuttavan luontoyhteyden. Tuomalla luontoa teeman mukana kuntosalitilaan se luo tilasta kutsuvan, turvallisen ja miellyttävän. Pyrin tuomaan luonto teemaa tilaan luonnonläheisillä väreillä, kalusteilla ja materiaaleilla. Myös viherkasvien käyttö ja luonnon tuoksut voimistavat teeman aitouden. Pyrin suunnittelemaan kuntosalitilasta ikäänkuin luontoretken, missä toiminnot löytyvät helposti kulkureittiä seuraten. Teema tulee kuitenkin sovittaa kuntosalitilaan sopivaksi, jottei se vaikeuta itse kuntoilua. Teemalla on tarkoitus selkeyttää tilassa toimimista ja luoda mahdollisten elämysten tuntemisen kuntosalikuntoilun yhteydessä.

MONIAISTISUUS

Kaikkien aistien huomioiminen kuntosalin suunnittelussa luo miellyttävämmän ympäristön kuntoilulle. Moniaistisella tilasuunnittelulla on mahdollista parantaa kuntosaleilla usein todettuja ongelmia. Huono akustiikka luo meluongelmia, koska kuntoilijat, painot ja musiikki tuottavat aina ääniä. Hajut kuntosaleilla ovat usein epämiellyttäviä ja tunkkaisia, mikä voi aiheuttaa jopa hengenahdistuksen tunteita kuntoillessa.

NÄKÖ

Koska aisteista näkö on hallitseva tilan kokemisessa, tulee erityshuomiota kiinnittää valaistukseen, värien käyttöön ja tilan helppoon hahmottamiseen. Pysin suunnittelemaan kuntosalitilaan valaistuksen, mikä ei häikäise kuntoilijaa mutta on riittävän valoisa. Hyödynnän kohdennettuja valaisimia sekä epäsuoraa valaistusta. Tilan värimaailmalla pyrin saamaan kuntosalin käyttäjälle mukavan, raikkaan ja energisen olon. Värien käyttö on suuressa osassa elämyksellisen kuntosalin suunnittelua. Hyödynnän suunnittelussa visuaalisesti mielenkiintoisia ja energisoivia elementtejä.

KUULO

Käytän suunnitelmassani akustoivia materiaaleja, kuten akustiikkapaneeleja niin seinissä kuin katossakin. Myös lattiamateriaalien akustoivat ominaisuudet auttavat tilan akustiikan toimivuudessa, joten pyrin valitsemaan ne hyvillä akustoivilla ominaisuuksilla. Akustoivien pintamateriaalien lisäksi pyrin jakamaan suurta tilaa seinäkeillä ja tilanjakajilla. Kuntosalille soiva musiikki tulisi olla sopivalla voimakkuudella, ettei sitä koeta häiritseväksi.

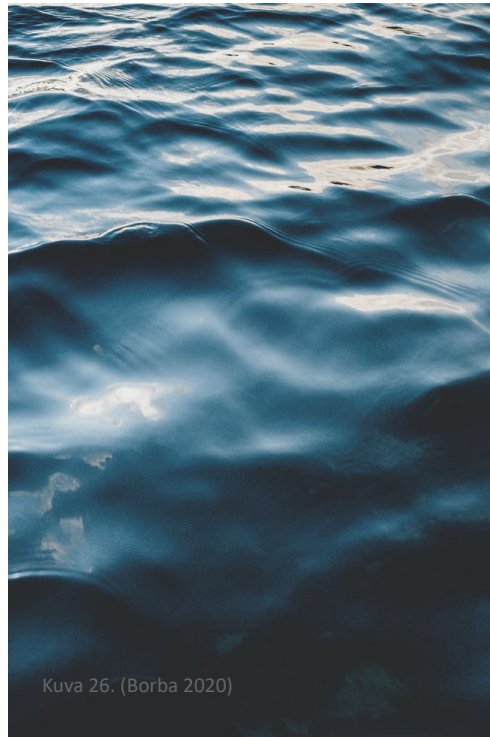
TUNTO

Kosketuspintojen tulisi olla lämpimiä ja mukavan tuntuista koskettaa. Materiaalina puu voisi toimia esim. pienissä käsipainoissa ja muissa kuntoiluvälineissä totuttujen metallisten ja muovisten materiaalien sijaan. Puu on myös visuaalisesti kaunista.

HAJU

Tilan tuoksut ja hajut vaikuttavat tilan kokemiseen positiivisesti tai negatiivisesti. Toimivalla ilmanvaihdolla ja siivouksella pystytään vähentämään kuntosalien hajuongelmia. Tässä suunnitelmassa tilaan voisi tuoda hillittyjä tuoksuja luonnosta esimerkiksi aidoilla viherkasveilla ja luonnonmateriaaleilla.

7 *KONSEPTISUUNNITELMA*



Kuva 26. (Borba 2020)

7.1 VISUAALINEN ILME

Kuntosalin visuaalinen ilme on luonnonläheinen. Värit ja materiaalit jäljittelevät skandinaavista metsää, järviä ja peltoja eri vuodenajoilta. Luonnonläheisellä visuaalisella ilmeellä, värimaailmalla ja materiaaleilla pyrin luomaan tilasta kutsuvan, turvallisen ja energisoivan. Koska metsä ja luonto yhdistetään usein omaan rauhaan ja liikkumiseen on se sopiva ratkaisu elämykselliselle kuntosalille.

Kuva 27. (FWStudio 2013)



Kuva 28. (Goncharenok 2020)



Kuva 29. (Kivaka 2018)



Kuva 30. (Heinrichs 2018)

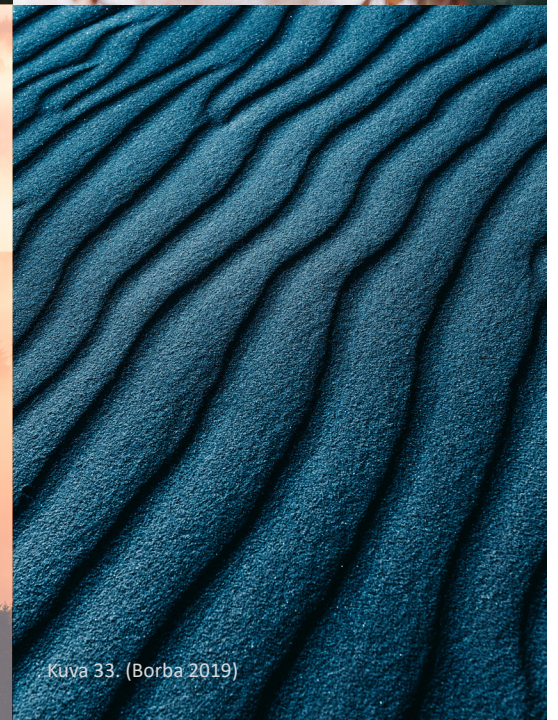


Kuva 31. (Rocha 2018)



RAIKAS
TURVALLINEN
SUOJAISA
ENERGISOIVA

Kuva 32. (Beckley 2019)



Kuva 33. (Borba 2019)

7.2 KALUSTEVALINNAT



Kuva 34. Palissade dining bench olive (Hay)



Kuva 35. Sohvapöydät, Grand palais & Petit palais (Asplund)



Kuva 36. Sohva moduulit, Connect modular (Muuto)

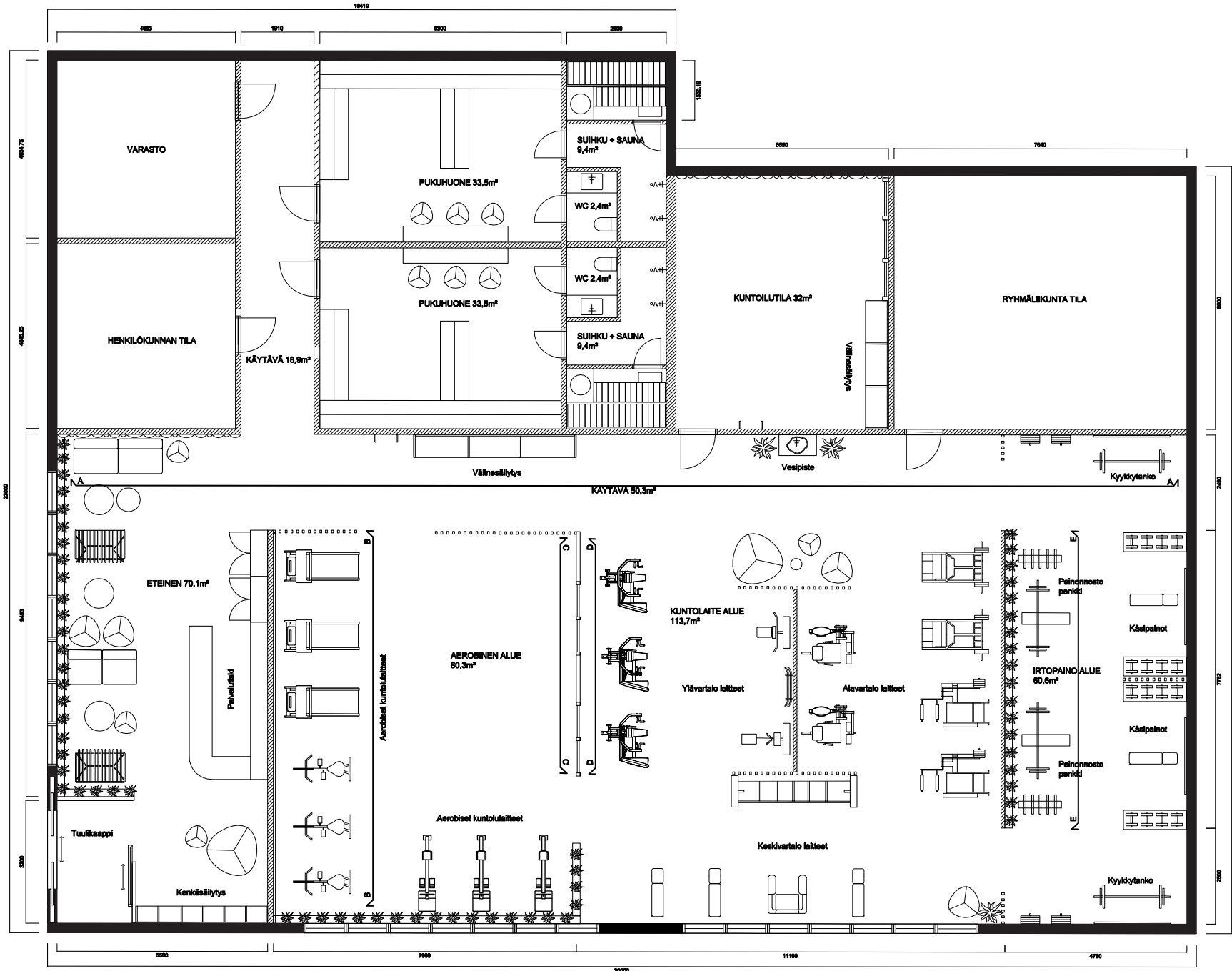
Irtokalusteet sijoittuvat eteisen lounge alueelle. Kalusteiden tyyli seuraa kuntosalin teemaa luoden luonnonläheisen tunnelman. Lounge alueelle pyrin tuomaan tunnelmaa puistoista, missä on mukava oleskella.

Kipu raheja on käytetty eteisen lisäksi myös kuntosalitilassa levähdys istumapaikkoina sekä pukuhuoneissa. Rahit muistuttavat vihreällä verhoilulla metsän sammaleisia kiviä.



Kuva 37. Rahit, Kipu, d01, d04 & d05 (Lapalma)

7.3 POHJARATKAISU



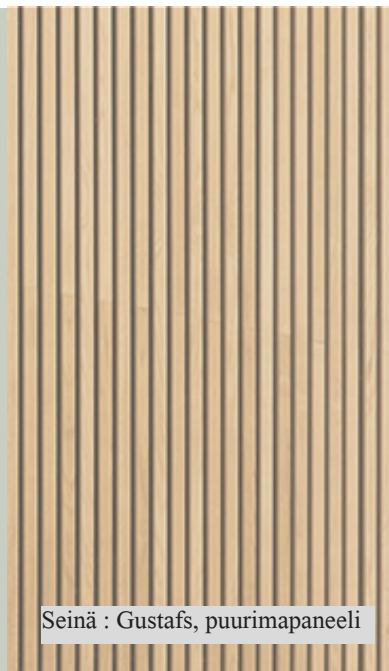
KALUSTEPOHJA ei mittakaavassa

7.4 MATERIAALI- JA VÄRIVALINNAT

Elämyksellisen kuntosalin värit ja materiaalit pyrkivät luomaan luonnonläheisen tunnelman sekä samalla akustoivan ja lämpimän ilmapiirin. Kuntosali on jaettu eri värialueisiin selkeyttääkseen tilassa toimimista sekä luoda mielenkiintoisen. Vihreän, sinisen, ruskean sekä oransin sävyjä on käytetty suunnitelmassa runsaasti tilojen eri pinnoissa sekä kalusteissa, kuitenkin niin että tunnelma pysyy tasapainossa ja rauhallisena.

Kuntoilulaitteet vaikuttavat suuresti kuntosalitilan estetiikkaan. Suunnitelmassa laitteet ovat väreiltään kaikki mustia. Tumman värin tarkoituksena on etteivät laitteet vie liikaa huomiota kuntosalitilan yleisestä ilmeestä ja istuvat luonnonläheiseen tyyliin. Myös muut kuntoiluvälineet mukailevat teeman ja tilojen värityksiä.

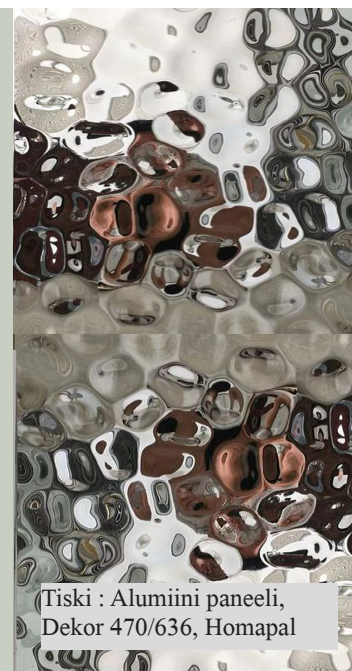
ETEINEN



Seinä : Gustafs, puurimapaneeli



Seinäelementti : Polarmoss,
Flex element, Olive green



Tiski : Alumiini paneeli,
Dekor 470/636, Homapal



Tiski taso : Puustelli, Massii-
vipuutaso sws38 tammi

Seinä ja katto : Maali, Tikkurila, M448 Jaava
5622-G38Y



Lattia : Ege Reform Legend Medium Moss

Akustiikkaseinä : Filzfelt, Aro Plank 1, Väri: 200

Akustiikkaseinä : Filzfelt, Aro Plank 1, Väri: 732



Lattia : Vinyylimatto, Objectflor, Expona Design Flooring, Flow,
Toasted oak

Rahi : Verhoilu, Kvadrat Remix 3, väri 0982

Rahi : Verhoilu, Kvadrat Remix 3, väri 0933

Rahi : Verhoilu, Kvadrat Remix 3, väri 0223

PUKHUONEET

Seinä : Maali, Tikkurila, S440 Silkkitie

Seinä ja katto : Gustafs, puurimapaneeli

Kiintokaluste : Maali, Tikkurila, V367

Sauna : Harvia, lämpökäsitelty haapa

Seinä suihku & wc : Laatta, Pukkila, Piazen Groove Oyste 60x30cm, R3667R, himmeä, struktuuri

Lattia pukuhuone : Laatta, Pukkila, Ceppostone Mink 60x60cm, K947361, himmeä, karhea

Rahi : Verhoilu, kvadrat Remix 3, väri 0823

Kiintokalusteet : Laakkonen,

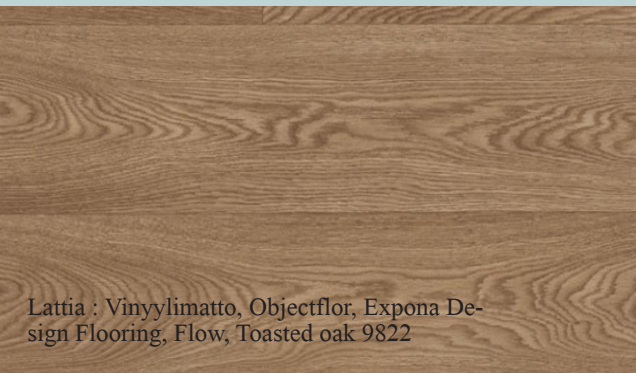
Lattia wc & suihku : Lattialaatta Cello Mystone Ceppo di Gre 60x60 beige

AEROBINEN ALUE

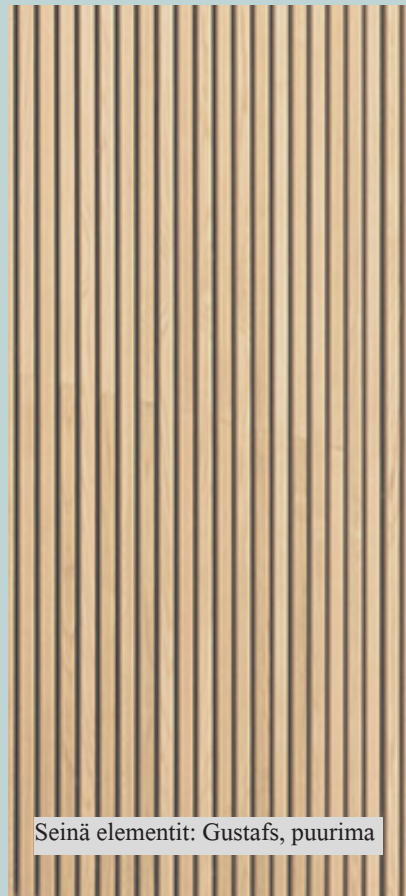
Seinä ja katto : Maali, Tikkurila S440 Silkkitie



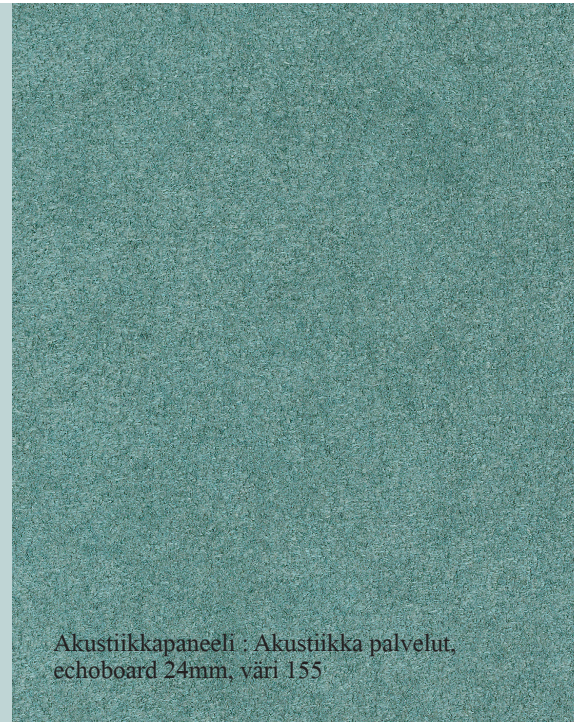
Lattia: Mattolaatta, Ege Epoca Classic ECT350, 078252548



Lattia : Vinyylimatto, Objectflor, Expona Design Flooring, Flow, Toasted oak 9822



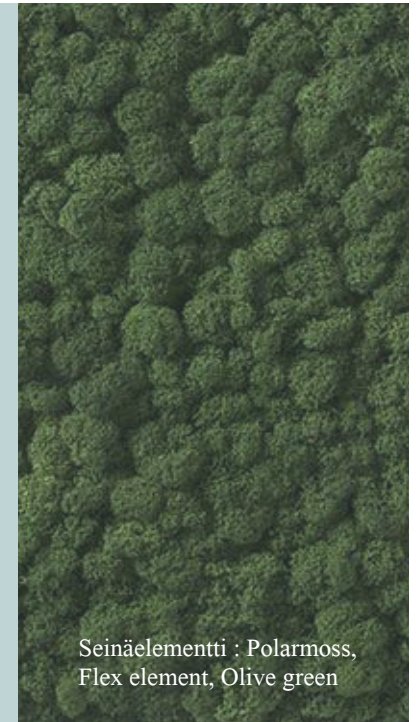
Seinä elementit: Gustafs, puurima



Akustiikkapaneeli : Akustiikka palvelut, echoboard 24mm, väri 155



Lattia : Kumimatto, Liikuntalattiat, Rubslice 1300, väri patine green + capri blue



Seinäelementti : Polarmoss, Flex element, Olive green



Kiintokaluste: Laakkonen

KUNTOLAITE ALUE

Seinä: Maali, Tikkurila, M448 Jaava

Seinä elementti : Gustafs, puurima

Katto : Rockfon, color all,
väri Clay-26

Seinäelementti : Polarmoss, Flex element,
Olive green

Akustiikkapaneeli : Akustiikka palvelut, echoboard 24mm,
väri 975

Lattia : Ege Reform Legend Medium Moss

Seinä : Tapetti, Photowall, Foggy forest

Lattia : Kumimatto, Liikuntalattiat,
Rubslice 1300, väri green + black

Akustiikkapaneeli : Baux, Stripes,
NCS S 4020-G10Y

Lattia : Vinyylimatto, Objectflor Expona Design Flooring, Flow, Toasted oak 9822

VAPAAPAINO ALUE

Seinä : Maali, Tikkurila, M403 Chutney

Akustiikkapaneeli : Akustiikkapalvelut, echoboard 24mm.

Seinä elementit : Gustafs, puurima

Lattia : Kumimatto, Liikuntalattiat, Rubslice 1300, väri Black

Lattia : Vinyyli-matto, Expona Design Flooring, Flow, Toasted oak 9822

Seinä : tapetti, Photowall, The enchanted forest

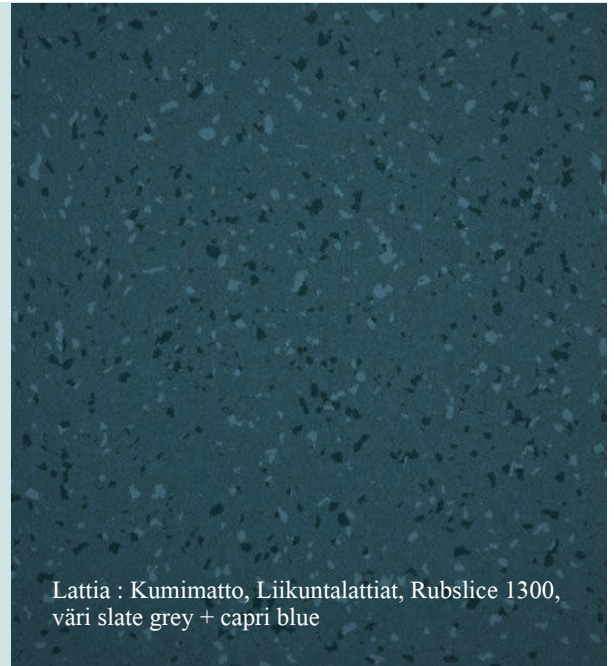
Akustiikkapaneeli : Baux, Stripes, NCS 3050-Y40R

ERILLINEN KUNTOILUTILA

Seinät : Maali, Tikkurila S440 Silkkitie



Alakatto : Alumiini paneeli, Dekor 470/636, Homapal



Lattia : Kumimatto, Liikuntalattiat, Rubslice 1300, väri slate grey + capri blue



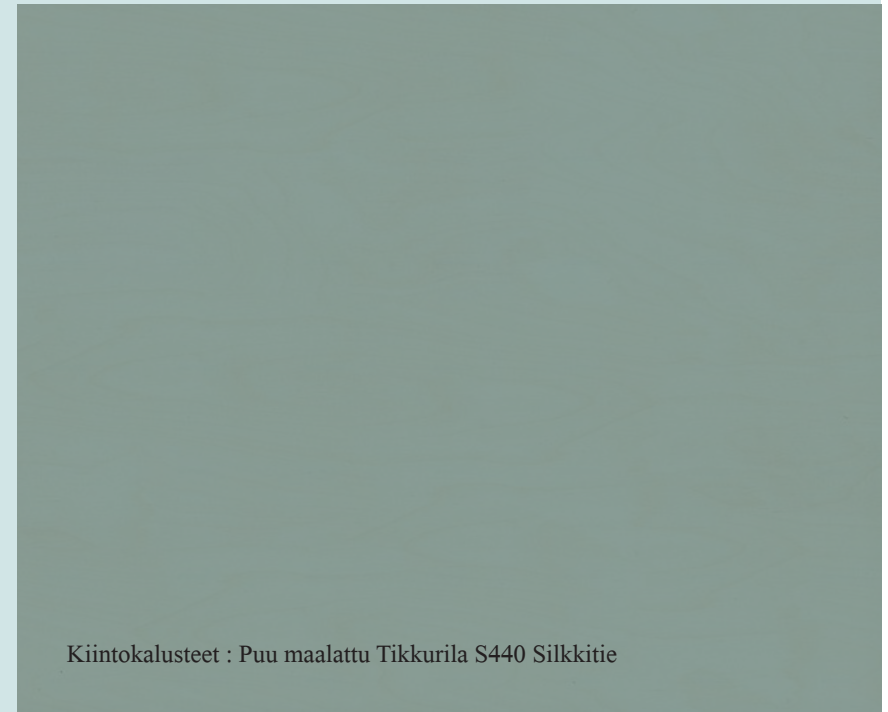
Akustiikkaseinä : Filzfelt, Aro Plank 1, Väri: 533



Akustiikkaseinä : Filzfelt, Aro Plank 1, Väri: 308



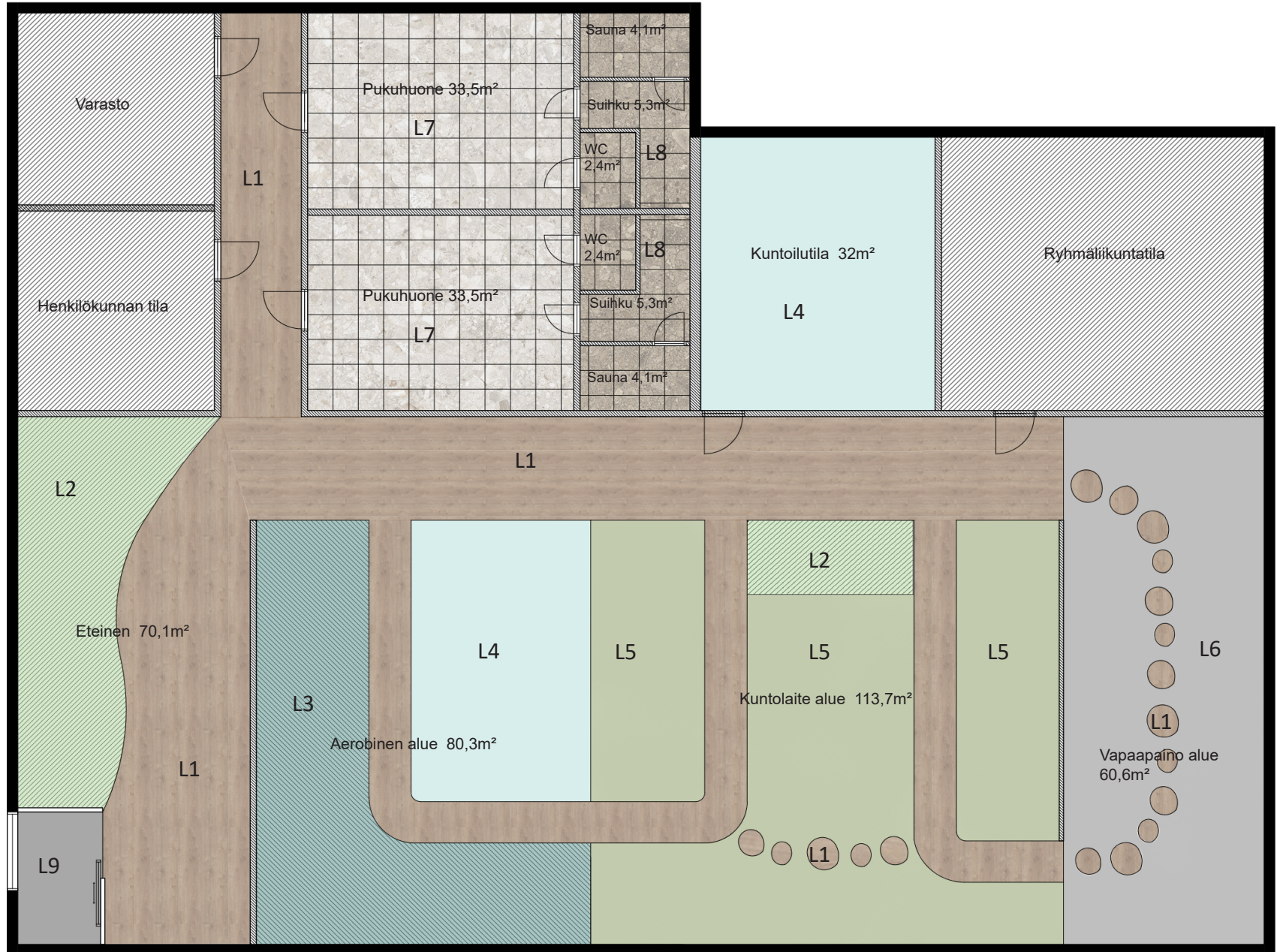
Akustiikkaseinä : Filzfelt, Aro Plank 1, Väri: 613



Kiintokalusteet : Puu maalattu Tikkurila S440 Silkkitie

7.5 LATTIAKAAVIO

- L1** Vinyylimatto, Expona Design Flooring, Flow, Toasted oak 9822
- L2** Tekstiliimatto, Ege, Reform Legend 0778022
- L3** Mattolaatta, Ege, Epoca Classic ECT350 48x48cm 078257548
- L4** Kierrätyskumimatto, Liikuntalattiat, Rubslice 1300, teal RAL 5024 & slate grey RAL 7015
- L5** Kierrätyskumimatto, Liikuntalattiat, Rubslice 1300, green RAL 6011 & black RAL 9004
- L6** Kierrätyskumimatto, Liikuntalattiat, Rubslice 1300, black RAL 9004
- L7** Lattialaatta, Pukkila, ceppostone, 60x60 mm, K947361 mink
- L8** Lattialaatta, Cello, Mystone Ceppo di Gre, 60x60, beige
- L9** Tuulikaappimatto, Kiinteistömatot, Titan



Ei mittakaavassa

7.6 VALAISTUS



V1 Kattovalaisin,
Moon C450, musta,
Antidark



V2 Kohdevalaisin Airam Beam, IP20, PAR16 GU10, 1-vaihekiskoon, musta



V3 LED-spottivalaisin
Lucide Bodi, GU10,
valkoinen



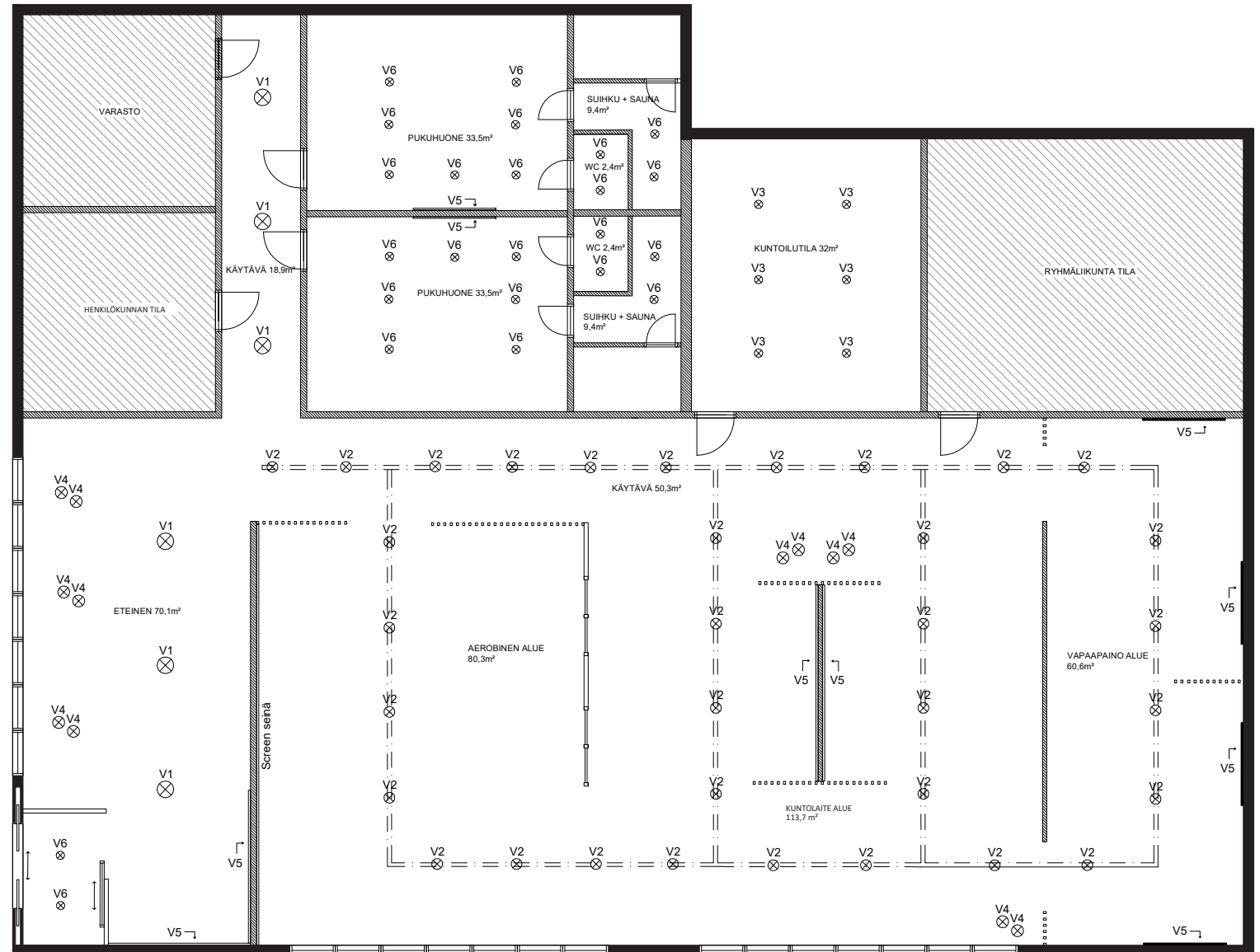
V4 Riippuvalaisin,
terho, Maija Puoskari



V5 LED-nauha Limente
LED-Ribbon 25, 3000K,
2.5m, 36W



V6 LED-allasvalosarja
Philips myLiving,
Shellbark, Ø90x50mm,
valkoinen



Ei mittakaavassa

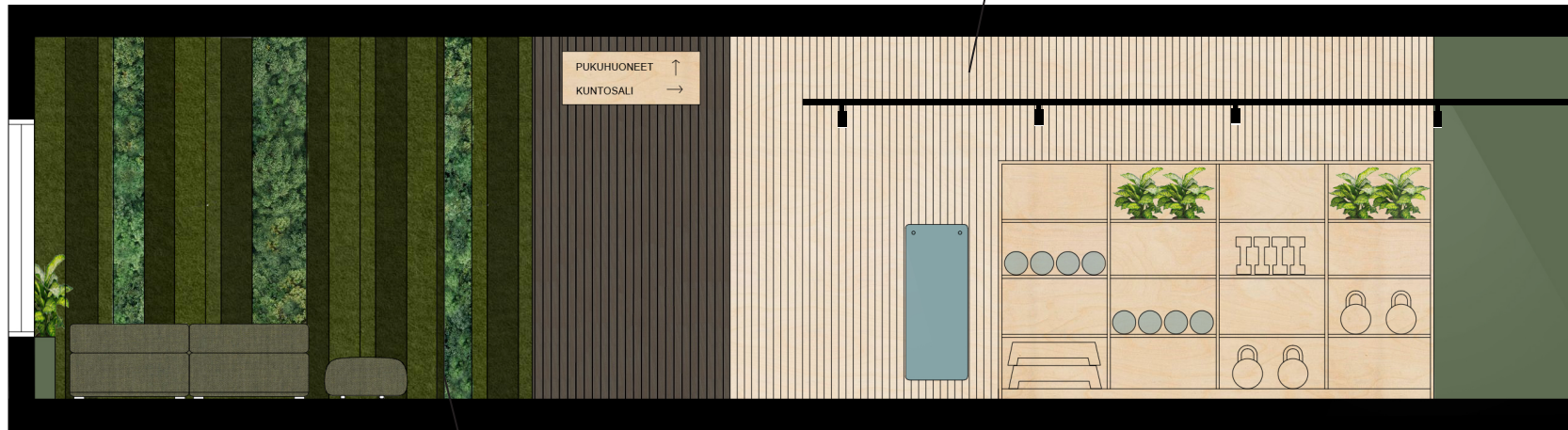
Kuva 44. V1 - V6 (Antidark; Airam; Lucide;
Puoskari; Limente; Philips)

7.7 VISUALISOINNIT JA LEIKKAUSKUVAT

Puurimaseinä aerobisella alueella antaa raikkaan ilmeen ja erottaa alueet toisistaan. Seinaltä löytyy välinesäilytys.

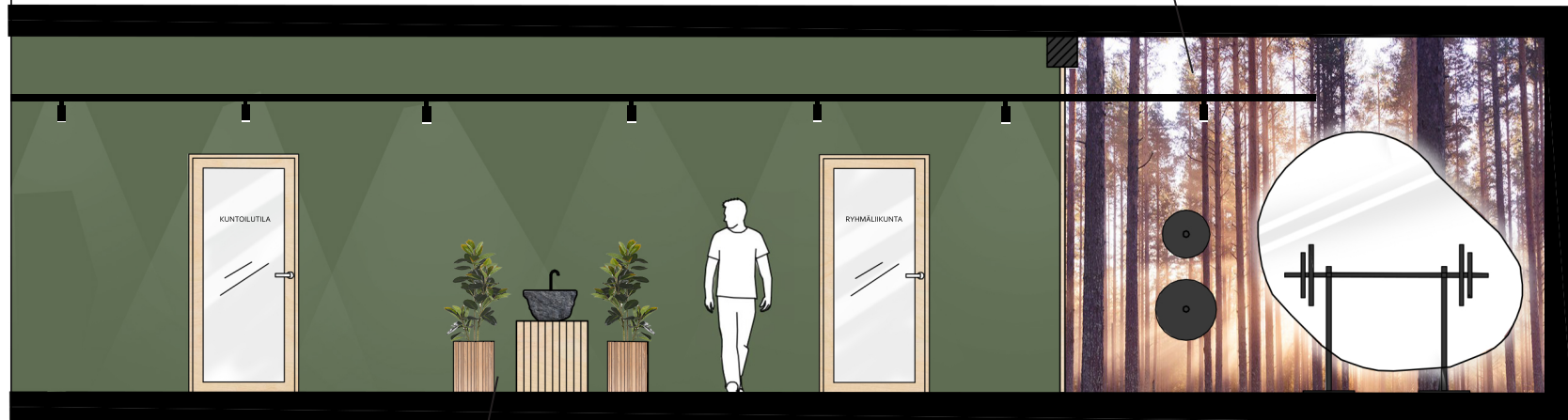
△ 3000

△ +0



Akustoiva seinä eteisessä.

Photowall luontotapetti kuntosalin päädyssä sijaitsevan vapaapaino alueen sivuseinillä.



Vesipiste sijoittuu kuntosalin keskiosiin.

LEIKKAUS A-A







LED - NÄYTTÖ SEINÄ

9780

3500

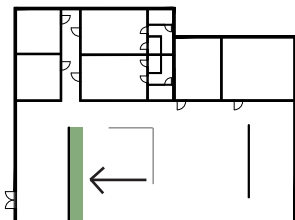


2850

500

+0

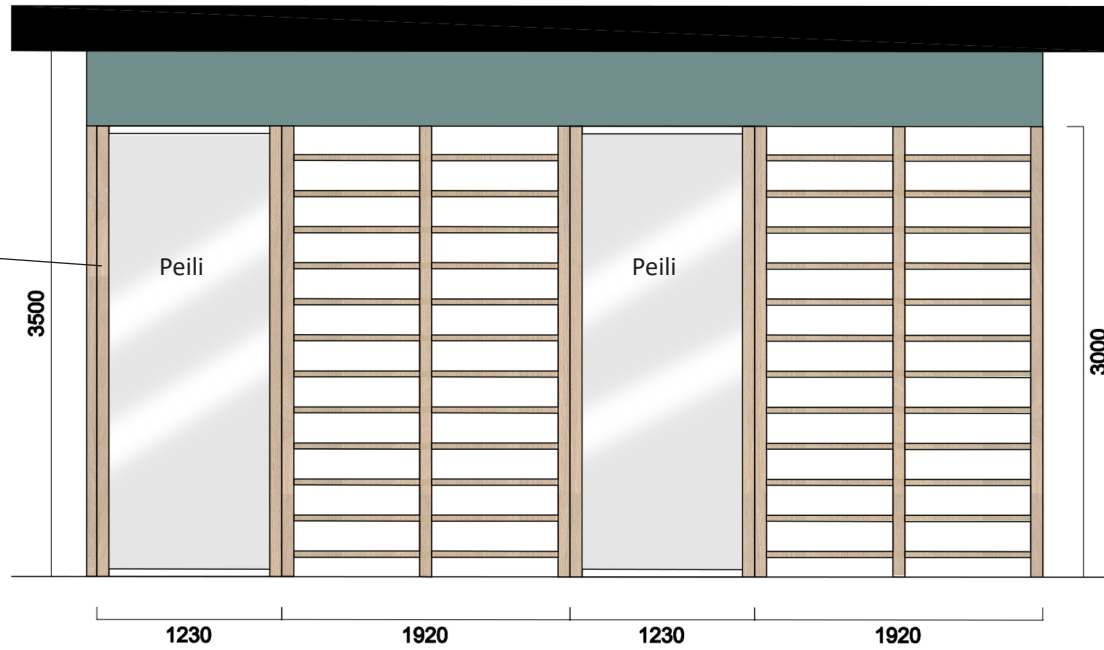
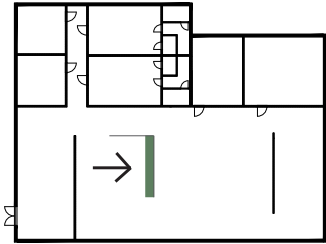
LEIKKAUS B-B



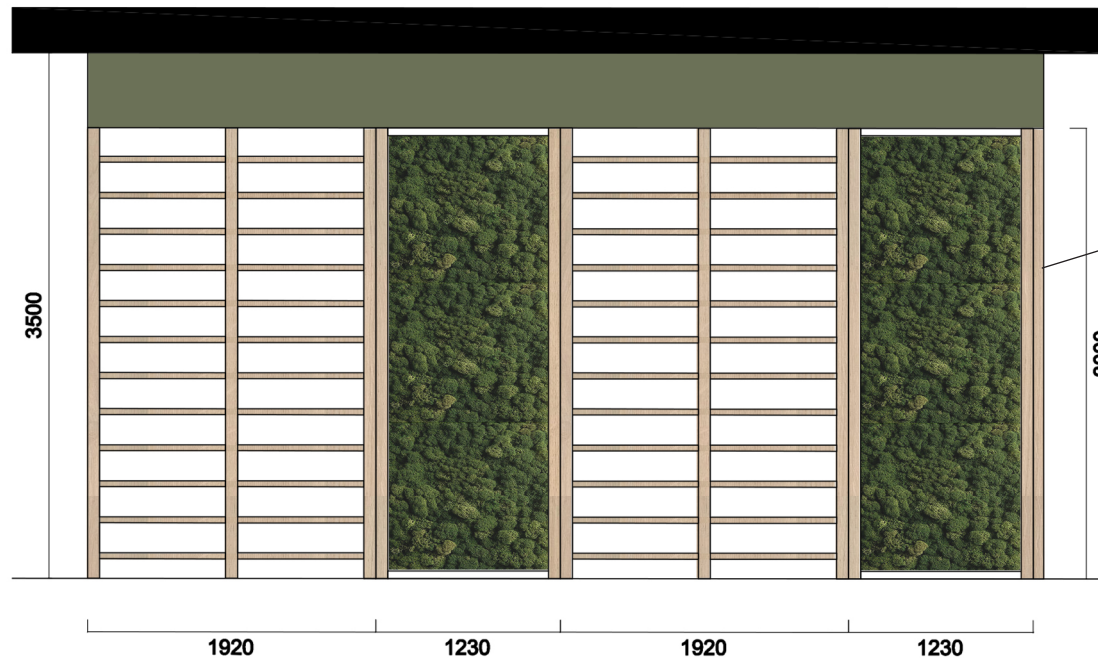
Aerobisen alueen seinään on asennettu Craneworkin led- näyttö. Led- näyttö luo koko seinälle saumattoman digitapetin. Näytön elävästä luontokuvasta voi nauttia kuntoilun yhteydessä. Näytön koko, tarkkuus ja kirkkaus suunnitellaan kohteen tarpeisiin sopiviksi.

PUOLAPUUSEINÄ

Puolapuuseinä Aerobiselta alueelta katsottuna. Puolapuita pystyy hyödyntämään monipuolisesti eri kuntoiluliikkeissä. Peilit auttavat liikkeiden oikein tekemisessä.

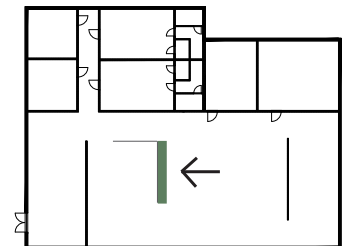


LEIKKAUS C-C



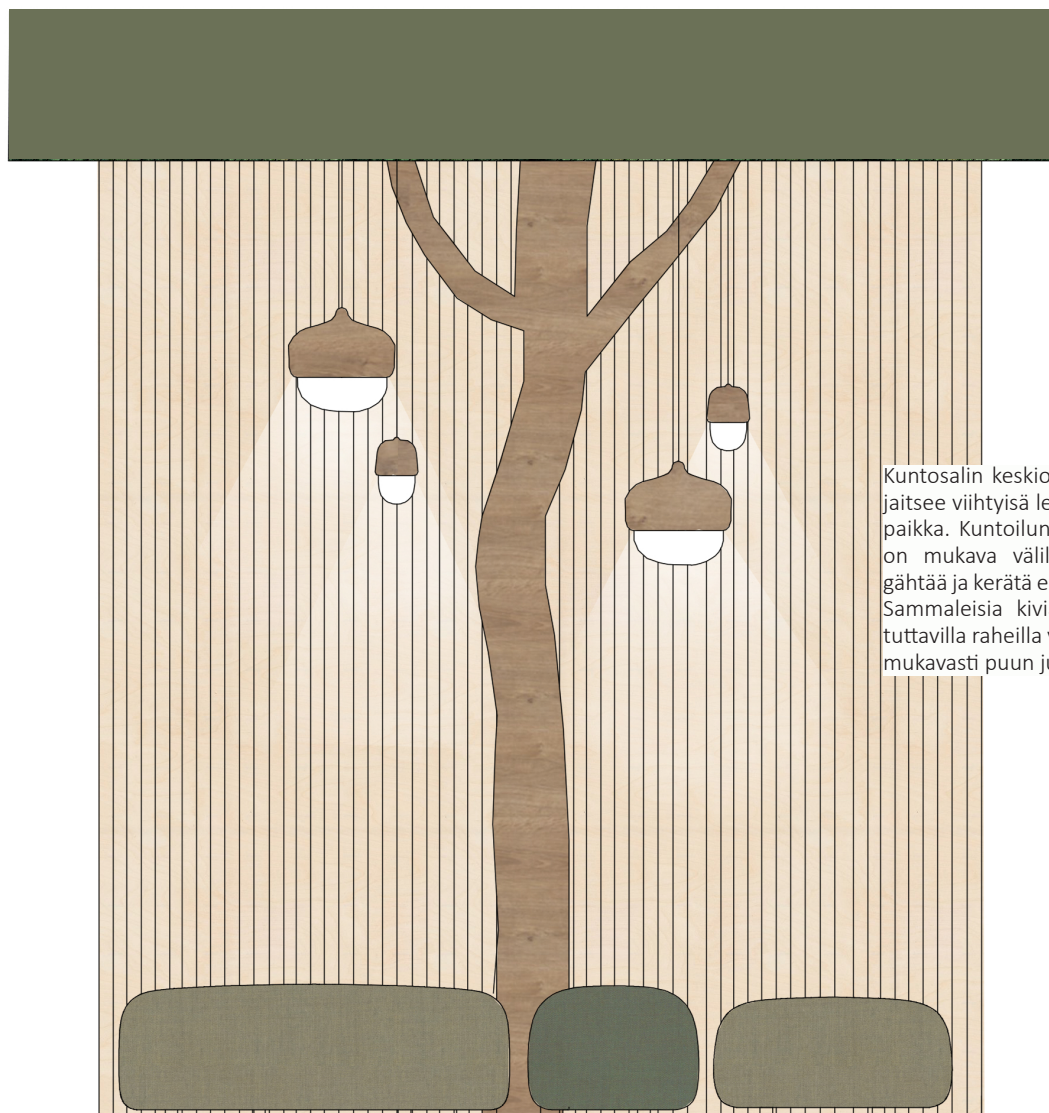
LEIKKAUS D-D

Puolapuuseinä kuntolaitealueelta katsottuna. Puolapuita toimivat tilanjakajana ja osittaisena näkösuojana aerobiselta alueelta kuntolaite alueelle. Puolapuuseinään on asennettu sammalelementit tuomaan luonnonläheistä tunnelmaa.





LEVÄHDYSALUE



Kuntosalin keskiosissa sijaitsee viihtyisä levähdyspaikka. Kuntoilun ohessa on mukava välillä hengähtää ja kerätä energiaa. Sammaleisia kiviä muistuttavilla raheilla voi istua mukavasti puun juurella.

VESIPISTE

Levähdyspaikan vastakkaisella seinällä on pieni luonnonläheinen vesipiste kivialtaalla. Vesipisteeltä on helppo täyttää juomapulloa kuntoilun aikana, eikä tarvitse mennä pukuhuoneille asti.

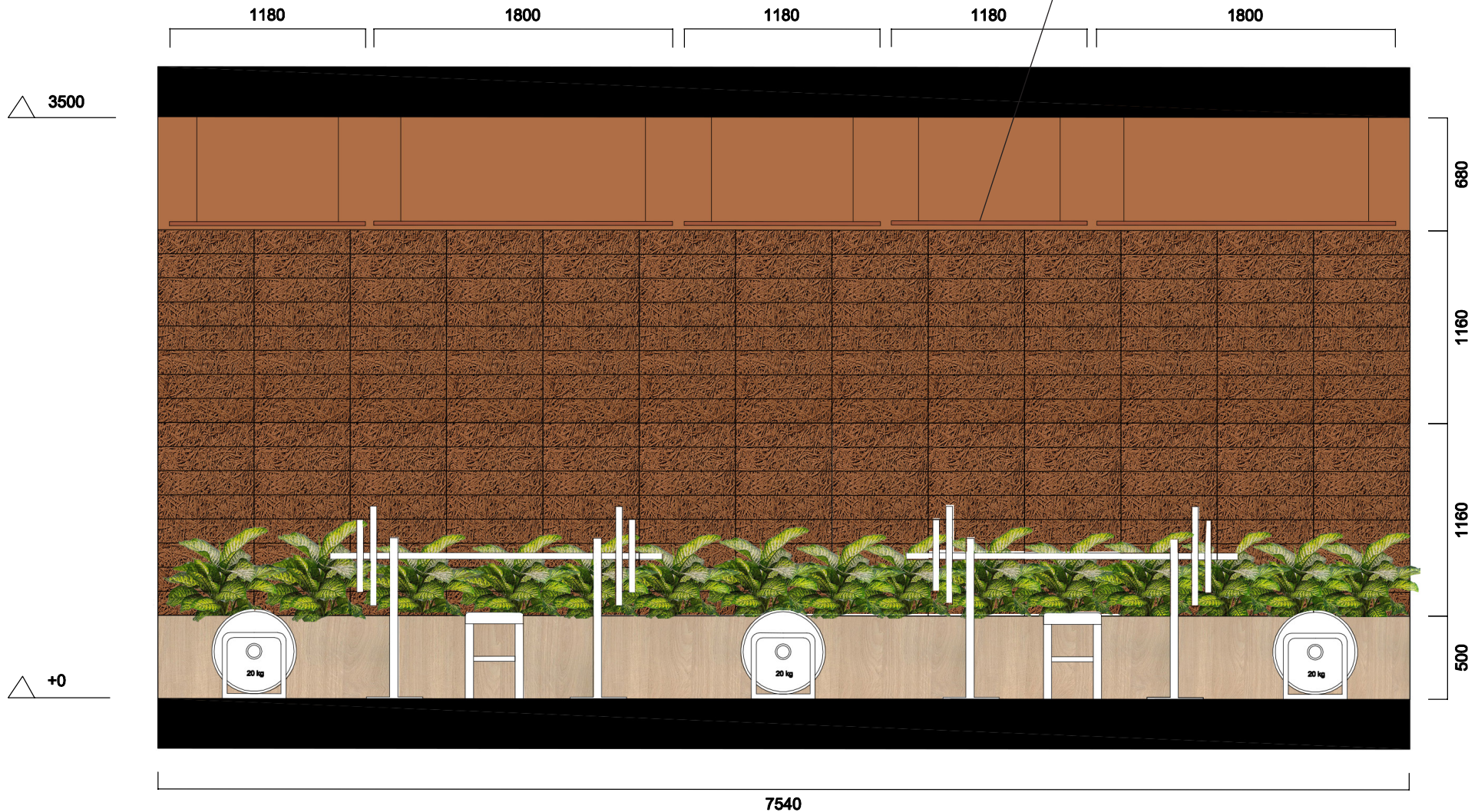




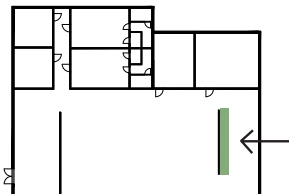


VAPAAPAINO ALUEEN AKUSTOIVA SEINÄ

Kattoon on asennettu roikkuvat Akustiikkapalvelun echoboard 24mm akustiikkapaneelit.



LEIKKAUS E-E



Painonnostopenkkien taakse seinälle on asennettu Bauxin Stripes 580x1160mm akustiikkapaneeleita vähentämään kuntoilun aiheuttamaa melua. Akustiikkapaneelien alapuolella on koko seinän pituudella kiintokaluste viherkasveille lisäämään raikkautta.



YHTEENVETO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uudenlainen kuntosaliympäristö elämyksellisen tilasuunnittelun keinoin. Kuntosalit sopivat nykypäivän kiireiseen elämänrytmiin ja ovat helppo tapa liikkua niiden hyvän saatavuuden ansiosta. Kuitenkin kuntosalilla käyminen koetaan usein epämiellyttäväksi. Työssä tutkittiin, miten näitä negatiivisia tekijöitä saadaan kehitettyä ja poistettua kuntosaliympäristöstä. Elämyksellisyyden tuominen kuntosalitiloihin antaa uuden mahdollisuuden heille, jotka kokevat kuntosalit epämiellyttäväksi. Tämä edesauttaa positiivisten kuntosalikokemusten syntymisestä sekä antaa paremman mielikuvan liikunnan harrastamiselle.

Työssä tutkittiin nykypäivän liikuntaa, kuntosalia ja niiden tilasuunnittelua sekä elämyksellisyyttä. Kyselyä hyödynnettiin kuntosalitilojen ongelmakohtien löytämiseksi sekä tilojen ja toimintojen kehittämiseksi. Kerätyn tietoperustan ja kyselyn tulosten pohjalta suunniteltiin kuntosalitila konseptitasolla. Suunniteltavan tilan tuli yhdistää elämyksellisen tilasuunnittelun elementit, kuntosalien toiminnot sekä kohderyhmän tarpeet, jotta lopputulos oli toimiva ja onnistunut.

ARVIOINTI

Koen onnistuneeni luomaan toimivan konseptisuunnitelman kuntosalitilojen parantamiseksi ja uudistamiseksi. Suunnitelmassa pyrin tekemään realistisia ratkaisuja, jotta niiden toteutus olisi mahdollista. Tekemäni tila- ja sisustusratkaisut suunnitelmani kuntosalitilassa ovat toteutettavissa myös muihin tiloihin ja niitä voidaan muokata sekä soveltaa eri kokoihin kuntosaliympäristöihin. Onnistuin tuomaan työssäni kuntosalitiloihin oikeanlaisia elementtejä, joiden avulla elämyksellinen kuntoilu on mahdollista kohderyhmän henkilöille. Elämyksellinen tilasuunnittelu sekä kuntosalien tarpeet ja toiminnot yhdistyivät suunnitelmassani toimivasti.

Elämyksellisen liikuntaympäristön toteuttaminen olisi monelle tärkeä askel lähemmäs positiivista liikuntakokemusta ja hyvinvointia. Konseptisuunnitelma tulisi toteuttaa oikeasti, jotta saisi varmaa tietoa sen toimivuudesta ja vaikutuksista kohderyhmän henkilöille. Suunnitelmaa voisikin jatkokehittää toteuttamalla sen tai siitä osan ja tutkia käyttäjien kokemuksia.

LÄHTEET

Askel terveyteen. 2018. Värien psykologia. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <https://askelterveyteen.com/varien-psykologia/>

Autio, T. 2020. "Elämys on niit pienii arjen asioit, jotka me ehkä ollaan täs Vuoskymmenissä unohettu". Jyväskylän Yliopisto. Pro gradu. Viitattu 5.1.2021. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68385/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202003312599.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Baux. 2020. The book of acoustics. Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://www.baux.se/book-of-acoustics/read-online/>

Beidler, J. 2020. Kohti rohkeampaa värien käyttöä. Tikkurila. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/pro/varit/kohti-rohkeampaa-varien-kayttoa>

Biofit. 2017. The world's first organic gym, london, uk. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://biofit.io/london>

Gelter, H. 2006. Towards an Understanding of Experience Production. Teoksessa: Mika Kylänen. Articles on Experiences 4. Digital Media & Games. Rovaniemi: University of Lapland press. Viitattu 6.2.2021. Saatavissa http://www.webcag.fi/HannunTarinoita/julkaisut/Articles_on_Experiences_4-Digital_Media_Games.pdf#page=28

Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisten hyvinvoinnin tukena. Suomen olympiakomitea. Viitattu 5.12.2020. Saatavissa <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>

Koivisto, S. 2011. Värillä on väliä. Teho-opisto. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <https://teho-opisto.fi/varilla-on-valia/>

Lampinen, S. & Lappalainen, A. 2013. Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit. Jyväskylän yliopisto. Pro gragu- tutkielma. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40916/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201302111204.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. 2002. Lapin elämysteollisuuden strategia. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <https://docplayer.fi/21147164-Paivitys-joulukuu-2002.html>

Lehtinen, H. 2018. Tulevaisuuden tilat – Aistit ja yhteys hyvinvoinnin lähteinä. Habitare. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://habitare.messukeskus.com/2018/09/12/tulevaisuuden-tilat-aistit-ja-yhteys-hyvinvoinnin-lahteina/>

Matarma, T. 2012. Liikunta on elämyksiä täynnä. Turun kaupunki Kaupunkitutkimus- ja tietoyksikö. Viitattu 5.12.2020. Saatavissa https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//tutkimuskatsauksia_2012-1.pdf

Mäensivu, M. 2015. Kuntosalin toiminnallisuuden, esteettisyyden ja kilpailukyvyys parantaminen sisustussuunnittelun avulla. KYAMK. Opinnäytetyö. Viitattu 22.12.2020. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90485/Maensivu_Marianne.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rakennustieto. RT 97-10091. Sisäliikuntatilat, kuntoilu ja voimailu.

Rakennustieto. 2009. RT 84-10958 Sisäliikuntatilojen lattiat.

Rakennustieto. 2014. RT 97-11146 Sisäliikuntatilat. Liikuntasalit ja monitoimihallit.

Rakennustieto. 2007. SIT 63-610044 Tilan valaistus.

Ramoprino, 2019. Mfit space 01. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://ramoprino.com/mfit-space-01>

Tarssanen, S. 2009. Elämystuottajan käsikirja. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/elmystuottaja%20käsikirja.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Liikunnan harrastaminen suomessa. Viitattu 5.12.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomesa>

Toivari, S. 2015. Kunnon tila, kuntosalien tilasuunnittelu. Aalto- Yliopisto. Opinnäytetyö. Viitattu 22.12.2020. Saatavissa <https://core.ac.uk/download/pdf/80716946.pdf>

KUVALÄHTEET

Kuva 1. Mentatdgt. 2018. Viitattu 5.1.2021 Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/portaat-naine-puisto-lenkkeilija-1112633/>

Kuva 2. Samkov. I. 2020. Viitattu 5.1.2021 <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/henkilo-kadet-voima-vahva-4164849/>

Kuva 3. Cottonbro. 2020. Viitattu 5.1.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/naine-kasvoton-urheilu-fitness-4753996/>

Kuva 4. Biofit. 2017. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://biofit.io/london>

Kuva 5. Biofit. 2017. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://biofit.io/london>

Kuva 6. Ramoprino. Mfit space 01. 2019. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://ramoprino.com/mfit-space-01>

Kuva 7. Ramoprino. Mfit space 01. 2019. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://ramoprino.com/mfit-space-01>

Kuva 8. Ramoprino. Mfit space 01. 2019. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://ramoprino.com/mfit-space-01>

Kuva 9. Ramoprino. Mfit space 01. 2019. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa <https://ramoprino.com/mfit-space-01>

Kuva 10. Liikku. Viitattu 12.1.2021. Saatavissa <https://www.liikku.fi/kuntosalit/oulu/oulu-limingantulli.html>

Kuva 11. Liikku. Viitattu 12.1.2021 Saatavissa <https://www.liikku.fi/kuntosalit/ylivieska.html>

Kuva 12. Liikku. Viitattu 12.1.2021. Saatavissa <https://www.liikku.fi/kuntosalit.html>

Kuva 13. Heimholz. Viitattu 12.1.2021. Saatavissa <https://www.heimholz.shop/i/sport-and-fitness>

Kuva 14. Karvone. Viitattu 5.2.2021. Saatavissa <http://www.karvone.com/detail?id=558649f1-8469-4ebc-85b7-084d00624002>

Kuva 15. Kemnitz. E. Viitattu 5.2.2021. Saatavissa <https://www.baux.se/acoustic-case/factory-berlin/>

Kuva 16. Hufton & Crow. Viitattu 5.2.2021. Saatavissa <https://www.baux.se/acoustic-case/mullenlowe/>

Kuva 17. Pinterest. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://www.pinterest.co.uk/pin/821977369484972157/>

Kuva 18. Pinterest. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://fi.pinterest.com/pin/542050505149580722/>

Kuva 19. Pinterest. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://www.pinterest.co.uk/pin/561964859758654693/>

Kuva 20. Pinterest. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://www.pinterest.co.uk/pin/821977369484998369/>

Kuva 22. Pinterest. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://www.pinterest.co.uk/pin/64105994683035052/>

Kuva 23. Pinterest. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://www.pinterest.co.uk/pin/821977369489651704/>

Kuva 24. Biofit. 2017. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://biofit.io/london>

Kuva 25. Polarmoss. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://www.polarmoss.fi/polarmoss-square.html>

Visuaalinen ilme, Moodboard :

Kuva 26. Borba. J. 2020. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/kirkas-meri-luonto-veisi-6424613/>

Kuva 27. FWStudio 2013. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/puu-kuvio-tekstuuripuutavara-129733/>

Kuva 28. Goncharenok. M. 2020. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/muoti-ihmisset-naine-rentoutuminen-4596636/>

Kuva 29. Kivaka. L. 2018. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/abstrakti-lehti-puu-syksy-1585893/>

Kuva 30. Heinrichs J. V. 2018. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/puu-kuvio-tekstuuripino-1787035/>

Kuva 31. Rocha K. 2018. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/luonto-metsa-silta-puut-775201/>

Kuva 32. Beckley I. 2019. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/puu-aamu-maie-ma-vuoret-2440061/>

Kuva 33. Borba J. 2019. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/hiekka-taide-luova-veisi-4431922/>

Kalustevalinnat :

Kuva 34. Hay. Palissade dining bench olive. Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://hay.dk/sv/hay/furniture/palissade-dining-bench-olive>

Kuva 35. Asplund. Grand palais . Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://www.asplund.org/grand-palais-sofa-table/>

Kuva 36. Muuto. Connect modular. Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://www.muuto.com/product/Connect-Modular-Sofa--p2030/p2030>

Kuva 37. Lapalma. Kipu. Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://www.lapalma.it/en/families/kipu>

Kuva 38. Materiaalikartta eteinen:

Tikkurila. M448 Jaava. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/jaava-m448>

Filzfelt a. Aro plank 1. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.filzfelt.com/index.php?/shop/product/aro-plank-1>

Filzfelt b. Aro plank 1. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.filzfelt.com/index.php?/shop/product/aro-plank-1>

Gustafs. Linear rib. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa https://gustafs.com/wp-content/uploads/2017/10/DTU_sq.jpg

Polarmoss. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.polarmoss.fi/polarmoss-square.html>

Ege. Reform legend medium moss. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.egecarpets.com/carpets/reform-legend-medium-moss-4>

Objectflor. Toasted Oak 9822. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.objectflor.de/products/toasted-oak.html>

Homapal. Polished Lava Natural. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.homapal.com/products/homapal-metal/aluminium/>

Puustelli. Massiivipuutaso sws38 tammi/puuvalmis. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.puustelli.fi/keitiot/keitiot-ovet-tasot-ja-vetimet/keitiot-tyotasot/massiivipuutasot/massiivipuutaso-sws38-tammipuuvaimis>

Kvadrat a. Remix 3. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.kvadrat.dk/en/products/upholstery/2968-remix-3?id=2968:::0982>:

Kvadrat b. Remix 3. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.kvadrat.dk/en/products/upholstery/2968-remix-3?id=2968:::0982>:

Kvadrat b. Remix 3. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.kvadrat.dk/en/products/upholstery/2968-remix-3?id=2968:::0982>:

Kuva 39. Materiaalikartta pukuhuoneet:

Tikkurila a. S440 Silkkitie. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/silkkitie-s440>

Pukkila a. Ceppostone Mink 60x60cm. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.pukkila.com/fi/tuotteet/laattasarjat/ceppostone/laatta/mink-K947361R0001VTE0/>

Gustafs. Linear rib. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa https://gustafs.com/wp-content/uploads/2017/10/DTU_sq.jpg

Kvadrat. Remix 3. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.kvadrat.dk/en/products/upholstery/2968-remix-3?id=2968:::0982>:

Tikkurila b. V367. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/pro/varit/v367-v367>

Laakkonen. Koivu. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.laakkonen.com/mittatilaustyoumlt.html>

Harvia. Lämpökäsittely haapa. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://harvia.fi/>

Pukkila. Piazen Groove Oyste 60x30cm. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.pukkila.com/fi/tuotteet/laattasarjat/piazen/laatta/kuviolaatta-oyster-groove-R3667F/>

Cello. Lattialaatta Cello Mystone Ceppo di Gre. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.pukkila.com/fi/tuotteet/laattasarjat/piazen/laatta/kuviolaatta-oyster-groove-R3667F/>

Kuva 40. Materiaalikartta aerobinen alue:

Tikkurila a. S440 Silkkitie. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/silkkitie-s440>

Objectflor. Toasted Oak 9822. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.objectflor.de/products/toasted-oak.html>

Gustafs. Linear rib. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa https://gustafs.com/wp-content/uploads/2017/10/DTU_sq.jpg

Akustiikkapalvelut. Echoboard. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa https://www.akustiikkapalvelut.fi/tiedostot/20200114echojazz_broschure_echoboard_EN.pdf

Liikuntalattiat. Rubslice 1300. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://liikuntalattiat.fi/wp-content/uploads/RUBRIG-Fitness.pdf>

Polarmoss. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.polarmoss.fi/polarmoss-square.html>

Laakkonen. Koivu. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://www.laakkonen.com/mittatilaustyoumlt.html>

Kuva 41. Materiaalikartta kuntolaite alue:

Tikkurila. M448 Jaava. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/jaava-m448>

Gustafs. Linear rib. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa https://gustafs.com/wp-content/uploads/2017/10/DTU_sq.jpg

Photowall. Foggy forest. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa https://www.photowall.fi/foggy-forest-4-tapetti?gclid=C-j0KCCQjw38-DBhDpARIsADJ3kjl7PdIhtLedy2mz_zl8bi4GjUxZYGNtCWZbG39mVygQ39Nx_c-zF8aAqBAEALw_wcB

Liikuntalattiat. Rubslice 1300. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://liikuntalattiat.fi/wp-content/uploads/RUBRIG-Fitness.pdf>

Rockfon. Color all. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa https://www.rockfon.fi/siteassets/commerce/fi/tiles/documents/tuotetietokannat-levyt--paneelit/fi-tile-datasheet-rockfon-color-all_d_08_20185.pdf?f%3D20190802182639

Akustiikkapalvelut. Echoboard. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa https://www.akustiikkapalvelut.fi/tiedostot/20200114echojazz_broschure_echoboard_EN.pdf

Baux. Panel stripes. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.baux.com/acoustic-products/wood-wool/panels/stripes/>

Polarmoss. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.polarmoss.fi/polarmoss-square.html>

Ege. Reform legend medium moss. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.egecarpets.com/carpets/reform-legend-medium-moss-4>

Objectflor. Toasted Oak 9822. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.objectflor.de/products/toasted-oak.html>

Kuva 42. Irtopaino alue:

Tikkurila. M403 Chutney. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/chutney-m403>

Liikuntalattiat. Rubslice 1300. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://liikuntalattiat.fi/wp-content/uploads/RUBRIG-Fitness.pdf>

Objectflor. Toasted Oak 9822. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.objectflor.de/products/toasted-oak.html>

Akustiikkapalvelut. Echoboard. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa https://www.akustiikkapalvelut.fi/tiedostot/20200114echojazz_broschure_echoboard_EN.pdf

Photowall. The enchanted forest. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.photowall.fi/search?q=The+enchanted+forest>

Gustafs. Linear rib. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa https://gustafs.com/wp-content/uploads/2017/10/DTU_sq.jpg

Baux. Panel stripes. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.baux.com/acoustic-products/wood-wool/panels/stripes/>

Kuva 43. Materiaalikartta erillinen kuntoilutila:

Tikkurila a. S440 Silkkitie. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/silkkitie-s440>

Filzfelt a. Aro plank 1. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.filzfelt.com/index.php?/shop/product/aro-plank-1>

Filzfelt b. Aro plank 1. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.filzfelt.com/index.php?/shop/product/aro-plank-1>

Filzfelt c. Aro plank 1. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.filzfelt.com/index.php?/shop/product/aro-plank-1>

Homapal. Polished Lava Natural. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://www.homapal.com/products/homapal-metal/aluminium/>

Liikuntalattiat. Rubslice 1300. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://liikuntalattiat.fi/wp-content/uploads/RUBRIG-Fitness.pdf>

Tikkurila b. S440 Silkkitie. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa <https://tikkurila.fi/varit/silkkitie-s440>

Kuva 44. V1 - V6 Valaisimet :

Antidark. Moon C450 3000K. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <http://www.antidark.dk/en/moon-c450-3000k>

Airam. Beam. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <https://www.airam.fi/tuote/beam-beam>

Lucide. Bodi. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa https://www.lucide.be/en/shop/lighting/ceiling-lights/details/bodi-09100_01_31

Puoskari M. Terho. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <https://www.maijapuoskari.com/TERHO>

Limente. Led ribbon com. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa https://www.limente.fi/fi/lednauhat/829-limente_led_ribbon_com.html?gclid=Cj0KCQjw38-DBhDpARIsADJ3kjkIryGh1BwMqYmSCrAldr48iQ7ix_-BjUukCok_zcTxO-D7KdP_cQYaAnuiEALw_wcB

Philips. Shellbark. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <https://www.netrauta.fi/led-alasvalosarja-philips-myliving-shellbark-o-90x50mm-3kpl-pkt-valkoinen>

Kuvio 1. Kauravaara 2018. Ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Viitattu 20.12.2021. Saatavissa <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinnin-tukena-2018-08-28.pdf>

Kuvio 2. Biofit. Biofiilisen suunnittelun lähtökohtia. Viitattu 20.12.2021. Saatavissa <https://biofit.io/london>

Kuvio 3. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Elämyskolmio. Viitattu 20.12.2021. Saatavissa <http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/elmystuottaja%20ksikirja.pdf>

KIITOS

Ohjaajat

Harri Kalliomäki

Sari Anttonen

Liite 1. Kysely

Elämyksellinen kuntosali

Tämä kysely pyrkii keräämään tietoa kuntosalitilojen viihtyvyyden ja toiminnallisuuden kehittämistä varten. Kyselyn tuloksia hyödynnetään sisustusarkkitehtuurin opinnäytetyössä. Työn tarkoituksena on luoda kuntosalista elämyksellinen liikuntaympäristö tilasuunnittelun keinoin ja mahdollistaa positiivisen liikuntakokemuksen saaminen henkilöille, jotka kokevat perinteiset kuntosalit epämiellyttäväksi.

Kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, joten vastaathan mahdollisimman totuuden mukaisesti omien kokemuksiesi ja mielipiteidesi pohjalta. (Vastaathan kysymyksiin vaikka et olisi koskaan käynyt kuntosalilla).

1. 1. Ikä

Merkitse vain yksi soikio.

- 18 - 30
- 31 - 50
- 51 - 70 vuotta

2. 2. Harrastan liikuntaa...

Merkitse vain yksi soikio.

- 0-1
- 1-3
- 3-5
- yli 5 kertaa viikossa

3. 3. Harrastatko liikuntaa mielummin ...

Merkitse vain yksi soikio.

- luonnossa ulkoillen
- sisällä liikuntatiloissa (esim. kuntosali)

4. 4. Oletko koskaan käynyt kuntosalilla?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

5. 5. Oletko kokenut/ koetko kuntosalilla käymisen epämiellyttäväksi?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

Joskus

6. 6. Jos koet kuntosalilla käymisen epämiellyttäväksi, mikä sen aiheuttaa?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

En pidä liikunnan harrastamisesta

En pidä kuntosalitreenaamisesta liikuntamuotona

Kuntosalin tilat ja ympäristö on epämiellyttävä

Koen suorituspaineta

Fyysiset ongelmat

En pidä kuntosalin ilmapiiristä

En tiedä miten kuntosalilla pitää toimia

Muu: _____

7. 7. Millaisia asioita kuntosalilla tulee olla, jotta siellä käyminen on miellyttävää?

Kuvaile erityisesti tilasuunnitteluun, sisustukseen, toimivuuteen ja ergonomiaan liittyviä asioita.

8. 8. Mihin asioihin kiinnität huomiota kuntosalitiloissa? Valitse kolme tärkeintä.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

Laite- ja välinevalikoimaan

Tilan siisteyteen

Tilan viihtyvyyteen (esim. valaistus, sisustus, värimaailma, akustiikka...)

Yleiseen ilmapiiriin

Muihin kuntoilijoihin ja henkilökuntaan

Tilan toimivuuteen ja selkeyteen (Laitteet ja toiminnot löytyvät helposti)

Muu: _____

9. 9. Mitä tykkäät/tykkäisit tehdä kuntosalilla? Valitse kolme tärkeintä.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

juosta juoksumatolla / polkea kuntopyörällä

treenata irtopainoilla (esim. kyykkytanko + levypainot)

treenata lihaskuntolaitteilla

kuntoilla ilman painoja tai laitteita (kehon omalla painolla tehtyjä liikkeitä)

käyttää esim. jumppapalloa, hyppynarua, steppilautaa

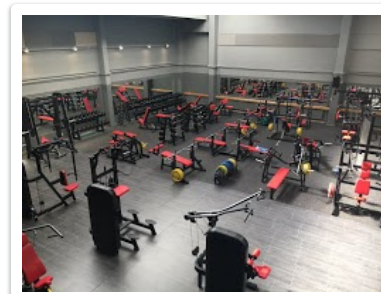
venytellä / joogata

olla sosiaalinen ja tutustua ihmisiin

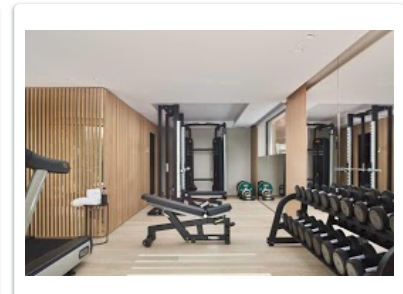
Muu: _____

10. 10. Kumpaa kuntosalitilaa käyttäisit mielummin?

Merkitse vain yksi soikio.



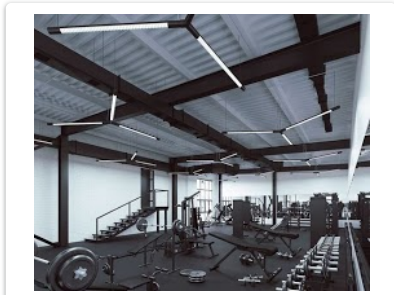
Suuri ja avoin, missä peiliseinät lisäämässä tilan tuntua.



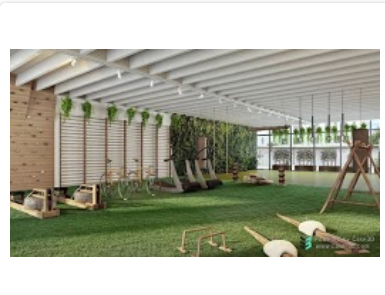
Tila mikä on jaettu pienempiin osiin ja mahdollistaa oman rauhan.

11. 11. Valitse mielestäsi paras värimaailma kuntosalitilaan.

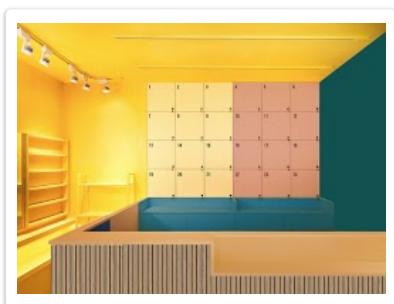
Merkitse vain yksi soikio.



Pelkistetty



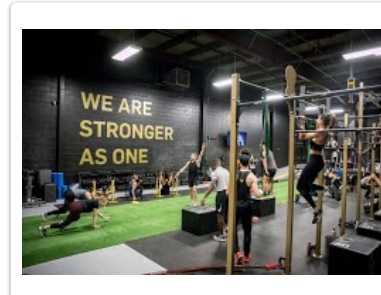
Luonnonläheinen



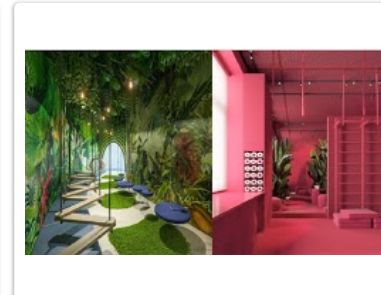
Värikäs ja pirteä

12. 12. Minkä tyylistä kuntosalia käyttäisi mieluiten?

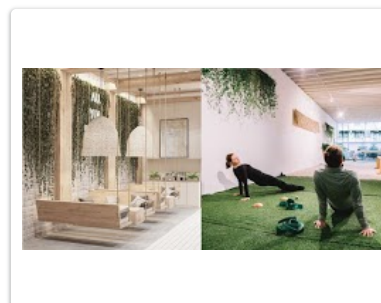
Merkitse vain yksi soikio.



Perinteinen liikuntatila



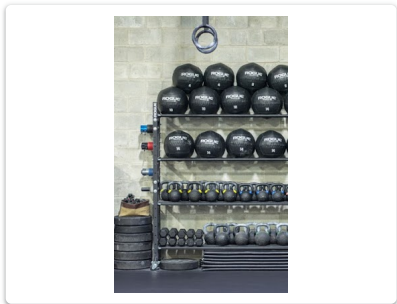
Mielenkiintoinen ja normaalista poikkeava tila



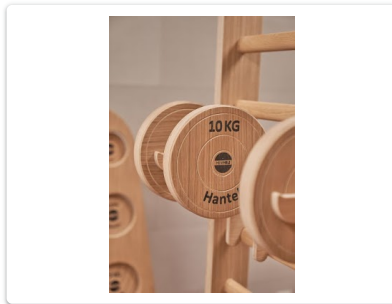
Selkeä, rento ja sosiaalinen tila

13. 13. Kumpia kuntoiluvälineitä käyttäisit mielummin?

Merkitse vain yksi soikio.



Vaihtoehto 1



Vaihtoehto 2

14. 14. Kuvaile lyhyesti miltä juuri sinun unelmiesi kuntosalitila näyttäisi tai sisältäisi. (kuvaile esim. adjektiiveilla)

15. 15. Jos sinulla on jotakin muuta kuntosaleihin ja niiden tiloihin liittyviä mielipiteitä ja huomioita voit kirjoittaa ne tähän :

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms