

# LIIKUNTAKESKUSKONSEPTIN PÄIVITYS NYKYTEKNIIKKAA HYÖDYNTÄEN

**Tiivistelmä**

Koulutusala	Kulttuuriala
Koulutusohjelma	Muotoilun koulutusohjelma
Työn tekijä(t)	Sofia Mikkonen
Työn nimi	Liikuntakeskuskonseptin päivitys nykytekniikkaa hyödyntäen
Päiväys	20.3.2014
Sivumäärä/Liitteet	50/0
Ohjaaja	Ari Tarvainen
Yhteistyökumppani	Liikuntakeskus Hukka

**Tiivistelmä**

Ihmiset tänä päivänä arvostavat liikuntaa ja hyvinvointia ja ovat kiinnostuneita käyttämään aikaa ja rahaa niiden vuoksi. Samaan aikaan tekniikka ympärillämme lisääntyy ja sitä hyödynnetään

erilaisissa toimintaympäristöissä entistä enemmän.

Opinnäytetyön aiheena on tutustua ajan tekniikan tarjoamiin mahdollisuuksiin liikuntakeskusympäristössä.

Erityisesti tutkitaan, kuinka älypuhelimet voivat helpottaa toimintaamme liikuntakeskuksissa. Projekti toteutettiin yhteistyössä oululaisen Liikuntakeskus Hukan kanssa ja suunnittelun lähtökohtana onkin hyödynnetty heidän tilojaan. Projektin tarkoitus on päivittää olemassa olevaa konseptia tämän päivän tekniikan avulla hyödyntäen palvelumuotoilun

näkökulmaa. Tutkimuksen kohteena ovat olleen liikuntakeskukset niin maailmalla kuin Suomessakin. Yhtenä tutkimusmenetelmänä on hyödynnetty haastattelua.

Toinen tutkimuksen kohde on asiakkaiden toiminnan helpottaminen kuntosaliympäristössä. Tutkitaan, mitkä tekijät uusi ja kokematon käyttäjä kokee hankaliksi kuntosalilla. Lisäksi pyritään selvittämään, kuinka uuden tilanteen tuomaa epävarmuutta voitaisiin helpottaa tilallisin keinoin.

Konseptin päivityksessä on suunniteltu liikuntakeskuksissa hyödynnettävää kosketusnäyttöä

ja sen käyttöliittymää. Lisäksi on suunniteltu älypuhelimien kautta toimiva sivusto, jonka avulla asiakas voi koota treeniohjelmansa ja saada myös tietoa liikuntakeskuksen palveluista. Tilasuunnittelun osuudessa pyritään löytämään tilaa selkeyttäviä ja rauhoittavia

ratkaisuja. Asiakkaan ohjaaminen ja tiedon jakaminen ovat tärkeässä asemassa.

**Avainsanat**

liikuntakeskus, kuntosali, konsepti, kosketusnäyttö, älypuhelinsovellus, älypuhelin, asiakaslähtöisyys, palvelumuotoilu, Liikuntakeskus Hukka

**Abstract**

Field of Study	Culture
Degree Programme	Degree Programme in Design
Author	Sofia Mikkonen
Title of Thesis	Updating The Health club concept using modern technology
Date	20.3.2014
Pages/Appendices	50/0
Supervisor	Ari Tarvainen
Partners	Liikuntakeskus Hukka

**Abstract**

These days people value physical activity and health and are interested in using time and money for them. At the same time technological advancement increases around us.

The subject of my thesis is to research the possibilities of modern technology in the present day health club environment. I am especially interested in finding out how smart phones can enhance our gym experience. The project was carried out in collaboration

with Liikuntakeskus Hukka, a health club in Oulu. The basis of the design was to utilize their gym facilities. The goal of the project is to update the existing concept from a modern technology and service design viewpoint. The research project focused on health centers around the world. One of the research methods was interviewing health center customers.

The second subject of my research is easing the activities of customers in the gym environment. The project aims to recognize the factors that affect the gym experience. In addition the project discusses how the spaces and the facilities can help a new customer overcome the insecurity associated with an uncommon situation. The concept includes a touch screen design with an user interface designed for health clubs. In addition, a mobile website was designed. The website features sports and fitness information and is meant to assist the customer's exercise routine. The project features an interior design section, that concentrates on clear and comfortable solutions.

Customer guidance and information sharing are important parts of the interior design.

**Keywords**

Health club, gym, concept, touchscreen, smart phone, smart phone application, service design, user-centered, Liikuntakeskus Hukka

## **1 Aiheen taustaa 5**

- 1.1 Mikä on aiheena ja miksi? 5
- 1.2 Työn tavoitteet? 6
- 1.3 Työskentelymenetelmien esittely 6
- 1.4 Palvelumuotoilu projektissa 8

## **2 Liikuntakeskus Hukka 9**

## **3 Personal trainerin haastattelu 11**

## **4 Liikuntakeskukset maailmalla ja Suomessa 14**

- 4.1 Miten maailmalla treenataan? 14
- 4.2 Suomalaiset liikuntakeskukset ottavat mallia maailmalta 17

## **5 Älypuhelinsovellukset ja muut tekniikan ihmeellisyydet 18**

- 5.1 Pilvipalvelut osana liikunnan tallentamista 18
- 5.2 Tavoitteellista liikkumista – Polar Loop® 19
- 5.3 Mitä tekniikkaa Hukka käyttää? 19

## **6 Tulevaisuuden liikuntakeskus 20**

- 6.1 Tekniikka on tätä päivää ja tulevaisuutta 20
- 6.2 Robotti treenikaveriksi 21

## **7 Tutkimusmenetelmänä haastattelu 22**

- 7.1 Teemahaastattelu 22
- 7.2 Haastattelukysymykset 23
- 7.3 Haastattelun tulokset 24
- 7.4 Johtopäätökset 25

## **8 Konseptin päivitystä 26**

- 8.1 Asiakkaan ohjaaminen 26
- 8.2 Kosketusnäyttö 29
- 8.3 Älypuhelin mukana salilla 36

## **9 Tilasuunnittelu 39**

- 9.1 Projektisuunnittelun vaiheita 39
- 9.1 Portaittainen suunnitelma 43
- 9.3 Visualisoinnit 44

## **10 Lopuksi 45**

- 10.1 Mitä tuli tehtyä? 45

## **Lähteet 46**

# 1 Aiheen taustaa

## 1.1 Mikä on aiheena ja miksi?

Alkuperäinen suunnitelmani oli lähteä parantamaan liikuntakeskuskonseptia ja pohtia, kuinka tämän päivän tekniikkaa, kuten älypuhelimia, voisi hyödyntää treeniympäristössä. Aihepiiriä valitessani halusin löytää aiheen, joka olisi itselleni tärkeä ja innostava. Koin tärkeäksi, että aihe jaksaisi innostaa minua työn loppuun saakka. Liikunta on aina ollut suuri ja tärkeä osa elämääni. Sen ottaminen mukaan opinnäytetyöhön tuntui siksi luonnolliselta vaihtoehdolta. Liikunta ja hyvinvointi ovat aiheena ajankohtaisia myös nyky-yhteiskunnassa, jossa ihmiset ovat kiinnostuneita entistä enemmän terveydestään ja ovat myös valmiita panostamaan siihen. Lisäksi ihmiset tänä päivänä ovat valmiita käyttämään rahaa liikuntaan sekä harrastuksiin ylipäättänsä. Liikuntakeskukset tarjoavat mahdollisuuden monipuoliselle harrastamiselle sekä mukavan paikan viettää vapaa-aikaa. Tiesin jo heti aihetta valitessani, että haluan löytää työlleni mielenkiintoisen yhteistyökumppanin tuomaan lisää syvyyttä ja näkökulmaa tutkimukseeni sekä suunnitteluun.

## 1.2 Muutoksia suunnitelmiin

Niin kuin usein käy, suunnitelmat muokkautuvat pitkin matkaa. Näin kävi myös minun työsuunnitelmalleni. Kun työn alkuvaiheessa löysin itselleni yhteistyökumppanin oululaisesta Liikuntakeskus Hukasta, sain aiheelleni uudenlaista rajausta ja näkökulmaa. Halusimme rajata aihetta Hukan tarpeille sopivaksi. Koin myös itse saavani motivaatiota ja inspiraatiota siitä, että aiheen taustalla on todellinen tarve. On mielekkäämpää lähteä ratkomaan olemassa olevaa ongelmaa.

Keskustellessani Hukan kehitysjohtajan, Anna Rounajan, kanssa aiherajauksestani, hän ehdotti kohteeksi Hukan kuntosaleja. Hän halusi kehittää niitä selkeämmiksi. Aiheen taustalla oli ajatus siitä, että myös täysin uusi käyttäjä osaisi toimia heidän kuntosalillaan vaivattomasti ja tuntematta epävarmuutta uudesta tilanteesta. Otin haasteen vastaan, sillä aihe tuntui todella kiinnostavalta. Kuinka kuntosali, joka on täynnä erilaisia ja käyttäjälle uudenlaisia laitteita, voi ohjata käyttäjänsä toimimaan siellä sujuvasti? Kuinka kuntosalista saadaan lisäksi vielä viihtyisä ympäristö karuista laitteista huolimatta?

En kuitenkaan halunnut täysin hylätä valitsemaani nykytekniikan näkökulmaa aiheesta, joten otin sen tukevaksi elementiksi kuntosalisuunnitteluun. Lähdin pohtimaan, kuinka tekniikka voi tukea helposti ja vaivattomasti kuntosalitreeniä. Missä eri tilanteista siitä on todellista hyötyä? Mitä muuta tekniikkaa voidaan hyödyntää älypuhelimien lisäksi? Mitä maailmalla tapahtuu?

## 1.3 Työn tavoitteet

Tavoitteenani oli luoda konseptiluontoinen suunnitelma kuntosaliympäristöön. Suunnittelun lähtökohdana käytän kuitenkin Liikuntakeskus Hukan tiloja ja asiakkaita ja suunnitelma kohdistuu ensisijaisesti sinne. Tarkoitukseni oli löytää sellaisia parannusehdotuksia, jotka eivät ole sidoksissa tiettyyn tilaan. Kun lähdin pohtimaan aihettani ja sitä, kuinka uusi käyttäjä osaisi toimia uudella ja vielä varsin suurella kuntosalilla helposti ja oma-toimisesti, ensimmäinen ajatus oli asiakkaan ohjaaminen. Tilan on ohjattava asiakas oikeaan suuntaan jo heti ovelta lähtien. Parasta olisi, jos tila voisi heti ensi-silmäyksellä kertoa sen koko sisällön. Tällöin asiakas saa heti saapuessaan käsityksen koko tilan käyttömahdollisuuksista sekä siitä, mitä hän mahdollisesti haluaa siellä tehdä. Ohjaamisen tulee ulottua myös laitteiden käyttöön. Juuri kuntosalilaitteiden käyttämisessä ilmenevät vaikeudet ovat suurimpia kompastuskiviä uusilla käyttäjillä.

## 1.4 Työskentelymenetelmien esittely

Työni alkoi yhteistyökumppanin etsimisellä. Sen löydyttyä oli aika aloittaa varsinainen tutkimustyö. Yksi tärkeimmistä lähteistä tutkimukselleni on nimenomaan Liikuntakeskus Hukka sekä sen laaja asiakaskunta. Koska Hukka tarjoaa liikunnan harrastajille edistyksellistä palvelua, pääsen sitä kautta parhaiten tutustumaan siihen, mitä Suomessa tapahtuu liikuntakeskuksissa. Asiakkaat ovat hyvin laajasti eri-ikäisiä ja erilaisia liikkujia. Lisäksi he ovat aktiivisia ottamaan kantaa liikuntakeskuksen asioihin. Kohderyhmääni kuuluu koko värikkään asiakaskunnan kirjo. Tutkimukseni alkuvaiheessa tutustuin palvelumuotoiluun. Suoritin aiheeseen liittyvän kurssin opintoihin liittyen Kuopion Muotoiluakatemiassa. Lisäksi tutustuin palvelumuotoilusta ja sen tutkimuskeinoista kertoviin kirjoihin. Siltä sain tarkempaa tietoa esimerkiksi siitä, millaisia seikkoja on otettava huomioon haastatteluja tehdessä.

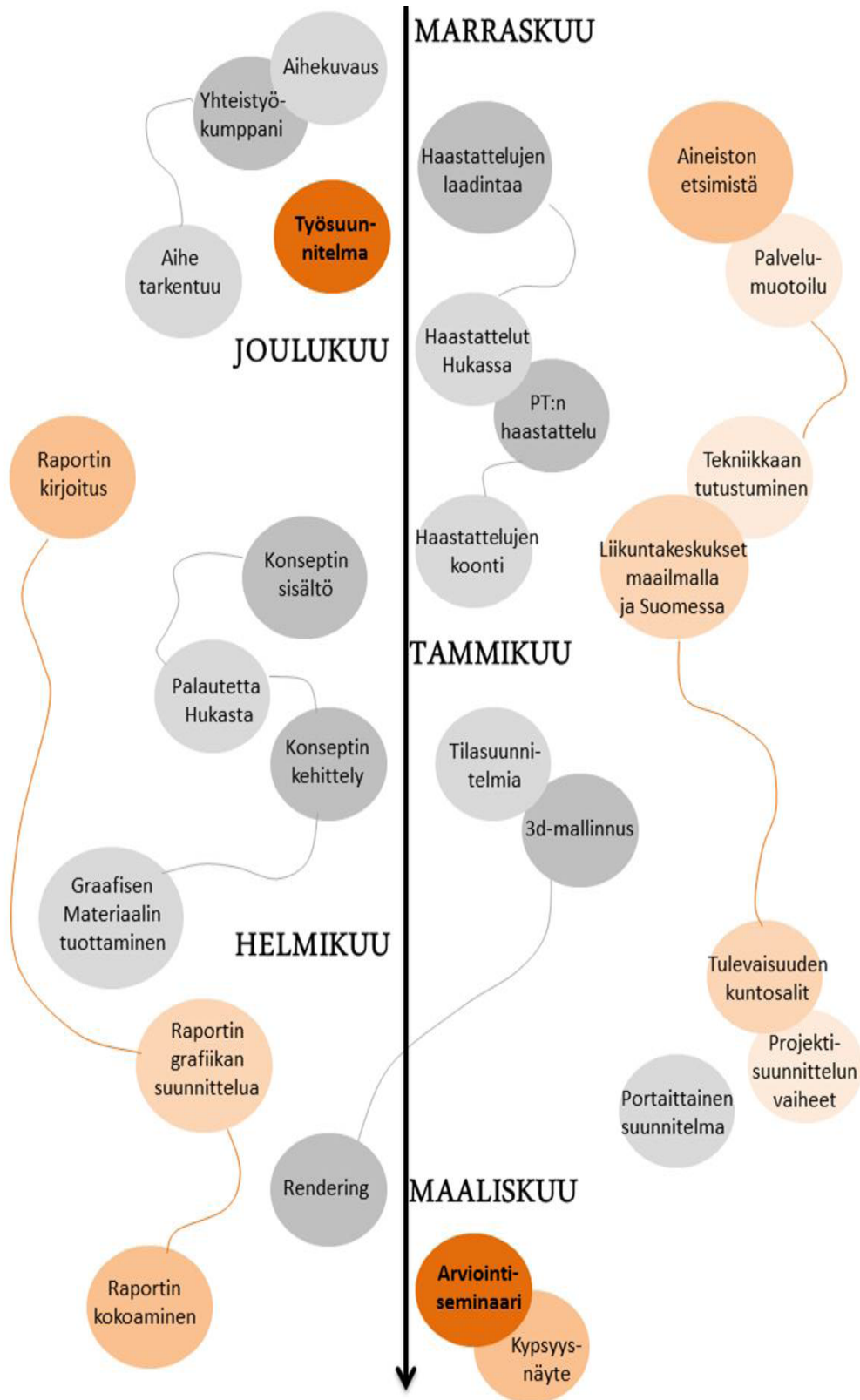
Yksi tutkimusmenetelmäni on haastattelu. Työn aikana suoritin haastatteluja Hukan asiakkaille. Lisäksi suurena apuna ja tietolähteenä toimi Hukan henkilökunta. Sain myös käyttöni kyselytuloksia Hukan itsensä teettämästä käyttäjäkyselystä. Siitä sain vahvistusta, että olen tutkimukseni kanssa oikeilla jäljillä lähtiessäni kehittämään kuntosalia.

Vaikka Hukka onkin minulle loistava esimerkki siitä, miltä tämän päivän liikuntakeskus näyttää, haluan tutustua myös siihen, millaisia palveluita maailman suuret ketjut ja keskuksat tarjoavat. Myös liikunnan saralla pyörivään tekniikkaan täytyy tutustua, jotta voi ymmärtää sen tuomia mahdollisuuksia. On myös hyvä kartoittaa, onko tämän tyyppisiä tutkimuksia koskaan aiemmin tehty.

Kuntosalisuunnittelua tehtäessä on kartoitettava siihen liittyviä sääntöjä ja standardeja. Onko olemassa sääntöjä laitteiden sijoitteluun? Minkälaiset materiaalit sopivat treeniympäristöön? Tietoa kuntosalien suunnittelusta saan ainakin Rakennustieto Oy:n julkaisemista RT – korteista, jotka sisältävät tietoa, ohjeita ja säädöksiä rakennusosalta. Pääsin työni aikana myös haastattelemaan Hukan personal traineria sekä ryhmäliikuntapäällikköä, Sirpa Antikaista, joka antoi minulle hyvää tietoa kuntosaleista sekä personal trainer – palveluista.

Tilasuunnittelussa hyödynnän keräämäni materiaalia ja tietoa. Koska hyvä kuntosali myös motivoi käyttäjiänsä, selvitin, minkälaiset tekijät vaikuttavat ihmisen liikuntamotivaatioon.

## 1.4.1 Projektin kulku ja aikataulu



Kuva 1. Kaavio opinnäytetyön vaihteista

## 1.5 Palvelumuotoilu projektissa

Koska suunnitelmiini kuuluu muutakin kuin tilansuunnittelu, palvelumuotoilun keinojen ja ajatusmaailman hyödyntäminen tuntui luonnolliselta vaihtoehdolta oppinnäytetyössäni. Palvelumuotoilussa suunnittelun lähtökohtana ovat asiakkaan tarpeet, toiveet ja unelmat. Tavoitteena on luoda asiakkaalle niiden mukainen palvelukokemus. Tarpeiden ja toiveiden kautta voidaan löytää uusia kaupallistumisen mahdollisuuksia yritykselle (Miettinen 2011, 18, 31). Tietysti oleellista on asiakkaan lisäksi huomioida myös yrityksen toiveet ja tavoitteet liiketoiminnassaan.

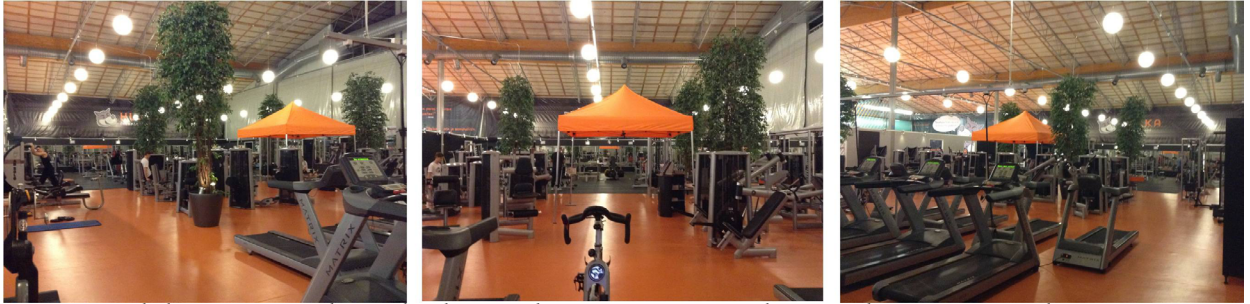
Tämä palvelumuotoilun päälähtökohta, asiakaslähtöisyys, on työssäni tärkeä osaalue. Kuinka asiakkaat kokevat kuntosaliympäristön tällä hetkellä? Kuinka se voisi tukea asiakkaan toiveita ja tavoitteita paremmin?

Suunnitelmaani teen konseptiluontoisesti. Palvelumuotoilussa kehoitetaan pohtimaan, mitä uutta ja parempaa uusi konsepti tuo liiketoiminnalle. (Miettinen 2011, 14 - 15) Lähtökohtanani on saavuttaa tyytyväisemmät asiakkaat, jonka avulla taataan myös pidempiä asiakassuhteita liikuntakeskuksen kanssa. Saadessaan onnistumisen tunteita kuntosalillansa, asiakas haluaa palata sinne aina uudestaan ja uudestaan. Onnistumisia saavutetaan puolestaan toimivan ja helposti ymmärrettävän tilan kautta. Palvelumuotoilun keinoin luodaan asiakkaalle palvelupaketti, joka sisältää erilaisia osapalveluita. Osapalvelut koostuvat ydinpalveluista sekä liitännäispalveluista. Ydinpalveluihin kuuluvat asiakkaan ydintarpeeseen vastaavat palvelut. Liikuntakeskus Hukassa tällaisia voivat olla ihmisen tarpeeseen päästä kuntoilemaan ja viettämään vapaa-aikaa. Liitännäispalveluihin kuuluu avustavia palveluita sekä tukipalveluita. Avustavia palveluita Hukassa ovat esimerkiksi pukuhuoneet tai ilmoittautumispiste. Tukipalveluiden tavoitteena on lisätä palvelun miellyttävyyttä. (Miettinen 2011, 44) Hukassa tätä tekevät esimerkiksi suuri parkkipaikka, saunat sekä kahvila. Suunnitelmieni tarkoituksena on tuoda lisää osapalveluita Hukan tarjoamaan palvelupakettiin. Niillä parannetaan asiakkaan kokemusta Hukassa.

Kirjassa *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen* puhutaan myös muutama sana elämyksestä (Miettinen 2011, 118). ”Elämys on aina subjektiivinen ja henkilökohtainen, positiivinen kokemus, joka muistetaan ja josta halutaan kertoa ystäville. Elämyksessä keskeistä on kokijan itsensä toteuttaminen, oppiminen ja tunne- ja muutuskokemukset.” Jäin pohtimaan tätä. Hukka kertoo internetsivullaan tavoitteekseen laadukkaiden ja elämyksellisten liikuntapalvelujen tuottamisen. Millaisia uudenlaisia elämyksiä voin omalla suunnittelullani Hukan palvelupakettiin tuoda? Jos elämykset todella ovat sellaisia, joista halutaan kertoa myös ystäville, ne ovat ehdottomasti tavoittelemisen arvoisia kokemuksia liiketoimintaakin ajatellen.



# 2Liikuntakeskus Hukka



Kuva 2. Valokuvasarja Liikuntakeskus Hukan suurimmasta kuntosalista KuntoHukasta

Kun pohdin työn alussa, millaisen yhteistyökumppanin haluaisin, mieleeni nousi heti yksi tietty yritys. Liikuntakeskus Hukka on suuri, oululainen liikuntakeskus. Liikuntakeskuspalveluita se on tarjonnut vuodesta 2004, mutta palloilulajeja on ollut tarjolla jo vuodesta 1977. Tilat yrityksellä ovat valtavat: 14 000 neliötä. Hukan palveluihin kuuluu kolme kuntosalia, runsaasti ryhmäliikuntatunteja, palloilukenttiä sekä personal trainer – palveluita. Lisäksi pukuhuone netiloista löytyy infrapunasauna. Hukka järjestää myös kursseja, esimerkiksi tenniksestä. Lapset on huomioitu liikunnallisella hoitopaikalla, Pikku Hukalla, jonne voi perheen pienimmät tuoda vanhempien treenin ajaksi viihtymään. (Liikuntakeskus Hukka 2014)

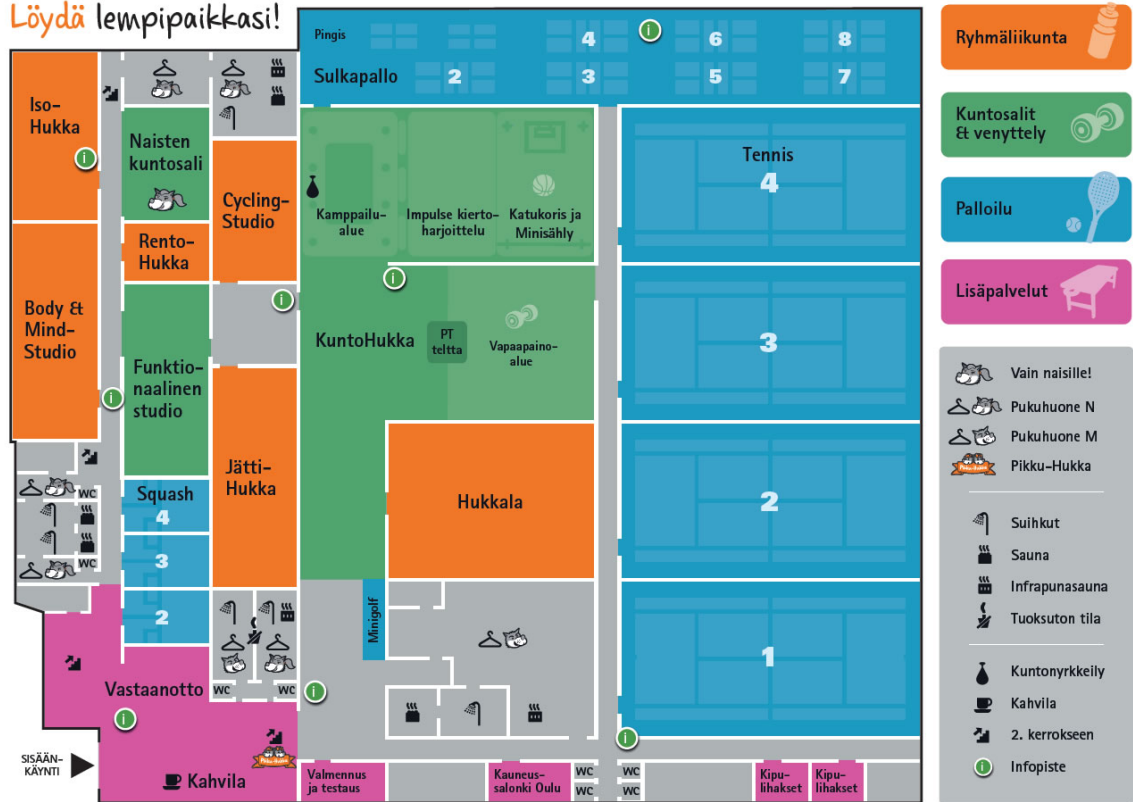
Internetsivuillaan Hukka kertoo olevansa maailman laajuisestikin edistyksellinen liikuntakeskus. Vuonna 2012 se pääsi maailman kymmenen parhaan salin joukkoon ryhmäliikunnan harrastajien aktiivisuutta mittaavassa tutkimuksessa, jonka teki konseptiryhmätunneistaan tuttu Les Mills. Se pyrkii tarjoamaan laadukkaita ja edistyksellisiä liikuntapalveluja oululaisille sekä haluaa parantaa omalta osaltaan ihmisten hyvinvointia ja elämän laatua. He luottavat positiivisen energian voimaan, yhteistyöhön sekä siihen, että liikunta voi ja pitää olla hauskaa. Sen vaatimattomana tavoitteena on olla alansa paras. (Liikuntakeskus Hukan www-sivut)

Paikka oli minulle ennestään tuttu, sillä olen ollut siellä useampia vuosia asiakkaana ennen opiskelujani. Jäsenyydestäni on kuitenkin aikaa muutama vuosi, joten paljon muutoksia on ehtinyt tapahtua niin tilallisesti kuin toiminnassakin. Siksi lähdin tutustumaan yritykseen uuden käyttäjän näkökulmasta. Tätä kautta toimin itse yhtenä tutkimukseni kohteena: miltä minusta, uudesta käyttäjästä, tuntuu. Ovatko tuntemukseni samanlaisia kuin muilla käyttäjillä?



Kuva 3. Liikuntakeskus Hukan logo kertoo yrityksen graafisesta ilmeestä ja värimaailmasta

## Löydä lempipaikkasi!



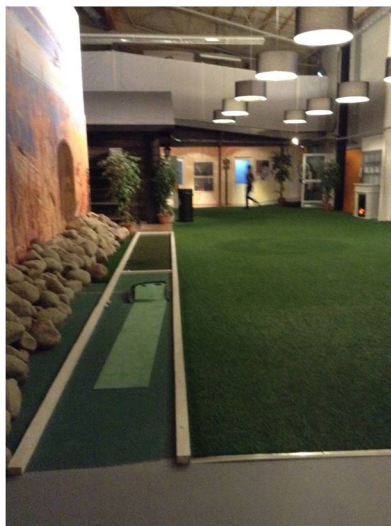
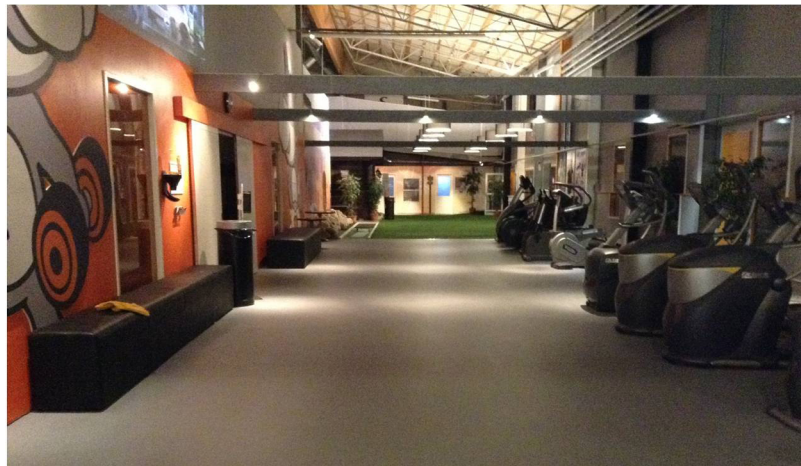
Kuva 4. Liikuntakeskus Hukan kartta

Hukka on kokenut suuria remontteja viime vuosina, kun sen tiloja on päivitetty ja nykyaikaistettu. Muutoksia on tapahtunut oikeastaan kaikilla osa-alueilla. Eniten paikallaan pysyvä osuus on kuitenkin ollut kuntosalit. Niiden tilasuunnittelu ei ole kokenut suuria muutoksia laitteiden järjestelyjä lukuun ottamatta. Hukassa on siis yhteensä kolme kuntosalia: pienempi sali pelkästään naisten käyttöön, suuri, hallimainen sali kaikille käyttäjille sekä funktionaalinen studio toiminnalliseen treeniin. Keskustellessamme yhteistyöstä heiltä itseltään tuli ehdotus, että tarttuisin kuntosaliosuuteen liikuntakeskuksessa. Se kaipaisi parannusta ja selkeyttämistä. Koska kaikille käyttäjille tarkoitettu sali on suurin käyttäjämäärältään, halusin ottaa sen suunnittelun päälähtökohdaksi. Siellä tekemiäni havaintoja pystyn helposti hyödyntämään muissa tiloissa.

## 1.1 Ensikosketus Hukkaan

Yhteistyömme alussa teimme minulle jäsenyyden Hukkaan, jotta pääsisin tutustumaan ja käymään siellä helposti itsenäisesti. Koska toiminta ja paikka olivat muuttuneet viime vuosina paljon, pääsin tutustumaan paikkaan uutena kävijänä. Heti ensitöikseni lähdin tarkastelemaan pääkohteitani eli kuntosaleja. Miltä ne näyttävät? Löydänpö helposti haluamani? Minkälainen tunnelma minulle välittyy? Kuntosaleista minulta löytyy aiempaa kokemusta, joten tiesin, mitä siellä haluan tehdä.

Oma ensimmäinen huomioni isolla salilla oli laitteiden suuri määrä, mikä on tietysti positiivinen asia treenaajalle. Näin uutena tulokkaana paljous tuntui kuitenkin sekavalta. Mistä pitäisi aloittaa? Onneksi lämmittelylaitteet olivat selkeästi heti sisääntulon läheisyydessä, joten kerkesin lämmittelyn aikana tarkastella tilannetta ja etsiä eri laiteryhmiä. Laitteet ovat lihasryhmittäin, mikä helpottaa eri osa-alueiden treenaamista. Uutena käyttäjänä silti koin, että laiteryhvät olisi hyvä näkyä jo kauempaa. Suuressa salissa on tylsä kävellä ympyrää ja etsiä oikeita laitteita. Tehtäväni onkin lähteä miettimään, kuinka suuri tila ohjaisi käyttäjiänsä paremmin tuoden samalla lisää viihtyisyyttä.



Kuva 5. Kuvasarja Liikuntakeskus Hukan käytävätilasta kunto-  
sali KuntoHukan läheisyydestä

# 3 Personal trainerin haastattelu

## 3.1 Mitä kuntosaleissa tapahtuu tällä hetkellä?

Työni aikana pääsin haastattelemaan Hukan ryhmäliikuntapäällikköä sekä yhtä personal trainerista, Sirpa Antikaista. Olin saanut tietooni, että hän osaisi parhaiten vastaila kysymyksiini liittyen Hukan kuntosalien nykytilanteeseen. Lisäksi häneltä löytyy tietoa kuntosalilaitteiden järjestelystä. Aluksi Antikainen kertoi, millaisella periaatteella kuntosalien laitteet on jäsennelty tällä hetkellä. Suurin sali eli Kuntohukka, on jaoteltu pääasiassa kolmeen osaan. Heti saliin tultaessa on paljon lämmittelylaitteita. Niitä on oltava riittävän paljon, sillä käyttäjiä on valtavasti. Suurin osa Hukan lämmittelylaitteista on juoksumattoja, mutta myös muutamia muita laitteita löytyy. (Antikainen 2014)

Keskiosassa salia sijaitsevat varsinaiset kuntosalilaitteet. Tässä salissa laitteet ovat pääasiassa Gym80-merkkisiä. Laitteet ovat jaoteltu eri lihasryhmien mukaan riveihin. Aiemmin laitteet olivat piireissä, mutta nykyistä järjestystä pidetään selkeämpänä. Eri laiteryhmiä ovat ylävartalolaitteet, jalkalaitteet sekä keskivartalolaitteet. (Antikainen 2014)

Salin perällä sijaitsevat vapaat painot sekä käsipainot. Noin salin puolivälistä lattiamateriaali vaihtuu oranssista mustaan. Tiedustelin tämän tarkoitusta ja Antikainen kertoi, että musta matto on laitettu rajaamaan vapaiden painojen aluetta. Vapaista painoista jää helposti mustia jälkiä lattiaan, joten materiaalin täytyy olla valmiiksi tumma. Vapaat painot ovat Antikaisen mukaan hyvä sijoitella kaikki samalle alueelle, sillä niitä liikutellaan treenin aikana paljon paikasta toiseen. On siis hyvä, etteivät välimatkat ole liian pitkiä. Vapaiden painojen alueella on myös hyvä olla riittävästi seinätilaa peileille, sillä monet treenaajat tahtovat tarkkailla liikesarjojaan peilistä. Tästä johtuen peilien eteen on jätettävä myös riittävästi tilaa liikkeiden suorittamiseen. (Antikainen 2014)



Kuva 6. Kuvasarja: kamppailuaule, kiertoaharjoittelu ja naistesali

### 3.2 Kamppailua ja funktionaalisia harjoitteita

Kuntohukan vieressä on tila, jossa sijaitsee tällä hetkellä kamppailuvälineitä, kuten nyrkkeilysäkkejä. Lisäksi tilaan on tullut funktionaalisen treenin välineitä, jotka eivät ole mahtuneet varsinaiseen ”funkkis saliin”, niin kuin Antikainen tilaa kutsui. Kamppailusalista Antikainen käytti sanaa sekava. Tilan haasteena on myös avoimuus: sen yksi seinä on kokonaan auki Kuntohukkaan päin. Kuntohukka on tehty entiseen palloilusaliin, joten seinät tilojen välissä eivät ole kiinteitä.

Kamppailusalin kanssa samassa tilassa on kiertoharjoittelusalit. Siellä on Impulse -merkkisiä kuntosalilaitteita ja siellä järjestetään joskus ohjattuja kiertoharjoitustunteja. Muuna aikana sali on kuitenkin vapaassa käytössä kuntosalitreenaajille. Kamppailusalin ja kiertoharjoittelusalin välillä on tällä hetkellä rivi tekokasveja jakamassa tilaa. Suunnittelussani en varsinaisesti ota kantaa kamppailusalin tai kiertoharjoittelusalin osuuksiin, mutta suunnitelmissani käyttämiä ajatuksia voi hyödyntää myös niissä. Haluan kuitenkin huomioida kamppailusalin melko avoimen oviaukon, joka on oleellinen osa myös Kuntohukan yleisilmettä.

### 3.3 Oma tila naisille

Naisten kuntosalit Hukassa on huomattavasti pienempi kuin Kuntohukka. Se on myös paljon vanhempi sillä se on Hukan ensimmäinen kuntosalit. Myös siellä laitteet ovat Impulse -merkkisiä. Antikainen kertoi, että naisten puolella laitteet ovat muuten samanlaisia kuin muuallakin Hukassa, mutta painojaot ovat pienemmät. Tämä tarkoittaa siis sitä, että treenatessasi laitteilla siellä painoa ei tarvitse lisätä niin paljon kerralla, jos haluat lisää vastusta. Myös naisten laitteet on sijoitettu riveihin. Järjestystä on Antikaisen mukaan toimivampi kuin aiemmin. Tämä puoli on tällä hetkellä melko täynnä, sillä sinne on hyvä mahduttaa kaikkien lihasryhmien laitteita. Hukasta löytyy nimittäin asiakkaita, jotka haluavat tehdä koko treeninsä mieluummin pelkästään naisten kuntosalilla. Vapaille painoille naisten puolella on hyvin vähän tilaa ja Antikainen kertoi, että naiset usein vievät painoja vieressä olevaan ryhmäliikuntasaliin tehdäksensä harjoituksensa siellä. Tämä on ongelma silloin, kun kaikki eivät palauta välineitä paikalleen treenin jälkeen. Kuntosalissa alkaa ryhmäliikuntatunti, ohjaaja joutuu tunnin aluksi keräilemään treenivälineitä pois tieltä. (Antikainen, 2014) Jäinkin miettimään, saisiko naisten kuntosalin puolelle lisää tilaa myös vapaille painoilla treenaamiseen.

### 3.4 Personal trainer – palvelut Hukassa

Kuntosali-infon lisäksi kysyin Antikaiselta Hukan personal trainer – palveluista. Olin kiinnostunut lähinnä siitä, missä päin Hukkaa tunnit pidetään ja minkälaisia välineitä käytetään. Lisäksi olin kiinnostunut siitä, hyödyntävätkö Hukan personal trainerit minkäänlaista tekniikkaa työssään.

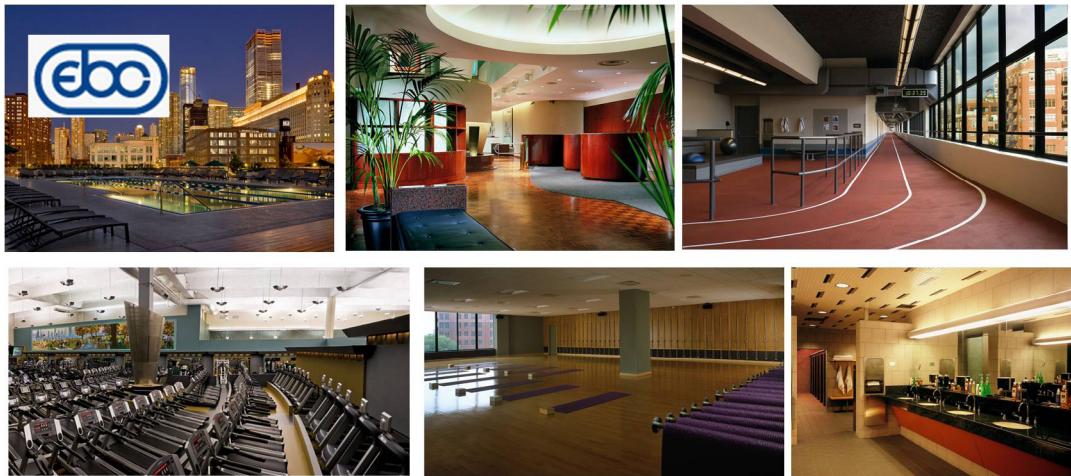
Antikaisen mukaan Hukan kaikki kuntosalit ovat aktiivisesti käytössä personal trainer - tunneilla. Asiakas saa itse päättää, missä haluaisi treeninsä tehdä. Aloittelijat tekevät enemmän kuntosalilaitteilla, koska niillä liikkeet tulee tehdyksi helpommin oikein. Kokeneemmat treenaajat hyödyntävät enemmän vapaita painoja ja muita välineitä. Personal trainer kirjaa tunnin aikana käytetyt painot ja muut muistiinpanot paperille kirjoituslupaa apuna käyttäen ja tunnin jälkeen hän kirjaa tiedot tietokoneelle. (Antikainen, 2014) Mielestäni tässä kohtaa voisi olla helpotuksen paikka, kun samat asiat joudutaan kirjamaan kaksi kertaa.

Treeniopastuksen lisäksi personal trainerit tarjoavat erilaisia mittauksia, kuten kehonkoostumusmittauksia tai kestävyysmittauksia, asiakkaan toiveesta. Apua saa tarvittaessa myös ruokavaliioon. Kommunikointivälineenä personal trainerit käyttävät puhelinta ja sähköpostia. Tunnin alussa asiakas tavataan joko Kuntohukassa sijaitsevalla personal trainer – teltalla tai funktionaaliseen saliin vasta tullessa tiskillä. Teltasta Antikainen sanoi, että se on oikeastaan turha tällä hetkellä. Lisäksi se vielä paljon tilaa laitteilta Kuntohukassa. (Antikainen, 2014) Niinpä poistin oranssin, melko hallitsevan, teltan omista suunnitelmissani Kuntohukasta.

# 4 Liikuntakeskukset maailmalla ja Suomessa

## 4.1 Miten maailmalla treenataan?

Tutustuin netin kautta suuriin liikuntakeskusketjuihin, joista sain hyvän kuvan siitä, mitä maailmalla tapahtuu. Hukasta sain hyviä vinkkejä siihen, mihin saleihin minun kannattaa tutustua. Tarjonta maailmalla on niin runsasta, että niistä helmien löytäminen itsenäisesti on haastavaa. Tutustumiani keskuksia olivat mm. amerikkalainen The East Bank, Gaines Ville health and spirit, Equinox, jonka filosofia kuulemma kohtaa Hukan kanssa hyvin, Gold's Gym sekä Good Life.



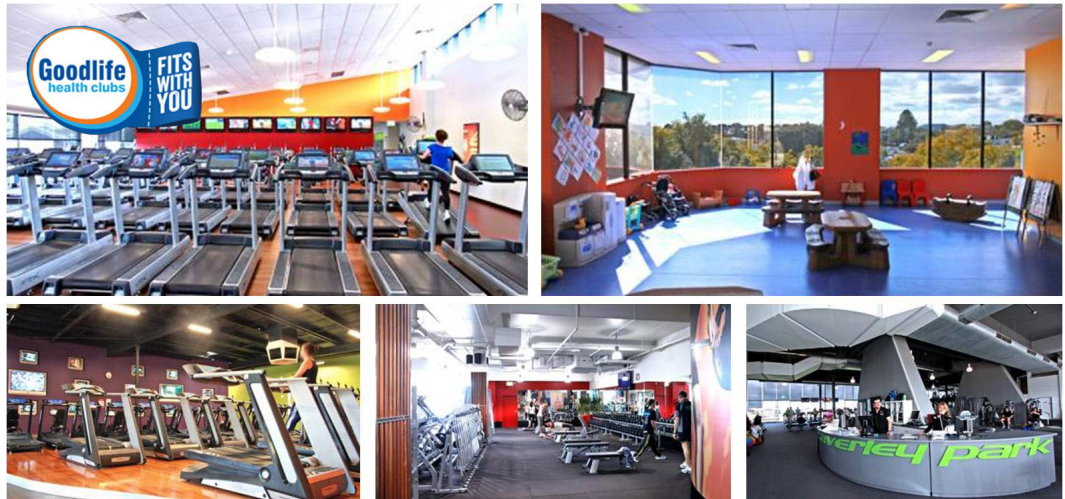
Kuva 7. Kuvasarja The East Bank - liikuntakeskusketjun tiloista

## 4.2 Liikunta on elämäntapa

Pääajatukseni itselleni nousi se, kuinka suuret ketjut tarjoavat hyvin kokonaisvaltaisia palveluita. Useat ketjut kutsuvatkin itseään sanalla health center (terveyden keskus), mikä kuvaa niiden palveluita varsin hyvin. Suurissa tiloissa löytyy niin uima-altaat kuin joogasalitkin sekä osasta jopa juoksurata. Liikuntapalvelujen lisäksi tarjotaan ketjun omia ruokatuotteita kotiin ostettavaksi tai omassa kahvilassa tarjoiltuna. Jokaisella salilla on oltava hoitopaikka lapsille, jotta kiireiset vanhemmat pääsevät liikkumaan. Pukuhuonetoista käytetään nimeä spa (kylpylä) ja monet salit tarjoavatkin hoitoja ja hierontaa. Tulipa vastaan jopa ketjujen luomia omia ihonhoitotuotteita, joita he asiakkailleen myyvät. Ajatus siitä, että liikunta on elämän tapa, korostuu hyvin näissä monitoimitiloissa. Tietysti tarjolla on aivan perinteisiä kuntosaleja pitkillä juoksumattoriveillä varusteltuna sekä hulppean pitkät listat viikoittaisia ryhmäliikuntatunteja. Liikuntakeskukset haluavat tarjota mahdollisimman henkilökohtaista opastusta asiakkailleen ja jokainen sali tarjoaakin mahdollisuuden personal trainer – palveluihin.

### 4.3 Sisustus liikuntakeskuksissa

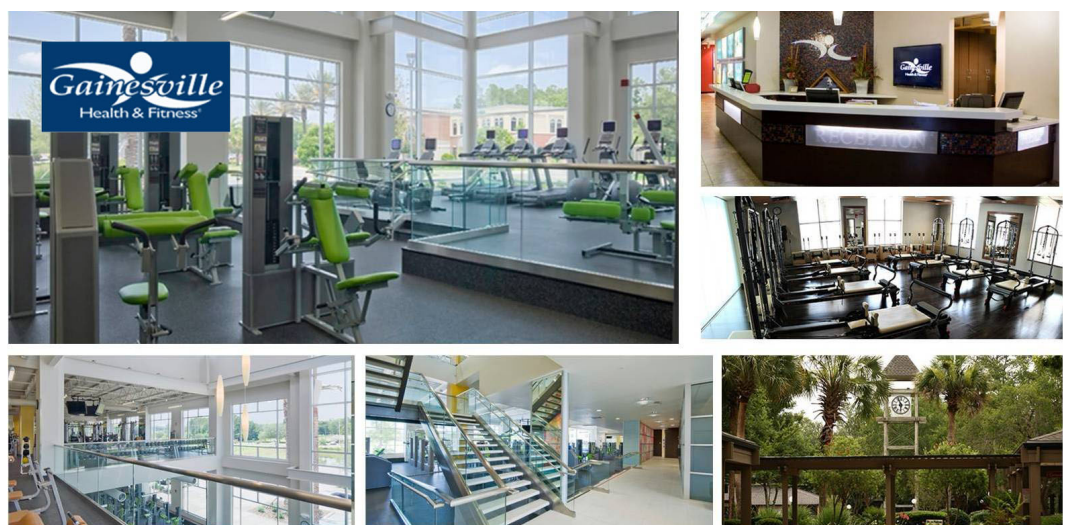
Sisustuksellisesti katsottuna maailman suuret ketjut eivät tuntuneet tarjoavan mitään maata mullistavaa. Suurimmat ilottelut tarjosi kirkkaalla värillä maalattu tehosteseinä tai vastaanottoon tehty suihkulähde. Värimaailma oli lämmintä ja kirkasta: keltaista, punaista ja oranssia. Erityisesti vastaanottotiloissa sekä pukuhuoneissa puu materiaalinen on yleinen. Se tuokin tilaan saavuttaessa kodikkuutta ja lämpöä. Yksi toistuva elementti tiloissa on useat näytöt, joita on ripoteltu joka puolelle. TV:n katsomista ei siis tarvitse lopettaa kuntosalille tultaessa, sillä joka suunnalta löytyy ruutu, jota tuijottaa.



Kuva 8. Kuvasarja Good Life - liikuntakeskusetjun tiloista

### 4.4 Entä Hukka sitten?

Maailman liikuntakeskuksia ja Liikuntakeskus Hukkaa verratessa eroja palveluissa on hyvin vähän. Hukasta löytyvät lähes kaikki samat palvelut kuin maailmaltakin. Uima-allasta tai omia ruokatuotteita Hukka ei vielä ole laittanut vaikka kahvilapalvelu jo löytyykin. Voidaankin puhua varsin edistyksellisestä liikuntakeskuksesta Suomessa.

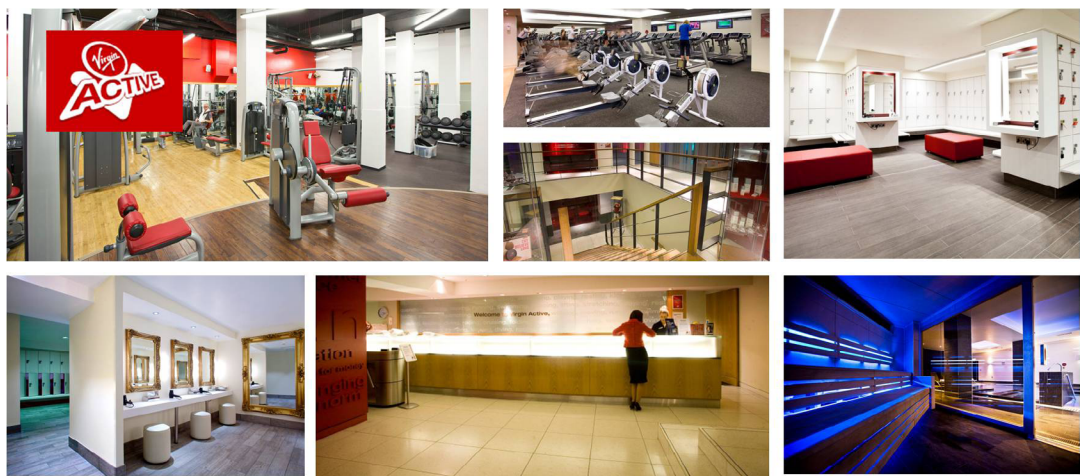


Kuva 9. Kuvasarja Gainesville - liikuntakeskusetjun tiloista





Kuva 10. Kuvasarja Gold's Gym - liikuntakeskusketjun tiloista



Kuva 11. Kuvasarja Virgin - liikuntakeskusketjun tiloista

#### 4.5 The Gymbox – videomuotoista liikunnanohjausta

Yksi mielenkiintoinen liikuntapalveluja tarjoava yritys on lontoolainen The Gymbox. Ideana on, että asiakas saa kohtuullisen pienellä kuukausimaksulla itselleen viikoittain videomuotoista opastusta. Kyseessä on erilaisia, normaalisti ryhmäliikuntamuotoisia, jumppia. Yrityksellä on joukko liikunnanohjaajia, kuten liikuntakeskuksissakin, mutta tunnit pidetään vain videolle. Mielestäni yrityksen toimintaperiaate on hyvä, sillä kaikki ihmiset eivät nauti ryhmäliikuntatunneista, mutta haluaisivat silti kasvattaa kuntoaan erilaisten jumppien avulla. Lisäksi kuukausimaksu tällaiselle palvelulle on huomattavasti liikuntakeskusta edullisempi. Myös kii-  
reiselle ihmiselle tällainen liikuntavaihtoehto sopii loistavasti. (The Gymbox 2014)

Myös Liikuntakeskus Hukkaan on tullut videomuotoisia ryhmäliikuntatunteja ainakin pyö-  
räilytuntien puolelle. Tässä onkin varmasti tulevaisuudessa yleistävä liikunnanohjausmuoto  
tämän päivän liikuntakeskuksiin. Keskus säästää myös rahaa, jos ohjaajan ei tarvitse olla läsnä  
jokaisella tunnilla ja samaa videota voi hyödyntää useamman kerran.

## 4.6 Suomalaiset liikuntakeskukset ottavat mallia maailmalta

Suomessa on paljon liikuntakeskusketjuja, mutta myös yksityisiä saleja. Lähdin tutustumaan nettisivujen kautta Suomen tarjotaan tällä saralla. Suuria, Suomessa toimivia, ketjuja on esimerkiksi kansainvälinen CMS, eurooppalainen Elixia, suomalainen Fressi sekä norjalainen SATS.

Tarjonta keskuksissa toistaa pääasiassa samaa kaavaa: paljon viikoittaisia ryhmäliikuntatunteja, kuntosalit sekä personal trainer – palvelut. Monenlaisia vinkkejä tarjotaan niin nettisivujen kuin Facebook – sivujenkin kautta esimerkiksi ravintoon ja painon pudottamiseen liittyen. Suomalaisilla saleilla on usein lista yhteistyökumppaneista, joiden tuotteita he joko myyvät tai joiden palveluista tarjotaan alennuksia jäsenille. Salit ovat huomioineet usein myös lapset tarjoamalla hoitopalvelua vanhempien treenin ajaksi.

Voisinkin todeta nettisivujen perusteella, että liikuntakeskukset kilpailevat asiakkaista hyvin pienin eroin. Jutellessani työni aikana Liikuntakeskus Hukan asiakkaiden kanssa siitä, miksi juuri Hukka on heille paras kuntoilupaikka, esille nousi niitä pieniä juttuja, jotka tekevät paikasta miellyttävän. Tällaisia juttuja ovat positiivinen ilmapiiri, laaja valikoima laitteita ja tunteja, nopea reagointikyky palautteeseen, pyrkimys jatkuvasti parempaan sekä se, että Hukka pistää harvoin ovensa kokonaan kiinni edes juhlapyhien aikaan. Myös asiakkaille tarjottava ilmainen kahvikupillinen on mukava pieni lisä treenin yhteyteen.



Kuva 12. Kuvasarja suomalaisen liikuntakeskusketju Elixian tiloista

# 5 Älypuhelinsovellukset ja muut tekniikan ihmeellisyydet

Kuten PC Magazine – verkkolehden artikkelissa The 25 Best Fitness apps (Duffy, 2014) mainitaan, älypuhelinsovellukset ovat tänä päivänä loistava tapa seurata omaa treeniä ja tallentaa treeniohjelmiä. Älypuhelimet kulkevat mukanaamme joka paikkaan ja näin myös mahdollistavat liikkumiseen lähes milloin vain. Liikunnallisia älypuhelinsovelluksia on markkinoilla valtavasti. Sovelluksia löytyy paljon erityisesti helposti mitattavien lajien, kuten juoksun ja pyöräilyn, apuvälineeksi. Tällaiset sport trackerit mittaavat matkaa, aikaa ja jotkut jopa sykettä, liikkuessasi. Lisäksi sovelluksia löytyy paljon lihaskuntoharjoitusten tueksi niin kuntosalille kuin kotona treenaamiseen. Niillä pystyt luomaan omia treeniohjelmiä sekä lisäksi saat listauksia ja ohjeita erialisista lihaskuntoliikkeistä. Liikkuville on tarjolla myös sovelluksia opastamaan terveellisen ruokavalion kanssa. Pääset lukemaan treenaajille sopivia reseptejä tai vaikka laskemaan päivän kalorimääriä. Erilaisia liikunnallisia sovelluksia on listannut esimerkiksi appadvice.com. Listalta löytyy myös humoristisia liikuntasovelluksia, kuten Zombies, run! Sovellus kirittää lenkkeilijää laittamalla joukon zombeja hänen peräänsä.

Omia älypuhelinsovelluksia tarjoavat myös urheilubrändit, kuten Nike tai Zumba®. Esimerkiksi Zumban® sovelluksella pääset treenaamaan tanssiliikkeitäsi kotoa käsin, kun noudatat ruudulla näkyviä ohjeita. Sovellus antaa palautetta siitä, kuinka tarkasti pystyt jäljittelemään mallin liikkeitä. Video-opastusta treenaamiseen on mahdollista saada myös DailyBurn -sovelluksella, joka tarjoaa kuukausittain videojumppia eri lajeista. Periaate on siis lähes sama kuin lontoolaisella The Gymbox:illa.

## 5.1 Pilvipalvelut osana liikunnan tallentamista

Myös liikunnanmaailmassa on alettu hyödyntämään pilvipalveluita. Pilvipalvelulla tarkoitetaan verkossa sijaitsevaa ulkoista tallennustilaa. Aihetta on käsitellyt esimerkiksi Arttu Arstila artikkelissaan Sulavan www-sivuilla julkaistussa blogissa. Kuntosalilaitteita valmistava Technogym on kehittänyt oman pilvipalvelunsa nimeltä MyWellness® Cloud. Palvelu koostuu useista osa-alueista, joista hyötyvät niin kuntoilijat kuin kuntosaliryttäjätkin. Asiakas käyttää muistitikun kaltaista avainta, joka kytketään kuntosalilaitteisiin. Laite on yhteydessä pilvipalveluun ja tallentaa kuntoilijan treenin sinne. Tätä kautta asiakkaille voidaan luoda henkilökohtaisia kunto-ohjelmia sekä tarjota apua esimerkiksi ravinnon suhteen. Lisäksi kuntosalialue saa palautetta niin asiakkaistaan kuin laitteistaan ja pystyy näin antamaan entistä henkilökohtaisempaa palvelua jokaiselle asiakkaalle. Pilvipalveluun pääsee käsiksi myös tietokoneella sekä mobiililaitteilla, joten se on aina asiakkaan tavoitettavissa. (Technogym:in www-sivut)

Kuva 13. MyWellness® Cloud yhdistää saman palvelun kaikkiin älylaitteisiisi



## 5.2 Tavoitteellista liikkumista - Polar® Loop

Sykemittareistaan tuttu Polar® on kehittänyt älyranneke Polar® Loopin. Sen tarkoituksena on innostaa ihmisiä liikkumaan riittävästi päivän aikana. Käyttäjä pitää ranneketta ranteessaan koko päivän ajan ja ranneke mittaa kaikesta saamastasi liikkunnasta päivän kulutuksesi. Kokonaismäärä on sata prosenttia ja kaikki tekemisiesi kerryttää prosentteja tavoitteeseesi. Mielestäni ajatus tällä laitteella on hyvä. Tällainen tavoitteen asettaminen esimerkiksi viikoittain voisi olla hyvinkin motivoivaa myös liikuntakeskusympäristössä. Jokainen treenikerta kerryttää prosenttejasi ja näin käyttäjän on helppo suunnitella viikon treenit tavoitteensa mukaiseksi. (Polar® loop – rannekkeen [www-sivut](http://www.polar.com)) Hieman samaa ideaa kuin Polar® Loop hyödyntää älypuhelinsovellus Moves, joka tallentaa liikkeitäsi päivän aikana puhelimeesi sovelluksen ollessa päällä. Muita älyrannekkeita ovat esimerkiksi Fitbit ja Jawbone Up.



Kuva 14. Polar Loop -ranneke on sekä tyylikäs, että motivoiva

## 5.3 Mitä tekniikkaa Hukka käyttää?

Hukassa on tällä hetkellä käytössä jonkin verran tämän päivän tekniikkaa. Ensimmäinen kosketus siihen on, kun asiakas pääsee kirjaamaan itsensä sisään kuntosalille tai ryhmäliikuntatunneille kosketusnäytöllä. Oman jäsenkorttinsa asiakas voi saada älypuhelimeen ja samalla palvelulla on mahdollista kerätä leimoja vaikkapa yhteistyöyritysten palveluiden hyödyntämisestä. Hukka kommunikoi asiakkaidensa kanssa aktiivisesti myös sosiaalisessa mediassa, Facebook – sivuston kautta. Yhdessä Hukan ryhmäliikuntasaleista on hyödynnetty tekniikka siten, että leveän salin molemmille reuna-alueille heijastetaan videokuvaa keskellä olevasta ohjaajasta. Näin reunalla olevat jumppaajatkin näkevät vaivattomammin ohjaajan liikkeitä suoraa edessään. Kuntohukassa on videotykit, joilla heijastetaan tv lämmittelylaitteiden läheisyyteen. Crosstrainer – laitteissa on hyödynnetty QR - koodeja, joiden avulla asiakkaan on mahdollista saada lisätietoa laitteesta (Rounaja, 2014). Pohdin työni alkuvaiheessa, voisiko tätä tekniikkaa hyödyntää myös muualla kuntosalissa. Tätä palvelua yhteyshenkilöni mukaan kuitenkin hyödynnetään todella vähän, joten se ei välttämättä ole se kätevin tapa välittää tietoa asiakkaalle.

# 6 Tulevaisuuden liikuntakeskus

## 6.1 Tekniikka on tätä päivää ja tulevaisuutta

Niin kuin monella muullakin osa-alueella, myös kuntosalimaailma heijastelee vahvasti tekniikan lisääntymistä apuvälineenä. Intel on tehnyt oman skenaarionsa siitä, miten tulevaisuuden kuntosaliympäristö toimii. Asiakas kirjaa itsensä sisään salille laitteen luona, joka tunnistaa hänen kasvonsa. Aiemmin hänen vartalonsa on skannattu ja kaikki oleellinen fakta tallennettu kuntosalin tietojärjestelmiin. Näiden tietojen avulla kuntosalilaitteet tunnistavat käyttäjänsä ja asettavat säädöt ideaaliksi juuri tälle käyttäjälle. Laite antaa palautetta tekemästäsi harjoittelusta. Juoksumatolla voi ottaa kilpailun muita tietokannasta löytyviä ihmisiä vastaan tai vaihtoehtoisesti omia parhaita saavutuksiesi kanssa. Salilla tekemäsi tulokset tallentuvat pilvipalveluun, jonka avulla voit tarkastella niitä myös kotona. Tämän lisäksi kuntosaliketjut kommunikoivat keskenään, joten asiakkaan tiedot löytyvät niistä jokaisesta. Uskon, ettei Intelin näkemys ole edes kovin kaukainen sillä monia sen visioita hyödynnetään jo nyt. (Intel 2010, [http://www.youtube.com/watch?v=\\_e62S4jq2DE](http://www.youtube.com/watch?v=_e62S4jq2DE))



Kuva 15. Kuvakaappaus Intelin tekemästä Youtube-videosta

The Next web – verkkolehdeissä julkaistiin artikkeli tulevaisuuden saleista. Myös se puhuu tekniikan sekä älypuhelinsovellusten lisääntymisestä liikunnan parissa. Tekniikka tarjoaa tänä päivänä useita apuvälineitä liikunnan harrastamiseen myös kotona. Markkinoilta löytyy erilaisia pelikonsoleita, joiden avulla jokainen voi hikoilla omasta olohuoneestaan käsin. Ohjelma antaa palautetta tekemistäsi liikkeistä. Tällaisten palveluiden haasteena on kuitenkin pysyvyyden saavuttaminen ihmisten arjessa. Artikkelin mukaan ihmiset kaipaavat liikuntakeskuksissa saavutettavaa sosiaalisuutta osana liikuntaa. Liikuntakeskukset ovatkin kulkeneet melkoista menestyksen polkua viime vuosina niiden kävijämäärien kasvaessa jatkuvasti. (Sawers, 2013)

Viime aikoina on uutisoitu siitä, kuinka Suomessa televisioiden myyntiluvut ovat olleet laskussa. (Joki, 2014) Mielestäni tämä heijastelee ihmisten mielenkiinnon kohteiden ja tarpeiden muuttamista. Vaikka edelleen suuren osan suomalaisista kotoa löytyy televisio, tekniikka tarjoaa tänä päivänä paljon muitakin välineitä ohjelmien katseluun. Niin tietokoneet, tabletit kuin älypuhelimetkin mahdollistavat ohjelmien katselun, mutta sen lisäksi myös paljon muuta. Miksi vaihtaa jatkuvasti uuteen televisioon, kun voit käyttää saman rahan ja ostaa itsellesi aina mukana kulkevan monitoimilaitteen?

## 6.2 Robotti treenikaveriksi?

Robotit ovat toimineen ihmisten apuna monenlaisessa toiminnassa jo vuosia. Kameroin varustettuina ne antavat katselumahdollisuuden paikkoihin, jonne ihminen ei itse pääse. Tällaista hyödynnettävät esimerkiksi Yhdysvaltojen viranomaiset. Heidän käytössään on hyönteisiltä ulkomuotonsa saanut nanorobotti, joka pienen kokonsa ja hämäävän ulkonäkönsä ansiosta pääsee lentämään kohteeseensa huomaamattomasti. (Putkonen, 2012) Hyönteisten ulkomuotoa on hyödynnetty muuallakin. (<http://www.youtube.com/watch?v=iCySHnyMAgg>) Törmäsin tutkimuksissani myös varsin hauskaan robottiin, joka on kehitetty ihmiselle lenkkikaveriksi. Hyönteistä tämä robotti ei muistuta, mutta lento-ominaisuus löytyy myös tästä. Jokainen varmasti tiedämme, että joskus juoksulenkillä kaipaa kirittäjää vauhdin ylläpitämiseksi. Tähän tarkoitukseen on kehitetty Joggobot. Lentävä robotti leijuu lenkkipolulla edessäsi ja haluaa sinun juoksevan perässäsi. Robotti tallentaa ylös mm. lenkkeilyvauhtiasi. Artikkelissa visioitiin Joggobot avuksi myös maratoniin harjoittelevalle. Robotti tekee treeniohjelmasi ja kirittää sinut juoksukuntoon. (Fung, 2012) Robottitreenikaveria visioitiin myös Huffpost Lifestyle – verkkolehdeissä. (The Huffington Post UK, 2013)

Monet merkit puhuvat siis sen puolesta, että tekniikka sekä erilaiset apuvälineet liikunnankin saralla ovat lisääntymässä. Ja miksipä ei, kun näin tapahtuu jo niin monella muullakin elämän osa-alueella.



Kuva 16. Robotteja voi tänäpäivänä hyödyntää niin vakoilutehtävissä kuin lenkkipolullakin

# 7 Tutkimusmenetelmänä haastattelu

Yhtenä tutkimuskeinona halusin käyttää haastattelua, sillä silloin pääsisin suoraan käyttäjien puheille. Hukan sosiaalisen median kanava, Facebook, on hyvin aktiivinen ympäristö, jossa asiakkaat ottavan kantaa ja kommentoivat Hukan ilmoituksia. Siksi päädyin lähettämään kutsun haastatteluun sitä kautta. Kiinnostuneita tulikin runsaasti, joten haastattelujen järjestäminen onnistui. Haastattelin yhteensä 15:sta hukkalaista, joilla oli takanaan hyvin eripituisia aikoja jäsenenä. Suurin osa haastateltavista oli naisia. Tähän en voinut hirveästi itse vaikuttaa, sillä haastateltavat tulivat heidän oman kiinnostuksensa mukaan ja valitettavasti en tavoittanut mukaan ilmoittautuneita miehiä niin hyvin.

Luin haastattelujen tekemisestä palvelumuotoiluun liittyvästä teoksesta Käyttäjäkeskeinen tuotesuunnittelu. (Huotari, Laitakari-Svärd, Laakko & Koskinen, 2003) Siinä neuvottiin, että haastattelu olisi hyvä suorittaa aiheeseen liittyvässä ympäristössä. Tällöin haastateltavan on helpompi päästä oikeanlaiseen tunnelmaan kysymyksiä ajatellen. (Huotari ym. 2003, 29) Päädyinkin pitämään haastattelut Hukan tiloissa, mikä oli tuttu ympäristö niin minulle haastattelijana kuin hukkalaisille haastateltavina. Lisäksi kirja neuvoi testaamaan haastattelua ennen virallisten haastattelujen aloittamista. (Huotari ym. 2003, 29) Suoritinkin ensimmäisen haastatteluistani testimuodossa, jolloin samana päivänä ei ollut muita aikoja sovittuna. Mikäli ongelmia olisi tullut, olisin voinut vielä muokata haastatteluni runkoa. Totesin kuitenkin tekemäni kysymykset toimiviksi, joten muutokseen ei ollut tarvetta. Koin saavani niitä tietoja, joita olin lähtenyt hakemaan.

## 7.1 Teemahaastattelu

Kirjassa kerrottiin haastattelumuotona teemahaastattelusta. Siinä laaditaan kysymykset tiettyjen teemojen ympärille. Tärkeintä haastattelutilanteessa on, että kaikki teemat tulee käydyksi läpi. Kysymysten ei välttämättä tarvitse olla aina samassa järjestyksessä. (Huotari ym. 2003, 28) Teemahaastattelu tuntui sopivalta muodolta lähteä muotoilemaan haastatteluani. Lopullisessa versiossa oli kolme suurempaa teemaa: asiakkaan liikunnallisuus, kuntosalin käytettävyys sekä oman treenin tallentaminen. Jokaisen teeman alle tuli erillisiä kysymyksiä siihen liittyen.

Asiakkaan liikunnallisuudesta kysellessäni halusin tietää taustaa heidän asiakkuudestaan Hukassa sekä motivaation lähteitä liikunnalle. Käyttäjäkeskeinen tuotesuunnittelu – kirjassa neuvottiin aloittamaan kysymykset helpoista kysymyksistä, jotta haastateltavan kiinnostus ei katoaisi heti kyselyn alkupäässä liian vaikeiden kysymysten vuoksi. Kysyinkin aluksi yksinkertaisia asioita, kuten asiakkaan ikää ja liikuntatottumuksia. Näiden lämmittelykysymysten jälkeen saattoi mennä jo hie-man pidemmälle ja kysyä asiakkaan motivaattoreita kuntoilulle sekä mielipiteitä erilaisista asioista.

Kuntosalin käytettävyydestä tiedustelin haastateltavan mieltymyksistä nimenomaan Hukan kuntosaleilla sekä siitä, kokeeko hän uusien laitteiden löytämisen ja käyttöön oton helpoksi. Kysyin myös siitä, kuinka viihtyisänä haastateltava pitää Hukan kuntosaleja.

Oman treenin tallentamisessa halusin lähinnä tietää, onko ihmisillä tapana, tai edes kiinnostusta, kirjata ylös omia treeniohjelmiaan tai treenikertojaan. Kysyin myös kiinnostuksesta hyödyntää omaa älypuhelinta tässä.

## 7.2 Haastattelukysymykset

### TAUSTATIETOJA

Ikä?

Kauanko ollut Hukan jäsen?

Mitä palveluja käyttää? (Sali, personal trainer, jumpat, pallopelit, juoksukoulu...)

Liikkuuko Hukan ulkopuolella?

Mikä motivoi liikkumaan?

Oletko ottanut Treenipassi-haasteen vastaan? (Mitä mieltä?)

Treenaako mieluummin yksin vai yhdessä?

### KUNTOSALIN KÄYTETTÄVYYS

Miksi tykkää/ei tykkää Hukan kuntosaleista?

Miten sinne on alun perin lähtenyt?

Onko uusien laitteiden käyttöönotto helppoa?

Löydätkö etsimäsi helposti?

Häiriinnytkö muista treenaajista?

Oletko kokeillut treeniä toiminnallisilla välineillä?

Tuntuvatko hukan kuntosalit viihtyisiltä?

Toimiiko hämärä valaistus hyvin?

### TREENIN SEURAAMINEN JA TALLENTAMINEN

Pidätkö treenipäiväkirjaa tai kirjaatko ylös treeniäsi? Miten?

Asetatko treenillesi tavoitteita?

Haluaisitko käyttää älypuhelinta treenin tallentamiseen? (Onko sinulla älypuhelin?)



## 7.3 Haastattelun tulokset

Koska haastattelun kysymykset oli jaettu kolmen suuremman teeman ympärille, halusin koota myös saamani tulokset samoihin teemoihin.

Haastatteluni kohteet olivat pääasiassa kahta ikäryhmää: nuoret parikymppiset sekä lähemmäs viisikymmentävuotiaat. Koen, että sain hyvin näkökumia niin nuoremilta kuin vanhemmiltakin Hukan asiakkailta. Jäsenyyttä Hukassa heillä oli takanaan muutamasta kuukaudesta lähtien aina kymmeneen vuoteen saakka. Suurin osa käytti Hukan palveluista sekä ryhmäliikuntatunteja, että kuntosaleja. Harvemmat hyödynsivät pallopelejä tai personal trainer – palveluita.

### 7.3.1 Hyvä olo ja liikunnan ilo motivoivat treenaamaan

Kun kysyin haastateltavieni motivaation lähdettä liikunnalle, tärkeimmäksi syyksi nousi lähes jokaisella liikunnasta saavutettava hyvä olo sekä terveys. Samanlaisia tuloksia saavutettiin myös Hukan itsensä teettämässä kyselyssä tänä syksynä. Kyselyyn vastasi silloin reilusti yli tuhat hukkalaista, joten otos asiakkaista on huomattavasti suurempi kuin minun haastattelussani. Oli kuitenkin hienoa huomata, että tekemäni haastattelu sekä Hukan teettämä kysely tukivat toisiaan hyvin. Kyselyssä oli selvinnyt myös se, että kolmasosa vastaajista haluaisi hyödyntää kuntosalipalveluita nykyistä enemmän. Jäinkin pohtimaan, voisinko hyvällä suunnittelulla onnistua innostamaan ihmisiä käymään kuntosalilla enemmän. Kyselyssä oli myös tiedusteltu sitä, mistä asiakkaat halusivat saada lisää ohjausta. Suurin osa vastauksista liittyi kuntosaliin. Parannettavaa salin käytettävyydessä siis luultavasti löytyy.

### 7.3.2 Monipuoliset kuntosalit saivat kiitosta

Kysymykseni Hukan kuntosaleista liittyivät nimenomaan salien käytettävyyteen ja viihtyvyyteen. Asiakkaat tuntuivat olevan erittäin tyytyväisiä laitteisiin ja kuntosalien sisältöön. Treenimahdollisuudet ovat monipuoliset, joten jokainen löytää saleilta itselleen sopivat laitteet. Salin suuren koon vastaajat kokivat samalla hyväksi ja huonoksi puoleksi: suuri sali mahdollistaa suuret laitemäärät, mutta iso tila on helposti kolkko ja liian avara. Koska Hukkaa on kehitetty ja remontoitu jatkuvasti viime vuosina, myös kuntosalilaitteiden sijoittelu on vaihtunut tämän muutoksen keskellä. Viimeisin muutos koettiin pääasiassa hyväksi ja laitteiden sijoittelu aiempaa selkeämmäksi.

### 7.3.3 Aiempi kokemus ohjaa treenaajia

Laitteiden käyttöönottamisessa useimmilla on auttanut aiempi kokemus muilla kuntosaleilla: osataan hieman päätellä, mitä mahdollisesti pitäisi tehdä. Muutamat ovat hyödyntäneet myös Hukan tarjoamaa opastusta, osa omien ystäviensä osaamista. Uusien laitteiden käyttöönotto tuntuu aiheuttavan pään vaivaa monille. Ohjeet eivät ole yhtenäiset kaikissa laitteissa ja suomalaisen ujoon tyyliin apua ei kehdata paljon kysellä. Aikansa pähkäiltyään harmillisen moni vastaaja kertoi jättävänsä laitteen kokonaan käyttämättä. Osaamattomuus koetaan nolona asiana. Opasteiden pitäisikin olla niin selkeät, että jokainen käyttäjä osaa käyttää laitetta ilman muiden neuvoja. Opasteita kaipaa myös Hukan uusi aluevaltaus, funktionaalinen kuntosali, jossa monet vastaajat eivät edes viitsineet käydä. He eivät tiedä, mitä tekisivät siellä.

### 7.3.4 Miltä salit näyttävät?

Minua tilasuunnittelijana kovasti kiinnostava kysymys liittyi Hukan kuntosalien viihtyisyyteen. Vastausten pääsisältö oli se, että salit ovat ihan kivat, mutta mitään sen suurempia fiiliksiä ne eivät herätä. Aiemmin mainitsemani avaruus isolla kuntosalilla oli osalle miellyttävää, mutta osa koki sen kolkoksi. Kasvit ja musiikki mainittiin tämän hetkisten sisustusten viihtyisyyden tuojina. Lisäksi naisten puolella sijaitsevan kuntosalin lämpimät värit koettiin miellyttävinä. Ison salin värimaailma on tällä hetkellä harmaata, mustaa ja lattiassa kirkasta oranssia. Hämärän puoleinen valaistus sai pelkästään positiivista palautetta.

### 7.4.5 Älypuhelin mukaan treeniin – kyllä vai ei?

Viimeinen osa-alue haastattelussa liittyi treenitulosten tallentamiseen sekä siihen, onko asiakkailla kiinnostusta tuoda älypuhelin mukaan kuntosalitreeniin tueksi. Treenipäiväkirjaa ei suurin osa vastaajista jaksa pitää. Tavoitteitakaan he eivät kovin aktiivisesti treenillensä anna. Lähes jokainen kuitenkin sanoo, että ottaisi käyttöön palvelun, johon omia treenituloksia olisi mahdollista tallentaa. Myös treeniohjelman sekä vinkkejä laitteiden käyttöön otettaisiin mielellään vastaan puhelimeen.

## 7.5 Johopäätökset

Koen tärkeimmäksi kehityskohteeksi sen, että asiakkaat osaisivat käyttää kuntosalilaitteita ja löytävät ne helpommin salilta. Laitteiden opasteet tulee yhtenäistää ja tehdä helposti näkyviksi myös uudelle käyttäjälle. Koska monet asiakkaat kokevat neuvon kysymisen muilta kuntoilijoilta kiusallisena, opastusta olisi hyvä olla tarjolla myös helposti itsenäisesti tutkittavaksi. Koska tämän hetkisestä laitejärjestelystä tuli positiivista palautetta, haluan pyrkiä säilyttämään sen toimintaperiaatteen. Myös oma kokemukseni siitä on ollut hyvä ja toimiva. Viihtyisyydestä mainittiin kasvit ja musiikki, naisten puolen lämpimät värisävyt ja hämärä valaistus. Näitä ominaisuuksia pyrin ottamaan mukaan tilasuunnitelmiini. Koska tilaa ei koettu kovin mielenkiintoiseksi, pyrin löytämään tilallisia ratkaisuja sen lisäämiseksi. Älypuhelimien tuominen treeniympäristöön sai osakseen kiinnostusta, joten haluan säilyttää sen osana suunnitelmiani.

# 8 Konseptin päivitystä

Yhtenä lähtökohdani suunnittelussa on koko ajan toiminut Hukan tarpeet ja toiveet heidän kuntosalistaan. Lopulta päädyin päivittämään heidän olemassa olevaa kuntosalikonseptiaan sen sijaan, että suunnittelen kokonaan uuden. Kuntosaliin suunnitellut muutokset toimivat kuitenkin missä tahansa muussakin liikuntakeskuksessa tai kuntosalissa. Asiakkaan käyttökokemuksen sekä motivaation parantaminen oli päätavoitteeni tässä konseptissa.

## 8.1 Asiakkaan ohjaaminen

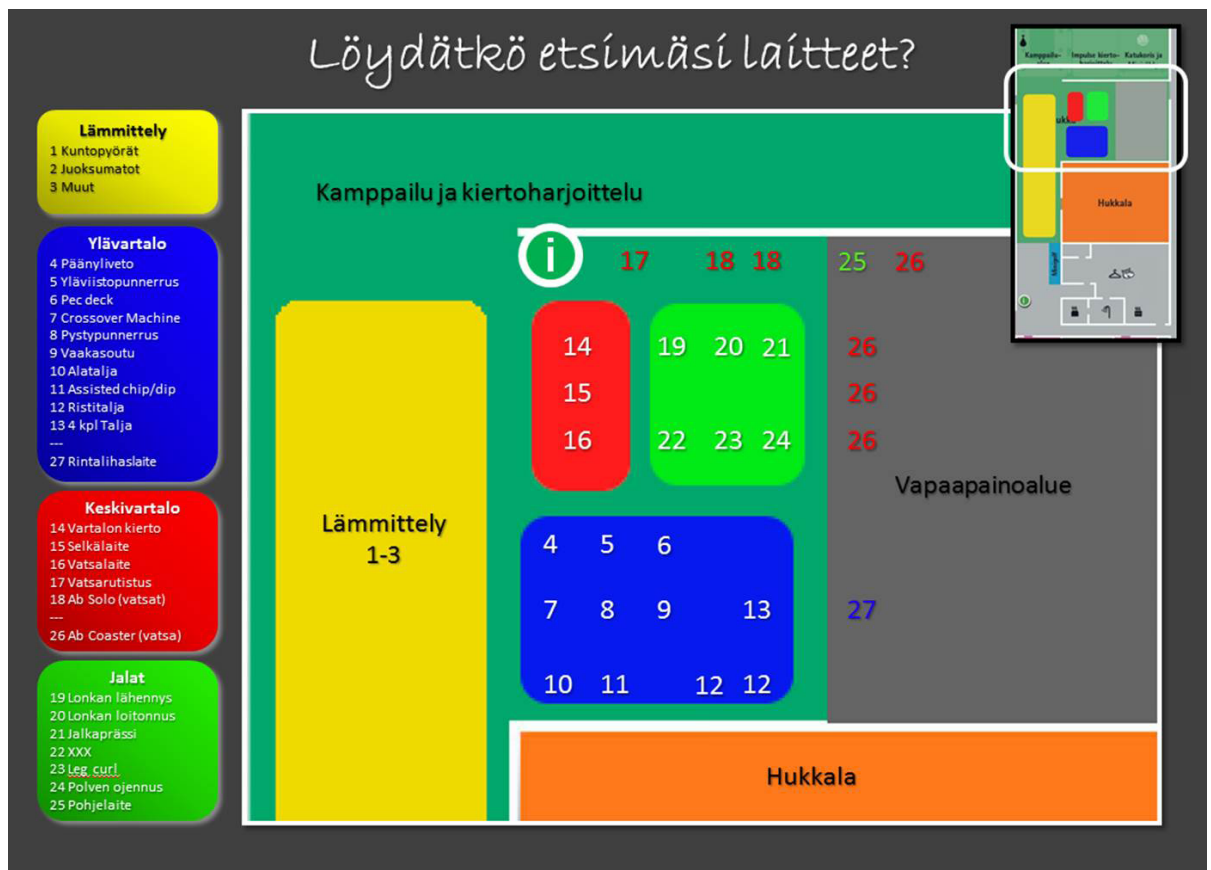
Haastatellessani Hukan asiakkaita nousi esille uuden käyttäjän haastetilanteet kuntosalilla. Haastattujen laitteiden löytäminen ja niiden oikeaoppinen käyttäminen ei ole itsestäänselvyys tämän hetkessä tilassa. Myös Hukan omassa kyselyssä nousi esille, että asiakkaat haluaisivat saada enemmän tietoa juuri kuntosaleista. Suunnitelmissani etsin keinoja tehdä salilla toimimisen helpommaksi ja vaivattommaksi.

Yksi tärkeä tekijä selkeässä ja helppokäyttöisessä tilassa on asiakkaalle tarjottavan informaation yhdenmukaisuus keskenään. Tällä hetkellä eri laitteissa voi olla hieman erilaisia ohjeita ja osa saattaa olla jopa englannin kielellä. Uuden käyttäjän on helpompi sisäistää ohjeidenlukuperiaatte, kun se on jokaisessa laitteessa samanlainen ja yhtenevällä grafiikalla tehty. Lisäksi samanlaiset ohjelaput edistävät tilan selkeyttä ja rauhallisempaa ilmettä. Kuntosalilla laitteet jakautuvat muutamaa eri kategoriaan: lämmittely, keskivartalo, jalat sekä kädet ja ylävartalo. Näiden kategorioiden olemassaolosta uudelle asiakkaalle olisi hyvä tiedottaa jo heti hänen saapuessaan salille. Lisäksi näiden eri laiteryhmiä sijainnit tulisi ilmoittaa selkeästi. Tällä pyritään tuomaan uudelle kuntoilijalle itsevarmempi olo heti jo aluksi. Kun asiakas voi sisään tullessaan paikantaa lähes koko tilan sisällön, jää hänelle vähemmän asioita jännittävänä uudessa kokemuksessaan.

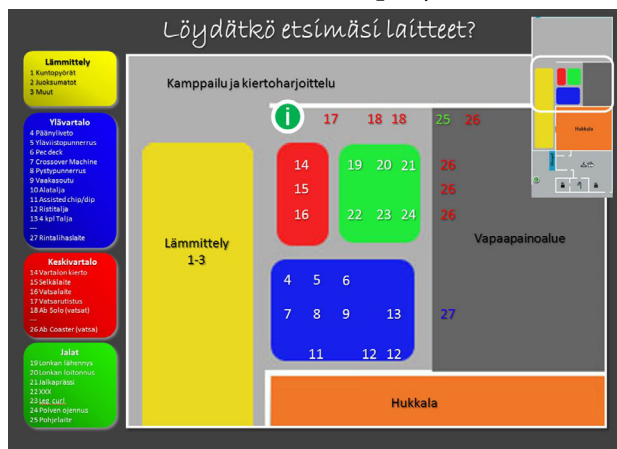
Miten asiakkaalle sitten voitaisiin viestittää näistä laiteryhmistä ja niiden sijainneista? Palaverisani Anna Rounajan kanssa keskustelimme laitteiden nimeämisestä ja jonkinlaisen koodiston käytöstä. Suunnitelmissani päädyin käyttämään niin väri- kuin numerokodeja. Suuremmat kokonaisuudet, eri laiteryhmit, jaetaan värikodeihin. Väreillä viestitetään asiakkaalle laitteiden yhteenkuuluvuudesta. Väreillä on helppo tuoda informaatiota myös pidemmän matkan päähän, sillä niitä ei tarvitse nähdä lukea. Hukka on lisäämässä koko liikuntakeskukseen ohjaavia ympyrämuotoisia tarroja, jotka opastavat asiakkaita eri osiin tilaa. Näin ollen tilan yhteneväisyyden kannalta olisi hyvä, että myös laitteisiin tuleva informaatio on ilmeeltään samanlainen. Pyöreää muotoa ja samanlaista grafiikkaa. Jokaiseen laitteeseen liimataan pyöreä tarra, joka kertoo sen koodin sekä nimen.

Värikoodien lisäksi eri kategorioihin kuuluvat laitteet numeroidaan. Tällä helpotetaan laitteiden tunnistamista. Asiakas ei välttämättä tiedä kuntosalilaitteiden virallisia nimiä tai osaa yhdistää nimeä ja laitetta keskenään. Koodin avulla laitteen tunnistaminen on helppoa: asiakkaan täytyy vain mennä oikealle värialueelle ja etsiä siihen kuuluvista laitteista oikealla numerolla merkitty laite.

Hukka innostui laitteiden koodausajatuksista. Liikuntakeskukseen on tulossa opastepallojen lisäksi myös muutamaan paikkaan koko tilan kartta helpottamaan siellä suunnistusta. Sovimme, että oman karttansa saa myös kuntosali. Tähän karttaan merkitään laiteryhmiä paikat värialueilla ja numeroidaan jokainen laite omalle alueelleen. Tällöin asiakas voi kartasta katsoa, mistä päin haluttua laitetta kannattaa lähteä etsimään.



Kuva 17. KuntoHukan karttapohja vihreällä lattiavärillä

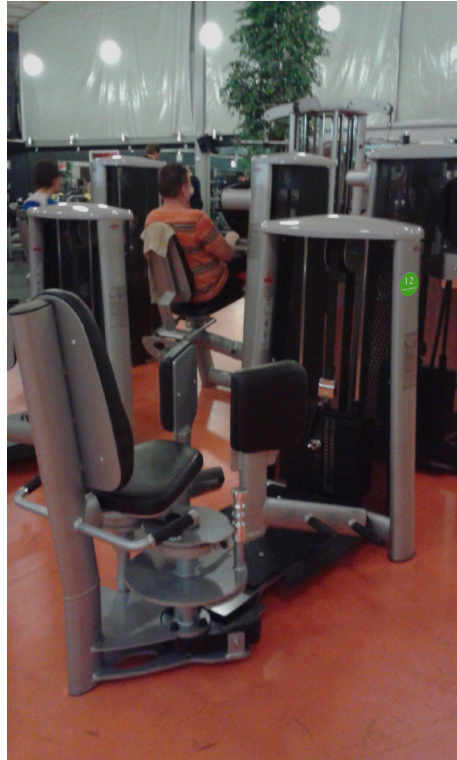


Kuva 18. KuntoHukan karttapohja harmaalla lattiavärillä

### 8.1.1 Tarrat KuntoHukassa



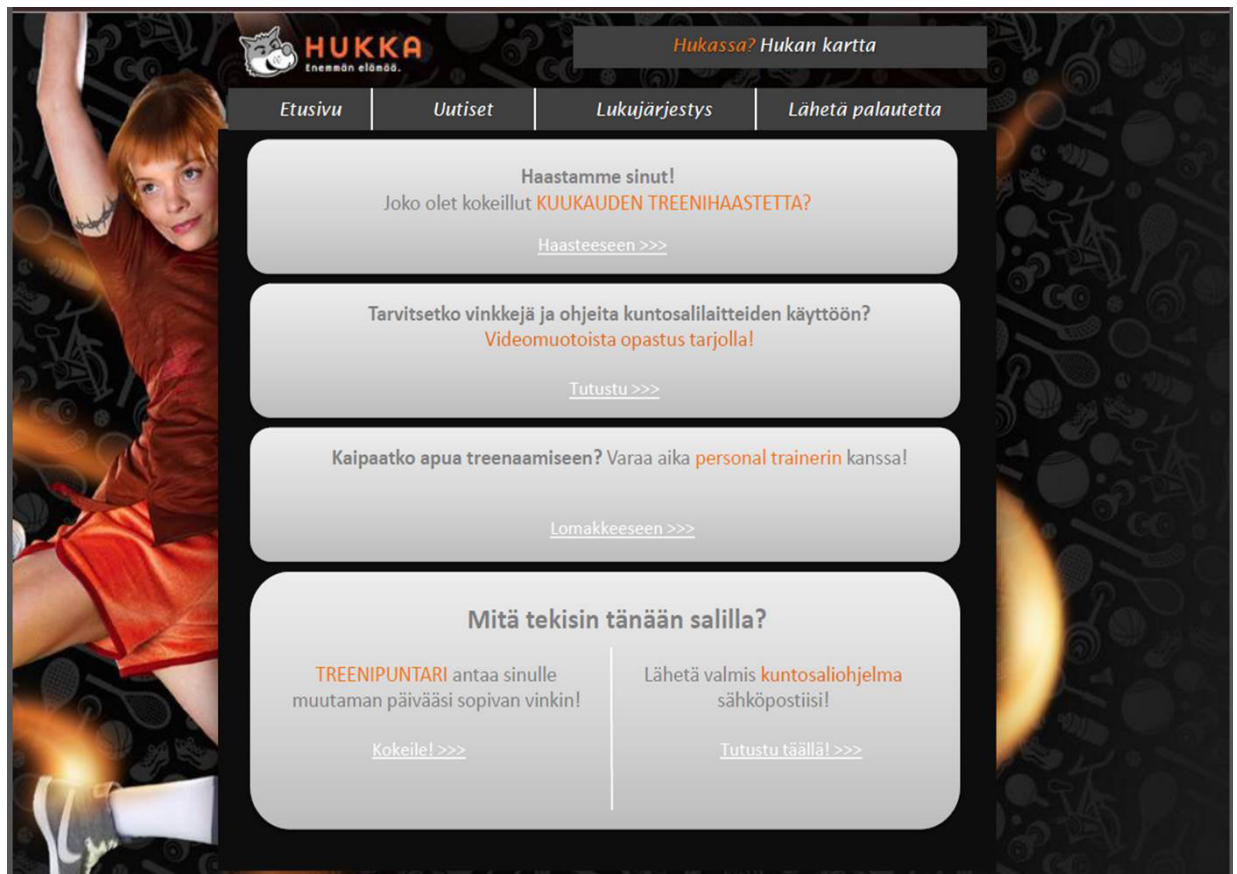
Kuva 19. Mallit laitetarroista



Kuva 20. Kuvasarja laitetarrkojen sijoittelusta KuntoHukassa

## 8.2 Kosketusnäyttö

Suunnitelmissani Hukan kuntosaleihin lisätään kosketusnäytöt. Ne toimivat uudenlaisena kanavana Hukan ja sen asiakkaiden välillä: kumpikin saavat informaatiota toisiltaan. Sitä kautta Hukan on helppo tuoda joitakin palveluitaan asiakkaidensa saataville. Kaikki asiakkaat eivät välttämättä seuraa liikuntakeskuksen uutisia internetin välityksellä. Saleissa sijaitsevalta näytöltä jokaisen asiakkaan on helppo vilkaista ajankohtaisen asiat treeninsä yhteydessä. Muita kosketusnäytön tarjoamia palveluja on eritelty seuraavaksi. Kosketusnäytön grafiikassa on hyödynnetty Hukan www-sivujen ilmettä heidän luvullaan.



Kuva 21. Kosketusnäytön etusivu johdattelee asiakkaat eri palvelujen pariin

Ennen joulua Hukka haastoi asiakkaansa kokeilemaan trenihaastetta, jonka he esittelivät videomuodossa Facebook-sivuillaan. Ideana oli, että jokainen voi käydä kokeilemassa tätä funktionaalista salilla suoritettavaa haastetta ja kirjata omat tuloksensa siitä halutessaan salilla olevalle lehtiötaululle. Haastetehtävän tarkoitus on motivoida ja houkuttaa asiakkaita treenaamaan. Tästä sain idean jatkuvasta haastetehtävästä satunnaisten sijaan. Entä jos asiakkaille annettaisiin haaste joka kuukausi uuden tehtävän muodossa?

Kuukausittainen tehtävä voidaan esitellä asiakkaille nettisivujen tai Facebookin lisäksi salien kosketusnäytöillä. Tällöin asiakkaan ei tarvitsisi muistaa ulkoa kotona katsomaansa videota tai ohjetta haasteesta, vaan voisi katsoa sen paikan päällä. Lisäksi asiakkaan on helppo halutessaan kirjata saavuttamansa tuloksen näytön kautta. Näytöllä voidaan tilastoida tuloksia esimerkiksi viiden parhaan osalta. Muiden tulosten näkeminen ja myös oman lisääminen voisivat motivoida asiakkaita pyrkimään parempaan tulokseen. Tämä tuo myös lisää yhteisöllisyyttä haastetehtävään. Tällaista muita vastaan leikkimielisesti kilpailemista esiintyy myös monissa sovelluksissa, joita markkinoilla esiintyy. Yksi tällainen on esimerkiksi Intelin kehittämä tulevaisuuden kuntosalikonsepti, jossa kaikki laitteet kommunikoivat keskenään käyttäen edistyneitä teknologioita. Laite tunnistaa käyttäjänsä ja tallentaa tietoa hänen treenistensä. Kuntoillessasi voit kilpailla tuloksillasi joko muita tai omaa parasta tulostasi vastaan. (Intel 2010, [http://www.youtube.com/watch?v=\\_e62S4jq2DE](http://www.youtube.com/watch?v=_e62S4jq2DE)) Samalla tavalla myös haastetehtävässä voi kilpailla muita vastaan tai pyrkiä parantamaan omaa tulostasi.

**HUKKA**  
Enemmän elämää.

Hukassa? Hukan kartta

Etusivu Uutiset Lukujärjestys Lähetä palautetta

### Kuukauden trenihaaste - Tammikuu

Mestarin treenipassi

Nouda oma mestarin treenipassisi vastaanotosta ja ota haaste vasteen! Ansaitset edetessäsi myös palkintoja, joita ei löydy kaikilta!

Homman nimi on seuraava: Kerää leimoja passiisi kokeilemalla Hukan kaikkia eri ryhmäliikuntalajeja, jotka löydät lukujärjestyksestä. Yksi leima per laji, järjestyksellä ei ole väliä. Lisäksi saat leiman testatessasi kuntosalia, pöytätennistä, squashia, sulkapalloa tai tennistä.

Aina saavuttaessasi kuuden uuden lajikokeilun rajan, astut askeleen korkeammalle trenariasteikolla ja tienaat itsellesi treenituotteen lisäksi uuden kesäkampanjan arpapipun. Leiman saat Hukan vastaanotosta kirjautuessasi sisään. Hyviä treenejä!

VIDEO-OPASTUS  
HAASTEEN

#### Kuukauden TOP 5

1. MikkoS... 6.35
2. Pena... 6.50
3. KatiMarika... 7.10
4. Hane23... 7.45
5. Jussi... 8.04

Lisää oma tuloksesi

Katso aiemmat TOP5

Kuva 22. Malli kuukauden trenihaaste - sivusta

Niin Hukan omassa kyselyssä kuin myös minun tekemissäni haastatteluissa ilmeni, että asiakkaat kaipaavat eniten lisätietoa kuntosaleista. Haastattelujeni mukaan suurin osa treenaajista ei myöskään noudata mitään tiettyä treeniohjelmaa. Erityisesti funktionaalisen kuntosalin käyttö aiheutti monille kysymyksiä. Mitä siellä oikein voi tehdä?

Hukan www-sivuilta löytyy tällä hetkellä Treenipuntari – nimeä kantava palvelu, jonka avulla saa vinkkejä ryhmäliikuntatuntivalintoihisi päivän toiveisiisi nähden. Tämän palvelun minulle esitteli Anna Rounaja palaverissamme. Nettisivuilla toimivassa Treenipuntarissa on useita valintakohtia, janoja, joiden päällä liikkuu pallo. Janan molemmissa päissä lukee jokin sana tai ominaisuus, joka kuvaa ryhmäliikuntatuntia. Asiakas vetää palloa janaa pitkin lähemmäs itselleen mieluista vaihtoehtoa. Jo ensimmäisestä valinnasta alkaen ohjelma ehdottaa asiakkaalle eri ryhmäliikuntatunteja liikuntakeskuksen tarjonnasta. Mukana ovat myös lajien esittelytekstit.

Mielestäni Treenipuntarin idea on hauska ja antaa varmasti erityisesti uudelle asiakkaalle vinkkejä siitä, mille ryhmäliikuntatunneille kannattaa aluksi suunnata. Lähdin tämän palvelun myötä ideoimaan vastaavaa myös kuntosalimaailmaan. Ryhmäliikuntatuntien sijaan palvelu antaa-kin ideoita ja vinkkejä perinteiseen kuntosalitreeniin tai funktionaalisen treenin liikesarjoihin. Palvelun voi toteuttaa joko suoraan Hukan www-sivujen mallin mukaisesti janoilla tai eri vaihtoehtot voivat olla myös monivalintakysymyksiä. Tämä mahdollistaisi useamman kuin kahden vastausvaihtoehdon tarjoamisen. Monivalintakysymykset eivät kuitenkaan anna mahdollisuutta eri vahvuisiin toiveisiin. Janalla palloa voi vetää vain hieman toiseen suuntaan. Tällöin ohjelma tulkitsee, että asiakas haluaa tätä ominaisuutta treeniinsä vain vähän.

Treenipuntari on tällä hetkellä ainoastaan tarjolla Hukan www-sivuilla ja on varmasti paljon asiakkaita, jotka eivät ole tietoisia tällaisesta palvelusta. Suunnitelmissani Treenipuntari tuodaan lähemmäs asiakkaita kosketusnäytölle. Tällöin palvelu hyödyttää myös kokeneempaa asiakas-kuntaa: jos et keksi mitä tänään tekisit, Treenipuntari antaa sinulle muutaman päivääsi sopivan vinkin. Samalla, kun ohjelma ehdottaa asiakkaalle uutta liikesarjaa tai laitetta, se antaa neuvoja sen suorittamisesta. Tarjolla voi olla kuvallista, kirjallista tai vaikka videomuotoista opastusta juuri tämän kuntosalin laitteista. Laitteet voidaan myös esitellä niiden väri- ja numerokoodeilla virallisen nimen lisäksi. Tällöin asiakkaan on helpompi löytää oikeat laitteet tai treenauspisteet kuntosalilta.

Treenipuntarin ajatus on hyvä myös Hukan liiketoimintaa ajatellen. Asiakkaat kokevat saavansa vinkkejä ja neuvoja treeniinsä, mutta mitään suoraa kuntosaliohjelmaa palvelu ei kuitenkaan kenellekään tee. Sitä varten on maksulliset personal trainerit. Personal trainerit tekevät asiakkaan kuntotasoon ja terveydentilaan sopivan ohjelman. Treenipuntari tarjoaa ainoastaan muuttaman vinkin siihen, mitä asiakas voisi kuntosalilla kokeilla.





Eräissä palaverissamme Anna Rounajan kanssa ilmeni, että Hukka pohtii, kuinka personal trainer – palveluiden kysyntää voitaisiin lisätä. Hinnat ovat tässä asiassa varmasti yksi suuri kysymys, mutta toinen voi olla myös asian vieraus. Asiakkaan täytyy nähdä hieman vaivaa, että hän voi hankkia apua salille.

Suunnittelin kuntosalien kosketusnäyttöön palvelun juuri personal trainer – palvelun varaukselle. Sillä tavoin varaaminen tehdään asiakkaalle mahdollisimman helpoksi ja jokainen voi oman treenikertansa yhteydessä itsenäisesti tehdä. Kosketusnäytön avulla palvelu viedään lähelle asiakasta. Näytöltä asiakas voi rauhassa tutustua Hukassa työskenteleviin personal trainereihin ja valita itselleen sopivan trenniavun. Valittuaan personal trainerinsa asiakas jättää omat yhteystietonsa ja trainer ottaa häneen yhteyttä. Asiakas voi mahdollisesti myös jättää toiveita siitä, milloin tahtois ensimmäisen kerran tavata.

**HUKKA**  
enemmän elämää.

Hukassa? Hukan kartta

Etusivu Uutiset Lukujärjestys Lähetä palautetta

Tervetuloa valitsemaan oma valmentajasi!

**Katarina Porthan-Ylämäinen**  
katarina.porthan@hukka.net  
puh. 045-8934800

Katan mielestä liikkumisen pitää olla hauskaa ja sopivan haastavaa! Hänen kanssaan liikut taustojesi ja toiveidesi huomioon ottaen monipuolisesti. Perinteisten kuntosalilaitteiden lisäksi Kata voi tutustuttaa sinut funktionaalisen treenin maailmaan, jossa harjoitat ehkäpä itsellesi uudella tavalla muun muassa lihaskuntoasi, tasapainoasi ja ryhtiäsi.

Kata on myös erikoistunut auttamaan painonpudotuksen kanssa kamppailevia asiakkaita.

[Lue lisää](#)

**Salla Kämä**  
salla.kasma@hukka.net  
puh. 040-4120809

Olen 28-vuotias liikunnan ammattilainen, joka auttaa sinut kohti terveellisempää tulevaisuutta ja parempia tuloksia. Oli tavoitteesi sitten painon pudotus, kehon muokkaaminen tai suorituskyydyn parantaminen, autan sinua saavuttamaan tavoitteesi. Yksilöllisen, tavoitteellisen ja suunnitelmallisen liikunta- ja ravintosuunnitelman avulla pääset nopeammin ja varmemmin henkilökohtaisiin tavoitteisiisi.

[Lue lisää](#)

**Miki Höynä**  
miki.hoyna@hukka.net  
puh. 020 793 1360

Tutustu hinnastoon

**PT-paketti**

Valitse trainerisi

**Pudotusvalikko**

Valitse paketti

**Pudotusvalikko**

Nimesi ja puhelinnumerosi

Otamme yhteyttä mahdollisimman pian!

**Lähetä lomake**

Kuva 24. Tällä sivulla voit varata ajan personal trainerille

Varauspalvelun lisäksi näytölle tulee palaute- ja yhteydenottopyyntölomake. Tätä kautta liikuntakeskus saa helposti palautetta suoraan asiakkailtaan. Lisäksi palaute saadaan helposti arkistoitavaan ja luettavaan sähköiseen muotoon. Palautteet on helppo laittaa eri kategorioihin, kuten ryhmäliikuntatunnit, kuntosalit, ohjaajat ja pukuhuoneet. Palautemahdollisuuden tuominen kosketusnäyttöjen kautta saliin tekee palautteen antamisen asiakkaalle helpoksi ja nopeaksi. Asiakas voi esimerkiksi vilkaistessaan näytöltä viimeisimmät uutiset, jättää palautetta illan ryhmäliikuntatunnista. Lisäksi asiakas voi lähettää tätä kautta Hukalle yhteydenottopyynnön, mikäli hänellä on kysyttävää esimerkiksi jäsenyydestään tai muuta kommentoitavaa.

**HUKKA**  
Enemmän elämää.

Hukassa? Hukan kartta

Etusivu Uutiset Lukujärjestys Lähetä palautetta

Palaute- ja yhteydenottopyyntölomake

Kuinka voimme auttaa?

**Kysymys\***  
Kysymys lyhyesti

**Lisätietoja\***  
Täytä yksityiskohdat tähän mahdollisimman tarkasti.

**Nimi\*** **Sähköpostiosoitteesi\***

**Yhteydenottoni koskee\***

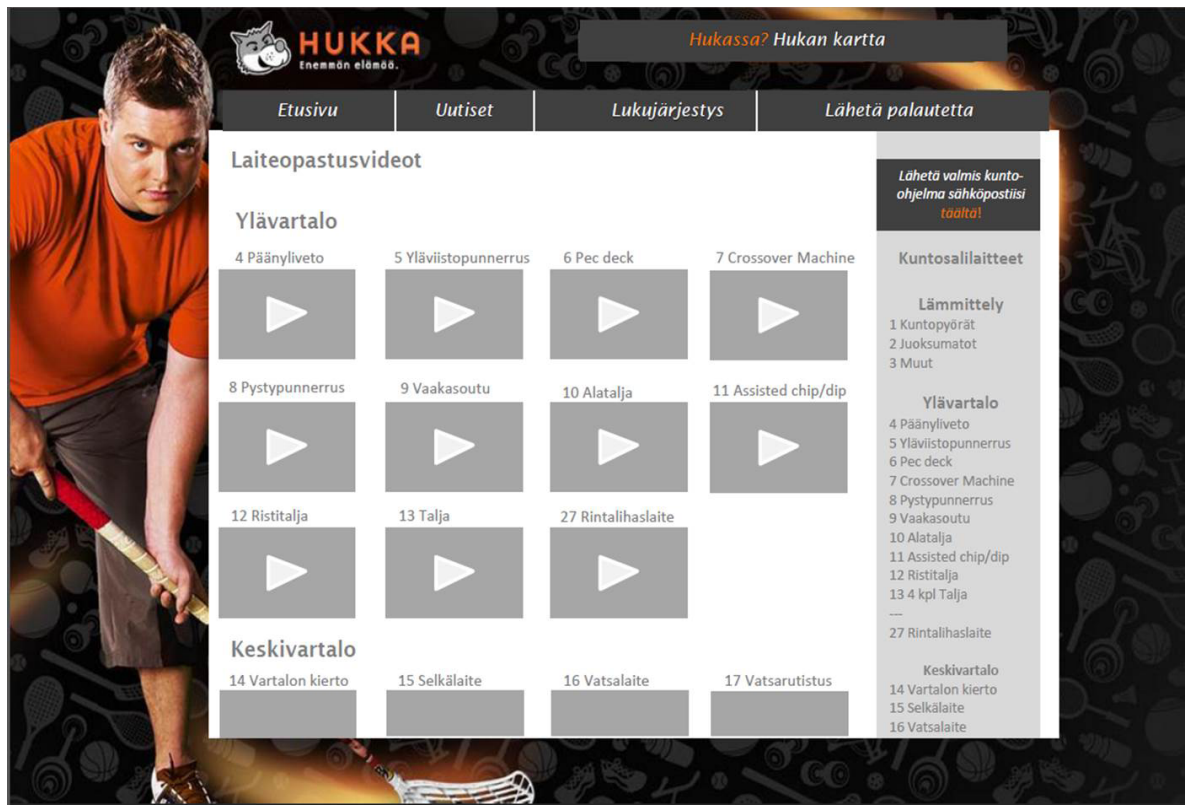
Palvelun toimittaa www.pepron.com ja Zendesk

Läheta

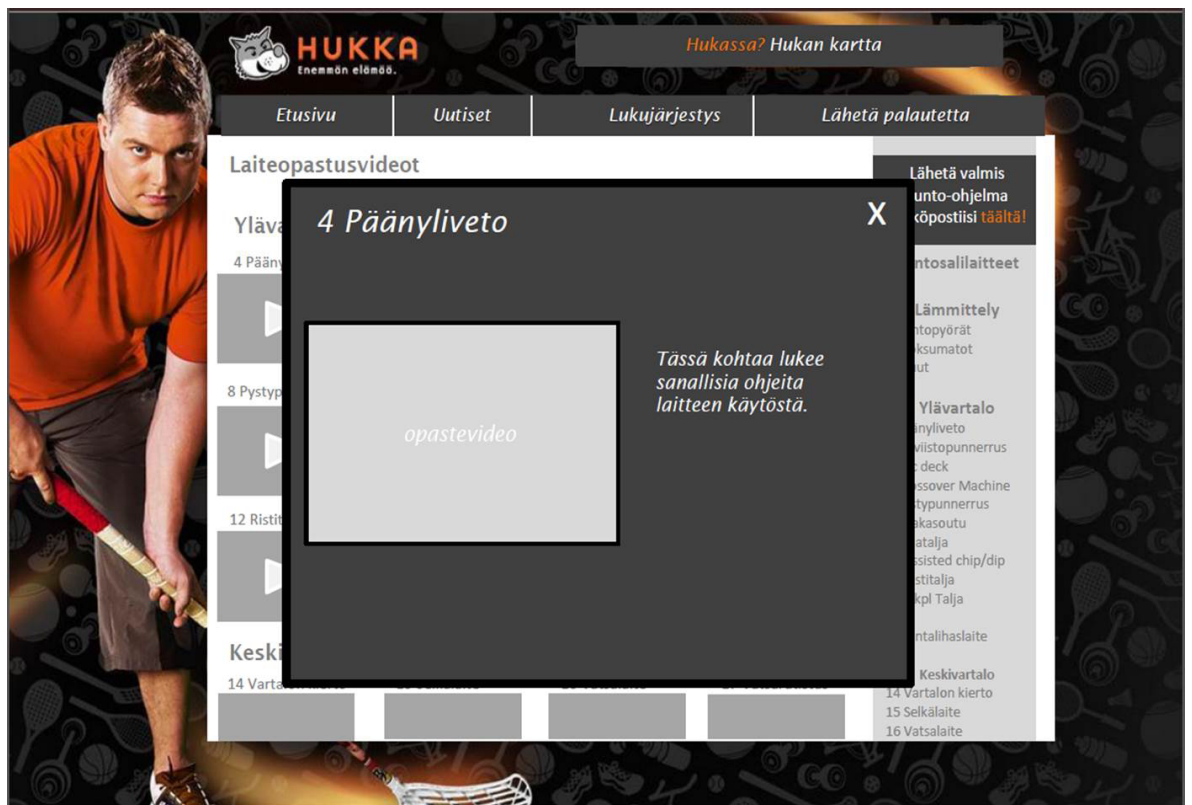
Kuva 25. Malli palautesivusta

### 8.2.6 Valmiita treeniohjelmia ja video-opastusta

Pyysin palautetta valmiista kosketusnäytöstä Hukasta ja sain pari hyvää vinkkiä lisättäväksi siihen. Toinen näistä oli valmiiden treeniohjelmien tarjoaminen. Asiakas voi näytön kautta lähettää sähköpostiinsa valmiin ohjelman kuntosalille. Lisäksi videomuotoiset laiteohjeet ha-luttiin oman linkkinsä taakse, jotta ne löytyisivät helposti. Molemmat pienet lisäykset tarjoavat asiakkaille heidän toivomaansa lisäopastusta kuntosalin käytöstä.



Kuva 26. Kosketusnäytöltä voit tutustua jokaisen laitteen käyttöön videomuotoisten opastusten avulla



Kuva 27. Opastevideon lisäksi ohjeet löytyy myös kirjallisesti

Yksi mielenkiinnonkohteeni on ollut tuoda älypuhelin kuntosaliympäristöön. Koska suurin osa ihmisistä tuo puhelimensa mukanaan liikuntakeskukseen, sen hyödyntäminen tuntuu järkevältä. Olisi huomattavasti kalliimpaa hankkia kaikkiin laitteisiin uudet, omat näytöt. Ja miksi niin pitäisi tehdä, jos oikeanlainen näyttö löytyy jo valmiiksi? Koska Hukka ei ole halukas uusimaan kaikkia laitteitaan älypuhelinsovellukset mahdollistaviin laitteisiin, haastoin itseni miettimään muita ratkaisuja puhelimen ja kuntosalilaitteiden yhdistämiseksi. Ensimmäinen ajatus oli laitteisiin liimattava QR-koodi. Qr-koodi.net – sivusto kertoo niistä näin: ”QR -koodit ovat kaksiulotteisia neliömäisiä viivakoodeja, joita voit lukea kameralla varustetulla kännykällä, tablettitietokoneella tai PC:llä.” Idea on siis siinä, että koodin taakse ladataan nettisivusto, jonka henkilö voi kännykkänsä kameran ja erikseen ladattavan lukuohjelman avulla lukea. Koodista on mahdollista saada tietoon, kuinka usein se on katsottu. Tämä kertoisi mahdollisesti suosituimmat ja vähemmän käytössä olevat laitteet. QR-koodin hylkäsin kuitenkin jo melko varhaisessa vaiheessa projektia, sillä Hukka oli kokeillut sitä jo muutamassa lämmittelylaitteessa aiemmin. Koodit eivät olleet käytännöllisiä ja jäivät vähälle käytölle. Rounajan mukaan moni ei varmaan edes huomannut niitä.

Tässä kohtaa pohdin, onko oman älypuhelinsovelluksen kehittäminen ainoa vaihtoehto saada puhelin mukaan kuntosalitreeniin. Suurimmaksi kysymykseksi nousi se, kuinka laite ja älypuhelin kommunikoivat keskenään. Lopulta totesin, ettei laitteen ja puhelimen tarvitse välttämättä yhdistyä, jos laitteen löytää puhelimesta muulla tavoin helposti. Laitteen ja puhelimen on siis puhuttavaa samaa kieltä.

### 8.3.1 Treenipäiväkirja



Kuva 28. Malli ohjelman sisällöstä

Suunnittelin sisällön Hukalle sopivaan Treenipäiväkirja-ohjelmaan. Kyse voi olla nettisivusta, joka tehdään Hukan olemassa olevan nettisivun pohjalta tai mahdollisesti yhdistettynä siihen. Jokaiselle asiakkaalle luodaan tunnukset, joilla hän pääsee kirjautumaan Treenipäiväkirjaan. Ideana on, että asiakas avaa sivuston älypuhelimellaan tullessaan salille ja voi hyödyntää sitä treeninsä aikana. Lisäksi sisään voi kirjautua muuallakin, missä internet on käytössä. Koska Hukka tarjoaa ilmaisen langattoman internetyhteyden asiakkailleen, ohjelman käyttö onnistuu sitä kautta.

Kun asiakas ilmoittautuu vastaanotossa ryhmäliikuntatunnille, tunti kuittautuu hänen Treenipäiväkirjaansa. Ryhmätuntien lisäksi asiakas voi tallentaa ohjelmaan kaiken mahdollisen harrastamisensa Hukassa kuntosalista ja pallopeleistä lähtien. Päätoiminta Treenipäiväkirjalle on kuitenkin kuntosaliohjelman tekeminen ja ohjeiden tarjoaminen laitteiden käytöstä. Ohjelman voi tehdä asiakas itse tai Hukan personal trainer opastuksen yhteydessä. Ohjelmaan on listattu kaikki Hukan laitteet käyttäen samoja väri- ja numerokoodeja kuin kuntosaliympäristössään. Tällöin laitteiden tunnistaminen onnistuu helposti myös kokemattomalla käyttäjällä.



Kuva 29. Kartalta löytyy jokainen kuntosalin laite



Kuva 30. Treeniohjelman tekeminen

Laitteet on merkitty ohjelmassa Hukan kuntosalin karttaan koodein, jolloin apua saadaan myös salilla suunnistamiseen. Asiakas voi tehdä ohjelman etukäteen valmiiksi tai lisätä laitteita ohjelmaan treenissä aikana. Mikäli asiakas haluaa seurata kehitystään ohjelman avulla, hän voi jokaisen treenin yhteydessä tallentaa tekemänsä suoritukset ohjelmaan. Tallennettavia ominaisuuksia ovat tehdyt toistot ja niissä käytetyt painot. Jokainen tallennettu treenikerta liitetään Treenipäiväkirjaan ja asiakkaan on helppo seurata sieltä kehitystään esimerkiksi käyttämiensä painojen määrässä.

### 8.3.2 Treeniohjelman tekeminen

Kuten kerroin, treeniohjelman tekemiseen on kaksi vaihtoehtoa. Ensimmäinen tapa on kirjautua omilla tunnuksilla palveluun jo ennen salille saapumista ja suunnitella ohjelma etukäteen. Tällöin asiakas valitsee kuntosalin laitelista haluamansa laitteet ohjelmaansa. Laitteiden lisäksi ohjelmaan kirjataan käytettävät painot ja tehtävät toistot. Näitä tietoja asiakas voi halutessaan muuttaa salilla ollessaan. Ohjelmaa tehdessä asiakas voi tutustua laitteiden oikeaoppiseen käyttöön jo kosketusnäytöllä tutuksi tulleiden kirjallisten tai videomuotoisten ohjeiden avulla. Etukäteen tehdyn treeniohjelman asiakas avaa salille saapuaan älypuhelimellaan.

Toinen vaihtoehto on kirjata päivän ohjelma ylös treenin aikana. Tällöin asiakas avaa ohjelmasta löytyvät kartan Hukan saleista. Kartassa näkyvät siis laitteistakin löytyvät koodit. Kun asiakas haluaa aloittaa harjoittelun jollain tietyllä laitteella, hän valitsee haluamansa laitteen koskettamalla koodia näytöltä. Ruudulle avautuu näkymä, jossa kyseinen laite esitellään. Ruudulta löytyy myös paikka oman suorituksen kirjaamiselle ja nämä tiedot asiakas voi tallentaa omaan treeniohjelmaansa.

Yhdeksi ohjelman ominaisuudeksi suunnittelin tavoitepalkin. Tässä minua inspiroi Polar®:in kehittämä Polar® Loop – ranneke, josta kerroin aiemmin. Tavoitteellisuudella ja siitä seuraavalla onnistumisen tunteella on tutkitusti positiivinen vaikutus ihmisen liikuntamotivaatioon. (Korkiakangas, 2010) Kootessaan treeniohjelmaa, asiakas voi asettaa itselleen viikon treenitavoitteen. Viikon aikana hän kerryttää tavoitepalkkiinsa prosentteja, joita saadaan jokaisesta treenikerrasta. Tämän ominaisuuden lähtökohtana on motivoida asiakasta käymään liikuntakeskuksessa ahkerasti saavuttaakseen asettamansa tavoitteen. Asiakkaan tavoitteen asettamiseen voidaan vaikuttaa antamalla hänelle tietoa olemassa olevista suosituksista liikunnan määrästä. Perusterveelle ihmiselle suositellaan ”kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa tai raskasta liikuntaa 20 minuuttia päivässä kolmena päivänä viikossa”. (Terveysverkko) Tätä määrää suositellaan terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

### 8.3.3. Muut palvelut

Aivan kuten kosketusnäyttökin, Treeniohjelma-palvelu toimii kommunikoinnin välineenä Hukan ja asiakkaan välillä. Tarjolla on liikuntakeskuksen viimeisimmät uutiset ja tapahtumat. Ryhmäliikuntatuntien lukujärjestyksen voi tarkistaa palvelusta. Samalla näet siis seuraavat tunnit ja niiden sijainnit. Kuukauden treenihaaste esitellään myös tässä palvelussa, joten asiakkaan on helppo kerrata se älypuhelimestaan. Palvelun kautta asiakas voi lähettää palautetta ja jättää yhteydenottopyynnön. Personal trainerin varaaminen onnistuu myös tätä kautta.

Yhdeksi palvelun ominaisuudeksi pohdin treenimusiikin tarjoamista. Tekemässäni haastattelussa monet mainitsivat viihtyisyyden luojaksi musiikin kuntosalilla. Treeniohjelmopalvelun kautta Hukka voi tarjota soittolistoja asiakkailleen. Esimerkiksi ryhmäliikuntatunneilla kuunnellut kappaleet ovat monien mieleen. Jokainen voi kuunnella mieluista musiikkia treenatessaan ilman, että sitä täytyy erikseen puhelimeen ladata tai ostaa. Lisäksi ryhmäliikunnasta tutut musiikit voivat tuoda motivaatiota ja intoa myös omatoimiseen treeniin luoden mielikuvat tunnilla tehdyistä saavutuksista.

# 9 Tilasuunnittelu

## 9.1 Projektisuunnittelun vaiheita

### 9.1.1 Ongelmakohtien määrittäminen

Lähdin käsittelemään tilasuunnitteluosuutta Tekesin tekemän projektisuunnittelun mallin mukaisesti. Suunnittelussa ensimmäinen vaihe oli kartoittaa ongelmakohdat ja tilan suurimmat kehitystarpeet. Suuri ja avara tila on kokenut niin suuria kuin pieniäkin muutoksia vuosien varrella ja se näkyy siellä monella tapaa. Eniten jaksoittain tehdyt muutokset näkyvät materiaalien puolella. Uutta on rakennettu vanhan päälle ja joistakin kohdin vanhat ratkaisut näkyvät vielä uusien rinnalla. Kokonaisilme tilassa on kuitenkin sen suuren kokonsa ansiosta avoin. Tilassa tärkeintä olisikin lähteä selkeyttämään ja yhtenäistämään yleisilmettä. Tilan värimaailma on yhtenäinen, mutta värien määrissä ja sijoittelussa on vielä parantamisen varaa. Valaistus pääasiassa toimii katossa olevien riippuväläisimien voimin hyvin. Oma huomioni kiinnittyi kuitenkin seinälle heijastaviin valaisimiin, joista suurin osa on pois käytöstä. Tällä hetkellä ne eivät tuo tilaan valoa tai muutakaan lisäarvoa. Nämä valaisimet haluaisin ottaa hyötykäyttöön, sillä niitä on tilassa paljon.

Tekemässäni haastattelussa asiakaskunta piti tilaa melko viihtyisänä, mutta mitään suurempia tunteita se ei herättänyt. Tilaan tuodut muoviset kasvit ja naisten puolen lämpimät värisävyt saivat kiitosta. Suuri koko oli yhtä aikaa sekä hyvä, että huono ominaisuus. Uskon, että oikeanlaisella tilasuunnittelulla koko saadaan nostettua vain positiiviseksi asiaksi. Suuressa tilassa yhtenäisyys on tärkeää. Avoimesta tilasta tulee helposti sekava, jos joka puolella näkyy eriäviä sisustusratkaisuja ja materiaaleja.

Työni yksi tärkeimmistä kehityskohteista on asiakkaiden toiminnan helpottaminen. Selkeä ja yhtenäinen tila auttaa myös tässä, sillä opasteet sekä muut olennaiset asiat tulevat silloin ympäristöstänsä paremmin esiin. Toinen tutkimuksen kohteeni, nykytekniikan tuominen kuntosaliympäristöön, on osa tilaa. Sijoittelen kuntosaliin suunnittelemani kosketusnäytöt ja mietin tilaratkaisut siten, että älypuhelimien käyttö onnistuu siellä vaivattomasti.

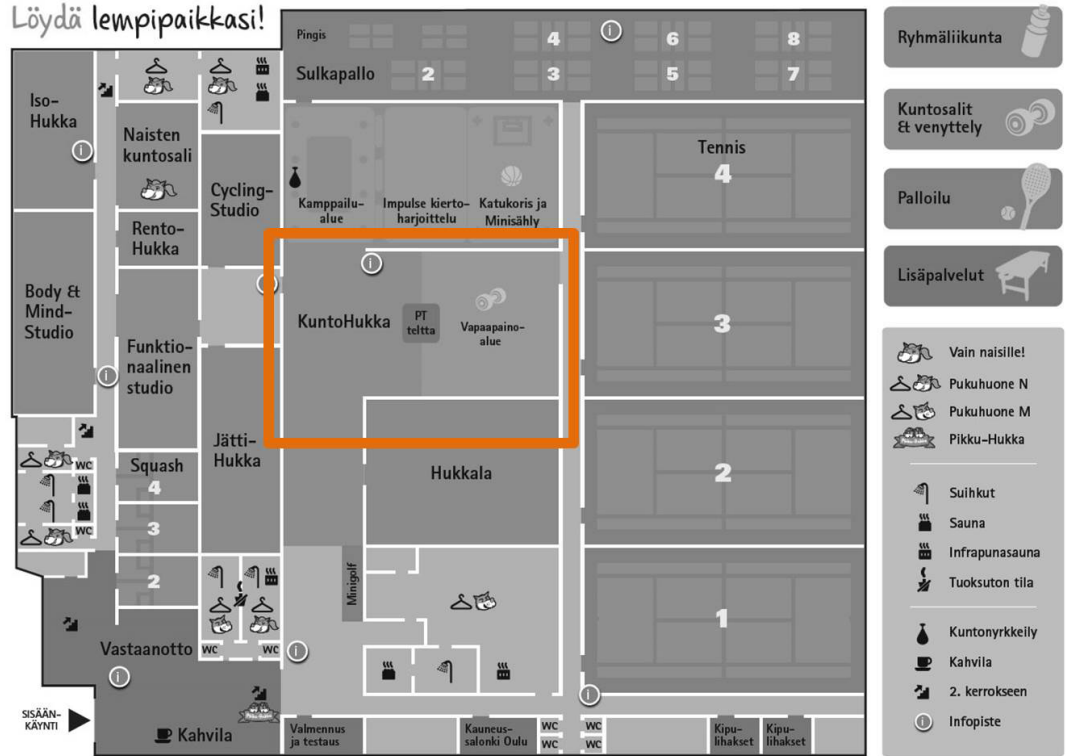
### 9.1.2 Tavoitteet

Kun ongelmakohdat ja kehityksen tarpeet on tunnistettu, asetetaan niiden pohjalta tavoitteet. Yrityksen liiketoimintaa ajatellen tärkein tavoite on tietysti entistä tyytyväisemmät asiakkaat, joiden kautta toivon mukaan tavoitetaan pidemmät asiakassuhteet. Uskon, että toimiva ja helposti omaksettava tila edesauttaa juuri näitä tavoitteita. Mikäli asiakas kokee käyntinsä Hukassa helpoksi ja vaivattomaksi, saa hän myös itsevarmuutta palata sinne uudelleen.

Yksi tavoitteeni on myös nostaa KuntoHukan ilme tämän suosituksen ja nykyaikaisen liikuntakeskusten tasolle. Muutosten avulla se saadaan enemmän liikuntakeskuksen imagon mukaiseksi.



Löydä lempipaikkasi!



Kuva 31. Suunniteltava osuus, KuntoHukka

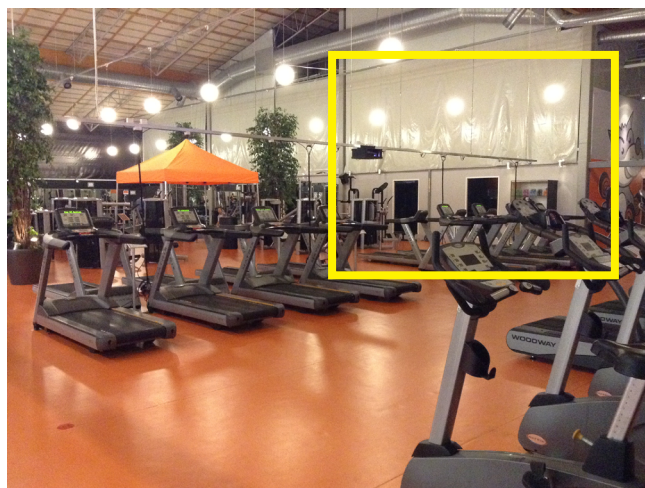


Kuva 32. Tilan käyttäjiin kuuluu monen ikäisiä ja erilaisia treenaajia. Myöskään työntekijöitä ei saa unohtaa.



Kuva 33. Moodboard kertoo niistä tunnelmista ja elementeistä, joista tilalliset ratkaisut koostuvat. Nuolet kertovat tilan opastavuudesta sekä siitä, että KuntoHukassa pääset tavoitteissasi eteen päin.

Tilan selkeyttämisen kannalta oleellista on materiaalien yhtenäistäminen. Tällä hetkellä värit ja materiaalit seinillä ja lattioilla vaihtelevat paljon. Tila on alun perin toiminut palloiluhallina, joten kaikki sinne rakennetut seinät on tuotu sinne jälkikäteen. Seinäelementit ovat matalia ja sen yläpuolelle kattoon asti on asennettu muoviset pressut jakamaan tilan kahtia. Nämä pressut näyttävät ratkaisuna väliaikaisilta ja vähentävät tilan tyylikkyyttä. Ensitöikseni vaihtaisinkin nämä kunnollisiin seinäelementteihin, joita tarjoaa esimerkiksi Barrisol. Heidän Barrisol Wall-mallistostaan löytyy mahdollisuuksia hyvin monenlaisiin viimeistelyihin ja niiden käyttökohteiksi kuvaillaan monenlaiset julkiset tilat. (Barrisol:n [www-sivut](http://www.barrisol.fi))



Kuva 34. Pressuseinät sekä turhat aukotukset tuovat tilaan levottoman taustan. Oranssi lattia korostaa harmaita laitteita.

Seinäpinnat KuntoHukassa ovat tällä hetkellä moniväriset: sivuseinät harmaa-mustat ja takaseinä on musta. Nämä mustat osuudet rajaavat vapaapainoaluetta. Tällä hetkellä alue ei kuitenkaan mahdu enää mustan alueen sisälle. Seinän värillä alueen rajaaminen ei mielestäni ole tarpeellista. Mikäli niin kuitenkin halutaan tehdä, tulisi rajojen sijoittua alueen todellisille reunoille. Selkeän taustan luomiseksi seinien värit yhtenäistetään valkoisiksi. Vaalea pinta tuo lisää valoa ja toimii tarvittaessa myös heijastuspintana mainoksille tai televisiolähetyksille. Koska valkoinen kokonaan valkoinen seinä tässä tilassa olisi helposti tylsä valinta, tuodaan seinäpintaan myös hieman väriä ja linjakkuutta raidoittamalla sivuseinien alaosat kuvan 31 mukaisesti. Raidat ovat epäsymmetrisen paksuisia ja värimaailma tulee Hukalta: musta, harmaa, valkoinen ja oranssi.



Kuva 35. Malli seinien raidoituksesta

Mikäli seinäelementit lähdetään vaihtamaan kokonaan, nykyisissä seinissä olevat aukotukset voidaan jättää pois tai suunnitella visuaalisesti kiinnostavammaksi. Tällä hetkellä ne eivät tuo kovin paljoa lisäarvoa tilaan. Aukotuksien positiivinen puoli on siinä, että se voi houkutella uusia asiakkaita katsomaan, mitä palveluita toisella puolella tarjotaan. Asiakasta kuitenkin ohjataan tilojen funktioista myös muilla keinoin. Ryhmäliikuntasali Hukkalan ja KuntoHukan väliset ikkunat ovat tällä hetkellä ”sumennettu” tarrojen avulla, jotta näkyvyys toiselle puolelle vähenee. Mikäli ikkunat jätetään pois, kuntosalin puolelle saadaan helpommin hyödynnettävä yhtenäinen seinäpinta. Se myös selkeyttäisi KuntoHukan yleisilmettä.

Haastattelussani kuntosalin muoviset kasvit saivat positiivista palautetta, joten haluaisin tuoda tilaan edelleen vihreää kasvillisuutta. Suurten muovipuiden sijaan tilaan tuodaan muutamaa kohtaan nykyaikainen viherseinä. Tällaisia tarjoaa esimerkiksi Naturvention. Yritys kertoo nettisivuillaan, että viihtyvyyden lisäksi viherseinät parantavat ilman kosteutta sekä akustiikkaa ja poistavat ilmasta pysyvästi haihtuvia orgaanisia kemikaaleja. Ja tämä kaikki luvataan tapahtuvat allergiaystävällisesti. Poistamalla puut saadaan lisää tilaa ja avaruutta laitteita ja kuntoilijoita varten. Samalla lisätään tilan modernia ilmettä, kun kasvit ovat tavanomaisten ruukkujen sijaan seinämässään. Viherseinä on kalustemainen, joten sen liikutteleminen onnistuu. Tällöin se ei myöskään rajaa tilan käyttöä liikaa. Viherseinät tulisivat parhaiten oikeuksiinsa silloin, jos seinien aukotukset poistettaisiin. Silloin ne saisivat rauhalliset ja tasaisen taustan. Viherseinäelementit voivat toimia myös tarvittaessa tilan jakajina.

Kuten aiemmin mainitsin, KuntoHukan seiniä kiertää tällä hetkellä sarja kohdevaloja, joista suurin osa on lähes aina pois käytöstä. Suunnitelmissani nämä valot otetaan käyttöön. Ne valaisevat valkoisiin seiniin heijastaen epäsuoraa valoa tilaan. Valaistus tuo lisää raikkautta ja ottaa samalla nyt hyödyttömänä olevat valaisimet käyttöön. Epäsuoran valon avulla KuntoHukkaan luodaan omanlaisensa tunnelma verrattuna sen vierellä oleviin tiloihin.

KuntoHukka on tilana suuri ja avoin. Haluan tuoda sinne vaihtelevuutta ja mielenkiintoa pienillä korkeuseroilla. Tila on tällä hetkellä jaettu kahteen osaan ja jaon säilyttäminen tuntuu luonnolliselta. Nämä osat ovat vapaapainoalue sekä kuntosalilaitteiden alue. Suunnitelmassani vapaapainoale nostetaan kahden portaan verran muuta salia ylemmäs ja rajataan kaiteella. Tällöin alueen rajat on helpompi hahmottaa ja sen näkee jo kaukaa saliin saavuttaessa. Ylös nostetusta vapaapainoalueen lattiasta tehdään hieman joustava, jotta se antaisi sopivasti periksi raskaiden painojen osuessa siihen. Korotettua osuutta vasten tehdään penkit kuvan 34 mukaisesti, joissa hyödynnetään Hukan muissa tiloissa käytettyä vaaleata, hieman harmahtavaa, puuta. Päälle teetetään oranssit pehmusteet tuomaan väriä tilaan. Lattiassa voidaan säilyttää sen nykyinen tumma harmaa matto.



Kuva 36. Korotetun osion eteen pehmustetut istuimet

Suunnitelmissani KuntoHukkaan tehdään monia suuria muutoksia. Suuria näistä muutoksista tekee tilan suuri koko ja tästä johtuen suuret materiaalmäärät. Muutokset ovat pääasiassa tilan ilmeen kohottamista ja siistimistä. Niitä varten on hyvä tehdä suunnitelma, jonka mukaan niitä voi pikkuhiljaa toteuttaa. Haastetta tarjoaa myös se, että tila täytyy olla asiakkaiden käytössä lähes koko ajan. Suunnittelin muutoksille porrasmallin, jossa käydään ne käydään läpi toteuttamisjärjestyksessä. Tällä menetelmällä liikuntakeskus voi helposti kokeilla suunnitelmia pienemmällä budjetilla sekä tarkkailla asiakkaiden tyytyväisyyttä niihin.

#### **Porras 1:**

Ensimmäinen vaihe kaikista on opasteiden tuominen tilaan. Niihin kuuluvat numero- ja värikoodatut tarrat laitteisiin sekä laitekartta KuntoHukasta seinälle. Näiden lisäksi myös kosketusnäyttöjen hankinta kuuluu ensimmäiseen vaiheeseen.

#### **Porras 2:**

Toisessa vaiheessa aloitetaan pintamateriaalien siistiminen. Helppointa on aloittaa seinäpinnoista. Pressut poistetaan ja korvataan laadukkailla ja tyylikkäillä seinäelementeillä. Elementteihin valitaan sopivat maalisävyt ja sivuseinät raidoitetaan.

#### **Porras 3:**

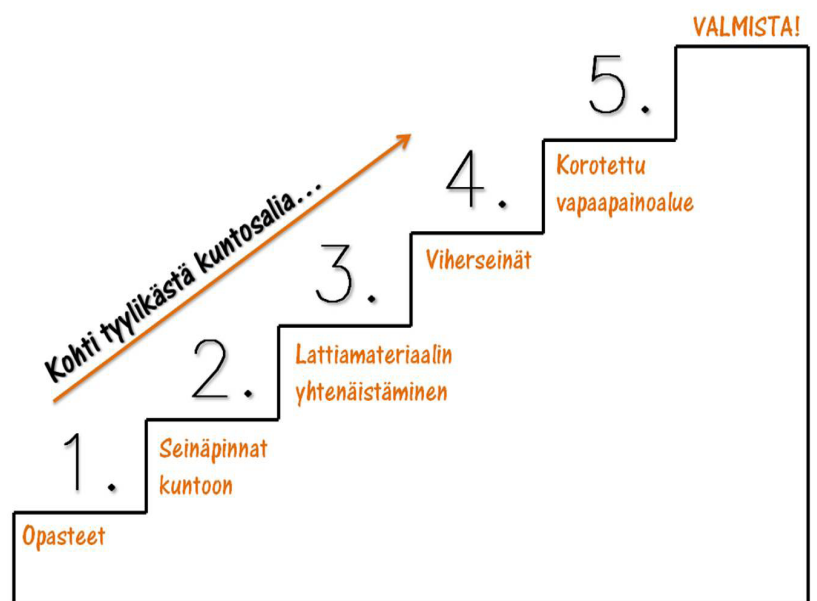
Seuraava suuri muutos koskee lattiamateriaaleja. KuntoHukan oranssi osuus lattiasta yhtenäistään sen vieressä sijaitsevan Hukkala – jumppasalin edustalla olevan harmaan materiaalin kanssa. Harmaa väri tuo rauhallisen ja harmonisen taustan laitteille. Tämän hetkinen oranssi lattia heijastaa oranssia ympärilleen valon osuessa siihen. Lisäksi tilan katossa on kellertävää puuta palkkien muodossa ja ne yhdessä oranssin lattian kanssa vähentävät tilan raikkautta ja valoisuutta huomattavasti. Oranssin lattian poistuessa tämä ongelma vähenee huomattavasti.

#### **Porras 4:**

Kun seinät ja lattia ovat kunnossa, voidaan tilaan tuoda uudet kasvit viherseinien muodossa tuomaan modernia ilmettä.

#### **Porras 5:**

Viimeinen tilan ilmettä mielenkiintoisemmaksi tekevä muutos on vapaapainoalueen nostaminen kahden portaan verran muuta salia ylemmäs.



Kuva 37. Projektin portaat



Kuva 38. Raidoitu sivuseinissä tuo linjakkuutta ja väriä tilaan.



Kuva 39. Infopisteeltä löytyvät kartat sekä kosketusnäyttö



Kuva 40. Keskipöytä jakaa tilaa



Kuva 41. Vapaapainoalue on rajattu omaksi osiokseen

# 10 Lopuksi

## 10.1 Mitä tuli tehtyä?

Tavoitteenani työssä oli tutustua tämän päivän tekniikan tarjoamiin mahdollisuuksiin ja hyödyntää niitä liikuntakeskusympäristössä. Lisäksi halusin löytää tilallisia keinoja helpottaa niin uuden kuin kokeneenkin käyttäjän toimintaa kuntosaliympäristössä. Pohjana suunnittelulle toimi Liikuntakesku Hukka ja sen tilat.

Tekniikan tuntemus ei ole koskaan ollut itselleni vahvuus ja koen, että työni aikana olen saanut päivitettyä tietojani tämän päivän mahdollisuuksista ja näin kehittänyt myös ammatillista osaamistani. Tarjontaa ja mahdollisuuksia tekniikan hyödyntämiseen liikuntakeskuksissa on valtavasti.

Pääsin hyödyntämään oppejani suunnittelutyössä Liikuntakeskus Hukassa. Haastena oli, ettei Hukka halunnut vaihtaa vielä toimivia kuntosalilaitteitaan, joten ratkaisuksi oli löydettävä jotain muuta. Mielenkiintoista oli myös kokeilla käyttöliittymän suunnittelua kosketusnäytön ja älypuhelimien osalta. Koen, että löysin toimivia ratkaisuja, joista löytyy myös uutuusarvoa.

Kuntosalilla toimimisen helpottamiseksi löysin mielestäni muutamia hyviä keinoja laitteiden koodaamisen ja opastekartan kautta. Niillä halusin selkeyttää tilassa toimimista ja tuoda asiat ymmärrettävälle tasolle uudellekin kuntoilijalle. Lisäksi näitä opastavia elementtejä tukee kosketusnäyttö sekä sivusto älypuhelimessa, jotka tarjoavat laajempaa tietoa laitteiden käytöstä. Halusin, että suunnittelemani ratkaisut voisivat toimia myös jossain muussa liikuntakeskuksessa ja mielestäni pääsin tavoitteeseeni.

Kokemuksena oli opettavaista toimia yhteistyössä suuren yrityksen kanssa ja pyörittää projektia itsenäisesti. Pääsin itse hallitsemaan projektin kulkua ja aikataulua ja koin, että onnistuin siinä hyvin. Pysin hyödyntämään suunnitteluissani asiakkaalta saatuja ajatuksia ja ideoita, mutta tekemään niistä kuitenkin oman näköiseni ratkaisut.

Kahdesta kaupungista käsin suoritettu projekti toi omat haasteensa työskentelyyn. Aikataulu ei kuitenkaan pettänyt eikä suurempia viivästymisiä tullut. Yksi ajankäytöllinen haaste oli haastattelujen suorittaminen. Ihmisten tavoittaminen ja yhteisen ajan löytäminen vei odotettua enemmän aikaa. Sain kuitenkin suoritettua riittävän määrän haastatteluja ja saamistani tuloksista oli hyötyä suunnittelun aikana. Haastattelujen tekeminen toi työskentelyyn mukavaa vaihtelua ja antoi mahdollisuuden kuulla kohderyhmää suoraan.

Tilasuunnitteluosuus projektissa nosti mielestäni esiin hyvin tilan ilmettä parantavia ja rai-kastavia asioita. Suunnitelmiani voisi laajentaa vielä yksityiskohtaisemmiksi tilasuunnitelmiksi, mutta mielestäni tekemäni huomiot tilasta toimisivat konseptina muissakin liikuntakeskuksissa.

Kaiken kaikkiaan projekti itselle tärkeän aiheen, liikunnan, parissa oli opettavainen ja mielenkiintoinen. Pääsin sen aikana treenaamaa Hukan asiakkaana, mikä toi varmasti lisää energiaa ja puhtia työskentelyyn. Sitä kautta pääsin myös kohtaamaan tilan hyviä ja huonoja puolia lähietäisyydeltä ja käyttäjän näkökulmasta.

## Suulliset lähteet:

Antikainen, Sirpa 2013. Ryhmäliikuntapäällikkö ja personal trainer. Haastattalu. Liikuntakeskus Hukka. Oulu. 2013-12-17.

ROUNAJA, Anna 2013 ja 2014. Kehitysjohtaja. Liikuntakeskus Hukka. palaveri ja palautekeskustelu. Oulu. 6.11.2013, 18.11.2013, 16.1.2014

ROUNAJA, Anna 2014-02-11. Opinnäytetyöjuttuja [sähköposti]. Vastaanottaja Sofia Mikkonen.

## Muut lähteet:

ALHONIEMI, Ismo 2014. Liikunnan kustannukset hirtittävät tasavallan presidenttiä [verkkoartikkeli]. Tulaviisi – verkkolehti. 2014-02-06. [viitattu 2014-02-06.] Saatavilla: <http://www.tulaviisi.fi/Jutut/TabId/869/ArtMID/1665/ArticleID/59499/Liikunnan-kustannukset-hirtittavat-tasavallan-presidenttia.aspx#.UvNBSVmHBtF.twitter>

Apps gone free. [s.a.]. Workout Companion Apps [www-sivut]. [viitattu 2014-01-25.] Saatavilla: <http://appadvice.com/appguides/show/gym-companion>

ARSTILA, Arttu 2012. Pilvipalvelut: Kymmenen kysymystä, joita et ole koskaan kehdannut kysyä [blogi]. Sulavan www-sivuilla julkaistu blogi. 11.4.2012. [viitattu: 9.2.2014.] Saatavilla: <http://www.sulava.com/2012/04/pilvipalvelut-kymmenen-kysymysta-joita-et-ole-koskaan-kehdannut-kysya>

Barrisol:in www-sivut [viitattu 2014-3-16.] Saatavilla: <http://en.barrisol.com/products-barrisol-wall.htm>

DUFFY, Jill 2014. The 25 Best Fitness apps [verkkoartikkeli]. PC Magazine. 2014-01-16. [viitattu 2014-01-25.] Saatavilla: <http://www.pcmag.com/slideshow/story/292474/the-25-best-fitness-apps>

Elixia – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.elixia.fi/>

Equinox – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.equinox.com/>

Fressi – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-21.] Saatavilla: <http://www.fressi.fi/>

FUNG, Brian 2012. The Future of Exercise Is Now (and It's a Flying Drone) [verkkoartikkeli]. The Atlantic. 2012-06-06. [viitattu 2014-02-02.] Saatavilla: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2012/06/the-future-of-exercise-is-now-and-its-a-flying-drone/258266/>

FW. Thinking 2013. The Future of Exercise is All about Data [verkkovideo]. Youtube – verkkosivusto. 16.10.2013. [viitattu: 2.2.2014.] Saatavilla: [http://www.youtube.com/watch?v=hs0WW1nj\]KU](http://www.youtube.com/watch?v=hs0WW1nj]KU)

Gaines Ville health and spirit – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.ghfc.com/>

GoGo – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.gogo.fi/>

Gold's Gym – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.goldsgym.com/>

Good Life – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 20.12.2013.] Saatavilla: <http://www.goodlifehealthclubs.com.au/>

Gym och sim Vallentuna – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.gymoch-sim.se/>



HUOTARI, P. LAITAKARI-SVÄRD, I. LAAKKO, J. ja KOSKINEN, I. 2003. Käyttäjakeskeinen tuotesuunnittelu. Saarijärvi. Ilmari design publications. ISBN 951-558-121-4

Intel 2010. Gym of the future [verkkovideo]. Youtube – verkkosivusto. 2010-08-12. [viitattu 2014-02-01.] Saatavilla: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_e62S4jq2DE](http://www.youtube.com/watch?v=_e62S4jq2DE)

JOKI, Niklas 2014. Televisiokauppa yhä alamäessä – tuumakoko on kasvussa [verkkoartikkeli]. Yle Uutiset. 2014-01-08. [viitattu 2014-02-09.] Saatavilla: [http://yle.fi/uutiset/televisiokauppa\\_yha\\_alamaessa\\_\\_tuumakoko\\_on\\_kasvus-sa/7015164](http://yle.fi/uutiset/televisiokauppa_yha_alamaessa__tuumakoko_on_kasvus-sa/7015164)

KORKIAKANGAS, Eveliina 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulu, Oulun yliopisto. 2010-11-30. [viitattu 2014-02-06.] Saatavilla: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-951-42-6376-7>

Liikuntakeskus Hukka [www-sivut] [viitattu: 2014-02-07.] Saatavilla: [www.hukka.net](http://www.hukka.net)

MIETTINEN, Satu. 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki.

Teknologianteollisuus ry, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Savonia ammattikorkeakoulu, Kuopion Muotoiluakatemia. ISBN 978-952-238-077-7

MyZone:n www-sivut. [viitattu 2013-12-10.] Saatavilla: <http://www.myzoneglobal.com/>

MÄKELÄ-MARTTINEN, L. 2009. Luova työ tutkimuksen kohteena – Avauksia design-alojen metodologiaan. Kouvola. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. ISBN 978-952-5681-44-4.

NEWCOMB, Tim 2010. In the Gym: Clean Energy from Muscle Power. Time Business and money [verkkolehti]. 2010-01-26. [viitattu 2014-01-30.] Saatavilla: <http://content.time.com/time/business/article/0,8599,2032281,00.html>

Oulun kaupunki. 28. oululainen teko: Liikuntakeskus Hukka kansainvälisen tutkimuksen ainut suomalaisnimi [verkkojulkaisu]. 2012-11-12. [viitattu 2014-02-07.] Saatavilla: [http://www.ouka.fi/oulu/tyo-ja-elinkeinot/ajankohtaista/-/asset\\_publisher/2fVr/content/id/1318414](http://www.ouka.fi/oulu/tyo-ja-elinkeinot/ajankohtaista/-/asset_publisher/2fVr/content/id/1318414)

Pay as u gym – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2014-02-02.] Saatavilla: <http://www.payasugym.com/>

Pay as u gym 2014. Top work out trends for 2014 [verkkojulkaisu]. 2014-01-22. [viitattu 2014-02-02.] Saatavilla: <http://www.payasugym.com/community/buzz/5433/top-workout-trends-for-2014>

Polar® loop – rannekkeen www-sivut. Polar®. [viitattu 2014-01-05.] Saatavilla: [http://www.polarloop.com/fi/?loop\\_fi&gclid=CJ-s87H9k7sCFUZY3godaz4AvQ](http://www.polarloop.com/fi/?loop_fi&gclid=CJ-s87H9k7sCFUZY3godaz4AvQ)

PUTKONEN, Janus 2012. Kärpäslätkällä poliisijahtiin - uudet vakoilulennokit eivät juuri eroa hyönteisistä [verkkoartikkeli]. Verkkomedia.org. 2012-07-04. [viitattu 2014-02-09.] Saatavilla: <http://www.verkkomedia.org/news.asp?mode=4&id=4287>

REYNOLDS, Gretchen 2013. Why We're Motivated to Exercise. Or Not. [verkkoartikkeli]. The New York Times. 2013-04-17. [viitattu 2014-02-05.] Saatavilla: [http://well.blogs.nytimes.com/2013/04/17/why-were-motivatd-to-exercise-or-not/?\\_php=true&\\_type=blogs&\\_r=0](http://well.blogs.nytimes.com/2013/04/17/why-were-motivatd-to-exercise-or-not/?_php=true&_type=blogs&_r=0)

RT-kortti 97-10091 1980. Sisäliikuntatilat, kuntoilu ja voimailu. Rakennustietosäätiö. Helsinki. Rakennustieto Oy.

RT-kortti 97-10046 1979. Sisäliikunta, palloilu ja voimistelu. Rakennustietosäätiö. Helsinki. Rakennustieto Oy.

RUBIN, Anita 2004. Toimintaympäristön muutosten tarkastelu [verkkojulkaisukokoelma]. Turku. Tulevaisuudentutkimuskeskus.

Turun kauppakorkeakoulu. [viitattu 2013-01-26.] Saatavilla: [http://www.tulevaisuus.fi/topi/topi\\_vanha/kokohakemistosivut/kokotoimintaymp%C3%A4rist%C3%B6.htm](http://www.tulevaisuus.fi/topi/topi_vanha/kokohakemistosivut/kokotoimintaymp%C3%A4rist%C3%B6.htm)

Somesvar Puli – nimimerkki 2013. Flying Nano Robot [verkkovideo]. YouTube – verkkosivusto. 5.10.2013. [viitattu: 9.2.2014.] Saatavilla: <http://www.youtube.com/watch?v=iCySHnyMaggz>

SAWERS, Paul 2013. The future of gyms [blogi]. 2013-02-19. [viitattu 2014-01-31.] Saatavilla: [http://thenextweb.com/insider/2013/10/19/the-future-of-gyms/1/#disqus\\_thread](http://thenextweb.com/insider/2013/10/19/the-future-of-gyms/1/#disqus_thread)

Technogym [s.a.]. Mywellness® Cloud [www-sivut]. Tecnogym. [viitattu 2013-01-03.] Saatavilla: <http://www.technogym.com/gb/solutions/fitness-centres/mywellness-cloud/16172>

TeKes, [s.a.] Suomen perhe 2014. Katsaus tulevaisuuteen [verkkajulkaisu]. [viitattu 2014-01-30.] Saatavilla: <http://www.tekes.fi/ohjelmat-ja-palvelut/suomisenperhe2040/maanantai/>

Terveys verkko [s.a.]. Liikuntasuosituksien ja sairauksien [verkkajulkaisu]. Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus Oy [viitattu:2014-02-06.] Saatavilla: <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikuntasuosituksien>

The Greatist Team 2013. The 64 Best Health and Fitness Apps of 2013 [verkkoartikkeli]. Greatist. 2013-03-27. [viitattu: 2014-01-25.] Saatavilla: <http://greatist.com/health/best-health-fitness-apps>

The Gym Box – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <https://thegymbox.com/>

The East Bank – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu: 2013-12-20.] Saatavilla: <http://eastbankclub.com/index.php>

The Huffington Post UK 2013. The Future Of Working Out? Take A Look At The Gym Equipment Of Tomorrow [verkkoartikkeli]. 2013-10-25. Huffpost Lifestyle United Kingdom [viitattu 2014-02-01.] Saatavilla: [http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/10/23/the-future-of-working-out-gym-equipment-of-tomorrow\\_n\\_4149164.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/10/23/the-future-of-working-out-gym-equipment-of-tomorrow_n_4149164.html)

Tykes 2010. Ohjeet projektisuunnitelman laatimiseksi [verkkajulkaisu]. [viitattu 2014-02-07.] Saatavilla: [http://www.lpt.fi/tykes/instructions\\_docs/Ohjeet\\_projektisuunnitelman\\_laatimiseksi.pdf](http://www.lpt.fi/tykes/instructions_docs/Ohjeet_projektisuunnitelman_laatimiseksi.pdf)

Virgin acting – liikuntakeskuksen www-sivut [viitattu 2013-12-20.] Saatavilla: <http://www.virginactive.co.uk/>

# Kuvaluettelo

- Kuva1. MIKKONEN, Sofia 2014-2-19. Projektin kulku [graafinenmalli]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 2. MIKKONEN, Sofia 2013-11-26. KuntoHukka [valokuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 3. Liikuntakeskus Hukan logo
- Kuva 4. Liikuntakeskus Hukan graafinen kartta, Saatu käyttöön Liikuntakeskus Hukalta
- Kuva 5. MIKKONEN, Sofia 2013-11-26. Liikuntakeskus Hukka [valokuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 6. MIKKONEN, Sofia 2013-11-26. Liikuntakeskus Hukan tiloja [valokuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 7. MIKKONEN, Sofia 2014-2-10. The East Bank - liikuntakeskuksen sisustusta [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 8. MIKKONEN, Sofia 2014-2-10. Good Life - liikuntakeskuksen sisustusta [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 9. MIKKONEN, Sofia 2014-2-10. Gainesville - liikuntakeskuksen sisustusta [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 10. MIKKONEN, Sofia 2014-2-10. Gold's Gym - liikuntakeskuksen sisustusta [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 11. MIKKONEN, Sofia 2014-2-10. Virgin active - liikuntakeskuksen sisustusta [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 12. MIKKONEN, Sofia 2014-2-10. Elixia - liikuntakeskuksen sisustusta [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 13. Technogym, Mywellness cloud - mainoskuva. [viitattu 2014-3-17] Saatavilla: <http://www.faberi.it/mywellness-cloud/>
- Kuva 14. Polar, Polar Loop - mainoskuva. [viitattu 2014-3-17] Saatavilla: <http://www.polarloop.com/fi/>
- Kuva 15. MIKKONEN, Sofia 2014-3-17. Kuvakaappaus Intel'in Gym of the future - videosta [kuvakaappaus]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat. [viitattu 2014-02-01]. Video saatavilla: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_e62S4jq2DE](http://www.youtube.com/watch?v=_e62S4jq2DE)
- Kuva 16. MIKKONEN, Sofia 2014-2-27. Robotit mukana elämässä [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 17. MIKKONEN, Sofia 2014-2-18. Kuntosalin opastekartta vihreällä pohjalla [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 18. MIKKONEN, Sofia 2014-2-18. Kuntosalin opastekartta harmaalla pohjalla [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat
- Kuva 19. MIKKONEN, Sofia 2014-2-18. Opastetarrat [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 20. MIKKONEN, Sofia 2014-2-18. Opastetarrojen sijoittelumalli [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 21. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön etusivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 22. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön Treenihaaste - sivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 23. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön Treenipuntari - sivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 24. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön personal trainer - sivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 25. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön palautesivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 26. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön opastevideosivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 27. MIKKONEN, Sofia 2014-2-14. Kosketusnäytön tarkennettu opastevideosivu Liikuntakeskus Hukan www-sivujen pohjalta [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 28. MIKKONEN, Sofia 2014-3-6. Älypuhelinsovelluksen etusivu [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 29. MIKKONEN, Sofia 2014-3-6. Älypuhelinsovelluksen karttasivu [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 30. MIKKONEN, Sofia 2014-3-6. Älypuhelinsovelluksen treeniohjelmasivu [graafinen suunnitelma]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 31. Liikuntakeskus Hukan graafinen kartta, Muokannut Sofia Mikkonen, Saatu käyttöön liikuntakeskus Hukalta

Kuva 32. MIKKONEN, Sofia 2014-2-19. Käyttäjätaulu kuntosalin käyttäjistä [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 33. MIKKONEN, Sofia 2014-3-10. Tunnelmataulu kuntosalista [kuvakollaasi]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 34. MIKKONEN, Sofia 2013-11-26. KuntoHukan pressuseinä [valokuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 35. MIKKONEN, Sofia 2014-3-12. Seinäprojektio kuntosalista [2D-mallinnuskuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 36. MIKKONEN, Sofia 2014-3-17. Visualisointi porrastuksesta [3D-mallinnuskuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 37. MIKKONEN, Sofia, 2014-3.12, Graafinen malli projektin toteuttamisesta [graafinen malli]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 38. MIKKONEN, Sofia 2014-3-17. Visualisointi seinien raidoista [3D-mallinnuskuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 39. MIKKONEN, Sofia 2014-3-17. Visualisointi infopisteestä [3D-mallinnuskuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 40. MIKKONEN, Sofia 2014-3-17. Visualisointi kuntosalista [3D-mallinnuskuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

Kuva 41. MIKKONEN, Sofia 2014-3-17. Visualisointi vapaapainoalueesta [3D-mallinnuskuva]. Sijainti: Oulu, Tekijän sähköiset kokoalmat

