



## **Varalan Urheiluopiston verkkovalmennus – Hyvä Ryhti**

Mirka Halme & Minna Kurjenmäki

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

## Tiivistelmä

**Tekijä(t)**

Mirka Halme ja Minna Kurjenmäki

**Tutkinto**

Liikunnanohjaaja

**Raportin/Opinnäytetyön nimi**

Varalan Urheiluopiston verkkovalmennus – Hyvä Ryhti

**Sivu- ja liitesivumäärä**

34 + 31

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoite oli tuottaa verkkovalmennuskurssi ryhdin parantamiseksi erilaisten harjoitteiden avulla. Liikkeiden perustana oli vahvistaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia ja parantaa liikkuvuutta ryhdin näkökulmasta. Valmennuksen nimeksi valittiin ”Hyvä Ryhti” ja se toteutettiin yhdessä Varalan Urheiluopiston kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisena raporttina sekä neljä viikkoa kestäväenä verkkovalmennuksena, joka sisälsi 19 erilaista liikettä. Valittujen liikkeiden perustana oli ryhdin anatomia, jota opinnäytetyön kirjallisessa osiossa kuvataan. Valitut liikkeet videoitiin ja niistä koostettiin verkkovalmennuskurssi menestyvän nettivalmennus ohjeiden pohjalta. Jokaiselle viikolle laadittiin valmennusohjelma, joka on avattu asiakkaille videoiden lisäksi tekstien avulla. Kuvaus toteutettiin Varalan Urheiluopistolla ohjeiden mukaisesti. Valmennuksen valmis materiaali siirrettiin syketribe alustalle, jonka kautta se pystytään tulevaisuudessa avaamaan Varalashop:piin ostettavaksi. Valmennuskurssi annettiin koekäyttöön kahdelle testiasiakkaalle ennen valmennuksen julkaisua ja heidän palautteidensa perusteella tehtiin vielä muutoksia valmennukseen.

Yhä useampi kärsii nykyaikana huonosta ryhdistä. Lisääntyneet päätetyöt ja matkapuhelimen käyttö ovat lisänneet ryhti ongelmia. Huonon ryhdin osatekijä on usein myös heikko lihaskunto ja kireät lihakset. Opinnäytetyössä toteutetun ”Hyvä Ryhti” verkkovalmennuksen pohjaksi tutustuttiin menestyvän verkkovalmennuksen perusteisiin. Verkkovalmennus on kilpailtu valmennusmuoto ja menestyvän verkkovalmennuksen on erotuttava muista vastaavista tuotteista. Tämä valmennus erottuu muista, koska se on suunniteltu yhteistyössä liikunnanalan ammattilaisten, pilates ohjaajan ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Myös ”less is more” periaate on tärkeä; enemmän ei ole parempi vaan verkkovalmennuksen tulee sisältää materiaalia tiivistetyssä ja sopivan lyhyessä muodossa, jotta asiakkaalla säilyy motivaatio suorittaa valmennus alusta loppuun asti.

**Asiasanat**

Ryhti, Valmennus, Verkko-oppiminen

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Ryhti.....	3
2.1	Liikunnan merkitys ryhtiin .....	3
2.2	Ryhtiä tukevan harjoittelun perusteet.....	4
3	Selän anatomia .....	6
3.1	Selkärangan yleisanatomia .....	6
3.2	Mikä on hyvä ryhti.....	7
4	Liikkeiden perusteet .....	9
4.1	Ryhdin linjauksen, lantion-, rintakehän- ja päänasennot .....	9
4.2	Kehon kasapaino .....	10
4.3	Kehonhuolto – liikkuvuus.....	11
4.4	Ryhdin häiriöt ja niiden negatiiviset vaikutukset.....	13
5	Laadukkaan verkkovalmennuksen perusteet .....	15
5.1	Miten aloittaa verkkovalmennuksen toteuttaminen .....	15
5.2	Kenelle verkkovalmennus on suunnattu .....	15
5.3	Miten erottua muista valmennuksista .....	16
5.4	Valmennuksen erilaiset sisällöt .....	16
5.5	Mistä tietää valmennuksen onnistuvan .....	17
5.6	Prosessin eteneminen .....	17
5.7	Verkkovalmennuksen perusasioita.....	18
5.8	Hinnoittelu .....	18
5.9	Nimi ja arvolupaus .....	19
5.10	Kuvausten suunnittelu ja videointi .....	19
5.11	Ohjeistus ja ohjelman julkaisu .....	20
5.12	Top 5, vinkit onnistumiseen ja yleisiin virheisiin.....	20
5.12.1	Top 5 vinkit valmennuksen onnistumiseen .....	20
5.12.2	Top 5 yleisintä virhettä .....	21
6	Työn tavoite .....	22
7	Työn vaiheet.....	23
8	Työn tuotoksen sisältö .....	26
8.1	Hyvä ryhti valmennuksen ohjelmat.....	26
8.1.1	Valmennuksen ensimmäinen viikko: totuttelu.....	26
8.1.2	Valmennuksen toinen viikko: tasapaino.....	27
8.1.3	Valmennuksen kolmas viikko: rangan liikkuvuus.....	27
8.1.4	Valmennuksen neljäs viikko: haasteita .....	28
8.1.5	Viikon ekstrat .....	28
8.1.6	Syketribe ohjelma .....	29

9	Pohdinta .....	30
9.1	Pilottihenkilöiden arviointi .....	32
9.2	Toimeksiantajan arviointi .....	33
10	Lähteet.....	34
	Liitteet.....	37

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on tehty kaikille, jotka ovat kiinnostuneet paremmasta ryhdistä. Hyvä ryhti auttaa arjen askareissa ja helpottaa esimerkiksi tasapainon hallinnassa. Meidän jokaisen tulisi välillä pysähtyä miettimään, miten kehoa kuuluisi kannatella. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä ryhtiin vaikuttavista liikkeistä osa arkea, jotta jokainen jaksaisi kannatella omaa kehoaan paremmin ja tietoisemmin.

Opinnäytetyö on sähköinen verkkovalmennus hyvästä ryhdistä. Valmennuksen suunnittelussa pyrkimys on sen helppo toteuttaminen ja se on suunnattu pääasiassa päätetyötätekeville ja mobiililaitteita käyttäville aikuisille. Tämä opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Varalan Urheiluopistolle. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on kehittää Varalan Urheiluopistolle sähköinen valmennuskurssi aiheesta hyvä ryhti.

Ryhtikoulu suunnitellaan ja toteutetaan toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Kuvaukset toteutetaan Varalan urheiluopistolla Varalan kuvauslaitteita apuna käyttäen. Mallina suunnitteluun käytetään jo olemassa olevia Varalan sähköisiä verkkovalmennuskursseja. Näiden jo olemassa olevien verkkovalmennuksien avulla hahmotellaan esimerkiksi valmennuksen ulkoasua sekä kuvauspaikkaa. Verkkovalmennuksen aiheeksi valikoituu ryhti, sillä se on aiheena hyvin ajankohtainen. Ihmisten jo toista vuotta kestänyt etätöskentely omissa kodeissa, huonolla ergonomialla on vaikuttanut ihmisten ryhtiin negatiivisesti. Tavoitteena on luoda helposti toteutettava ryhti valmennus, mikä sopii lähes kaikille, mutta etenkin päätetyötä tekeville aikuisille. Tavoitteena on saada ihmiset ajattelemaan omaa ryhtiä ja sen tärkeyttä. Ryhti on osa hyvinvointia ja hyvän ryhdin hallitseminen ennaltaehkäisee esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvammoilta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään, mistä ryhti koostuu, ja siitä, mikä ja mitä on hyvä ryhti. Työssä käydään yleisellä tasolla läpi selkärangan ja ryhdin anatomiaa. Työssä tuodaan esille myös liikkeen sekä kehonhuollon merkityksiä ryhtiin ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Tässä opinnäytetyössä toteutettavan verkkovalmennuksen tavoitteena on saada asiakkaat ymmärtämään, että omaa ryhtiä voi aina vahvistaa harjoittelemalla ryhtiä ylläpitäviä lihaksia sekä kehon liikkuvuutta. Myös tietoisuus oman kehon toiminnasta sekä hallinnasta auttaa oivaltamaan, mikä on jokaisen oma hyvä optimaalinen ryhti.

Toisena teemana teoriaosuudessa käsitellään laadukkaan verkkovalmennuksen perusteita. Verkkovalmennuksia käytetään yhä enenevässä määrin. Verkkovalmennusta rakennettaessa on tärkeä suunnitella se niin, että asiakas kiinnostuu siitä ja saa sen

käytyään valmennuksen lupaaman hyödyn. Tähän vaikuttaa ensisijaisesti valmentajan ammattitaito.

## 2 Ryhti

Ryhti on koko olemuksen, hyvinvoinnin ja jaksamisen käyntikortti. Ryhti kulkee aina ihmisen mukana. Ryhtiä voidaan kuvata kehon kannatukseksi. Silloin se tarkoittaa pystyasentoa, joka muodostuu kehon eri kappaleiden suhteista toisiinsa nähden. Ryhti on myös paljon enemmän kuin pystyasento. Ryhti on asennon hallintaa liikkeen aikana, se muodostuu hahmotuksesta linjata ja eriyttää kehoa rakenteellisena kokonaisuutena, jonka osat liikkuvat toivottuihin ja tarkoituksen mukaisiin suuntiin. Parhaimmillaan ryhti on dynaaminen tapa kantaa kehoa rennosti ja joustavasti. (Putkisto 2017, 25)

### 2.1 Liikunnan merkitys ryhtiin

Liikunnalla on tärkeä vaikutus hyvään ryhtiin ja lihastoimintaan. Huonoryhtisyys on nykypäivänä yleinen ongelma, koska vietämme paljon aikaa tietokoneen äärellä, niin töissä kuin kotonakin. Työskentely huonoissa työasunnoissa voi johtaa ylävartalon virheasentoihin ja huonoon ryhtiin (Hedge 1999). Liikuntaa suositellaan harrastettavan vähintään kolme kertaa viikossa. Liikunnan avulla saa pidettyä lihakset terveinä ja kiinteinä, mikä vaikuttaa taas ryhtiin positiivisesti. Lihaskuonon on iso merkitys asennon hallintaan. (Askelterveyteen)

Huono ryhti ei ainoastaan näytä kiusalliselta vaan se myös saa aikaan vaikuttavia ongelmia lihaksiin. Ryhtiä kannattaa lähteä korjaamaan ennen kuin tila on, niin huono että se vaatii ammattilaisten apua. Ryhdin parantamisen kannalta on tärkeää tehdä harjoitteita, jotka kehittävät lihasten voimaa sekä venyttävät kireitä lihaksia. Varsinkin päätetyötä tekevien ryhti on monesti eteenpäin kallistuva ja pitkässä juoksussa erittäin haitallinen ryhtiin ja aiheuttaa kiputiloja. (Askelterveyteen 2019)

Kaikki liike on lääkettä meidän kehollemme. Heti sohvalta ylös noustessa alkavat liikunnan terveysvaikutukset. Pelkästään puolen tunnin välein tuolista ylös nouseminen auttaa ehkäisemään istumisen aiheuttamat aineenvaihdunnalliset sekä tuki- ja liikuntaelimestölliset ongelmat. (Aalto 2021, 109) Kun mietitään lihaksia ja lihaskuntoharjoittelua on ryhdin kannalta tärkeintä, että lihakset tukevat sekä liikuttavat kehoa oikein. Hyvinvoiva lihaksisto on voimakas, elastinen ja tasapainoinen. Lihakset tukevat meitä pystyasennossa sekä liikuttavat meitä haluamaamme suuntaan. Lihasmassan määrää tuleekin ylläpitää. Tärkeää on rakentaa lihasten keskinäistä yhteistyötä sekä toiminnallisuutta. (Putkisto 2017, 29)

Moni keuhonhallintamenetelmä tavoittelee ydintuen automaattista aktivoitumista, esimerkiksi Marja Putkiston kehittämä MethodPutkisto keuhonhallinta menetelmä. Ydintuki muodostuu lantionpohjan lihasten, syvien vatsalihasten, selän syvien lihasten sekä

pallean yhteistyöstä. Tämä jatkuu sananmukaisesti varpaista päälakeen asti. Vatsa- ja selkälihaksen muodostavat keskivartalon seinämät. Näiden lihasten aktivoituessa tulisi samanaikaisesti ikään kuin imaista keskivartaloa sisään ja kokoon, sekä nostaa ryhtiä ylös. Ydintuen käsite on luotu kuvaamaan lihaksistoa, joka ei varsinaisesti liikuta kehoa vaan yhdessä toimiessaan tukee keskivartaloa. sen toimivuus näkyy kyvyssä ylläpitää ryhtiä ja tasapainottaa kehoa liikkeen aikana. (Putkisto 2017, 29, 81)

## 2.2 Ryhtiä tukevan harjoittelun perusteet

Muutos vie aikaa. Säännöllisyys on kehittävän harjoittelun perusta. Ryhdin muutos vaatii toistoja ja pitkäjänteisyyttä. Vain toistamalla riittävän monta kertaa, liike jää lihasmuistiin ja se automatisoituu. Uuden liikkeen sekä uusien liikeratojen oppiminen vaatii tuhansia toistoja. Jokainen liike jättää aivoihin muistijäljen. Mitä useammin koet oikein tehdyn liikkeen, sitä syvemmälle muistiin se siirtyy. Uuden tunnistaminen ja tunteminen vaatii ajatuksen siirtymistä mielestä kehoon sekä sen, että toistat liikettä ainakin noin 5-10 sekunnin ajan. Tässä mielen tuottama ajatus sekä keho ja sen toiminta kohtaavat. On hyvä aloita yksinkertaisilla asioilla. Helpointa on muuttaa ensin pieniä tapoja sekä harjoittelussa että arjessa. Näin on mahdollista rakentaa uusia rutiineja kehon toimintaan. Tavoitteiden saavuttaminen ei ole yksittäinen teko, vaan toistuva tapa toimia. Kerran viikossa tapahtuvalla tarkalla harjoittelulla hidastetaan kehon heikentymisen. Kaksi kertaa viikossa tapahtuvalla harjoittelulla ylläpidetään nykyistä suorituskykyä. Kolme taikka useampi harjoituskerta viikossa takaa jo tuloksiin pääsemisen, kunhan harjoittelu on nousujohteista sekä suunnitelmallista. (Putkisto 2017, 54, 59-60; Aalto 2021, 125)

Oleellinen osa harjoittelua sekä lihaskunnan että myös kestävyyskunnan kehittämisessä on nousujohteisuus. Nousujohteisuudella tarkoitetaan pikkuhiljaa kuormituksen sekä taitotason haastavuuden lisäämistä. Harjoitusohjelma kannattaa laatia alkuvaiheessa riittävän helpoksi ja mielekkääksi. Uuden liikkeen tai harjoitusohjelman tavoitteena on uuden tason saavuttaminen eli tottuminen liikkeen tai ohjelman asettamiin fyysisiin vaatimuksiin. Tottumisen saavuttaminen vaihtelee harjoittelijan taustoista sekä myös treenikerroista sekä toistoista riippuen 3-6 viikkoon. Uudeksi sekä kehittäväksi harjoitusärsykkeeksi riittävät pienet muutokset ohjelmassa. Kun toistuvasti harjoittelussa tulee uusia ärsykeitä, joita harjoittelija pystyy omaksumaan, lisää se samalla pysyvyyden tunnetta ja ruokkii sisäistä motivaatiota. (Aalto 2021, 126-127, 129)

Erilaisten ohjelmien tavoitteena on antaa raamit harjoittelulle kyseisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tärkeintä kuitenkin olisi se, että harjoitusohjelma innostaa, se olisi mielekästä sekä myös merkityksellistä itse harjoittelijalle. Tavoitteena olisi, että omasta ryhdistä sekä yleisestä hyvinvoinnista huolehtimisesta tulisi osa arkea. Siitä tulisi

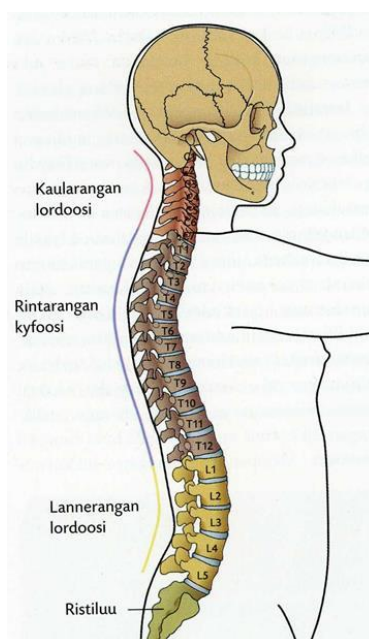
elämäntapa. Elämäntapojen muutoksessa tavoitteena on omaksua uudet rutiinit ja toimintatavat, joilla toivottu muutos on mahdollista. (Aalto 2021, 128, 132)

### 3 Selän anatomia

Terve selkä on koko kehon tukipilari. Ymmärrys selän rakenteesta auttaa ymmärtämään myös liikettä, mitä selkä tarvitsee. Liikkumalla oikein voi suojata selkää ja pitää selkä kivun loitolla. Selän neutraalit kaaret, vartalon ja raajojen vahvat lihakset, rangan luiset nikamat ja nikamien välillä olevat terveet ja elinvoimaiset tyynymäiset välilevyt pitävät vartalon tasapainossa. Nämä yhdessä sallivat selän liikkua ja taipua. (Selkäkanava s.a.)

#### 3.1 Selkärangan yleisanatomia

Selkäranka voidaan jakaa anatomisesti viiteen erilliseen alueeseen (kuva 1). Kaularanka koostuu seitsemästä, rintaranka kahdestatoista ja lanneranka viidestä nikamasta, sekä näiden väliin jäävistä välilevyistä. Lisäksi selkärankaan luetaan kuuluviksi yhteen luutuneet ristiniukat eli ristiluu, sekä yhteen luutuneet häntänikamat eli häntäluu. Nikamat välilevyineen muodostavat selkärangan mutkat. Lannelordoosi eli lannerangan luonnollinen neutraali notko, rintarangan kyfoosi eli rintarangan neutraali pyöristys ja kaularangan lordoosin eli kaularangan neutraali notko. Mutkien muoto johtuu osittain välilevyjen ja osittain nikamien kiilamaisuudesta. (Airaksinen 1998, 39)



Kuva 1. Rangan anatomia. (Docplayrer 2014)

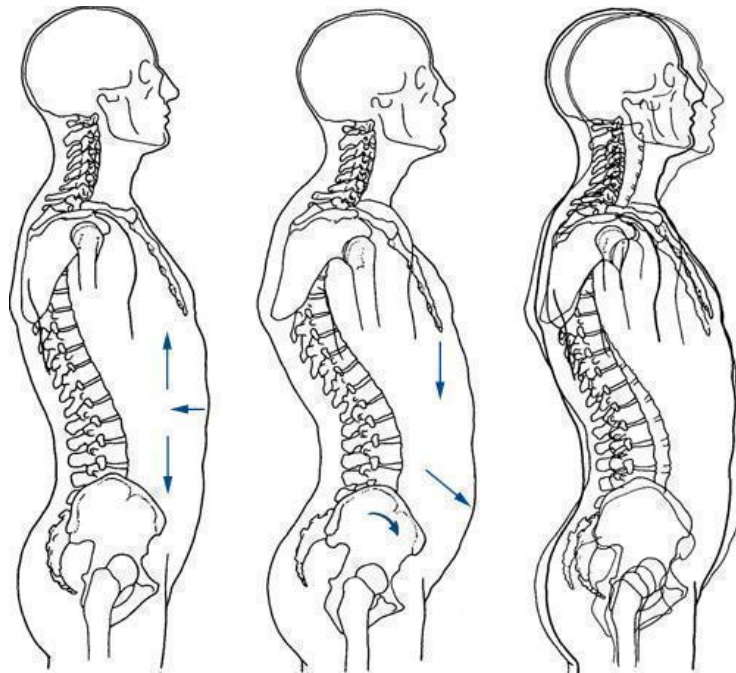
Terve selkäranka sopeutuu pitkällä aikavälillä vallitseviin kuormitusolosuhteisiin anatomisten rakenteiden sallimissa rajoissa. Esimerkiksi rintarangan oikeneminen voi tapahtua kasvuiässä mm. taaksetaivutusvoittoisen harjoittelun seurauksena. (Airaksinen 1998, 40) Nikamien välissä olevat välilevyt ovat kuin tyynyjä, jotka erottavat nikamat toisistaan ja vaimentavat liikkeessä selkään kohdistuvia kuormituksia. Jokaisessa välilevyssä on hyttelömäinen keskusosa ja sen ulkopuolella kiinteä säiemäinen rengas, jossa on kipuhermojen päätteitä. (Selkäkanava s.a.)

Hyytelömäinen keskusosa sallii nikamien liikkeen eri suuntiin antaen selälle joustavuutta taipua ja liikkua. Riippuen siitä, miten ja kuinka paljon liikut, välilevyjen koko, muoto ja joustavuus muuttuvat päivän mittaan, sekä myös vuosien saatossa. Ikääntyessä ja välilevyjen rappeutuessa niiden nestepitoisuus vähenee ja selän liikkuvuus alenee. Vahva syvien lihasten tuki on erityisesti selkärangan välilevyjen kuormittamisen kannalta tärkeää. Sen vuoksi harjoittelussa on hyvä huomioida liikkeen suunta. Harjoituksessa pidennetään lihastoimintaketjuja kohotuksen, kurotuksen sekä kannatuksen suuntaan aktiivisen lihastyön avulla. (Puranen 2019, 129; Selkäkanava 2020)

Terveellä selkärangalla on kolme liikesuuntaa. Ranka koukistuu eteen ja ojentuu taakse. Ranka taipuu sivulle sekä ranka pystyy kiertämään oman akselinsa ympärille. Nämä toiminnot pystytään myös erikseen kohdentamaan esimerkiksi pelkästään lannerankaan, rintarankaan tai kaularankaan. Selkärangan läpi kulkee osa keskushermostoa, joka antaa viestejä kaikkialle kehoosi. Hyvässä ryhdissä selkärankasi on vakaa ja tuettu, jolloin hermojen toiminta on normaali ja kehoosi kykenee vastaamaan ulkopuolisiin ärsykkeisiin ongelmitta. (Putkisto 2006, 27)

### **3.2 Mikä on hyvä ryhti**

Hyvä ryhti edistää selän ja koko kehon toiminnallisuutta. Hyvässä ryhdissä keskivartalon lihaksisto on vahva, hengitys on vaivatonta sekä kehon kannattelu on helpon näköistä. Hyvän pystyasennon hallitseminen mahdollistaa kuormituksen jakautumisen tasapuolisemmin selän rakenteiden ja kehon eri osien välille (kuva 2). Tästä huolimatta ei ole olemassa yhtä optimaalista ryhtiä, joka sopisi kaikille tai johon kaikkien tulisi pyrkiä. Tavoitteena olisikin, että jokainen löytäisi omalle keholle sopivan ryhdin, perusasennon. Tämän opinnäytetyön tavoitteenakin on ajatus siitä, että omaa ryhtiä voi aina korjata ja vahvistaa harjoittelemalla ryhtiä ylläpitäviä lihaksia sekä liikeratoja. (Selkäkanava 2020)



Kuva 2. Yleistä ergonomiasta. Vasemmanpuoleinen hahmo kannattelee optimaalisesti rankaa ja nuolet osoittavat lihastyön tasapainon. Keskimmäisessä kuvassa lihastasapaino häiriintyy ja seuraukset näkyvät oikeanpuoleisessa kuvassa. (Uniart 2022 )

Hyvän ryhdin on todettu pienentävän kehon rakenteisiin kohdistuvaa kuormitusta ja siten vähentävän riskiä tuki- ja liikuntaelimestön vammoille sekä muille kivuille ja ryhti ongelmille. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, ettei esimerkiksi olkapää-, niska- ja alaselkäkivupotilaiden ja kivuttomien henkilöiden ryhdeissä ole eroa. Esimerkiksi “korostunutta” tai “oiennutta” notkoa syytetään usein selkävivusta, mutta tutkimuksissa ei ole havaittu selkeää eroa selkävivujen esiintymisen ja erilaisten notkon suuruuksien välillä. (Selkäkanava 2020)

Tulisi siis aina muistaa, että jokaisen selän rakenne on yksilöllinen. Perimä on suuri tekijä selän rakenteessa, samoin kuin kaikki se liike tai liikkumattomuus vuosien saatossa, mitkä ovat muovanneet ryhtiä yksilölliseksi. Tämän vuoksi ei olekaan tarkoituksenmukaista yrittää pakottaa erilaisia kehoja johonkin tiettyyn samaan muottiin taikka ryhtiin. Kun lihaskunto on hyvä ja tasapuolisesti harjoitettu, eikä voimakkaita lihaskireyksiä ole, hyvän asennon säilyttäminen ei vaadi erityisiä ponnisteluja. (Selkäkanava 2020)

Lihastasapainon häiriintyessä ryhti on vaarassa heikentyä. Lihasten kiristäessä liikaa ne lyhenevät. Pitkään tässä tilassa oleva lihas vetää luustoa väärään suuntaan ja näin virheelliseen asentoon. Näin syntyy huonoryhtisyyttä. (Putkisto 2006, 20)

## 4 Liikkeiden perusteet

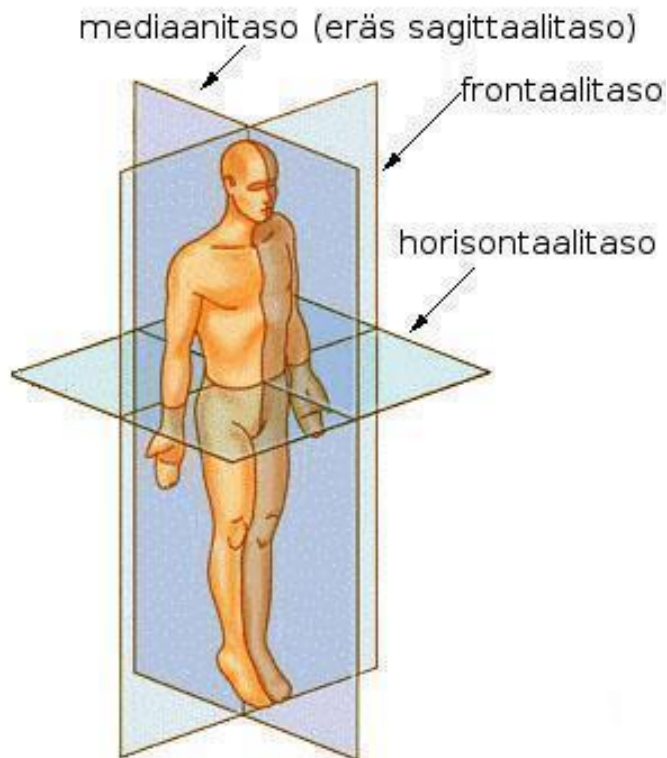
### 4.1 Ryhdin linjauksen, lantion-, rintakehän- ja päänasennot

Koko kehon ryhtilinjaus kulkee luotisuoraan kehon eri keskipisteiden kautta. Sivuilta katsoen keskipisteiden linja osuu korvanipukkaan, olkapään keskelle, lonkkaniveleen, polven keskelle sekä kantaluun eteen. (Ahonen 2015, 2) Hyvässä ryhdissä lantion, rintakehän sekä pään tulisi olla päällekkäin. Näitä kolmea kehon osaa kutsutaankin massakeskipisteiksi. Näiden massakeskipisteiden ollessa epätasapainossa, väärillä paikoilla taikka väärissä asennoissa, syntyy kehoon virheasentoja, jotka vaikuttavat negatiivisesti kehon perusasennon hallintaan sekä hyvään optimaaliseen ryhtiin. Näiden virheasentojen myötä syntyy pitkällä aikavälillä erilaisia oireita, kipuja sekä rasitusvammoja. (Ahonen 2015, 1)

Hyvä ryhti, kehon tasapaino lähtee jalkapohjien alta. Jalkapohjat ottavat vastaan koko kehon painon. Molempien jalkapohjien alla on kolme tasapainopistettä. Yksi pikkumarpaan tyvessä, toinen isovarpaan tyvessä ja kolmas kantapään alla. Nämä yhteensä kuusi pistettä tulisi olla hyvässä tasapainossa alustaa vasten. Alaraajojen linjaus edestäpäin katsottuna kulkee lonkan, polven ja kakkosvarpaan kohdalta. (Ahonen & Keurulainen 2014, 2)

Lantio on kehon yksi massakeskipisteistä. Lantiokorin neutraali asento on hahmotettavissa suoliluun harjujen sekä häpyluun pisteiden kautta. Seistessä näiden kolmen pisteen tulisi olla samalla frontaalitasolla, pystysuunnasta katsoen. Samanaikaisesti suoliluun harjujen tulisi olla samalla horisontaalitasolla, vaakatasolla. Lantiokorin ollessa neutraalissa, optimaalisessa asennossa, lannerankaan monesti kohdistuva liiallinen paine kevenee. Näin myös erilaiset alaselän kivutkin mahdollisesti vähenevät. (Ahonen 2015, 1-3) Rintakehä on toinen massakeskipiste. Rintakehän tulisi olla lantion yläpuolella. Heikkojen vatsalihasten myötä, tämä rintakehän optimaalinen kannattelu on haasteellista. Rintakehä on kehikko, joka tukeutuu rintarankaan. Rintakehän päällä lepäävät lapaluut sekä hartiat. Olkanivelten tulisi taas olla samalla horisontaalitasolla. Rintakehän pystyasennon mittarina toimii hyvin rintarangan luonnollinen pyöreys eli luonnollinen kyfoosi. Rintakehän oikea asento on myös hyvin tärkeää pallean liikettä ajatellen. Kun rintakehä on oikeassa asennossa, pallealla on oikeaoppisesti tilaa omalle liikkeelle, ja näin esimerkiksi hengittäminen on helpompaa ja luonnollisempaa. Rintakehän päällä lepäävät sekä solisluut että lapaluut. (Ahonen 2015, 1; Putkisto 2006, s. 20) Pää on kolmas massakeskipiste mitä keho kannattelee. Mitä oikeaoppisempi ryhti on päästä alaspäin, sitä helpommin pään kannattelu, pään neutraalin asennon hallinta tuntuu. Kaularangan luonnollinen lordoosi, notko ohjaa myös pään asentoa. Korvanipukoiden tulisi olla samalla horisontaalitasolla. (Ahonen 2015, 1)

Ryhdin kannalta kehon linjaukset olisi hyvä hahmottaa ihan jalkapohjasta päälakeen asti. Keho on vähän kuin dominopeli. Jos yksi kehon linjaus jää huomioimatta, sen vaikutus jatkuu aina seuraaviin kehon osiin, joidenka vaikutus jatkuu taas siitäkin eteenpäin. Liikkeen tutkimisessa käytetyt perusliiketasot ovat frontaali-, sagittaali- ja horisontaalitasot. Frontaalitasolla tarkoitetaan kehon etu- ja takaosaa jakavista osista. Sagittaalitasolla tarkoitetaan kehon oikeaan ja vasempaan jakavista tasoista ja horisontaalitasolla tarkoitetaan kehon pystysuunnassa ylä- ja alaosaan jakavista tasoista (Kuva 3). (Ahonen 2012, 2)



Kuva 3. Anatomian terminologiaa. (Wikipedia)

#### 4.2 Kehon kasapaino

Keho on kokonaisuus, jonka jokainen osa vaikuttaa toisiinsa. Voidaan kuvitella, että lantio, rintakehä ja pää ovat kolme palikkaa, joiden suhde toisiinsa kertoo ryhdistä sekä taidosta liikuttaa sekä hallita omaa kehoa. Näistä yhden palikan liike vaikuttaa heti toisten palikoiden liikkeisiin. Selkäranka yhdistää näitä kolmea palikkaa, siksi pä rangan hallinta samalla ryhdin hallinta onkin todellista liikkeen hallintaa. Ryhdin hallinta on koko olemisemme perusta. (Putkisto 2006, 26)

Hyvin kontrolloidussa liikkeessä voi todeta lihasten toimivan kuin hyvä joukkue. Sama lihasryhmä voi toimia liikkeen aikana useassa eri roolissa. Lihas voi samanaikaisesti liikuttaa, jarruttaa kuin myös vakauttaa kehon toimintaa. Liikkeen edetessä lihasten roolit

vaihtuvat ja niiden työnjako muuttuu. Uuden liikkeen opettelussa kontrolloidun ja hitaan liikkeen tavoitteena on rakentaa kehon lihasmuistia ikään kuin uudestaan. Nopealla liikkeellä vain toistat nykyisen lihasmuistisi liikeratoja. Toistamalla hidasta liikettä useamman kerran, uusi liike alkaa jäädä lihasmuistiin ja näin liikkeestä tulee pikkuhiljaa automaatio lihaksille sekä keholle. Tämä kaikki vaatii paljon keskittymistä sekä aikaa. (Putkisto 2006, s. 40) Liike on ihmiselle elinehto. Liikunta parantaa meidän mielialaamme, purkaa stressiä ja selkeyttää ajatuksia. Kun elämässä on hetkiä, jolloin on henkisesti stressaantunut ja fyysisesti alipalautunut, tulisi sen hetkisen liikunnan tavoitteena olla voimavarojen elvyttäminen ja palauttaminen. Tasapainon löytäminen on kehon ja mielen kuormittamisessakin avainasemassa. (Aalto 2021, 31, 108-109)

Yksi oleellinen osa kehomme toimintaa on hengitys. Sitä monesti pidetään hyvin yksinkertaisena asiana, helppona, mihin ei tarvitse kiinnittää huomiota. Oikeanlainen hengitys ei tänä päivänä ole itsestäänselvyys, sillä osa arjen stressistä kuormittaa meidän hengitystämme, tekee hengittämisestä pinnallisemmän sekä katkaisee hengityksen virtausta. Tärkeimmät hengityslihakset ihmisellä ovat pallea, kylkilivilihakset sekä vatsalihakset. Vapaassa hengityksessä 80% hengityksestä tapahtuu näillä lihaksella. Kovan stressin alla, hengityslihasten tasapainoinen työ järkkyy. Esimerkiksi kun pallea on muuttunut ajan mittaa kireämmäksi, ja näin pallea ei pääse vapaasti tekemään lihastyötään hengityksen vaatimalla tavalla. Pallealihaksen kireys vaikuttaa ryhtiin, siten että keho joutuu tekemään hengityksessä vaadittavan työn muilla lihaksilla kuin hengitykseen tarkoitetuilla lihaksilla, esimerkiksi hartioilla taikka niskan ja kaulan seudun lihaksilla. Näin hartiat nousevat korviin, olkapäät kääntyvät sisäänpäin sekä rintakehä on hieman lypsyssä ja jännittynyt. Tämä on normaali, suojeleuasento taistele ja pakene-stressireaktiossa, mutta kroonisen stressin seurauksena asennosta voi tulla tapa kannatella kehoa. Pallea on tärkein hengityslihaksemme. (Jokiniva 2017, 83) Pallealla on myös toinen tehtävä, se on tie myös hermostoon. Kovin stressaantunut mieli jäykistää pallean, ja myös toisinpäin. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka keho ja mieli ovat vahvasti vaikutuksissa toisiinsa. Hengitys ja liike voivat myös olla työkaluja kehon sekä mielen rauhoittamiseen sekä rentouttamiseen. Hyvä esimerkki tähän on ajatus keinumaisesta liikkeestä, joka toistuu kehon lantionpohjan sekä pallean kautta lähettäen palautumisimpulssin aivoille. Näin parasympaattinen hermosto aktivoituu, ja kehon palautumisprosessi käynnistyy. (Putkisto 2017, 30, 70)

### **4.3 Kehonhuolto – liikkuvuus**

Myös kehonhuolto on tärkeää ryhdin kannalta. Kehonhuollon tavoitteena on terve liikkuvuus, kehon kivuttomuus, palautuminen ja yleinen hyvinvointi. Näillä asioilla on merkitystä myös yleiseen suorituskykyyn. Kehonhuollon ja palautumisen laiminlyöminen on suurin rasitusvammojen aiheuttaja. (Puranen 2019, 121)

Venyttely on ehkä kaikkein tutuin tapa huoltaa kehoa. Venyttelyn tarpeellisuudesta löytyy paljon mielipiteitä, sekä sen puolesta että sitä vastaan. Myös itse venyttely voi pitää sisällään erilaisia menetelmiä, oletuksia sekä uskomuksia. Venyttelyn tavoitteena on yleensä lihasten pituuden lisääminen. Venyttelyn haitat tulevat yleensä siitä, että lihasten venyttäminen aiheuttaa vetoa myös muihin kudoksiin. Esimerkiksi lihasta ja niveltä ympäröivät nivelkapselit sekä nivelsiteet joutuvat myös venytykseen. Venytellessä tämä tulisi huomioida oleellisena osana. (Puranen 2019, 122-123)

Perinteisin venyttelymenetelmä on staattinen venyttely. Tässä lihas viedään venytykseen ja pysytään siinä venytyksessä vähintään 10 sekuntia. Staattinen venyttely ei vaadi lihastyötä, vaan venyttelyasennossa pyritään pysymään rentona. Venyttelymenetelmistä jännitys- rentoutusmenetelmässä venytettävä lihas tai sen vastavaikuttajalihas jännitetään vuorotellen venytyksen kanssa. Vastavaikuttajalihas on lihas joka aiheuttaa päinvastaisen liikkeen kuin toinen, esimerkiksi käsivarren hauis ja ojentaja ovat toistensa vastavaikuttajia. Tässä menetelmässä yleisesti lihasta jännitetään 75-100 prosentin voimalla noin 10 sekunnin ajan. Sen jälkeen lihas rentoutetaan ja viedään venytykseen. Jännitys voidaan tehdä esimerkiksi kuminauhaa vasten. Kolmantena yleisenä venytysmenetelmänä on dynaaminen venyttely. Dynaaminen venyttely jaetaan kahteen alalajiin. On aktiivista sekä ballistista. Aktiivisessa dynaamisessa venyttelyssä raaja viedään ääriasentoon ja palautetaan takaisin. Tämä toistetaan useita kertoja. Dynaaminen venyttely vaatii aktiivista lihastyötä koko ajan. Kun taas ballistisessa dynaamisessa venyttelyssä tarkoituksena on "heilauttaa" esimerkiksi jalka suorana eteen nivelen ääriasentoon ja takaisin. Tavoitteena on käydä nivelten ääriasennot sekä liikeradat läpi hyödyntäen heilautusliikkeen elastista energiaa. Tätä ballistista venyttelyä käyttää esimerkiksi eri urheilijat. Venyttelymenetelmien vaikutuksia tarkastellaan yleisesti kahdesta eri näkökulmasta. On välittömät vaikutukset sekä pitkäaikaisvaikutukset. Vaikutuksia arvioidaan liikkuvuuden, suorituskyvyn sekä vammojen ennaltaehkäisyn kautta.

(Terveyskirjasto 2021; Puranen 2019, 123-124)

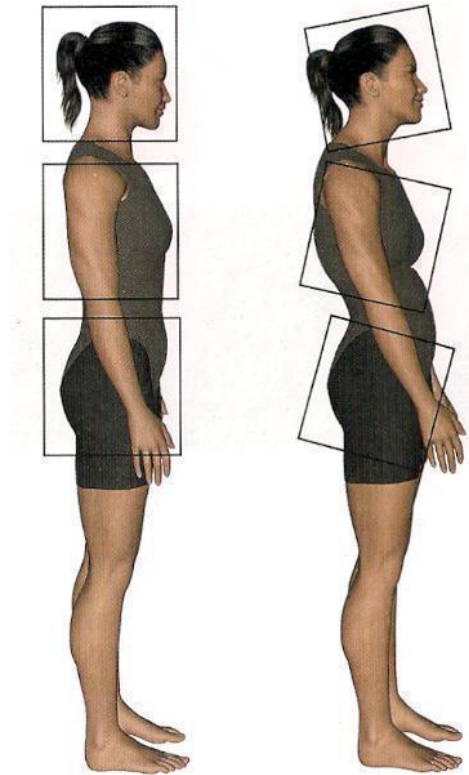
Kehonhuoltoon kuuluu myös lihaskalvoihin kohdistuva manipulaatio, jossa lihaksia, luita ja sisäelimiä ympäröivää sidekudosverkkoa, eli verisuonien, hermojen ja kalvorakenteiden kokonaisuutta (faskiaa) työstetään aiempaa liikkuvammaksi sekä elastisemmaksi. Tämä faskia antaa lihaksille ja samalla ulkoiselle olemukselle muodon. Faskia on staattinen kehon tukikudos. Sillä on kehossa oma tehtävänsä sekä voimansiirroissa että eri liikkeiden toteuttamisessa. Koska faskia on elävää kudosta, se reagoi sekä ravitsemukseen, eri liikuntatottumuksiin, että tunteisiin. Faskiasta sanotaan, että se on kuin tiukan villahaalarin ylläpitäminen, sen yhdestä langasta vetäminen vaikuttaa koko asun muotoon. (Jokiniva 2017, 110)

Itse faskioiden toiminnallista harjoittelua kutsutaan dynaamiseksi myofaskiaaliseksi harjoitteluksi. Tämän harjoittelun tavoitteena on terve ja vahva keho. Myofaskialla tarkoitetaan lihaksen ja faskian yhtenäistä jatkumoa, lihastoimintaketjuja. Lihaksen ja faskian toimivat kokonaisuutena. Ravitsemuksen ja etenkin nesteytyksen merkitys on iso myofaskiaalisessa harjoittelussa. Hyvin nesteytynyt faskiaverkko välittää lihasten tuottamaa voimaa tehokkaasti. Tähän toiminnalliseen harjoitteluun kuuluu pitkien lihastoimintaketjujen hyödyntäminen niin liikkuvuus- kuin lihaskuntoharjoittelussa. Harjoittelussa halutaan vaikuttaa mahdollisimman laajalle alueelle kehossa samanaikaisesti. Yhdelle lihakselle eristetty harjoittelu häiritsee kehon toiminnallista kokonaisuutta ja synnyttää helposti epätasapainoa lihaksistoon, jolloin ketteryys ja elastisuus kärsivät. Myofaskiaalisen harjoittelun tavoitteena on saada faskiaverkko vahvaksi, kimmoisaksi sekä mukautuvaksi. Myös kehon liikkeen säätely, asentotunto ja koordinaatio kehittyvät. (Puranen 2019, 23-24)

#### **4.4 Ryhdin häiriöt ja niiden negatiiviset vaikutukset**

Huono ryhti on hyvin tavallinen vaiva, johon kiinnitetään liian vähän huomiota. Jo pienillä lapsilla alkaa näkyä huonoa ryhtiä sekä vaikeuksia kehon kannattelussa, minkä pitäisi olla ihmiselle luonnollista. Lista huonon ryhdin aiheuttamien vaivojen ja sairauksien lista on pitkä. Huono ryhti on linkitetty selkäkipuihin, niskakipuihin, päänsärkyihin ja migreeneihin, selkärangan vaivoihin, keuhkojen alentuneeseen toimintakykyyn, purentavaivoihin, väsymykseen sekä uniongelmiin. (Aristahealth 2020.)

Rangan virheasennot muodostavat ryhtihäiriötä. Ryhtihäiriöt muodostuvat usein siitä, että rangan luonnolliset, neutraalit mutkat (lannerangan lordoosi, rintarangan kyfoosi, kaularangan lordoosi) ovat joko suoristuneet taikka ylikorostuneet (kuva 4). (Ahonen 2015, 7)



Kuva 4. Massakeskipisteet vasemmanpuoleisessa kuvassa optimaalisessa asennossa ja oikeanpuoleisessa kuvassa ryhtihäiriötä aiheuttavassa asennossa (Dreamfit 2017)

Rangan ryhtihäiriöt vaikuttavat lihastasapainoon, lihasten kireystiloihin sekä lihasten heikentymiseen. Esimerkiksi kun lanneranka oikenee, lantion neutraali asento muuttuu. Lantio nojaan eteenpäin ja kääntyy sisäänpäin, niin sanotusti tilttiin. Tästä seuraa useasti takareiden kireys tilat sekä lonkankoukistajien heikkeneminen. (Ahonen 2015, 8)

## 5 Laadukkaan verkkovalmennuksen perusteet

### 5.1 Miten aloittaa verkkovalmennuksen toteuttaminen

Markkinoilla on kaiken aikaa paljon erilaisia verkkovalmennuksia. Varsinkin liikunta- ja hyvinvointiala on kyllästetty monenlaisilla valmennuksilla. Toisaalta se on hyvä asia, mutta koska taso on kova, vaatii se myös valmentajalta todellista ammattitaitoa eikä ammattitaidottomilla valmentajilla ole mahdollisuutta pärjätä tässä kovassa kilpailussa. Nettivalmennusmarkkinat ovat tällä hetkellä siis saturoituneet ja tarjontaa on paljon enemmän, kuin mitä on asiakkaita. Koska tarjontaa on runsaasti, on entistä tärkeämpää miettiä valmennusta tehdessä, miten voi erottautua massasta. (Kokko 2021, 20-21)

On tärkeää, miettiä valmennukselle oman erikoistumisen eli mikä ongelma halutaan lähteä ratkaisemaan, eikä vain lähteä rakentamaan valmennusta oman fiiliksen pohjalta. Asiakkaat ostavat valmennuksia, koska haluavat ratkaista elämästään jonkin ongelman. Pelkkä valmentajan oma persoona ei riitä asiakkaan ostopäätökseen. Eli on mietittävä ongelma mihin halutaan saada ratkaisun valmennuksella ja kenelle valmennus on suunnattu. (Kokko 2022, 21-22; Udemy 2022, 0-2min.) Valmennuksella ei tarvitse olla vain yhtä tavoitetta, mutta jollain tavoitteella valmennusta on lähdettävä markkinoimaan. Kun asiakkaat saavat tuloksia aikaan valmennuksella, heidän kanssaan on hyvä keskustella, minkä ongelman valmennus ratkaisi. Se saattaa olla eri, kuin mitä valmentaja oli itse ajatellut. Valmennuksesta on hyvä tehdä pilottiversio ja pyytää sen käyneiltä asiakkailta palautetta. (Kokko 2022, 21-22)

### 5.2 Kenelle verkkovalmennus on suunnattu

Ennen valmennuksen tekemistä on tärkeä miettiä tarkkaan, kenelle valmennus on suunnattu (Kajabi s.a., 7; Kokko 2021, 23). Mitä tarkempaan kohdeyleisö on mietitty, sitä helpompi markkinointi on suunnitella. Markkinoinnissa on syytä välttää lauseita kuten ”sopii kenelle tahansa” tai ”kaikki hyötyvät tästä”. Jos valmentaja ja valmennus yrittää olla ”kaikille kaikkea”, se ei oikeastaan ole kenellekään mitään. On siis pyrittävä erikoistumaan. Mitä isommat markkinat ovat, sitä tärkeämpää erikoistuminen on. (Kokko 2021, 23)

Kun lähdetään miettimään valmennuksen kohdeyleisöä, on hyvä pohtia, millainen on unelmien asiakas ja millaisten ihmisten kanssa työskentelystä nauttii (Kajabi s.a., 7; Kokko 2021, 24). Valmentaja voi miettiä tämänhetkisistä asiakkaistaan lempi-asiakkaat ja kirjata niistä ylös top3:n. Näistä asiakkaista voi miettiä ja kirjoittaa ylös myös sen, mikä heistä tekee sellaisen, että heidän kanssaan on mukava työskennellä ja voisiko tuleva verkkovalmennus kohdistua heidän kaltaiseensa kohderyhmään. (Kokko 2021, 24)

Jos valittu kohdemarkkina on jo täynnä toimijoita, kannattaa valita jokin toinen tai keksiä kokonaan uusi kohdemarkkina. Esimerkkinä, markkinoilla on paljon personal trainereita ja suurimmalla osalla on samat hinnat esim. 80€/h. Tällöin ei ole järkevää lähteä kilpailemaan personal trainerina, vaan kannattaa brändätä itsensä jollakin toisella nimellä tai lähestymiskulmalla. Valmentaja voi kutsua itseään esimerkiksi elämäntapaekspertiksi, jolloin ihmiset eivät rinnasta valmennusta personal trainingiksi, vaan joksikin erikoisemmaksi. Näin ollen on mahdollista myös nostaa hintaa reilusti. Kun kohderyhmä on valittu, on helpompi rakentaa markkinointi sen ympärille ja tällöin markkinointi toimii myös tehokkaammin. (Kokko 2021, 25)

### **5.3 Miten erottua muista valmennuksista**

Kun on mietitty ongelma, mikä halutaan ratkaista ja valittu sille kohderyhmä, voidaan lähteä miettimään, miten erotutaan muista. Asiaa kannattaa lähestyä objektiivisesti käyttämällä hyväksi valmentajan vahvuuksia. Tällöin voidaan löytää se tekijä, millä erottua. Kun markkinointitarkoituksiin tehdään videoita, on niillä hyvä puhua suoraan ja haastaa ihmisiä vahvalla kommunikoinnilla. Se tehoaa yleensä asiakkaisiin parhaiten. Erikoistumista varten voi miettiä, onko esim. valmentajan taustassa jotakin, millä voi erottua. Onko itsellä ollut jotakin haasteita esim. terveyden kanssa, joista voi rehellisesti kertoa tai onko esim. koulutus, joka erottaa muista. Nämä muista valmentajista erottavat tekijät on hyvä kertoa avoimesti. Nämä asiat ovat usein sellaisia, joihin asiakkaan pystyvät samaistumaan, kun niistä kerrotaan rohkeasti eikä pyydellä anteeksi. (Kokko 2021, 27-28)

### **5.4 Valmennuksen erilaiset sisällöt**

On lukemattomia tapoja, miten verkkokurssilla voi jakaa sisältöä. Yleisimpiä ovat videot, ladattavat ohjeistukset ja kyselyt/lomakkeet. Videot ovat yksi suosituimmista tavoista tehdä digitaalista sisältöä. Hyvä laatuista videota pystyy nykyaikana kuvaamaan jopa omalla älypuhelimella. Monet verkkovalmennukset sisältävät ladattavia tiedostoja (esim.PDF), näin asiakkaat saavat tarvittaessa myös konkreettista materiaalia valmennuksen sisällöstä. Näissä teksti kannattaa pitää yksinkertaisena ja lyhyenä koska liian pitkät tekstit jäävät helposti asiakkailta lukematta. On hyvä pyrkiä rajaamaan tekstikappaleet enintään kolmessa lauseessa. (Kajabi s.a., 15)

Verkkokurssia laadittaessa on hyvä kehittää keinoja, joilla kurssilaisen motivaatiota pidetään yllä kurssin ajan. Kyselyt ovat loistava tapa lisätä asiakkaiden muistuttamista, sitoutumista, vuorovaikutteisuutta ja motivaatiota. (Goodson & Nilson 2017, 109; Kajabi s.a., 13). Näitä muistutuksia ei saa kuitenkaan olla liikaa, koska se voi taas puolestaan

laskea kurssilaisen motivaatiota. Monesti liika materiaali liina usein lähetettynä voi turruttaa tai ärsyttää kurssin kävijöitä. (Goodson & Nilson 2017, 109)

Kyselyiden avulla on mahdollista esimerkiksi tarkastaa ovat asiakkaat ymmärtäneet kurssin sisällön oikein ja ovatko he tyytyväisiä kurssiin. (Kajabi s.a., 15)

### **5.5 Mistä tietää valmennuksen onnistuvan**

Ennen kuin aloittaa verkkovalmennuksien myymisen, kannattaa testata sitä oikeilla ihmisillä. Valmennus on hyvä viedä läpi asiakkaiden kanssa keräämällä heiltä kaiken aikaa palautetta siitä. On tärkeä kuulla, mikä valmennuksessa toimii ja mikä taas ei toimi, sen jälkeen muokkaa valmennusta näiden perusteella ja laittaa se vasta tämän jälkeen myyntiin. Näin on mahdollista seisoa lupauksen takana 100% heti alusta alkaen. On muistettava, että netissä tehtävä valmennus on aina eri asia kuin face-to-face valmennus. Tämä täytyy pitää mielessä valmennusta suunniteltaessa. Asiakkaan täytyy pystyä toteuttamaan valmennus itsenäisesti. (Kokko 2021, 32)

### **5.6 Prosessin eteneminen**

Kun lähdetään suunnittelemaan valmennusta, kannattaa ensimmäiseksi kirjoittaa koko prosessisi ylös ja tämän jälkeen jakaa se pienempi osioihin. On mietittävä, kuinka kauan asiakkaan haluama lopputulos vaatii aikaa ja mikä on hänen kokemuksensa heti, kun hän on valmennuksen aloittanut. Tärkeintä on miettiä, miten prosessista saadaan toimiva asiakkaan näkökulmasta ajatellen. Valmennusta on hyvä miettiä siten, että jos asiakas noudattaa annettuja ohjeita edes 50%, hän näkee tuloksia ja saa ongelmiinsa ratkaisuja. Testiasiakkailta saa arvokasta tietoa siitä, mikä on ollut heille tärkeää valmennuksessa. Niistä on mahdollista saada ideoita, millä markkinointi kannattaa aloittaa, jolloin näitä asioita ei tarvitse itse keksiä. (Kokko 2021, 33)

Jotta valmennuksesta saadaan asiakkaan näkökulmasta toimiva, on oltava tietty metodi tai prosessi, jolla tulokset saavutetaan. Valmennuksessa ei voi käyttää kaikkea, mitä mieleen juolahtaa, vaan tulee kehittää oma, selkeä ja johdonmukainen metodi, mikä oikeasti toimii. Asiakkaat tulee ohjeistaa selkeästi ja mustavalkoisesti, eikä ympärilyövästi. Näin asiakkaat tietävät varmasti mitä pitääkin tehdä. Ilman selkeää metodologiaa, asiakkaan on vaikea ymmärtää, mitä pitäisi tehdä ja missä järjestyksessä. Valmentajat sortuvat monesti virheeseen, joissa heiltä puuttuu kokonaan metodi ja valmennus on täynnä materiaalia, joista asiakkaan on vaikea valita/ymmärtää, mitä heidän tulisi tehdä. Tärkeintä on, että valittu metodi vie asiakkaan paikasta X paikkaan Y tietyssä ajassa. (Kokko 2021, 34-35)

## 5.7 Verkkovalmennuksen perusasioita

On myös ymmärrettävä, että vaikka nettivalmennus olisi maailman paras, mutta sitä ei osta kukaan, ei valmennuksella ole merkitystä. Lopulta kyseessä on kuitenkin liiketoiminta eikä kerhotoiminta. Monet aloittelevat nettivalmennuksen tekijät käyttävät Evergreen/Netflix mallia. Tällaisessa mallissa tiettyä aloituspäivää valmennukselle ei ole, vaan valmennettava voi aloittaa sen koska tahansa. Tämä voi olla ongelmallista, sillä asiakas voi jäädä miettimään valmennuksen aloittamista ja odottamaan ”parempaa aikaa”, vaikka valmennus häntä kiinnostaisi hänen lukiessaan markkinointiviestin. Todellisuudessa parempaa aikaa ei koskaan tule. (Kokko 2021, 38-40)

Toimivammaksi malliksi on todettu launch-malli, jossa aloitukselle ja lopetukselle on tietyt päivämäärät. Tällöin kaikki osallistujat aloittavat valmennuksen samaan aikaan ja kulkevat yhdessä koko valmennuksen läpi. Kun valmennukselle on annettu aloituspäivämäärä, laittaa se asiakkaan tekemään ”kyllä” tai ”ei” päätöksen. Monesti viimeisen päivän aikana ennen valmennuksen aloittamista, asiakkaiden kokonaismäärästä 30-50% ilmoittautuu valmennukseen. Ihmiset eivät halua päättää ennen kuin on pakko. Launch- malli mahdollistaa myös yhteisön luomisen, missä asiakkaat saavat olla ns. ”samassa veneessä” koko valmennusmatkan ajan. On helppo jakaa haasteita ja onnistumisia keskenään, kun kaikki kulkevat samaan matkaa. Jokainen valmennuksen aloitus on aina uusi alku ja uusi ryhmä on täynnä energiaa. Tämän mallin haasteena on se, että kun valmennus loppuu, voi mennä kuukausi, ennen kuin seuraava valmennus alkaa, jolloin tänä aikana liikevaihtoaakaan ei tule. (Kokko 2021, 41-43)

Molemmissa valmennustyypeissä on omat mahdollisuutensa ja haasteensa. Jokaisen valmentajan kannattaa kokeilla ja löytää itselleen sopiva malli. Vartenotettava vaihtoehto on myös hybridi malli, joka tuo esiin molempien mallien parhaat puolet. Aloita launch-mallilla, jonka ympärille tehdään hyvä markkinointi. Kun tätä valmennusta on kestänyt 4-6 viikkoa, voi sen jälkeen myydä asiakkaille jatkuvaa valmennusta esim. 6 kk tai 12 kk. (Kokko 2021, 38-43)

## 5.8 Hinnoittelu

Hinnoittelussa on hyvä ymmärtää, että halvempi hinta ei ole aina parempi ratkaisu. Usein ajatellaan, että halvemmalla hinnalla saa enemmän asiakkaita, mutta se ei pidä paikkaansa. Monille asiakkaille halpa hinta kertoo huonosta laadusta, eivätkä he tällöin ota sitä tosissaan. Halpa hinta myös houkuttelee mukaan asiakkaita, joilla on monesti enemmän ongelmia valmennuksen suorittamisessa. Kalliimmalla hinnalla saa laadukkaampia asiakkaita. (Kokko 2021,45)

Nettivalmennuksien hinnoittelu on 50% tiedettä ja 50% taidetta. Tämä on samaan aikaan uhka ja mahdollisuus, koska verkkovalmennuksessa ei myydä tavaraa vaan digitaalista tuotetta. On täysin eri asia myydä jotakin konkreettista asiaa, kuten vaikka kahvakuulia, jolloin huomioidaan sisäänostohinta, laitetaan siihen kate päälle ja lisätään vielä lähetys-, pakkaus- ja varastointikulut. Verkkovalmennuksen hintaa sen sijaan ei ole helppo määrittellä. Jos asiakas pudottaa painoaan 20 kg ja saa itseluottamuksen takaisin valmennuksen myötä, minkä hinnan tälle voisi antaa? On suositeltavaa lähteä rohkeasti kokeilemaan erilaisia hinnoitteluja. Korkeampi hinta voi herättää asiakkaissa jopa luottamusta ja mielenkiintoa. Mitä enemmän valmennuksessa on erikoistumista tietystä kohdeyleisöstä, sitä enemmän voi velottaa valmennuksesta. Hintaan vaikuttaa myös, onko valmennus ryhmä-, yksilö- vai hybridimalli. Jos jokainen osallistuja saa esimerkiksi 30 min yksityisvalmennusta, on hinnan oltava tietenkin kalliimpi. Ei pidä jämähtää tiettyyn hintaan vaan hinnoittelumalleja voi vaihdella. Voi kokeilla myös alennuksia ja kampanjoita. On rohkeaa kokeilla hinnoittelua myös markkinahintojen yläpuolelle, olettaen että valmennus on myös sen arvoinen. (Kokko 2021, 46-47)

## 5.9 Nimi ja arvolupaus

Valmennuksen nimi on luonnollisesti tärkeä, mutta ei niin tärkeä, että sen miettimiseen kannattaisi käyttää liikaa aikaa. Pääasia on, että nimi kertoo, mistä valmennuksessa on kyse. Nimen ei aina tarvitse olla selkeä, vaan erikoinen nimikin voi myös herättää asiakkaissa mielenkiintoa. Nimeäkin tärkeämpi on valmennuksen arvolupaus. Arvolupaus on 1-2 lausetta, jotka kertovat parhaiten, mitä valmennus lupaa ja mitä se sisältää. (Kokko 2021, 51)

## 5.10 Kuvausten suunnittelu ja videointi

Ennen kuin verkkovalmennusta ryhdytään kuvaamaan, on tärkeä suunnitella etukäteen, mitä kuvaukset pitävät sisällään. Videoiden kesto riippuu asian kompleksisuudesta, mutta videot on hyvä pitää mahdollisimman lyhyinä. Kuvauspaikka kannattaa suunnitella siten, että ympärillä ei ole häiriötekijöitä. Jotta videoista saadaan selkeitä, on äänen myös kuuluttava hyvin. Tätä edistää myös häiriötön kuvauspaikka. Videoiden selkeyttä lisää myös hyvä valaistus. Jos kuvaustilassa ei riitä valaistus, on kameran oltava tarpeeksi hyvä, jotta kuvia pystytään valottamaan. Suunnittelussa kannattaa myös huomioida, millaisen kuvan valmentaja haluaa antaa itsestään. On parempi näyttää pirteältä kuin väsyneeltä ja kiinnittää huomiota muutenkin ulkonäköön, kuten hiuksiin ja vaateeseen. On tärkeä näyttää videoilla ammattilaiselta. (Kokko 2021, 113-115)

Videoissa on melkein pä tärkeämpää se, miten niissä puhutaan, kuin se, mitä itseasiassa sanotaan. Jos valmentaja puhuu väsyneellä ja vaisulla äänellä, niin ei voi olettaa, että

asiakaskaan innostuu asiasta. Videolla onkin tärkeä näyttää innostus, hymyillä, inspiroida ja näyttää, että valmentaja tietää, mistä puhuu sekä antaa sen myös mennä kameran läpi asiakkaalle saakka. On syytä miettiä myös, missä mielentilassa valmentaja kameran eteen menee. Mielentilan on hyvä olla sellainen, että valmentaja pystyy antamaan parastaan. Huumori on myös hyvä lisä videoihin. Asiakas samaistuu mielellään valmentajaan, joten valmentajan kannattaa antaa rehellinen kuva itsestään, eikä yrittää olla yli-ihminen. (Kokko 2021, 121)

### **5.11 Ohjeistus ja ohjelman julkaisu**

Valmennuksesta on videoiden ohella hyvä olla myös lyhyet kirjalliset ohjeet. Monesti luullaan, että mitä enemmän ohjetekstiä on, sen parempi. Todellisuus on itseasiassa ihan päinvastoin; Jos kaiken videolla sanomansa kirjoittaa auki, tulee valmennuksesta todella raskas asiakkaan näkökulmasta. Kuitenkin esim. valmennuksen sisältämät harjoitteet on hyvä videoiden lisäksi kirjoittaa auki myös ladattaviksi PDF tiedostoiksi. Tämä siitä syystä, että jokainen meistä oppii asioita eri tavalla; toiset oppivat näkemällä, toiset kuuntelemalla ja osa taas lukemalla. Asiakaskunnasta riippuen on syytä miettiä, kuinka paljon harjoituksia on hyvä tuottaa myös kirjalliseen muotoon. (Kokko 2021, 122)

Asiantuntijoiden illuusio on monesti se, että mitä enemmän materiaalia valmennuksessa on, sitä enemmän se antaa asiakkaalle lisäarvoa. Totuus on, että asiakas haluaa päästä tavoitteisiinsa mahdollisimman nopeasti. Jos julkaisee koko valmennuksen kaikki ohjelmat kerralla, tulee asiakkaalle informaatiohäky ja riski kasvaa siihen, että asiakas jättää valmennuksen kesken. Yksi hyvä tapa julkaista valmennus on ns. "drip feed", jossa asiakas näkee valmennuksesta aina pienen osan kerralla. Voi julkaista aina esim. maanantaina kyseisen viikon koko ohjelman ja seuraavana maanantaina taas uuden. Näin ollen asiakas odottaa innolla aina uuden ohjelman julkaisua ja hänet pystytään sitouttamaan paremmin valmennukseen. Suositus on, että valmennukset julkaistaan aina viikko kerrallaan. Jos kyseessä 6-12 kk valmennus, voi ohjelmat julkaista vaikkapa kerran kuukaudessa. Jos haluaa julkaista jotakin ekstraa, ne olisi hyvä julkaista eri päivinä, kuin muu ohjelma. Tällöin asiakkaalle ei tule kerralla liikaa sisäistettävää. Kaikessa suunnittelussa on kuitenkin tärkeintä muistaa, että asiakas pääsee pisteestä A pisteeseen B mahdollisimman helposti. (Kokko 2021, 125 - 127)

### **5.12 Top 5, vinkit onnistumiseen ja yleisiin virheisiin**

#### **5.12.1 Top 5 vinkit valmennuksen onnistumiseen**

1. Ennen kuin aloittaa verkkovalmennusten tekemisen, kannattaa ottaa mentori, joka on jo kulkenut polun, kuin minkä itse haluaa kulkea

2. Ensimmäisenä kannattaa miettiä selkeä kohderyhmä ja ongelma, jonka haluaa ratkaista valmennuksella.
3. Valmennus kannattaa aina testata koehenkilöillä ja pyydä heiltä palautetta, ennen kuin laittaa valmennuksen myyntiin.
4. Valmennusta täytyy tehdä intohimolla ja antaa sen kuulua joka puolella, missä ikinä meneekin. Pelkän sosiaalisen median taakse jääminen ei ole riittävästi.
5. On hyvä vaalia yhteistyötä muiden alojen ammattilaisten kanssa, joilla on sama asiakasryhmä mutta ei kilpailijoiden. Menestys ei tule yksin.

### **5.12.2 Top 5 yleisintä virhettä**

1. Kukaan ei voi tietää, mitä ihmiset haluavat ja tarvitsevat jos ei kysy ja kuuntele asiakkaiden palautetta.
2. Liian halpa hinta saa ihmiset epäilemään valmennuksen toimivuutta ja he eivät tee välttämättä ohjeiden mukaan.
3. Valmentajan kannattaa tehdä ostajille selkeäksi, kuinka valmentajaan saa yhteyden. Valmentaja ei voi olla kuitenkaan kaiken aikaa tavoitettavissa.
4. Liian pieni markkinointibudjetti on riski. Markkinointiin kannattaa budjetoida riittävästi.
5. Jos laittaa liikaa videoita valmennukseen asiakkaat eivätkä ehdi katsoa kaikkia videoita ja luovuttavat. Less is more.

## 6 Työn tavoite

Ryhdistä löytyy erilaisia ja eripituisia verkkokursseja. Suurin osa jo markkinoilla olevista ryhtiin keskittyvistä valmennuksista on suunnattu selän kuntoutukseen tai kiputilojen hoitamiseen. Varalan urheilupuistolle suunniteltu verkkovalmennus on kokonaisuus, joka on useamman viikon mittainen ja liikkeiden oheistukset on toteutettu kirjallisin ohjein sekä videoiden muodossa. Verkkovalmennus on suunniteltu soveltumaan suurelle asiakasjoukolle, kun taas monet muut markkinoilla olevat valmennukset on suunnattu kiputilojen hoitamiseen.

Työn tavoitteena oli suunnitella hyvää ryhtiä kohentava ja ylläpitävä valmennus. Pääkohderyhmänä valmennukselle oli päätetyötä tekevät ja paljon mobiililaitteita käyttävät aikuiset. Liikunnanohjaajina, terveydenhuollon ammattilaisena ja pilates ohjaajana olemme huomanneet lisääntyneet ryhti-ongelmat ja asiakkaiden lisääntyneet ongelmat- ja kiputilat kehoissaan. Korona aikana ihmiset ovat tehneet paljon enemmän kotona päätetöitä, joissa työergonomiasta on vaikeampi pitää huolta. Samoja ongelmia olemme huomanneet yhä nuoremmilla ja nuoremmilla. Luulisimme, että tähän yksi syy on myös mobiililaitteiden lisääntynyt käyttö.

Toimeksiantajan puolelta tuli aihe valmennukselle ryhdin parantamiseksi. He ovat nähneet ja kuulleet työssään kyseiselle valmennukselle tarvetta. Heidän asiakkainansa käy paljon yritysryhmiä, jotka tekevät paljon päätetyötä ja viikonlopuissa hyvänolon kurssilaisia, joiden pohjalta aihevalinta on lähtenyt. Tavoitteena toimeksiantajalle Hyvä ryhti valmennuksella on tarjota ajankohtaista valmennusta asiakkailleen.

## 7 Työn vaiheet

Opinnäytetyön idea tuli toimeksiantajalta jo vuonna 2021 keväällä. Heillä oli selkeä ajatus aiheesta ja sen tarpeellisuudesta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen alkoi marraskuussa 2021. Työn vaiheissa oli paljon vaihtelevuutta ja se vaati monipuolista asioiden harjoittelua ja omaksumista. Teoriaosuuden tutkimisen ja kirjoittamisen lisäksi työn tekemiseen kuului verkkovalmennuksen suunnittelu kohderyhmälle, videoiden ja kuvien suunnittelu ja toteutus, mainoskuvien tekeminen (Liite 8), videoiden lataaminen Youtub:een (Liite 2) sekä lopullisen valmennuksen kasaaminen Syketribe (Liite 7) alustalle.

kevät 2021	Opinnäytetyön idea ehdotus
vk 45	Ensimmäinen palaveri toimeksiantajan kanssa
vk 46	Tutustuminen teoriaan lähdemateriaaleista
vk 47	Valmennuksen suunnittelu ja liikkeiden valinta
vk 48–49	Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen
vk 50	Opinnäytetyön suunnitelman hyväksyminen. Ensimmäisten videoiden kuvaaminen ja kuvien ottaminen
vk 1	Lähdemateriaalien lisä hankkiminen
vk 2	Teoriaosuuden kirjoittaminen + pilotti asiakkaiden valmennuksien aloittaminen + opinnäytetyöpalaveri ohjaajan kanssa
vk 3	Opinnäytetyöohjaajan kanssa palaveri ensimmäisen version palautuksesta
vk 5	Palaveri toimeksiantajan kanssa + loppujen videoiden ja kuvien ottaminen + markkinointikuvien tekeminen
vk 6	Opinnäytetyö palaveri ohjaavan opettajan kanssa
vk 7	Viimeistelykuvaukset + videoiden lataaminen Youtubeen ja valmennuksen kokoaminen Syketribeen + pilottihenkilöiden lopullinen palaute
vk 8	Toimeksiantajan palaute ja viimeiset muokkauksen ohjelmaan + ensimmäisen version palautus
vk 9	Opinnäytetyön muokkausta palautteen perusteella + toimeksiantajan kanssa palaveri
vk 10	Viimeisiä muokkauksia + toimeksiantajan palaveri
vk 11	Opinnäytetyön palautus
vk 22	Valmennuksen voi ostaa Varalashopista

Toimeksiantajan kanssa pidettiin ensimmäinen palaveri marraskuussa 2021. Palaverissa käytiin läpi, miksi juuri ryhti on hyvä ja ajankohtainen aihe ja miksi Varala halusi, että toteutamme juuri ryhtiin liittyvän verkkovalmennuksen. Palaverin jälkeen alkoi aiheeseen liittyvään materiaaliin tutustuminen, jonka pohjalta valmennus ja sen sisältämät liikkeet suunniteltiin. Seuraavien viikkojen ohjelma oli opinnäytetyön suunnitelman tekeminen ja hyväksyttäminen opinnäytetyön vastuopettajalla. Kun suunnitelma oli hyväksytty, aloitettiin kuvauksien järjesteleminen videoihin ja kuviin liittyen. Varalan Urheiluopistosta varattiin tila, missä kuvaukset tultiin suorittamaan. Samalla varattiin kamera, millä kuvat ja videot oli tarkoitus kuvata, sekä selvitettiin käytettävien vaatteiden saatavuus. Oli tärkeää tehdä myös selkeä suunnitelma, mitä kyseisenä päivänä tulaisiin kuvaamaan. Toimeksiantajan puolelta tuli hyvät ja selkeät ohjeet videoiden kuvaamisesta. Ensimmäisten kuvauksien jälkeen lähdimme hankkimaan lisää lähdemateriaalia teoriaosuuteen ja kokoamaan opinnäytetyön tuotosta (Liite 1).

Heti vuoden vaihteen jälkeen tammikuussa 2022 alkoi teoriaosuuden kirjoittaminen, jota jatkui pitkälle helmikuulle saakka. Tammikuun alussa alkoi myös kahden pilottiasiakkaan kanssa valmennuksen testaaminen. Heille annettiin joka viikon maanantai ohjelma, jonka he toteuttivat ohjeiden mukaisesti. Kesken valmennusta tuli asiakkailta muutamia hyviä vinkkejä videoihin liittyen ja nämä videot kuvattiin uudestaan palautteiden perusteella. Tammikuun puolessa välissä oli opinnäytetyön palaveri vastuopettajan kanssa, jossa keskusteltiin palautetusta työstä ja sen jatkamisesta eteenpäin. Samalla käytiin läpi, millä työn teoriaosuutta ja sen sisältöä voi parantaa.

Helmikuun alussa oli palaverin toimeksiantajan kanssa, jossa toimeksiantaja arvioi valmiita videoita ja antoi ohjeistuksen lisävideoiden tekemiseen. Jo kuvatut videot ja kuvat olivat toimeksiantajan mielestä hyviä, eikä niihin pyydetty muutoksia. Palaverissa sovittiin, että kuvataan ns. "viikon vinkki" sekä "tervetuloa viikkoon" -videot. Palaverissa päätettiin myös yhteisymmärryksessä lopullinen nimi valmennukselle (Hyvä ryhti). Samalla saatiin toimeksiantajalta käyttäjätunnus ja salasanan Canva ohjelmaan, jossa tehtiin valmennukseen liittyvät mainoskuvat (Liite 9). Palaverin jälkeen kuvattiin vielä muutama kuva sekä sovitut lisävideot. Samalla viikolla pilottiasiakkaat antoivat myös palautteen valmennuksesta.

Helmikuun seitsemäs päivä oli viimeinen palaveri vastuopettajan kanssa ennen lopullista palautusta. Palaverissa käytiin läpi opinnäytetyön rakennetta, korjausehdotuksia sekä mietittiin keinoja, kuinka saada näkyväksi koko työn kaikki vaiheet.

Helmikuun 14. päivä oli palaverin toimeksiantajan kanssa. Tarkoituksena oli käydä läpi Syketribe alusta, minne verkkovalmennus rakennetaan. Ensiksi kaikki tallenteet ladattiin

Varalan Youtube- kanavalle (Liite 2 ja 3), jotta videosta sai nettilinkin. Jokaisen liikkeen linkki ladattiin Syketribeen, jonka yhteyteen tuli liikkeen stil-kuva, ytimekäs ohjeistus sekä liikkeen toistomäärät. Haasteita oli kuvien tallentuminen väärässä muodossa. Jokainen kuva täytyi muokata yksitellen oikeaan muotoon, jotta sen sai lisättyä Syketribe ohjelmaan. Toimeksiantajalta sai hyvän ohjeistuksen työvaiheen toteuttamiseen. Kaikkien liikkeiden kokoamisen jälkeen täytyi vielä tehdä liikkeistä viikko-ohjelmat (Liite7), jonka jälkeen pystyi kasaamaan koko valmennuksen (Liite 8). Valmennuksen sisälle liitettiin "tervetuloa valmennukseen" -video, valmennusviikkojen aloitusvideot, (Liite 4), valmennusviikkojen liikevideot, viikon vinkit (Liite 5), kaksi kyselyä viikkoa kohden (Liite 6) sekä mainoskuvat (Liite 9). Jokaisen elementin yhteyteen kirjoitettiin myös tekstit aiheeseen liittyen.

Viikolla 8 toimeksiantaja antoi kirjallisen palautteen verkkovalmennuksesta. Tämän jälkeen palautettiin ensimmäisen version opinnäytetyöstä. Koska aikataulu oli tiukka, ei toimeksiantajan kanssa ehditty pitää suullista palautetta ja tehdä viimeisiä muokkauksia ohjelmaan ennen opinnäytetyön ensimmäisen version palauttamista. Toimeksiantajalla oli kirjallisessa palautteessa hyvin eri näkemys valmennuksen rakenteesta, kuin mitä opinnäytetyön puitteissa oli suunniteltu ja tehty. Tästä johtuen viikolla 9 pidettiin palaveri toimeksiantajan kanssa, jossa keskusteltiin valmennuksen toimivuudesta ja kestosta. Viikolla 9 tehtiin lopullisen opinnäytetyön viimeistelyä ja lisättiin liitteitä kokonaisuuden hahmottumiseksi.

Viikko 10 käytettiin opinnäytetyön viimeisiin viilauksiin. Samalla viikolla pidettiin myös viimeinen palaveri toimeksiantajan toisen henkilön kanssa, jossa sovittiin myös muutamista korjauksista mitä valmennukseen tehdään.

Viikolla 11 opinnäytetyön palautettiin arvioijille.

Kesäkuun alussa 2022 verkkovalmennus Hyvä rythi avataan myyntiin.

## 8 Työn tuotoksen sisältö

Verkkovalmennuksen nimi oli Hyvä Ryhti. Tämän valmennuksen arvolupaus oli: Neljässä viikossa parempi ryhti; Vahvistaen ryhtiä ylläpitäviä lihaksia ja parantaa liikkuvuutta ryhdin näkökulmasta.

Neljän viikon verkkovalmennuksen tarkoituksena on parantaa ihmisten ryhtiä ja saaden heille työkaluja ryhdin parantamiseksi ja ylläpitämiseksi. Liikkeiden suunnittelussa lähtökohtana oli valmennuksen helppo toteutus asiakkaan näkökulmasta ja liikkeiden ymmärrettävä ohjeistus rauhallisuus huomioiden. Rauhallisuus siksi, että liike tehtäisiin tasapainoisesti ja linjakkaasti, ja saataisiin harjoitusvaikutus tuntumaan halutussa kehon osassa. Jokaviikkoisesta harjoituksesta haluttiin tehdä muutamilla liikkeillä monipuolinen kokonaisuus. Liikkeiden toiminnallisuus oli lähtökohtana suunnittelussa, jotta liikkeistä ja harjoittelusta olisi oikeasti hyötyä asiakkaalle heidän arjessaan. Liikkeiden ajatuksena oli vahvistaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia ja saaden kehoon parempi liikkuvuus ryhdin näkökulmasta. Tavoitteena oli, että asiakas oivaltaa, miten liikuttaa omaa kehoaan ja oppii kannattelemaan sitä.

### 8.1 Hyvä ryhti valmennuksen ohjelmat

Harjoitteet on suunniteltu asiakaslähtöisesti, jossa ensimmäiseen viikkoon on valittu helpompia liikkeitä, ja valmennuksen edetessä liikkeet muuttuivat haasteellisemmiksi. Ensimmäisellä viikolla asiakas suorittaa viisi liikettä, joista neljä ensimmäistä on työliikkeitä ja viimeinen liike on rentoutusliike. Kun ensimmäisellä viikolla on opeteltu helpompia liikkeitä, voidaan seuraaville viikolle lisätä liikkeiden ja toistojen määrää sekä liikkeiden vaativuutta (UKK-instituutti 2020). Seuraaville viikoille lisätään mukaan yksi liike, toistomäärää kasvatetaan sekä liikkeiden vaativuutta lisätään (UKK-instituutti 2021). Tarkoituksena on, että asiakas totuttelee alussa harjoitteiden tekemiseen, eikä harjoitusmäärä tunnu liian isolta. Liikkeet suoritetaan rauhassa kehoa kuunnellen, jolloin liikkeiden oikea suoritustekniikka on helpompi pitää hallinnassa.

#### 8.1.1 Valmennuksen ensimmäinen viikko: totuttelu

Ensimmäisen viikon harjoitus tehdään 3 kertaa viikon aikana. Liikehallintaa, lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa (ukk-instituutti 2022). Asiakas saa itse päättää päivät harjoitteiden suorittamiselle kuitenkin niin, että kaikkia harjoituskertoja ei tehdä peräkkäisinä päivinä. Ensimmäisen viikon ohjelmassa on 5 liikettä ja jokaista liikettä tehdään 8-10 toistoa rauhalliseen tahtiin. Kaikki 5 liikettä tehdään kahteen kertaan pitäen välissä yhden minuutin tauko. Kestovoima

harjoitteissa tauon pituus on 0-60 sekuntia (Trainer4you s.a.). Harjoittelu on hyvä aloittaa alussa vähemmällä liikemäärillä (3-5 liikettä), jotta asiakas oppii liikkeiden suoritusmallin ja tämän jälkeen voi lisätä myös toistojen määrää (UKK-instituutti 2020).

1. Alas rullaus seisaaltaan (rangan liikkuvuus, keskivartalon voima)
2. Sivutaivutus istuen + kierto molemmille puolille (rangan liikkuvuus, keskivartalon vahvistaminen ja kylkien venytys)
3. Vatsarutistus (rintarangan liikkuvuus, keskivartalon voima)
4. Lantion nosto (pakaran sekä selkälihasten aktivointi, rangan liikkuvuus)
5. Polvet rinnan päälle lepoasentoon (selän rentoutus)

### **8.1.2 Valmennuksen toinen viikko: tasapaino**

Jokaista liikettä tehdään 8-12 kertaa ja liikkeet tehdään kahteen kertaan, jolloin harjoitus on kehittävä (Sydän 2019). Sarjojen välissä pidetään minuutin tauko. Huomioi molemmille puolille tehtävissä liikkeissä toistojen määrän tuplaantuminen.

1. Päkiöille nousu + halutessaan käsien ylös tuonti (tasapaino ja kehonhallinta)
2. Lonkkanivelen pyöritys seisaaltaan (tasapaino ja lonkkanivelen liikkuvuus)
3. Konttaus asennossa rangan hallinta + pyöritys (tasapaino, keskivartalon vahvistaminen ja rangan liikkuvuus)
4. Rintarangan kierto + jalan ojennus konttaus asennosta (tasapaino, keskivartalon vahvistaminen ja rintarangan liikkuvuus)
5. Hämähäkki (tasapaino, selkälihasten vahvistaminen ja olkanivelen liikkuvuus)
6. Lapsen lepoasento (selän rentoutus)

### **8.1.3 Valmennuksen kolmas viikko: rangan liikkuvuus**

Jokaista kuutta liikettä tehdään 8-12 kertaa ja liikkeet tehdään kahteen kertaan. Sarjojen välissä pidetään minuutin tauko. Huomioi molemmille puolille tehtävissä liikkeissä toistojen määrän tuplaantuminen.

1. Seisten sivutaivutus + kierto (rangan liikkuvuus ja keskivartalon voima)
2. Aidan alitus (keskivartalon vahvistaminen ja rangan liikkuvuus)

3. Hämähäkki variaatio + jalkojen nostolla (selkälihasten vahvistaminen, rangan ojennus ja olkanivelen liikkuvuus)
4. Jousiampuja (rangan liikkuvuus ja keskivartalon voima)
5. Vatsarutistus (rintarangan liikkuvuus ja keskivartalon voima)
6. Polvet rinnan päälle lepoasentoon (selän rentoutus)

#### **8.1.4 Valmennuksen neljäs viikko: haasteita**

Jokaista kuutta liikettä tehdään 8-12 kertaa ja liikkeet tehdään kahteen kertaan. Sarjojen välissä pidetään minuutin tauko. Huomioi molemmille puolille tehtävissä liikkeissä toistojen määrän tuplaantuminen.

1. Konttaus asennossa rangan pyöristys ja ojennus (keskivartalon vahvistaminen ja rangan liikkuvuus)
2. Polviseisonta ja sivutaivutus (rangan liikkuvuus, keskivartalon voima ja tasapaino)
3. Lapojen loitonnuksen + rinnan avaus (rinnan ja yläselän liikkuvuus)
4. Seisten olkanivelen liikkuvuus (olkanivelen liikkuvuus ja ylävartalon voima)
5. Päkiöille nousu ja lantion kippaus (tasapaino, kehonhallinta ja keskivartalon voima)
6. Alas rullaus, lepoliike (ylävartalon rentoutus)

#### **8.1.5 Viikon ekstrap**

Jokaisen viikon alkuun asiakkaille ilmestyi tervetuloa viikkoon video (Liite 4). Videoissa kerrottiin viikon aihe ja tsemppiä asiakas viikon harjoitteeseen. Perjantaisin asiakkaille ilmestyi ”viikon vinkki” (Liite 5), joka oli lyhyt video minkä oli tarkoitus herätellä asiakkaiden ajatuksia arjen toimintaan liittyen ryhdin näkökulmasta. Aiheena videoilla oli käsien asento seistessä, tasainen painopiste seistessä, lantion asento seisoessa ja kaulan liikesuunnat. Videot tehtiin hieman rennommalla toteutuksella kuin liikevideot. Jokaiseen viikkoon haluttiin tuoda myös lisänä yksi kysely viikkoon (Liite 6), joka tuli asiakkaalle sähköpostina. Kyselyssä oli yksi kysymys, johon asiakas pystyi vastaamaan laittamalla rastin vastauksensa kohdalle. Näin saatiin muistutuksia asiakkaalle harjoituksista mutta ei vaatinut asiakkaalta kumminkaan liikaa vaivaa vastata viikon kysymykseen. Joka lauantai asiakas sai myös kyselyn ”kuinka monta treeniä olet jo tällä viikolla tehnyt”, johon he pystyivät helposti vastaamaan laittamalla vain rastin ruutuun. Tämä muistutti heitä vielä kyseisen viikon treenistä.

### 8.1.6 Syktribe ohjelma

Syktribe on internetissä oleva maksullinen ohjelma, johon pystyy tekemään asiakkaille erilaisia urheiluun liittyviä verkkovalmennuksia. Sinne voi ladata omia liikevideoita ja kuvia tai käyttää jo ohjelmassa olevaa materiaalia. Ohjelma on helppokäyttöinen, johon koostetaan ensiksi liikkeitä ja annetaan liikkeelle ohjeistus ja toistot. Tämän jälkeen liikkeistä pystyy tehdä ohjelman (esim. 1viikko), jonka sisälle voi lisätä haluamansa liikkeitä. Samaan ohjelmaa pystyy lisäämään alkulämmittelyyn ja loppujäähdyttelyyn kuuluvat infot kunkin ohjelman sisälle. Kun ohjelmat on tehty voi ohjelmista koostaa pidempiaikaisia kokonaisuuksia. Ohjelma sisältää jo paljon erilaisia ja eri tarkoituksiin olevia liikkeitä mistä saa jo helposti tehtyä asiakkaille ohjelmia. Kun valmentaja on tehnyt asiakkaille ohjelmat, pystyy hän lähettämään asiakkaalle linkin, mitä kautta asiakas näkee oman valmennuksensa. Syktribe ohjelmaa voi käyttää nettiselaimessa tai sen voi myös ladata app:inä omalle puhelimelle, jolloin ohjelman käyttö helpottuu entisestään.

## 9 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Varalan Urheiluopistolle verkkovalmennus, jonka aiheena oli hyvä ryhti. Ryhti on aiheena ajankohtainen, koska ihmiset tekevät paljon päätetöitä ja käyttävät lisääntyvässä määrin mobiililaitteita. Tämä aiheuttaa ihmiselle erilaisia ryhtiongelmia. Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa käydään läpi, mistä ryhti koostuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Se, miten ihminen liikkuu, rentoutuu, hengittää ja pitää itsestään huolta, vaikuttaa kaikki ryhtiin ja oman kehon kannatteluun. Tästä syystä opinnäytetyön rajaaminen oli haastavaa ja oli mietittävä tarkkaan, mitkä asiat voidaan laittaa työn otsikon alle. Moni asia vaikuttaa ryhtiin. Sekä henkinen että fyysinen tekeminen vaikuttaa siihen, miten kannattelemme kehoa. Rajaus kuitenkin toteutettiin niin, että työssä käydään läpi tärkeimmät ryhtiin vaikuttavat tekijät sekä anatomian perusasiat lyhyesti. Opinnäytetyö pohjautuu pääosin toiminnallisen harjoittelun teoriaan.

Varalasta sai hyvän tilan ja laadukkaan välineistön videoiden ja kuvien kuvausta varten. Myös vaatetus tuli toimeksiantajan puolelta, jota on käytetty kaikissa kuvissa ja videoissa. Toimeksiantaja antoi YouTube tilin, johon ladattiin kaikki videot ja tämän jälkeen pystyi koostamaan lopullisen valmennuksen Syketribe alustalle. Näiden ohjelmien käyttöön tuli hyvät ohjeistukset toimeksiantajan taholta. Molempia ohjelmia oli todella helppo käyttää ja varmasti näiden käytöstä on jatkossakin hyötyä.

Mielestämme onnistuimme valmennuksen sisällön kanssa erittäin hyvin. Saimme toteutettua asiakaslähtöisen valmennuksen ja otettua mukaan myös rentoa tunnelmaa viikon vinkkien avulla. Rentous ja oman persoonan näyttäminen oli toimeksiantajan toiveena videoiden toteutuksissa. Kameralle esiintyminen ei ollut kovinkaan tuttua entuudestaan, joten siinä olisi vielä kehitettävää. Liikevideot saimme hyvin kuvattua eikä montaakaan ottoa tarvittu, mutta tervetuloa viikkoon videot ottivat hieman enemmän aikaa. Suoraan kameralle puhuminen vaatikin vähän totuttelua ja siksi tämä osoittautuikin aikaa vieväksi vaiheeksi.

Verkkovalmennus toteutui monelta osin laadukkaan nettivalmennus periaatteiden mukaan. Yksi tärkeimmistä verkkovalmennuksen perusteista oli, että valmennus erottuisi muista, koska kilpailu on liikunnan alalla kovaa. Ryhti aiheena oli todella hyvä, sillä ryhdistä ei ole tehty monia valmennuksia. Pilates ohjaajalle sekä terveydenhuollon ammattihenkilölle aihe sopi hyvin, sillä tämä auttoi myös valmennuksen erottumaan muista. Valmennuksen lähtökohdissa oli mietittävä, minkä ongelman valmennus ratkaisee. Toimeksiantajan puolelta tuli aihe ehdotus, koska he ovat nähneet ja kuulleet kyseiselle valmennukselle tarvetta. Heidän asiakkainansa käy paljon yritysryhmiä ja

viikonlopuissa hyvänolon kurssilaisia, joiden pohjalta ajatus on lähtenyt. Valmennuksen nimen täytyy Tomi Kokon kirjan mukaan kertoa, mitä valmennus pitää sisällään, joten nimeksi valittiin ”Hyvä ryhti”. Valmennuksen nimestä ei asiakkaille jää epäselväksi valmennuksen sisältö. Verkkovalmennuksen periaatteissa painotettiin moneen kertaan ajatusta ”Less is more”, mikä oli myös oma näkökulmamme. Valmennus sisältää lyhyet ja ytimekkäät videot ja selostukset, jotta jokainen asiakas jaksaa katsoa videot ja lukea tekstimuodossa liikkeiden suorituksen. Alussa kirjalliset ohjeistukset olivat liiankin pitkiä, mutta toimeksiantajan palautteen jälkeen tiivistimme tekstit lyhyempään ja ytimekkäämpään muotoon. Ennen valmennuksen myyntiin laittamista, on hyvä testata valmennus pilottihenkilöillä. Valmennuksessa oli kaksi pilottihenkilöä, jotka saivat ohjelman käyttöönsä. Pilottihenkilöiltä saatiin hyvää ja rakentavaa palautetta videoihin liittyen, minkä jälkeen kuvasimmekin muutamat videot uudelleen. Tämä osoitti sen, kuinka tärkeä on testata valmennusta ennen sen julkaisemista. Myöhemmin pilottihenkilöiden mietteitä valmennuksesta. Valmennus toteutettiin drip feed menetelmällä, eli jokaisen viikon harjoitteet näkyivät asiakkaalle vasta kyseisen viikon alussa. Tomi Kokko painotti kirjassaan, että jos asiakkaalle antaa liikaa materiaalia kerralle, tulee heille ”tietoähky” ja suuremmalla todennäköisyydellä he lopettavat valmennuksen kesken. Kun materiaalia antaa pieninä palasina käyttöön, pystyy säilyttämään asiakkaiden mielenkiinnon valmennusta kohtaan.

Valmennus suunniteltiin teoriaan pohjaten neljälle viikolle. Päädyimme toimeksiantajan kanssa tulokseen, että teemme valmennuksesta oman version opinnäytetyöhön (4vk ohjelma) ja tämän jälkeen muokkaamme valmennuksen toimeksiantajalle sellaisen (2vk ohjelman), minkä he ovat todenneet myyvän heillä parhaiten.

Jos tekisimme valmennuksen uudestaan, olisi paljon asioita, mitä tekisimme samalla tavalla. Valmistelut kuvausta varten huomioisimme paremmin. Kun tietty tila on varattu tietyksi ajaksi, olisi hyvä, että esimerkiksi kamerassa olisi virtaa. Näin päivää ei tarvitsisi aloittaa odottelemalla akun latautumista. Myös käsikirjoitus videoihin olisi ollut hyvä tehdä tarkemmin. Näin tilan varausaika ei menisi enää suunnitteluun, vaan aika käytettäisiin asioihin, jotka tarvitsevat juuri kyseisen tilan. Toinen asia minkä muuttaisimme, olisi pilottiryhmän aikataulu. Testivalmennus olisi hyvä aloittaa hyvissä ajoin etukäteen, jotta aikaa jäisi muokata ohjelmaa ja sen sisältämiä materiaaleja. Asiakkailta saama palaute on äärimmäisen tärkeää, koska he ovat niitä, jotka valmennusta käyttävät.

Jos valmennus tehtäisiin omalle yritykselle, tekisimme Hyvä ryhti valmennukselle jatkovalmennuksen. Tähän asiakkaiden olisi helppo siirtyä Hyvä ryhti valmennuksen päätyttyä. Jatkovalmennuksen kesto voisi olla 3kk/6kk tai jopa 12kk. Koska asiakkaan hankkiminen ja hänen ostopäätöksensä tekeminen on valmennuksissa iso työ, olisi

järkevää tarjota jo hankituille asiakkaille jatkoa. Valmennuksena Hyvä ryhti valmennus on niin laadukas, että jatkomyyntiä on helppo tehdä jo valmiille asiakkaille.

Kokemuksena valmennuksen tekeminen oli todella antoisaa. Oli mielekästä päästä toteuttamaan valmennus sähköisessä muodossa. Se on nykyisin todella suosittu valmennusmuoto vallitsevien olosuhteiden takia. Ihmiset haluavat harjoitella kotona, eivätkä välttämättä halua mennä esim. salille harjoittelemaan tai ryhmäliikuntatunneille. Samalla opimme, kuinka valmennuksia toteutetaan ja miten eri alustat toimivat. Tomi Kokon kirjasta sai vahvistusta ajatuksille ja uusia ideoita, kuinka valmennus kannattaa toteuttaa. Paljon jäi vielä tekemättä, kuten esimerkiksi markkinointi, hinnoittelu, asiakaskontaktit, jatkomyynti yms. Tämä sen takia, että osa asioista tehdään toimeksiantajan toimesta, joihin emme pysty itse vaikuttamaan. Parityöskentely sujui yllättävän mutkattomasti. Tuimme toinen toisiamme ja teimme työtä hyvällä yhteishengellä.

## **9.1 Pilottihenkilöiden arviointi**

Pilottihenkilöiden mielestä kurssin tavoitteet oli hyvin määritelty ja kurssin liikkeet tukivat tavoitteita. Hyvänä pidettiin sitä, että jokaiselle viikolle oli myös oma aihealue, joka selkeytti, miksi tiettyjä liikkeitä sillä viikolla tehtiin. Pilottihenkilöiden palautteista tuli ilmi, että liikkeet koettiin kehossa lempeinä, niiden tekemisestä tuli hyvä olo ja niiden vaikutukset tunsivat kehossa.

Palautteiden perusteella liikkeitä oli sopivasti per viikkoa ja koettiin, että niissä oli mukavasti vaihtelua. Yhdessä palautteessa kerrottiin, että osa liikkeistä oli hiukan haastavia koordinaatiolle ja pilottihenkilö jäi miettimään, pystyykö kaikki mahdolliset asiakkaat tekemään liikkeet ongelmitta. Samassa palautteessa sanottiin myös, että askelkyykky liikkeenä ei sopinut muiden liikkeiden kanssa yhteen, koska se tuntui huomattavasti enemmän lihaskuntoliikkeeltä, kuin muut kurssin liikkeet.

Videot sekä kirjalliset ohjeet koettiin selkeinä. Yhdessä palautteessa kyseenalaistettiin sitä, onko kaikki ohjeissa mainitut termit sellaisia, että ne ovat tuttuja myös muille kuin liikunnan ammattilaisille. Selkeyttä kaivattiin myös ohjeistuksiin toistomäärien suhteen niissä liikkeissä, jotka tehtiin kummallekin puolelle kehoa.

Kurssin rakennetta ja harjoitusmääriä pidettiin sopivina ja pilottihenkilöiden mielestä oli hyvä, että kurssin aikana tuli myös muistutuksia ja kyselyitä. Koettiin, että ne pitivät hyvin valmennuksessa kiinni, mutta niitä ei ollut liikaa, jolloin ne olisivat ehkä ärsyttäneet.

## 9.2 Toimeksiantajan arviointi

Opinnäytetyön toimeksiantaja Varalan Urheiluopiston asiantuntija arvioi työn Hyvä ryhti. Opinnäytetyö lähti syntymään aidosta tarpeesta luoda ja toteuttaa Varalan Urheiluopiston hyvinvointipalveluiden tarpeisiin hyvinvointia kehittäviä verkkovalmennuksia. Yhteistyö oli vaivatonta ja opiskelijat ovat työskennelleet hyvässä yhteistyössä/vuorovaikutuksessa ja kuunnelleet toimeksiantajan toiveita ja pyrkineet toteuttamaan projektin niillä työkaluilla, joita Varalan hyvinvointipalveluissa pyritään ko. projekteissa käyttämään. Alustana verkkovalmennuksessa on käytetty Varalan käyttämää Syketribe verkkovalmennusohjelmistoa.

Treeniohjelmien ohjevideot ja kirjalliset ohjeistukset toteutus on Varalan asiantuntija mielestä erinomaista ja laadukasta. Videoklipoista sai erinomaisen kuvan liikkeistä/liikesarjoista ja treeniohjelmat on toteutettu ammattitaitoisesti ja laadukkaasti. Varalan asiantuntija piti myös hyvänä asiana liikepankkia, joka tehtiin treeniohjelmien rakentamiseen yhteydessä. Liikepankki tarjoaa mahdollisuuden käyttää kyseisiä videoita myös muiden Varalan hyvinvointi valmennusten tarpeisiin. Ohjelmat, jotka on laadittu ovat kyseiseen teemaan hyvin soveltuvia ja kohderyhmälle hyvin valittuja.

Varalan asiantuntijan mukaan verkkovalmennuksen työstämiseen ja lopulliseen toteutukseen ennen mahdollista julkaisua pitää tehdä jatkokehitystä. Hänen mielestään sisältö, joka on suunniteltu kestämään neljä viikkoa, on turhan pitkä suhteessa sisältöön tehtyihin treeneihin ja ohjeistuksiin eri päiville. Ohjeistukset itse valmennuksessa ja tehtävät, joita valmennukseen lähtevien on tarkoitus suorittaa, pitäisi ohjeistaa tarkemmin sekä kirjallisesti, että videoiden avulla. Varalan asiantuntija oli myös sitä mieltä että, verkkovalmennuksen teemaa voisi lähestyä intensiivisemmin ja hän ehdotti opiskelijoita pohtimaan, että toteutus tiivistettäisiin esim. viikon mittaiseksi ja treeniohjelmien nimet muutetaan tällaisen lyhyen intensiiviseen ohjelmaan sopivaksi. Viikkoteemat sopivat hyvin mukaan, kun nekin muutetaan päiväteemoiksi. Hän myös vakuutteli että, viikon mittainen verkkovalmennus on luonnollisesti aika tiivis kokonaisuus, mutta kokemus on osoittanut, että asiakkaiden mielenkiinto ensimmäisen viikon jälkeen vähenee merkittävästi pidemmissä verkkovalmennuksissa ja toisaalta osa asiakkaista suorittaa treeniohjelmaa omassa tahdissaan, joka on luonnollisesti alustalla aina mahdollista.

Kokonaisuudessaan Varalan Urheiluopiston asiantuntija piti työskentelyä helppona ja yhteistyön toimivana. Hän oli sitä mieltä, että tuotetusta laadukkaasta materiaalista saa työstettyä laadukkaan verkkovalmennuksen, kun valmennuksen toteutus ja rakenne mietitään tarkasti tässä palautteessa esitetyn kehitysidean näkökulmasta hieman uudelleen.

## 10 Lähteet

Aalto, R. & Immo, P. 2021. Impulssi Menetelmiä jatkuvaan kehitykseen. Docendo Oy, Jyväskylä.

Ahonen, J. 2015. Ryhdin arviointi & korjaavat harjoitteet. Somatic Center Finland Oy.

Ahonen, J. & Keurulainen, J-P. 2014. Selkä ja Pilates. Somatic Center Finland Oy.

Ahonen, J. 2012. Somatic Pilates- ohjaajakoulutus. Somatic Center Finland Oy.

Airaksinen, O., Grönblad, M., Kangas, J., Koistinen, J., Kouri, J-P., Kukkonen, R., Leminen, P., Lindgren, K-A., Mänttari, T., Paatelma, M., Pohjolainen, T., Siitonen, T., Tapanainen, M., Vanharanta, H., Van Wijmen, P M. 1998. Liikunta, lihashuolto, terveys, Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus. VK - Kustannus Oy. Lahti

Askelterveyteen 2018. 8 vinkkiä ryhdin parantamiseen. Luettavissa:

<https://askelterveyteen.com/8-vinkkia-ryhdin-parantamiseksi/>. Luettu: 19.1.2022.

Askelterveyteen 2019. Näin voit korjata ryhtiäsi liikkumalla. Luettavissa:

<https://askelterveyteen.com/nain-korjaat-ryhtiasi-liikkumalla/>. Luettu: 18.1.2022.

Docplayer 2022. Istumisen kuormittavuus Luettavissa: <https://docplayer.fi/45918025-Istumisen-kuormittavuus-ja-sen-vaikutukset-lanneselan-valilevyihin.html>  
Luettu: 19.1.2022

Dreamfit 2017. Ryhti pää rintakehä lantio. Luettavissa: <https://dreamfit.fi/lisaa-selan-liikkuvuutta-vol-2/> Luettu: 6.3.2022

Goodson, L & Nilson, L. 2017. Online teaching at Its best. Jossey-Bass. San Francisco. E-kirja. Luettu: 16.2.2022

Hedge, A. 1999. Ergonomics and Children: How to prevent Injury in the Classroom. Cornell University. Anaheim. Luettavissa:

<http://ergo.human.cornell.edu/Pub/HFPresentations/NEEkidsweb.pdf>. Luettu: 10.2.2022

Jokiniva, M. 2017. Stressin luomuhoido. Gummerus kustannus Oy, Helsinki.

Kajabi s.a. How to build a mini-course and launch your online business in 30 days. E-kirja. Luettavissa: [https://assets-global.website-files.com/6011cc5bd95cd4a9622884f8/60b8f75c3f5d234faab31f7e\\_Kajabi%20%7C%20Mini%20Course%20Guide.pdf](https://assets-global.website-files.com/6011cc5bd95cd4a9622884f8/60b8f75c3f5d234faab31f7e_Kajabi%20%7C%20Mini%20Course%20Guide.pdf). Luettu 2.2.2022.

Kaverinen, N & Kuhno, P. s.a. Hyvinvointivalmentaja – koulutus. N-Paino. Helsinki

Kokko, T. 2021. Menestyvän nettivalmennuksen pelikirja. Next Level Business. Helsinki. E-kirja. Luettu: 17.1.2022

Lehdikko, H & Levijoki, R. Ryhtiä päästä varpaisiin. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Luettavissa: [www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50398/Lehdikko\\_Henna\\_Levijoki\\_Riina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50398/Lehdikko_Henna_Levijoki_Riina.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 19.1.2022

Puranen, M. & Kettukangas, V. 2019. FasciaMethod Terve ja kiinteä keho. Docendo Oy. Jyväskylä

Putkisto, M. 2006. Minustakin huippu liikkuja. Gummerus kustannus Oy. Helsinki.

Putkisto, M. 2017. Body Up Hyvä ryhti ja liikkumisen vapaus. Gummerus kustannus Oy. Helsinki

Selkäkanava 2020. Yksilölliset tekijät vaikuttavat ryhtiin. Luettavissa: <https://selkakanava.fi/selkakipu/selan-rakenne-ja-toiminta/yksilolliset-tekijat-vaikuttavat-ryhtiin>. Luettu: 18.1.2022

Selkäkanava s.a. Selän rakenne ja toiminta. Luettavissa: <https://selkakanava.fi/selkakipu/selan-rakenne-ja-toiminta>. Luettu: 18.1.2022.

Sydän 2018. Kestävyys, voima ja liikehallinta ovat kunnan kolme aluetta – tärkeitä myös sydänsairaalle. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/lihaskunnan-ja-liikehallinnan-kehittaminen/>. Luettu:12.2.2022

Terveyskaaos Aristahealth 2020. Huono ryhti. Luettavissa: <https://www.aristahealth.fi/hyvanryhdinterveysvaikutukset>. Luettu 28.3.2022

Terveyskirjasto 2021. Vastavaikuttajalihas. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00220>. Luettu: 25.1.2022.

Udemy 2022. What do your students want? Video. Katsottavissa:

<https://www.udemy.com/course/draft/1036600/learn/lecture/6173920#overview>. Katsottu:  
8.2.2022

UKK-instituutti 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.  
Luettu: 12.1.2022

UKK-instituutti 2021. Miten lähteä liikkeelle. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkeja-liikkumiseen/miten-lahtea-liikkeelle/>. Luettu:  
1.3.2022

UKK-instituutti 2020. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävät harjoitukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkeja-liikkumiseen/lihaskunto-ja-liikehallintaharjoituksia/>. Luettu 12.2.2022

Uniart 2022. Yleistä ergonomiasta. Luettavissa:

<https://sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu/yleista-ergonomiasta>. Luettu: 19.1.2022

Wikipedia 2022. Anatomia. Luettavissa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Anatomia>. Luettu:

19.1.2022

## Liitteet

### Liite 1 Lopullinen tuotos

#### Ensimmäinen viikko

##### 1. Alas rullaus



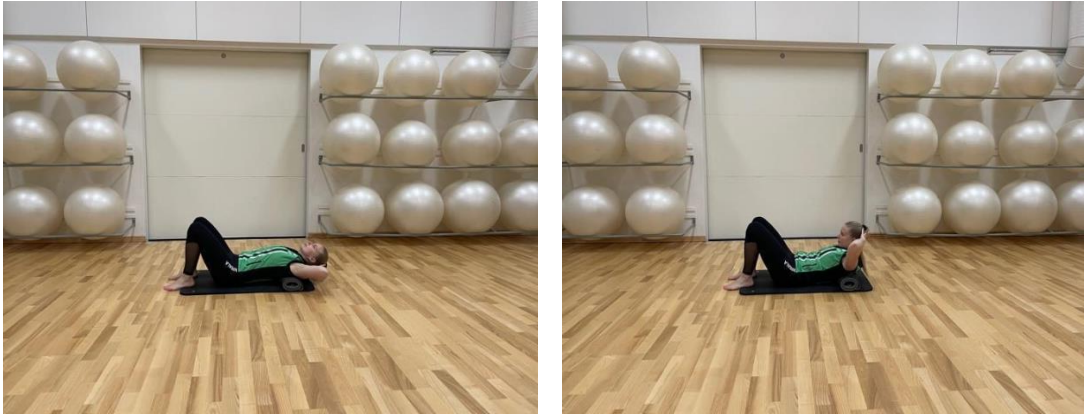
Perusasennosta laita leuka rintaan, tiputa hartian alas ja rullaa nikama kerrallaan alaspäin. Alhaalta palauta liike takaisin ylös pitäen vatsassa tuen koko liikkeen ajan.

### 3. Sivutaivutus istuen + kierto



Istu ryhdikkäästi tuolilla jalkapohjat lattiaa vasten. Nosta käsi, kurota sivulle ja palauta rauhallisesti vaakatasoon. Kierrä käsi pikkurilli edellä vastakkaiselle puolelle. Voit tehdä liikkeen myös seisten. Tee liike molemmille puolille.

#### 4. Rintarangan pyöristys + ojennus (Vatsarutistus) pyyhettä apuna käyttäen



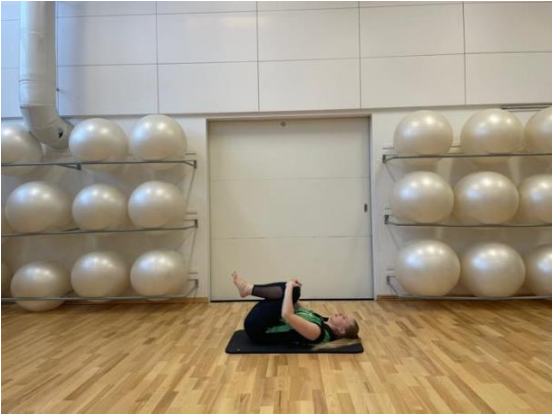
Selinmakuulla, kantapäät lähellä pakaroita ja pyyhe lapojen alla. Vie kädet pään taakse ja nosta rintakehää ylös. Palauta liike pitäen vatsalihaksissa jännitys kaiken aikaa.

## 5. Lantionnosto



Selinmakuulta käännä häntäluu jalkojen väliin. Rullaa lantio nikama nikamalta ylös ja palauta hitaasti alas.

## 6. Polvet rintaan lepoasento



Selinmakuulta tuo polvet rintaan ja halaa käsiä kevyesti. Rentouta keskivartalo ja pidä asento haluamasi ajan.

## Toinen viikko

## 1. Varpailenousu



Perusasennosta nouse hitaasti päkiöille pitäen ranka pitkänä ja palauta takaisin alas.

## 2. Lonkkanivelen pyritys



Perusasennosta nosta toinen polvi ylös eteen ja lähde avaamaan polvea sivukautta aina taakse asti. Palauta jalka eteen pitäen lantio hallinnassa koko liikkeen ajan. Tee liike molemmilla jaloilla.

### 3. Rangan hallin painoa siirrellen



Konttausasennosta hae vahva neutraaliasento rangalle. Painoa siirtelemällä pyöritä rintakehää käsien yläpuolella. Muista molemmat suunnat.

#### 4. Rintarangan kierto + jalan ojennus



Konttausasennosta nosta käsi 90 asteen kulmassa sivulle kiertäen rangasta ja liu'uta vastakkainen jalka taakse. Palauta liike takaisin pitäen ranka neutraalia asennon koko liikkeen ajan. Muista tehdä toistot molemmille puolille.

## 5. Hämähäkki



Päinmakuulta tuo kädet eteen vartalon jatkeeksi. Ojenna rintaranka aktivoimalla vatsa ja lapojen tukilihakset. Lähde ”kävelemään” sormenpäillä vuoron perään taakse pitäen kädet suorana. Palauta kädet samaa kautta takaisin. Saat liikkeestä haasteellisemman nostamalla jalat kevyesti irti maasta.

## 6. Lapsen lepoasento



Vie pakarat kantapäiden päälle ja jätä kädet eteen. Rentouta koko vartalo. Voit viipyä asennosta niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

## Kolmas viikko

## 1. Sivutaivutus ja rangon kierto seisten



Seisten nosta käsi ja taivuta sivulle. Palauta käsi vaakatasoon ja kierrä vartalo sivulle pikkurilli edellä. Pidä lantio paikallaan koko liikkeen ajan. Teet liike molemmille puolille.

## 2. Konttaus asennossa rangon pyöristys ja ojennus



Konttausasennosta pyöristä ranka ja vie paino taakse. Tiputa kyynärpäät lattiaan samalla ojentaen ranka ja punnerra itsesi ylös. Kuvittele meneväsi matalan aidan alitse. Tee liike jatkumona.

## Hämähäkki



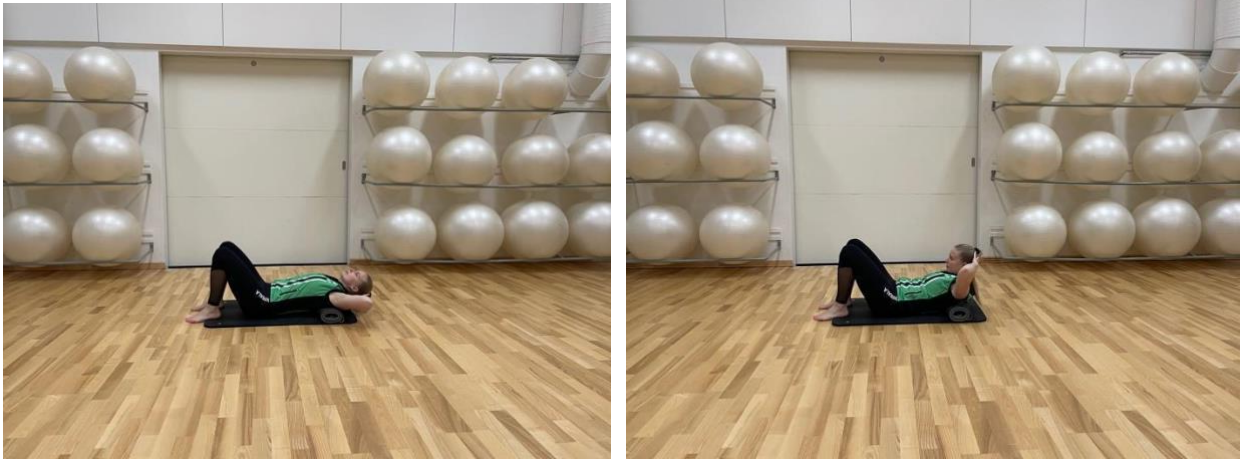
Päinmakuulta tuo kädet eteen vartalon jatkeeksi. Ojenna rintaranka aktivoimalla vatsa ja lapojen tukilihakset sekä nosta jalat kevyesti irti maasta. Lähde ”kävelemään” sormenpäillä vuoron perään taakse pitäen kädet suorana. Palauta kädet samaa kautta takaisin. Pidä myös jalkojen aktivaatio koko liikkeen ajan

### 3. Jousiampuja



Selinmakuulta purista nilkat ja polvet yhteen. Nosta kädet ylös kämmenet vastakkain rinnan yläpuolelle ja aktivoi keskivartalo. Lähde kiertämään rauhallisesti jalkoja ja käsiä vastakkaisiin suuntiin ja palauta hitaasti.

#### 4. Vatsarutistus pyyhettä apuna käyttäen



Selinmakuulla, kantapäät lähellä pakaroita ja pyyhe lapojen alla. Vie kädet pään taakse ja nosta rintakehää ylös. Palauta liike pitäen vatsalihaksissa jännitys koko liikkeen ajan.

## 5. Polvet rintaan, lepoasento



Selinmakuulta tuo polvet rintaan ja halaa käsiä kevyesti. Rentouta keskivartalo ja pidä asento haluamasi ajan.

## Neljäs viikko

## 1. Konttaus asennossa rangon pyöristys ja ojennus



Konttausasennosta pyöristä ranka ja vie paino taakse. Tiputa kyynärpäät lattiaan samalla ojentaen ranka ja punnerra itsesi ylös. Kuvittele meneväsi matalan aidan alitse. Tee liike jatkumona.

## 2. Polviseisonnasta sivutaivutukseen



Tai



Polviseisonnasta vie toinen jalka suoraksi sivulla ja saman puolen käsi toiselle sivulle korvan yläpuolelle. Rauhallinen palautus. Voit tehdä liikkeen tuolin kanssa tai ilman tuolia. Tee liike molemmille puolille.

### 3. Askelkyykky + kierto



Perusasennosta ota askel eteen pitäen jalat lantion leveydellä. Ranka neutraaliasennossa koukista polvia tiputtamalla painopiste suoraan alaspäin. Ala-asennossa kierrä rintakehää etummaisien jalan puolelle ja samaa reittiä rauhallinen palautus.

#### 4. Seisten lapojen loitonuus ja rinnan avaus



Perusasennosta nosta kädet sivuille 90 asteen kulmassa. Tuo kämmenet ja kyynärpäät edessä yhteen kevyesti puristaen. Avaan kädet rinnan venytykseen saakka.

## 5. Päkiöille nousu + lantion kippi



Tai



Perusasennosta nouse päkiöille ja koukista hieman polvia. Tiivistä alavatsa ja käännä lantiota eteen pyöristämällä lannerankaa ja palauta. Voit tehdä lannerangan pyöristyksen useamman kerran peräkkäin ja vasta tämän jälkeen palata perusasentoon. Voit käyttää liikkeessä apuna tuolia tai tehdä ilman.





















## 6. Alas rullaus lepoasentoon



Perusasennosta rullaa kevyesti alas. Alhaalla rentouta koko ylävartalo. Halutessasi voit ”ravistella” ylävartaloa kevyesti

## Liite 2 Youtuben ladatut videot

The screenshot shows the YouTube Studio interface for the channel 'VARALA'. The left sidebar contains navigation options: 'Oma kanava', 'Hallintapaneeli', 'Sisältö', 'Soittolistat', 'Tilastot', 'Kommentit', 'Tekstitykset', 'Tekijänoikeudet', 'Kaupallistaminen', 'Yksilöinti', 'Audiokirjasto', 'Asetukset', and 'Lähetä palautetta'. The main content area displays a table of videos under the 'Videot' tab, with a 'Suodatain' filter dropdown. The table columns are: Video, Näkyvyys, Rajoitukset, Päivämäärä, Katselukerrat, Kommentit, and Tykkäykset %.

Video	Näkyvyys	Rajoitukset	Päivämäärä ↓	Katselukerrat	Kommentit	Tykkäykset %
<input type="checkbox"/>  Vikko 4 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	14.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikko 3 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	14.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikko 2 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	14.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikko 1 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	14.2.2022 Ladattu	1	0	-
<input type="checkbox"/>  Aloitus Lisää kuvaus		Tehty lapsille	14.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Aisuruilatus, lepdilike Lisää kuvaus		Tehty lapsille	7.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikon vinkki 4 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	7.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikon vinkki 3 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	7.2.2022 Ladattu	1	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikon vinkki 2 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	7.2.2022 Ladattu	0	0	-
<input type="checkbox"/>  Vikon vinkki 1 Lisää kuvaus		Tehty lapsille	7.2.2022 Ladattu	1	0	-

## Liite 3 Youtube videoiden lataaminen

The screenshot shows the YouTube Studio interface for editing a video. The browser address bar shows 'studio.youtube.com'. The page title is 'Studio' and the search bar contains 'Hae koko kanavaltasi'. The left sidebar shows the channel content menu with options like 'Oma video', 'Tiedot', 'Tilastot', 'Editori', 'Kommentit', and 'Tekstitykset'. The main content area is titled 'Videon tiedot' and includes several sections:

- Nimi (pakollinen):** A text input field containing 'Viikon vinkki 1'.
- Kuvaus:** A text area with the placeholder text 'Kerro katsojille videosta'.
- Pikkukuva:** A section for selecting a thumbnail image, with a 'Lataa pikkukuva' button and a preview of the video frame.
- Soittolistat:** A section for adding music to the video, with a 'Valitse' dropdown menu.
- Yleisö:** A section for setting the video's audience, with a warning about COPPA (Children's Online Privacy Protection Act) and a radio button for 'Kyllä, se on tehty lapsille'.

On the right side, there is a video player showing a person in a green vest standing in a room with exercise balls. Below the player are settings for 'Näkyvyys' (set to 'Piilotettu'), 'Raportukset' (set to 'Tehty lapsille'), 'Tekstitykset', 'Päättösuuruus', and 'Kortit'.

## Liite 4 Tervetuloa viikkoon video

The screenshot shows a web browser window with the URL `syktribe.fi/module/coachings/6415`. The page displays a weekly plan titled "VALMENNUSPOHJAN VIIKKOSUUNNITELMA". A modal window titled "TEHTÄVÄ" is overlaid on the page, showing a video player for "Viikko 1". The video player includes a play button and a progress bar. The background page shows a list of weekly tasks (Vko 1 to Vko 4) with their respective dates and times.

**TEHTÄVÄ**

**HYVÄ RYHTI**  
HYVÄ RYHTI -VIKKO 1

**Viikko 1**  
Ensimmäisen viikon tarkoitus on tutustua lempeästi Hyvään ryhtiin valmennukseen.

**HYVÄ RYHTI - VIIKKO 1**  
SUORITA OHJELMA

**VALMENNUSPOHJAN VIIKKOSUUNNITELMA**

**Huomi!** Haluamme tehdä muutoksia kymmenpäiväisen viikkosuunnitelman sisältöön.

**Vko 1** 08:30 Tervetuloa valmennukseen! 08:30 Viikko 1 ohjelma

**Vko 2** 08:30 Viikko 2 ohjelma

**Vko 3** 08:30 Viikko 3 ohjelma 09:30 Filmi 08:30 Viikon viikko 3 11:30 Teennäköä

**Vko 4** 08:30 Viikko 4 ohjelma 09:30 Arvokas vinkki mistä pitäisi ottaa? 08:30 Viikon viikko 4 11:30 Teennäköä 16:30 Palautuspäivä

Kopio Hyvää ryhtiä.zip Näytä kaikki

## Liite 5 "Viikon vinkki"

The screenshot shows a web application interface for a coaching program. A modal window titled "TEHTÄVÄ" (Task) is centered on the screen, displaying a video player with a play button and the title "Viikon vinkki 4". The video player is set against a white background. The background of the application is dark green and features a sidebar menu on the left with various navigation options. The main content area shows a coaching plan with a header "VALMENNUSOHJAN VIIKKOSUUNNITELMA" and a list of weekly tasks. The tasks are organized into weeks (Viiko 1-4) and include specific activities and times. A "Kopio Hyvä ryhti.zip" download link is visible at the bottom left, and a "Näytä kaikki" (Show all) button is at the bottom right.

**TEHTÄVÄ**

Hyvä ryhti  
mikä? (video)

**Viikon vinkki!**  
Eikö pää käänny?  
Viikon vinkki videoilla muistutellaan meidän kauden tärkeitä ilkeisuurista. Tee harjoitus vaikka työpäin lomassa tai televisiota katsellessa.

**Viikon vinkki 4**

**VALMENNUSOHJAN VIIKKOSUUNNITELMA**

**Huomi!** Haluuko tehdä muutoksia käynnistettyihin harjoituksiin?

+ Lisää viikko + Lisää tehtävä

Viiko	08:30	09:30	10:30	11:30	12:30
Viiko 1	08:30 Terveystesti varkauslajassa	09:30 Viikko 1 ohjelma	10:30 Viikon vinkki 1	11:30 Terveystesti	12:30 Erinomainen viikko tapaaja
Viiko 2	08:30 Viikko 2 ohjelma	09:30 Viikon vinkki 2	10:30 Viikon vinkki 2	11:30 Terveystesti	
Viiko 3	08:30 Viikko 3 ohjelma	09:30 Fika	10:30 Viikon vinkki 3	11:30 Terveystesti	
Viiko 4 Pöytä viikko	08:30 Viikko 4 ohjelma	09:30 Arviointi sekä mikä pöytä on maistoin?	10:30 Viikon vinkki 4	11:30 Terveystesti	12:30 Pöytäseurue

Kopio Hyvä ryhti.zip

Näytä kaikki

## Liite 6 Kysely

The screenshot displays a mobile application interface for a fitness program. The background shows a weekly workout plan titled "VALMENNUSPOHJAN VIKKOSUUNNITELMA". The plan is organized into four weeks (Viiko 1-4) with specific activities and times listed. A survey overlay is prominently displayed in the center, titled "TEHTÄVÄ" (Task). The survey content includes:

- TEHTÄVÄ** (Task)
- FILIS** (Activity name)
- Viikko 3. Voimaa viikkoon** (Week 3. Strength in the week)
- Tuenna keskittämään voima ja tuki** (Focus on strength and support)
- MILTÄ TAMAN VIIKON LIIKKEET TUNTUVAT?** (How do the exercises of this week feel?)
- Options:  Helppoja (Easy),  Juuri sopivia (Just right),  Haastavia (Challenging)
- TALLENNEN JA MERKIKÄÄ TEHDYKSI** (Save and mark as done)

The background interface also shows a sidebar menu on the left with various navigation options and a top navigation bar. The bottom of the screen features a file name "Kopio Hyvä ryhti.zip" and a "Näytä kaikki" (Show all) button.

## Liite 7 Viikko-ohjelma


Ohjelmat | SYKE Tribe x Esikatsela x +

syketribe.fi/program-export/1ad4732a23be75558780dec1ba79b922 Päivitä


**Aikuopaste**

Lempää aloitus  
Teen liikkeet rauhalliseen tahtiin ja kuullostele kehoasi liikkeiden aikana. Suorita kaikki viisi liikettä peräkkäin ilman taukoja. Tee kaikki liikkeet kahteen kertaan pitäen ensimmäisen ja toisen sarjan välissä pieni tauko.


**Alasrullaus** Ohjeet / video  
Perusasennosta laita leuka rintaan, tiputa hartian alas ja rullaa nikama kerrallaan ala-asentoon. Alhaalta palauta liike takaisin ylös pitäen vatsassa tuen koko liikkeen ajan.

 Ohjeet  
Toistot 8 - 10


**Istuen sivutaivutus + kierto** Ohjeet / video  
Istu ryhdikkäästi tuolilla jalkapohjat lattialla vasten. Nosta käsi, kurota sivulle ja palauta rauhallisesti vaakatasoon. Kierrä käsi pikkunilli edellä vastakkaiselle puolelle. Voit tehdä liikkeen myös seisten. Tee liike molemmille puolille.

 Ohjeet  
Toistot 8 - 10 / puoli

**Vatsarutistus** Ohjeet / video  
Selinmakuulla, kantapäät lähellä pakarota ja pyyhke lapojen alla. Vie kädet pään taakse ja nosta rintakehää ylös. Palauta liike pitäen vatsalihaksissa jännitys koko liikkeen ajan.

 Ohjeet  
Toistot 8 - 10

**Lantionnosto** Ohjeet / video  
Selinmakuuta käännä häntäkuv jalkojen väliin. Rullaa lantio nikama nikamalta ylös ja palauta hitaasti alas.

 Ohjeet

## Liite 8 Koko valmennus Syke Tribe alustalla

Hyvä ryhti | SYKE Tribe

syketribe.fi/module/coachings/8415

Valitse asiakas

Mika Häme

Kun käynnistät valmennuksen, sen tehtävät luodaan aina valmennusohjan perusteella. Voit muokata valmennusohjaa aita. Valmennusohjaan tehdyt muutokset eivät vaikuta jo käynnistettyihin valmennuksiin, mutta voit muokata niitä erikseen.

Käynnistä uusi valmennus

Hon...

NIMI	OMISTAJA	KÄYTTÄJÄT	ALKAA	PÄÄTTY	TOMINNOT
Hyvä ryhti	Jari Salmi	2	Jatkuvaa	Jatkuvaa	X

10 Näytetään rivit 1-1 yhteensä

### VALMENNUSOHJAN VIIKKOSUUNNITELMA

**Huom!** Haluatko tehdä muutoksia käynnistettyyn valmennukseen? Avaa käynnistetty valmennus ja tee muutokset suoraan siihen!

+ Lisää viikko + Lisää tehtävä + Käynnistä uusi valmennus

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Vko 1	08:15 Tervetuloa valmennukseen! 08:15 Viikko 1 ohjelma		09:10 Alustus		08:30 Viikon vinkki 1	11:10 Treenimäärä	18:10 Ensimmäinen viikko takana
Vko 2	08:15 Viikko 2 ohjelma		10:10 Suosikki liike		08:30 Viikon vinkki 2	11:10 Treenimäärä	
Vko 3	08:15 Viikko 3 ohjelma		11:10 Fillis		08:30 Viikon vinkki 3	11:10 Treenimäärä	
Vko 4 Poista viikko	08:15 Viikko 4 ohjelma		11:10 Menikö sieltä mistä aita on matalin?		08:30 Viikon vinkki 4	11:10 Treenimäärä	18:10 Palautussele

## Liite 9 Canva mainoskuvat

