



The Bälance Hyvinvointi ohjelma – uusi toimintamalli

Natalia Mariaana Tienhaara

Haaga – Helia ammattikorkeakoulu

Liikuntajohtamisen ja valmennuksen koulutusohjelma

Valmennuksen suuntautuminen

Master opinnäytetyö

2022

<p>Tekijä(t) Natalia Tienhaara</p>
<p>Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)</p>
<p>Raportin/Opinnäytetyön nimi The Bälance Hyvinvointi ohjelma – uusi toimintamalli</p>
<p>Sivu- ja liitesivumäärä 51 + 3</p>
<p>Tämän työn tavoitteena oli kehittää malli yritykselle The Bälance joka antaa uuden tavan harjoittaa liikuntaa. Tämän mallin myötä haluamme parantaa jo olemassa olevia hyvinvointi ohjelmia mutta myös luoda uusi tapa lähestyä meidän asiakkaisiimme ja luoda sosiaalisen median kautta kiinnostus meidän ohjelmiin. Tarkoituksen on että, tämän mallin kautta myöskin ne jotka eivät ole aikaisemmin tulleet mukaamme liikkumaan ja kehittämään sisäistä hyvää oloa ja voiman tunnetta ovat tervetulleita. Ajatuksenamme on luoda toimintamalli mikä ottaa mukaan niin urheilijat kuin ei urheilijat.</p> <p>Meidän tarkoitus on luoda kuva urheilumaailmalle miten pienet liikkeet ja pienet vastustukset kehittävät sisäistä voimaa ja voida viedä haastavimmatkin urheilusuoritukset loppuun hyvillä tuloksilla. Tämän työelämän kehittämistyön kautta tarkoituksena oli luoda uusi toimintamalli yhdessä toimintanimen Natalia Wellness Coach kanssa The Bälance hyvinvointi ohjelmiin. Olemme ottaneet huomioon tässä uudessa toimintamallissa että ohjelmat olisivat toimivia ja tuloksia tuottavia eri asiakas ryhmille.</p> <p>Kehittämistyön aikana olemme seuranneet eri ryhmiä miten uudet liikkeet ja uudet ohjelmat ovat vaikuttaneet. Mukana olleet ryhmiä kenelle liikunta on tuntematon ja eivät juuri ole aikaisemmin liikkuneet. Myöskin toisena ryhmänä mukana olleet ammatti pyöräilijät, missä huomioineet miten heidän pyöräily suorituksen ovat muuttuneet uuden ohjelman aikana. Olemme seuranneet etenkin pyöräilijöiden jaksamista ja vastustuksen parantumista ja sen kehittymistä. Toinen tärkeä piirre urheilijoissa ja heidän suorituksissa on oikea hengitys.</p> <p>Uuteen ohjelmaamme olemme lisänneet myös jooga harjoituksia auttamaan kehittää joustavuutta kehoon. Uuden toimintamallin kehitys oli ajankohtainen toiminimellä toimivalle Natalia Wellness Coach missä hyvinvointi ohjelmat toimivat The Bälance nimellä. Pandemian aikana oli kehitettävä uusi tapa miten pystyimme jatkamaan antamaan treeniohjelmia asiakkaille kun tuli karanteeni 2020 eivätkä asiakkaat päässeet enään harjoittelemaan. Tällöin oli toimittava nopeasti ja teimme verkko kurssit ja ja tunnit.</p> <p>Pandemian jatkuessa ja päätimme tehdä virallisesti uuden toimintamallin niin että verkkohajukset jäivät pysyvästi helposti saataville asiakkaille ja houkuttelevaan uusia asiakkaita kenellä ehkä ei ole aikaa mennä paikan päälle harjoittelemaan taikka muita syitä miksi eivät halua mennä. Uuden toimintamallin myötä on myös huomioitu verkkokurssien saatavuus ja lisätty uusi mobiilisovellus appi mikä on ladattavissa niin android kuin ios sovelluksiin App storen kautta.</p> <p>Tämän uuden toimintamallin myötä haluamme kasvattaa liikunnan tärkeyden ja näyttää myös sosiaalisen median kautta miten jokainen meistä voi aloittaa hyvinvointi ohjelman ja kehittää hyvää oloa kehoonsa omassa tahdissa.</p>
<p>Asiasanat Hyvinvointi, Valmennus, fysiikkavalmennus, henkinen valmennus</p>

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Hyvinvointivalmennus.....	4
2.1 Hyvinvointiohjelman valmennus ja kenelle?.....	5
2.2 Hyvinvointi ohjaus.....	6
3 Fyysiset ominaisuudet ja fyysinen harjoittelu valmennusohjelmassa.....	9
3.1 Barren fyysiset ominaisuudet.....	10
3.3 Barre – harjoittelu urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa.....	12
3.3 Liikkuvuuden tärkeys.....	15
4. Hyvinvointiohjelman kokonaisvaltaisuus.....	17
4.1 Vammat mitä voimme estää hyvinvointi ohjelmilla.....	18
5 Projektin tausta ja tavoite.....	21
6 Työn vaiheet ja menetelmät.....	23
6.1 Projektin tavoitteiden määrittely.....	25
6.2 Projektin eteneminen.....	26
7. Projektin lopputulos – uudistettu toimintamalli.....	29
7.1 Raskaus ja raskauden jälkeinen valmennus.....	29
7.2 Raskauden ajan liikkuminen ja hyvinvointi ohjelma raskaus ajalle.....	30
7.2.1 Raskauden Ajan valmennusohjelma.....	31
7.2.2 Raskauden jälkeinen valmennusohjelma.....	32
7.3 Urheilijoiden ja toimistotyöntekijöiden ero.....	34
7.4 Kestävyys hyvinvointi ohjelma.....	35
.....	35
7.5 Uusi toimintamalli – The Bälance mobiilisovellus.....	36
8 Pohdinta.....	39
Lähteet.....	42
Liitteet.....	47
Liite 1. Jooga liikket.....	47
Kissa-Lehmä asento.....	47
Alaskatsova koira asento.....	47
Soturi 2 asento.....	48
Soturi 3 asento.....	49
Ylös katsova koira asento.....	49
Upphavista- Konasana asento.....	49

Usttrasana Asento.....49

1 Johdanto

Hyvinvointiohjelmalla on tarkoitus luoda hyvinvointia eri asiakasryhmiin niin urheilijoihin kuin toimistotyöntekijöihin. Hyvinvoinnin määritelmä voidaan katsoa kolmesta eri ulottuvuudesta; terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointi on sekä yksilöllistä että yhteisöllistä. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat perhe, ystävät, yhteisöt ja muut sosiaaliset suhteet, elämänhallinta, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteistason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat elinolot, asuminen, terveys, koulutus, työtilanne, työolot ja toimeentulo. (Mukailten Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL).

Hyvinvointiohjelmissa on tarkoitus auttaa eri asiakasryhmiä fyysisesti kuten myös heidän henkistä hyvinvointia. Autamme asiakkaitamme oikeilla liikkeillä kehittämään heidän fyysistä kuntoa ja olla enemmän tietoinen omasta kehostaan ja miten sitä voi eri tilanteissa aktivoida ja myös osata rentouttaa kun on tarve.

Hyvinvointiohjelmat voivat hyvin toimia osana urheilijoiden valmennuksessa kuten toimistotyöntekijöiden hyvinvointia kehittävä ohjelmana. Monien vuosien aikana hyvinvointiohjelmat ovat olleet piilossa ja monet asiakasryhmät eivät tunne muotoa. Tähän asti suurimmat asiakasryhmämme ovat olleet asiakkaat jotka eivät niin usein liiku tai urheile ja haluavat aloittaa hiljakseen aktivoimalla kehoansa. Monet heistä ovat kärsineet tai kärsivät selkävivusta, niska ja hartia alueiden jumituksista.

Toiminimellä toimiva Natalia Wellness Coach on huomannut monia alueita missä voimme auttaa monia asiakasryhmiä niin fyysisesti kuin henkisesti oikeilla hyvinvointiohjelmillä ja luoda uusi toimintamalli mikä toimisi urheilijoilla osana heidän valmennus ohjelmaa. Vuosien varrella olemme huomanneet miten olemme menettäneet monia asiakasryhmiä vain keskittymällä yhteen osa-alueeseen. Natalia Wellness Coach toiminimellä toimiva uusi toimintamallin nimi The Balance on tuonut esille uuden tavan toimia ja tuoda hyvinvointia asiakkaiden eri osa-alueisiin.

Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteina on terveellisen liikkumisen lisääntyminen, työpaineiden vähentäminen, itsensä toteuttaminen ja tuloksien saavuttaminen. Hyvinvointiohjelman toteutusta ohjaa ja sen päivittämisestä vastaa toiminimen alla toimiva Natalia Wellness Coach työryhmä. Työryhmä tekee analyysit ja raportit jokaiselle asiakkaalle uuden mobiilisovelluksen avulla mikä auttaa asiakkaan huomioimaan oma stressi taso, liikkuminen, nesteytys, sykkeen nousut eri harjoituksissa sekä unen laatu.

On tärkeä huomata ohjelmien heikkoudet ja lähteä työstämään ja parantamaan niitä. Hyvinvointiohjelman tuottamisessa olemme jättäneet ennen korona pandemiaa kaikki verkkovalmennukset lähestulkoon pois ja keskittyneet läsnäoleviin valmennuksiin. Olimme pitkään huomanneet miten hyvinvointiohjelmien myynti oli vaikeaa eri ryhmille ajanpuutteen vuoksi ja tämä on jättänyt ison osan mahdollisista uusista asiakkaista pois.

Uuden toimintamallin myötä sekä tämän työelämän kehittämistyön ohella tarkoituksena on luoda uusia ohjelmia jotka ovat valmiina käyttöön niin urheilijoille kuin henkilöille jotka haluavat aloittaa liikunnan mutta ehkä heitä joko pelottaa tai nolottaa aloittamaan liikunta. Tällä uudella toimintaohjelmalla tarkoitus on myös muuttaa sosiaalisen median markkinointi tekniikkaa ja inspiroida koko kansaa liikkumaan. Uuden toimintamallin myötä on tarkoitus luoda liikunnasta hauska ja samalla turvallinen joka antaa tukea hyvinvoinnin edistämiseen jokaiselle asiakkaalle. Helppo saada käsiksi, helpot ja selkeät ohjeet ja mukaan tempaisevat ohjelmat.

Tämän työn avulla tarkoituksenamme oli luoda eri kampanjoita jotka ovat kohdistettu eri asiakasryhmiin ja tuoda turvallisuuden tunnetta etenkin niille asiakasryhmille jotka eivät välttämättä uskalla mennä isoon kuntosaliin.

Mikä on hyvinvointi ohjaus? Mikä on meidän asema urheilussa? Miten voimme auttaa niin urheilijoita kuin ei urheilijoita? Huomioimme tarpeeksi eri kehoja ? Jokainen ihminen on yksilöllinen ? Miten kehittää toimintamalli joka huomioi eri kehon tyyppit?

Kysymykset jotka heräsivät minulle ennen toimintamallin kehittämisprojektia. Minusta on tärkeää että voimme huomioida hyvinvointi ohjelmilla kaikki mahdolliset asiakkaat ja muistaa että jokainen on oma yksilö. Monesti jos menemme sosiaaliseen mediaan ja alamme katsoa kuvia ja videoita niin huomaamme että suurin osa valmennus ohjelmista on suunnattu ihmisille joilla pitäisi olla jo jonkinlainen liikunta tausta alla.

Mitä sitten kaikki ne jotka eivät ole koskaan tehneet mitään ja tarvitsevat tukea ja apua liikunnan aloittamiseen? Tämä kehittämisprojekti lähti käyntiin jotta voimme kehittää uuden toiminta mallin hyvinvointi valmennuksiin jossa otamme huomioon kaikki eri kehon tyypit ja asiakasryhmät. Tärkeintä tässä myös on miten me visualisoimme uuden toimintamallin sosiaalisessa mediassa.

2 Hyvinvointivalmennus

Hyvinvointivalmennuksesta käytetään useimmiten nimeä health coach, mikä etenkin maailmalla on alkanut nousemaan ja käytetään paljon eri valmennus ryhmissä kuin joukkueissa.

Health Coaching on yksi kiinnostavimmista uusista uravaihtoehtoista. Olemme ylpeitä raivatessamme tietä uuden sukupolven Health Coacheille, jotka muuttavat yhteiskuntamme tietoisuutta. Koulutusohjelmamme koostuu uusimmista tiedoista psykologian, ravinnon, kehollisuuden, intuitiivisen kuuntelun, tapojen muutoksen ja terveellisen elämäntavan suunnittelun saralla. Vuoden mittaisen koulutuksen avulla saavutat selkeyden, kasvatat itseluottamustasi ja saat tietotaidot ja työkalut onnistuaksesi käytännön työssä Health Coachina sekä muuttaaksesi ihmisten elämää terveeseen ja positiiviseen suuntaan. (Intusiasma. Hyvinvointiakatemia.)

Heath Coach – Hyvinvoinvalmentajan osa-alueet:

Kokonaisvaltainen hyvinvointinäkemys

- 1.Motivoinnin ja tapojen muutoksen keinot
- 2.Hyvinvointiin vaikuttaminen mielen ja tunteiden johtamisen avulla
- 3.Valmennustaidot elämäntapamuutoksissa
- 4.Mindfulness ja tietoisuustaidot hyvinvoinnin tukena
- 5.Terveyttä ja elinvoimaista oloa tukevat elintavat
- 6.Tervehtyminen ravinnon avulla
- 7.Keho-mieli periaatteet hyvinvointivalmennuksessa
- 8.Oman asiantuntijuuden tuotteistaminen ja markkinoiminen
- 9.Oman valmennustoiminnan lanseeraaminen ja kehittäminen

... ja monia, monia muita toinen toistaan innostavampia aiheita.

(Intusiasma, Hyvinvointiakatemia.)

2.1 Hyvinvointiohjelman valmennus ja kenelle?

Hyvinvointivalmennus ja sen hyödyt ovat tuntee se hyvä olo sisältä päin, nauttia liikunnasta, pysyvät tulokset, rentous, ei kuureja, läsnä olo, itsensä ylittäminen sekä itsensä rakastaminen. (N.Hosko. 2022)

Kaikki alkoi korona pandemian aikana vuonna 2020 kun koko kansa jäi karanteeniin ja tarvitsimme kehittää uuden toiminta mallin hyvinvointi ohjelmiin joita käytimme ennen paljon yksityis treeneillä ja tunneilla sekä yrityk ohjelmissa. Nyt kaikki olivat etä töissä kotona ja pelko liikkua ulkona tai olla lähellä toisia ihmisiä. Tuli kysymys miten autamme kansaa? Mikä on meidän toimintamalli jotta kansa jatkaa liikkumista ja pitää yllä hyvinvointiaan.

Uusi toimintamalli ja mobiilisovellus takaa asiakkaille varman ja turvallisen ohjelman mikä on aina helposti saatavilla. Tarkoituksenamme on kehittää malli mikä takaa monien säännöllisen liikunnan mikä edes auttaa niin töissä kuin arjessa jaksamista. Hyvinvointi edistää: terveyttä ja hyvää oloa, positiivista ajattelua, energisyyttä, stressinhallintaa. Hyvinvointiohjelmat auttaa vähentämään: niska ja hartiasseudun kipuja, selkäkipuja, masennusta sekä uupumista. (N.Hosko. 2022)

Tässä kehittämistyö projektissa on käytetty laadullista tutkimus menetelmää, missä ensin haastattelimme jo asiakkaita miten voime jatkaa heidän hyvinvointi ohjelmia karanteenin aikana sekä kollegoitamme miten he ovat löytäneet hyödyntävän nettivalmennukset.

Tilanne oli kriittinen sillä me ohjaajat olimme monien toivo auttaa stressin, ahdistuksen ja masennuksen parissa mihin pandemia johti monet. Kun kaikki oli kiinni ja monien työpaikka oli uhattuna, lapset kotona etäkoulussa ja monta muuta uutta faktoria mikä muutti monien rutiinit täysin.

Mietimme vaihtoehtojamme ja miten pystymme jatkamaan ja jotta uusi pandemia tai karanteeni ei jätä kansaa ilman liikuntaa. Vastaus oli nettivalmennukset kuten esimerkiksi: kuukauden kotitreenit. Nettivalmennuksien kehittäminen alkoi joka oli suunnattu kaikille asiakasryhmille. Ja näin kehittämistyö projekti sai alkunsa ja tavoitteena oli luoda uusi toimintamalli joka toimisi mahdollisimman monelle. Helppo päästää käyttöön, turvallinen ja tehokas.

2.2 Hyvinvointi ohjaus

Hyvinvointi ohjauksessa tarkoitetaan että autamme jokaista ohjattavaa löytämään se hyvä olo kehon sisältä kuin ulkoa. Hyvinvointi ohjauksella ei ainoastaan tarkoiteta fyysistä työtä mutta myös otetaan huomioon henkinen valmennus. Haluamme luoda jokaiselle meidän asiakkaalle positiivisia vaikutuksia niin fyysisesti kuin henkisesti; positiivinen kehon kuva, stressin vähentäminen, tunteiden kontrollointi sekä sairausten ja loukkaantumisten vähentäminen.

Mihin perustuu hyvinvointi ohjelama perustuu? Se perustuu monen vuosien suunnitelun jälkeen jossa olemme tutkineet ja yhdistäneet eri liikuntamuotoja jotka tukevat meidän jokaista asiakasta vaikka jokaisella on eri tausta ja eri tarpeet.

Kenelle hyvinvointiohjelmat toimii ?

Hyvinvointi ohjelma on laaja käsite mitä me teemme. Otamme huomioon niin fyysisen kuin henkisen puolen ja että asiakkaalla on hyvä ravinto. Jotta me voimme hyvin tarvitsemme kaikki kolme osaa olimme tpmistotyöntekijöitä, fyysisen työn tekijöitä, urheilu ohjaajat, urheilijat jne.

On tärkeää huomioida jokainen yksilönä mikä hyvinvointihjelmasta tekee ainutlaatuisen. Katsomme jokaisen asiakkaan tarpeet, heikkoudet ja vahvuudet ja kehitämme

yksilöllisen ohjelman. Ennen koronaa hyvinvointi ohjaajat eivät olleet niin tunnettuja eikä myöskään työllistettyjä. Enimmäkseen missä hyvinvointiohjaajia käytettiin oli työhyvinvointi ohjelmissa.

Koronan myötä monet ovat huomioineet hyvinvoinnin tärkeyden ja myös että se ei välttämättä vie paljon aikaa. Ohjelmat voivat olla lyhyitä mutta tärkeää on olla jatkuva harjoittelu joka tuo sen hyvän olon tunteen. Tässä uudessa toimintamallissa haluamme luoda kuvan missä jokainen voi aloittaa liikunnan ja nähdä sen tuovat hyvät puolet keholle ja mielelle. Sosiaalisessa mediassa emme halua luoda vain yhtä kuvaa hyvinvoinnilla vaan että ihmiset voivat helposti aloittaa liikunta muodon vaikka eivät olisi ennen tehneet mitään.

Tarkoituksena on myös tuoda esille että eri kehonmuodoille voi kehittää eri tyyliä liikuntaharjoitteita ja markkinoida sosiaalisessa mediassa yhdenvertaisuutta ja näin saada enemmän turvan tuntua niille asiakkaille jotka epäröivät kun näkevät jo treenattuja ja hoikkia naisia tai miehiä kuvissa mikä, on pieni osa meidän väestöstä.

Hyvinvointiohjelman yksi iso osa on henkinen hyvinvointi mitä harjoitetaan mindfulness harjoituksilla. Mindfulness suomennetaan useimmiten joko tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo tai tietoinen läsnäolo. (S.Laine.2015. Hidastaelamaa).

Tätä menetelmää tunnetuksi tehnyt emeritusprofessori John Kabat-Zinn määrittelee, että tietoisessa läsnäolossa on kyse olotilasta, missä kohdistetaan mielen huomio johonkin nykyhetken kokemukseen ja tehdään se hyväksyvästi. Sitten on hyväksyvä läsnäolo mikä tarkoittaa valpasta, avointa ja vastaanottavaista suhtautumista tähän hetkeen. Tämä on taito mitä voi harjoitella jotta olemme enemmän läsnä itsemme kanssa. Tutkimuksissakin on havaittu, että vietämme suuren osan ajastamme aivojemme automaattiohjauksessa, emme tietoisesti läsnä. (S.Laine. 2015. Hidastaelamaa).

Mitä hyötyjä mindfulnessin harjoittamisesta voi saada? Harjoittelun tarkoitus ei ole vain keskittyä hengitykseen tai tyhjentää ajatuksia. Hengitykseen keskittymisen tarkoitus on oppia tuntemaan tämänhetkinen läsnäolo. Pitempään harjoittelun tavoite on oppia elämään arjessa vahvemmin tietoisesti läsnä. Tällöin otamme toiminnastamme syvällisemmän vastuun ja ohjaamme elämäämme arvojemme mukaisesti tietoisesti.

“Tällöin voi tuntea elävänsä, eikä vain suorittavansa elämää”, toteaa In Praise of Slowness -kirjan (suomennettuna Slow – elä hitaammin) kirjoittanut Carl Honoré. (hidstaelamaa, S.Laine, 2015).

3 Fyysiset ominaisuudet ja fyysinen harjoittelu valmennusohjelmassa

Fyysiset ominaisuudet jaetaan voimaan, nopeuteen, kestävyteen, liikkuvuuteen, nopeuskestävyyteen ja taitoon. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja kehittäminen on tutkittu tieteenala ja yksi urheiluvalmennuksen perusta. Tietotaitoa ominaisuusharjoittelusta on käytetty varsinkin aikuis- ja ammattiuurheilussa. Ominaisuusharjoittelun pääperiaatteet soveltuvat kuitenkin hyvin myös lasten ja nuorten valmennukseen. Pääperiaatteet fyysisten ominaisuuksien harjoittelussa ovat ärsyke ja kehitys, spesifisyys, palautuvuus, yksilöllisyys ja progressiivisuus. (Hakkarainen 2015a, 179.)

Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu harjoituksen aikaansaaman ärsykkeen jälkeen palautumisprosessissa. Tätä kutsutaan yleisesti termillä superkompensaatio. Harjoittelun spesifisyys periaatteen mukaan vain harjoituksessa käytetyt elinjärjestelmät ja kudokset kehittyvät. Palautuvuus on myös yksi fyysisen harjoittelun peruseriaateista. Sillä tarkoitetaan fyysisen suorituskyvyn laskua harjoittelua edeltäneelle tasolle, ellei elinjärjestelmiä ja kudoksia kuormiteta tarpeeksi ja jatkuvasti. Erityisesti voiman ja kestävyden on todettu heikkenevän ilman säännöllistä harjoitusärsykettä. Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen pääperiaatteet ovat kaikilla samat. Kuitenkin harjoitusvaste ja harjoituksen aikaansaama kehitys ovat yksilöllisiä. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelussa ärsykettä on nostettava säännöllisesti, jotta kehitys etenee nousujohteisesti. (Hakkarainen 2015a, 179.)

3.1 Barren fyysiset ominaisuudet

Treeniä saavat barressa erityisesti reidet, pohkeet, nilkat, jalkaterät ja keskivartalo. Sykettä kohotetaan jalan ojennuksilla ja joskus jopa hypyillä. Käsissäkin barre tuntuu sillä niihin lisätään käsiharjoituksen pienillä painoilla missä liikeradat ovat pitkiä ja paljon toistoja. Lopuksi vielä tehdään erilliset vatsalihasliikkeet, selkäliikkeet sekä venyttely ja pieni rentoutus harjoitus jotta keho aloittaa palautumisen. (Latva.,Mantila.,P., 2020)

Barre on yhdistelmä pilatesia ja balettia, joka on suunniteltu pidentämään koko kehoasi ja auttamaan sinua löytämään keskuksesi. Se sisältää myös kohdennetut purskeet ytimeen, käsivarsiin ja saaliin. Barre-harjoituksessa liikkeillä on lyhyempi liikealue kohdennettujen lihasryhmien väsyttämiseksi, mikä vahvistaa paikallisia ja globaaleja lihaksia syvästi. Esimerkiksi barretunnin aikana teet usein kyykkyjä ensimmäisessä tai toisessa asennossa – tunnetaan baletissa pliés tai grand pliés. Kyykkyasennosta ”aiot tehdä paljon pulsseja kahden tuuman ylös ja kaksi tuumaa alaspäin, mikä rajoittaa liikkumisaluetta”. (Lema.,2020)

”Kehon tietoisuus barre antaa sinulle on kuin mikään muu harjoittelu, koska pidät periaatteita ja tekniikkaa matolla ja sen ulkopuolella ja käytät sitä päivittäisessä elämässäsi”. Useimmat barre-luokkaa katsovat ihmiset luulevat todennäköisesti, että se näyttää helpolta, mutta kun olet kokeillut sitä, huomaat kuinka kovaa sinun täytyy työskennellä saadaksesi sen näyttämään vaivattomalta. (Lema.,2020).

Barre kehittää lihasvoimaa ja kestävyyttä, liikkuvuutta jakehohallintaa. Lisäksi se kehittää koordinaatiota, kehontuntemusta ja tasapainoa. Kiinteä ja vahva olemus sekä upea, itsevarma ryhti painostavat omaa fiilistä, myös hehkuvat hyvinvointia ulospäin. Mikä tekee Barresta niin hyvän voima harjoituksen ja samalla on turvallinen.

Barren liikeradat ja miten tunti on kehitetty näkyy miten koko keho aktivoituu ja voimistuu harjoitusten myötä. Liikkeet eivät ole isoja vaan pieniä ja keskitymme kokonaisuun lihas linjoihin emme vain yhteen tiettyyn lihakseen. Toistoja on paljon mikä saa että lihas massa aktivoituu ja jatkaa työtänsä vielä tunnin jälkeen.

Voimantuottokykyyn vaikuttavat muun muassa lihassolujen koko, lihassolusuhde ja lihassolujen aktivaatio ja supistuminen. Tämän lisäksi voimantuoton kannalta merkityksellisiä ovat lihasvoimasta riippumattomat tekijät, kuten liikeaistien ja keskushermoston toiminta, lihasten ja tukirakenteiden elastisuus, raajojen vipuvarsien pituussuhteet, energia-aineenvaihdunta, hormonaaliset tekijät, harjoittelu, sukupuoli sekä ikä (Hakkarainen 2015b, 212).

Voimantuotto syntyy hermoston, lihaksiston ja tukielinten yhteistyöstä. Yhteistyö on kompleksi tapahtumaketju, jossa tarvitaan juuri oikeiden lihassolujen aktivaatio, supistuminen ja jarruttavien lihasolujen oikea-aikainen periksi antaminen. Tukilihakset toimivat liikkeen vastavoimana. Hermolihasjärjestelmällä on tärkeä rooli liikkeen aikaansaamisessa lihasaktivaation ja lihassupistusten säätelijöinä. Liikkeen aikaansaamiseen osallistuvat keskushermosto, ääreishermosto, lihaskudos, jänteet sekä muut tukikudokset. (Hakkarainen 2015b, 212-213; Häkkinen & Ahtiainen 2016, 250-252.)

Usein voimaharjoittelu mielletään lähes yksinomaan lisäpainoilla tehtävään harjoitteluun. Voimaharjoittelu on kuitenkin parhaimmillaan hyvin monipuolista oman kehon painolla sekä tarvittaessa lisäpainoilla tapahtuvaa harjoittelua. Tavoitteena on kehittää hermolihasjärjestelmän toimintakykyä. (Hakkarainen 2015b, 215-216)

Voimaharjoittelun yksi tärkeimmistä tavoitteista on parantaa lajin kannalta oleellisten voimantuotto ketjujen toimintakykyä. Voimaharjoittelu kehittää myös kehonhallintaa ja voimantuottotaitoa sekä liikkuvuutta. Voimantuottoa tarvitaan kaikissa urheilulajeissa. Voimaharjoittelun eri lajeja ovat maksimivoima, kestovoima ja nopeusvoima. Maksimivoima voidaan jakaa hermostolliseen ja hypertrofiseen maksimivoimaan.

Kestovoima taas lihaskestävyyteen ja voimakestävyyteen sekä nopeusvoima pikavoimaan ja räjähtävään voimaan. (Hakkarainen, 2015b, 216).

3.3 Barre – harjoittelu urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa

Monet urheilijat kärsivät loukkaantumisia erinäisistä syistä ja yksi näistä voi olla puuttuva voimaharjoittelu eri lihaksiin tai kehittää syvää voimaa kehon ja kehon tunnistamiseen. Yksi harjoittelumuoto mikä auttaa on Barre harjoittelu. Jos otamme esimerkiksi juoksijat ja juoksijan ongelmat pitkäaikaisen treenauksen johdosta.

Juoksijan polvella tarkoitetaan polven ulkosyrjällä esiintyvää rasitusperäistä kipua. Juoksijan polvi on yleinen vaiva lajeissa, joissa esiintyy paljon polven ojennus- ja koukistusliikettä. Näitä lajeja ovat juoksun lisäksi esimerkiksi pyöräily, jalkapallo ja hiihto. Juoksijan polvi aiheutuu usein muutoksista kuormituksen määrässä tai intensiteetissä. Myös muutokset harjoittelualustassa tai jalkineissa voivat vaikuttaa vamman syntyyn. Lonkan, polven ja nilkan liikehallinnan heikkoudet voivat lisätä polven kuormittumista ja edesauttaa vamman syntymistä. (Leppänen.,M.)

Kuten edellisessä tekstissä on mainittu miten lonkan, polven ja nilkan liikehallinnan heikkoudet voivat lisätä polven kuormittumista ja auttaa vamman syntymistä on Barressa tärkeä rooli heidän voimaharjoittelussa missä juuri keskitymme paljon näiden alueiden voimistamiseen sekä kehittää niiden liikeratoja. Niin myöskin pyöräilijät ovat samassa tilanteessa.

Tyypillisesti urheiluvammat kohdistuvat tuki- ja liikuntaelimistöön ja ovat seurausta iskuista, kaatumisista tai äkinnäisistä suunnanmuutoksista. Vakavissa tilanteissa muun muassa kovat törmäykset voivat aiheuttaa myös sisäelinvaurioita, kuten sisäistä verenvuotoa. Joissain urheilulajeissa urheilijat altistuvat ääriolosuhteille kuten kovalle

kuumuudelle ja kylmyydelle, jotka voivat vaikuttaa hermoston toimintaan. (Docendo 2011, 164- 173).

Kaavio 1. Liikuntavammariski eri liikuntalajeissa. (Haikonen, Parkkari, 2010)

Laji	Vammat/1000 harrastettua tuntia
Sälibandy, Sähly	9,3-12,9
Jalkapallo	6,3-9,7
Jääkiekko	5,8-9,8
Lentopallo	5,4-9,1
Ratsastus	2,6-5,1
Juoksu	2,9-4,4
Aerobic, Jumppa	2,5-3,9
Kuntosaliharjoittelu	2,5-3,8
Murtomaahiihto	1,3-2,2
Kävely	1,0-1,3

Taulukko näyttää miten eri lajit voivat luoda vammoja. Miten estämme urheiluvammojen syntymistä, on vahvistaa keho niillä alueilla jossa on riski saada vamma eri urheilulajeista. On tärkeä myös harjoittaa lihaksia niin että antavat tukea keholle ja jaksavat ylläpitää lihaksia. Esimerkiksi juoksijoilla on paljon nivel vammoja sekä polvivammoja. On kuitenkin mahdollista estää tai vähentää vammoja oikealla voimaharjoittelulla kuten esimerkiksi juoksijoille auttaa Barre harjoitukset. Barre kehittää

voimaa kehoon ja autta voimistamaan nilkan seudun lihaksia kuten vahvistaa polvien toiminnan.

Urheiluvammojen syntyyn vaikuttavat tekijät, kuten sukupuoli, ikä, lihasmassa, nivelten liikkuvuus, lihasten kireys, fyysinen kunto sekä virheellinen suoritustekniikka. (Kallio 2007, 454-456).

Harjoitusohjelmilla on huomattu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus sisäisiin riskitekijöihin, kuten fyysiseen kuntoon, lihasvoimaan ja liikehallintaan. Ohjelmia on tarjolla paljon erilaisia ja tutkimuksilla on ollut vaikeuksia todeta mikä ohjelmasta toimii, todennäköisesti teho perustuu juuri ohjelmien monipuolisuuteen. Jokainen ohjelma tulee optimoida urheilijan lajin, lähtötason ja tarpeen mukaan. Tehokkaiksi todetut harjoitusohjelmat sisältävät usein monipuolisesti hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittäviä harjoitteita, kuten tasapainoja lihasvoimaharjoitteita. (Leppänen 2015).

3.3 Liikkuvuuden tärkeys

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuusharjoittelun on todettu olevan yhteydessä elimistön toiminta- ja suorituskykyyn, loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn, lihastasapainoon, liikkeiden taloudellisuuteen sekä nopeuden ja voimantuoton helpottumiseen. Tämän lisäksi liikkuvuusharjoittelun on todettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia sekä elämänlaatua. Liikkuvuusharjoittelu on tärkeää urheilussa tarvittavan fyysisen suorituskyvyn ja jokapäiväisen arkielämän toimintakyvyn kannalta. Hyvä liikkuvuus on lähes kaikkien urheilulajien suoritustekniikoiden perusedellytys. Liikkuvuutta kehitetään ja ylläpidetään säännöllisellä venyttelyllä ja muulla liikkuvuusharjoittelulla. (Kalaja 2015, 255-256; Kalaja 2016a, 313; Pasanen & Koskela 2020.)

Monipuolinen liikunta on paras keino pitää keho liikkuvana. Jos tekee toimistotyötä ja harrastaa pyöräilyä, voi olla tosi hyvässä kunnossa, mutta liikkuvuus voi olla huono pyöräilyn ja toimistotyön vaatimusten ulkopuolella. Näistä kummassakaan ei tule esimerkiksi rangankiertoa. Siksi kannattaa miettiä, miten liikuntaharrastus toisi vastapainoa työlle, jottei keho kuormittuisi samalla tavalla sekä työssä että vapaalla. Huono liikkuvuus voi johtua myös heikoista lihaksista. Heikot pakara- ja reisilihakset voivat olla syynä, jos esimerkiksi kyykky ei onnistu. Siksi myös lihastasapainosta on syytä huolehtia. (Hurtig, E., 2022)

Elimistön rakenteellisista ominaisuuksista kehon liikelaajuuteen vaikuttavat muun muassa nivelten rakenne, nivelsiteiden ja nivelkapselin venyvyys, lihasten ja jänteiden venyvyys sekä lihasmassan määrä. Myös koordinaatio vaikuttaa nivelten liikelaajuuksiin muun muassa vaikuttajalihasten ja vastavaikuttajalihasten sekä liikeketjua avustavien lihasten yhteistoiminnan avulla. Lihaksiston, lihaskalvojen ja nivelsiteiden tuottama vastus venytysliikkeessä on lähes 90 %. Jänteet ja iho tuovat myös vastusta venytysliikkeeseen. Kellon 12 ajan on myös todettu olevan yhteydessä liikkuvuuteen. Aamulla herätessä ja illalla väsyneenä liikkuvuus on pienimmillään. Kylmä ilma

heikentää liikkuvuutta ja lämmin ilma edistää lihasten sekä nivelten liikkuvuutta. (Kalaja 2015, 260; Kalaja 2016a, 313.)

On myös tärkeää huomioida hyvinvointivalmennus ohjelmissa liikkuvuusharjoittulien määrä eri ohjelmissa ja eri ryhmissä. Liikkuvuuden lisääminen on hyvin tärkeä tekijä vähentää vammautumista niin lihaksissa kuin jänteissä. On mahdollista vähentää urheilijoiden loukkaantumisia kuin myös toimistotyöntekijöiden niska-hartia alueiden vammat sekä ala selän vaivat oikealla liikunnalla.

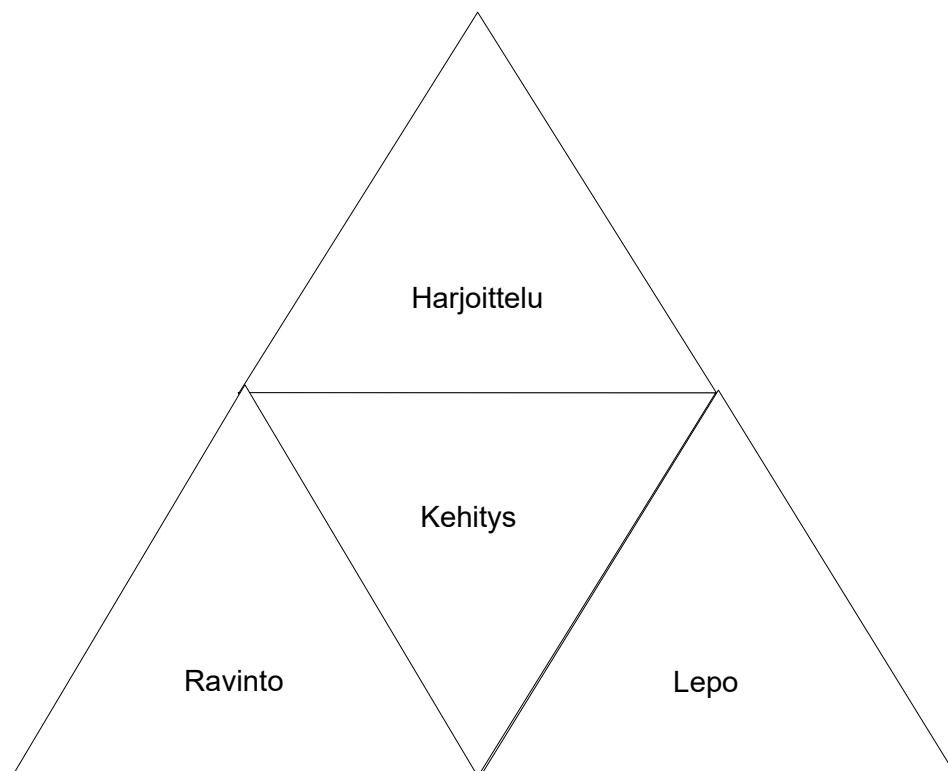
Liikkuvuus, lihasvoima ja luuston lujuus ovat tuki- ja liikuntaelimestön kunnon osatekijöitä. Liikkuvuus ja notkeus kuvaavat nivelten suurinta mahdollista liikelajuuutta sekä lihasten ja jänteiden vastustavaa voimaa tällä liikelajuuudella. Osittain liikkuvuutta määrittelee perinnöllisyys, joka vaikuttaa nivelten rakenteeseen ja kudosten (rusto, nivelkapseli, sidekudos, jänteet, lihaskalvot, nivelsiteet ja lihaksen koko/paksuus) koostumukseen. Nykykäsityksen mukaan selän terveyden vuoksi on tärkeää huolehtia lonkkanivelten riittävästä liikkuvuudesta, jotta alaselän asennon hallinta, esimerkiksi nostettaessa, olisi mahdollista (selän keskiasennon eli neutraalialueen hallinta). Nostotilanteessa tarvitaan lonkkanivelen hyvää liikkuvuutta koukistus- ja loitonnuunsaun. (UKK, Instituutti, 2022)

4. Hyvinvointiohjelman kokonaisvaltaisuus

Hyvinvointi ohjelmissa on tarkoitus ottaa huomioon koko kehon kokonaisuus, emme keskity ainoastaan fyysiseen puoleen vaan haluamme tuoda esille ja luoda asiakkaillemme sen hyvän olon tunteen koko kehossa niin ulkoisesti kuin sisäisesti.

Jokainen hyvinvointi ohjelman käyttäjä ohjelman myötä ymmärtää ravinnon tärkeyden ennen treeni ohjelmia ja treeni ohjelmien jälkeen. Keho tarvitsee hyviä ravinnon lähteitä jotta jaksaa tehdä liikuntaa ja liikunnan jälkeen osa palautumista on hyvä ja oikea ravinto.

Kehittyminen syntyy harjoittelun, levon ja ravitsemuksen yhteisvaikutuksesta. Vähäinen palautuminen tai uni voivat olla esteenä kehittämiselle. Ravitsemukseen on kiinnitettävä huomiota erityisesti harjoittelun vaatimustason sekä määrien noustessa nuoruvaiheessa. Ravitsemus on yhteydessä muun muassa fyysisen suorituskyvyn, keskittymisen ja motivaation, jaksamiseen sekä menestymiseen urheilussa. Harjoittelun, levon ja ravitsemuksen ”kolmiyhteyttä” kuvataan kirjallisuudessa kolmiomallin avulla (Kuvio 1.). (Hakkarainen 2015e, 91; Hiilloskorpi & Arjanne 2016, 159; Ojala & Laaksonen 2016, 169.)



Kaikessa liikunta harrastuksessa on otettava huomioon hyvä riittävä lepo sekä hyvä ja monipuolinen ravinto jos haluaa kehittyä; parantamalla tuloksia, lisää kestävyyttä urheilu harjoituksiin. Myöskin jos päämääränä on liikunnan kautta esteettinen kehitys on tärkeä huomioida kuvion kolmioyhteys. Hyvinvointi ohjelmat ottavat hyvin tärkeänä kaikki kolmioyhteyden vaiheet:

- Lepo on yksi tärkeimmistä urheilumaailman elementeistä. Ilman riittävää lepoa ei keho jaksa, lihaksilla ei ole aikaa palautua ja käyttää se luotu energia kasvattaa ja voimistaa lihaksistoa.
- Ilman monipuolista ravintoa on vaikea kehittyä niin fyysisesti taikka esteettisesti, rippuen jokaisen omaa päämäärää. Hyvinvointi ohjelmien tarkoituksena on luoda jokaiselle asiakkaalle hyvä suhde ruokaan ja osaa arvostaa jokaista elemettiä. Ruoka on kehon energiaa mikä pitää kehon toiminnassa.
- Harjoittelu on menestyksen avain. Yhdistämällä kolme tekijää on mahdollisuus muokata kehoja haluttuun suuntaan.

4.1 Vammat mitä voimme estää hyvinvointi ohjelmilla

Vammoja, lihasjännityksiä, selkäkipuja ja monia muita voi esiintyä kehossamme ikääntymisen myötä, urheilussa, liian vähäisen liikunnan vuoksi taikka liian voimakkaan aktiviteetin kautta. Haluamme luoda positiivisen kuvan liikunnasta antamalla liikeitä jotka auttavat asiakkaitamme voimaan paremmin fyysisesti. Meidän tavoitteena ei ole kehittää voimaa kehoille vaan tietoisuus omasta kehosta ja miten sitä voi käyttää viisasti. Tämä on mikä auttaa ettei loukkaantumisia tule ja tietenkin siihen auttavat hyvä vahva pohja sekä kehossa on liikkuvuutta kuin venyvyyttä.

”Liikuntavammoja ehkäistään tehokkaimmin liikkumalla monipuolisesti. Hyvä yleiskunto, riittävä lihasvoima ja kehonhallinta on tärkeää kaiken ikäisille liikkujille lajista riippumatta.” (UKK-Instituutti., 2021.)

Liikuntaan liittyvät vammat ovat usein seurausta kehonhallinnan puutteista. Hyvät liiketaidot tuovat varmuutta liikkumiseen, ja riittävän kehonhallinnan myötä horjahduksista ja muista kömmähdyksistä johtuvat vammat vähenevät. Kehonhallintaa voi harjoittaa esimerkiksi tekniikka-, tasapaino-, ketteryys-, voima- ja hyppelyharjoitteiden avulla. (UKK-Instituutti., 2021)

Harjoitusohjelmilla on huomattu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus sisäisiin riskitekijöihin, kuten fyysiseen kuntoon, lihasvoimaan ja liikehallintaan. Ohjelmia on tarjolla paljon erilaisia ja tutkimuksilla on ollut vaikeuksia todeta mikä ohjelmasta toimii, todennäköisesti teho perustuu juuri ohjelmien monipuolisuuteen. Jokainen ohjelma tulee optimoida urheilijan lajin, lähtötason ja tarpeen mukaan. Tehokkaiksi todetut harjoitusohjelmat sisältävät usein monipuolisesti hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittäviä harjoitteita, kuten tasapainoja lihasvoimaharjoitteita. (Leppänen 2015).

Miksi hyvinvointia eri organisaatioille ja työntekijöille? Työntekijöiden hyvinvointiin panostaminen edistää heidän työjaksamista ja vähentää uupumuuden mahdollisuutta kuten vähentää stressin määrää. Tavoitteena jokaisella hyvinvointi ohjelmalla on kehittää jokaisessa asiakkaassa psykologinen joustavuus ja palautuminen, kestävyysharjoittelu, ja lihaskunto. Hyvinvointi ohjelmien yksi iso tärkeä kehittäminen on palautumisen polku missä opitaan kuormituksen palautumisen optimointi sekä tunnistaa stressitekijät. (Hyvinvointikoulu, N.Uronen, 2022)

5 Projektin tausta ja tavoite

Tässä työelämän kehittämistyössä on tarkoitus kehittää uusi toimintamalli hyvinvointi ohjelmiin ja niiden toteuttamiseen. Tämä työ on tehty yhteistyössä toimintanimen Natalia Wellness Coach:in kanssa. Työn tavoitteena oli luoda toimimammat hyvinvointivalmennus ohjelmat jotka olisivat helposti saatavilla jokaiselle yrityksen asiakkaalle.

Tämän työn myötä halutaan muuttaa jo olemassa olevia hyvinvointi ohjelmia sekä niiden toteutus tapoja. Haluamme tuoda esille muutokset ja niiden tärkeyden ja miten voimme auttaa asiakkaitamme sekä laajentaa tämän työn myötä meidän omaa asiakaskuntaamme. Pandemia ja karanteeni toi jokaiselle uusia haasteita kuten myös meille valmentajille mutta kiitos sen huomasimme myös ison asiakas ryhmän joka oli jäänyt huomioimatta. Nettivalmennus ja sen tuomat hyödyt missä asiakkaat pääsevät nopeasti palveluun ilman että menettävät aikaa ruuhkassa tai jos muuten aika on tiukka ohjelmia on eri pituisia.

Konkreettisesti tavoitteena oli:

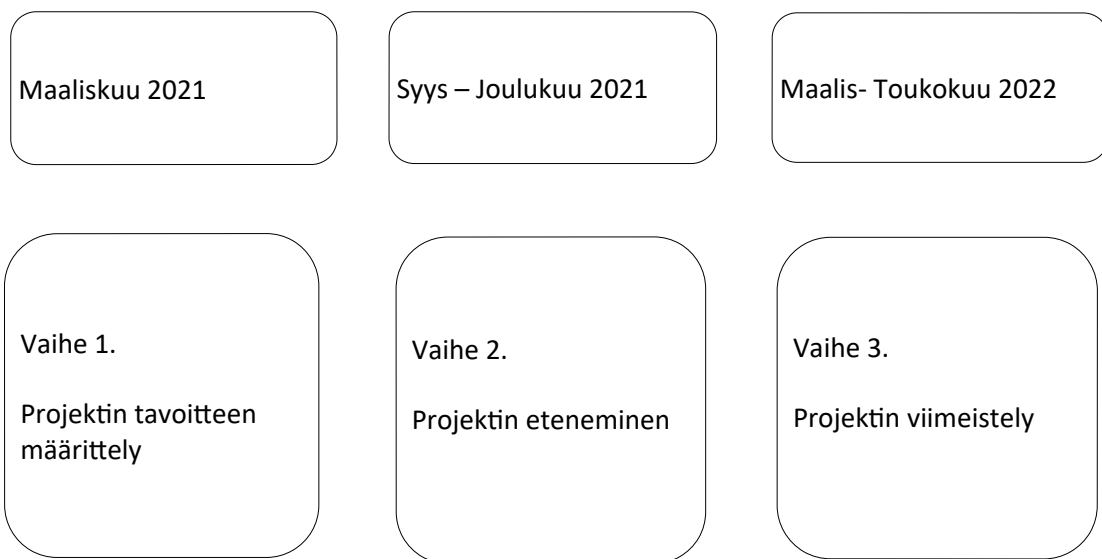
1. Kehittää online malli mikä olisi helppo ladata ja helppo tehdä vapaa aikana.
2. Kehittää markkinointi sosiaalisessa mediassa missä näkyä aitous ja ammattitaitous.
3. Kehittää valmennusohjelma niin että se olisi kaikille mahdollinen tehdä. Kehitetään eri ryhmille omat ohjelmat.
4. Jokaisella ryhmälle on omat tavoitteet ja liikeryhmät riippuen ryhmästä: raskaus, raskauden jälkeinen, urheilijat, toimistyontekijät, aloita liikkuminen (jotka ovat aloittamassa eivätkä aiemmin ole tehneet) .
5. Barre & Yoga Urheilijan hyvinvointi valmennus ohjelmiin
6. Barre terveystiikuntana ja miten voimme vähentää urheiluvammoja oikealla harjoittelulla.
7. Kaikki ohjelmat ovat näkyvissä sosiaalisessa mediassa sekä nettisivuilla.

Tämän uuden toimintamallin myötä asiakasryhmät näkevät liikumisen tärkeänä ja hyvinvointiohjelmien tärkeyden kehossaan ja miten eri ikäryhmät kuin eri ryhmän ohjelmat auttavat niin fyysisesti kuin henkisesti. Tämän projektin myötä on tarkoitus luoda enemmän uskottavuutta ja luottamusta ohjelmiin kuten myös luoda ymmärrystä asikkaiden kesellä miten helppo ohjelmaa on käyttää ja että sen on kehitetty ja tarkoitettu eri kehoille kuin eri ikä ryhmille.

6 Työn vaiheet ja menetelmät

Tämä työelämän kehittämisprojekti sisälsi toimintatutkimukselle ominaisia piirteitä. Tässä kehittämistyö projektissa on käytetty laadullista tutkimus menetelmää, missä ensin haastattelimme jo asiakkaita miten voime jatkaa heidän hyvinvointi ohjelmia karanteenin aikana sekä kollegoitamme miten he ovat löytäneet hyödyntävän nettivalmennukset.

Tämän kehittämisprojektin eteneminen on esitetty kuviossa 2. Työ aloitettiin keväällä 2021, jolloin olimme jo tehneet muutoksia korona pandemian aikana jotta asiakkaamme pystyvät jatkamaan velmennuksiansa mutta meiltä puuttui virallinen tutkimus siihen mitä ja miten ohjelma mallit muuttuvat jotta pystymme jatkamaan eri olosuhteissa ja jopa eri paikkakunnilla. Asiakkaidemme ei enään tarvitse olla samalla paikkakunnalla kuin me. Uuden aplikaation ja online muodon myötä asiakkaamme vievät aina mukanaansa meidän ohjelmat.



Kuvio 2. The Bälance toimintamallin rakentaminen

Liikunta ja urheilu on elintärkeä meille ihmisille joten vaikka karanteeni tulee on meidän joka tapauksessa liikuttava mutta meidän piti löytää se että miten. Tämä uusi online

harjoitusmalli jäi jäädäkseen monien huomattua sen helppouden ja että ei vie niin paljon aikaa.

Kevät 2021 meni tutkiessa miten mahdolliset pysyvät vaihdokset vaikuttivat asiakkaitamme ja oliko helpompi saada uusia asiakas ryhmiä. Mitä meiltä puuttui valmennusohjelmista mitä kommentteja saimme. Kehittää suunnitelma työnkehittämis työlle ja mitkä sen tavoitteet on.

Syksy 2021 ja kevät 2022 tutkimme paljon eri urheilu ryhmiä kuten esimerkiksi pyöräilijöitä, jalkapallo pelaajia sekä maraton juoksijoita. Osa heidän tutkimusta oli kehittää heille sopiva valmennusohjelma joka auttaa heitä heidän urheilussa ja jopa tavoitteina parantaa heidän omat tuloksensa ja voida hyvin sisäisesti kuin ulkoisesti. Näinä kuukausina jokaisesta ryhmästä keräsimme tietoa miten kehittää nämä ohjelmat jotta toimisivat parhaalla mahdollisella tavalla.

Tiedon keruun jälkeen alkoi sisällön tuottaminen vähitellen. Tietoa ja uusia ajatuksia tuli esiin mutta oli tärkeä pysyä tavoitteissa jotka olimme itsellemme rajanneet. Sisällön tuottamisessa oli tärkeää valita oikea tieto niin että tämä tuli selkeästi esille niin niille jotka eivät ole hyvinvointi alalla ja ymmärtäisivät mihin haluamme tulla.

Viimeinen vaihe kevät/kesä 2022 oli viimeistelyä niin sisällön kuin ohjelmien parissa ja tarkistaa miten kaikki toimisi. Tavoitteena on pystyä käyttämään toimintasuunitelmaa jo ensi vuoden valmennusohjelmissa ja parantaa online valmennus ohjelmat muonipuolisemmaksi eri asiakasryhmille.

6.1 Projektin tavoitteiden määrittely

Ennen koronaa valmennusohjelmat tehtiin erikseen yksityiskohtaisesti jokaista ryhmää varten mikä tarvitsisi paljon aikaa ja resursseja. Kaikki ohjelmat suurimmaksi osaksi olivat paikan päällä ryhmien kanssa. Muutamia ohjeita lähetettiin sähköpostien taikka facebook ryhmien kautta.

Maaliskuu 2020 kun korona ja kaikki meni karanteeniin osallistuin seminaariin johon osallistuivat eri puolilta maailmaa valmentajia missä olivat mukana yhdysvalloista muutamia valmentajia jotka valmensivat täysin netti valmennuksilla sekä lääkäreitä. Tämän seminaarin myötä ymmärsin että oli aika tehdä muutos NataliaWellness Coach toiminimille ja sen valmennuksien esille tuonnille sekä antamiselle.

Liikuntamuodot olivat muutumassa ja ihmiset tulivat enemmän kiireisemmiksi koska kaikki työ oli kotona ja ei tarvinnut enään käyttää aikaa työmatkoihin vaan se käytettiin työn tekoon. Ihmiset olivat enemmän ja enemmän aikaa istuen huonossa asennossa, vähemmän liikuunaa koska kaikki oli kiinni.

Pandemian aikana uuden ohjelmien kehitys alkoi sekä miten ohjelmat annettiin asiakkaille. Koska kaikki oli kiinni ja monien treeni harjoitukset olivat peruutettu saimme uusia asiakkaita valmennusohjelmiimme niin urheilijoita kuin kotiäitejä, toimistyohtekijöitä ja myös uusi ryhmä ketkä eivät ole aikaisemmin liikkuneet juuri lainkaan mutta tiesivät että heidän oman terveyden vuoksi oli tärkeä alkaa liikkumaan.

Tavoitteena oli kehittää ohjelmat jotka auttaisivat niin fyysisesti kuin henkisesti. Pandemia ja karanteeni toi paljon masennusta ja vaikeita aikoja itsensä kanssa ja itsensä ymmärtämisessä. Halusimme tuoda liikunnan uudella tavalla mikä olisi hauskaa ja ei ajatella että se on jotain pakollista missä pitää tehdä niin pitkään tai paljon että kroppa ei enään pysty.

Halusimme tämän olevan kaikille tuttu ja turvallinen sekä hauska. Niin urheilijat kuin ei urheilijat voisivat ottaa esiin puhelimensa ja laittaa ohjelman päälle 10 – 15 minuuttia ja olo olisi jo paljon parempi.

6.2 Projektin eteneminen

Syksyllä 2021 meillä oli pyöräilijä ryhmiä sekä ryhmä toimistotyöntekijöitä kenen valmennusohjelmia tarkastelimme miten vaikuttavat ja autta jokaista yksilönään. On muistettava että jokainen ihminen on erilainen ja miten keho myös muuttuu iän lisääntyessä mikä usein tarvitsee muutoksia ravitsemuksessa niin myös liikunnassa.

Halusimme huomioida eri kehoja ja voida luoda ohjelmia jotka olisivat valmiina käyttöön eri kehoille niin ikäisille kuin kokoisille. Lihasmassa vähenee iän myötä. Lihaskeho heikkenee alaraajoissa nopeammin kuin yläraajoissa, joten alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa parantavaan harjoitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Projektin etenemisen myötä löytyi tietoa miten oikealla liikkunnalla ja noudattaen kuvio1 Kolmioyhteyttä on jokaisella asiakkaalla resepti ikääntymistä vastaan:

- Liikunnan monipuolisuus on tärkeää ikääntymismuutosten ehkäisyssä.
- Aktiivisessa työssä olevat voivat parantaa kestävyyskuntoa harrastamalla viikoittain vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa kestävyysliikuntaa.
- Reipas liikunta voi olla esimerkiksi arkiliikuntaa, jossa hengästyy hieman. Rasittava liikunta tarkoittaa lajeja, joissa hengästyy selvästi. Keski-ikästä eteenpäin on erityisen tärkeää panostaa lihasvoimaan, sillä se auttaa työssä jaksamista ja ehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
- Riittävä jalkojen lihasvoima on hyvän toimintakyvyn edellytys ikääntyessä.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Jalkojen suuret lihasryhmät ovat erityisen tärkeitä, mutta myös rintaa, selkää, hartioita ja käsiä kannattaa treenata.
- Vatsan ja alaselän hyvä kunto ehkäisee alaselkäongelmia.
- Suosi vapaita painoja, sillä ne kehittävät samalla tasapainoa. Hyvin iäkkäillä ja tasapaino-ongelmaisilla ohjatut laitteet ovat turvallisempia. (Seppälä, 2019).

Projektin eteneminen kohdistui The Balance hyvinvointi ohjelmien kehittämiseen, ikäryhmien ja eri liikunnan harrastajien erillistäminen. Ohjelmissa on otettu huomioon niin ei liikunnan harrastajat sekä aktiiviset liikunnan harrastajat. Tärkeänä osana projektin etenemisessä oli otettava huomioon eri kehon rakenteet ja koot.

On puhuttu miten liikunta auttaa ikääntymistä vastaan ja auttaa voimaan hyvin. Mikä tahansa liikunta voi auttaa mutta näillä ohjelmilla tarkoituksena on auttaa erityisesti eri ryhmiä. Tavoitteena on auttaa asiakkaita voimaan hyvin sisäisesti kuin ulkoisesti ja tuoda esille asiakasryhmille miten ohjelmat on tehokkaita ja helppo käyttää ja yksilöityä jokaiselle ryhmälle.

Miten saamme yksilöityä jokainen ryhmä on lisäämällä tietyt liikkeet jotka erityisesti auttavat jokaista ryhmää. Esimerkiksi juoksijoille, pyöräilijöille olemme kehittäneet liikeratoja jotka erityisesti auttavat kehoa kestämään räsitusta ilman loukkaantumisia.

6.3 Projektin viimeistely

Kuukausien jälkeinen työskentely eri ryhmien kanssa on tuottanut tuloksia mikä osoittaa miten paljon hyvinvointiohjelmat voivat auttaa eri asiakas ryhmiä. Projektin viimeistely vaiheessa oli verrattava miten hyvinvointi ohjelmat voivat auttaa ja miten paljon voimme hyödyntää ohjelmia kehittää liikunta ohjelmia kuin valmennus ohjelmia. Tämän työn kautta on tarkoitus tuoda esille miten paljon pienet muutokset valmennusohjelmissa voivat parantaa ihmiskehon kestävyttä, tuoda hyvää oloa kehoon ja poistaa loppuun palamisen tunteen.

Sisällön tuoton ja viimeistelyn tuottamisen vastuu oli tämän työn kirjoittajalla. Saimme paljon kommentteja muilta valmentajilta juuri Barre liikkeiden lisäämisestä ja miten se voi tuottaa paremmat tulokset asiakkaille. Tietoa on paljon ja muutoksia myös mutta pääideana oli tuoda kaikki se oleellinen ja tärkeä esille ja kehittää siitä seuraava suunnitelma sosiaalisen median information parantamiseen sekä kuvituksiin.

Hyvinvointi valmennus ohjelmat eivät ole vain niille jotka jo ovat harrastaneet tai ovat enemmän liikunnallisia vaan kaikille kehoille ja mielille ja sen myös haluamme tuoda esille niin että kaikki uskaltavat ja jatkavat ohjelmien tekemistä koska se ei tuo painetta.

Haluamme luoda tällä uudella toimintasuunitelmalla hyvinvointi ohjelmille uuden ilmeen ja jotta ihmiset näkevät sen tärkeyden ja että jokainen voi liittyä mukaan ja nähdä tuloksia omassa kehossa ja mielessä.

7. Projektin lopputulos – uudistettu toimintamalli

Seuraavassa luvussa olemme keränneet olennaisemmat tiedot mitä olemme keränneet projektin myötä mikä mielestämme on tärkeä tuoda esille jotta saamme valmennus ohjelmat uuteen linjaukseen. Lähdemme erittelemään ryhmä ryhmältä sekä miten Barre ja Yoga liikkeet ovat tehneet paljon muutoksia meidän perus valmennusohjelmiin erityisesti urheilija asiakkaillemme.

Tämä toimintamalli tulee näyttämään miten tärkeä hyvinvointi on jokaiselle eri ryhmälle niin toimistotyöntekijöistä, kotiäiteihin ja urheilijoihin ja jopa itse valmentajille. Olemme toimineet ennen korona aikaa enemmän kontakti tunneilla mikä sai meidän mallin muuttumaan koronan aikana nettivalmennuksiin enemmän. Koronan jälkeen jätimme niin nettivalmennukset kuin kontaktitunnit joka, auttaa meitä antamaan valmennuksia isommille ryhmille ja pystyä auttamaan enemmistön hyvinvointia.

Jokainen asiakas täyttää lomakkeen ennen hyvinvointi ohjelman alkamista, missä voi valita myös ryhmä tunnit tai yksityisen ohjelma mikä on täysin asiakkaan tarpeiden mukaisesti kehitetty.

Asiakkaiden kommentteja miten he tunsivat eron uuden toimintamallin kanssa ja ilman: monet asiakkaista totesivat suuren eron kehossaan Barre liikkeiden avulla, voimakkampi keho, parempi mieli, enemmän kestävyyttä ja parempi liikkuvuus kehossa. Myöskin kommentteja tuli henkilöiltä jotka halusivat jatkaa hyvinvointi ohjelmalla mutta olivat toiselta paikkakunnalta ja uusi mobiilisovellus oli helppo tapa jatkaa.

Uusi toimintamalli The Balance hyvinvointi ohjelmissa on erinomainen ohjelma joka sopii monille eri asiakas ryhmille ja auttaa kehittämään niin lihasvoimaa kuin liikkuvuutta etenkin lihas linjoissa ja kehittämään etenkin urheilija asiakkaidemme kestävyyttä uuden harjoitus mallin kautta.

Kehotamme asiakkaitamme myös aktiiviseen lepoon mikä auttaa kehon palautumiseen ja ilman palautumista ei ole voimaa ja energiaa kehossa jatkaa urheilusuorituksia. Seuraavana pieni osa eri ohjelmien tärkeistä kohdista.

7.1 Raskaus ja raskauden jälkeinen valmennus

Haluamme luoda luottamusta raskaana oleville, niin että raskauden aikana on normaalia tehdä liikuntaa ja se on hyväksi niin äidin keholle kuin vauvalle. Haluamme muistuttaa ja tuoda esille raskaana oleville että liikunnan ei tarvitse loppua. On tietenkin huomioitava raskauden tila ja jos esimerkiksi on kysessä akuutti raskaus on fyysisen liikunnan oltava hyvin lempeä.

On myös muistettava että jos kehosi on tottunut liikkumaan voit hyvin vapaasti liikkua raskauden aikana mutta toki herää kysymys mikä on se hyvä harjoitus minulle ja vauvalle. Kyse ei enään olekaan vain yhdestä henkilöstä vaan myös vauvasta.

Alkuraskauden aikana voi väsyttää enemmän kuin normaalisti ja silloin onkin tärkeää liikkua mutta tehdä mikä miellyttää. On tiettyjä harjoituksia mitkä on erityisesti tarkoitettu raskaana oleville kuin myös liikkeitä joita olisi hyvä välttää.

Terveen äidin säännöllinen raskaudenaikainen kestävyysliikunta ylläpitää tai parantaa verenkierto- ja hengityselimistöän kuntoa äidin ja sikiön terveyttä vaarantamatta.

Raskaudenaikainen liikunta ehkäisee liiallista painonnousua raskauden aikana ja nopeuttaa painon palautumista synnytyksen jälkeen.

Liikunta vähentää selkä- ja lantiokipuja, vaikka ei estä niitä kokonaan.

Liikunta saattaa vähentää raskausdiabeteksen ja raskaudenaikaisen verenpaineen kohoamisen ja pre-eklampsian vaaraa.

Liikunnalla voidaan myös vähentää raskaudenaikaista ahdistus- ja masennusoireiden ilmaantumista ja vakavuutta sekä parantaa mielialaa. (Tiitinen, A., 2022)

7.2 Raskauden ajan liikkuminen ja hyvinvointi ohjelma raskaus ajalle

Keskitymme äidin omaan hyvinvointiin ja luomaan hyvän olon tunnetta niin äidille kuin vauvalle. Liikkeet eivät ole raskaita eikä myöskään ole hyppyjä. Haluamme kehittää äitien kehoja tiettyihin lihaksistoihin lisää vahvuutta mikä auttaa heitä voimaan hyvin raskauden aikana sekä että palautuminen olisi nopeampi raskauden jälkeen.

Kaksi pääalajia joita käytämme tässä ohjelmassamme on Jooga harjoitukset sekä Barre harjoitukset jossa molemmat ovat Prenatal versiona. Näiden myötä liikkeet auttavat vahvistamaan lantiopohjan lihaksia, kenellä on tärkeä rooli raskauden aikana sekä raskauden jälkeisessä palautumisessa.

Jooga liikkeillä autamme vauvan ja äidin välistä yhteyttä sekä luoda luottamusta omaan kehoon ja harjoitetaan hengitys harjoituksia jotka auttavat synnytys vaiheessa. Tällä ohjelmalla haluamme luoda niin fyysisen aktivoinnin kuin henkisen hyvinvoinnin. Tällä haluamme myös luoda turvallisuuden tunnetta ja jotta jopa urheilijat voivat jatkaa oikealla liikunnalla missä ei ole loukkaantumisen vaaraa vaan tuntevat kehon voimakkaampana ja jotta palautuminen urheiluun olisi helpompi ja nopeampi.

Raskauden jälkeen on tärkeää aloittaa liikunta kun keho on valmis. Riippuen oliko normaali synnytys vai keisari leikkaus voi riippua milloin voit jälleen jatkaa liikunnan harjoittamista. Hyvinvointiohjelmassa raskauden jälkeen käydään läpi lantiopohjan lihakset ja sen toimivuus ja sen mukaan jokainen lähtee harjoittamaan miten keho on paulautunut. Tässä voit löytää voimakkaampia harjoituksia mutta kuitenkin turvallisia raskauden jälkeen sekä lempeämpiä.

Myöskin olemme kehittäneet ohjelman suurimmaksi osaksi käyttäen Barren isometrisiä liikkeitä jotka saavat koko kehon aktivoitumaan sekä jopa pienemmät lihas kudokset eikä niinkään isot lihasryhmät. Tämä auttaa äitejä pitämään hyvää ryhtiä yllä ja antamaan voimaa ja energiaa kun keho on ollut kovilla ja on imetys aikana sekä monesti olla huonoissa asennoissa vauvan kanssa, mikä jatkuu taapero ikään asti.

Uudessa toimintamallissa suosittelemme raskaana oleville vähintään kaksi viikkotuntia mutta jos mahdollista 3. Jos asiakas ottaa 3 viikkotuntia jaamme harjoittelut; 2 voimaharjoittelua Barren harjoituksen kautta ja yksi jooga harjoitus mikä auttaa pitämään kehon notkeutta ja valmistautumaan henkisesti uuteen alkuun. Jos taas on kaksi viikkotuntia laitamme molempia yksi tunti. Voi olla muutoksia riippuen asiakkaan kehosta ja miten paljon on aikaisemmin harjoittanut liikuntaa.

7.2.1 Raskauden Ajan valmennusohjelma

Suositus 2-3 kertaa viikossa oli kyseessä uusi asiakas joka ei ole aikaisemmin juuri liikuntaa harrastanut. Myöskin ammattiuurheilijat riippuen jatkavatko oma treenejensä montako kertaa viikossa laitamme. On tärkeää jokaisen huomioida oma keho ja oman kehon jaksaminen ja mennä sen mukaan. Asiakas voi aloittaa täytettyään 12 viikkoa, ne jotka ovat aiemmin tehneet liikuntaa ja raskaudessa ei ollut ongelmia voit hyvin jatkaa liikunnan harjoitusta koko raskauden aikana,

1 x viikossa Jooga harjoitus

- Jooga harjoituksessa haluamme tuoda raskaana oleville hyvän olon tunnetta, varmuutta omaan kehoon ja oman kehon voimaan. Jooga kehittää myöskin vauvan ja äidin yhteyttä ja tuo paljon rauhaa vauvalle kiireisen työviikon aikana.
- Jooga harjoitukset myöskin auttavat vähentämään alaselän kipuja, turvotusta, pitää solut liikenteessä mikä auttaa että kaikki sisäelimet toimii ja antaa enemmän energiaa.
- Jooga harjoitukset on myös erinomaiset valmistautua tulevaan uuteen elämään mikä voi viedä paljon voimavaroja.
- Jooga liikkeistä eniten tulemme käyttämään : aurinko tervehdys, kissa-lehmä, rintarangan avaus, sivu venytyksiä, soturi 1 ja 2, kevennettyjä kiertoja selkärangalle ja lapsi asento. (Liite 1)
- Joogan avulla voi oppia pysähtymään, keskittymään, parantamaan omaa kehotuntemustaan, aistimaan sen tarpeita tässä hetkessä ja päästämään irti suorittamisesta.

1 – 2 kertaa Barre harjoitus

- Barre kehittää voimaa lantiopohjan lihaksiin jotta lihas jaksaa kantaa kohdun ja vauvan koko raskauden aikana. Myöskin palautuminen on nopeampaa jos on harjoittanut raskauden aikana lantiopohjan lihaksia.
- Estää turvotusta kehossa
- Parantaa verenkiertoa
- Vahvistaa takareisi (hamstring) lihaksistot sekä pakara lihakset mitkä antavat paljon tukea alaselälle.

7.2.2 Raskauden jälkeinen valmennusohjelma

- Synnytys on ohi ja äidit haluavat usein nopeasti palata takaisin aktivoitumaan tai ovat niin väsyneitä ettei heillä ole kiinnostusta. Ohjelmamme kautta haluamme antaa heille turvallisen olon treenata meidän kanssa sekä tuntea että me pidämme huolta niin linjauksista kuin ettei mennä liian lujaa eteenpäin.
- Raskauden jälkeisessä ohjelmassa emme vain halua keskittyä painon pudottamiseen taikka kiinteyttämään kehoa. Sehän on vaan plussaa mitä ulkoisessa kehossa tapahtuu mutta haluamme luoda tässä ohjelmassa tärkeyden tuntea oma keho ja toki sitä lähdemme valmistamaan fyysisesti erinäisten liikkeiden avulla kuten käyttäen Barre menetelmää ja Jooga hahrjoituksia millä lähdemme liikkeelle lantiopohjan lihaksistosta ja sen vahvistamisesta.
- On myös otettava huomioon milloin asiakas haluaa aloittaa liikunnan synnytyksen jälkeen ja mikä on lantiopohja lihasten tilanne kuten myös vatsalihasten. Usein raskauden jälkeen vatsalihakset jäävät lepotilaan eivätkä aktivoidu ja joskus näin voi käydä myös lantiopohja lihasten kanssa. Tämä tarkoittaa että on aloitettava aktivoimaan lihaksia jotka ovat yhteydessä niin vatsalihaksistoon kuin lantiopohjan lihaksiin ja saada heratettyä.

- Jos synnytys ei ollut keisarileikkaus voi raskauden jälkeisen ohjelman aloittaa 40 – 60 päivän jälkeen. Meillä on myös hyvin lempeitä aktivointi ohjelmia millä voi jo aikaisemmin lähteä käyntiin. On hyvä antaa keholle aikaa palautua niin että sisäelimet menevät takaisin paikoilleen ja kaikki muukin kehon sisällä palautumaan omiin lokeroihin.
- Käytämme Barre metodia kehittämään voimaa kehoon jotta vältetään mahdollisilta selkä vaivoilta ja keho olisi vltamis tiukempiin treeneihin jos on kysessä esimerkiksi jo urheilija ennestään.
- Barren pienet liikkeet tekevät ihmeitä kehossamme ja kehittävät uskomatonta voiman tunnetta. Barre ja Jooga on helppo tehdä nettivalmennuksina sillä tarvikkeet mitä tarvitset ovat hyvin vähäiset ja helposti saatavilla appin kaupasta.
- Suosittelemme aloittaa 2-3 kertaa viikossa jos tämän on ainut liikuntamuoto ja lähteä nostamaan kertoja 4 kertaa viikossa maximi. Suosittelemme yhdistämään meidän hyvinvointi ohjelmia niille jotka haluavat enemmän liikuntaa juoksemisen, pyöräilyn taikka uimisen kanssa. Yhdistäminen toisen liikuntamuodon kanssa auttaa kehoa rakentamaan eri lihaksistoihin voimavaroja ja tuoda sitä joustavuutta ja kestävyyttä.
- Raskauden jälkeisessä ryhmässä asiakas voi olla 6-10kk riippuen oman kehon tilasta. Mutta puolen vuoden aikana ovat ehtineet jo kehittämään voimaa kehoonsa.

7.3 Urheilijoiden ja toimistotyöntekijöiden ero

Samat ohjelmat mutta eri tasot molemmille ryhmille. Ei ole kilpailuhenkisyttä eikä paineita. Tämä hyvinvointi ohjelma on jokaisen omalle keholle ja mielelle tarkoitettu. Jokaiseen treeniin on lisätty niin venytyksiä kuten pieni rentoutus harjoitus joka auttaa kehon palautumiseen sekä henkiseen hyvinvointiin ja stressin vähentämiseen. Olemme tutkinneet tämän vuoden aikana miten Barre ja Jooga liikkeet auttavat niin urheilijoita eri lajeissa sekä toimistotyöntekijöitä taikka juuri synnyttäneitä äitejä. Tämä on mikä tekee ohjelmasta ainutlaatuisen että se on toimiva keholle kuin keholle ilman että

tunnet painetta taikka oppia jotain liikeratoja, tarvitset vain oman kehosi ja muutamia pieniä apuvälineitä jotka on saatavilla meidän omassa nettikaupassa.

Mikä tekee meidän ohjelmasta niin huipun on ne liikeradat joita käytämme jokaisen kehon voiman kehittämiseen omaa painoa käyttäen taikka pienet max 2kg painot mukana. Liikeradat joita käytämme kehittää kestävyyttä niissä oienissä lihas ryhmissä ja lihas ketjuissa. Emme keskity isoihin kihaksiin vaan juuri kokonasiin ketjuihin mikä antaa sitä kestävyyttä ja voiman tunnetta koko keholle. Tämä juuri auttaa urheilijoita parantamaan omia suorituksia ja käyttäen oikeaa hengitys tekniikkaa parantaa heidän energia varastointia kehon sisällä.

Joogan avulla saamme lisää noutkeutta kehoon mikä estää monien vammojen syntymistä. Yhdistelmä mitä käytämme meidän The Balance hyvinvointi ohjelmissamme tekee tästä ainutlaatuisen ja toimivan ohjelman.

7.4 Kestävyys hyvinvointi ohjelma

Tämä ohjelma on erityisesti tarkoitettu jo urheilijoille mikä antaa heille luomaan lisää kestävyyttä ja sisäistä voimaa mikä auttaa urheilu suorituksissa. Ohjelma tunnit 3 kertaa viikossa Barrea ja 1 kerta viikossa jooga harjoitusta.

Barre harjoitukset:

- Tässä ohjelmassa Barressa on iso rooli tuoda kestävyttä ja osata käyttää oman kehon voimaa.
- Barre liikkeillä kehitämme sivulihas massojen voimistamista ja kestävyttä lihaskäytössä. Liikkeet ovat pienet ja paljon toistoja missä tukijalka on meidän jalka mikä työskentelee sekä keskivartalon tuen aktivoinnin osaaminen.
- Käsilihas harjoitukset tehdään pienillä painoilla max 1.5kg painoilla missä myös liikkeet ovat pieniä ja harjoitetaan kestävyttä ja oppia kontrolloimaan omaa kehoa ja sen voimaa.
- Viimeisinä harjoituksina on lattia Barre osuus missä on koko kehon paino eri liikkeissä nelinkontin asennossa, lankuissa ja silloissa. Haluamme luoda asiakkaillemme tunteen missä tietävät että ovat työskennelleet omalla keholla. Alkavat tunnin aikana tuntea poltteen pakaroissa kuin taka reisissä.

- Jooga harjoitukset ovat perus jooga liikkeitä: alaskatsova koira, kissa – lehmä, soturit, aurinko tervehdykset sekä lopuksi aina meditointi harjoitus sekä pieni rentoutus. (Katso liite 1.)
- Ohjelman aloitettua on hyvä jatkaa ja pitää minimissään 2 kertaa viikossa harjoitukset. Joka toinen viikko on muutoksia ohjelmissa.

Miksi Joogaa uudessa toimintamallissa ja mikä on asana? Asana on joogan fyysinen muoto. Asana on sanskritia, joka tarkoittaa asentoa. Ensimmäisissä joogan asanaharjoitusta käsittelevissä teoksissa kerrotaan, että asana pitää sisällään sthiran ja sukhan. Sthiralla tarkoitetaan voimaa, haastetta ja hallittavuutta. Sukhalla viitataan pysyä mukavana asennoissa. Jooga harjoittelussa pyritään löytämään ja saamaan haastetta, mukavuutta, mahdollisuutta pysähtyä ja olla läsnä itsensä kanssa. (Desikachar 1995, Rountree 2008, 15) .

Joogaharjoituksessa kaikki alkaa ja päättyy hengitykseen. Sanskritin sana prana tarkoittaa elämää. Tällä viitataan hengityksen hengityksen tuomaan elinvoimaan joka ravitsee koko kehoa. (Kaminoff, Matthews, 2012, 1).

7.5 Uusi toimintamalli – The Bälance mobiilisovellus

Jokainen uusi asiakas täyttää lomakkeen missä pyydetään urheilu historia mitä ja milloin on harrastanut tai jos kyseessä on ammatti urheilija heidän urheilusta ja historiasta. Myöskin tärkeä urheilijoilta on kysyä milloin ja missä ovat treenanneet ja mikä heidän treenien määrä on ja miten treenaavat. Mikäli asiakas valitsee haastattelu ajan teemme sen zoom:in tai teams:in kautta missä pääsemme syvemmälle jokaisen asiakkaan ajatuksiin sekä mitä he tarvitsevat tästä hyvinvointi valmennuksesta.

Mitä enemmän meillä on tietoa asiakkaasta sitä paremmin voimme auttaa asiakkaan tarpeisiin. Kysymys lomakkeen jälkeen analysoimme ja laitamme tiedot meidän mobiilisovellus palveluun.

Uuden toimintamallin myötä olemme kehittäneet mobiilisovellus palvelun mikä auttaa vähentämään toimistotyötä ja keskittyä enemmän ja enemmän asiakkaden valmentamiseen sekä ohjaajien kapasitointiin ja heidän seuraamista. Mobiilisovelluksen avulla asiakas voi seurata oman kehon kehittymistä sekä on mahdollista antaa yksittäisiä harjoitusohjelmia. Kaikki videot ja ohjelmat löytyvät sovelluksesta eri kansioden alta.

Sovellus on ladattavissa kaikissa kännyköissä niin apple kuin android laitteissa. Voimme myös suoraan lähettää linkki postituslistan kautta asiakkaiden sähköposteihin ja mainostaa sosiaalisessa mediassa missä uudet asiakkaat pääsevät yhden linkin kautta ja voivat ladata tämän sovelluksen.

Asiakkaille sovellus on maksuton missä on tietyt toiminnot auki kuten esimerkiksi; online kauppa, online näyttö tunnit, viikko ohjelma, blogi ja varauskalenteri. Meille on tärkeää että asiakkaamme näkee meidät ja että olemme helposti saatavilla sekä ohjelmien ja videoiden laatu on erinomainen missä asiakkaamme pystyvät seuraamaan helposti ja tekemään ohjelmat.

Yksi tärkeimmistä työkaluista sovelluksessa on chat palvelu jos asiakkaalle tulee kysymys voi hän laittaa kysymyksen tulemaan chatin kautta. Chatti palvelun vastaukset vastaa robotti automaatti jolla on tärkeimmistä ja yleisimmistä kysymyksistä vastaus. Chatti palvelu on auki 24/h.

Mobiilisovellus raportoi jokaisen asiakkaan valmennus kerrat, sekä voimme myös tarkastella jokaisen asiakkaan edistymistä vaikka hyvinvointi ohjelmissa emme kilpaile keskenään vaan jokainen löytää oman hyvinvoinnin ja mitä täytyy tehdä jotta voisi tuntea itsensä voimakkaammaksi, turvallisemmaksi jne.

Emme kannusta laihduttamiseen vaan liikunnan harrastamiseen mutta meidän sovelluksesta voit kuitenkin löytää ravitsemus alan porkkanoita. Jaamme tietoa ja treeni

ohjelmia joilla haluamme tempaista mukaan nekin jotka eivät ole liikuntaa juuri harrastaneet.

Meidän markkinointi sosiaalisessa mediassa onkin siksi tärkeää ja uusi mullistava tapa. Kuvat ja videot eivät vaan ole niistä joilla on jo treenattu keho taikka hoikkia malleja. Haluamme luoda asiakkaillemme todellisen kuvan ja että juuri sellaisena juin olet pystyt aloittamaan ja työskentelemään oman itsesi kanssa ja kehittää sitä hyvää oloa ja tuntea jopa itsesi sisältä vahvemmalta ja voimakkammalta.

Tämän appin nimi on The Bälance (tasapaino). Elämässä etsimme tasapainoa kaikessa ja haluamme tuoda asiakkaille tasapainon tunteen ja että he pystyvät tähän. The Bälance app tarjoaa perus liikunta harjoittelusta vaativampiin voima harjoitteluun. Löydät Barre ja Yoga tunnit eri tasoisia sekä räätälöityjä hyvinvointi ohjelmia eri ryhmille. Ohjelmissa on mahdollisuus osallistua ryhmään jossa voi kysyä tai kommentoida koko vuorokauden aikana sekä on chatti palvelu Wellness Coach sovelluksen kautta.

Asiakkaat pääsevät sovelluksen kautta kirjastoon missä kaikki ohjelmat ovat tarjolla niin kuin yksilölliset valmennus videot. Tämän appin kautta asiakkaamme tuntevat että heillä on tuki jos tarvitsevat ja samalla voivat tehdä omalla ajalla treeni ohjelmat.

Nettivalmennuksessa on myös live tunnit jossa olemme mukana asiakkaitemme kanssa ja voimme käydä läpi kysymyksiä tai aiheita joista heillä on kysymyksiä.

8 Pohdinta

Tässä työssä olemme tehneet toiminimellä toimivalle Natalia Wellness Coach uusi hyvinvointi malli The Balance ohjelmille. Korona pandemiasta 2020 lähtien lähti ajatus muuttaa hyvinvointi ohjelmien toteutus tapaa ja sen markkinointia sosiaalisessa mediassa. Halusimme luoda uuden mallin mikä on avoin ja houkutteleva kaikille eri ikä ryhmille kuin urheilijoille ja ei urheilijoille.

Tavoitteena oli saada uusi malli mikä auttaa urheilijoita kehittymään fyysisesti uuden ohjelman kautta missä käytämme Barre harjoituksia jotka ovat isometrisiä liikkeitä ja auttavat kehittämään kestävyyttä ja sisäistä voimaa.

Usein oman lajin treeniohjelma ei muutu ja samat lihakset työskentelevät ja ei tapahdu muutosta kehossa kunnes urheilija aloittaa kuntoutumaan erilaisten ja monipuolisten kuntoutus, hyvinvointi ohjelmien avulla mikä myöskin vähentää loukkaantumis riskiä huomattavasti.

Tällä uudella toiminta mallilla halusimme luoda uusia harjoitusohjelmia jotka ovat kaikkien ylettyvissä ja käytettävissä. Haastetta löytyy jokaiselle ryhmälle ja mikä tästä ohjelmasta tekee erityisen on liikkeiden yhdistäminen ja eri lajien monipuolinen käyttö ottaen huomioon jokaisen lajin parhaimmat puolet. Emme vain keskity jokaisen fyysiseen puoleen vaan vaadimme myös jokaiselta psyykkisiä taitoja. Pyydämme jokaiselta vaikka harjoitus onkin nettivalmennuksella 100% läsnäoloa. Keskittyminen omaan harjoitukseen tai suoritukseen on osa psyykkistä valmennusta.

Osa toimivaa itsesäätelyä on tunteiden tunnistaminen ja kuuntelu eli tunteiden säätely. Jokainen ihminen tuntee, mutta tärkeitä on oppia tunnistamaan ja hyväksymään omat tunteensa. Ensisijaisiksi tunteiksi kutsutaan tunteita, jotka syntyvät tapahtumasta aidosti, kuten epäonnistumisesta seuraava pettymys. Toissijaisiksi tunteiksi sanotaan tunteita, jotka syntyvät ensisijaisten tunteiden päälle, suojaamaan ihmisen minää haavoittumiselta. Toissijaiset tunteet voivat auttaa ihmistä selviämään hankalasta tilanteesta mutta voivat myös olla haitallisia, kuten ennakkoluuloinen asenne. Kasken

(2006, 99) mukaan tunteiden säätelyllä tarkoitetaan myös omien tunnetilojen säätelyä itselle sopivalle tasolle. Omien tunnetilojen säätely auttaa hallitsemaan tunteita sekä säätelemään, miten ja missä tilanteessa tunteet nousevat pintaan. Joogassa harjoitellaan paljon itsesäätelytaitoja, sillä pitkät pidot epämukavissa asennoissa ja vaikeat, jopa akrobaattiset asanat haastavat opittua minäkäsitystä. Vaikka nämä taidot kehittyvät harjoittelun myötä, joogilla olisi hyvä olla jo valmiiksi taitoja tunnistaa ja säädellä omia tunnereaktioitaan, jotta harjoitus pysyisi positiivisena kokemuksena. (Kaski 2006, 97-99, Desikachar 121-123)

Psyykkisen valmennuksen harjoittaminen sisältää osa meidän ohjelmaa kuten meditaatioharjoitukset ja hengitys harjoitukset. Ja jos palaamme esimerkiksi kaavion numero 2. Voimme todeta että Barre ja Jooga harrastajilla on eduksi oman kehon hallinta eri kipua ja stressi tilanteissa ja pystyvät jatkamaan suoritustaan. Tämän työelämän ohjelman kautta voimme todeta, että on tärkeää niin urheilijoiden kuin ei urheilijoiden jatkaa monipuolista liikunta ohjelmaa joka kattaa fyysisen kuntoutuksen kuten psyykkisen hyvinvoinnin.

Tämä toimintamalli tulisi ensin käyttöön toimintanimelle NataliaWellnessCoach millä olisi tarkoitus levittää muille hyvinvointi valmentajille uutta toimintamallia ja muuttaa nettipalveluita kuin myös sosiaalisen median kautta markkinoinnin. Tämän toimintamallin myötä voimme tuoda esille paremmin meidän työtä ja sen hyötyjä eri ryhmille ja kehittää yhdenvertaisuutta liikuntamaailmassa. Uuden toimintamallin nimi on The Balance hyvinvointi ohjelma.

Ennen korona aikaa suurin osa hyvinvointi ohjelmista ja malleista oli olla läsnä samassa paikassa ryhmän kanssa, kun koronan myötä olemme oppineet uuden tavan antaa ohjelmia ja kouluttaa asiakkaita nettivalmennuksien kautta. Mikä tarkoittaa ettei meidän ohjaajien aina tarvitse olla paikan päällä, suurimman osan voimme tehdä online muodossa mikä helpottaa etenkin jos sinulla on monen ryhmän kokoontumisia. Jopa harjoitukset lähetetään videoina ja asiakkaat voivat tehdä omalla ajalla.

Toki tässä haasteina tulee esiin tekevätkö asiakkaat oikeasti ohjelmansa? Myöskin käytämme live stream online malleja missä jokainen omassa paikassaan tulee online tapaamiseen. Tämä on auttanut että voimme tehdä töitä erinäisille ryhmille eri paikkakunnissa tai jopa eri maissa.

Meidän haasteina on luoda se turvallisuus jokaiselle asiakkaalle viakka emme ole aina läsnä, kehittää kiinnostus jotta he motivoituvat ja jatkavat omassa tahdissa omassa aikataulussa ja näkevät tuloksia omassa hyvinvoinnissa ja nyt ei vaan ulkonäkö vaan se hyvä fyysinen kunto ja hyvä mieli kehossa liikunnan jälkeen.

Tämä on juuri se meidän tavoite auttaa eri asiakas ryhmiä ja kehoja jotta liikuntavammat taikka muut vammat ja sairaukset jäisivät vähemmäksi. Vuosittain rekisteröidään tuhansia liikuntavammoja, stressin oireiluja, burn out ja monen muita sairauksia missä me hyvinvointi ohjaajat valmennus ohjelmilla pystymme auttamaan näitä tuhansia ihmisiä voimaan paremmin.

Hyvinvointiohjelmamme missä on Barre; voimaa ja kestävyyttä tuottavia liikkeitä sekä Jooga asanoita; (asentoja) jotka kehittävät asikkaiden noteutta sekä kehonhallintaa ja käyttää kehoansa kokonaisvaltaisesti. Uusi yhdistelmä ja monipuoliset harjoitusohjelmat tekevät tästä ohjelmasta toimivan ja kaikille sopivan helpon taikka haasteellisen ohjelman.

Jooga-asanoiden oikeaoppiseen harjoittamiseen vaaditaan keholta notkeuden lisäksi hyvää tasapainoa, kehonhallintaa sekä voimaa. Koska harjoitus on liikkuva, pitää harjoittajalla olla taitoa ja voimaa käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti. Harjoittelun tulisi olla samassa suhteessa haastavaa ja helppoa, jolloin hyvä fyysinen kunto on tarpeen, jotta harjoittaja pystyy myös rauhoittumaan asentoihin, ylläpitämään tasaisen sykkeen sekä rennon hengitystekniikan. Tsopanidoun, Theodorakoun ja Zacharogiannis:n (2018) tutkimuksessa vinyasa joogan harjoittajat saavuttivat ja ylläpitivät 68.8%-71.1% omasta maksimisykkeestään 60 minuutin ajan. (Singelton 2010, 113-115, Rountree 2008, 4-5).

Lähteet

Barnett, L., Stodden, D., Cohen, K. & Smith, J. 2016. Fundamental movement Skills: An Important Focus. *Journal of Teaching in Physical Education*. 35, s. 219 – 225.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Livonia Print. s. 48 – 53.

Blomqvist, M., Mononen, K., Kaski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Painotalo Plus Digital Oy. s. 47 – 56.

Desikachar T.K.V., 1995. *The heart of yoga*. Inner traditions international. Vermont.

Docendo 2011. *Urheiluvammat*. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

51 Fernandez-Fernandez, J. & Ferrauti, A. 2013. Conception for Fitness Testing and Individualized Training Programs in the German Tennis Federation. *Sports Orthopaedics and Traumatology*. 29, s. 180 – 192.

Hakkarainen, H. 2007. *Herkkyyskaudet, harjoittelun pitkäjänteisyys ja monipuolisuus*.

Luettavissa:

[http://www.karhu-kissat.fi/doc/Valmennusmateriaalit/harjoittelun_monipuolisuus_-herkkyyskaudethh.pdf](http://www.karhu-kissat.fi/doc/Valmennusmateriaalit/harjoittelun_monipuolisuus_-_herkkyyskaudethh.pdf). Luettu: 10.2.2021.

Hakkarainen, H. 2015a. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa: Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan kirjapaino Oy. s. 179 – 186.

Hakkarainen, H. 2015b. Voiman harjoittaminen. Teoksessa: Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan kirjapaino Oy. s. 212 – 235.

Hidasta Elämää, 2015, S.Laine. Mindfulness. <https://hidastaelamaa.fi/2015/03/mita-on-mindfulness/> Luettu: 15.9.2022

Hiilloskorpi, H. & Arjanne, L. 2016. Ravitsemusvalmennus osana urheilijan urapolkua. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print. s. 159 – 163.

Hurtig, E., 2022 Keski-ikäisillä haasteet liikkuvuudessa kohdistuvat tyypillisesti tiettyihin kehonosiin – näistä merkeistä hälytyskellojen tulisi soida. <https://anna.fi/hyvinvointi/liikunta/liikkuvuuden-parantaminen> Luettu: 14.05.2022

Hyvinvointikoulu, N.Uronen, 2022. <https://www.hyvinvointikoulu.com/> Luettu: 1.10.2022

Hyvinvointivalmennus, N.Hosko, 2022. <https://hyvinvointivalmennus.fi> Luettu: 15.9.2022

Häkkinen, K. & Ahtiainen, J. 2016. Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print. s. 250 – 264.

livonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 11.2.2021.

Intusiasma. Hyvinvointiakatemia. https://intusiasma.fi/hyvinvointiakatemia/?gclid=Cj0KCQjw1bqZBhDXARIsANTjCPLeFLq7z4Rxlos-axtxj41AKdPkV5OC264ohl_uW6UHYIizEHTiSiwaApeMEALw_wcB. Luettu 1.3.2021

Kaminoff L., Matthews A., 2012 Yoga anatomy. Human Kinetics. U.S.A

Kallio T., 2007. Urheiluvammat. Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K., Häkkinen K. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus. Lahti Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print. s. 272 – 294.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa: Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan kirjapaino Oy. s. 255 – 269

Kalaja, S. 2016a. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print. s. 313 – 320

Kaski S., 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita.

Latva, Mantila, P., 2020. Barre on uusi tehotreeni.

<https://seura.fi/terveys/hyvinvointi/barre-on-uusi-tehotreeni-baletin-liikkeilla/> Luettu: 3.3.2022

Lema, A. 2020. Barren tiedetään vahvistavan ja pidentävän, mutta rakentaako se todella lihaksia?. <https://fi.fafaq.eu/barren-tiedetaan-vahvistavan-ja-pidentavan-mutta-rakentaako-se-todella-lihaksia/> Luettu: 3.3.2022

Leppänen, M. 2018. Rasitusvammat yleisiä nuorilla jalkapalloilijoilla. UKK-instituutti. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntanyt/aihe/ajankohtaista/724/rasitusvammat_yleisia_nuorilla_jalkapalloilijoilla. Luettu: 4.2.2021.

Leppänen M., 2015. Urheiluvammat ja niiden ehkäiseminen. Vieraskirjoitus Lihastohtori - blogissa. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2015/06/23/urheiluvammat-leppanen/> Luettu: 15.2.2021

Leppänen M., Äkilliset polvivammat ovat yleisimpiä vakavia urheiluvammoja. <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/polvi-polvivammat/> Luettu: 4.2.2021

Nummela, A. 2016. Nopeuskestävyyden harjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print. s. 295 – 304. Nummela, A. & Häkkinen, K. 2016.

Ojala, A. & Laaksonen, M. 2016. Ateriarytmi ja palautuminen. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print. s. 169 – 170.

Singleton M., 2010. Yoga body: the origins of modern posture practice. Oxford university press. Oxford

Seppälä, L., 2019. Liikunta hidastaa vanhenemista selvästi luultua enemmän – liiku näin. <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/liikunta-hidastaa-vanhenemista-selvasti-luultua-enemman-liiku-nain> Luettu: 3.3. 2021

Rountree S., 2008. The athlete's guide to yoga. Velo Press. Colorado. Rountree S., 2010. Add yoga to this offseason to improve flexibility, strenght and balance. Triathlon Life

Tiitinen, A., 2022. Lääkärikirja Duodecim 3.6.2022 *Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen* <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01034> Luettu: 1.8.2022

UKK- Instituutti, 2022, Liikkuvuus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/> Luettu: 20.08.2022

UKK – Instituutti, 2021, Liikuntavammojen ehkäisevä liikkuminen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/liikuntavammojen-ehkaisy/> Luettu: 24.3.2022

Liitteet

Liite 1. Jooga liikket



Kissa-Lehmä asento



Alaskatsova koira asento.



Soturi 2 asento



Soturi 3 asento.



Ylös katsova koira asento.



Uppavista- Konasana asento.



Ustrasana Asento.