

**”Nuku, kun nukuttaa. Syö, kun on nälkä. Liiku, kun voit.”
ja yli 100 muuta Liikuntavinkkiä**

Terveys- ja markkinointiviestintää Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla

Suvi Auvinen

Tekijä(t) Suvi Auvinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko ”Nuku, kun nukuttaa. Syö, kun on nälkä. Liiku, kun voit.” ja yli 100 muuta Liikuntavinkkiä – Terveys- ja markkinointiviestintää Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla	Sivu- ja liitesivumäärä 65 + 66
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee Liikuntavinkkejä, joiden pohjana hyödynnettiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitettä, elämäntapamuutosprosessia, terveystietoa ja markkinointiviestintää sosiaalisessa mediassa sekä ”Muutosta liikkeellä!”, ”Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta” ja ”Liikunta ja mielen terveys osana hyvinvointia” hankkeiden linjauksia ja tavoitteita. Tämä opinnäytetyö toteutettiin produktiona, jonka itse tuote oli Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla julkaistut Liikuntavinkit.</p> <p>Idea Liikuntavinkeistä syntyi Liikuntakeskus Pajulahden moniammatillisen Facebook-työryhmän palaverissa. Facebook-työryhmän tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa sisältöä Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuille. Työryhmän johtajana toimi Liikuntakeskus Pajulahden myynti- ja markkinointisihteeri, jonka kanssa Liikuntavinkkien tavoitteeksi sovittiin Liikuntakeskus Pajulahden markkinoinnin tukeminen terveystietävyyden muodossa.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä keskityttiin hyödyntämään sosiaalista mediaa terveyden edistämiseksi. Liikuntavinkkien sisällön tavoitteena oli välittää terveystietoa ja konkreettisia hyvinvointia lisääviä keinoja sekä tarjota tukea terveiden elämäntapojen noudattamiseen ja elämäntapamuutosprosessiin. Samalla Liikuntavinkit toimivat sisältömarkkinoinnin muotona vahvistaen muun muassa Liikuntakeskus Pajulahden brändiä ja kiinnostavuutta, asiakaspalvelua, asiakasuskollisuutta sekä asiakkuuksien kasvattamista. Liikuntavinkkejä julkaistiin yli kahden vuoden ajan joka viikonloppu helmikuusta 2013 lähtien.</p> <p>Palautetta vinkkien mahdollisista hyödyistä kerättiin kuluttajilta, kahdelta eri mainos- ja viestintätoimiston edustajalta, työnantajan edustajana toimineelta Liikuntakeskus Pajulahden myynti- ja markkinointisihteeriltä sekä Liikuntakeskus Pajulahden henkilökunnan jäseniltä. Arvioinnin apuna hyödynnettiin lisäksi Facebook-sivujen kautta saatua dataa koskien Liikuntavinkkien kiinnostavuutta ja kattavuutta.</p> <p>Saadun palautteen perusteella voidaan katsoa työn olleen kokonaisuudessaan onnistunut. Liikuntavinkit terveystietävyyden muotona toimivat sisältömarkkinointina Liikuntakeskus Pajulahden arvoja mukaillen. Liikuntavinkit loivat rungon Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuille säännöllisesti päivittyvällä ja visuaalisen informatiivisella sisällöllään. Liikuntavinkkien kautta pystyttiin välittämään tietoa ja konkreettisia tapoja, välineitä ja keinoja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tukea valittujen hankkeiden ja linjauksien aatteita. Liikuntavinkit koettiin hyödyllisiksi, positiivisiksi ja motivoiviksi.</p> <p>Liikuntavinkkien julkaisua on jatkettu toistaiseksi ja niiden muotoa kehitetään jatkuvasti palvelemaan paremmin alati muuttuvia sosiaalisen median käyttäjiä ja käyttötapoja. Opinnäytetyö on synnyttänyt uusia tutkimus- ja kehittämiskohteita sekä työmahdollisuuksia.</p>	
Asiasanat Terveystietä, sosiaalinen media, hyvinvointi, elämäntapa, terveyden edistäminen, markkinointiviestintä	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Aiheen tausta ja tavoitteet	2
1.2	Aiheen rajaus	5
1.3	Prosessin kuvaus	6
2	Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	9
2.1	Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmä.....	9
2.2	Terveys ja toimintakyky	17
2.3	Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kansanterveyttä edistävät elämäntavat	20
2.4	Tapojen voima ja valmentava elämäntapaohjaus	27
2.5	Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja Liikuntavinkit, arviointi.....	31
3	Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa	35
3.1	Terveysviestintä	35
3.2	Sosiaalinen media	36
3.3	Sosiaalinen media nyt ja tulevaisuuden ennusteet	38
3.4	Terveysviestintää markkinoinnin keinoin sosiaalisessa mediassa	41
3.5	Terveystoimittajana sosiaalisessa mediassa	47
3.6	Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa ja Liikuntavinkit, arviointi.....	50
4	Pohdinta.....	55
	Lähteet	59

1 Johdanto

Ihminen tarvitsee liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja voidakseen hyvin. Tätä voidaan pitää yleisesti tiedossa olevana ja itsestään selvänä asiana eletessä niin sanotussa hyvinvointiyhteiskunnassa. Tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista on saatavilla enemmän ja helpommin kuin koskaan ennen, joten kyse ei voi olla tietämättömyydestä, vaikka suurin osa ihmisistä jättääkin noudattamatta terveellisiä elämäntapoja. Esimerkiksi jopa viidennes työkäisistä ei liiku lainkaan ja joka viides suomalainen aikuinen on lihava (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 5; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 17). Mistä syystä tiedon siirtyminen käytäntöön ontuu? Onko kyse viestin välittäjästä, viestintätavasta vai viestin vastaanottajasta? Vai kenties niistä kaikista?

Professori ja Kansanterveyslaitosten maailmanjärjestön presidentti Pekka Puska korostaa luotettavan ja tutkittuun tietoon perustuvan terveystiedon tärkeyttä, mutta muistuttaa sen rajallisuudesta ja yksilön halusta ottaa vastaan viestiä, jonka sanoma on omasta käyttäytymisestä poikkeavaa (Puska, 17.4.2013). Terveiden edistämisen professori Tiina Laatikainen taas peräänkuuluttaa konkreettisia, helposti ymmärrettäviä ja arkisia neuvoja ja ohjeita (Juho Vainion Säätiö 2014). Lääketiede & terveys –osaamistiimin jäsen ja johtava viestintäkonsultti (YTM) Sari-Liia Tonttila kaipaa terveystiedon raikasta ja uutta otetta sekä ravistelua ja uusia tuulia (Tonttila, 24.11.2015). Tarve on siis innovatiivisesti ja tuoreella tavalla toteutetuille käytännönläheisille ja tutkittuun tietoon perustuville hyvinvointia edistäville vinkeille.

Sosiaalisen median suosio jatkaa yhä kasvuaan. Sosiaalisen median parissa vietetään enemmän ja enemmän aikaa ja sosiaalista mediaa käyttää jo yli puolet koko Suomen väestöstä. Pelkästään Facebookissa on yli 2,4 miljoonaa suomalaista, Twitterissä noin 48 000 vähintään kerran viikossa twiittaavaa ja blogeja 16-74-vuotiaista lukee 48 prosenttia (Pönkä, 26.2.2015). Voisiko sosiaalisen median suosion hyödyntäminen olla ratkaisu myös hyvinvoinnin edistämiseen?

Markkinointi ja viestintä sosiaalisessa mediassa myynnin edistämisen kannalta ovat jo isoa liiketoimintaa. Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta ollaan vasta herätty ja heräilemässä sosiaalisen median mahdollisuuksiin. Vaikka terveystiedon välittämisessä ei aina olekaan kyse minkään asian tai edes palvelun myymisestä, tulisi siihen paneutua samalla hartaudella, kuin oikeaan myyntityöhönkin. Terveystiedon välittämisessä myydään ajatuksia ja työvälineitä parempaan oloon sekä askelmerkkejä energisempään elämään. Terveiden edistäminen sosiaalisessa mediassa voisikin noudattaa markkinointiviestinnän kaavoja. Sosiaalinen media muuttuu ja kasvaa koko ajan, joten pysyäkseen vauhdissa mukana, on

oltava valppaana ja suunnattava katseet eteenpäin. Mihin suuntaan sosiaalinen media on kehittymässä? Minkälainen markkinointi sosiaalisessa mediassa toimii, tavoittaa ja sitouttaa kuluttajan? Miten markkinointiviestintää voi käytännössä soveltaa terveysviestintään?

Tämä opinnäytetyö on vetoketjumallilla kirjoitettu työ, jossa teoria ja käytännönsovellukset sekä arviointi limittyvät ja kulkevat rinnakkain läpi raportin. Joka pääluvun jälkeen alalukujen yhteydessä käsitellään aihetta sekä teoriassa että käytännössä. Jokaisen pääluvun viimeinen alaluku käsittää kyseessä olevan aiheen käytännönsovelluksien arvioinnin ja pohdinnan. Opinnäytetyön loppuun sijoittuva pohdinta kokoaa yhteen työn päätulokset. Käytännönsovellusten havainnollistamiseksi ja lukemisen helpottamiseksi tuotetta eli Liikuntavinkkien sisältöä esittävät kuvat on sijoitettu raportin lomaan pelkkien liitteiden sijasta.

1.1 Aiheen tausta ja tavoitteet

Tämä opinnäytetyö pyrkii kääntämään edellä mainitut haasteet mahdollisuuksiksi hyödyntämällä sosiaalisen median suosiota terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Työn aihe on terveysviestintää sosiaalisessa mediassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin teemalla. Terveysviestinnän muotona toimii viikoittain julkaistavat Liikuntavinkit Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla. Liikuntavinkkien tuottaminen on sisältömarkkinointia, jonka tavoitteena on tukea Liikuntakeskus Pajulahden markkinointia tarjoamalla tietoa ja konkreettisia välineitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi kuluttajille.

Liikuntakeskus Pajulahti on yksi Suomen suurimmista urheiluopistoista. Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy sekä Pajulahden Palvelut Oy muodostavat Nastolassa, Päijät-Hämeessä sijaitsevan Liikuntakeskus Pajulahti –markkinointinimeä käyttävän konsernin. Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa olosuhteiden lisäksi monipuolista osaamista erilaisille ja eri kokoisille asiakasryhmille ikään, sukupuoleen tai kunto- ja taitotasoon katsomatta. Liikuntakeskus Pajulahden toiminta-ajatuksena on lisätä liikunnan avulla ihmisten terveyttä, järjestää korkeatasoista liikunta-alan ammatillista koulutusta sekä tarjota huippuolosuhteet ja laadukasta osaamista urheiluvalmentamiseen. Liikuntakeskus Pajulahden toiminta jakaantuukin kolmeen pääkokonaisuuteen, joita ovat liikunta-alan ammatillinen koulutus, valmennuskeskustoiminta ja terveys- ja vapaa-ajan liikunta. Pajulahden arvoja ovat ilo liikuttaa, askeleen edellä, tavoitteista totta, asenne ratkaisee ja kaikki kunnossa.

- Ilo liikuttaa tarkoittaa, että koulutetut ohjaajamme nauttivat työstään pitäessään terveyttä edistäviä liikuntatunteja asiakkaillemme.

- Askeleen edellä kuvaa ammatillisen koulutuksemme tasoa, liikunta-alan uusimman tieto- taidon välittämistä sekä uusimpien opetusmenetelmien ja laitteiden ammatti- maista käyttöä.

- Tavoitteista totta tarkoittaa valmennuskeskuksemme taitoa kouluttaa valmentajia siten, että he pystyvät toteuttamaan urheilijoittensa kanssa yhdessä asetetut tavoitteet ja samalla tarjota harjoitteluun huippuolosuhteita ja osaamista.

- Asenne ratkaisee kuvaa Pajulahden kykyä avustaa vammaisia liikkuja niin, että esimerkiksi pyörätuolilla voi kuntoilla ja urheilla vammoista huolimatta. Jotta asiakkaamme pystyvät toteuttamaan toiveensa ja tavoitteensa tullessaan Pajulahden niin kaiken tulee olla kunnossa ruuan, majoituksen ja liikuntatilojen osalta. (Pajulahti.)

Tämä opinnäytetyö vastaa tarpeeseen tuottaa sisältömarkkinointia Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuille. Työnantajan asettamat tavoitteet projektille koskevat Liikuntakeskus Pajulahden arvoja ja markkinointiviestintästrategiaa. Liikuntakeskus Pajulahden kaikkien markkinoinnin keinojen tulisi vahvistaa ja tukea toinen toisiaan ja edustaa ”pajulahtelaisuutta”. Keskeistä Liikuntakeskus Pajulahden markkinointiviestintästrategialle ja brändin vahvistamiselle on asiakkaan odotukset täyttävä ja ylittävä palvelu toimintasektorista riippumatta. (Liikuntakeskus Pajulahti 2012.)

Markkinointiviestinnässä näkyvät Liikuntakeskus Pajulahden arvot, kuten esimerkiksi ”askeleen edellä” korostamalla koulutuksen laadukkuutta. Tämän opinnäytetyön on tarkoitus vahvistaa etenkin terveys- ja vapaa-aikaliikunnan kilpailustrategiaa suhteessa kilpailijoihin. Kyseessä oleva kilpailustrategia perustuu ensisijaisesti lämminhenkiseen asiakaspalveluun, ammattitaitoiseen henkilökuntaan, yksilölliseen huomiointiin ja monipuolisiin fasilitteetteihin sekä erinomaiseen maantieteelliseen ja maastolliseen sijaintiin. Markkinointi ei niinkään perustu tuloluokkaan, koulutukseen, ikään, perhestatukseen tai muihin perinteisiin muuttujiin, vaan pikemminkin arvoihin, asenteisiin ja elämäntyyliin. (Liikuntakeskus Pajulahti 2012.)

Myös Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivujen ensisijaisena tavoitteena on vahvistaa mielikuvaa ”kaikelle liikkuvalla kansalle tarkoitetusta” Pajulahdesta ja Pajulahden arvoja. Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivujen toissijaisena tavoitteena on myynnin edistäminen ja brändin tukeminen. Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivujen pääasiallinen kohdehenkilö on liikunnasta ja hyvinvoinnista kiinnostunut 25+ -ikäinen suomalainen, joka arvostaa luontoa, luonnollisuutta, aitoutta ja maanläheisyyttä. Hän ei hae hyvinvointia ja onnellisuutta ensisijaisesti purkeista, purnukoista, plastiikkakirurgiasta tai muusta vastaavasta, vaan näkee omat mahdollisuutensa ja oman vastuunsa hyvinvointinsa tärkeimpänä arkkitehtinä. Perinteiset arvot, kuten perhe, terveys ja luonto ovat hänelle tärkeitä. (Mikkola 19.3.2015.)

Tämän työn lähtökohtana toimii tarpeen lisäksi kiinnostus terveysviestintää ja markkinointia kohtaan sekä halu kehittää Liikuntakeskus Pajulahden toimintaa. Työnantaja ei ole määritellyt työn sisältöä tai toteutustapaa, mutta työstä ja työn tavoitteista on sovittu yh-

dessä työnantajan edustajana tässä opinnäytetyössä toimivan Liikuntakeskus Pajulahden myynti- ja markkinointisihteerin kanssa. Liikuntavinkkien tavoitteena työnantajan näkökulmasta on kannustaa, haastaa, ohjata ja neuvoa kohderyhmää kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoitteena on herättää ajatuksia ja oivalluksia, jotka kohderyhmä eli kuluttajat haluavat jakaa myös ystäviensä kanssa. Samalla vahvistetaan haluttua Pajulahti-brändiä kohderyhmässä ja markkinoidaan palveluitamme heille. Työnantaja on avoin ehdotuksille ja kannustaa oma-aloitteeseen kehitystyöhön, joka tukee Pajulahden liiketoiminnallisten tavoitteiden saavuttamista työnantajan toiveet huomioiden. (Mikkola 19.3.2015.)

Tämä opinnäytetyö on ajankohtainen ja pohjautuu Liikuntakeskus Pajulahden tarpeiden sekä terveystiedon tarpeiden lisäksi myös yhteiskunnallisiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämistarpeisiin. Vaikka mikään ulkopuolinen taho ei määrittele tai sanele Liikuntavinkkien sisältöä tai toteutusta, on vinkeissä haluttu panostaa laatuun ja luotettavuuteen. Liikuntavinkkien tahdotaan tuovan uutta tietoa ja konkreettisia välineitä, mutta olevan myös linjassa virallisten suositusten kanssa. Koska työssä on alusta asti pidetty tärkeänä luotettavuutta, on selvä valinta, että Liikuntavinkit perustuvat tutkittuun tietoon. Liikuntavinkkien halutaan myös tukevan valtakunnallisia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteita ja hankkeita. Tämän takia Liikuntavinkkien tavoite, toteutus ja sisältö valittiin vastaamaan ”Muutosta liikkeellä!”, ”Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta” sekä ”Liikunta ja mielen terveys osana hyvinvointia” ohjelmien linjauksia ja tavoitteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Suomen Mielenterveysseura 2015).

Elämäntapamuutokseen ja –muutoksessa tukeminen on tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla, sillä hyvinvoivat ihmiset luovat hyvinvoivan valtion. Tässä työssä pyritään tuomaan esille tuoreita ajatuksia, ideoita ja tutkimuksia niin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kuin sosiaalisen median hyödyntämisestäkin terveystiedon näkökulmasta. Yritysten, yhdistysten, organisaatioiden ja järjestöjen toiminnassa sosiaalisen median tärkeyttä ei voida nykypäivänä liikaa korostaa, mutta sosiaalisen median taidokas käyttö tavoitteita ja toimintaa tukien vaatii harjoittelua ja tutustumista aiheeseen. Sosiaalisen median ja markkinointiviestinnän hyödyntäminen kansanterveyden edistämiseksi on varmasti kehittämisen arvoinen asia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena onkin suunnitella ja toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävät sekä terveys- ja markkinointiviestintää tukevat Liikuntavinkit Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuille.

1.2 Aiheen rajaus

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on ajankohtainen ja trendikäs aihe. Sanaa näkyy käytettävän paljon ja monessa eri asiayhteydessä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi voi jollekin olla arvo ja toisaalta tavoiteltava olotila. Ymmärtämättä määritelmän laajuutta, kokonaisvaltaisuutta tai merkitystä käytännössä, voi hyvinvoinnin edistäminen ja sen toteuttaminen arjessa jäädä helposti kovin suppeaksi ja pintapuoliseksi.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitettä ja miten eri tavoilla sitä voidaan määritellä. Tässä työssä käsitellään myös termiä terveys ja mitä se tarkoittaa. Elämäntapojen kohdalla keskitytään siihen, minkälaisia linjauksia ja tapoja valtakunnallisissa hankkeissa suositaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tässä opinnäytetyössä esitellään konkreettisia elämäntapoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi esitellen ja peilaten Liikuntavinkkejä eri lähteiden määritelmiin ja suosituksiin. Tässä työssä esitellään myös elämäntapamuutosprosessin kannalta tärkeimmät tavat ja toimet pysyvien tulosten saavuttamiseksi. Yksittäisten elämäntapojen ja vinkkien vaikutus terveyteen on rajattu tämän työn ulkopuolelle.

Vaikka sosiaalisen median hyödyntäminen liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin alalla on suhteellisen tuoretta, löytyy aiheeseen liittyviä tutkimuksia niin opinnäytetöinä kuin pro gradu -tutkielmina. Kuitenkin sosiaalinen media kasvaa ja kehittyy koko ajan, joten pysyäkseen ajan hermolla, on liikunnan-, terveyden- ja hyvinvointialan toimijoidenkin kehityttävä mukana. Koska sosiaalista mediaa ja sen hyötyjä on tutkittu ja tutkitaan koko ajan, keskitytään tässä työssä ajankohtaiseen ja tuoreeseen tietoon markkinoinnista sosiaalisessa mediassa. Markkinointi sosiaalisessa mediassa tapahtuu usein Facebookin välityksellä, ja tämän takia Facebook on olennainen osa tämän opinnäytetyön aihetta ja toteutusta. Tässä työssä käsitellään sosiaalista mediaa yleisesti, sen nykyhetkeä ja tulevaisuuden ennusteita. Tässä opinnäytetyössä sivutaan työn sekä ajankohtaisuuden kannalta oleellisimpia sosiaalisen median välineitä, kanavia ja sovelluksia. Yksittäisten sosiaalisen median kanavien tarkempi esittely ja käsittely on rajattu tämän työn ulkopuolelle.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään terveysviestintää ja digitaalista terveysviestintää erityisesti peilaten sitä markkinointiviestintään, jolloin terveyden edistämistä verrataan tuotteen tai palvelun myyntiin. Liikuntavinkkejä käytetään esimerkkeinä läpi Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa -osuuden. Tämän opinnäytetyön ei ole tarkoitus kuvata sosiaalisen median tilaa ja välineitä täydellisesti, vaan tuoda pikemminkin esille sosiaalisen median moninaisuus, jatkuva kehittyminen ja opinnäytetyön julkaisuajankohdan aikaan pinnalla

olevat tärkeimmät ja ajankohtaisimmat asiat sosiaalisessa mediassa ja markkinoinnissa sosiaalisessa mediassa.

1.3 Prosessin kuvaus

Kehittämistyö toteutettiin produktiivisena, eli toiminnallisena opinnäytetyönä. Työ käsitti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvän sisällön tuottamisen Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla sekä raportin työstä. Liikuntakeskus Pajulahdelle perustettiin oma moniammatillinen Facebook-työryhmä. Työryhmän vetäjänä toimi Liikuntakeskus Pajulahden myynti- ja markkinointisihteeri ja jäsenet valittiin Liikuntakeskus Pajulahden eri osastoilta. Työryhmässä oli edustettuna mm. Liikuntakeskus Pajulahden johtoryhmä, myynti- ja markkinointi, valmennuskeskus, koulutus ja liikuntapalvelut. Työryhmän jäsenet valikoituivat eri osastoilta aseman ja henkilökohtaisen osaamisen ja kiinnostuksen mukaan. Työryhmän tehtävänä oli luoda sosiaalisen median ammattilaisen avustamana Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivut ja suunnitella sekä kehittää Facebook-sivujen toimintaa. Tavoitteena oli yhdessä sopia sosiaalisen median markkinointisuunnitelma Facebook-sivujen sisällön tuottamiseksi ja asiakkaiden palvelemiseksi. Työryhmän eri jäsenet toimivat oman osastonsa edustajina ja vastasivat sisällön tuottamisesta itsenäisesti yhdessä luodun ja sovitun julkaisusuunnitelman ja tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteena oli jatkaa sisällön tuottamista ja Facebook-sivujen päivittämistä pitäen kiinni sovitusta aikatauluista ja aihepiireistä.

Kyseessä olevalle kehittämistyölle sovittiin kehittämistyöntekijän ehdotuksesta Facebook-työryhmän kokoontumisessa teemaksi liikuntavinkit ja yhteisellä päätöksellä ajankohdaksi perjantait. Alkuun jokainen työryhmän edustaja pitäytyi aikataulussa ja tuotti sisältöä sovitusti aikataulun ja suunnitelman mukaisesti. Muun sisällön tuottamisen harventuessa, muotoutui Liikuntavinkkien julkaisuaikatauluksi liukuvammin viikonloppu. Liikuntavinkkejä on julkaistu joka viikonloppu helmikuusta 2013 lähtien. Sisällön tuottaminen ja Liikuntavinkkien julkaiseminen on tapahtunut itsenäisesti ja omatoimisesti mukailten valittuja tavoitteita ja Liikuntakeskus Pajulahden arvoja ja markkinointistrategiaa. Työnantajan edustajana opinnäytetyössä ja Facebook-työryhmän vetäjänä toiminut myynti- ja markkinointisihteeri antoi säännöllisesti palautetta Liikuntavinkeistä, mikä auttoi arvioimaan tavoitteiden toteutumista ja työn jatkamista itsenäisesti ja omatoimisesti sovittujen raamien puitteissa.

Tavoitteiden toteutumista ja prosessia kokonaisuudessaan arvioitiin havaintojen ja palautteiden perusteella. Työnantajan edustajana toimiva Liikuntakeskus Pajulahden myynti- ja markkinointisihteeri antoi oman arvionsa tavoitteiden toteutumisesta ja Liikuntavinkkien

hyödyistä kuluttajan sekä Liikuntakeskus Pajulahden kannalta (Liite 5.). Arvioinnin apuna käytettiin lisäksi kuluttajilta eli Liikuntavinkkien lukijoilta vinkkien tavan ja tyylin mukaisesti Facebookin kautta kerättyä palautetta (Liite 1.). Sähköpostitse palautetta pyydettiin koko henkilökunnalta (Liite 2.), Redland mainostoimiston edustajalta (Liite 3.) sekä Viestintätoimisto AC-Sanafor Oy:n edustajalta (Liite 4.), jonka osaamisalueeseen mm. lääketiede ja terveystiedot kuuluvat. Vastauksia saatiin kaiken kaikkiaan 55 eri henkilöltä, joista 40 Facebookin kautta. Arvioinnissa hyödynnettiin myös Facebookin tarjoamaa dataa ja infoa.

Vaikka työ pohjautuu tutkittuun tietoon, koko työhön ja työn eri osa-alueisiin vaikuttaa kehittämistyöntekijän oma hyvinvointifilosofia. Työn pohjaa ja valintoja määrittänyttä hyvinvointifilosofiaa esitellään seuraavassa kehittämistyöntekijän näkökulmasta tarkemmin:

Oma hyvinvointifilosofiani ja kiinnostus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sen edistämiseen näkyy Liikuntavinkeissä, sekä vinkkien perustana että tämän työn perustana käytetyssä teoriapohjassa ja lähdemateriaaleissa. Nämä kaikki kulkevat käsi kädessä: Liikuntavinkit ilmentävät kokonaisvaltaista hyvinvointia tavoilla, joita muun muassa Kaisa Jaakkola, Kristian Ekström, Markku Ojanen ja Charles R. Poliquin ovat tutkineet, tai joihin liittyviä tutkimuksia ja tuloksia he ovat julkaisuissaan käyttäneet ja esitelleet. Edellä mainittujen liikunta-, terveys- ja hyvinvointialan ammattilaisten näkemykset ja ajatuksensa tukevat omaa filosofiaani kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja hyvinvointia edistävästä elämäntavoista.

Hyvinvointifilosofiani mukaan käytetyn tiedon tulee olla tutkittua, mutta myös tuotettu. Tällöin sen lisäksi, että hyvinvointifilosofiani on linjassa virallisten suositusten ja valtakunnallisten hankkeiden sekä tavoitteiden kanssa (kuten perinteinen koululääketiede), olen samalla kiinnostunut myös rohkeammista ja pintaa syvemmillä menevistä uusista ja kokonaisvaltaisemmista näkökulmista (kuten funktionaalinen lääketiede). Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tutkittu tieto ja viralliset suositukset edustavat minulle sanontaa ”olet mitä syöt” ja oma hyvinvointifilosofiani ”olet mitä teet, syöt, ajattelet, tunnet ja mitä kehosi voi syömästäsi ruuasta hyödyntää”. Uskon vakaasti, että kaikki vaikuttaa kaikkeen ja että jokainen yksittäinen tekijä ja kokemus aiheuttaa jonkinlaisen vasteen kehossamme. Uskon siihen, että oma olotilamme nyt on summa kaikesta siitä, mitä olemme aiemmin tehneet, kokeneet ja ajatelleet.

Koen, että liian usein keskitytään vain fyysiseen hyvinvointiin ja lepoa tai levon merkitystä aliarvioidaan. Toisaalta taas koen, että vaikka muistettaisinkin huomioida ravinto, liikunta ja lepo, niin kokonaisuudesta uupuu edelleen mieli. Näenkin, että mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista tulisi puhua enemmän, avoimemmin ja positiivisempaan sävyyn.

Uskon, että oma asenne ja asennoituminen ratkaisevat lopputuloksen. Toisaalta myös uskon, että omat ajatukset ja asenne ovat ainoita asioita, joihin ihminen voi lopulta oikeasti vaikuttaa. Mielestäni onkin tärkeää, miten ajattelemme asioista. Uskon, että asenne ja asennoituminen sekä elämäntavat ja elämäntyyli muokkaavat elämämme sellaiseksi, kuin se on ja sellaiseksi kuin sen koemme. Koen vahvasti, että olemme itse lopulta vastuussa siitä, elämmekö hyvää elämää ja voimmeko hyvin sekä mitä kokonaisvaltaisen hyvinvointi meille merkitsee. Koen myös, että yksilön arvot vaikuttavat kiinnostukseen hyvinvoinnista ja siihen, kuinka omaa hyvinvointia edistetään.

Valmennusfilosofiani kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä perustuu kiinnostukseeni auttaa ihmisiä voimaan hyvin. Haluan tarjota konkreettisia keinoja ja välineitä, joilla jokainen voisi paremmin ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan. Suhtaudun intohimoisesti terveystiedon välittämiseen ja haluan aidosti tuoda hyvää mieltä ja kannustaa positiiviseen ajatteluun. Uskon, että oman innostukseni avulla saan myös

valmennettavien motivaation ja kiinnostuksen heräämään. Uskon valmentajana tärkeyteen olla aito ja helposti lähestyttävä sekä kykyyn luoda lämminhenkinen, salliva ja positiivinen ympäristö.

Henkilökohtaisena missiona minulla on myös mielenterveys sanan positiivistaminen ja mielen terveydestä puhumisen luontevana osana kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäämisen. Oma valmennusfilosofiani perustuu ajatuksiin ”pikkasen paremmin, maltillisin muutoksin” sekä ”aina pystyy tekemään jotain”. Elämäntapamuutosprosessissa luotan tapojen voimaan ja asenteen vaikutukseen. Valmentajana koetan välittää ajatusta, että pienikin asia ja teko on askel eteenpäin ja kohti edistymistä ja tavoitteen saavuttamista. Kokonaisvaltaista hyvinvointia, hyvää oloa ja onnellisuutta.

2 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on todennäköisesti yksi isoimmista, ellei isoin, liikunta-alan 2010-luvun trendeistä. Trendi, joka on myös yhteiskunnallisesti merkittävä ja ajankohtainen. Onhan liikuntapolitiikka ja liikunta-alan toimijat saaneet nostatettua laajaa julkista keskustelua jo pelkästään liikunnan ja liikkumattomuuden merkityksistä yhteiskunnalle (LIKES 2014, 22).

Toisaalta puhutaan myös siitä, että hyvinvointi ei ole vain yksilön oma asia. Vaikka se on yksilöllinen ja olemme omasta hyvinvoinnistamme aina ensisijaisesti vastuussa itsellemme, olemme omasta hyvinvoinnistamme vastuussa myös läheisillemme ja työyhteisöllemme. Työnantajalla tuskin on oikeutta tai velvoitteita puuttua hyvinvointiimme, mutta se voi tarjota tukea ja keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ideaalitulanteessa yksilöllä ja yrityksellä on yhteinen tavoite, joka palvelee ja palkitsee molempia: kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Leskinen & Hult 2010, 19-20.)

On siis yleisesti tunnustettua ja tunnustettua, että liikunnan harrastaminen, terveet elämäntavat ja itsestä huolehtiminen on monin tavoin hyödyllistä ja tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Mutta mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi oikeasti on? Onko sille virallista määritelmää ja miten sitä edistetään? Mitä asioita tulee ottaa huomioon, jos halutaan edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia?

2.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmä

Aloitetaan purkamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia siitä, että ihminen on kokonaisuus. Ihmisen kokonaisvaltainen terveys koostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tasapainosta. Terveys mahdollistaa täysipainoisen, monimuotoisen ja mielekkään elämän. Elämän, joka mahdollistaa yksilön erilaiset toiminnot ja osallistumisen asioihin omien halujen ja tarpeiden mukaan. Terveys on myös voimavaroja; sitä, että jaksaa tehdä niin välttämättömiä kuin tyydytystä tuottavia asioita. (Stakes 2000, 1.)

Voimavarojen lisäämistä ja jaksamista on käsitelty Liikuntavinkeissä säännöllisesti eri termein ja teemoin, muun muassa unen, levon ja nukkumisen kautta. Viikon 41/2013 liikuntavinkki (Kuva 1.) esimerkiksi käsittelee unen merkitystä ja keinoja unen hoitoon ja energiseen oloon.

Viikon 41/2013 liikuntavinkki: Tee edes tämä #7, nuku. Nukahdatko helposti? Onko unesi katkeamatonta? Saatko unta säännöllisesti noin 8 tuntia yössä? Heräätkö virkeänä ja levänneenä? Pysykö vireystilasi hyvänä koko päivän? Arvostatko unta yhtä paljon, kuin liikuntaa ja terveellistä ravintoa?

Unen, levon ja nukkumisen pitäisi olla etusijalla, jos mietitään terveellisiä elämäntapoja, kokonaisvaltaista hyvää oloa tai suorituskykyä. Riittävästä ja riittävän laadukkaasta unesta pitäisi pitää hyvää huolta. Ennen kuin lähtee tavoittelemaan mitään muita elämäntapamuutoksia, haaveilemaan kehityksestä, painonhallinnasta tai tuloksista, tulisi unen ja nukkumisen olla kunnossa.

Terveellistä ruokaa, monipuolista liikuntaa, ulkoilua, hyvä sänky, puhtaat petivaatteet, häiriötön nukkumisympäristö, päivittäiset rentoutumiset, pimennysverhot, kaksi tuntia ruudutonta aikaa ennen nukkumaanmenoa, ei sähkölaitteita makuuhuoneessa, lisäravinteet jne... edellä mainittujen keinojen lisäksi vielä ehkä kaikista tärkein: aikaa nukkumiselle!

Virkeää viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta☺



Kuva 1. Viikon 41/2013 liikuntavinkki

Kokonaisvaltaisen terveyden lisäksi puhutaan hyvinvoinnista. Vaikka voidaan sanoa liikunnan edistävän hyvinvointia kohentamalla fyysistä terveyttä ja vähentämällä ahdistusta ja masennusta, sekä parantamalla itseluottamusta, kuuluu hyvinvointiin ja elämänlaatuun paljon muutakin (Ojanen 2001, 107-108).

Psykologian emeritusprofessori ja ”onnellisuustutkija” Markku Ojanen (2001b, 107-108) listaa hyvinvoinnin koostuvaksi seitsemästä eri osa-alueesta, joille mielihyvän, ilon, tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunteet ja kokemukset rakentuvat:

1. Terveys ja fyysinen hyvinvointi
2. Vastuullisuus, moraalinormien noudattaminen, osallistuminen ja aktiivisuus
3. Rakkaus, kiintymys ja yhteenkuuluvuus
4. Oikeudenmukaisuus ja turvallisuus
5. Tehokkuus, taitavuus, tuloksellisuus ja hallinta
6. Hyvinvoinnin kokeminen, tarkoitus, sisäinen rauha ja tasapaino
7. Toiveikkuus, innostus, kiinnostus ja luovuus

Ojanen pohtii hyvinvointia myös hyvän elämän kautta. Hän hakee vastauksia kysymyksiin, kuten mitä on hyvä elämä ja minkälaisia piirteitä hyvään elämään kuuluu. Hän näkee hyvään elämään liittyvän kaksi asiaa: ”1) Myönteinen sisäinen kokemus: mielenrauha, onnellisuus, tyytyväisyys, ilo ja kiitollisuus. 2) Hyveellinen, moraalinen elämäntyyli: oikeudentunto, luotettavuus, rehellisyys ja hyväntahtoisuus.” Näistä edes toisen täytyy toteutua,

jotta voitaisiin puhua hyvästä elämästä. Elämästä, johon kuuluvat hyveellisyys ja onni.
(Ojanen 2011, 16-17.)

Liikuntavinkeissä myönteistä sisäistä kokemusta on lähestytty esimerkiksi kiitollisuuden ja innostumisen kautta. Viikon 10/2014 (Kuva 2.) liikuntavinkki käsittelee kiitollisuutta ja tyytyväisyyttä. Kuinka asioita, joista on kiitollinen tulisi miettiä päivittäin muun muassa lisätäkseen positiivisia kokemuksia ja hyvää oloa sekä edistääkseen stressin huoltoa ja unenlaatua.

Viikon 10/2014 liikuntavinkki:
Kiitollisuudella kuntoon! Positiivinen ajattelu, myönteinen elämänasenne ja kiitollisuus; tehokkaimpia lääkkeitä elämänlaadun parantamiseksi. Positiivisesti ajattelevilla on keskimääräistä parempi terveys ja mitä todennäköisemmin hausempi elämä.

Ota tavaksi miettiä joka päivän päätteeksi ennen nukkumaanmenoa kolme asiaa, joista olet kiitollinen. Voit kirjoittaa ne kalenteriin, päiväkirjaan tai paperille ja pistää purkkiin. Kokeile vaikka edes kuukauden ajan ja kuulostele, huomaatko muutoksia nukahtamisessa, unen laadussa tai arjessa yleisesti.

Kiitollista viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 2. Viikon 10/2014 liikuntavinkki

Viikon 14/2014 (Kuva 3.) liikuntavinkissä taas kannustetaan miettimään asioita, jotka innostavat. Vinkissä lähestytään hyvinvointia ja onnellisuutta innostavien asioiden, innostuksen ja ilon kautta, jotka mukailevat myös Ojasen myönteistä sisäistä kokemusta.

Viikon 14/2014 liikuntavinkki:
Uskalla innostua! Mistä innostut tai mikä innostaa sinua? Listaa viidestä kymmeneen asiaa joista innostut ja varaa ajasta aikaa harrastuksillesi. Jos olet aidosti innostunut, et kaipaa motivaatiota tai inspiraatiotakaan. Mitä enemmän sinulla on innostavia asioita arjessasi, sitä helpommin todennäköisesti löydät uusia innostuksen kohteita pienistäkin hetkistä ja asioista. Ja mitä useammin olet innostut, sitä enemmän myös nautit elämästäsi ja voit hyvin.

Innostavaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 3. Viikon 14/2014 liikuntavinkki

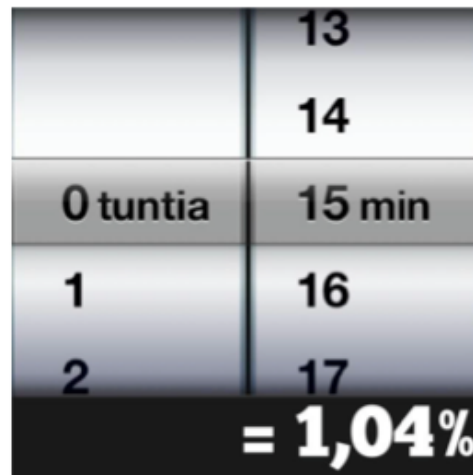
Hyvinvointia voidaan tarkastella myös tarpeiden ja niiden tyydyttämisen avulla. Abraham Maslow'n alkuperäinen viisiportainen tarvehierarkia jakaa tarpeet fysiologiaan liittyviin, turvallisuuteen liittyviin, yhteenkuuluvuuteen ja rakkauteen liittyviin, arvonantoon liittyviin ja itsensä toteuttamiseen liittyviin tarpeisiin (McLeod 2007.). Tällöin hyvinvointia voitaisiin arvioida hakemalla vastauksia mm. kysymyksiin: Saanko riittävästi ja riittävän ravitsevaa ruokaa? Onko tulevaisuuteni turvattu? Olenko rakastettu? Saanko ansaitsemani arvostusta? Mitä voisin itse tehdä oman hyvinvointini eteen?

Maslow'n kaltaista tarvehierarkiaan liittyvää ajatusmaailmaa noudattaa liikuntavinkeissä esimerkiksi viikon 1/2015 liikuntavinkki (Kuva 4.), joka vastaa juurikin kysymykseen, mitä jokainen voisi itse tehdä oman hyvinvointinsa eteen. Vinkki kehottaa miettimään, miten päivittäinen oman hyvinvoinnin edistämiseksi sijoitettu 15 minuuttinen voi merkitä pitkässä juoksussa.

Viikon 1/2015 liikuntavinkki: Vartti päivässä hyvinvointiin. Vartti päivästä on noin prosentti vuorokaudesta. Vartti on aika vähän. Mutta kuten sanotaan, suuret joet syntyvät pienistä puroista ja markka on miljoonan alku. Eikä se koko, vaan miten sitä käyttää..

Miten sinä voisit käyttää vartin päivässä voidaksesi paremmin? Mitä voisit saavuttaa, jos käyttäisit vartin joka päivä johonkin hyvään? Missä olisit puolen vuoden tai vuoden päästä, jos aloittaisit nyt? Vartilla päivässä.

Vauhdikasta, liikunnallista ja elämyksellisesti uutta vuotta täynnä iloa ja innostusta, sekä voimaannuttavaa viikonloppua, oman tämän päiväisen varttinsa rentoutumiseen käyttävä, Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 4. Viikon 1/2015 liikuntavinkki

Toisaalta kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tarkastella puhtaasti fysiologian näkökulmasta, mutta ottaen kuitenkin huomioon ihminen kokonaisuutena. Tämä on myös yksi Kaisa Jaakkolan lähestymistavoista hyvinvointiin kirjassa Hormonitasapaino, joka perustuu tutkimuksiin hormonien vaikutuksesta. Hermoston toiminta, aineenvaihdunta ja hormonitasapaino vaikuttavat joka hetkeemme, olotilaamme ja hyvinvointiimme. Toisaalta myös kaikki se mitä teemme, miten teemme ja miten asioista ajattelemme vaikuttaa hermoston toimintaan, aineenvaihduntaan ja hormonitasapainoon. Jaakkolan ajatuksena onkin keskittyä siihen, miten ihminen voi itse vaikuttaa hormonitasapainoon ja sitä kautta terveyteen ja energisyyteen. Toisin sanoen omaan hyvinvointiinsa. (Jaakkola 2012, 10-13.)

Jos ilman aineenvaihduntaa ei ole elämää, voitaneen olettaa, että aineenvaihdunta vaikuttaa myös hyvinvointiimme. Onhan elollisuus jo yksistään merkki jonkinasteisesta voinnista – kokonaan toinen asia on sitten se, riittääkö elossa oleminen yksistään vertaukseen tai rinnastukseen ”voida hyvin”. Hyvinvointi kun on vahvasti subjektiivinen näkemys. Lähtökohtaisesti kuitenkin aineenvaihdunta on sarja reaktioita. Reaktioita, joihin vitamiinit, mineraalit, hormonit ja kasvutekijät vaikuttavat. Reaktioita, joilla muokataan uusia aineita elimistössä samalla, kun vanhoja eritetään ulos ja joiden tavoitteena on tuottaa energiaa ja rakennusaineita uusien solujen rakentamiseen ja vanhojen korjaamiseen. Kehon eri systeemit osallistuvat ja vaikuttavat aineenvaihdunnan ylläpitämiseen ja sen toiminnan tasoon. (Jaakkola 2012, 27.) Voitaaisiinkin verrata aineenvaihduntaa rakennusurakoitsijaan, joka ensin valmistaa itse omat työvälineensä ja materiaalinsa, jotta voi entisöidä vanhaa, purkaa pois ja kuljettaa purkujätteet eteenpäin jätteenkäsittelylaitokselle, sekä rakentaa kokonaan uutta. Lopputulokseen vaikuttaa eri työ- ja tuotantoyksiköiden saumaton yhteistyö, raaka-aineiden toimittajat ja toimitusajat, lähtötilanne sekä työmiehille suotu työrauha.

Aineenvaihdunnan toimintaa ja sitä kautta hyvinvointia voidaan arvioida Kuinka aineenvaihduntasi toimii? –tehtävän (Kuva 5.) avulla. Tehtävässä esitetään väittämiä, joiden todennäköisyyttä vastaaja yrittää arvioida. Väittämät liittyvät mm. omiin kokemuksiin, havaintoihin, tuntemuksiin ja oireisiin. Mitä vähemmän on väittämien kanssa samaa mieltä, sitä todennäköisempää on, että aineenvaihdunta toimii. Ja koska aineenvaihdunnan todettiin edellyttävän eri osa-alueiden toimivaa yhteistyötä, voidaan päätellä hyvän aineenvaihdunnan kertovan myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tasosta. (Jaakkola 2012, 30-31.)

TEHTÄVÄ: Kuinka hyvin aineenvaihduntasi toimii?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Olen usein fyysisesti väsynyt. <input type="checkbox"/> Olen usein henkisesti väsynyt ja mieleni tuntuu väsyneeltä arjen askareissa. <input type="checkbox"/> Muistini ja/tai keskittymiskykyni on huonontunut. <input type="checkbox"/> Olen alakuloinen, surullinen, masentunut, ärtynyt, lyhytpinnainen tai mielialani on muuten vain ikävä. <input type="checkbox"/> Nukun huonosti: uneni ei ole levollista, heräilen öisin tai herään väsyneenä. <input type="checkbox"/> Ruoansulatukseni ja vatsani toiminta ei ole kunnossa tai vatsani turpoilee. <input type="checkbox"/> Minulla on närästystä päivittäin. <input type="checkbox"/> Minulla on ummetusta tai ripulia säännöllisesti. <input type="checkbox"/> Fyysinen voimatasoni on heikentynyt, en jaksa yhtä hyvin kuin ennen. <input type="checkbox"/> Luustoni, hampaani, hiukseni tai kynteni ovat heikentyneet. <input type="checkbox"/> Minulla on allergioita, astma, atopia, ihottumaa tai saan reaktioita erilaisista ruoka-aineista, | <ul style="list-style-type: none"> kosmetiikasta tai muista aineista. <input type="checkbox"/> Tarvitsen päivittäin makeita tai suolaisia herkuja, kofeiinia, nikotiinia, alkoholia tai muita nautintoaineita. <input type="checkbox"/> Minulla on kroonisia kipuja lihaksissa, nivelissä tai muualla kehossani tai kehoni tila ei tunnu hyvältä (en osaa määritellä tarkemmin) <input type="checkbox"/> Päätäni särkee säännöllisesti <input type="checkbox"/> Minulla on diagnosoitu krooninen sairaus, autoimmuunisairaus tai hormoniperäinen sairaus (esimerkiksi reuma, niveltulehdus, osteoporoosi, korkea verenpaine, sydän- ja verisuonitauti, kilpirauhasen vajaa- tai liikatoiminta, ykkös- tai kakkostyyppin diabetes) <p>___/14 – montako kohtaa rastitit?</p> <p>Mitä vähemmän kohtia rastitit, sen paremmin aineenvaihduntasi mitä todennäköisemmin toimii.</p> |
|--|---|

Kuva 5. Tehtävä: Kuinka hyvin aineenvaihduntasi toimii? (muokattu) Jaakkola 2012, 30-31

Hormonitoimintaa ja aineenvaihduntaa on käsitelty myös liikuntavinkeissä esimerkiksi suoliston kunnon ja vatsan toiminnan kautta. Viikon 2/2015 (Kuva 6.) liikuntavinkissä teemana on mielen ja vatsan yhteys, suoliston hyvinvoinnin tärkeys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja keinot näiden ”molempien aivojen” toiminnan edistämiseksi.

Viikon 2/2015 liikuntavinkki: Mieli hyväksi ja vatsa toimivaksi! Monelle on varmasti tuttua tunteiden vaikutukset vatsan toimintaan, mutta harvempi on tietoinen vatsan ja suoliston kunnon vaikutuksista keskushermostoon, ja sitä kautta mielen ongelmiin ja tunteisiin. Suolistoa ei turhaan kutsutakaan toisiksi aivoiksi.

Kun on kyse lapsista ja eläimistä, on normaalia kiinnittää huomiota vatsan toimintaan tai toimimattomuuteen. Kun ikää tulee lisää, jotain muuttuu. Nuoruusiästä pitkälle aikuisuuteen pidetäänkin normaalina vessa-asioista vaikenemista. Normaalina pidetään sen sijaan sitä, että jatkuvasti vatsa ei toimi tai se toimii liian usein, turvottaa, ilmaa kertyy tai ”lopputuotteen” väri, haju tai koostumus on epämääräinen. Suolistomme kunto kertoo kuitenkin terveydestämme ja hyvinvoinnistamme yllättävän paljon.

Terveet elämäntavat ja etenkin liikunta ja monipuolinen, mahdollisimman käsittelemätön, aito ja ravinnerikas ruoka edesauttavat molempien aivojemme hyvinvointia, eli mielen terveyttä ja suoliston kuntoa. Molempia asioita, joista pitäisi puhua avoimemmin ja joihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Hyvinvoivaa viikonloppua niin päälle kuin vatsallekin,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 6. Viikon 2/2015 liikuntavinkki

Kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan lähestyä lisäksi toiminnan, tavoitteiden ja itsensä ja oman hyvinvoinnin johtamisen kautta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi kirja kertoo nimensä mukaisesti kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, sekä siitä, miten hyvinvointia edistämällä voidaan lisätä itsetuntemusta ja kasvattaa voimavaroja niin yksilö- kuin yritystasolla. (Leskinen & Hult 2010, 11-14.) Leskinen ja Hult määrittelevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kirjassaan seuraavasti:

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaamalla. Toiminnan ohjaus edellyttää voimavarojen tunnistamista ja aktiivista kehittämistä. Voimavaroina toimivat henkinen ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä usein myös itselle soveltuva työ. (Leskinen & Hult 2010, 13.)

Havainnollistaakseen ideologiaansa he käyttävät hyvinvoinnin kehää (Kuvio 1.), jonka hyvinvoinnin eri osa-alueet muodostavat. Kehällä jokainen osa-alue kuvataan yhtä suurena osana kokonaisuutta, jossa jokainen osa-alue on riippuvainen toisesta ja johtaa seuraavaan. (Leskinen & Hult 2010, 30.) Kuviota voidaan tulkita siten, että hyvällä ravitsemuksella edistetään lepoa ja palautumista, mikä parantaa mahdollisuuksia kokea onnis-

tumista työssä, mikä edistää henkistä hyvinvointia ja mikä taas vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin jne.



Kuvio 1. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet, hyvinvoinnin kehä (muokattu) Leskinen & Hult 2010, 30

Hyvinvoinnin kehän tapaista ”kaikki vaikuttaa kaikkeen” ajatusta liikuntavinkeissä on pyritty välittämään säännöllisesti vinkin teemasta riippumatta. Viikon 39/2013 (Kuva 7.) liikuntavinkki käsittelee mielen- ja kehonhuollon tärkeyttä ja vaikutuksia muun muassa stressiin, vastustuskykyyn, painonhallintaan ja yleiseen vireystilaan.

Viikon 39/2013 liikuntavinkki: huolla kehoa ja mieltä. Päivittäin. Säännöllisesti.

Nykyään stressitasot ovat jatkuvasti niin korkealla, että rentoutusharjoituksia tulisi tehdä päivittäin yhteensä 30 minuuttia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että stressi olisi pelkästään pahasta. Se voi oikeasti tehdä paljon hyvääkin, vahvistaa ja viedä eteenpäin. Asennoituminen on tässäkin tapauksessa kaiken a ja o. Vaikka stressi voikin olla positiivinen juttu, keho ja mieli kaipaavat silti myös rauhaa ja hiljaisuutta. Kun rauhoitut ja keskityt tietoisesti vain ”tähän hetkeen”, voit parantaa mm. vastustuskykyäsi, jaksamistasi, unenlaatuasi, mielialaasi, keskittymiskykyäsi, työtehoasi ja jopa vyötärön ympäristäsi.

Oli keinosi rentoutua sitten venyttely, meditointi, syvähengitys tai lomakuvien katselu, tee siitä päivittäinen tapa. ps. TV:n katselua ei lasketa..

Rentouttavaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 7. Viikon 39/2013 liikuntavinkki

Hyvinvoinnin kehän tapaan liikkeeseen, lepoon, mieleen ja ravintoon pohjautuu myös Kristian Ekströmin ”Simply Well, Neljä askelta terveyteen”. Ekströmin kirjaa voidaan myös

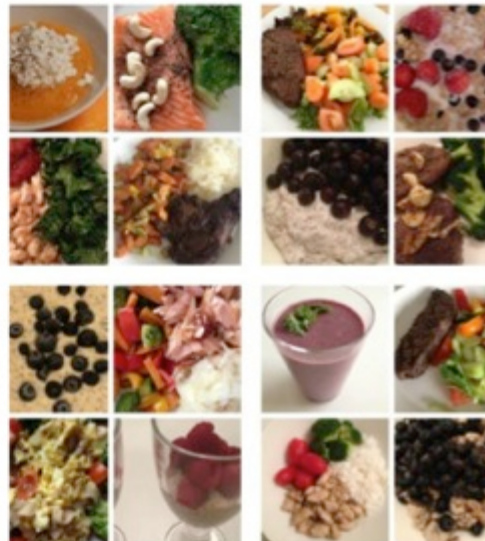
pitää askelmerkkiopuksena kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoitteluun. Ekström kutsuu kirjassa terveydeksi kehon ja mielen homeostaasia eli tasapainoa. Tällaisessa tasapainoisessa tilassa keho voi keskittyä olennaiseen ilman pitkäaikaisten tai liian kovien stressitekijöiden aiheuttamia häiriöitä, eli normaalien toimintojen ylläpitämiseen ja kudosten korjaamiseen. Ihanteellinen verensokeri, vartalon lämpötila ja verenpaine, sekä ylikuormittamaton immuunijärjestelmä ovat terveen ja hyvinvoivan ihmisen tunnusmerkkejä. Riittävästi ja riittävän laadukasta liikuntaa ja liikettä, unta ja lepoa, mielenhallintaa ja -huoltoa sekä ruokaa ja juomaa edistävät tasapainoista terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa. (Ekström 2014, 8-11.)

Ekströmin mainitsema kehon ja mielen tasapaino on pyritty ottamaan Liikuntavinkeissä huomioon viikoittain. Esimerkiksi viikon 14/2015 (Kuva 8.) liikuntavinkissä kehoitetaan syömään mahdollisimman laadukasta ja ravintorikasta ruokaa, oli tavoitteena sitten energisempi olotila tai ihanteellisempi kehonkoostumus.

Viikon 14/2015 liikuntavinkki: syö ruokaa. Oli tavoitteena sitten kehonkoostumuksen muutos rasvoja vähentämällä ja/tai lihasta lisäämällä tai voiman, kestävyyyden ja energisyyden kehittäminen, niin vastaus kysymykseen "mitä syödä" on: ruokaa. Ihan tavallista ruokaa mahdollisimman "puhtaista" raaka-aineista. Ei niinkään tuotteita, valmisteita, puolivalmisteita tai eineksiä, vaan monipuolista, ravitsevaa ja maukasta ruokaa.

Ruoasta jatketaan vielä ensi viikolla määrin paneutuen. Ja ehkä jo pian sieltä [blogin](#) kautta..

Nautinnollista pääsiäistä ja rentouttavaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta 😊



Kuva 8. Viikon 14/2015 liikuntavinkki

Käyttettiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmänä sitten mitä vain tai kaikkia edellä mainituista, päästään lopulta kuitenkin siihen, mistä aloitettiin: ihminen on kokonaisuus. Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista puhuttaessa on aina huomioitava ihmisen sekä henkisen että fyysisen hyvinvointi. Kokonaisuutta tarkasteltaessa on myös huomioitava fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin yhteys. Jos halutaan edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, on huomioitava se tosiasia, että kehittymistä tapahtuu aina usealla eri tasolla, usean eri välineen ja tekijän kautta ja jokainen yksittäinen osatekijä vaikuttaa kokonaisuuteen. Toisaalta, jos halutaan kehittää vain yksittäistä osa-aluetta, vaatii sekin muiden osa-alueiden huomioimista, kehittämistä ja kehittymistä. (Klinghardt 2005.)

Dietrich Klinghardtin mallissa ”The 5 Levels of Healing – A Guide to Diagnosis and Treatment” kuvataan kehittymistä ja kehittymisen tasoja ja ihmistä kokonaisuutena – eri osatekijöiden summana. Klinghardtin mallissa paranemista määritellään tapahtuvan viiden tason kautta. Nämä viisi tasoa ovat: fyysinen keho, energiakeho, mentaalinen taso, intuitiivinen taso ja henkinen taso. Näistä viidestä tasosta keskitymme pääosin kolmeen alimpaan tasoon. Ensimmäinen taso, eli fyysinen keho, on kaikkea sitä, mitä voimme itsesämme aistia: nähdä, kuulla, tuntea, haistaa ja maistaa. Toinen taso, energiakeho, on mm. tunteita, aisteja ja hermoston toimintaa. Kolmas taso, mentaalinen taso eli mieli, on asenteita, ajatuksia ja uskomuksia. (Klinghardt 2005.)

2.2 Terveys ja toimintakyky

Jos ei kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmä ollut ihan yksinkertainen juttu, ei sitä ole terveyden määrittelemisenkään. Jokainen määrittää terveyden käsitteen omalla tavallaan ja vastaus riippuu vähän siitä, keneltä kysyy. Jonkun mielestä terveys on sairauden puuttumista. Toinen taas rinnastaa terveyden toimintakykyyn. Kolmas näkee terveyden enemmänkin tunteena, johon vaikuttavat kokemukset, arvot ja tavoitteet. Toisaalta aiemmin kokonaisvaltaista hyvinvointia käsiteltäessä jo todettiin, että terveys on myös voimavaroja, toimivaa aineenvaihduntaa, hormonitasapainoa sekä kehon ja mielen homeostaasia. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee terveyden olevan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain taudin ja heikkouden puuttumista (World Health Organization 2003.). WHO huomioi terveyden määritelmässään ihmisen kokonaisuutena, mutta määritelmä täydellisestä hyvinvoinnin tilasta voi silti jäädä etäiseksi, jos ei ymmärretä, mitä se käytännössä tarkoittaa. Seuraavassa käsitelläänkin terveyttä WHO:n määritelmän mukaisesti konkreettisemmin hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kautta. (Ekström 2014, 10; Huttunen 2007, 11.)

Fyysistä hyvinvointia tavoiteltaessa haetaan optimaalista terveystilaa, eli fyysistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky on kykyä ja edellytyksiä selviytyä olennaisista fyysisistä ja päivittäisistä toiminnoista omassa toimintaympäristössä. Se on suorituskykyä ja kykyä liikkua ja hallita liikettä. Se on myös kykyä aistia. Fyysinen toimintakyky edellyttää hyvää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli aerobista kuntoa, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa, motorista kuntoa, kehon koostumusta, aineenvaihduntaa ja vastustuskykyä. (Fogelholm & Oja, 2005, 72-90; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Fyysistä toimintakykyä liikuntavinkeissä on huomioitu monella eri tavalla ja tasolla. Fyysisen toimintakykyyn liittyvät myös Liikuntavinkkien (Liite 6.) ”Tee edes tämä”, ”HIIT” ja

”Liikkuvuus ja lihaskunto” sarjat. Yksi yksittäinen esimerkki fyysisen hyvinvoinnin kehittämisestä on aerobisen kunnon kohentaminen ja viikon 28/2013 vinkki (Kuva 9.). Vinkin aiheena on peruskestävyyden merkitys ja sen harjoitustavat.

Viikon 28/2013 liikuntavinkki: muista peruskestävyys! Tuleeko treenattua aina kovaa, mutta kunto ei kasva? Sorrutko korvaamaan päivän liikkumattomuuden illalla jumpalla tai kahdella? Nykyihmisen arkiaktiivisuuden ja töiden ollessa niin passiivisia, tulisi peruskestävyyttä treenata noin 3-4 kertaa viikossa. Pitkäkestoinen ja matalatehoinen lenkki kävellen, pyöräillen, hölkäten, soutaen tai jollakin muulla omaan kunto- ja taitotasoon sopivalla tavalla kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä rasva-aineenvaihduntaa; toimii lisäksi palauttavana harjoitteluna tehokkaiden harjoitusten välipäivinä. Kerran viikossa yksi vähän pidempi (noin 60-120 min.) ja pari kertaa viikossa hieman lyhyempi (noin 20-40 min.) lenkki niin rauhallisella teholla, että pystyy puhumaan puuskuttamatta.

Näin kesäisin pk-lenkin voi suorittaa helposti oikealla tehoalueella, kun fiilistelee maisemia iltta-auringossa ja nautiskelee hyvästä seurasta. Tänään iltalenkkimaisemina toimi Vesijärvi auringonlaskun aikaan. Rauhallinen lenkki illalla helpottaa myös nukahtamista ja parantaa unen laatua.

Rauhallisia ja nautinnollisia lenkkejä, sekä palauttavaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 9. Viikon 28/2013 liikuntavinkki

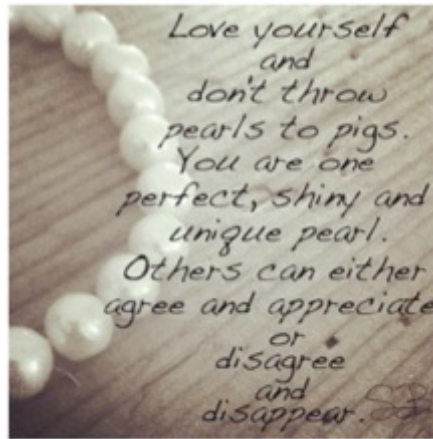
Psykinen hyvinvointi eli mielenterveys on WHO:n määritelmän mukaan ”hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (Suomen mielenterveysseura). Psykinen toimintakyky on elämänhallintaa ja voimavaroja selviytyä arjen haasteista ja kriisitilanteista. Se on kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä ajatella, kykyä tuntea ja kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Psykinen toimintakyky on kykyä arvioida omia voimavaroja, kykyä avostaa itseään sekä kykyä luottaa itseensä. Psykinen toimintakyky on kykyä suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Psykkiseen hyvinvointiin Liikuntavinkeissä on pyritty panostamaan vähintään yhtä paljon kuin fyysiseenkin. Itsensä arvostamista ja vastuunottoa omasta elämästä on käsitelty esimerkiksi viikon 5/2015 (Kuva 10.) liikuntavinkissä, joka käsittelee arvoja, arvostusta, ajankäyttöä tai sitä, ovatko arvot ja ajankäyttö tasapainossa vai ristiriidassa keskenään.

Viikon 5/2015 liikuntavinkki: Arvot, arvostus ja ajankäyttö. Mieti hetki arvoitasi. Mieti sitten ajankäyttöäsi. Kohtaavatko nämä? Ovatko nämä kaksi tasapainossa, vai rasittaaako arkeasi päivittäinen ristiiriitä, epätasapaino ja kriisi?

Sille, mitä oikeasti arvostat, löydät kyllä aikaakin. Arvosta siis itseäsi, sijoita aikaa itseesi, sekä aseta itsesi ja oma hyvinvointisi arvojärjestyksessä ykköseksi. Sillä varmaa on, että kukaan muu tuskin tekee niin.

Rakastavaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 10. Viikon 5/2015 liikuntavinkki

Psyykkistä hyvinvointia ja kykyä muodostaa käsityksiä itsestä, omista teoista sekä valinnoista liikunnan keinoin käsittelee myös viikon 20/2014 liikuntavinkki (Kuva 11.). Vinkki muistuttaa siitä, kuinka jokaisen tulisi liikkua ensisijaisesti oman hyvinvointinsa takia, eikä ketään muuta miellyttääkseen.

Viikon 20/2014 liikuntavinkki: Treenaa itseäsi varten! Treenaatko, koska joku muu on niin "käskenyttä"? Treenaatko, koska haluat voida sanoa treenaavasi? Tunnetko olevasi tilivelvollinen ohjaajallesi, ystävällesi tai puolisollesi liikkumisestasi tai liikkumattomuudestasi?

Vaikka käyttäisitkin personal trainerin palveluita tai olisit sopinut kuntohaasteesta kaveriporukan kesken, liiku aina ensisijaisesti omaa hyvinvointiasi varten. Älä muita miellyttääksesi, peläten tuottaa pettymystä tai ollaksesi "parempi ihminen".

Aurinkoisen inspiroivaa ja liikunnantäyteistä viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 11. Viikon 20/2014 liikuntavinkki

Sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky on sekä kykyä toimia vuorovaikutussuhteissa että kykyä toimia aktiivisena toimijana ja osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön ja sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan välisessä dynaamisessa vuorovaikutuksessa niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajojen puitteissa. Se ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Sosiaalista hyvinvointia, vuorovaikutusta ja aktiivisuutta on tuotu Liikuntavinkeissä eri tavoin liikunnan ja harrastamisen keinoin esille niin perheiden yhdessä oloa ja yhteistä te-

kemistä korostaen, kuin ystävienkin seuran vaikutuksista kertoen. Viikon 13/2014 liikuntavinkki (Kuva 12.) kertoo lenkkitreffeistä, joilla saadaan vaihdettua ystävän kanssa kuulumia, raitista ilmaa ja liikuntaa lähes huomaamatta.

Viikon 13/2014 liikuntavinkki:
Lenkkitreffit! Hyödynnä kevään aurinkoiset säät, sulat tiet ja yhdistä ystävien tapaaminen & liikunta. Aina ei todellakaan tarvitse kahvitella, lähteä elokuviin, kaupoille tai keksiä muutakaan erikoista: pelkästään kävelylenkki ystävän kanssa saa hyvälle mielelle ja säännöllisesti harrastettuna kunnon kohentumaan huomaamatta. Ja millä muulla tavalla pystyt edistämään sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, että "parantamaan maailmaa" samanaikaisesti?!

Aurinkoista, sosiaalista ja liikunnallista viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



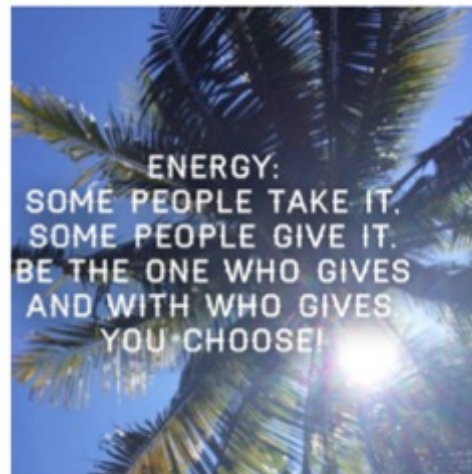
Kuva 12. Viikon 13/2014 liikuntavinkki

Sosiaalista hyvinvointia ja kykyä valita omat sosiaaliset verkostot omaa hyvinvointia edistäviksi on myös käsitelty Liikuntavinkeissä. Viikon 49/2014 liikuntavinkki (Kuva 13.) rohkaisee miettimään mitkä asiat omassa arjessa tuovat energiaa ja mitkä vievät? Minkälainen seura ja minkälaiset tilanteet lisäävät voimavaroja ja minkälaiset vain kuluttavat niitä? Viettääkö aikaansa seurassa joka ottaa enemmän kuin antaa ja minkälaista seuraa itse on toisille?

Viikon 49/2014 liikuntavinkki: Lisää energiaa arkeen! Mikä tuo ja mikä vie energiaa? Mistä asioista saat energiaa ja mitkä asiat kuluttavat sitä? Ihmiset, asiat, ruoka, elämäntavat tai ajatukset?

Aina aika ajoin on hyvä miettiä, voisiko omasta arjestaan saada pikkasen parempaa. Pikkasen energisempää. Kokonaisvaltainen hyvä olo lähtee myös siitä, että tekee mahdollisimman paljon valintoja, jotka tuovat energiaa. Niin itselle kuin lähimmäisillekin!

Energistä viikonloppua ja mukavaa itsenäisyyspäivää,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 13. Viikon 49/2014 liikuntavinkki

2.3 Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kansanterveyttä edistävät elämäntavat

Elämäntapojen merkitys terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn on merkittävä. Yksilön päivittäiset valinnat ja ratkaisut voivat vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa enemmän, kuin yleisesti

tiedostetaankaan. Elämäntapojen yhteyksistä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin tai metaboliseen oireyhtymään opitaan jo peruskoulussa, mutta se on vain osa totuutta. Oikeastaan jokainen tehty valinta joko tukee hyvinvointia tai vie vähän kauemmas siitä. Muun muassa terveellisten ruokailutottumusten on havaittu olevan yhteydessä pienempään riskiin masentua (Ruusunen 2013, 1-2.), stressiin suhtautuminen vaikuttaa terveyteen enemmän kuin stressi itsessään (Ekström 2014, 25) ja nukkumista voidaan käyttää lihavuuden hoitokeinona (Partiainen & Huovinen 2007, 198-202.). Liikuntaa ja erityisesti liikunnan hyvinvointivaikutuksia tutkinut ”onnellisuusprofessori” Markku Ojanen taas kuvaillee liikunnan vaikutuksien kokonaisvaltaisuutta, moniulotteisuutta ja merkityksellisyyttä:

Kirjoituksissani korostan sitä, että liikunnan vaikutukset perustuvat psykologisiin ja sosiologisiin tekijöihin, joita sitten biologiset muutokset kehossa heijastavat. Biologiset reaktiot ovat aivan erilaisia, jos liikuntaa käytetään kidutuksena verrattuna siihen, että nauttii jostakin liikunnasta. Kuitenkin liikunta voi olla kummassakin tapauksessa aivan samanlaista, vaikkapa juoksemista. (Markku Ojanen 2014.).

On siis selvää, että yksilö itse voi tehdä hyvinvointinsa eteen enemmän, kuin kukaan muu. Vastuu hyvinvoinnistakin kuuluisi tällöin yksilölle, ei niinkään työnantajalle tai julkiselle terveydenhuollollekaan. Valtion ja yhteiskunnan tehtävä on kuitenkin tukea ja tarjota apua. Tähän perustuu myös vuonna 1986 Ottawassa pidetyn ensimmäisen terveyden edistämisen kansainvälisen konferenssin julkilausuman kehoitus tehdä terveemmistä valinnoista helpompia valintoja (World Health Organization 1986).

Valtakunnallisissa kehittämissuunnitelmissa ja kansallisissa ohjelmissa paneudutaan myös tällaisiin tapoihin ja konkreettisiin keinoihin. Liikuntavinkkien tavoite, toteutus ja sisältö valittiin vastaamaan ”Muutosta liikkeellä!”, ”Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta” sekä ”Liikunta ja mielen terveys osana hyvinvointia” ohjelmien linjauksia ja tavoitteita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Suomen mielenterveysseura 2015.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön (2014.) laatima ”Muutosta liikkeellä!” on valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 sisältämä asiakirja. Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän vuoden 2013 lokakuussa julkaisema ja vuonna 2014 käynnistetty toimeenpanosuunnitelma kuuluu seuraavasti:

Terveelliset elintavat ja terveyden ylläpito ovat olennaisia hyvinvoinnin edellytyksiä. Erityinen tulevaisuuden huoli on liikkumaton elämäntapa, joka heikentää työelämän tuottavuutta, kilpailukykyä ja on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin sekä syrjäytymiskehitykseen. Liikunnan edistäminen on integroitava osaksi yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 1.)

Yksi ”Muutosta liikkeellä!” linjauksen isoimmista konkreettisista tavoista tavoitteiden saavuttamiseksi on istumisen vähentäminen. Seisomiseen ja hyöty- ja työmatkaliikuntaan kannustaminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 5-7.)

näkyä myös monessa Liikuntavinkissä. Yksinkertaisimmillaan asiaa on käsitelty viikon 13/2015 liikuntavinkissä (kuva 14.), jonka teemana on juuri istumisen vähentäminen.

Viikon 13/2015 liikuntavinkki: arki- ja hyötyliikunnan kehä. Liiku, seiso, istu, nouse, liiku, seiso jne. Monesti muistuttelen asiakkaille, että helpoin tapa lähteä liikkeelle on lähteä liikkeelle kirjaimellisesti. Aloittaa kuntoilu siitä, että nostaa pepun mahdollisimman usein ylös ja tavoittelee tilannetta, jolloin istuu mahdollisimman vähän. Arkiaktiivisuus on samalla ehkä helpoin että haastavin sekä halvin ja hyödyllisin kuntoilumuoto.

**Rentouttavaa viikonloppua ja aktiivista arkea,
Suvi liikunnanohjauksesta 😊**



Kuva 14. Viikon 13/2015 liikuntavinkki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmän ”Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta” on ensimmäinen kansallinen lihavuusohjelma Suomessa. Ohjelman päätavoitteita on, että entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaisi lihava aikuinen ja että entistä harvempi lihoisi aikuisiässä. Tavoitteena on myös väestöryhmien välisien erojen lihavuuden yleisyydessä kaventaminen ja lihavuuteen liittyvien sairauksien suhteen korkeassa riskissä olevien laihtuminen tai lihomisen pysäyttäminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 24.)

Koska myös Liikuntavinkkien kantavana teemana on hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta, on Kansallisen lihavuusohjelman tavoitteita huomioitu vinkeissä viikoittain. Liikuntavinkkien kannalta yksi Kansallisen lihavuusohjelman oleellisimmista kohdista koskee kuitenkin medialle annettua ohjeistusta, jossa kehoitetaan viestimään vastuullisesti, myönteisesti ja motivoivasti terveydestä, terveellisestä ja tasapainoisesta ruokavaliosta, liikunnasta ja normaalipainon hyvistä vaikutuksista elämään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 33).

Liikuntavinkeissä ei ole tietoisesti käytetty sanoja laihdutus tai lihavuus, vaan on pyritty käyttämään ennemminkin termejä painonhallinta ja kehonkoostumuksen muutos. Muutenkin vinkeissä käsitellään pikemminkin elämäntapojen ja vinkkien vaikutusta terveyteen, jaksamiseen ja tunteisiin, kuin ulkoisiin tekijöihin. Tämä ei tarkoita, etteikö kyseessä olevilla tavoilla olisi kuitenkin suotuisia vaikutuksia myös lihavuuden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Liikuntavinkit on haluttu pitää lihavuusohjelman ohjeistuksen mukaisesti asiapiitoisuuden lisäksi positiivisina ja kannustavina, kuten viikon 37/2014 liikuntavinkki (Kuva

15.). Kyseisessä vinkissä ei ole mainittu ravitsevan ruoan vaikutuksia painoon tai ulkonäköön suoranaisesti, vaan on haluttu korostaa enemminkin energisyyttä ja hyvää oloa.



Kuva 15. Viikon 37/2014 liikuntavinkki

Suomen Mielenterveysseura (2015.) tuo esille sitä kuinka tärkeää ihmisten psyykkiset voimavarat ja hyvä mielen terveys on yhteiskunnan kannalta. Mielen terveyttä ja voimavaroja voidaan tukea liikkumalla ja toisaalta kansalaisten liikunnallisuutta voidaan edistää mielenterveyttä tukemalla. Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjaukset ”Liikunta ja mielen terveys osana hyvinvointia” käsittelevin liikunnan merkitystä mielen hyvinvoinnin tukemisessa:

Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjausten tavoitteena on hahmottaa mielen-terveysongelmien laajuus ja haastavuus, tuoda esiin liikunnan merkitys mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja alan kehitystyössä sekä esittää ehdotuksia alan koordinoimisen ja yhteistyön kehittämiseksi. Lisäksi tavoitteena on asemoida yhteistyötä osana liikunnan ja mielenterveystyön laajempia linjauksia. Linjausten taustalla on huoli koko väestön sekä erityisesti syrjäytymis vaarassa ja heikommassa asemassa olevien ihmisten mielenterveydestä (Suomen Mielenterveysseura 2015, 3.)

Suomen Mielenterveysseuran kehittämislinjauksen mukaan mielenterveyden ongelmat tulisi tunnustaa ja nostaa keskusteluun samalle tasolle kuin fyysisen terveyden haasteetkin ja mielen terveydelle tulisi varata yhtä suuri tila kuin fyysiseen terveyteen liittyvälle kehittämiselle (Suomen Mielenterveysseura 2015, 20.)

Liikuntavinkeissä mieltä, mielen terveyttä, mielen huoltoa, voimavaroja sekä termejä kuten henkinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja mielen hyvinvointi on pyritty tietoisesti tuomaan esiin säännöllisesti fyysisen terveyden rinnalla ja omina vinkkeinään. Mieltä ja mielen terveyttä on käsitelty vinkkien kautta suorasti ja välillisesti ja toisaalta sekä neutraalisti että yhtä positiivisesti kuin muitakin terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueita. Viikon 9/2014 (Kuva 16.) liikuntavinkki käsittelee mieltä ja mielen terveyttä kehottamalla lähtemään luontoon lenkille, kun hermostuttaa. Vinkki myös muistuttaa liikkumisen ja luonnon merkityksestä mielen terveydelle.

Viikon 9/2014 liikuntavinkki: Kiukuttaako, hermostuttaako, harmittaako vai onko tullut vedettyä pakettillinen "ärrimurrikkejä"? Kun seuraavan kerran ottaa päähän, lähde ulos ja jätä känkkäränkkä lenkipolun varrelle. Jo vartti raittiissa tekee ihmeitä keholle ja mielelle.

Liikkuminen luonnossa onkin yksi parhaista keinoista edistää mielen terveyttä ja lisätä voimavaroja. Tällöin seuraavalla kerralla ei välttämättä enää harmistukaan niin helposti..

Kokemuksen syvällä rintaäänellä, positiivista perjantain jatkoa ja vauhdikasta viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnanohjauksesta :)



Kuva 16. Viikon 9/2014 liikuntavinkki

Kuten jo aiemmin on todettu ihmisen olevan kokonaisuus ja terveyden olevan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, tulee terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviin elämäntapoihinkin paneutua yhtä monelta kantilta. Kristian Ekströmin (2014) "SimplyWell – Neljä askelta terveyteen" hyvinvoinnin opas jakaa elämäntavat liikkeen, levon, ravinnon ja mielen osioihin (Kuva 17.). Esitellyt tavat syventävät, tarkentavat ja täydentävät entisestään valtakunnallisten linjausten suosituksia. Liike, lepo, ravinto ja mieli ovat toimineet myös Liikuntavinkkien sisällön pohjana.

Rastita kohdat, jotka toteutuvat jo:

Liikkeen tavat:

- Olen aktiivinen päivittäin.
- Liikun ystävien kanssa.
- Tunti liikuntaa päivittäin.
- Leppoisa aerobicista liikuntaa 3-4 kertaa viikossa.
- Voimaa 1-3 kertaa viikossa.
- Nopeutta 1-2 kertaa viikossa.
- Keskivartalon ylläpitoa päivittäin.
- Liikeratojen ylläpitoa päivittäin.

Levon tavat:

- Himmennän valoja klo 18-19.
- Nukkumaan klo 21:30-23:00.
- Vältän kofeiinia.
- Nukun 8-10 tuntia.
- Iltakävely ja venyttely.
- Rauhoitun.
- Syön ravintorikasta ja ajoissa.
- Liikun ja ulkoilen.

Ravinnon tavat:

- Vettä – viisasten juomaa.
- Syön kolme ateriaa päivässä.
- Kasviksia 7-9 annosta päivässä.
- Vältän alkoholia.
- Vältän sokeria.
- Syön päivittäin rasvoja luonnollisista lähteistä.
- Viljaa vähän tai en yhtään.
- Maitotuotteita vähän tai en yhtään.

Mielen tavat:

- Päivittäin ystävien ja perheen kanssa.
- Hengitän rennosti 2-3 kertaa päivässä.
- Rentoudun ja meditoin päivittäin.
- Teen 1-2 hyvää tekoa päivässä.
- Huomioin kolme hyvää asiaa päivässä.
- Olen kiitollinen.
- Fokusoidun.

Kuva 17. Liike, lepo, ravinto ja mieli (muokattu) Ekström 2014, 43-158

Arkiaktiivisuuteen ja monipuoliseen harjoitteluun kehottavia tapoja on esitelty Liikuntavinkeissä useita. Liikuntavinkkien kautta on haluttu herätellä kuluttajia suhtautumaan liikuntaan avoimemmin ja leikkisämmin. Yksi monipuolisista harjoituksista, jossa on myös ystävä mukana, on viikon 42/2013 (Kuva 18.) liikuntavinkkinä esitelty muun muassa motoriikkaa, koordinaatiota ja nopeutta kehittävä parihippa.

Viikon 42/2013 liikuntavinkki: parihippa. Loistava tapa saada nopeasti lämmin ja harjoitettua samalla koordinaatiota, motoriikkaa ja nopeaa reagoimista. Kaikkia taitoja, joita etenkin nyt liikkaiden tullen tarvitaan. Olkapää-, kylki-, peppu-, varvas- ja näppihippa toimivat erittäin hyvin myös ulkoilmassa kylmän tullessa; ei tarvitse kauaa palella..eikä totisena tönöttää!

Hippasille ryhtyivät myös syksyn liikuntalomalla reippailleet Minna ja Arto Nygård.

Kylmästä lämpimään ja ketterästi liukkaillakin pystyssä pysyen, tasapainoista viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 18. Viikon 42/2013 liikuntavinkki

Lepoa ja unta on käsitelty sekä omina vinkeinä, että muiden tapojen ohessa. Konkreettisia nukahtamista ja unen laatua edistäviä tapoja on esitelty esimerkiksi viikon 35/2014 (Kuva 19.) liikuntavinkissä. Vinkissä kehoitetaan panostamaan lepoon ja listataan unta edistäviä tapoja, kuten ruuduttoman ajan noudattaminen kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa ja rentoutusharjoituksen tekeminen iltaisin.

Viikon 35/2014 liikuntavinkki: Panosta yöuniin ja ota syyskuu & uusi viikko vastaan virkeänä.

Mitäpä, jos laittaisitkin tietokoneen/teeveen/ puhelimen/tabletin tmv. tänään reilusti aiemmin kiinni ja viettäisitkin viimeiset kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa täysin ruudutonta aikaa?

Leppoisa ulkoilu, rauhoittuminen iltateen, kirjan tai takkatulen ääressä ja rentoutumisharjoitus saunan lämmöstä nauttien, jumppapöydällä venytellen tai sängyssä hengitykseen keskittyen, helpottaa nukahtamista ja parantaa unenlaatua. Kokeile, josko kesästä syksyyn siirtyminen kunnon yöunien jälkeen tuntuu helpommalta ja maanantai voisikin joskus olla se paras päivä viikosta. Uuden alku. Kunnon yöunilla on myös helpompi taistella kausipöpöjä vastaan ja välttää katkot liikunnan harrastamisessa sairastelun takia.

Rentouttavaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 19. Viikon 35/2014 liikuntavinkki

Ravintoon liittyviä tapoja on käsitelty Liikuntavinkeissä muun muassa jo aiemminkin esitellyissä viikkojen 14/2015 (Kuva 8.) ja 37/2014 (Kuva 15.) vinkeissä, joissa teemoina on ollut monipuolinen ja ravintorikas ruoka ja etenkin runsas kasvien käyttö. Vinkeissä on myös välitetty tietoa ravinnon merkityksestä ja vaikutuksista.

Liikuntavinkeistä löytyy useita mieleen ja esimerkiksi stressin huoltoon liittyviä vinkkejä ja tapoja. Mielen vinkeistä ja tavoista esimerkiksi viikon 47/2014 (Kuva 20.) vinkissä painotetaan myös Ekströmin listalta löytyvää rauhallista hengitystä ja sen ottamista päivittäiseksi tavaksi helpouden, mutta myös sen merkittävyys kannalta.

Viikon 47/2014 liikuntavinkki: Hengitä!
Niin itsestäänselvyys kuin sen pitäisi ollakin, silti aina toisinaan on syytä muistuttaa itseään tästä elintärkeästä asiasta, eli hengittämisestä.

Helpoin tapa rauhoittaa mieltä ja rauhoittua, rentoutua ja huoltaa stressiä. Olla läsnä, missä ja milloin vain. – Syvä sisäänhengitys ja kunnon ulospuhallus.

Itse itseäänkin asiasta kuvan mukaisella tavalla taas tänäkin viikonloppuna muistuttaen ja nautinnollista viikonloppua toivottaen,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 20. Viikon 47/2014 liikuntavinkki

2.4 Tapojen voima ja valmentava elämäntapaohjaus

Tavat ovat asioita, joita tehdään säännöllisesti. Asioita, joita toistetaan lähes huomaamatta päivittäin tai useita kertoja päivässä. Ne ovat automaattisesti toteutettavia asioita, joiden noudattamiseen ei tarvita juurikaan motivaatiota. Tavat voivat olla pieniä, suuria, harmillisia, merkityksettömiä, tärkeitä: kaikkia näitä tai jotain näiden välistä. Vaikka sana ”tapa” sisältyykin käsitteeseen elämäntapa, se ei välttämättä tarkoita, ettäkö liikunta ja ravitseva ruokavalio olisi automaattisesti ja helposti arjessa toteutettavia asioita, joiden noudattaminen ei tarvitsisi motivaatiota. Useimmiten terveellisistä elämäntavoista ajatellaan itse asiassa melkein päinvastaisesti. Mutta minkälaisen tekijöiden avulla jokin tapa juurtuu osaksi arkea tai rutiineja? Ja minkälainen tulisi valmentajan lähestymistapa olla muutosprosessissa? (Jaakkola 2013, 16-17.)

Tavat, joita halutaan tarkoituksella juurruttaa osaksi arkea ja joita on tarkoitus noudattaa säännöllisesti, on sidottava tavoitteeseen. Tavoitteen tulisi vastata kysymykseen ”miksi” jotakin pitäisi tehdä tai miksi jotakin tapaa tulisi noudattaa. Tapojen avulla edetään kohti jotakin päämäärää, kuten elämäntapamuutosta, joka tarkoittaa kirjaimellisesti muutosta elämäntavoissa. Muutos, edistyminen tai parannus ovat asioita, joihin uusilla tai paranneltuilla tavoilla tähdätään. Muutos voi yksinkertaisimmillaan olla jonkin asian tekemistä eri tavalla kuin ennen, tai uudenlainen suhde tai suhtautumistapa itseen tai omaan elämään. (Petäjä & Koponen 2002, 46.)

Liikuntavinkit kokonaisuudessaan edustavat tapojen voimaa ja valmentavaa elämäntapaohjausta niin toteutukseltaan kuin viestinnältäänkin. Vinkkien sisällöissä on pyritty vastaamaan kysymyksiin mitä, miksi ja miten. Tällä tavalla vinkeissä esitellyt vastaukset kysymykseen ”miksi” ovat toimineet esimerkkeinä kuluttajille heidän asettaessaan omia tavoitteitaan. Liikuntavinkeissä on myös pyritty liittämään terveet elämäntavat osaksi niin arkea kuin esimerkiksi viikon 23/2014 (Kuva 21.) loma + liikunta – vinkisarjaan kuuluva vinkki osaksi lomaa ja lomamatkaa. Vinkissä kehoitetaan tutustumaan lomakohteena olevaan kaupunkiin esimerkiksi pyöräilemällä, jotta pääsee lähemmäksi autenttisempaa kulttuuria ja saa samalla liikuntaa.

Viikon 23/2014 liikuntavinkki: loma + liikunta #1, pyöräily. Jos lomalla haluaa tutustua uusiin kyliin, kaupunkeihin ja maihin, sekä olla aktiivinen, on pyöräily loistava vaihtoehto. Pyörällä pääsee kätevästi paikkoihin, joihin ei autolla tai julkisia kulkuvälineitä hyödyntäen pääsisi, sekä pysähtyminen mukavan kahvilan (tai kivan näköisen putiikin :D) vastaan tullessa on helppoa. Pyöräillessä näkee kaupungin eri puolet ja mahdollisuudet, sekä tutustuu todennäköisesti turistikohteita autenttisempaan elämään. Niin, ja saa mukavasti ja huomaamattomasti sitä liikuntaa lomallakin.

Terveiset tällä kertaa Tukholman teiltä. Ruotsissa taidetaan edelleen vanhan vitsin mukaisesti luottaa siihen, että pipot ovat kypäriä kestävämpiä, koska pyörän vuokrauksen yhteydessä ei tätä tärkeää suojarustetta ollut tarjolla (eikä tosin pipojakaan, vaikka keli olisi melkein ne vaatinut)...ei jäänyt siis sen takia laittamatta, että ei olisi sopinut meidän teemaväreihimme. ;)

Vauhdikasta viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Kuva 21. Viikon 23/2014 liikuntavinkki



Onnistumisen todennäköisyys on sitä suurempi, mitä vähemmän tapoja muutetaan kerrallaan. Yhden tavan taktiikalla onnistumisen todennäköisyys on yli 80%, kun taas muuttamalla kolme tapaa kerrallaan onnistumisen todennäköisyys on enää alle 5%. Malttamattomuus ja kärsimättömyys usein johtavatkin siihen, että yli 95% elämäntapojen muutokseen ryhtyvistä epäonnistuu. Pysyviä tuloksia saavutetaan, kun muutetaan asioita vain sen verran, että tapojen päivittäinen toteuttaminen on riittävän helppoa. Onnistumiseksi lasketaan se, kun tapa on arjessa vielä vuodenkin jälkeen. (Jaakkola 2013, 22-23.)

Harvemman ihmisen tarvitsee käyttää päivittäin suunnattomasti energiaa ja motivaatiota pukeutuakseen, käydäkseen pesulla tai mennäkseen nukkumaan. Saati sitten päätöksentekoon pukeeko ensin alusvaatteet vai päällisvaatteet, peseekö hampaat harjalla vai ilman tai nukkuuko lattialla vai sängyssä. Samanlaisiksi, yhtä helposti noudatettavaksi tavoiksi myös terveiden elämäntapojen opettelussa tulisi pyrkiä. Siihen, että portaiden käyttäminen hissien sijaan olisi luonteva valinta, eikä poikkeus. Että ruokaa tulisi pureskeltua normaalisikin lähemmäs neljäkymmentä kuin kymmenen kertaa ennen nielemistä. Ja että työpäivän päätteeksi lähtisi luontoon liikkumaan sohvalle lepäämisen sijaan rentoutuakseen. Tällaisien tapojen oppimiseen voi mennä päiviä, viikkoja, kuukausia tai vuosia (Jaakkola 2013, 31.). Kaikki on yksilöllistä ja oppimiseen kuluva aika riippuu olosuhteista ja tavasta. (Jaakkola 2013, 17.) Tapojen muuttamista kuitenkin tukee ihmiselle luontaiset ominaisuudet pyrkiä suoriutumaan tehtävistä mahdollisimman pienellä vaivalla. Toimintojen muuttaminen tavoiksi onkin aivoille paljon helpompaa kuin se, että jokainen toiminto vaatisi aivoilta valtavia ponnisteluja ja tiedon käsittelyä. Charles Duhigg valaisee asiaa kirjassaan

The Power of Habit, jossa on hyödynnetty rottakoetta tapojen tutkimiseen. Tiettyjen tilanteiden toistuttua yhä uudelleen samalla tavalla rotilla todettiin muutoksia käyttäytymisen lisäksi aivoissa, sillä energiaa säästääkseen aivot muodostavat rutiineja, joiden toteuttaminen ei juurikaan vaadi energiaa. (Duhigg 2012, 15-19.)

Tapojen oppimisen kannalta oleellisiksi asioiksi Duhigg mainitsee ratkaisun ja palkkion. Ongelmaan etsitään ratkaisu ja ratkaisu muutetaan teoksi. Teon toteuttamista taas seuraa palkkio eli palkinto, kuten pukeutumista suoja viimaa vastaan, hampaiden pesua raikas hengitys ja nukkumista levännyt olo. Tällaista kaavaa toistamalla opitaan tapoja ja muokataan teoista rutiineja. Tällaista kaavaa tulisi soveltaa myös terveisiin elämäntapoihin miettimällä mitä hyvää jokin tapa tuo. Mikä on tavan noudattamisen tuoma palkkio ja arvo. (Jaakkola 2013, 25; Duhigg 2012, 49.)

Myös yksi maailman tunnetuin ja menestyksekkäin voimalajien valmentaja ”Strength Sensei” Charles R. Poliquin luottaa tapojen voimaan ja korostaa malttia sekä kärsivällisyyttä elämäntapojen muutoksessa. Poliquin on valmentanut niin tavallisia kuntoilijoita ja sairaalalohisen ylipainoisia, että lukuisia NHL -, NBA -, MLB - ja Valioliigan pelaajia sekä 17 urheilijaa mitaleille Olympialaisissa. Seminaarissaan, joka käsitteli harjoittelun ja ravitsemuksen uusimpia suuntauksia optimaalisen kehonkoostumuksen saavuttamiseksi hän korosti valmentajan roolia tapojen opettamisessa. Poliquin suosittelee antamaan informaatiota ja tehtäviä vain sen verran kerrallaan, kuin valmennettava on valmis vastaanottamaan tietoa ja tekemään töitä eli noudattamaan niin sanottua tapa kerrallaan etenemistä. Hän painottaa tapojen oppimisessa ja omaksumisessa myös vaihtokauppaa: epätoivotun tavan tilalle tulisi tarjota aina jokin vähemmän huonompi tapa. (Poliquin 14.4.2015.)

Vapaudet, autonomia ja myönteinen ilmapiiri edistävät tuloksellisuutta (Ojanen 2007, 68.). Jotta tavat juurtuisivat ja elämäntapamuutos olisi onnistunut ja pysyvä, tulisi valmennettavaa opettaa alusta asti mahdollisimman itsenäiseen ja muista riippumattomaan toimintaan. Tämän takia Poliquin ei myöskään pääsääntöisesti koskaan tee tarkkoja ruokavalioita, vaan opettaa ja ohjaa valmennettaviaan itse tekemään viisaampia valintoja annettujen raamien puitteissa. Käytännössä tämänkaltainen toiminta ohjaa autonomisuuteen ja sitä kautta motivoitumiseen mahdollisuuden eikä pakon kautta, tapoihin, muutoksiin, tuloksiin ja onnistumiseen. (Poliquin 14.4.2015.)

Mutta mitä muuta valmentajan lähestymistavassa tulisi huomioida, kuin maltillinen ja valmennettavan resursseihin sekä valmiuksiin sovitettu muutosvauhti? Minkälainen valmennustyyli toimii parhaiten? Samalla tavalla kuin edellisessä kappaleessa mainittu autonomia, myös vuorovaikutteisuus edistää oppimista. Pelkkä riskien osoittaminen ja pelottelu,

terveyssuositusten toistaminen ja vaikeasti ymmärrettävä ohjeistus ovat auttamattomasti mennyttä aikaa ja vanhentunutta tyyliä. Tavoitteena sen sijaan on motivoida, käyttää tuttuja sekä helposti ymmärrettäviä termejä ja sovittaa tavat valmennettavan elämään, eikä päin vastoin. Valmentajan rooli on enemmän oppimisen mahdollistaja, kuin tiedon jakaja. Tavoitteena onkin panostaa käytäntöön, sillä faktatkin opitaan parhaiten, kun ne yhdistetään aitoihin arkitilanteisiin ja tavalliseen elämään. (Turku 2007, 11-16.)

Pelottelusta ja saarnauksesta ollaan siis edetty käytäntöön, konkretiaan ja valmennettavien yksilöllisyydet ja erilaisuudet tiedostavaan toimintaan. Motivoiva valmennustyyli luo lisäksi muutostata tukevan ilmapiirin, joka on hyväksyvä, turvallinen, joustava ja hoitava (Petäjä & Koponen 2002, 28.). Ilmapiirin tulisi olla myös kiinnostusta tukeva, koska kiinnostus saa alulle toimintoja, jotka ovat olennaisia hyvinvoinnin kannalta. Kiinnostus vaikuttaa muun muassa siihen, miten käsitellään tietoa ja minkälaisella intensiteetillä toimeen ryhdytään. Muutosta tukevan ilmapiirin tulisi pyrkiä herättelemään ja synnyttämään itseohjautuva prosessi edistämällä valmennettavan kiinnostusta asiaa kohtaan. (Tapola & Niemivirta 2014, 299-308.).

Poliquin mainitsee sanonnan "never use shame & blame" ehdottomaksi ohjeeksi koskien elämäntapoihin liittyvää valmennusta, mikä tarkoittaa, että valmennettavaa ei tulisi koskaan nöyryyttää tai syyllistää. Poliquin myös ohjeistaa kehuaan hyvin tehdystä työstä, mutta ei valmennettavaa itsessään, koska ihminen itsessään ei ole hyvä tai huono. Näillä tavoin tuetaan sekä motivaatiota, että arvostusta. Vahva itsearvostus saa ihmiset tekemään enemmän töitä silloinkin, kun jokin asia tuntuu vaikealta tai mahdottomalta. (Poliquin 14.4.2015; Ojanen 2007, 68.)

Liikuntavinkeissä on pyritty välittämään innostavaa ja positiivista motivaatiota tukevaa asennetta ja tunnetta. Liikuntavinkkien kieli ja viestintä on pyritty pitämään helposti ymmärrettävänä ja luonne lämminhenkisenä. Säännöllisesti julkaistavat vinkit, joiden sisällössä uusi tapa, ohje, harjoitus tai ajatus vuorottelevat, mahdollistavat maltillisen muutosprosessin toteuttamisen vinkkien avulla. Lisäksi tapoja, tavan opettelua, elämäntapamuutosta, rutineja ja vaiheittain etenemistä on esitelty myös useissa vinkkien sisällöissä, kuten viikon 52/2014 (Kuva 22.) liikuntavinkissä. Vinkissä ohjeistetaan, miten arkeen palaaminen ja uusien tapojen opettelu voidaan toteuttaa helpommin ja samalla saavuttaa pysyviä tuloksia esimerkiksi juuri hyödyntäen malttia, vanhojen tapojen parantelua tai vaihtamista parempiin ja rentoutta.

Viikon 52/2014 liikuntavinkki: Pikkasen paremmin ja pienin muutoksin. Pian vaihtuu taas vuosi ja on aika tehdä lupauksia paremmasta uudesta vuodesta. Uudesta vuodesta, johon liittyy todennäköisesti ajatuksia vähemmän, ei ollenkaan, ei koskaan enää, ei sitä, ei tätä tai muita vastaavia kieltoja. Ajatuksessa ei sinänsä ole mitään vikaa ja parempaa oloa on hyvä tavoitella, mutta ne perinteiset uuden vuoden lupaukset harvemmin vain pitävät. Ainakaan täällä tavalla.

Jos muutos entiseen on liian mullistava ja radikaali, tavasta tuskin koskaan tulee tapaa. Mutta jos ajatteletkin lisääväsi arkeen ja vanhoihin tapoihisi jotain hyvää. Otatkin tavoitteeksesi saada ujutettua kaikkia hyviä juttuja hiljalleen rutiineihisi: lisää kasviksia aterioille, lisää ulkoilua, lisää askeleita päivään, lisää lihaskuntoa viikkoon, monipuolisempia proteiinin lähteitä ruokavalioon, enemmän unta jne. Ja suhtaudu asiaan maltilla. Ensimmäiset 2-4 viikkoa keskityt vain parantelemaan aamupalaasi, esimerkiksi juuri lisäämällä kasviksia. Seuraavat 2-4 viikkoa voit keskittyä taas johonkin muuhun ateriaan tai tapaan.

Vanhojen tapojen "tuunaus" on helpompaa, kuin kokonaan uuden tavan omaksuminen. Vanhasta huonosta tavasta eroon pääseminen taas on helpompaa vaihtamalla se johonkin parempaan. Jonkin tavan opetteleminen vie viikon, kun taas jonkin toisen tavan useamman kuukaudenkin. Mitä vähemmän yrität muuttaa kerralla, sitä todennäköisempää muutoksessa onnistuminen on.

Kun pääosin (noin 80 prosenttisesti) noudattaa näitä hyviä ja "pikkasen parempia" tapoja, voi välillä ottaa myös lissimmin, kuten allekirjoittanut salin jälkeen pitsaa syöden ja teeveetä katsellen.

Kirpakkaa viikonloppua ja leppoisa loppu vuotta,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 22. Viikon 52/2014 liikuntavinkki

2.5 Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja Liikuntavinkit, arviointi

Tässä opinnäytetyössä, jonka kantavana teemana oli nimenomaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, pyrittiin myös ottamaan huomioon ihminen kokonaisuutena. Tässä onnistuttiin saatujen palautteiden perusteella hyvin, sillä esimerkiksi palautteessa "monipuolisesti ja positiivissävytteisesti erilaisia vinkkejä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin" mainittiin juurikin tavoitteina olleet asiat. Vaikka terveysviestintä tapahtuikin Liikuntavinkkien kautta, oli vinkkien aiheet ja sisällöt paljon muutakin kuin vain liikuntaa. Liikuntavinkit nimi toimi pikemminkin markkinoinnillisena keinona. Liikuntavinkit koettiin sopivaksi Liikuntakeskus Pajulahden tuottaman ja tarjoaman sisällön nimeksi. Liikuntavinkit tuntui sopivan lyhyeltä ja ytimekkäältä sekä toisaalta myös riittävän havainnollistavalta kertomaan tuotteen sisällöstä.

Vinkkien teemaa, aihepiiriä ja tyyliä pyrittiin vaihtelemaan viikoittain. Tämä nousi esiin myös saaduissa palautteissa, joissa kiiteltiin monipuolisuutta ja tuoreita näkökulmia, kuten esimerkiksi palautteessa "ei ole tuntunut olleen kahta samanlaista vinkkiä, vaan aina on tarkasteltu mahd. samaakin asiaa mutta eri näkökulmasta".

Toisinaan vinkit olivat hyvin konkreettisia tekemiseen painottuvia ja toisinaan enemmänkin ajatuksia herätteleviä. Vinkkien konkreettisuudesta ja omaan ajatteluun ohjaavista vinkeistä myös palautteiden perusteella oltiin pidetty. Tavoitteena oli tuoda monipuolisia näkemyksiä, ajatuksia, vinkkejä ja konkreettisia tapoja. Vinkeissä otettiin huomioon sekä hyvinvoinnin että ihmisen monimuotoisuus, jossa onnistumisesta kertoo esimerkiksi palautteet ”Itse olen erityisesti tykännyt hyvinvointiin ja pääkopan/ajatusmaailman toimintaan liittyvistä vinkeistä, sillä ne tsemppaavat hurjasti eteenpäin liikunnan ja hyvinvoinnin saralla noin niinkuin henkisellä tasolla, mikä on kaiken alku ja juuri!” ja ”Päivityksissä on ollut mahtavia kuvia sekä mukavan erilaisia ja monipuolisia vinkkejä hyvinvointiin sekä ajattelua herättäneitä mietelauseita.”.

Vinkeistä pyrittiin tekemään moniulotteisia ja kerroksellisia. Vaikka aiheena olisi ollut arki liikunnan lisäämisen tärkeys, haluttiin välittää tietoa lisäksi siitä, miten kokonaisvaltaisesti päivittäinen aktiivisuus vaikuttaa. Toisaalta pyrittiin myös välittämään kirjoitustyyliillä tai vinkkiin liitettyllä kuvalla positiivista asennetta ja rentoa fiilistä, kuten esimerkiksi viikon 9/2015 (Kuva 23.) Liikuntavinkissä, jossa kannustetaan elämään enemmän ja murehti- maan vähemmän. Keskittymään nykyhetkeen ja tekemään asioita, jotka tällä hetkellä ovat mahdollisia. Juuri tällaisesta positiivisesta ja innostavasta asenteesta sekä motivoinnista kiiteltiin useassa eri palautteessakin.

Viikon 9/2015 liikuntavinkki: Sit kun on just nyt! Toimi. Älä odota huomista, älä maanantaita, älä ensi viikkoa, kesälomaa, parempaa aikaa tai täydellisempää hetkeä. Älä turhaan haikaile ja elä sitten, kun -elämää: Sitten, kun olen hoikempi. Sitten, kun lapset ovat vähän vanhempia. Sitten, kun on enemmän rahaa. Sitten, kun on paremmat säät. Sitten, kun alka on kypsä. Äläkä ainakaan jätä tekemättä jotain, jota oikeasti haluaisit, koska se "sitkun" ei ole vielä tullut. Tuskinpa joskus kiikkustuolissa mietit, että onneksi ei tullut aloitettua uintiharrastusta (vaikka mieli olisi tehnytkin), koska muut olisivat nähneet sinut uimapuvussasi, eikä "Sitten, kun olen timmi ja näytän hyvältä ulkkareissa." hetkeä koskaan tullutkaan.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö saisi haaveilla tai sinun tulisi luovuttaa tavoitteidesi suhteen. Tee nyt se, mitä voit: syö ravitseva iltapala, mene ajoissa nukkumaan, laita huomiset treenikamat valmiiksi, nauti ja elä hetkessä. Nyt, eikä sitten.

Vapauttavaa viikonloppua, itsekkin kesästä haikailun (mutta ei haaveilua) lopettava ja kesäisen rennon fiiliksen kaikesta harmaudesta huolimatta etsivä,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 23. Viikon 9/2015 liikuntavinkki

Liikuntavinkeissä on huomioitu terveys ja toimintakyky ja tuotu esille niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia tukevia vinkkejä, esimerkkejä, ajatuksia ja harjoitteita mahdollisimman monipuoliselle kohderyhmälle soveltuvasti. Samat asiat nousivat esiin myös saaduissa palautteissa, kuten esimerkiksi palautteessa:

Plussaa saat erityisesti siitä, että vinkkejä on tullut aktiivisesti ja säännöllisesti ihan laidasta laitaan. Varmasti on ollut jokaiselle jotakin, unohtamatta etenkin niitä, jotka ovat vasta liikuntaharrastuksen tai liikunnallisesti aktiivisemmän elämän alkuvaiheessa.

Sekä teoriapohjan lähteissä ja käytetyssä aineistossa kuin myös Liikuntavinkeissä, on pidetty tärkeänä sekä luotettavuutta ja tutkittua tietoa että tuoreutta ja pintaa syvemmälle meneviä teemoja. Kuitenkin vähintään yhtä tärkeänä on pidetty myös ideoiden tai ajatusten toteuttamiskelpoisuutta, ajankohtaisuutta, rentoutta ja leikkimielisyyttä.

Vinkeistä saadut koetut hyödyt annetun palautteen perusteella liittyivät pääosin tunteisiin kuten iloon, virkistykseen, innostavuuteen, hyvään mieleen ja positiiviseen energiaan. Sisältöön liittyvissä palautteissa mainittiin lihaskunto, kotijumppa, elämäntavat ja asenne. Vinkkien luonteeseen ja esittämistapaan liittyvät palautteet koskivat muun muassa vinkkien pitkäjänteistä julkaisua, Liikuntavinkkien ideaa ja sisältöjä, välittyvää leikkimielisyyttä ja liikunnan iloa, leppoisaa asennetta sekä vinkkien tarpeellisuutta. Liikuntavinkkien sisältöä ja toteutusta voidaan pitää onnistuneena etenkin varsinaisilta kuluttajilta, eli vinkkien lukijoilta saatujen palautteiden perusteella:

- Aivan mahtavia vinkkejä! Se mikä on parhaiten jäänyt mieleen on ne oivallukset että aivan, voinkin tehdä tässä ennen saunaa vaikka punnerruksia. Löytää ne pienet hetket päivässä jolloin voi tehdä treeniä.
- Vinkit motivoivat tuloksiin ja pitävät mielessä, mikä on tärkeää ja miksi.
- Mainioita vinkkejä, terveellisiä ja toimivia, helppo toteuttaa ja kuvat iloisia sekä selkeitä. Kiitos!
- Säännöllinen motivointi ja hymyssä suin tsemppaaminen on tuonut hyvän mielen ja innostuksen kokeilla kaikenlaisia vinkkejäsi ja etsiä itselle sopivaa treenaamista! Olen todella tykännyt vinkeistäsi sekä positiivisesta ja kannustavasta tavastasi esittää asiat, kiitos! Erityisesti mieleeni on jäänyt se, että kaiken liikunnan ei tarvitse tapahtua erityisessä liikuntapaikassa, vaan esim. Kotona tv:n äärellä, automatkan tauolla, lenkkipolun varrella, jne. Ja mikä vinkeissä on ollut tärkeintä; liikuntaa voi harrastaa niin monella tavalla ja monella tasolla ja iloisella otteella.
- Hyviä vinkkejä liikuntaan, jossa ei tarvitse monimutkaisia laitteita vaan perustekemistä. Madaltaa aloittamisen kynnyistä ja poistaa tekosyyt olla aloittamatta, eli "sit kun on just nyt"!

Mieleenpainuvimmaksi vinkiksi koettiin kuluttajien keskuudessa muun muassa viikon 45/2014 liikuntavinkki (Kuva 24.). Vinkin aihe ja sisältö liittyi vanhempien merkitykseen ja vastuuseen innostaa ja opettaa lapsia terveiden elämäntapojen pariin.

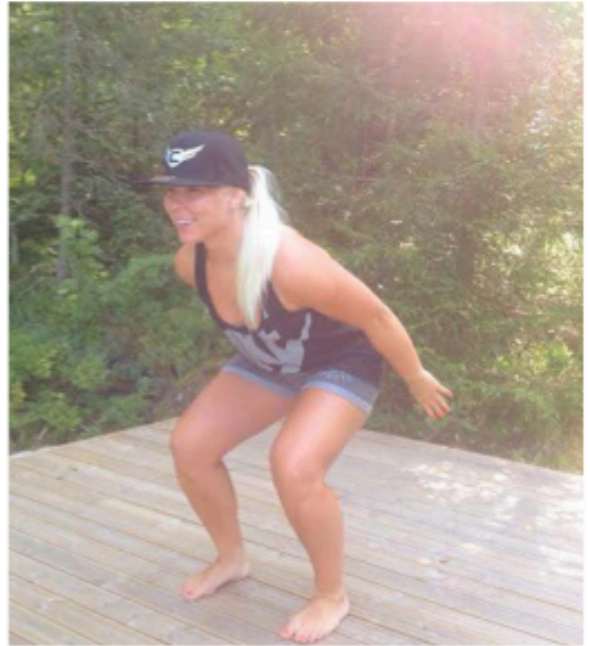
Viikon 45/2014 liikuntavinkki: Liikunnallinen elämäntapa perintönä. Näin isänpäivän iltana, kun lapset ovat lahjoneet isiään, voisi ajatukset kääntää jo toisinpäin: Mikä olisi paras lahja, jonka isä tai äiti voisi antaa lapsilleen? Rakkauden, turvallisen kasvuympäristön ja kasvatuksen lisäksi.

Itse olen kiitollinen omalle isälleni monen muun asian lisäksi erityisesti ohjaamisesta liikunnan pariin. Minusta ei tullut yleisurheilijaa, ei jalkapalloilijaa, ei hiihtäjää eikä myöskään voimistelijaa. Harjoituksiin tai lenkille lähteminen ei aina ollut se ykkösjuttu ja joskus harjoituksista tuli luistettua jos milläkin verukkeella. Mutta toisaalta, isän pelkkä hymähdys riitti muuttamaan oman kielteisen vastaukseni lenkkikutsuun myöntävästi. Treenaamisesta ja jumppaamisesta alkoi nauttia ja kuntoliikunta oli pian mukava harrastus ja tapa. Isän ennen saunaan menoa takkahuoneen lattialla tekemät punnerrukset opettivat, että kunnostaan huolehtiminen ei vaadi paljoa, kunhan liikunta on säännöllistä ja jatkuvaa.

Itse en olisi voinut parempaa lahjaa omilta vanhemmiltani toivoa, kuin ohjausta terveellisten elämäntapojen ja liikunnan pariin!

Nautinnollista viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Kuva 24. Viikon 45/2014 liikuntavinkki



3 Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa

Viestintä on terveyden edistämisen ja sairauden hoitamisen väline. Terveysviestintä on viestintää, jolla on terveyttä edistävä sanoma ja tavoite. Toisaalta terveystiedoksi voidaan lukea viestintä, joka käsittelee terveyttä ja sairautta. Terveystiedon on myös tietoon, tunteeseen tai kokemukseen perustuvaa viestintää, josta vain osa on tavoitteellista terveyden edistämiseen tähtäävää terveystiedosta. Pääsääntöisesti tavoitteena kuitenkin on viestinnän keinoin yrittää vaikuttaa yksilön tai yhteisön terveyttä edistäviin uskomuksiin, tietoon, käyttäytymiseen päätöksiin ja valintoihin. (Office of Disease Prevention and Health Promotion; Tamminiemi 5.5.2014.)

Terveystiedon on rantautunut myös sosiaaliseen mediaan. Sosiaalinen media onkin nykypäivän tori ja kahvipöytä, jossa keskustelu terveystiedoista käy vilkkaana. Sosiaalisessa mediassa tiedon saanti, vaihdanta ja kommentointi on aktiivista ja uudet viestintäkanavat tuovat esiin enemmän näkökulmia ja kokemusta. Muotivirtaukset, terveyden tuoteistaminen ja runsas saatavilla oleva tieto luovat toisaalta terveystiedon myöskin haasteita, kuten kuinka erottaa oikea ja luotettava tieto. (Tamminiemi 5.5.2014.)

3.1 Terveystiedon viestintä

Terveyttä ja pitkää ikää on pyritty edistämään terveystiedon keinoin tiittävästi jo 1500-luvulta lähtien, mutta terveys ja sairaus ovat journalismin suosittuja aiheita vielä tänäkin päivänä (Tamminiemi 5.5.2014.). Enää hyvä terveystiedon viestintä ei kuitenkaan ole vain yksisuuntaista tiedottamista, vaan vuorovaikutteista vaikuttamista. Terveystiedon viestintään perehtyneen viestintätoimisto AC-Sanaforin (2014, 3.) Terveystiedon viestintää digitaalisesti viestintäopas alkaa lainauksella WHO:n vuoden 1999 lausunnolla, jossa terveystiedon viestintä nähdäänkin sekä terveystiedon välittämisenä että keskustelun ylläpitämisenä.

Terveystiedon viestintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystietokysymyksistä. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen. (AC-Sanafor 2014, 3.)

AC-Sanafor on huomannut terveyden ja hyvinvoinnin kiinnostavan yhä suurempaa joukkoa. Samalla saatavilla olevan informaation määrä ja globaali leviäminen on kasvanut ja lisääntynyt räjähdysmäisesti, mutta luotettavan lähteen löytäminen runsaasta tarjonnasta hankaloitunut. Terveystiedon viestintälle, joka on helposti jaettavaa, visuaalista ja mielenkiintoisesti esitettyä sekä tutkittuun tietoon perustuvaa, on selkeästi kysyntää. Terveystiedon organisaatioiden haasteena onkin opetella hyödyntämään teknologiaa ja digitaalisia kanavia saadakseen viestinsä näkyville ja erottuakseen digitaalisesta. (AC-Sanafor 2014, 3-4.)

Liikuntavinkeissä pyrittiin terveysviestinnän mukaisesti välittämään tietoa, herättelemään keskustelua terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista niin kotona kuin esimerkiksi työpaikoilla. Vaikka Liikuntavinkit pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman mielenkiintoisina ja houkuttelevina esimerkiksi visuaalisen ilmeen ja huumorin keinoin, pidettiin luotettavuutta ensisijaisen tärkeänä.

3.2 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tuore ja monikäsitteinen ilmiö osana yhteiskunnallista muutosta. Sosiaalinen media on ”tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käytännönläheisesti tuotettua sisältö ja luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita.” (Sanastokeskus TSK 2010, 14).

Artikkelissa ”Mitä sosiaalinen media on?” Alan Hasanzadeh kertoo sosiaalista mediaa pidettävän sateenvarjokäsitteenä erilaisille verkkopohjaisille toimintatavoille. Näissä toimintatavoissa teknologia, mediasisällöt ja sosiaalinen vuorovaikutus integroituvat ja synnytetään uusia yhteisiä merkityksiä. Sosiaalinen media on sovelluksia, joissa käyttäjien tuottama sisältö on merkittävässä roolissa. Sosiaalinen media on erilaisia yhteisöjä ja yhteisön tuottamaa sisältöä. Niin ja tietysti alati kehittyvää ja uusinta teknologiaa, jota ilman sosiaalisen median käyttö ei olisi mahdollista. Sosiaalista mediaa voidaan myös määritellä sille ominaisten piirteiden kautta, joita Hasanzadehin mukaan ovat käyttäjälähtöisyys, yhteisöllisyys, vuorovaikutteisuus, kaksisuuntaisuus, avoimuus, nopeus ja reaaliaikaisuus. Sosiaalinen media muokkaa oleellisesti tapaa, jolla yrittäjät ja kuluttajat viestivät keskenään. Onkin tärkeää miettiä, mitä sosiaalinen media merkitsee yrityksille, yhdistyksille, organisaatioille ja järjestöille. Samalla on ajankohtaista suunnitella, miten sosiaalisessa mediassa olisi molempia osapuolia hyödyttäen kannattavinta toimia. (Hasanzadeh, A. 2010.)

Sosiaalisessa mediassa toimiessa on tärkeää olla aito, kuunnella, keskustella ja käyttäytyä hyvin provosoitumatta. Sosiaalisessa mediassa tulee harkita, mitä jakaa ja kunnioittaa tekijän oikeuksia. Sosiaalisessa mediassa kannattaa suosia omien materiaalien käyttöä ja pyytää lupa toisten materiaalien käyttämiseen tai käyttää cc-lisenssioituja materiaaleja. Sosiaalisen median kautta kuluttajat etsivät ja löytävät sekä oppivat uusia asioita ja verkostoituvat. Sosiaalisen median kautta kuluttajat saavat ja antavat suosituksia sekä ottavat yhteyttä. Sosiaalisen median (Mäkelä, 28.8.2014.)

Sosiaalinen media on tärkeä kanava ja väline myös terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, sillä valtaosa nuorista ja yli puolet koko väestöstä käyttää yhteisöpalveluja. Suuren

käyttäjämäärän lisäksi tiedon välittämistä suurille joukoille edistää viestin nopea leviäminen verkostoissa. Facebookista on jo tullut koko kansan media ja sosiaalinen media siirtyy enemmän ja enemmän mobiiliin. Pikaviestipalvelut valtaavat alaa ja viestintä kuvallistuu. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sosiaalisessa mediassa ei enää ole vain viestintää, vaan enemmän ja enemmän asiakaspalvelua. Tämän on huomannut myös Terveyden edistämisen laitos, joka hyödyntää sosiaalista mediaa terveyden edistämiseen. Teija Hukka (2014) on kuvannut esityksessään Sosiaalinen media terveyden edistämisen työkaluna edellä mainitun lisäksi myös sitä, kuinka Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on edustettuna laajasti eri medioissa (Kuvio 2.). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella on omat kotisivut, joilta löytyy perus tietojen lisäksi linkit eri sosiaalisen median kanaviin. Kaikilla eri kanavilla ja sovelluksilla on omat ominaispiirteensä ja tarkoituksensa, joten viestinnän teemat ja muodot mukailevat niitä. Eri viestimet kommunikoivat keskenään linkkien avulla ja kuluttajaa voidaan ohjata hakemaan lisää tietoa tai kannustaa seuraamaan päivityksiä ja uutisia itselleen sopivalla tavalla. (Hukka 2014.)



Kuvio 2. Some viestinnässä: Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen päivän viestintä (muokattu) Hukka, E. 2014

Liikuntavinkkien julkaisussa ja vinkkien ohessa käydyissä keskusteluissa on pyritty noudattamaan aitoa ja lämminhenkistä, mutta asiallista linjaa. Omien materiaalien käyttöä on toteutettu yli kahdesta sadasta vinkistä kaikissa muissa, paitsi kahdessa aivan Liikuntavinkkien historian alun vinkeissä. Liikuntavinkkien julkaisun lähtökohtana on ollut Terveyden edistämisen laitoksen mukaisesti sosiaalisen median hyödyntäminen terveyden edistämiseksi.

3.3 Sosiaalinen media nyt ja tulevaisuuden ennusteet

Sosiaalisessa mediassa vuosi on ikuisuus. Sosiaalinen media muuttuu ja kehittyy koko ajan, kuten myös käyttäjät ja käyttötavatkin. Pysyäkseen ajan hermolla, on oltava hereillä. Osatakseen hyödyntää sosiaalista mediaa, tulee sitä käyttää. Etenkin markkinoinnin kanalta sosiaalinen media on ”se” juttu juuri nyt, eikä toistaiseksi ole näköpiirissä mitään sen korvaajaa. Yhä useammat ja useammat yritykset, organisaatiot, järjestöt ja ryhmät ovat havainneet sosiaalisen median potentiaalin, mutta sen valjastaminen mahdollisuudeksi ja tavoitteen mukaiseksi tulokseksi vaatii toimintatapoihin paneutumista, trendien seuraamisen omaksumista ja tulevan ennustamista. (Happy Marketing Club 2015; Muurinen 18.3.2015; Mäkelä, 29.11.2013.)

Vuonna 2013 vuodelle 2015 tehtyjen ennusteiden mukaan nähtiin sosiaalisen median vähentävän TV:n, radion, lehtien ja perinteisten nettisivujen käyttöä ja suosiota. Tämä näkyisi myös viestinnässä ja markkinoinnissa, joka tapahtuisi enenevässä määrin sosiaalisessa mediassa ujuttautuen aina nokkelammin ja viekkaammin muun sisällön joukkoon. Ryhmät, järjestöt, organisaatiot, asiakaspalvelu, aktivismi, tuotekehittäminen ja myynti siirtyisivät toimimaan sosiaalisessa mediassa. Tulevaisuudessa muukin sosiaalinen elämäkumppanin löytämisestä tapahtumien järjestämiseen tulisi aina vain enemmän sosiaaliseen mediaan perustuvaksi. Vaikka sosiaalisen median käyttäjien joukko on kasvanut ja kasvaa edelleen, tulisi aina olemaan myös niitä, jotka eivät halua osallistua sosiaaliseen mediaan. Ennusteen mukaan sosiaalisen median tulevaisuus on 12-vuotias tyttö, jolla ei ole Twitteriä tai Facebookia älypuhelimessaan, mutta ohjelmia, joista emme ole edes kuulleet vielä, jotka tekevät asioita, joita emme edes tiedeet olevan olemassa saati joita olisimme osanneet kaivata. (Gangs of Social Media, 2013.)

Niin uskomattomalta kuin se vaikuttaakin, on vuonna 2015 useammalla ihmisellä maailmassa mobiililaitte kuin hammasharja. Vuonna 2015 ei niinkään ole kyse enää siitä, osallistuuko sosiaaliseen mediaan, vaan pikemminkin siitä, kuinka paljon osallistuu ja kuinka hyvin sitä hyödyntää. Vuonna 2015 50% koko maailman väestöstä on alle 30 vuotiaita ja Y-sukupolvesta 53% olisi valmiita menettämään ennemmin hajuistinsa, kuin heidän käyttössään olevan teknologiansa. Vuonna 2015 yli 50% kaikesta verkkokaupasta tapahtuu mobiilisti, Facebookissa on enemmän ihmisiä kuin Kiinassa, joka sekunti kaksi henkilöä liittyy LinkedIn verkostointipalveluun ja isovanhemmat ovat suurin kasvava joukko Twitterissä. (Qualman, 26.1.2015.)

Omia ennusteitaan sosiaalisen median tulevaisuudesta ovat jakaneet muun muassa verkkomarkkinointiin erikoistunut Happy Marketing Clubin Marija Hamed. Yksi tärkeimpiä sosiaalisessa mediassa huomioitavia asioita Hamedin mukaan on sisältömarkkinointi. Sisältömarkkinoinnin tavoitteena on jollakin tavalla tyydyttää kuluttajan tarpeita, kuten viihdyttää, huvittaa tai informoida. Samalla saadaan ylläpidettyä asiakassuhdetta, luotua uusia asiakkuuksia ja sitouttaa kuluttajia. Sisältömarkkinointi tarjoaa kuluttajille hyödyllistä sisältöä ja ratkaisuja mm. kirjoitusten, kuvien, grafiikan, animaatioiden, piirrosten ja videoiden avulla. Sisältömarkkinointia ohjaa sisältöstrategia, jonka avulla lisätään kasvua näkyvyydessä sekä saadaan ansaittua julkisuutta ja parempia tuloksia. Sisältömarkkinoinnin tavoitteena on sitouttaa kuluttajia ja saada heidät tekemään markkinointia tykkäämällä, kommentoimalla ja jakamalla. (Happy Marketing Club 2015; Mäkelä 28.8.2014.)

Iso sisällön viihdyttävyyteen vaikuttava tekijä onkin yksi sosiaalisen median merkittävimmistä ja oleellisemmista asioista eli kuvat ja videot. Käytti sitten sosiaalisen median välineenä Instagramia, Facebookkia tai Twitteriä, ei kuvien tai videoiden merkitystä voi liikaa korostaa, kun tavoitteena on erottua joukosta, herättää kiinnostusta ja tulla huomatuksi. Kuvien ja videoiden takia Instagram onkin Hamedin mukaan vuonna 2015 markkinoinnillisesti tärkein juttu, johon kannattaa sijoittaa aikaa ja rahaa. Hän näkee sen ehdottomina vahvuuksina helppokäyttöisyyden ja itse asian eli kuvat. Kuvista tykkääminen ja niihin kommentoiminen on tehty helpoksi ja samalla myös sitouttaminen ja sitoutuneisuus on vahvaa. Instagram on valtava sosiaalinen verkosto, joka kasvaa nopeammin, kuin mikään muu sosiaalinen verkosto juurikin helppokäyttöisyytensä takia. (Happy Marketing Club 2015.)

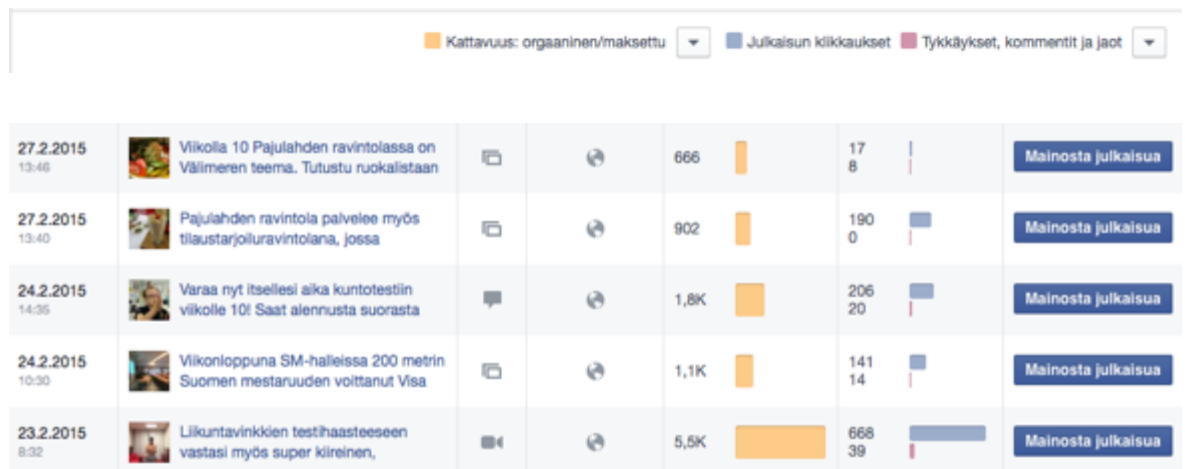
Liikuntavinkeissä sisältömarkkinointi on otettu huomioon ja vinkkien tavoitteena onkin ollut sekä informoida että viihdyttää: täyttää asiaa, mutta leppoisalla ja kepeällä otteella sekä havainnollistavilla ja sisältöä tukevilla kuvilla. Vaikka aihe olisi tärkeä ja vakavakin, kuten esimerkiksi lihavuuden hoito, voi sisältö olla samaan aikaan ajatuksia herättävää, muutoksessa tukevaa ja hyvää mieltä tuovaa. Vinkit ovat lähtökohtaisesti syntyneetkin täyttämään sisältömarkkinoinnin tarvetta eli tuottamaan sisältöä Liikuntavinkkien muodossa Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuille vahvistaen muun muassa Liikuntakeskus Pajulahden brändiä ja kiinnostavuutta, asiakaspalvelua, asiakasuskollisuutta sekä asiakkuuksien kasvattamista.

Liikuntavinkeissä on pyritty huomioimaan myös Marija Hamedin peräänkuuluttama visuaalisuus. Liikuntavinkeissä on huomioitu kuvien merkitys ja jokainen vinkki onkin sisältänyt siihen sopivan kuvan. Monipuolisiin, havainnollistaviin ja tunteita herättäviin kuviin on yritetty panostaa läpi Liikuntavinkkien olemassaoloajan. Kaikki vinkkien kuvat kahta aivan

alkupään kuvaa lukuun ottamatta ovat joko toimittajan itse ottamia tai Liikuntavinkkejä varten ja toimittajan käyttöön kuvattuja.

Suurin osa kuvista on älypuhelimella otettuja ja puhelimen sovelluksella muokattuja, koska suurin osa kuvista on aitoja tilannekuvia aidosta elämästä ja Liikuntavinkkejä on päivitetty osaksi pelkän puhelimen avulla arjen lomassa. Kuvat ovatkin osaksi epätarkkoja ja sumeita, mutta toisaalta kuvien ”kotoisuus” välittää sisällön kanssa samaa viestiä aitoudesta ja rentoudesta. Kuvat ovat kuitenkin toimineet asiayhteydessä hyvin ja tuoneet mukavaa vaihtelua uutisvirtaan ja helposti lähestyttävää tunnelmaa Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuille. Kuvat tulevat olemaan jatkossa vielä suuremmassa roolissa ja niihin tullaan panostamaan entistä enemmän.

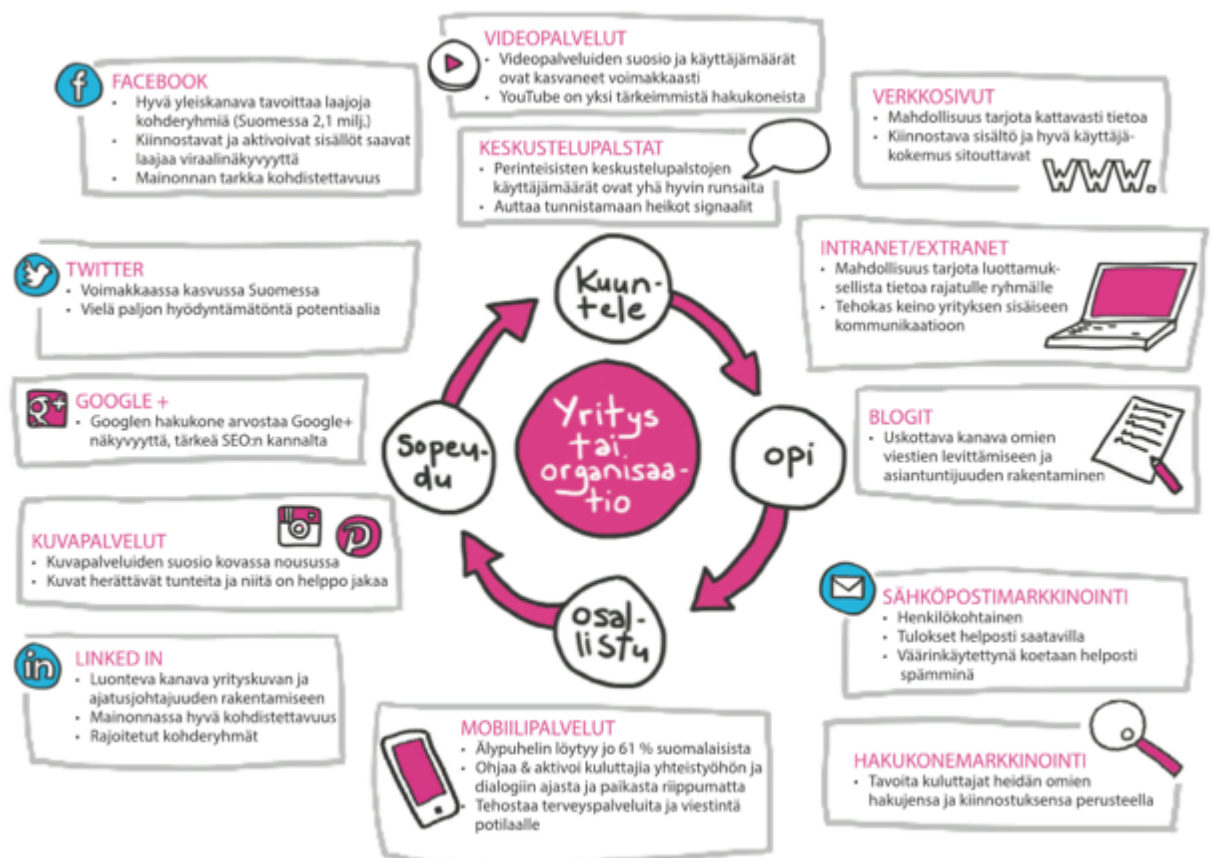
Videoita on muutama otteeseen käytetty havainnollistamaan vinkin sisältöä tarkemmin, esimerkiksi intervalliharjoituksen liikkeissä. Videolla toimi ajankohtainen, tunnettu ja Pajulahden linkittyvä henkilö, joten videon kiinnostavuus ja arvo oli siinäkin mielessä merkittävä verrattuna pelkkään kuvaan. Tämä oli nähtävissä myös videon näyttökertojen ja tykkäysten määrässä (Kuva 25). Videon (kuvassa alimpana) avulla saavutettiin hetkessä ja suhteellisen pienellä vaivalla pelkkiä kuvia suurempi kattavuus ja klikkauksien määrä.



Kuva 25. Videon kattavuus

SomeWorksin toimitusjohtaja Daniel Levi taas nostaa uusista sovelluksista yhdeksi kuluvan vuoden suurimmaksi nousijaksi myös markkinoinnissa kuvienjakopalvelu Snapchatin. Snapchatin ominaisuutena on kymmenen sekunnin videot ja kuvat. Tämän jälkeen sisältö katoaa, eikä ole uudestaan katsottavissa. Kun kuluttajat tietävät sisällön katoavan hetkessä katsomisen jälkeen, he antavat viestille sata prosenttisen huomionsa. Tämän pitäisi toimia myös markkinoijille motivaationa tuottaa houkuttelevaa sisältö Snapchattiin. (Levi 2.3.2015.)

AC-Sanafor on havainnollistanut digitaalisen kanavien ja sosiaalisen median haasteita ja mahdollisuuksia kuvaamalla digitaalista kenttää (Kuva 26.) Digitaalinen kenttä välittääkin hyvin tämän hetken suuntauksia, välineet ja sovellukset sosiaalisessa mediassa yhden kuvan muodossa. Kuva toimii myös hyvänä tarkistuslistana missä ja millä tavoin myös Liikuntakeskus Pajulahden ja Liikuntavinkkien tulisi sosiaalisessa mediassa näkyä ja toimia, sillä tällä toistaiseksi Liikuntakeskus Pajulahden toiminta verkossa rajoittuu pääasiallisesti perinteisten kotisivujen ja Facebook-sivujen toimintaan. Instagram tili on avattu huhtikuussa 2015 ja sen käyttöä ollaan koko ajan lisäämässä ja tehostamassa. Liikuntakeskus Pajulahdella on oma YouTube-kanavakin, mutta sen päivitys ja käyttö ei ole toistaiseksi aktiivista tai tarpeeksi näkyvää muissa sosiaalisen median kanavissa. (AC-Sanafor 2014, 3-4.)



Kuva 26. Digitaalinen kenttä (Lupa kuvaan saatu sähköpostitse 9.5.2015) AC-Sanafor 2014, 18

3.4 Terveysviestintää markkinoinnin keinoin sosiaalisessa mediassa

Terveysviestinnällä ja markkinoinnilla on toki eroja, mutta ne jakavat myös yhteiset tavoitteet. Molempien tavoitteena on kehittää sosiaalista muutosta vaikuttamalla ihmisten asenteisiin sekä ulkoisiin rakenteisiin ja muokata tai poistaa tiettyjä toimintatapoja. Käytännössä terveyden edistäminen sekä myynnin edistäminen pohjautuu tuotteiden ja palveluiden

kehittämiseen ja käyttämiseen sekä tarpeen tunteen synnyttämiseen kuluttajassa. Terveystiedon edistämistä sosiaalisessa mediassa tulisikin tarkastella ja kehittää markkinointiviestinnän keinoin. (Centers for Disease Control and Prevention.)

Vaikka terveystiedon viestintä tapahtuisikin markkinoinnin keinoin sosiaalisessa mediassa, se on aina pohjimmiltaan viestintää. Viestinnästä puhuttaessa ja etenkin sitä käytettäessä on hyvä olla tietoinen mahdollisuuksien lisäksi uhista. Osmo Wiion (2009) lait inhimillisestä viestinnästä listaakin viestinnän haasteita. Kaikki seitsemän lakia (Kuva 27.) vaikuttavat suhtautuvan hyvin pessimistisesti viestinnän onnistumiseen, kuten jo ensimmäinen kohta ”Viestintä yleensä epäonnistuu – paitsi sattumalta.” antaa ymmärtää. Wiion lakeihin tulisi kuitenkin suhtautua kuten luotettavaan karttaan: hyvän kartan ja kartanlukutaidon avulla voidaan välttää karikat. Tässä tapauksessa viestinnän karikat. Suunnitelmallisuus ja ennakointi ovatkin tärkeitä tekijöitä viestinnän onnistumisen kannalta.

Wiion lait inhimillisestä viestinnästä

1. Viestintä yleensä epäonnistuu – paitsi sattumalta.
 - 1.1 Jos viestintä voi epäonnistua, niin se epäonnistuu.
 - 1.2 Jos viestintä ei voi epäonnistua, niin se kuitenkin tavallisimmin epäonnistuu.
 - 1.3 Jos viestintä näyttää onnistuvan toivotulla tavalla, niin kyseessä on väärinkäsitys.
 - 1.4 Jos olet itse viestintääsi tyytyväinen, niin viestintä varmasti epäonnistuu.
2. Jos sanoma voidaan tulkita eri tavoin, niin se tulkitaan tavalla, josta on eniten vahinkoa.
3. On olemassa aina joku, joka tietää sinua itseäsi paremmin, mitä olet sanomallasi tarkoittanut.
4. Mitä enemmän viestitään sitä huonommin viestintä onnistuu.
 - 4.1 Mitä enemmän viestitään sitä nopeammin väärinkäsitykset lisääntyvät.
5. Joukkoviestinnässä ei ole tärkeitä se, miten asiat ovat, vaan miten asiat näyttävät olevan.
6. Uutisen tärkeys on kääntäen verrannollinen etäisyyden neliöön.
7. Mitä tärkeämmästä tilanteesta on kysymys sitä todennäköisemmin unohdat olennaisen asian, jonka muistit hetki sitten.

Kuva 27. Wiion lait inhimillisestä viestinnästä (muokattu) Wiio, O. 2009

Liikuntavinkeissä on pyritty huomioimaan viestinnän yleiset periaatteet Wiion laitojen. Vinkkien sisältöä tuotettaessa on yritetty arvioida, miten viestit mahdollisesti ymmärretään ja millä tavoin voitaisiin kehittää ja tukea sisältöä, jotta viestintä ja sanoma tavoitaisi kuluttajan mahdollisimman hyvin. Viestit on pyritty pitämään lyhyinä ja selkeinä sekä niissä on käytetty mahdollisimman ymmärrettäviä ja arkista kieltä, kuten viikon 12/2015 liikuntavinkissä (Kuva 28.), jossa muuten ehkä haastavaa aihetta hyvinvoinnista ja onnellisuudesta on lähestytty mahdollisimman yksinkertaisella ja havainnollistavalla kuvalla.

Tällöin pelkästään kuvaa katsomalla tulee ilmi mitä tulisi konkreettisesti tehdä. Toistaiseksi ei ole tullut esiin tilanteita, joissa viestin olisi ymmärretty merkittävällä tavalla tavoittees- ta poiketen.

Viikon 12/2015 liikuntavinkki: katsaus hyvinvointiin. Perjantaina 20.3 vietettiin kansainvälistä Onnellisuuden päivää. Onnellisuuteen ja hyvinvointiin pitäisi kuitenkin panostaa myös kaikkina muina 364 päivänä vuodessa. Nyt onkin hyvä hetki tehdä pieni tarkastus omaan arkeen ja hyvinvointia tukeviin tapoihin. Löytyykö tarvetta muutoksille?

Huomioithan, että kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös mielestä huolehtiminen. Yksi yksittäinen tekijä on oma asennoituminen. Miten asioista ajattelee. Se kun on ainoa asia, johon lopulta voimme sata prosenttisesti vaikuttaa. Emme mihinkään muuhun. Onkin hyvä ottaa tavaksi hengittää muutaman kerran päivässä oikein syvään sisään ja puhaltaa kunnolla ulos. Todeta itselleen "Kaikki on hyvin. Nyt on hyvä hetki."

Onnellista ja hyvinvoivaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Ps. Tukea Hyvä hetki -harjoituksiin voi hakea myös musiikin kautta, kuten vaikka seuraavaa kappaletta kuunnellen.
<https://www.youtube.com/watch?v=DM0RvcAKksg>



Kuva 28. Viikon 12/2015 liikuntavinkki

Tehokas markkinointi sosiaalisessa mediassa vaatii perehtymistä ja hyvää suunnitelmallisuutta sekä nopeaa reagoitua muutoksiin. Markkinointi sosiaalisessa mediassa on siis samalla tavalla oikeaa työtä, kuin mikä tahansa markkinointikin. Sosiaalisen markkinoinnin "helpous" vain korostuu, koska välineet ja mahdollisuudet ovat kaikkien saatavilla, eikä onnistunut markkinointi ole rahasta kiinni. Kyse on vain siitä, miten kaikkia mahdollisuuksia, välineitä ja sovelluksia hyödyntää. Kun näkee vähän vaivaa ja käyttää aktiivisesti eri sosiaalisen median työkaluja, saa paremmin näkyvyyttä. Rakentamalla toimivan kokonaisuuden, saa näkyvyyttä, joka palkitsee.

Hakukoneoptimointi on juuri tällaista edullista markkinointia, joka hyödyntää nimensä mukaisesti verkon hakukoneita. Hakukoneoptimointi tuo liikennettä halutulle sivustolle organisten eli maksuttomien hakutulosten kautta, kun kuluttaja hakee tietoa sivuston aihepiiriin liittyvistä tuotteista ja palveluista. Myyvät kotisivut ja hakukoneoptimointi on kustannustehokas yhdistelmä markkinointiin verkossa. Optimointi toimii, kun tunnetaan kuluttajat ja alan hakusanat mahdollisimman tarkasti sekä tehdään sivustosta hakukoneystävällinen. Hakukoneoptimointiin kannattaa sijoittaa aikaa ja vaivaa, vaikka se palkitseekin vähän hitaammin, kuin maksulliset versiot. Jopa 75% kaikista internetin käyttäjistä aloittavat tuotteen tai palvelun etsimisen hakukoneiden kautta ja 80% lukevat vain hakutuloksien ensimmäisen sivun. Näkyvyys hakutuloksissa ja hakutulosten kärjessä onkin tavoitteen

kannalta äärimmäisen tärkeää, sillä hakukoneoptimointi on veto mainontaa, eikä käytännössä edes yritä saada kuluttajan huomiota. Kuluttaja itse etsii toimintaa, tuotetta tai palvelua hakusanoilla, jotka ohjaavat hänet optimoiduille sivuille. Sen lisäksi, että hakukoneoptimointi toimii myyvien ja optimoitujen kotisivujen kautta, se toimii erityisen hyvin blogien kautta (Digimarkkinointi 2015a.). Hakukoneoptimoinnin kannalta blogit olisivatkin yksi hyvä vaihtoehto terveystiedon välittämiseksi. Terveystiedon kannalta myös blogien uusi tuleminen ja suuri suosio edesauttaisi tiedon välittämistä. (Digimarkkinointi 2015b.)

Google Adwords taas on maksullista hakusanamarkkinointia Googlen hakutulossivun mainospaikoilla. Mainokset näkyvät niillä hakusanoilla, joilla kuluttaja etsii tietoa. Taas-kaan palveluja tai toimintaa ei tyrkytetä asiakkaalle, vaan kyse on pikemminkin paikalla ja valmiina olost. Vähän niin kuin asiakaspalvelusta, jolloin asiakkaan mahdollisiin tarpeisiin on jo otettu huomioon ja niihin pyritään vastaamaan mahdollisimman helposti ja nopeasti. Kuluttajalla on jo tarve ja häntä vain helpotetaan löytämään vastaus ja ratkaisu etsimäänsä. Pelkällä rahalla ei kuitenkaan Google Adwords toimi, vaan se vaatii hakukoneoptimoinnin mukaisesti laadukkaan pohjatöiden tekemisen. Toiminnan ja tuloksen kannalta on ensisijaisen tärkeää panostaa Google Adwords tilin rakenteeseen ja luoda selkeitä kampanjoita ja mainosryhmiä tuotteille sekä palveluille. Tällöin hakusanat ja mainokset liittyvät toisiinsa sekä säästetään aikaa ja rahaa. (Digimarkkinointi 2015c.)

Daniel Levin mukaan sosiaalisen median tehokkain mainostustapa juuri nyt on Dark Post. Markkinoinnin ja mainosten on oltava ja näyttävä siellä, missä kuluttajakin on, eli sosiaalisessa mediassa. Ja vielä tarkemmin ottaen sosiaalisessa mediassa mobiilisti. Oli se sitten mainostauolla kotisohvalla, liikennevälineessä autossa, välitunnilla koulussa tai palaverissa töissä, ihmiset ovat sosiaalisessa mediassa älypuhelimensa kanssa. Tällöin myös mainosten eli tässä tapauksessa terveystiedon on oltava siellä. Dark Postit ovat mainoksia ja viestejä Facebookissa, joita ei julkaista omilla sivuilla, mutta ne näkyvät valitulla kohderyhmällä tavallisten julkaisujen tapaan. Idea on herättää kuluttajan mielenkiinto, ennen kuin hän edes ymmärtää kyseessä olevan mainos. (Levi 17.3.2015.)

Dark Post ei suinkaan ole ainoa syy, minkä takia myös terveystiedon tulisi tapahtua Facebookissa. Daniel Levi mainitseekin, että jos pitäisi valita vain yksi sosiaalisen median kanava markkinoinnin kannalta, se olisi tällä hetkellä Facebook. Kuluttajan kirjautuessa Facebookiin on hän antanut iän, sukupuolen, paikkakunnan, sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron rekisteröitymisen yhteydessä. Mahdollisesti myös opiskelupaikan, työpaikan ja paljon muuta markkinoinnin kannalta tärkeää informaatiota. Samalla Facebook on rakentanut yhden älykkäimmistä koneistoista tunnistamaan kuluttajien mieltymyksiä ja

kiinnostuksen kohteita sen perusteella, minkälaisista julkaisuista hän on tykännyt ja minkälaisiin julkaisuihin kommentoinut. Näillä tiedoilla Facebookilla on tarjota yksi kovimmista kohdennustyökaluista markkinoijien käyttöön. (Levi 12.3.2015.)

Tammikuussa 2015 Facebook muutti asetuksiaan, mikä käytännössä pudotti joidenkin Facebook-sivujen orgaanisen näkyvyyden lähelle nollaa. Kuluttajat vaativat laadukkaampaa sisältöä seinälleen ja toisaalta markkinoijat enemmän mainostilaa halvemmalla. Koska Facebook ei halua kuluttajien eikä mainosrahojenkaan karkaavan palvelusta, se kehittää toimintaansa koko ajan molempia osapuolia tyydyttävästi. Kuluttajia Facebookissa ärsyttää eniten tykkäämiensä sivujen myyntihenkinen push-sisältö, jonka ominaispiirteisiin kuuluu mainonta, tuotekuvat ja vuorovaikutuksen puute. Kuten jo aiemmin on todettu, sosiaalinen media vaatii toimiakseen vuorovaikutusta. Tällöin myös markkinoijan tulee aktiivoida, osallistaa ja tuottaa lisäarvoa kuluttajille. Pelkkä tykkäyksien kerryttäminen ei riitä. (Levi 7.12.2014.)

Liikuntavinkit ovat pyrkineet vastaamaan juuri push-sisällöstä poikkeavaa sisältöä sosiaalisen median virrassa. Liikuntavinkeissä ei suoranaisesti myydä tai mainosteta mitään, vaan pikemminkin tarjotaan informaatiota ja elämyksiä kuvien ja tarinoiden muodossa. Tarinat ja kuvat jäävät parhaiten ihmisten mieliin ja synnyttävät parhaimmillaan positiivisia mielikuvia toimijasta (AC-Sanafor 2014, 16).

Se, että kuluttajat haluavat laatua ja Facebook rajoittaa yrityssivujen näkyvyyttä, on oiva tilaisuus markkinoijille kehittyä ja erottua massasta positiivisella tavalla. Facebook-päivityksen tekeminen ei ole vaikeaa, mutta näkyvyyttä ja toivottua tulosta tavoitellessa on syytä ottaa huomioon useampikin osatekijä, joiden avulla julkaisusta tehdään entistä houkuttelevampi, viihdyttävämpi, aktivoivampi ja myyvämpi. Koska kuluttajat hyödyntävät Facebookia pysyäkseen kärryillä pinnalla olevista hauskoista, kiinnostavista ja hyödyllisistä ilmiöistä ja puheenaiheista (Ridell 2011, 84-85), tulisi markkinoijankin vastata näihin tarpeisiin.

Kuten jo aiemmin todettiin, kuvat houkuttavat ja koukuttavat. Julkaisuun tulisikin aina liittää kuva, koska hyvällä kuvalla herätetään varmemmin huomiota ja erotutaan tietotulvasta sosiaalisessa mediassa. Kuva tulisi liittää aina 504 x 504 pikselin kokoisena, jolloin sitä ei tarvitsisi kuluttajan erikseen klikata auki nähdäkseen kuvan kokonaisuudessaan. Linkit tulisi myös jakaa mahdollisuuksien mukaan aina esikatselukuvan kanssa, jolloin ne kiinnittävät kuluttajan katseen varmemmin haluttuun aiheeseen. Käyttämällä Facebookin kohdennusmahdollisuuksia, saa julkaisun jaettua ja kohdennettua suoraan sille joukolle, joille asia on suunnattu ja joita asia oikeasti voisi kiinnostaa. Ja vaikka sosiaaliseen mediaan

käytetäänkin vuorokaudessa keskimäärin kaksi tuntia, ei yksittäiseen mainokseen tai julkaisuun käytettävä aika ole montaakaan sekuntia. Joten jos haluaa kuluttajan tekevän jotakin, täytyy se ilmaista jo heti viestin alussa. On myös tärkeää seurata ja hyödyntää dataa, jonka Facebook tarjoaa. Tällöin on mahdollista julkaista sellaisia päivityksiä, jotka kiinnostavat ja siihen aikaan, kun kuluttajat ovat oikeasti paikalla. (Muurinen 18.3.2015.)

Yksi huomion arvoinen asia Facebookin ja muidenkin sosiaalisen median julkaisuissa vuorovaikutuksen lisäksi on ajankohtaisuus ja tuoreus. Julkaisuja ja päivityksiä ei pitäisikään koskaan ajastaa tai automatisoida, vaikka se säästäisi aikaa. Ajastusta voi Riku Vihreäsaaren mukaan käyttää vain silloin, jos pystyy oikeasti seuraamaan, mitä maailmalla tapahtuu, koska myös markkinointiviestinnän tulisi olla linjassa muun maailman tapahtumien kanssa. Toinen syy on se, että jos tavoitteena on ollut synnyttää keskustelua ja vuorovaikutusta, täytyy pystyä olemaan paikalla vastaamassa ja seuraamassa keskustelua. (Vihreäsaari 11.3.2015.)

Ajankohtaisuus on yksi Liikuntavinkkien vahvuuksia. Vinkkien julkaisussa ei ole koskaan hyödynnetty ajastusta, vaan vinkit on aina tehty ja julkaistu samana päivänä. Vinkeissä on huomioitu alusta asti mm. vuodenajat, juhlapyhät sekä tapahtumat ja ilmiöt, kuten viikon 25/2014 liikuntavinkissä (Kuva 29.) juhannus ja vedenhakumatka siihen tosiasiaan, että niin sanottu farmarikävely on oikeasti erittäin tehokas ja yksinkertaisuudestaan huolimatta monipuolinen kuntoilumuoto. Toinen esimerkki ajankohtaisuudesta on ilmiöt ja ihmiset, kuten vuonna 2014 artisti Cheek ja loppuunmyydyt stadionkeikat. Tämä huomioitiin viikon 34/2014 liikuntavinkissä (Kuva 30.), jonka aiheessa oli hyödynnetty kyseisen artistin tunnettuja kappaleita. Itse vinkki käsitteli vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista.

Viikon 25/2014 liikuntavinkki: loma + liikunta #3, farmarikävely. Matkalaukkujen, kauppakassien, kastelukannujen tai vaikkapa vesikanistereiden kantaminen: loistavaa hyötyliikuntaa ja erinomaista treeniä, joka mm. kehittää otevoimaa, opettaa olkapäiden oikeaa asentoa (RYHTIÄ!) ja pistää keskivartalon töihin.

Farmarikävely reiluilla kantamuksilla tehtynä on yksinkertaista, mutta tehokasta kokovartalotreeniä, joka myös sopivasti puuscututtaa.

"Rinta eteen, hartiat taakse, ranka suoraksi ja katse eteenpäin. Napakalla otteella ja reippailla askelilla kanisterit kantaan ja mökkiä kohti!"

Hyvää juhannusta ja nautinnollista viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺



Kuva 29. Viikon 25/2014 liikuntavinkki

Viikon 34/2014 liikuntavinkki: Sinä itse! Kuka muu muka on vastuussa terveydestäsi? Kuka muu muka on vastuussa hyvinvoinnista? Kuka muu muka on vastuussa onnellisuudestasi? Ei kukaan muu.

Viikonlopun teemalla jatkaen: viikon Kokeile tätä! –liike on Diamond pushup, koska timantit on..

Sopivasti itsekästä viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Ai niin.. #selfie
#vohavetobealittlebitselfish
#kukamuumuka #eikukaan #nofilter



Kuva 30. Viikon 34/2014 liikuntavinkki

3.5 Terveystoimittajana sosiaalisessa mediassa

Ammatillisessa käytössä toimittajat voivat käyttää erillistä ammatillista profiilia pelkän yksityisen profiilin sijaan. Ammatillinen profiili on eräänlainen toimittajarooli. Uskottavuus syntyy kuitenkin siitä, että ammatillisen sisällön lisäksi jaetaan myös sopivan henkilökohtaista sisältöä, sillä käytännössä nykypäivänä on vaikea toimia verkossa menestyksekkäästi siten, että erottaisi täysin toisistaan ammatillisen ja henkilökohtaisen sisällön. Työ- ja vapaa-ajan roolien sopiva sekoittuminen kuvaa myös persoonan avoimuutta (Vainikka 2013a, 63.). (Vainikka 2013b, 14-15.)

Koska Liikuntavinkkien terveystiestinnän aspektin lisäksi tavoitteena on ollut vahvistaa Liikuntakeskus Pajulahden markkinointia muun muassa tuomalla persoonallisuutta ja ihmillisyyttä Liikuntakeskus Pajulahden sosiaaliseen mediaan, on jokainen vinkki jaettu toimittajan omalla nimellä, eli ns. allekirjoituksella. Tämä on tehty kirjoittamalla jokaisen vinkin perään ”Suvi liikunnanohjauksesta ☺” ja merkitsemällä jokaiseen vinkkiin ”Suvi Auvinen” tagi. Tagi, joka tässä yhteydessä tarkoittaa haku- tai avainsanaa, on johtanut Facebookiin tehdylle julkiselle ”Suvi Auvinen Valmentaja” Facebook-tilille eikä toimittajan henkilökohtaiselle tilille. Tällä tavoin on voitu säilyttää helposti lähestyttävyyttä kuluttajien osalta sekä sopiva yksityisyys toimittajan osalta. Vaikka tilin ja profiilin muodossa toimittajan yksityisyyttä onkin rajattu, on henkilökohtaista sisältöä tuotu suoraan Liikuntavinkkeihin julkisen päiväkirjan tyyliä.

Vinkit ovatkin jo toisaalta olleet kuin blogia, koska niissä on monesti tuotu julki myös toimittajan omia ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Vinkit ovat kulkeneet toimittajan mukana työssä, arjessa, lomalla sekä monissa toimittajan henkilökohtaisissa sosiaalisissa tilan-

teissa, kuten esimerkiksi viikon 16/2014 liikuntavinkki (Kuva 31.) kehon kuuntelun tärkeydestä ja suorittamisen välttämisestä tai viikon 5/2014 (Kuva 32.) liikuntavinkki rohkeudesta ja mukavuusalueelta pois menemisestä, jotka on julkaistu toimittajan lomamatkalta ja joiden aiheeseen liittyy myös toimittajan omat kokemukset vinkkien aiheeseen liittyen.

Viikon 16/2014 liikuntavinkki: Kuuntele kehoa ja mieltä; älä suorita! Lähdetkö lenkille, vaikka tiedät, että pitäisi levätä? Teetkö treenin siitäkin huolimatta, että olet kipeä? Annatko keholle ja mielellesi riittävästi mahdollisuuksia kertoa, mitä se haluaa ja mitä se tarvitsee?

Suunnitelmat ovat hyvästä, mutta tehty muutettaviksi. Ota hetki aikaa itsellesi ja mieti, mitä oikeasti tarvitset.

Rentouttavaa ja levollista pääsiäistä, sekä sopivan liikunnallista viikonloppua, intervallitreenin rauhoittavaan joogaan tänä aamuna vaihtanut Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Ps. Terkut Balin lämmöstä. Täällä ihan hyvillä mielin vaihtaa tiukemmat treenit lempeämpiin lajeihin..



Kuva 31. Viikon 16/2014 liikuntavinkki.

Viikon 5/2014 liikuntavinkki: pois mukavuusalueelta #2, voita pelkosi.

"Keskellä aamuöistä sademetsää, otsalamppu ainoana valonlähteenä ja ympärillä täysi pimeys." Kuin suoraan painajaisesta, jossa jo tuollaisenaan olisi riittävästi sulateltavaa. Vielä kun päättää kiusata itseään ajatuksella "kuinka monta silmäparia meitä mahtaakaan tuijottaa", saa mukavasti perhosiä vatsan pohjaan.

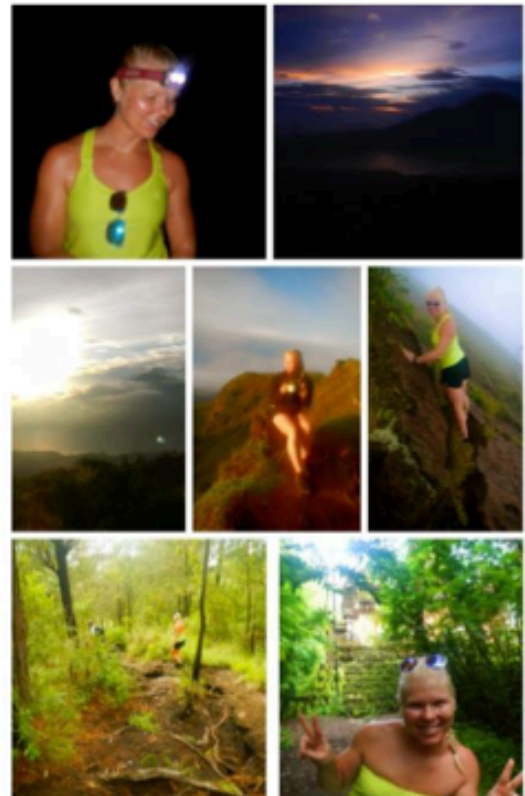
Liikkeelle lähdön jälkeen, ei enää kuitenkaan ehdi ajattelemaan muuta, kuin seuraavia askeleita. Ne on myös pitkään ainoat asiat, mitä edes näkee.

Huipulla, itsensä ja pelkonsa voittaneena, ei tarvitse ajatella. Riittää kun vain on ja tuntee. Ihastelee kuljettua matkaa ja maisemia.

Älä anna pelkosi olla esteenä harrastaa ja hankkia elämyksiä. Pieni jännitys on hyvästä ja sopiva annos adrenaliinia auttaa suoriutumaan edessä olevista haasteista. Pitää vain ottaa se ensimmäinen ja ratkaiseva askel, jonka jälkeen jatkaa matkaa päättäväisesti ja keskittää ajatukset olennaiseen.

Rohkeaa viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Kuva 32. Viikon 5/2014 liikuntavinkki.



Internet-julkaisemisen helppous on edistänyt myös itsensä promotointia, oman osaamisensa esille tuomista sekä oman yleisön löytämistä yhä vaivattomammin verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median yhteydessä toimittajan eli tässä tapauksessa terveysviestijän maine liittyy keskeisesti luottamukseen. Hyvä maine auttaa avaamaan keskusteluja ja antaa enemmän painoarvoa toimittajan mielipiteille. Pelkkä näkyvyyssään ei riitä, vaan on tehtävä itsestään mielenkiintoinen. Ikään kuin luotava itselleen henkilöbrändi, joka on olemassa kohderyhmää varten. Verkkoa onkin mahdollista hyödyntää ammatillisen brändin rakentamisen lisäksi oman ammattitaidon osoittamiseksi. (Vainikka, E. 2013c. 44-47.)

Koska kaikki Liikuntavinkit ovat julkisia ja ne on julkaistu toimittajan omalla nimellä, vaikuttaa ne osaltaan myös ammatilliseen uskottavuuteen ja luotettavuuteen, ammatilliseen imagoon sekä brändiin. Tällöin toimittajan tulee oikeasti pystyä allekirjoittamaan jokainen julkaisemansa vinkki. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että vinkit perustuvat tutkittuun tietoon sekä toimittajan näkemykseen ja ajatukseen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Toisin sanoen toimittajan hyvinvointifilosofiaan. Vinkit ilmentävät toimittajan omia kiinnostuksen kohteita, persoonaa sekä palasia henkilökohtaisesta elämästä virallisten linjausten ja suositusten lisäksi. Toimittaja on pyrkinyt luomaan vinkeille oman tunnusomaisen ilmeen aina henkilökohtaisista kuvista, kirjoitustyylistä, vinkkien rakenteesta, rentoudesta, huumorista ja viikoittain toistuvista hymiöistä jokaviikkoiseen viikonlopuntoivotukseen, kuten esimerkiksi viikon 50/2014 (Kuva 33.) liikuntavinkissä. Vinkki käsittelee liikunnan harrastamista osana arkea ei niin vakavalla tavalla ja tuo esille myös toimittajan omaa persoonaa, mieltymyksiä ja tapoja.

Viikon 50/2014 liikuntavinkki: Aikaa liikunnalle vai aikaa sairastamiselle? Liike on lääkettä ja lääke tepsii, kun suositeltua annosta noudattaa. Kuitenkin päinvastoin kuin lääkettä, voi liikuntaa hyödyntää sekä ennaltaehkäisevästi että hoitavasti.

Parhaiten liikunnan hyödyt saa silloin, kun se on monipuolista, säännöllistä ja jatkuvaa. Kukaan ei sano, että liikunta on liikuntaa vasta silloin, kun siihen varataan tunti aikaa/ liikuntakerta tai sinulla on oikeanlaiset liikuntavarusteet tai olet kuntosalilla tai lenkkipolulla. Kaikki liikunta lasketaan. Pienistäkin asioista usein tehtynä saa suuren hyödyn.

Ja mitä siihen aikaan tulee. Jokaisen päivästä löytyy varmasti minuutti jos toinenkin, jonka aikana voi tehdä kyykkyjä, punnertaa, harjoittaa tasapainoa, ottaa muutaman reippaamman askeleen tai vaikka kannella ystäviään hartioillaan..

Yksittäiset minuutitkin pitkin päivää vievät jo paljon lähemmäs terveyttä, kuin jatkuva passiivisuus ja sen täydellisen liikuntamahdollisuuden odottaminen.

Aktiivista adventtia ja reipasta viikonloppua, itsekin "ohi menen" treenaamiseen luottava Suvi liikunnanohjauksesta 😊



Kuva 33. Viikon 50/2014 liikuntavinkki.

Yllä olevan kaltaiset julkaisut ovat henkilöbrändin rakentamisen lisäksi myyviä. Kasvot yrityksen ja julkaisujen takana ovat tärkeä osa mainontaa, sillä päivitykset, joissa näkyy ihmiskasvot, keräävät yli 35% enemmän sitoutumisia seuraajilta. Kuluttajat ovat myös kiinnostuneita tarinoista kuvien takaa ja aidoista tilannekuvista siloteltujen ja liian harkittujen kuvien sijaan. Kuluttajat haluavat saada tietää seuraamistaan yrityksistä ja henkilöistä jotain sellaista, jota he eivät saisi tietää esimerkiksi virallisten nettisivujen kautta. Persoonalliset ja henkilökohtaiset julkaisut ovat myyvät ja kiinnostavat. (Pulkkinen 19.2.2015; Walter 11.3.2014.)

3.6 Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa ja Liikuntavinkit, arviointi

Liikuntavinkkien lähtökohtana on toiminut teknologian ja erityisesti sosiaalisen median hyödyntäminen terveyden edistämiseksi. Liikuntavinkit on suunniteltu vastaamaan terveysviestinnän tarpeeseen helposti jaettavasta, visuaalisesta ja mielenkiintoisesta sekä tutkittuun tietoon perustuvasta informaatiosta monipuolisilla, positiivisilla ja konkreettisilla ohjeilla. Samalla Liikuntavinkkien avulla on pyritty herättämään ja ylläpitämään terveyden ja hyvinvointiin liittyvää keskustelua aiemmin mainitun WHO:n vuoden 1999 lausunnon mukaisesti.

Saatujen palautteiden perusteella Liikuntavinkit ovat oleellinen ja merkittävä osa Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuja ja niiden sisältöä sekä ylipäätään Liikuntakeskus Pajulahden toimintaa sosiaalisessa mediassa. Liikuntavinkit on koettu auttavan Liikuntakeskus Pajulahtea erottumaan positiivisesti Facebookin muista päivityksistä, mikä ilmeni esimerkiksi palautteessa ”Liikuntavinkki iskevät helppotajuisina ja nokkelina, sekä visuaalisesti mietittyinä miellyttävinä poikkeuksina tajuntaan verrattuna tavanomaisiin facebook päivityksiin.”. Liikuntavinkkien on koettu vahvistavan sekä terveysviestinnän näkökulmaa että Liikuntakeskus Pajulahden toimintaa muun muassa palautteissa ”Liikuntavinkki ovat selkeä jatkumo ajatukselle, että Pajulahden tehtävänä on saada ihmiset liikkumaan, ei pelkästään täällä kursseilla ollessaan, vaan myös täältä lähdettyään.” ja ”uskon liikuntavinkkien olleen hyvää mainosta Pajulahden toiminnalle ja kiinnostukselle väestön hyvinvoinnista”. Erityisesti vinkkien visuaalinen ilme, monipuolisuus, konkreettisuus ja markkinoinnilliset hyödyt keräsivät kiitosta.

Palautteista huomioitiin liikuntavinkkien toimineen keinona tulla lähemmäksi potentiaalisia asiakkaita ja toisaalta ylläpitää kursseilla syntyneitä asiakassuhteita ja hyvää henkeä. Vinkit koettiin myös toimineen keinona välittää tietoa, motivoida ja tuoda näkyväksi Pajulahden osaamista ja uusia tuulia sisältömarkkinoinnin keinoin sosiaalisessa mediassa, joka ilmenee myös seuraavasta palautteesta:

- Uskon, että ne ovat tuoneet hyvää ja liikunnallista mieltä facebook-tykkääjillemme ja levittäneet hyvää sanaa Pajulahden toiminnasta ja vieläpä yhdestä liikunnanhjaajastamme (=sinusta). Eikös se ole ollut Pajulahden alkuperäinen Facebook-sivujen tarkoituskin? Ja tämä kaikkihan on tietenkin jonkinlaista Pajulahden markkinointia, vaikka ei tiettyä yksittäistä tuotetta tyrkyttäisikään.

Liikuntavinkkien vaikutukset Facebook-sivujen tehokkuuden yleiskatsauksessa on merkittävä. Viikolla Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuihin sitoutuminen on suhteessa paljon pienempää (Kuva 34.) kuin välittömästi Liikuntavinkkien julkaisun jälkeen (Kuva 35.).



Kuva 34. Facebook-sivujen tehokkuuden yleiskatsaus



Kuva 35. Facebook-sivujen tehokkuuden yleiskatsaus

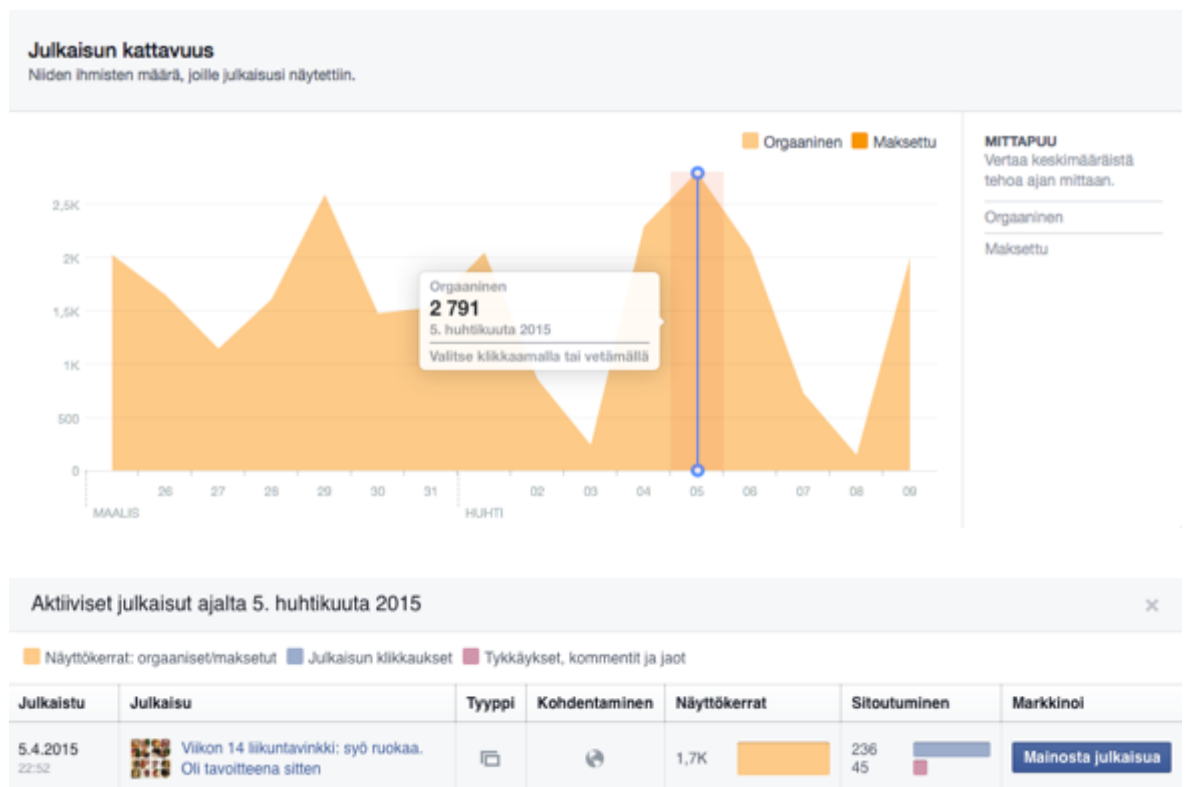
Ja vaikka aiemmin todettiin videoiden vahvuus ja vaikuttavuus sitoutuneisuuden kasvatamiseksi, on Liikuntavinkit olleet videoitakin suosituimpia (Kuva 36.). Esimerkiksi viikkojen

14 ja 15 liikuntavinkit ovat keränneet enemmän kattavuutta (keltainen palkki) ja sitoutuneisuutta (sininen palkki), kuin 10.4 julkaistu video.

12.4.2015 20:36	 Viikon 15 liikuntavinkki: ruokaa oman käden mukaan. Kokoa ateriasi			2,6K		370 58			Mainosta julkaisua
11.4.2015 11:03	 Etsi kuvasta Pajukettu ja tykkää & kommentoi, kun löysit. Älä kuitenkaan			980		123 13			Mainosta julkaisua
10.4.2015 15:24	 Kehäskommuunin muistutus Pajulahti -hallin käyttäjille: PIDÄ			2,4K		153 31			Mainosta julkaisua
10.4.2015 7:04	 Huomenta kaikille! Täällä sitä ollaan Lapsimessuilla tomerien			1,1K		93 19			Mainosta julkaisua
9.4.2015 14:08	 Pajukettu matkaa seuraavaksi kohteeseen Lapsi-messut, vai			2K		15 7			Mainosta julkaisua
6.4.2015 13:42	 Pajulahti-halli täynnä nuoria urheilijalupauksia. Vahtimestarien			949		34 11			Mainosta julkaisua
5.4.2015 22:52	 Viikon 14 liikuntavinkki: syö ruokaa. Oli tavoitteena sitten kehonkoostumuksen			2,6K		323 60			Mainosta julkaisua

Kuva 36. Kaikki julkaisut

Liikuntavinkkien suosio näkyy myös selkeänä kasvupiikkinä julkaisujen kattavuutta kuvaavassa taulukossa (Kuva 37.).



Kuva 37. Julkaisujen kattavuus

Liikuntakeskus Pajulahden näkökulmasta viestinnän ja markkinoinnin perustuminen osaksi näkyviin persooniin on perusteltua. Liikuntakeskus Pajulahden arvoista ”Ilo liikuttaa” tarkoittaakin käytännössä sitä, että koulutetut ohjaajat nauttivat työstään pitäessään terveyttä edistäviä liikuntatunteja asiakkaille. Ja mikä olisikaan parempaa markkinointia, kuin

ammattitaitoiset ja työstään nauttivat työntekijät? Tätä voisi tulevaisuudessa hyödyntää enemmän ja monipuolisemmin, sillä henkilökunnan esiintyminen Liikuntavinkkien kuvissa tuli esiin myös Liikuntakeskus Pajulahden henkilökunnalta saaduissa palautteissa. Kommentit, kuten ”kiva, että kuvissa on vilahdellut myös talomme työntekijöitä” ja ”Mielestäni on tosi tärkeää, että meidän sivulla näkyy oikeesti tätä omaakin väkeä ja sun vinkeissä se on toteutunut tosi hyvin.” kertovat siitä, että persooniin, työntekijöihin ja aitoihin henkilöihin juttujen takana koetaan tarvetta jo pelkästään henkilökunnan puolelta. Vielä jos yhdistetään aiemmin mainittu kasvokuvien arvo myynnin kannalta, tulisi persooniin ja henkilöihin perustuvaan viestintään ja markkinointiin panostaa liikuntavinkkienkin lisäksi.

Keskustelujen herättämisessä ja vuorovaikutteisudessa olisi vielä parannettavaa. Liikuntavinkeissä voitaisiin pyrkiä enemmän osallistamaan ja kannustamaan kuluttajia jakamaan omia kokemuksiaan tai vinkkejään sekä kysymään tai kommentoimaan rohkeammin. Liikuntavinkkien tukiessa terveyden edistämistä nyt jo terveystiedotuksen muodossa, tulisi seuraavaksi viestinnän näkyvyyteen ja tavoitavuuteen kiinnittää huomiota. Sosiaalisen median kokonaisvaltaisempi haltuunotto tulee olemaan myös Liikuntakeskus Pajulahden seuraava askel markkinoinnissa. Toistaiseksi muut tulevaisuuden sosiaalisen median muodot eivät ole näkyneet Liikuntakeskus Pajulahden toiminnassa kovinkaan paljoa, mutta asiaan tullaan panostamaan jatkossa. Liikuntavinkit tullaan muokkaamaan lähitulevaisuudessa blogin muotoon ja tavoitteena on luoda blogille myös oma instagram-tili. Instagramin kautta voi helposti ja nopeasti välittää tunnelmakuvia muun muassa harjoitteista ja ruosta sekä jakaa lyhyitä videoita. Instagramissa on myös helppo osallistua ja sitouttaa kuluttajia synnyttämällä keskustelua ajatuksia herättelevillä julkaisuilla.

Blogi ja blogin jakaminen Facebookissa sekä Instagramissa olisi Liikuntavinkkien näkyvyyden ja seuraajien sitouttamisen kannalta varmasti kannattava kehitysaskel. Tarkemmin ajateltuna Liikuntavinkit ovat olleet jo vähän kuin blogi, jota on päivitetty säännöllisesti kerran viikossa. Blogissa ei tekstin pituuskaan olisi niin oleellinen ja kuvia olisi mahdollista liittää enemmän. Blogimuotoon siirtymistä puoltaa myös se, että ne ovat nyt suosituimpia kuin koskaan sekä näkyvät loistavasti hakukoneissa ja sitä kautta hakutuloksissa (Digimarkkinointi 2015a.). Asia nousi esiin myös saadussa palautteessa, jossa toivottiin Liikuntakeskus Pajulahdelle omaa blogia sekä Liikuntavinkkien linkittämistä Twitteriin ja sisällön tiivistämistä muutamien lausein myös englannin kielelle. Tällöin voitaisiin palvella kuluttajia laajemmin sekä globaalimmin.

Näkyvyys ja osallistuminen sosiaaliseen mediaan laajemmin parantaisi markkinoinnin ja asiakaspalvelun lisäksi myös Liikuntavinkkienkin viestiä hyvinvoinninedistämisen keinoina. Videoiden mahdollisuudet ja jatkuvasti kasvava kiinnostunut on niin suurta, että sitä ei

voi jättää jatkossakaan huomioimatta ja hyödyntämättä niin blogeissa, Instagramissa, Facebookissa kuin Liikuntakeskus Pajulahden omalla Youtube-kanavalla. Tulevaisuudessa tullaankin panostamaan entistä enemmän myös videomateriaaliin laadukkaiden kuvien lisäksi, mikä palvelee myös terveystieteen tarvetta houkuttelevasta, havainnollistavasta ja erilaisesta viestinnästä terveyden edistämiseksi.

4 Pohdinta

Kokonaisvaltainen hyvinvointi herättää kiinnostusta, vaikka tulokset liikkumattomien ja ylipainoisten lukumäärästä kertovatkin toista (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 5.; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 17). Tietoa terveellisistä elämäntavoista ja liikunnan merkityksistä onkin saatavilla runsaasti ja yhä useammassa eri muodossa ja eri välineen kautta. Silti Ottawan konferenssin julkilausuma lähes kolmenkymmen vuoden takaa on edelleen ajankohtainen (World Health Organization 1986.) ja terveellisistä valinnoista tulisikin tehdä helpompia havainnollistamalla selkein esimerkein ja tarjoten konkreettisia keinoja (Juho Vainion Säätiö 2014). Tällä tavoin aktivoitaisiin myös niitä, jotka eivät toistaiseksi ole motivoituneita toimimaan omaa hyvinvointiaan edistävästi.

Digitaalisen terveystiedon mahdollisuudet sosiaalisessa mediassa ovat hyvin laajat ja monipuoliset. Vanhempi viestintäkonsultti Riku Luukkonen kehottaa ottamaan haltuun kohderyhmän suosimat viestintäkanavat ja keskittymään niiden aktiiviseen hallintaan. On hyvä kuitenkin muistaa, että viesti ei muutu, vaikka väline muuttuu. Viestinnän ydin pysyykin samana kanavasta riippumatta. Digitaaliselle viestinnälle ominaista on kaiken sosiaalisen median tavoin vuorovaikutteisuus. Digitaalisessa viestinnässä osallistumisen lisäksi on tärkeää sopeutua, kuunnella ja oppia. Käytännössä tämä tarkoittaa seuraamista ja soveltamista tehtyjen havaintojen perusteella. Kyse ei ole enää siitä, osallistuuko sosiaaliseen mediaan, vaan pikemminkin siitä, kuinka hyvin sitä hyödyntää. (AC-Sanafor 2014, 18.)

Yksinkertaiset ja helposti noudatettavat käytännönläheiset ohjeet sekä rento, leikkimielinen ja positiivinen viestintä ovat kuluttajien mieleen. Viestinnän tulisi lisäksi olla motivoivaa ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 33). Luotettavalle ja mielenkiintoiselle terveystiedolle, joka hyödyntää taitavasti eri digitaalisen median välineitä ja kanavia on selkeästi kysyntää (AC-Sanafor 2014, 3-4).

Elämäntavat, joissa vaikutetaan ravintoon, liikuntaan, lepoon ja mieleen, huomioivat ihmisen kokonaisuutena, lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistävät terveyden kaikkia osa-alueita (Ekström 2014, 43-158.). Kokonaisuuden huomioiminen onkin tärkeää terveyden edistämiseksi, koska jo pelkästään painonhallinnan kannalta ravinnon ja liikunnan suhde, stressi, hormonitasapaino ja uni ovat merkittävässä roolissa (Poliquin 14.4.2015).

Tavat ja tapojen voima ovat elämäntapamuutoksessa konkreettisessa asemassa. Elämäntapoja muuttaessa onnistumisen kannalta ehdottoman tärkeää on maltti ja muutosten pilkkominen mahdollisimman pieniksi ja helposti toteuttaviksi tavoiksi (Jaakkola 2013, 22-

23; Duhigg 2012, 15-19; Poliquin 14.4.2015). Myöskään valmentajan valmennustyyliä ei pidä aliarvioida. Motivoiva valmennustyyli mahdollistaa oppimisen ja edistää onnistumisessa (Turku 2007, 11-16).

Opinnäytetyö perustui vastaamaan Liikuntakeskus Pajulahden (Mikkola 19.3.2015), kansanterveyden edistämisen (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Suomen mielenterveysseura 2015.) ja terveysviestinnän tarpeisiin (Puska, 17.4.2013; Juho Vainion Säätiö 2014; Tonttila, 24.11.2015).

Saadun palautteen perusteella voidaan katsoa tavoitteiden täyttyneen etenkin Liikuntakeskus Pajulahden tavoitteiden osalta kiitettävästi. Työnantajan edustajana tässä opinnäytetyössä toiminut Liikuntakeskus Pajulahden myynti- ja markkinointisihteeri kuvaili tuotetta eli Liikuntavinkkejä erinomaiseksi työkse sekä sisällöllisesti että visuaalisesti. Palautteessa (Liite 5.) mainittiin Liikuntavinkkien tulleen kovinkin suureen tarpeeseen ja pitäneen Liikuntakeskus Pajulahden onnistuneella tavalla uudistuvan markkinointiviestinnän kelkassa. Erityisesti arvoihin, asenteisiin ja elämäntyyliin perustuvan markkinoinnin koettiin toteutuneen Liikuntavinkkien myötä erinomaisesti.

Työnantajan edustajan mukaan Liikuntavinkkien viestinnän nähtiin vaikuttaneen sekä toiminnallisiin että tunneperäisiin tarpeisiin. Lähestymistapaa kuvailtiin aidoksi, lämminhenkisen välittömäksi ja mutkattomaksi. Liikuntavinkit koettiin kertovan ylpeästi mutta röyhistelemättä Liikuntakeskus Pajulahden ammattitaidosta, samalla kuitenkin korostaen inhimillisyyttä tavassa kohdata asiakkaat. Palautteessa pidettiin tärkeänä Liikuntavinkkien pysymistä asiakkaan tasolla, hyväksyen ja haluten välittää liikunnan iloa kaiken ikäisille, kokoisille, kuntoisille, rotuisille ja näköisille asiakkaille. Liikuntavinkkien kuvituksessa käytetyt aidot Pajulahti –tilanteet, joissa on tavallisia ihmisiä, nähtiin erityisesti positiivisena vaihtelua kilpailijoiden suosimiin lavastettuihin kuvituskuviin verrattuna. Valittu linja koettiin madaltavan kynnystä niiden potentiaalisten asiakkaiden kohdalla, joille ajatus liikuntalomasta nostaa turhaan suorituspaineita.

Myös Liikuntakeskus Pajulahden työntekijöiden antama palaute (Liite 2.) noudatti hyvin samaa linjaa työnantajan edustajan palautteen kanssa. Liikuntavinkkien koettiin nostavan Liikuntakeskus Pajulahden imagoa vahvasti ja vinkkejä kuvailtiin laadukkaiksi ja visuaalisesti tyylikkäiksi, joista tulee hyvälle tuulelle. Palautteista ilmeni Liikuntavinkkien herättäneen positiivista kiinnostusta lisäksi muiden urheiluopistojen keskuudessa, joissa oltiin jopa pohdittu idean kopioimista heidän omille sosiaalisen median kanavilleen.

Liikuntakeskus Pajulahden yhteistyökumppanina toimiva Redland mainostoimiston edustaja taas oli seurannut Liikuntavinkkejä Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla jo ennen palautteen pyytämistä ja vinkkeihin tutustuttamistakin. Palaute (Liite 3.) Redland mainostoimiston edustajalta oli kannustavaa ja motivoivaa. Palautteessa huomioitiin Liikuntavinkkien laadukkuus, toimittajan karisma ja sisältöjen positiivisuus. Liikuntavinkit nähtiin toimivan hyvin markkinointikeinona ja houkuttelevan kuluttajia Liikuntakeskus Pajulahden palveluiden pariin. Palautteessa pidettiin myös hyvänä ajatusta jalostaa vinkit seuraavalle tasolle, kuten esimerkiksi aiemmin mainittuun blogin muotoon.

Toteutusta ja palautteita peilattaessa tavoitteisiin ja tarpeisiin voidaan myös katsoa Liikuntavinkkien tukevan kansanterveyden edistämistä ja noudattavan terveystieteen kannalta oleellisia linjoja. Suomen Mielenterveysseuran ”Liiku mieli hyväksi” hankkeen projektipäällikkö Satu Turhala kuvasikin Liikuntavinkkien tuovan ”uutta tervettä” asennetta liikuntaviestintään (Turhala 28.4.2015). Terveystieteen perehtyneen Viestintätoimisto AC-Sanafor Oy:n edustajan palaute (Liite 4.) Liikuntavinkeistä oli myös hyvin positiivista ja rakentavaa. Palautteessa Liikuntavinkit arvioitiin erittäin hyväksi ja huomiota sai erityisesti vinkkien innostavuus ja helppous. Lisäksi vinkkien sisältöjen yksi kantavista teemoista, eli liikunnan yhdistäminen osaksi arkea sai erityisesti kiitosta.

Kehittämisideoita kaiken kaikkiaan ilmeni vain muutamassa palautteessa. Yhdessä palautteessa ehdotettiin ottamaan Liikuntavinkeissä tulevaisuudessa vieläkin monipuolisemmin eri kohderyhmät huomioon jolloin Liikuntakeskus Pajulahden profilointi tulisi myös esille paremmin. Liikuntavinkkejä onkin pyritty tuottamaan mahdollisimman monenlaiset liikkujat huomioiden, mutta monipuolisuuden lisääminen olisi varmasti huomion arvoisen asia tulevaisuudessakin.

Kaikki saatu palaute oli pelkästään positiivista. Tämä johtuu osaltaan varmasti palautteen keräämistavasta ja kysymyksen asettelusta. Kysymykset olivat johdattelevia, kun kysyttiin pelkästään hyötyjä eikä esimerkiksi hyötyjä sekä kehittämisideoita. Toisaalta työssä ylipäätään paneuduttiin hyötyihin haittojen sijaan esimerkiksi keskittymällä pelkästään sosiaalisen median mahdollisuuksiin terveyden edistämisen kannalta uhkien sijaan. Kuitenkaan saatu palaute ei ole missään nimessä arvotonta. Palaute oli hyvin samanlaista palautteen antajasta, asemasta tai edustamastaan tahosta riippumatta.

Liikuntavinkkien vahvuus on ehdottomasti ollut sisältö verrattuna sosiaalisen median hyödyntämiseen. Liikuntavinkkejä ja markkinointiviestintää olisikin voitu edistää ja kehittää entisestään, jos olisi hyödynnetty enemmän sosiaalisen median ammattilaisia ja markki-

nointi- ja viestintäalan ammattilaisia varhaisemmassa vaiheessa. Liikuntavinkkien näkyvyyttä olisi voitu lisätä perustamalla esimerkiksi blogi ja Instagram-tili aikaisemmin.

Työ on ollut hyödyllinen kuluttajien kannalta ja kehittänyt Liikuntakeskus Pajulahden toimintaa. Työ on jo poikinut uusia kehittämisideoita, töitä ja työtehtäviä liittyen markkinointiin ja sosiaaliseen mediaan. Liikuntavinkkien hyötyä voisi tutkia lisää joko kuluttajan tai Liikuntakeskus Pajulahden kannalta.

Kuluttajan kannalta tutkimuksessa voisi keskittyä keräämään aineistoa Liikuntavinkkien mahdollisuuksista vaikuttaa lukijan voimavaroihin, terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta Liikuntavinkkejä voitaisiin tutkia tarkemmin näkyvyyden, sitoutuneiden seuraajien, uusien asiakkaiden, myynnin ja ylipäätään Liikuntakeskus Pajulahden markkinoinnin kannalta vielä syvällisemmin.

Kolmas aihe voisi olla selkeä kehittämistyö, jonka tavoitteena olisi luoda Liikuntakeskus Pajulahdelle kattava sosiaalisen median markkinointisuunnitelma tai vastaavasti kehittää ja edistää Liikuntakeskus Pajulahden työntekijöiden sosiaalisen median käyttötaitoja. Tällöin prosessin alussa Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivujen toiminnasta vastannut moniammatillinen työryhmä voitaisiin koota uudelleen ja aktivoida toimimaan yhdessä toimivana sosiaalisen median markkinointitiiminä.

Lähteet

AC-Sanafor 2014. AC-Sanaforin viestintäopas: Terveysviestintää digitaalisesti. Luettavissa: http://www.acsanafor.fi/wp-content/uploads/2013/12/Terveysviestintaa-digitaalisesti_2014_VS2.pdf Luettu: 8.4.2015

Centers for Disease Control and Prevention. Gateway to Health Communication & Social Marketing Practice. What is Health Communications? Luettavissa: <http://www.cdc.gov/HealthCommunication/HealthBasics/WhatIsHC.html> Luettu: 29.3.2015

Digimarkkinointi 2015a. Hakukoneoptimointi ja blogi. Luettavissa: <http://www.digimarkkinointi.fi/blogi/hakukoneoptimointi-ja-blogi> Luettu: 20.3.2015

Digimarkkinointi 2015b. Hakukoneoptimointi. Luettavissa: <http://www.digimarkkinointi.fi/hakukoneoptimointi> Luettu: 29.3.2015

Digimarkkinointi 2015c. Google Adwords ja tilin rakenne. Luettavissa: <http://www.digimarkkinointi.fi/blogi/google-adwords-ja-tilin-rakenne> Luettu: 29.3.2015

Ekström, K. 2014. Simply Well. Neljä askelta terveyteen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. EU.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 72-80. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Gangs of Social Media, 2013. Future of Social Media 2015. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=hOEm7IY3CrM> Katsottu: 30.3.2015

Hakala, J. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Happy Marketing Club 2015. Top 5 Social Media Predictions 2015. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Als2HD18JvM> Katsottu: 20.3.2015

Hasanzadeh, A. 2010. Sosiaalinen media yrityksen markkinoinnissa. Mitä on sosiaalinen media? Luettavissa: <http://alan.fi/mita-on-sosiaalinen-media/> Luettu: 19.3.2015

Hukka, E. 2014. Some-työkalut terveyden edistämässä. Luettavissa:
http://www.slideshare.net/THLfi/eija-lthukkaltsometykalut-terveyden-edistamisess?next_slideshow=2 Luettu: 29.3.2015

Huttunen, J. 2007. Pelissä oma elämä. Mitä terveys on. Teoksessa Huttunen, J. & Mustajoki, M. (toim.). Elämä pelissä, s. 11-17. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, K. 2012. Hormonitasapaino. Opas energiseen elämään. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Liettua.

Jaakkola, K. 2013. Taikinasta teräkseksi. Kropparemontti kiireiseen arkeen. Tammi. EU.

Juho Vainion Säätiö 2014. Tiina Laatikaisen juhlapuhe: Terveysviestintä kaipaa konkreettisia ja arkisia neuvoja. Luettavissa:
<http://www.juhovainionsaatio.fi/pages/posts/tiina-laatikaisen-juhlapuhe-terveysviestintae-kaipaa-konkreettisia-ja-arkisia-neuvoja-61.php> Luettu: 31.3.2015

Klinghardt, D. 2005. The 5 Levels of Healing. Explore! 14, 4. Luettavissa:
http://www.klinghardtacademy.com/images/stories/5_levels_of_healing/Klinghardt_Article_5_Levels_of_Healing.pdf Luettu: 15.3.2015

Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoit toimintasi. Saatavuta tavoitteesi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Latvia.

Levi, D. 7.12.2014. Miten reagoida Facebookin algoritmimuutokseen? SomeWorks We know it does – blogi. Luettavissa: <http://www.someworks.fi/blog/miten-reagoida-facebookin-algoritmimuutokseen/42> Luettu: 29.3.2015

Levi, D. 2.3.2015. Miksi yritysten tulisi olla Snapchatissä? SomeWorks We know it does – blogi. Luettavissa: <http://www.someworks.fi/blog/miksi-yritysten-tulisi-olla-snapchatissa/50> Luettu: 30.3.2015

Levi, D. 12.3.2015. Jos yritykselle pitäisi valita juuri nyt yksi some-kanava, niin se olisi... SomeWorks We know it does – blogi. Luettavissa: <http://www.someworks.fi/blog/jos-yritykselle-pitaisi-valita-juuri-nyt-yksi-some-kanava-niin-se-olisi...-/52> Luettu: 29.3.2015

Levi, D. 17.3.2015. Some-kentän tehokkain mainostustapa juuri nyt: Dark Post. Some-Works We know it does – blogi. Luettavissa: <http://www.someworks.fi/blog/some-kentan-tehokkain-mainostustapa-juuri-nyt-dark-post/54> Luettu: 29.3.2015

Liikuntakeskus Pajulahti 2012. Liikuntakeskus Pajulahden markkinointisuunnitelma. (Liikuntakeskus Pajulahden sisäiseen käyttöön tarkoitettu julkaisematon materiaali.)

LIKES 2014. LIKES-tutkimuskeskus. Maria Rantala. Sata vuotta toistoa. Liikunnan ase-
mointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909-2013. LIKES-
tutkimuskeskus 2014. Jyväskylä. Luettavissa: http://www.likes.fi/filebank/987-Sata_vuotta_toistoa_Rantala_2014_netti.pdf Luettu: 15.3.2015

McLeod, S. 2007. Simply Psychology. Maslow's Hierarchy of Needs. Luettavissa: <http://www.simplypsychology.org/maslow.html> Luettu: 15.3.2015

Markku Ojanen 2014. Markku Ojanen ”onnellisuusprofessori”. Liikunta. Luettavissa: <http://www.markkuojanen.com/kategoria/psykologia/liikunta/> Luettu: 15.3.2015

Muurinen, J. 18.3.2015. Toimivan FB postauksen salaisuus. 6 vinkkiä Facebook postaus-
tesi parantamiseksi. Kuulu! –blogi. Luettavissa: <http://www.kuulu.fi/6-vinkkia-facebook-postaustesi-parantamiseksi/> Luettu: 30.3.2015

Mäkelä, P. 29.11.2013. Sosiaalista mediaa aloittelijalle. Kinda – blogi. Luettavissa: <http://kinda.fi/posts/sosiaalista-mediaa-aloittelijalle> Luettu: 11.4.2015

Mäkelä, P. 28.8.2014. Tule mukaan sosiaaliseen mediaan. Kinda – blogi. Luettavissa: <http://kinda.fi/posts/tule-mukaan-sosiaaliseen-mediaan> Luettu: 11.4.2015

Mikkola, S. 19.3.2015. Myynti- ja markkinointisihteeri. Liikuntakeskus Pajulahti. Sähköpos-
ti.

Office of Disease Prevention and Health Promotion. Health Communication. Luettavissa: <http://www.health.gov/communication/resources/> Luettu: 29.3.2015

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Kirjapaja. Juva.

Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Liiku oikein – voi hyvin liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Toim. Ojanen, M. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Muutosta liikkeellä! Toimeenpanosuunnitelma. Luettavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9817041&name=DLFE-32646.pdf
Luettu: 31.3.2015

Pajulahti. Esittely. Luettavissa: <http://www.pajulahti.com/info/> Luettu: 31.3.2015

Petäjä, M. & Koponen, E. 2002. Muutosprosessin ohjaaminen. Hakapaino Oy. Helsinki.

Partiainen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Dark Oy. Vantaa.

Poliquin, C. 14.4.2015. Valmentaja. Strength Sensei Seminars. Modern Trends In Hypertrophy Training & Modern Trends In Achieving Optimal Body Composition. Estonian Personal Trainer Association. Seminaari. Helsinki.

Pulkkinen, T. 19.2.2015. Millaiset kuvat toimivat Instagramissa parhaiten – 7 vinkkiä yrityksen Instagram –markkinointiin. Kuulu! -blogi. Luettavissa: <http://www.kuulu.fi/millaiset-kuvat-toimivat-instagramissa-parhaiten-7-vinkkia-yrityksen-instagram-markkinointiin/> Luettu: 12.4.2015

Puska, P. 17.4.2013. Holhoako terveysvalistus? Tiedosta terveyttä ja hyvinvointia THL:n blogi. Luettavissa: <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/holhoako-terveysvalistus-> Luettu: 31.3.2015

Pönkä, H. 26.2.2015. Sosiaalisen median katsaus 02/2015. Luettavissa:
<http://www.slideshare.net/hponka/sosiaalisen-median-katsaus-022015> Luettu: 31.3.2015

Qualman, E. 26.1.2015. Social Media Revolution 2015 #Socialnomics. Katsottavissa:
<https://www.youtube.com/watch?v=jottDMuLesU> Katsottu: 30.3.2015

Ridell, S. 2011. Elämää Facebookin ihmemaassa. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Ruusunen, A. 2013. Diet and Depression – An Epidemiological Study. Väitöstutkimus. Itä-Suomen yliopisto. Luettavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1201-5/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf Luettu: 15.3.2015

Sanastokeskus TSK 2010. Sosiaalisen median sanasto. Luettavissa: http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto.pdf Luettu: 30.3.2015

Stakes 2000. Ympäristökin vaikuttaa terveyteen. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77321/ideakortti1_00.pdf?sequence=1 Luettu: 15.3.2015

Suomen Mielenterveysseura 2015. Liikunta ja mielenterveys osana hyvinvointia. Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjaukset. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/liikunta-_ja_mielenterveysalan_kehittamislinjaukset.pdf Luettu: 31.3.2015

Suomen Mielenterveysseura. Mitä mielenterveys on? Luettavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys> Luettu: 19.3.2015

Tamminiemi, K. 5.5.2014. Tietämisen ilo ja tuska. Soste. Luettavissa: <http://www.soste.fi/hyvinvoivat-ihmiset/tietamisen-ilo-ja-tuska.html> Luettu: 15.4.2015

Tapola, A. & Niemivirta, M. 2014. Kiinnostus – tunteiden kuningatar vai kesytön Tarzan? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima, s. 294-317. Bookwell Oy. Juva.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Lihavuus laskuun. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1 Luettu: 31.3.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> Luettu: 19.3.2015

Tonttila, S-L. 24.11.2015. Terveysviestintä kaipaa raikasta ja uutta otetta. Viestintätoimisto AC-Sanafor –blogi. Luettavissa: <http://www.acsanafor.fi/2014/11/terveysviestinta-kaipaa-raikasta-ja-uutta-otetta/> Luettu: 31.3.2015

Turhala, S. 28.4.2015. Projektipäällikkö. Suomen Mielenterveysseura. Sähköposti.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Vainikka, E. 2013a. Onko avoimuus verkossa uusi objektiivisuus? Teoksessa Vainikka, E. & Noppari, E. & Heinonen, A. & Huhtamäki, J. (toim.). Twiiteryhmiä ja uutispäivittelyä – toimittajana sosiaalisessa mediassa. KopioNiini. Tampere.

Vainikka, E. 2013b. Toimittajien some on nyt Twitter ja Facebook. Teoksessa Vainikka, E. & Noppari, E. & Heinonen, A. & Huhtamäki, J. (toim.). Twiiteryhmiä ja uutispäivittelyä – toimittajana sosiaalisessa mediassa. KopioNiini. Tampere.

Vainikka, E. 2013c. Uskottavuuden rakennuspalikoita. Teoksessa Vainikka, E. & Noppari, E. & Heinonen, A. & Huhtamäki, J. (toim.). Twiiteryhmiä ja uutispäivittelyä – toimittajana sosiaalisessa mediassa. KopioNiini. Tampere.

Valtion liikuntaneuvosto 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:2. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/244/Tyourajulkaisu_2013_www.pdf Luettu: 31.3.2015

Vihreäsaari, R. 11.3.2015. Älä automatisoi inhimillisyyttä. SomeWorks We know it does – blogi. Luettavissa: <http://www.someworks.fi/blog/Äla-automatisoi-inhimillisyytta/51> Luettu: 30.3.2015

Walter, E. 11.3.2014. 5 Ways to use pictures to tell visual Stories With Social Media. Social Media Examiner –blogi. Luettavissa: <http://www.socialmediaexaminer.com/visual-stories/> Luettu: 12.4.2015

Wiio, O. 2009. Viestintä yleensä epäonnistuu – paitsi sattumalta. Wiion lait viestinnästä ja tulevaisuudesta. Kyriiri Oy. Helsinki.

World Health Organization 2003. WHO definition of Health. Luettavissa: <http://who.int/about/definition/en/print.html> Luettu: 19.3.2015

World Health Organization 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. Luettavissa:
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html> Luettu:
19.3.2015

Liitteet

Liite 1. Palautteen kerääminen Facebookin kautta

Viikon 7/2015 liikuntavinkki: Liikkuvuus ja lihaskunto #3, askelkyykyt. Perusliikkeet mahdollisimman laajalla liikeradalla jo yksistään ovat loistava idea, mutta askelkyyky kunnan pitkällä askeleella (tavoitellen takareittä pohjetta vasten) pistää vieläkin paremmaksi. Samalla liikkeellä venytystä istumisesta jäykkiin lonkankoukistajiin ja pyöreyttä pakaroihin. Mitä muuta muka yhdeltä liikkeeltä voisi edes toivoa? Ja hei, pakaroiden treenaus ei ole vain ulkonäköjuttu, vaan erityisen tärkeää selän hyvinvoinnin kannalta.

Eikä tässä vielä kaikki: Liikuntavinkit täyttää tänä viikonloppuna huimat 2 vuotta!!! Jo kahden vuoden ajan olen joka viikonloppu kiusannut teitä elämäntapaohjeillani.. Nyt olisinkin kiinnostunut tietämään, onko vinkeistä ollut jotain hyötyä? Onko jokin vinkeistä kolahtanut erityisesti? Mikä tai mitkä ovat jääneet parhaiten mieleesi? Ovatko vinkit motivoineet parempiin tuloksiin, herättäneet ajatuksia tai jopa saaneet aikaan muutoksia elämäntavoissasi?

Vastaamalla yhteen tai useampaan kysymyksistä olet mukana sykemittarin arvonnassa. Arvon Polarin sykemittareita yhteensä 5 kappaletta kaikkien vastanneiden kesken. Vastausaikaa on 1.3 asti.

Sydämellistä ystävänpäivän iltaa ja viikonloppua toivottaen, sekä vastauksianne malittamattomana odottaen,
Suvi liikunnanohjauksesta ☺

Ps. Arvostan vastauksianne todella paljon. Vaikka et olisi sykemittaria nyt vaillakaan, vastaathan, jos koet saaneesi vinkeistä edes jotain iloa.



Pirkko Tuominen Takareidet , lonkankoukistajat pakarat kiitos vinkeistä. Selkäni vuoksikin kiitän ja kireät lihakset ovat kummasti vetryneet ❤️
Tykkää · Vastaa · 1 · 14. helmikuuta kello 23:11

Henna Kautto On ollut iloa ja virkistystä näistä vinkeistä! Erityisesti se kuva, jossa roikut puusta jäi mieleeni. En muista mihin se liittyi, mutta kuva kyllä jäi mieleen. Toivon näiden jatkuvan! Mielelläni olen voittamassa Polar-tuotetta, sillä joku juuri mainitsi, että mulla on lähes keskiäikäinen sykemittari. Eikä se kuvassa ollut ole suinkaan vanhin jonka omistan 😊 pitäisikö perustaa Polar-museo? 😊
Tykkää · Vastaa · 2 · 14. helmikuuta kello 23:14

Elina Pakkala Os Leinonen Hyviä vinkkejä ja kunnoitan kyllä, että 2 vuotta jokapäiväinen päivitys on tehty meidän muiden hyvinvoinnin takia 😊
Tykkää · Vastaa · 1 · 14. helmikuuta kello 23:18

Tuija Silvennoinen Mahtava keksintö ja paljon uusia vinkkejä on saanut ja testattu. Jatka vain samaan malliin! Kiitos 😊
Tykkää · Vastaa · 1 · 14. helmikuuta kello 23:30

Teuvo Tuominen Mukavaa että liikkuvuus ja lihaskunto ovat tärkeät jutut. Reisilihakset kinnaa jollei mitään teen ja teenhän minä liikuntavinkit ovat kovasti tarpeen , innostus herää liikkumaan ja treenaamaan.
Tykkää · Vastaa · 1 · 14. helmikuuta kello 23:41

Tero Hagstedt Lonkankoukistajat, takareidet, kiitos vinkeistä 😊
Tykkää · Vastaa · 1 · 14. helmikuuta kello 23:42

Helena Palminen Leikkimielisyys näissä liikuntavinkeissä on ollut mukavaa, koska liikunnan iloa saa tuntea myös liikunnan aikana eikä vasta lepotauolla. Olen sellainen yksin puurtaja, joten tarpeeseen ovat tulleet 😊
Tykkää · Vastaa · 1 · 15. helmikuuta kello 7:40

Liikuntakeskus Pajulahti Onnea Helena! Laittaisitko viestillä osoitetietosi, niin pistetään mittari postiin. -Suvi 😊
Tykkää · 3. maaliskuuta kello 21:45

↪ Näytä lisää vastauksia


Henna Seppälä On ilo lukea näitä hyvää mieltä ja positiivista energiaa huokuvia päivityksiä, kiitos Suvi 😊
Tykkää · Vastaa · 1 · 15. helmikuuta kello 7:42

-  **Anna-Mari Lahtinen** Monta hyvää vinkkiä saanut ja uudenlaisia lihaskuntoa kasvattavia liikkeitä testannut. Kiitos niistä ja uusia vinkkejä odotellen 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 7:48
-  **Minna Raita** Monta hyvää vinkkiä otettu käyttöön, vaikea sanoa mikä olisi paras. Kiitos näistä. Eikä se polarikaan kaappiin jäisi 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:06
-  **Elina Piippo** Monta hyvää vinkkiä on tullut matkan varrella. Pidän myös tuosta leppoisasta asenteesta. Lisää odotellessa.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:07
-  **Katja Mannila** On ollut hyötyä monella tapaa ja muistutat samalla positiivisesta asenteesta 😊 syväkyky, melkein onnistuu jo munkin polvilla 😊 Suvi on paras ❤️
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:11
-  **Merja Sahla** Kirjoituksesi siitä, miten lapsille oma esimerkki ja kannustus liikkumaan on tärkeää, oli hyvä. Ja tietysti monet ohjeet...es lonkankoukistajat
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:21
-  **Liikuntakeskus Pajulahti** Onnea Merja! Laittaisitko viestillä osoitetietosi, niin pistetään mittari postiin. -Suvi 😊
Tykkää · 3. maaliskuuta kello 21:45


-  **Susanna Pehkonen** Kaikista vinkeistä on ollut hyötyä, kiitos! Eniten mieleen on jääneet vinkit, joissa on hyödynnetty ympäröivää luontoa.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 10:28
-  **Elina Komulainen** Yksinkertaiset, helpot ohjeet. Jatka ihmeessä 😊 Kiitos!
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 10:49
-  **Kristiina Hoffrén** tuo liike erittäin tärkeä lonkankoukistajille, jotka itselläni aina jumissa. on ollut hyötyä kaikista vinkeistä 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 11:04
-  **Ari Kanerva** 
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 11:53
-  **Emma Pelto** Jalkapohjahieronta 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 14:35
-  **Eeva Martikainen** Vaikeaa vaan yhtä erityistä nostaa esiin, niin paljon on hyviä vinkkejä tullut
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 14:45
-  **Jukka Julin** Vinkit on muistuttaneet useinkint juuri seuraavalla viikolla alkavista terveistä elämäntavoista 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello



-  **Mirja Lyytinen** Hyviä ja tarpeellisia vinkkejä on ollut paljon, kiitos niistä 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:22
-  **Jaana Ketola** Jalkapohjien pallohieronnalla helpotusta kiristäviin takareisiin, jäänyt mieleen, kun toimii samantien. 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:26
-  **Jaana Suuronen** Kimppaan kaimaa - jalkapohjahieronta kolahti heti. Samoin monet niksit päivittäin tehtävistä pienistä liikkeistä. Jatka tätä ihmeessä, kiitos 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 8:49 · Muokattu
-  **Ritva Keskinen** koti jumpa olisi kiva kun van muistais tehdä säännöllisesti
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 9:36
-  **Marja Nieminen** Toivottavasti nämä jatkuvat...loistavia vinkkejä ja iloisella mielellä 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 9:38
-  **Jani Koskinen** Aivan mahtavia vinkkejä! Se mikä on parhaiten jäänyt mieleen on ne oivallukset että aivan, voin tehdä tässä ennen saunaa vaikka punnerruksia. Löytää ne pienet hetket päivässä jolloin voi tehdä treeniä.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 9:54
-  **Minna Hirvonen** Vinkit motivoivat tuloksiin ja pitävät mielessä, mikä on tärkeää ja miksi.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 9:54



-  **Susanna Kaivonen** Todella hyviä vinkkejä - vielä kun niillä olisi joku oma kansio tuolla sivullanne, mistä ne helposti löytäisi. (Vai onko niillä?)
Tykkää · Vastaa · 15. helmikuuta kello 16:36
-  **Liikuntakeskus Pajulahti** Hei Susanna! Kiitos palautteesta. 😊 Kaikki vinkit löytyvät samasta "Liikuntavinkit" valokuva-albumista.
Tykkää ·  1 · 15. helmikuuta kello 16:40
-  **Liikuntakeskus Pajulahti** Kiitos jo tähän mennessä vastanneille, hymyssä suin olen vastauksianne lueskellut! Sen verta moni mainitsi jalkapohjahieronnalla pallolla, että täytyy mainita sen olevan kollegan ohje (Hyvä Ninni! 😊). Kaikki vanhat Liikuntavinkit löytyvät tosiaan omasta kansiostaan, jonka kautta niihin on helppo aina tarvittaessa palata. -Suvi 😊
Tykkää · Vastaa ·  3 · 15. helmikuuta kello 16:48 · Muokattu
-  **Annika Koivula** Hyviä vinkkejä on tullut jokapäiväiseen hyvinvointiin, Polar ois kiva reeniapu 😊.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 17:32
-  **Sari Manninen** Mainioita vinkkejä, terveellisiä ja toimivia, helppo toteuttaa ja kuvat iloisia sekä selkeitä. Kiitos! Ja Polar olisi mahtava juttu 😊

 **Pekka Pykkänen** täsmätreenit innostavia
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 18:59

 **Soile Hietikko** Kyllä, vinkeistä on ollut hyötyä ja ne ovat olleet hyvin tsemppaavia ja motivoivia.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 20:57



 **Laura Sallinen** Mielenkiintoisia vinkejä on ollut. Oman kehon kuuntelusta muistuttaminen kolahti omalle kohdalle: Nuku kun nukuttaa, syö kun on nälkä, liiku kun voit 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 15. helmikuuta kello 23:06

 **Jenni Hakkarainen** Hyviä ovat vinkit olleet, apua olen niistä saanut. 😊
Tykkää · Vastaa ·  1 · 16. helmikuuta kello 8:47



 **Tiina Lilli Liljeberg** Säännöllinen motivointi ja hymyssä suin tsemppaaminen on tuonut hyvän mielen ja innostuksen kokeilla kaikenlaisia vinkejäsi ja etsiä itselle sopivaa treenaamista! Sykemittaristakin olen ruvennut haaveilemaan. Eli arvontaa jään odottelemaan 📄
Tykkää · Vastaa ·  1 · 19. helmikuuta kello 17:45



 **Liikuntakeskus Pajulahti** Onnea Tiina! Laittaisitko viestillä osoitetietosi, niin pistetään mittari postiin. -Suvi 😊
Tykkää ·  1 · 3. maaliskuuta kello 21:46

 **Virve Mäkelä** Säännöllinen liikunta ja täältä tulevat vinkit tukevat toinen toisiaan ja piristävät omaa treeniä. 😊
Tykkää · Vastaa · 2. maaliskuuta kello 7:38

 **Liikuntakeskus Pajulahti** Hei hei hei, joku pieni juttu meinasi unohtua... 😊 Onnekkait Polarin sykemittarin voittajat ovat: Helena Palminen, Merja Sahl, Tiina Lilli Liljeberg, Sirpa Lemmetti ja Jani Suominen! Onnea voittajille ja paljon kiitoksia kaikille vastanneille! Toivottavasti jaksatte seuraila vinkejä jatkossakin. -Suvi 😊
Tykkää · Vastaa ·  2 · 3. maaliskuuta kello 21:43 · Muokattu

 **Liikuntakeskus Pajulahti** Merja Sahl: Lähetä osoitetietosi viestillä, niin laitetaan mittari postiin! -Suvi 😊
Tykkää · Vastaa · 9. maaliskuuta kello 14:21

 **Pirjo Portimo** mukavia ja helppoja ohjeita!
Tykkää · Vastaa ·  1 · 22. helmikuuta kello 22:23

 **Sirpa Lemmetti** Olen todella tykännyt vinkeistäsi sekä positiivisesta ja kannustavasta tavastasi esittää asiat, kiitos! Erityisesti mieleeni on jäänyt se, että kaiken liikunnan ei tarvitse tapahtua erityisessä liikuntapaikassa, vaan esim. Kotona tv:n äärellä, automatkan tauolla, lenkkipolun varrella, jne. Ja mikä vinkeissä on ollut tärkeintä; liikuntaa voi harrastaa niin monella tavalla ja monella tasolla ja iloisella otteella.
Tykkää · Vastaa ·  1 · 23. helmikuuta kello 8:13

 **Liikuntakeskus Pajulahti** Onnea Sirpa! Laittaisitko viestillä osoitetietosi, niin pistetään mittari postiin. -Suvi 😊
Tykkää ·  1 · 3. maaliskuuta kello 21:46

[Näytä lisää vastauksia](#)

 **Pekka Pykkänen** tullut kokeiltua o,k
Tykkää · Vastaa ·  1 · 23. helmikuuta kello 8:58

 **Jani Suominen** Hyviä vinkejä liikuntaan, jossa ei tarvitse monimutkaisia laitteita vaan perustekemistä. Madaltaa aloittamisen kynnystä ja poistaa tekosyyt olla aloittamatta, eli "sit kun on just nyt!"
Tykkää · Vastaa ·  1 · 1. maaliskuuta kello 21:37 · Muokattu

Liite 2. Palautteen kysyminen ja vastaukset sähköpostitse henkilökunnalta

Aihe: Terveysviestintää sosiaalisessa mediassa..

..ja liikuntavinkkejä (+ toki muutakin päivittelyä) on tullut harrastettua Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivuilla jo jonkin aikaa. Liikuntavinkin olen julkaissut yli kahden vuoden ajan joka viikonloppu jostakin päin maailmaa.

Teenkin opinnäytetyötäni Terveysviestinnästä sosiaalisessa mediassa aiheena kokonaisvaltainen hyvinvointi ja käytännössä siis nuo Liikuntavinkit (<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.109418329241373.11136.101339576715915&type=3>). Olisinkin nyt halukas kuulemaan henkilökunnan ajatuksia ja fiiliksiä vinkeistäni. Muutamilta olen saanut henkilökohtaisesti palautetta käytävillä törmätessä tai puhelimitse (kiitos etenkin nainen 1, nainen 2, nainen 3 ja nainen 4 :)).

Kommentoiti ja anna palautetta sähköpostitse minulle vaikka ihan vain muutamalla sanalla tai lauseella 29.3 mennessä. Mitä vain tulee mieleen. Esim. onko vinkeistä ollut sinulle jotain hyötyä/iloa tai miten koet niiden mahdolliset vaikutukset suhteessa Pajulahteen, Pajulahden toimintaan ja markkinointiin.

Ja koska aina on hyvä olla joku palkkio, jotta osallistuminen ja sitouttaminen olisi varmempaa: lupaan palkita jokaisen vastauksen lähettäneen aiheeseen sopivalla tavalla.. ;)

Aurinkoista ja aktiivista viikonloppua,
Suvi liikunnanohjauksesta :)

Vastaus 1:

- * monipuolisesti ja positiivissävytteisesti erilaisia vinkkejä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- * ei ole tuntunut olleen kahta samanlaista vinkkiä, vaan aina on tarkasteltu mahd. samaakin asiaa mutta eri näkökulmasta
- * uskon liikuntavinkkien olleen hyvää mainosta Pajulahden toiminnalle ja kiinnostukselle väestön hyvinvoinnista
- * kuvat ovat piristäneet viikkoja ja tukeneet vinkkien sisältöä

Vastaus 2:

Liikuntavinkkisi iskevät helppotajuisina ja nokkelina, sekä visuaalisesti mietittyinä miellyttävänä poikkeuksina tajuntaan verrattuna tavanomaisiin facebook päivityksiin. Päivitykset ovat ajattomia, mutta peilaavat ajan kuvaa iskien usein mediassa olleisiin ajankohtaisiin aiheisiin liikkumattomuuden haitoista. Minä pidän niistä. Ja varsinkin siksi, että niissä on usein helppo vinkki, jolla tavan taatelintallaaja saa nostettua perseensä ylös penkistä, jos viitsii. Positiivinen patistus ja kannustus tehoaa ja jos ei tehoa, niin tieto ainakin kasvaa. Liikuntavinkkisi ovat selkeä jatkumo ajatukselle, että Pajulahden tehtävänä on saada ihmiset liikkumaan, ei pelkästään täällä kurssilla ollessaan, vaan myös täältä lähdettyään.

Meidän perheessä muutkin seuraavat vinkkejäsi. Älä ainakaan lopeta niitä. Ne ovat Pajulahden facebook-sivujen selkäranka, hermosto ja lihakset. Keep going!

Vastaus 3:

Mun mielestä ne siun antamat liikuntavinkit ovat olleet enemmän kuin tervetulleita Pajulahden Facebook-sivuille. Plussaa saat erityisesti siitä, että vinkkejä on tullut aktiivisesti ja säännöllisesti ihan laidasta laitaan. Varmasti on ollut jokaiselle jotakin, unohtamatta etenkin niitä, jotka ovat vasta liikuntaharrastuksen tai liikunnallisesti aktiivisemmän elämän alkuvaiheessa.

Itse olen erityisesti tykännyt hyvinvointiin ja pääkopan/ajatusmaailman toimintaan liittyvistä vinkeistä, sillä ne tsemppaavat hurjasti eteenpäin liikunnan ja hyvinvoinnin saralla noin niinkuin henkisellä tasolla, mikä on kaiken alku ja juuri!

Ihanaa että olet kuvittanut vinkit omin kuvin!

Uskon, että ne ovat tuoneet hyvää ja liikunnallista mieltä facebook-tykkääjillemme ja levittäneet hyvää sanaa Pajulahden toiminnasta ja vieläpä yhdestä liikunnanohjaajastamme (=sinusta). Eikös se ole ollut Pajulahden alkuperäinen Facebook-sivujen tarkoituskin? Ja tämä kaikkihan on tietenkin jonkinlaista Pajulahden markkinointia, vaikka ei tiettyä yksittäistä tuotetta tyrkytettäisikään.

Jatka samaan malliin!

Vastaus 4:

Mun mielestä on tosi kiva, että edes joku on jaksanut olla niin aktiivinen facen kanssa kuin sinä!

Täytyy tunnustaa, että en ole kyllä vinkeistä ottanut vaaria, vaikka varmaan pitäisi, mutta kaikki jutut olen lukenut läpi.

Kuvat on olleet AINA tosi hyviä, hyväntuulisia ja hienosti otettuja. Vinkit ja ohjeistukset hyviä ja selkeitä. Helppo jokaisen toteuttaa!

Mielestäni on tosi tärkeää, että meidän sivulla näkyy oikeesti tätä omaakin väkeä ja sun vinkeissä se on toteutunut tosi hyvin. J

Toivottavasti jaksat vielä jatkaa yhtä iloisia päivityksiä!

Vastaus 5:

Liikuntavinkin on ollut piristävä ja erilainen lähtökohta Pajulahden FB markkinointiin.

Itsekin niitä lukeneena on ollut mukava nähdä ja kuulla Pajulahden terveyslääkärin uusista tuotteista ja välineistä!

Jotkut vinkit on aika haastavia toteuttaa vaatiessa hyvää (jopa erinomaista) keuhonhallintaa ja fysiikkaa... kohderyhmää olen joskus miettinyt, kenelle vinkit suunnattu? Kuvat Pajulahdesta ovat olleet upeita ja houkuttelevia. Liikuntavinkeistä on tullut kiitosta myös kollegoiltani ympäri Suomea ja onpa eräs sanonut kopioivansa ne oman työpaik- kansa (toinen urheiluopisto) fb sivuille.. ei ole kyl vielä näkynyt;)

Kehityskohteina toivoisin Twitteriin linkittämistä? Ja muutama sana aiheesta myös eng- lanniksi? Kohderyhmän laajentaminen -> Liikuntavinkejä myös lapsiperheille, aikuinen- lapsi, varttuneemmalle väelle ja erityisryhmille, jolloin talomme profilointi tulisi myös esille?

Toivottavasti jaksat jatkaa sivujen päivittäjänä!

Tällä olemme erottuneet tavanomaisesta markkinoinnista.

Vastaus 6:

Seurasin siun vinkkejä jo ennen kun tulin takaisin Pajulahteen! Suurin osa kuvista on tosi kauniita ja esteettisiä. Ja vinkit on mielenkiintoisia ja piristäviä! Mielestäni kyllä tosi hyvää mainosta Pajulahdelle!

Hyvä Suvi!

Vastaus 7:

Moi,

Ensinnäkin mielestäni tämä nostaa Pajulahden imagoa vahvasti. Vinkit ovat laadukkaita, kuvat tyylikkäitä ja näistä tulee hyvälle tuulelle;) Ei tule sellaista fiilistä, että liikuntaa "tupu- tetaan" väkisin, vaan kanava toimii terveellä pohjalla. Joskus voisi olla myös videomateri- aalia terveysvinkin yhteydessä kuvien tueksi esim. ulkotenniskentiltä;) jossa aiheena: "helpot vinkit terveellisen tenniksen aloittamiseen".

Hyvää duunia ja tarpeellinen kanava! Tsemppit ja mukavaa pääsiäisen aikaa!

Vastaus 8:

Moi Suvi!

Minusta on hieno juttu, että olet tehnyt päivityksiä Pajiksen face –sivuille. Ne ovat olleet piristäviä! Päivityksissä on ollut mahtavia kuvia sekä mukavan erilaisia ja monipuolisia vinkkejä hyvinvointiin sekä ajattelua herättäneitä mietelauseita. Lisäksi minusta on ollut kiva, että kuvissa on vilahdellut myös talomme työntekijöitä. J Välillä on itselläkin käynyt mielessä, että voisipa kokeilla tuota! Mutta omalla kohdallani ne eivät ole vielä käytäntöön

asti edenneet.

Liite 3. Palautteen kysyminen ja vastaus mainostoimisto Redlandin edustajalta sähköpostitse.

Kysymys:

Olisin myös kysynyt, löytyisikö Sinulta mahdollisuutta tai halukkuutta tutustua vinkkeihini ja kertoa lyhyesti omaa arviotasi ja heränneitä ajatuksia Liikuntavinkeistä? Ihan vain vaikka muutama juttu ranskalaisin viivoin. Erityisesti Pajulahden ja Pajulahden markkinoinnin kannalta, mutta myös yleisesti.

Vastaus:

Moikka,

olen seurallut tuolta Facebookin puolelta sun kuntoilupäivityksiä. Ne on tosi hyviä ja laadukkaita, hyvä että oot jalostamassa juttuja seuraavalle tasolle. Hienoa! Oot niin karismaattinen ja jutuissa on kiva positiivinen pohjavire, et noi houkuttelee ihmisiä varmasti teidän palveluiden pariin.

Liite 4. Palautteen kysyminen ja vastaus Viestintätoimisto AC-Sanafor Oy:n edustajalta sähköpostitse.

Kysymys:

Lisäksi olisin kysynyt myös, löytyisikö teiltä mahdollisuutta tai halukkuutta tutustua vinkkeihini ja kertoa lyhyesti omaa arviotanne ja heränneitä ajatuksia Liikuntavinkeistä?

Vastaus:

Mukavaa, että liikkuminen ja urheilu näkyy niin työ- kuin arkielämässäsikin.

Kävin läpi myös liikuntavinkkejä, ja mielestäni ne olivat erittäin hyviä. Tärkeää on kuitenkin luoda vinkkejä, joista ihmiset voivat helposti innostua ja ne on helppo toteuttaa. Pidän myös siitä miten liikunta pyritään yhdistämään osaksi arkea. (Ei tarvitse tehdä liian suurta eforttia ollakseen arkiaktiivinen)

Usein arkiliikkujat ovat eniten niitä, jotka kaipaavat ohjeita ja uusia ideoita, jotta innostus ei laske. (himoiliikkujat eivät niinkään) Yksi haasteellinen porukka on saada mukaan myös nuoret (teinit).

Kesän tullenhan voisi myös ehdottaa pihaleikkejä, joissa koko perhe/naapurusto on mukana juoksemassa. (Kymmenen tikkua laudalla, höntsä futis, kuka pelkää mustekalaa jne,) Tätä ideaa on myös hakenut Vili Nurmi, joka perusti muutama vuosi sitten Pihapelipäivä-konseptin <https://www.facebook.com/pihapelipaiva>

Liite 5. Työnantajan edustajan palaute Liikuntavinkeistä

Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivujen Liikuntavinkkien arvo/hyöty Pajulahdelle: Tuloluokkaan, koulutukseen, ikään, perhestatukseen yms. perinteisiin muuttujiin perustuva segmentointi ei enää yksittäisille kuluttaja-asiakkaille markkinoitaessa, vaan sen on perustuttava arvoihin, asenteisiin ja elämäntyyliin. Liikuntavinkeissä tämä toteutuu erinomaaisesti. Seuraajat arvostavat ja jakavat kanssamme toimintaamme leimaavat arvot (jotka on tiivistetty sektoreiden arvolupauksiin).

- liikkumisen ja liikuttamisen ilosta (ilo liikuttaa)
- aidosta, lämminhenkisestä ja yksilöllisestä asiakaspalvelusta tuloluokkaan, sukupuoleen, ikään, rotuun, terveydentilaan, liikuntakykyyn yms. katsomatta (asenne ratkaisee)
- ammattitaitoisemmasta henkilökunnasta (askeleen edellä)
- paremman fyysisen ja psyykkisen kunnon ja terveyden tavoittelemisesta ja saavuttamisesta sekä ohjaajan että ohjattavan sitoutuneen työskentelyn tuloksena (tavoitteista totta)
- ympäristön, luonnon sekä kestävä kehityksen periaatteiden huomioimisesta (kaikki kunnossa)

Liikuntavinkkien viestinnällä vaikutetaan sekä toiminnallisiin (terveys, hyvä olo, kunto) että tunneperäisiin tarpeisiin (kuuluminen ”sporttijoukkoon”). Lähestymistapa perustuu aitoon, lämminhenkiseen välittömyyteen ja mutkattomuuteen (kohteliaisuutta kuitenkin unohtamatta). Kerromme ylpeästi mutta röyhistelemättä ammattitaidostamme, mutta samalla korostamme inhimillisyyttä tavassamme kohdata asiakkaamme. Olemme asiakkaan tasolla, hyväksymme ja haluamme välittää liikunnan iloa kaiken ikäisille, kokoisille, kuntoisille, rotuisille ja näköisille asiakkaille. Käytämme kuvituksessa paljon aidoista Pajulahti – tilanteista otettuja kuvia, joissa on tavallisia ihmisiä (tässä tietoinen valinta suhteessa moneen alan kilpailijaan, jotka käyttävät kuvissaan nuorten, kauniiden, menestyvän näköisten ihmisten kuvia). Valitun linja madaltaa kynnystä niiden potentiaalisten asiakkaiden kohdalla, joille ajatus liikuntalomasta nostaa turhaan suorituspaineita.

Oma arviosi Liikuntakeskus Pajulahden Facebook-sivujen Liikuntavinkeistä ja sisällöstä: Erinomaista työtä sekä sisällöllisesti että visuaalisesti. Tulleet kovinkin suureen tarpeeseen ja pitäneet Pajulahden onnistuneella tavalla uudistuvan markkinointiviestinnän kelkassa. Tätä pitää vain lisätä, ehkäpä rinnalle ”ukkovinkit” tms.

Liite 6. Liikuntavinkit

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.109418329241373.11136.101339576715915&type=1&l=6d060e0fae>



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykkätyt · 15 · helmikuuta 2013 · Muokattu
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 7 liikuntavinkki: Pidä liikuntavälineet kunnossa ja sinulla on yksi tekosyy vähemmän olla liikkumatta! Asianmukaisella varusteella liikunta on mukavaa säässä kuin säässä. Jos hiihto kiinnostaa, mutta luisteleminen ei luonnistu ja voiteilla läträäminen ei nappaa, asenna suksen pohjin pitoteipit.

Liikunnonhoitajamme Tomi ohjeistaa asentamaan pitoteipin huoneenlämpöiseen, puhtaaseen, kuivaan ja karhennettuun suksen pohjaan mitatulle pitoalueelle. Teippi painetaan sikälä kiinni suksen pohjaan ja etenkin pitoteipin päät tulee painella huolellisesti kiinni suksen. Ennen lenkille lähtöä suksien annetaan jäähtyä ulkolämpötilaan. Käyttämämme teippi soveltuu käytettäväksi keleillä plus viidestä aina miinus kahteenkymmeneen asteeseen asti ja teipin pitäisi kestää noin 200-300km.

Alekirjoittanut vielä muistuttaa paremman pidon saavuttamiseksi ottamaan valkoisen suoja-paperin pois ennen ensimmäiselle hiihtolenkille lähtöä... 😊

Luukkaita lataja ja nautinnollista viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnonhoitajuksesta — henkilököden Suvi Auvinen



Liikuntakeskus Pajulahti
22. helmikuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 8 liikuntavinkki: Vaikka laskiainen meni jo, kannattaa pulkkamäkeen suunnata niin pitkään, kuin lunta vaan riittää. Mäenlasku on loistava liikuntamuoto koko perheelle. Hauskaa riittää, kunto kohoo ja sydän + reidet & pakarot kiittää! Mallia pulkkailuun antaa Pajulahdessa liikunnallista hiihtolomaa viettäneet Lotta, Leevi ja Inari Huotarinen.

Happinkasta viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnonhoitajuksesta 😊 — henkilököden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Ismo Riuttala tykkää tästä.

Suvi Auvinen Turhan kevyttä ei Pajulahden pulkkamäen nousu ole. Onneksi pikuvelli riensi mukaan auttamaan. 😊
22. helmikuuta 2013 kello 21:59 · Tykkää

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

1. maaliskuuta 2013 · Muokattu ·

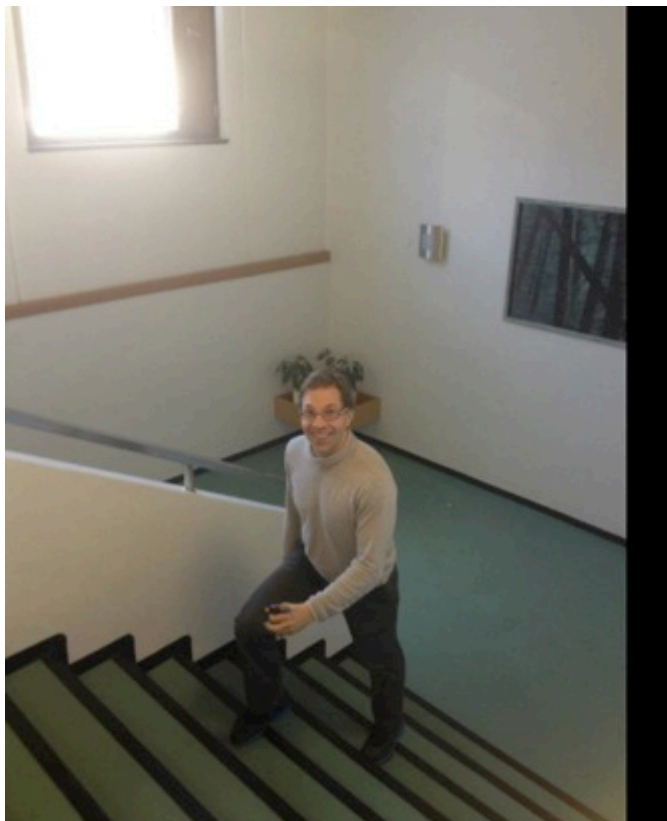
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 9 liikuntavinkki: piti olla alun perin jotain aivan muuta. 😊 Kuitenkin viikon aikana asiakkailta tulleet kysymykset, havainnot ja onnistumisen elämykset saivat muuttamaan mieleni. Vinkki on siis uusien lajien ennakkoluuloton kokeileminen ja liikunnan riemun löytäminen. Jos tuntuu, että kunnon kehitys juraa paikoillaan, liikkuminen on suorittamista, tylistäyt helposti tai tunnet, että tasapaino ja koordinaatio alkaa olla ruosteessa, on aika monipuolistaa harjoittelua. Peikkien hauiskääntöjen ja juoksulenkkien lisäksi koko keho ja mieli kaipaa enemmän virikkeitä ja vaihtelua. Enemmän hyppelyä, pyrähtelyä, keinumista, kipelyä, kierimistä ja kyykkimistä. Enemmän liikkumista kuten eläimet ja lapset.

Kouvolan Anjalasta kotoisin olevat reippaat Vesa, Miia, Helmi ja Herta Tyyskä tulivat ensimmäistä kertaa Pajulahteen viettämään liikunnallista hiihtolomaa. Liikunnallisen perheen mielestä parasta viikossa oli nimenomaan erilaisten ja uusien lajien kokeileminen. Normaalistikin lomillaan paljon liikkuvat Tyyskätkät, saivat liikuntalomasta paljon uusia virikkeitä ja elämyksiä: Lumikenkäilyä, Flexibaria, rentoja rytmejä, pelejä, leikkejä, tiukkaa treeniä ja rauhallista kehonhuoltoa. Liikuntalomilla sekä miehet että naiset liikkuvat sulassa



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Sivusta tykätty - 8. maaliskuuta 2013 · Muokattu

·

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 10 liikuntavinkki: Ole arkiaktiivinen! Ihminen on luotu liikkumaan, ei istumaan. Istuminen vaarantaa terveyttä enemmän kuin tiedetään. Istumisen haitallisuus perustuu sen yleisyyteen ja jatkuvuuteen sekä sen sairauksien vaaraa lisääviin vaikutuksiin. Tee siis itsellesi ja terveydellesi palvelus ja nosta peppu penkistä mahdollisimman usein. Tai pikemminkin toisin päin: istu mahdollisimman vähän, tee mahdollisimman paljon asioita seisten, kävele päivän aikana mahdollisimman paljon ja käytä portaita aina kun mahdollista. Jos vietät takapuolellasi päivästä 8, 10 tai 12 tuntia, ei tunninkaan spinning päivittäin kieli vyön alla poljettuna riitä. Tai ehkä se riittää hyvän mielen saamiseksi. 😊 Kun arkiaktiivisuutesi on kunnossa, on varsinaisten liikuntasuoritusten lisääminen arkeen paljon helpompaa ja vaivattomampaa.

Aktiivista arkea sekä viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva

Lisää sijainti

Muokkaa

Tvikkää · Kommentoi · Jaa



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
15. maaliskuuta 2013 ·

Viikon 11 liikuntavinkki: Tee edes tämä #1, kyykistyminen. Viime viikon vinkkiä mukailien, helpoin tapa vahvistaa myös reisi- ja pakaralihaksia, on kirjaimellisesti nousta penkistä ylös mahdollisimman usein. Muista pitää hyvä ryhti ja vatsa koko ajan työllistettynä. Säästät polvia, kun liike lähtee lonkkanivelestä ja pelkkien etureisien lisäksi kohdistat kyykyn myös reiden takaosalle ja pakaralihaksille. Mallina kyykyn variaatioissa Pajulahdessa hierojan ammattitutkintoa opiskeleva Johanna Johansson.

Aurinkoista viikonloppua ja tiukkoja pakaratreenejä toivottaen,
Suvi liikunnonohjauksesta 😊

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Anna Erkkilä ja Päivi Härö tykkäävät tästä.

3 jakoa

Suvi Auvinen Kysy rohkeasti, jos jokin kyykkäämisessä tai alavartalon harjoittamisessa yleisesti askaruttaa!

15. maaliskuuta 2013 kello 16:18 · Tykkää

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
22. maaliskuuta 2013 · Muokattu ·

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · [Poista](#)

Viikon 12 liikuntavinkki: Aseta itsellesi jokin liikunnallinen tavoite ja haasta ystäväsi mukaan kohottamaan kuntoa! Tavoitteen on tarkoitus motivoida ja innostaa, ei stressata ja ahdistaa. Tavoite voi olla esim. "Jaksan nousta kolmanteen kerrokseen pysähtymättä.", "Käsivarteni näyttävät hyviltä hihattomissa paidoissa." tai "Verenpaineeni on tavoitetasolla.". Mikä vain, mikä motivoi juuri SINUA liikkumaan ja voimaan hyvin.

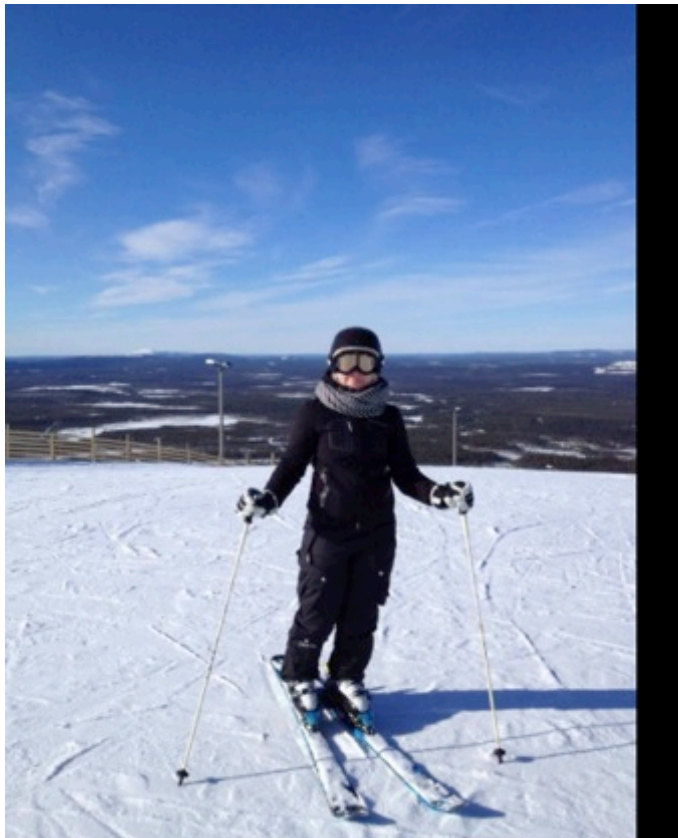
Raita Laaksonen myynnistä piti pienen taukojumppahetken ja näytti mallia, kuinka kuntoa voi kohentaa milloin ja missä vain. Yleisliike on nimensä mukaisesti hyvä liikesarja kunnon kohentamiseen sellaisenaan tai yhtenä kuntopiirin osana. Kenetköhän Raita haastaa liikkumaan? 😊

Liikkumaan innostujia odotellen ja tavoitteellista viikonloppua toivotellen,
Suvi liikunnonohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Vesa Tyyskä, Auli Käyhkö, Miia Kiiski ja 15 muuta tykkäävät tästä

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

29. maaliskuuta 2013 · Muokattu ·

Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 13 liikuntavinkki: Ota välillä myös rennosti, nautiskele ja tee sitä, mistä tykkäät. Aina ei tarvitse miettiä "onko tämä nyt reispakaravatsa jumppaa vai tehotreeniä alleille". Voi vaan tehdä ja fiilistellä! Kuitenkin kaikki, mikä pitää pois sohvalla, on plussaa.. 😊

Ensi viikolla taas ruodussa ja seuraava "tee edes tämä". Nyt nautitaan auringosta ja raittiista ulkoilmasta, ihanaa viikonloppua, Suvu liikunnonohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Johanna Joentausta ja 24 muuta tykkäävät tästä.

Varpu Hihnala Mistä tuo kuva on? Ei kyllä näytä Tiirismaalta.
29. maaliskuuta 2013 kello 19:56 · Tykkää

Liikuntakeskus Pajulahti Pyhänturilla sai nauttia tänään auringosta. 😊
29. maaliskuuta 2013 kello 19:59 · Tykkää

Varpu Hihnala Vieläkö kaytte ottamassa alkeet Tiirismaalla, vai onko se io nohdettu juttu?

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

5. huhtikuuta 2013 · Muokattu ·

Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 14 liikuntavinkki: Tee edes tämä #2, etunojapunnerrus. Sen lisäksi, että nostetaan peppu ylös penkistä ja siirrytään punnertamaan, pidetään myös polvet irti maasta, sillä JOKAINEN pystyy punnertamaan suurin vartaloin ja saa liikkeeseen juuri sopivasti haastetta vartalon kulmaa muuttamalla, vaikka sitten punnertaisi seinää vasten. Suurin vartaloin tehtynä punnerrukset haastavat ylävartalon lisäksi keskivartalon, eikä reidet ja pakaratkaan pääse huilimaan. Loistava liike, josta ei kannata luistaa vain sen takia, että "se on niin rankka ja tuntuu vähän ikävältä ranteissa". Arjessa on varmasti monta paljon rankempaakin (ja monta kertaa kauemmin kestäväää ja useimmin toistettavaa) asiaa ranteille, kuin punnerrusasennossa oleminen.. 😊

Mallina etunojapunnerruksen variaatioihin toimii Elisa Inkeröinen vastaanotosta. Niin kevyesti Elisalta punnerrukset sujuivat, että muutaman kerran on tainnut tulla punnerrettua. Ehkä jopa vastaanoton tiskiä vasten?

Potkua punnerruksiin tsempaten ja mukavaa viikonloppua toivottaen,

Suvu liikunnonohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Kirjoita kommentti...

OVER 40 DIFFERENT ABS EXERCISES



Liikuntakeskus Pajulahti
12. huhtikuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 15 liikuntavinkki: Pidä huolta corestasi. Monipuolisilla harjoitteilla koko keho kuntoon!

Pyykkilautaa tavoitellen ja tehokasta viikonloppua toivotellen,
Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

👍 Kristiina Tjeder, Taru Paasiluoto, Sanna Pyykönen ja 145 muuta tykkäävät tästä.

🔄 97 jakoa

Kristiina Hoffrén Siis niinku olisko pakko kokeilla? 😊
12. huhtikuuta 2013 kello 23:21 · Tykkää · 🍀 1

Eeva-Helena Laurinsalo Ihan mahtavat ohjeet, huomasiin just, että mun ohjelmaan kuuluu noista vain kymmenesosa, siis neijä 😊!
13. huhtikuuta 2013 kello 8:07 · Tykkää · 🍀 3

Heili Marita Korhonen Tästä löytyy muutama uusi...pakko kokeilla 😊!
13. huhtikuuta 2013 kello 8:15 · Tykkää · 🍀 1

Aino Estamo Onpa hyvä : D



Liikuntakeskus Pajulahti
19. huhtikuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 16 liikuntavinkki: se mihin keskityt, kasvaa; parempiin suorituksiin positiivisella ajattelulla.

Ota vastuu omasta onnestasi ja hyvinvoinnistasi. Mieti: miten puhut itsellesi, mitä ajattelet itsestäsi ja miten kohtelet itseäsi. Vahvistatko heikkouttasi ajattelemalla, että olet heikko? Tai vastaavasti laiska, epäliikunnallinen tai kömpelö. Aloittaessasi elämäntapamuutosprosessin, uskotko onnistumiseesi, vai ajatteletko luovuttavasi kuitenkin jo viikon kuluessa?

"...ne jotka pyrkivät hallitsemaan omaa mieltään ja huomiokykyään, elävät onnellisempaa elämää, sillä he ovat oppineet määrittämään tietoisuutensa sisällön ja siten myös elämänsä sisällön. Tämän prosessin hallitseminen on tärkein työkalumme oman elämänlaatumme parantamisessa... Uusien tapojen luominen on vaikeaa ja vaatii usein sisua sekä periksiantamattomuutta. Se on kuitenkin mahdollista ja suurin askel on, että ryhdymme toimeen (isoin este on usein, että emme aloita tai lopetamme ennen kuin olemme kunnolla edes aloittaneet)." (<http://positiivinenpsykologia.wordpress.com/2013/04/18/onni-ei-ole-sattumaa/>)





Liikuntakeskus Pajulahti

26. huhtikuuta 2013 · Muokattu ·

Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa · [Poista](#)

Viikon 17 liikuntavinkki: Tee edes tämä #3, leuanveto. Jos ei tämä liike kuulu vielä harjoitusohjelmaasi, eikä siihen löydy mitään oikeaa estettä (tekosyitä ei lasketa), lisää se siihen saman tien. Saat samalla kertaa voimaa ja muotoa sekä käsivarsiin että selkään. Ja jos niskasi ovat ikijumissa ja olkapääsi lähes kasvaneet kiinni korviin, voi leuanvedot olla pelastuksesi!

Aloita treenaaminen pitämällä jalat maassa ja etsimällä sopivan korkuinen kaide/tanko/puola tai renkaat. Kun voimaa ja varmuutta alkaa löytyä, nostetaan kirjaimellisesti rimaa korkeammalle ja voit siirtyä tekemään harjoittelua nousemalla penkin avulla tai ponnistamalla ylös, ja tulemalla mahdollisimman hitaasti ja hallitusti alas.

Esimerkillisenä mallina leuanvetoihin toimi Tarja Laaksonen, joka juuri välittikin viestillä väliaikatieta leuanvetojen edistymisestä. Hienoja tuloksia!

Vetävää viikonloppua, toivottaa ylpeä koutsii, Suvi liikunnanohjauksesta 😊

Ps. Montako menee? — henkilöiden [Suvi Auvinen](#) ja



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

3. toukokuuta 2013 · Muokattu ·

Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa · [Poista](#)

Viikon 18 liikuntavinkki: Treenaa tänään ja huolla huomenna. Tekeekö mielesi usein luovuttaa ja siirtää treenejä tuonnemmas? Keksitkö aina syytä, minkä takia juuri tänään tai nyt ei voi/pysty/kannata/ehdi liikkua? Jos olet päättänyt liikkua vain silloin, kun sinulla on siihen sopiva motivaatio, löydät itsesi todennäköisemmin useammin sohvalta kuin lenkkipolulta. Kumpi tuokaan paremman olon?

Mitäpä, jos vain päättäisit tsemppata tänään ja huilata vasta huomenna? Jos jaksat tänään olla reipas, voit antaa itsellesi luvan ottaa huomenna "iisimmin". Vaikka ei aina innostaisikaan lähteä liikkumaan, kannattaa itseään sopivasti ottaa niskasta kiinni ja potkia liikkeelle. Lenkin jälkeen sohvakin tuntuu mukavammalta, eikä kukaan yleensä harmittele, kun tulikin lähdettyä liikkumaan. Vai kuinka monesti olet katunut treenin jälkeen?

Treenaamaan tsemppaten ja pehmeästi painostaen, aktiivista viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden [Suvi Auvinen](#) kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 10. toukokuuta 2013 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 19 liikuntavinkki: liikuntaa lääkkeeksi stressinhallintaan. Oletko stressaantunut? Tunnetko olosi levottomaksi, ärtyneeksi tai kynniseksi? Oletko normaalia saamattomampi tai nukutko huonosti? Oletko koko ajan väsynyt tai sairaana?

Sen sijaan, että yrittäisit vain poistaa stressiä tai sen aiheuttajia, voitkin yrittää lisätä hyvää oloa. Keskittymällä hyvinvoinnin lisäämiseen, vähennät stressiä automaattisesti. Tee siis asioita, joista nautit. Asioita, joista tulee hyvää oloa. Älä suorita, vaan nauti elämästä. Ja liikunnasta.

Iloa ja sisäistä valoa, sekä stressihömpää viikonloppua,
 Suvi liikunnaohjauksesta 😊

kuva: Tanja Palmunen — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Elina Pakkala Os Leinonen, Mirja Salmi, Kristina Tieder ja 46 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...

The 30-Minute, No-Gym Bodyweight Workout

Perform 3 sets of 12-15 reps of the following exercises, 0:30 seconds rest in between.

1a Tuck Jump	1b Push-Up
2a Squat	2b Mountain Climber
3a Tricep Dip	3b Glute Bridge
4a Jump Plank	4b Superman

Illustrated by Shannon O'neill

Greatist

Liikuntakeskus Pajulahti
 17. toukokuuta 2013 · Muokattu ·

Viikon 20 liikuntavinkki: vastusta oman kehon painosta. Hyvä treeni syntyy ihan vain käyttämällä omaa kehoa. Jos tuntuu, että energiat ei riitä koko setin tekemiseen, valitse kerrallaan vaikka vain 1 liikepari.

Hyvä keino tehdä liikunnasta tapa, on yhdistää treeni päivittäisiin rutineihin. Mitäpä, jos ottaisitkin tavaksi ottaa hien pintaan joka iltta ennen pesulle menoa? Varti riittää!

Itsekin iltajumpan pariin vielä ryhtyen ja aktiivista viikonloppua toivottaen,
 Suvi liikunnaohjauksesta 😊

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Tuula Kumpuniemi, Reino Laine, Mari Kuutamo ja 37 muuta tykkäävät tästä.

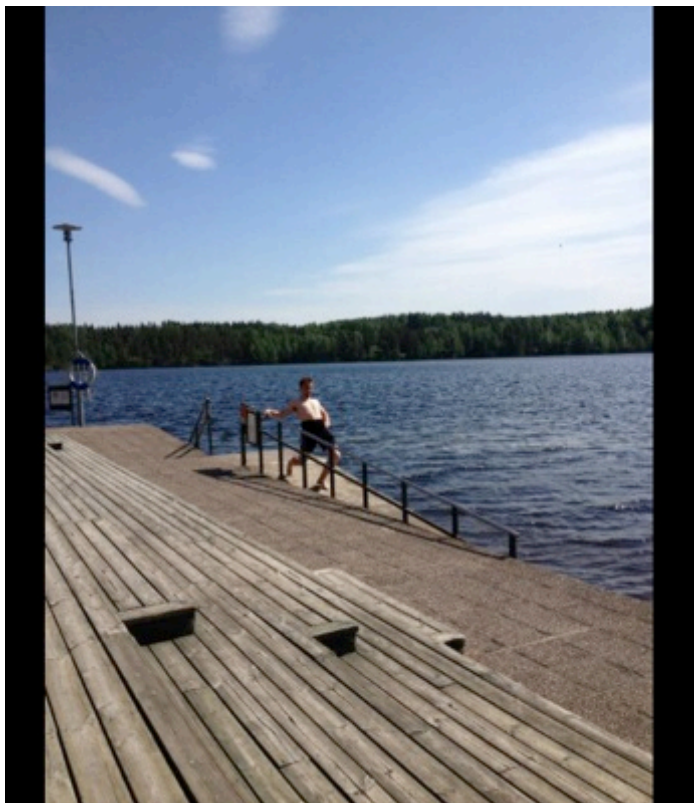
14 jakoa

Näytä vielä 2 kommenttia

Satu Henttonen Okei, haasteellinen kerrostalossa.
 18. toukokuuta 2013 kello 9:52 · Tykkää

Liikuntakeskus Pajulahti Voi korvata vaikka raskuunnolla tai raskilla nouseilla niin

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykätty - 24. toukokuuta 2013 ·
 Muokattu ·

Viikon 21 liikuntavinkki: iloa ja innostusta uudesta harrastuksesta. Opettele uutta, iloitse onnistumisista ja nauti pienistä hetkistä arjen keskellä. Hanki elämyksiä ja hyvää oloa vaikkapa melomalla! Melonnan peruskursseja Pajulahdessa kesä- ja heinäkuussa.

<http://www.pajulahti.com/vapaa-aika/tennis/melonta>

Aurinkoa ja tyyntä säätä toivoen, melontaan tulevana kesänä itsekin perehtyen ja iloista viikonloppua toivottaen,
 Suvii liikunnaohjauksesta 😊

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

14 henkilöä tykkää tästä.

Sirpa Lemmetti Kesäkuussa tullaan kurssille!

25. toukokuuta 2013 kello 0:18 · Tykkää · 1

Kirjoita kommentti...

31. TOUKOKUUTA 2013 · MUOKATTU ·
 Käyttäjän Suvii Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 22 liikuntavinkki: lähde lavatansseihin! Nauti Suomen kauniista kesästä ja lämpimästä tunnelmasta tanssimalla. Kunto kohoaa ja kotimaan matkailu avartaa, kun kiertele kesän aikana lavalta toiselle. Jos mieli päästä tanssimaan, mutta edellisestä kerrasta parketilla pyörähdellen on aikaa, kannattaa lavalle suunnata tanssikurssin kautta. Itse aion käydä päivittämässä lavatanssitaidot Saukonkallion Lavalla (<http://www.iitinpyrinto.fi/saukonkallion-tanssilava/>), sopivasti ennen juhannusta ja lyhyen matkan päässä kesämökistä.

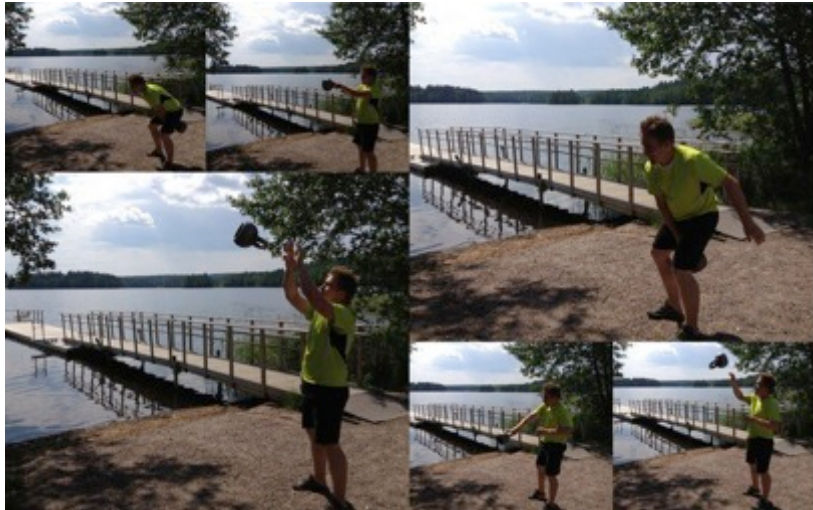
Jos kipinä tanssimaan syttyi ja lavatansseihin polttelisi päästä jo tänä viikonloppuna, ei hätää. Vaikka et kurssille tähän hätään ehtisikään, noudata edes seuraavia pikku tärppejä:

-Miehet: pukeutukaa siististi, katsokaa muilta mallia askeleisiin, olkaa itsevarmoja ja käytäkää partavettä säästeliäästi.

-Naiset: laittakaa jalkaan eniten tanssikenkiä edes etäisesti muistuttavat jalkineet, jättäkää käsilaukku kotiin ja älkää "jäkittäkö".

-Molemmat: tanssiin kutsusta on epäkohteliasta kieltäytyä, saman parin kanssa tanssitaan kaksi kappaletta peräkkäin ja janojuomana kannattaa suosia vettä.

Kirjoita kommentti...



7. kesäkuuta 2013 ·  Käyttäjän Sivi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 23 liikuntavinkki: tee edes tämä #4, etuheitä. Tai pistetään saman sen x 100. Yhdellä, kahdella tai oheen irrotuksella; kunhan teet. Kädet ja hartiat rentoina, liike lantion ja pää lähes pakollaan. Miten vain saat kuulun liikkeelle mahdollisimman kevyesti, helposti ja turvallisesti. Heilautuksen tulee tuntua enemmän reississä, pakaroissa ja vatsassa, ei ninkään hartioissa tai selässä.



Jos kuulun koko miellyttää, niin tee enemmän pieni liike ja valitse painavampi kuula, kuin iso liike ja pieni kuula. Valitse satasen settiin kuulun koko siihen, että jaksat tehdä noin 10-15 heilautusta putkeen. Sarjojen välissä taukoa sen verran kuin tuntuu tarpeelliselta.

Kuvissa mallia näyttävä Tomi heiluttelee kuulua Pajulahdessa myös kesäisin joka torstai 17.15-18.15. <http://www.pajulahti.com/vapaa-aika/kuntopalvelut-ryhm-t-Rohkeasti> mukaan "reenaamaan"!

Reipasta viikonloppua,

 Kirjoita kommentti...




 **Liikuntakeskus Pajulahti**
14. kesäkuuta 2013 · Muokattu ·  Käyttäjän Sivi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 24 liikuntavinkki: aina voi tehdä jotain. Tavoitteena kunnan treeni, mutta kaikki liikkeellä olo on plussaa. Jos ei aikaa ole käyttää tuntia liikumiseen (aikatauluksesse mättää.), käytä se mitä on. Edes 15 minuuttia. Tai viisi viisaasti käytettynä. Jos varsinaiseen liikuntaan ei vaan tunnu löytyvän sopivaa saumaa (tarkista se kalenteriltä), yritä edes olla aktiivinen, seistä ja kävellä mahdollisimman paljon, istua mahdollisimman vähän, treenata lihaksia staattisesti istuessa tai edes istua ryhdikkäästi.

Aina voit yrittää syödä edes vähän paremmin ja vähän terveellisemmin. Lähes missä ja milloin vain voit huoltaa kehoa ja mieltä. Vai onko viiden minuutin rentoutuminen rauhallisesti hengitellen täysi mahdollisuus? Tai mainoskatkon mittainen venyttely silloin tällöin. Jos et mitään muuta, niin mene edes ajoissa nukkumaan. Anna itsellesi mahdollisuus voida edes vähän paremmin ja pyri nukkumaan laadukkaat 7,5-8 tuntia yössä.

Oman hyvinvoinnin eteen on aina jotain tehtävissä. Edes vähän enemmän, vähän paremmin.

Nukkumalla päivän teot paremman olon

 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

21. kesäkuuta 2013 · Muokattu · 🌐 · 📍

Käyttäjän Suvii Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 25 liikuntavinkki: juhannuksena jumpataan järven ja lämmitellään laiturilla väliillä vaikka vatsalihaksia treenaten. Järvijumppaan soveltuu oikein hyvin mm. frisbee tai ämpärin kansi, joita molempia monesti mökeiltäkin löytyy.

Mallia harjoitukseen antaa juhannuksen liikuntalomalaiset, joilla keskikesän juhlan vietto sujuu aktiivisissa merkeissä.

Aurinkoista, rentouttavaa ja "liikuttavaa" juhannusta ja viikonloppua toivottaen,
Suvii liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvii Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

👍 Riitta Julkunen, Reino Laine, Jaana Ignatius ja 19 muuta tykkäävät tästä.



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

28. kesäkuuta 2013 · Muokattu · 🌐 · 📍

Käyttäjän Suvii Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 26 liikuntavinkki: leikkisästi liikuen! Näin kesäisin tulee vietettyä aikaa puistoissa ja kenttien laidoilla. Hyödynnä tilaisuus aina vain kun mahdollista ja liiku kuten lapset: Kiipeä, keinu, hyppi ja liu. Loistavia paikkoja harjoitella vetoja, työntöjä, kyykkyjä ja tasapainoa.

Poimi viime viikon liikuntalomalaisten esimerkeistä vinkkejä omaan kesäkuntoiluun!

Puistoon pomppimaan suositellen ja riehakasta viikonloppua toivotellen,
Suvii liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvii Auvinen kanssa.

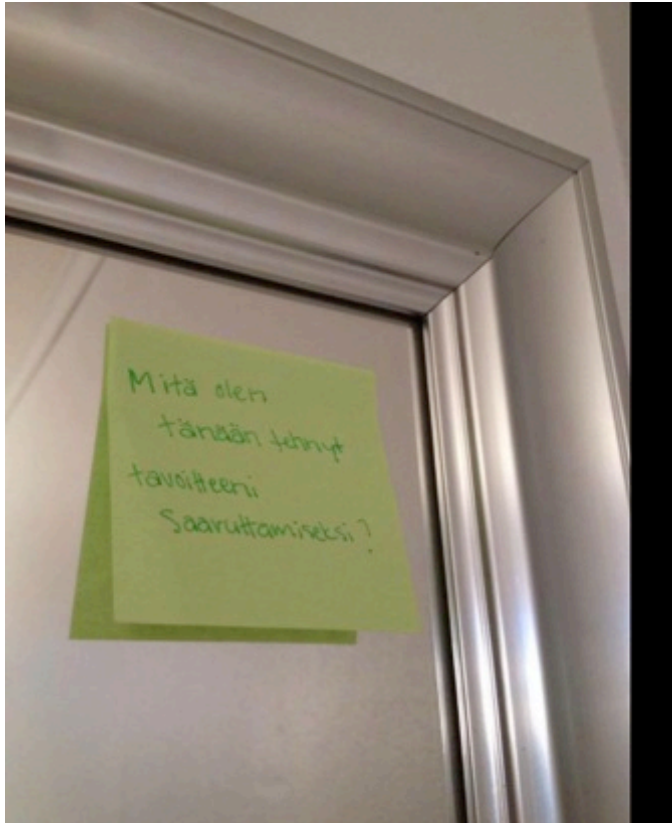
Tykkää · Kommentoi · Jaa

👍 Mirja Salmi, YH Yksinkin Hoituu, Reino Laine ja 20 muuta tykkäävät tästä.



Kirjoita kommentti...





Liikuntakeskus Pajulahti
5. heinäkuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 27 liikuntavinkki: tietoisuus = tie tuloksiin. Onko sinulla ollut sama tavoite jo vuosia, mutta kehitystä ei vain tapahdu? Kyykkytulos ei parane, leuanvedot ei onnistu ja vatsalihakset jatkaa kuurupiiloaan. Ota tavaksesi kysyä itseltäsi päivittäin "Mitä teen tavoitteeni eteen? Mitä konkreettista olen tänään tehnyt?". Kovin pitkään tuskin on pokkaa vastata itselleen "En juuri mitään." 😊

Pelkkä tavoite, motivaatio tai inspiraatiokaan ei yksistään riitä; tartu toimeen ja tee töitä tavoitteesi eteen!

Tsemppiä treeneihin ja innostavaa viikonloppua toivottaen,

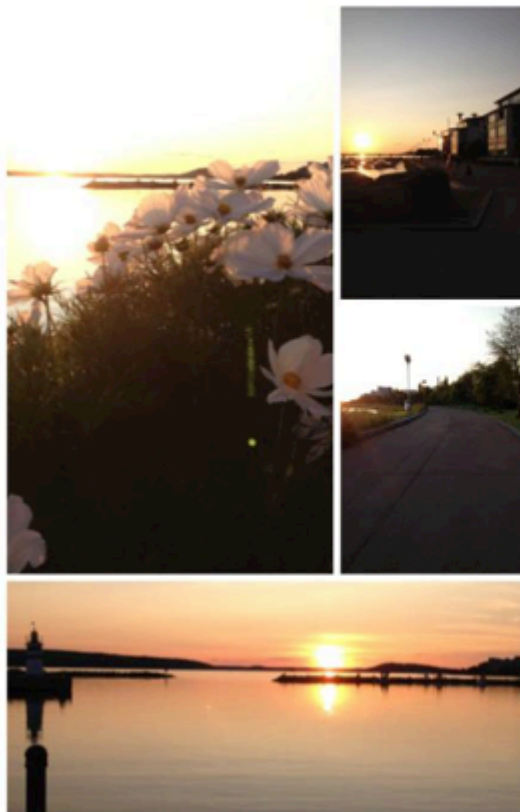
Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Elina Pakkala Os Leinonen, Tarja Laaksonen, Outi Kymäläinen ja 11 muuta tykkäävät tästä.



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
12. heinäkuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 28 liikuntavinkki: muista peruskestävyys! Tuleeko treenattua aina kovaa, mutta kunto ei kasva? Sorrutko korvaamaan päivän liikkumattomuuden illalla jumballa tai kahdella? Nykyihmisen arkiaktiivisuuden ja töiden ollessa niin passiivisia, tulisi peruskestävyyttä treenata noin 3-4 kertaa viikossa. Pitkäkestoinen ja matalatehoinen lenkki kävellen, pyöräillen, holkäten, soutaen tai jollakin muulla omaan kunto- ja taitotasoon sopivalla tavalla kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä rasva-aineenvaihduntaa; toimii lisäksi palauttavana harjoitteluna tehokkaiden harjoitusten välipäivinä. Kerran viikossa yksi vähän pidempi (noin 60-120 min.) ja pari kertaa viikossa hieman lyhyempi (noin 20-40 min.) lenkki niin rauhallisella teholla, että pystyy puhumaan puuskuttamatta.

Näin kesäisin pk-lenkin voi suorittaa helposti oikealla tehoalueella, kun fiilistelee maisemia ilta-auringossa ja nautiskelee hyvästä seurasta. Tänään iltalenkkimaisemina toimi Vesijärvi auringonlaskun aikaan. ❤️ Rauhallinen lenkki illalla helpottaa myös nukahtamista ja parantaa unen laatua.

Rauhallisia ja nautinnollisia lenkkejä, sekä palauttavaa



Kirjoita kommentti...





Liikuntakeskus Pajulahti
19. heinäkuuta 2013 · 🌐
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 29 liikuntavinkki: mieti miksi liikut? Mitä haet liikunnalta? Nautitko liikunnasta vain, kun treenin jälkeen jalat eivät kannaa, tai meinaat "puhua norjaa"? Eikö liikunta ole liikuntaa, jos se ei ole rääkkää? Vihaatko kehoasi ja yritätkö jatkuvasti muuttaa itseäsi? Onko motosi liikunnan suhteen "faster & harder"?

Vaikka itsekkin kehoitan asiakkaita ylittämään rajojaan ja käymään mukavuusalueensa ulkopuolella, niin rajansa kaikella. Missä vaiheessa tehot ja määrä korvasi laadun ja monipuolisuuden? Missä vaiheessa ulkonäön tavoittelusta tuli liikunnan itseisarvo, eikä mukava sivutuote? Liiku siksi, että kehosi on sen ansainnut, älä rankaistaksesi itseäsi!

Järkeä liikuntaan ja rentouttavaa viikonloppua toivottaen,
Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa
Mirja Salmi, Tanja Palmunen, Soili Kananen ja 38 muuta tykkäävät tästä.
1 jako
Kirjoita kommentti...

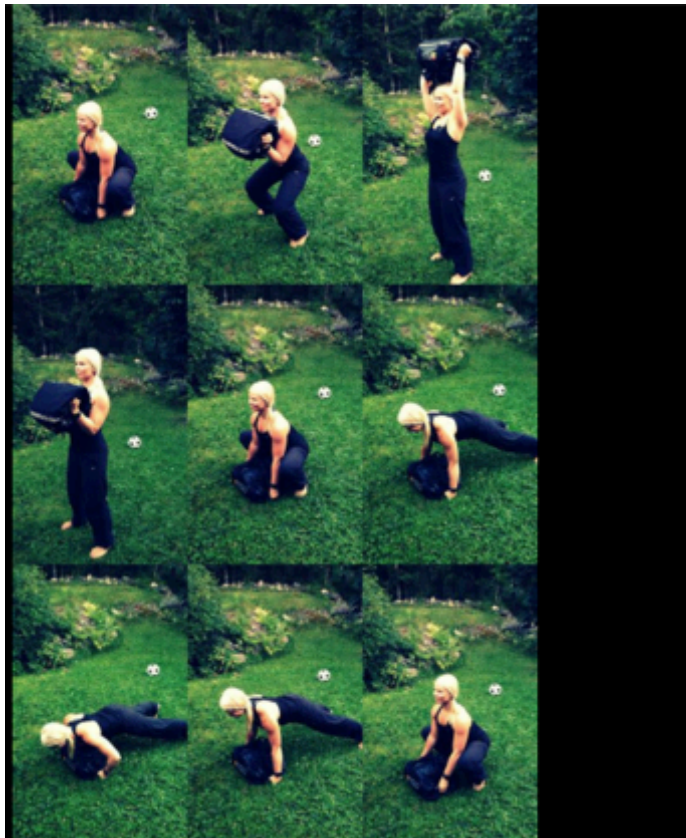


Liikuntakeskus Pajulahti
26. heinäkuuta 2013 · 🌐
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 30 liikuntavinkki: älä keksi tekosyitä! "Liian kuuma, liian kylmä, sataa vettä, aurinko polittaa, uimassa kastuu, salilla tulee hiki; arkena ei ehdi ja lomalla ei viitsi." Älä huijaa itseäsi ja käytä energiaa selittelyyn. Joko liikut tai sitten et. Syiden keksimiseenkin käytetyn ajan voisi tehdä vaikka kyykkyjä. 😊

Sopivan aktiivista viikonloppua toivottaen,
Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa
Kaarina Tuominen, Pasi Loikkanen, Rebekka Jyhä ja 41 muuta tykkäävät tästä.
3 jakoa
Sinikka Niinivuori Just niitä kyykkyjä en voi tehdä, muuten kyllä liikun, kun vain ei olisi liian kuuma. Uinnista pidän. Ja ymmärrän kävelyn terveellisuuden hyötyliikuntana ja muutenkin.
27. heinäkuuta 2013 kello 12:25 · Tykkää
Liikuntakeskus Pajulahti Hyvä Sinikka! 😊 ps. Jos tuolta ylösnousu ja istuutuminen takaisin alas tuolle onnistuu, onnistuu myös kyykyt; pari
Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

2. elokuuta 2013 · Muokattu ·

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 31 liikuntavinkki: tee edes tämä #5, vedot+työnnöt+kyykät #1. Kyykystä paino rinnalle tekniikalla "läheltä vartaloa lähelle vartaloa". Kyykystä ylös noustessa paino suorille käsille, eli vauhtipunnerrus, jonka jälkeen paluu kyökkyyyn. Kyykystä etunojaan, punnerrus ja paluu kyökkyyyn. Sama alusta uudestaan. Viiden minuutin alkuverryttely, 10 minuuttia liikesarjaa niin monta kertaa kuin ehtii/jaksaa ja viiden minuutin loppuverryttely = Monipuolinen pikatreeni 20 minuutissa

Välineenä voit käyttää käsipainoja, kahvakuulaa, levytankoa tai vaikka viikonloppulaukkua, kuten kuvassa.

Reippaita treenejä ja aktiivista viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Elina Pakkala Os Leinonen, Mirja Salmi ja 65 muuta tykkäävät tästä.

1 jako

Pirjo Varonen

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Sivusta tykätty · 9. elokuuta 2013 ·

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 32 liikuntavinkki: spurteilla piristystä lenkkiin. Jos peruskestävyytesi on kunnossa (tarkista viikon 28 liikuntavinkki), voit tehostaa treeniä intervalliharjoittelulla.

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen tee 5-8 noin 30 sekunnin mittaista vetoa "niin kovaa, että et enää pysty puhumaan puuskuttamatta, tai niin kovaa kuin vain pystyt/kykenet" ja palauttele vetojen välissä noin 1,5 minuuttia, tai niin kauan kuin tuntuu tarpeelliselta. Vetojen jälkeen vielä hyvä loppuverryttely ja koko treeni on ohi puolessa tunnissa.

Pirteää viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Jani Koskinen, Anna-Kaisa Hokkanen ja 39 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty · 16. elokuuta 2013 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 33 liikuntavinkki: Tee vain muutoksia, joita voisit jatkaa lopun elämääsi. Muutoksia, jotka tekevät hyvää. Muutoksia, jotka ovat pysyviä.

Tie tavoitteisiin vie toistojen kautta. Jos pyrit tavoitteeseesi keinoin, joita ei ole tarkoitettu pysyviksi (esim. käyn joka aamu lenkillä tyhjällä vatsalla, treenaan joka viikko ainakin viidesti salilla ja neljästi jumballa, en syö ennen joulua yhtäkään herkkua...) melko todennäköisesti tavoitteestasiakaan ei tule pysyvää.

Malttia harjoittelun aloittamiseen ja kesän jäljiltä "raiteiden löytämiseen", tällä kertaa toivottavasti pysyvästi, tsemppaavaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Mirja Salmi, Taru Paasiluoto, Heidi Aina-Maria Askontytär Eerola ja 35 muuta tykkäävät tästä.
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty · 23. elokuuta 2013 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 34 liikuntavinkki: opettele suunnistamaan. Liikuit sitten vedessä tai maalla, älä luota pelkkään puhelimeen tai GPS paikantimeen. Opettele käyttämään karttaa ja kompassia, niin sienestysretkesikään ei päädy iltapäivälehtien otsikoihin. 😊

Suunnistus on loistava liikuntamuoto ja tekee hyvää sekä keholle että mielelle. Pois poluilta "mättähille", niin tasapainokin saa hyvää treeniä.

Nautinnollisia ulkoiluhetkiä ja -retkiä, sekä raikasta viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Mirja Salmi, Taru Paasiluoto, Hanna Heinonen ja 23 muuta tykkäävät tästä.
 Martti Immonen Todellakin samaa mieltä. Itse olen suunnistanut alle kouluikäisestä. Opin lukemaan maastoa ja karttaa ennen kuin
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykätty - 30. elokuuta 2013 · Muokattu · · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 35 liikuntavinkki: älä lykkaa asioita myöhemmäksi. Aloita nyt ja voi päivä päivältä paremmin. Koskaan ei tule täydellistä hetkeä, ikuista motivaatiota tai enempää aikaa.

Nyt tai ei koskaan.

*Kuvanottohetki oli kyllä täydellinen, eikä kuva käsittelyä kaivannutkaan; ihana elokuinen aamuaurinko huurteisessa metsässä Saimaan rannalla. ❤️

Tsemppiä syksyyn ja positiivista viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

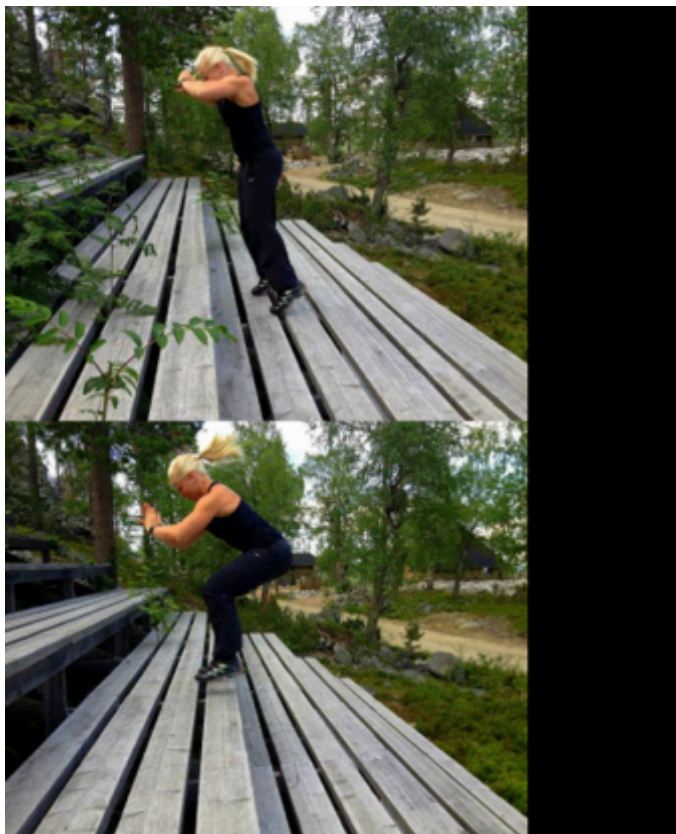
Antti-Pekka Auvinen, Elina Pakkala Os Leinonen, Mirja Salmi ja 74 muuta tykkäävät tästä.

19 jakoa

Taru Paasiluoto Kiitos samoin Suvi -ihanaa syksyä sinullekin! 😊

11. elokuuta 2013 kello 9:12 · Tykkää

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykätty - 6. syyskuuta 2013 · Muokattu · · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 36 liikuntavinkki: hyppimällä hyvään kuntoon.

Hyppiminen on todellakin kokonaisvaltaista treeniä; voimaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja kehonhallintaa. On hyvä harjoitella edes turvallinen hypyn alastulo tasaisella alustalla, sen jäljessä hyppiä tasaisella alustalla eteenpäin tai edestakaisin. Perinteiset naru- ja ruutuhyppelyt toimivat erittäin hyvinä harjoituksina.

Kun perusasiat on hallussa ja kunto kohdillaan, voi lähteä harjoittelemaan laskeutumista pieneltä korokkeelta, hypätä ylös ja askeltaa alas, sekä lopuksi hyppiä ylös ja alas korokkeelta. Turvallisuus ennen kaikkea!

Ilmavia treenejä, pehmeitä laskuja ja lennokasta viikonloppua,
 Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Taru Paasiluoto, Katja Väisänen ja 37 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 13. syyskuuta 2013 · Muokattu

Käyttäjän Suvu Auvinen profilissa · Poista

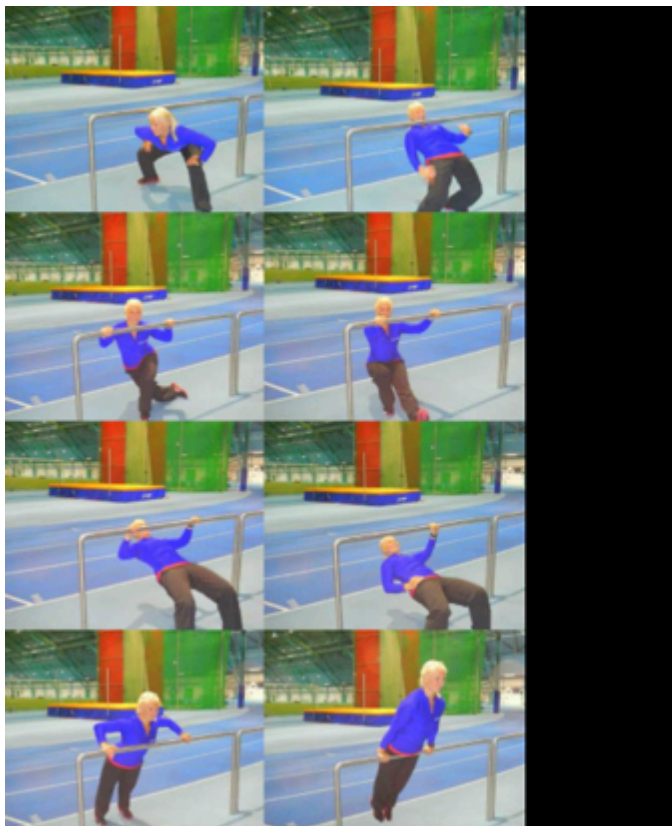
Viikon 37 liikuntavinkki: rittävästi vaihtelua. Jos haluat jotain muuta, tee jotain muuta. Jos haluat erilaisia tuloksia, tee jotain erilaista. Se mikä toi sinut tähän pisteeseen, ei vie johonkin toisaalle.

Jos teet aina saman lenkin samalla tavalla ja teholla, et voi odottaa saavuttavasi jotain muuta. Jos olet saavuttanut tämän hetkisen kuntosi ja ulkomuotosi herkutteleamalla ja liikkumattomuudella, et voi olettaa, että samalla tavalla jatkamalla saavuttaisit jotain muuta. Jos siis haluat jotain muuta.

Vaihtelee sitä mitä teet. Tee sopivasti muutoksia tehoihin, toistoihin, liikkeisiin ja liikuntalajeihin. Vaihtelee "treeniohjelmaasi" edes vuodenaikojen mukaan. Älä anna kehosi liikaa tottua samanlaiseen harjoitteluun, jos haluat kehittyä. Eihän espanjan kielen kurssillakaan opetella kuukaudesta toiseen vain samoja muutamia sanoja, tai pianotunnilla soiteta vuodesta toiseen vain yhtä samaa kappaletta. Eihän? 😊

Syksyn treeneihin vaihtaan ja mukavaa viikonloppua toivottaen,
Suvu liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 20. syyskuuta 2013 · Muokattu

Käyttäjän Suvu Auvinen profilissa · Poista

Viikon 38 liikuntavinkki: tee edes tämä #6, vedot+työnnöt+kyykkyt #2. "Aidan alituksia", limboa, yhden jalan kyykkyä, vetoja ja punnerruksia.

Taukojumpaksi tankojumppaa! Sopivan kaiteen tullessa vastaan on hyvä tehdä edes jokin edeltävistä liikkeistä. Vasemmalla puolella vähän helpommat ja oikealla haasteellisemmat.

Reipasta viikonloppua,
Suvu liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Taru Paasiluoto, Heli Korhonen ja 32 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Sivusta tykätty - 27, syyskuuta 2013 · Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 39 liikuntavinkki: huolla kehoa ja mieltä. Päivittäin. Säännöllisesti.

Nykypäivänä stressitasot ovat jatkuvasti niin korkealla, että rentoutusharjoituksia tulisi tehdä päivittäin yhteensä 30 minuuttia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että stressi olisi pelkästään pahasta. Se voi oikeasti tehdä paljon hyvääkin, vahvistaa ja viedä eteenpäin. Asennoituminen on tässäkin tapauksessa kaiken a ja o. Vaikka stressi voikin olla positiivinen juttu, keho ja mieli kaipaavat silti myös rauhaa ja hiljaisuutta. Kun rauhoitut ja keskityt tietoisesti vain "tähän hetkeen", voit parantaa mm. valustuskykyäsi, jaksamistasi, unenlaatuasi, mielialaasi, keskittymiskykyäsi, työtehoasi ja jopa vyötärönmpärystäsi.

Oli keinosi rentoutua sitten venyttely, meditointi, syvähengitys tai lomakuvien katselu, tee siitä päivittäinen tapa.
ps. TV:n katselua ei lasketa.. 😊

Rentouttavaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Sivusta tykätty - 4, lokakuuta 2013 · Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 40 liikuntavinkki: hyvin suunniteltu on varmemmin tehty!

Suunnittele treenisi ennalta. Varaa liikunnalle aikaa kalenterista, niin tiedät tarkalleen mitä tehdä ja milloin. Älä jätä liikaa sattuman varaan tai odottele motivaatiota. Tee liikkumaan lähtemisestä mahdollisimman helppoa ja varaudu myös niihin hetkiin, kun laiskottaa ja väsyttää, mutta tiedät, että liikunta auttaa. Kun vaikka pakkaat liikuntavarusteet jo illalla valmiiksi ja otat evästä mukaan töihin, voit lähteä suoraan työpäivän päätteeksi liikkumaan ja välttyä helpommin koti-jääkaappi-sohva –syndroomalta. Myös hankkimalla koiran, välttyt tekosyiltä jäädä sisälle, vaikka kuinka olisi muka muuta tekemistä.. 😊

Jos haluat säännöllisesti tuloksia, pitää säännöllisesti treenata. Ota haaste vastaan ja tee liikkumaan lähtemisestä helpompaa, kuin kotiin jäämisestä! 20 sekunnin sääntö sopii niin liikuntaan, kuin muihinkin tapoihin, joita haluaa muuttaa. (<http://tahdonvoimankayttoohje.wordpress.com/2013/10/02/20-sekunnin-saanto/>)

Aurinkoisen liikunnallista viikonloppua, Suvi



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykätty - 11. lokakuuta 2013 · Muokattu ·
 Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa [Poista](#)

Viikon 41 liikuntavinkki: Tee edes tämä #7, nuku.
 Nukahdaiko helposti? Onko unesi katkeamatonta?
 Saako unta säännöllisesti noin 8 tuntia yössä?
 Heräätkö virkeänä ja levänneenä? Pysyykö viireystilasi
 hyvänä koko päivän? Arvostaako unta yhtä paljon, kuin
 liikuntaa ja terveellistä ravintoa?

Unen, levon ja nukkumisen pitäisi olla etusijalla, jos
 mietitään terveellisiä elämäntapoja, kokonaisvaltaista
 hyvää oloa tai suorituskykyä. Riittävästä ja riittävän
 laadukkaasta unesta pitäisi pitää hyvää huolta. Ennen
 kuin lähtee tavoittelemaan mitään muuta
 elämäntapamuutoksia, haaveilemaan kehityksestä,
 painonhallinnasta tai tuloksista, tulisi unen ja
 nukkumisen olla kunnossa.

Terveellistä ruokaa, monipuolista liikuntaa, ulkoilua,
 hyvä sänky, puhtaat peivaaatteet, häiritön
 nukkumisympäristö, päivittäiset rentoutumiset,
 pimenysverhot, kaksi tuntia ruudutonta aikaa ennen
 nukkumaanmenoa, ei sähkölaitteita makuuhuoneessa,
 lisäravinteet jne... edellä mainittujen keinojen lisäksi
 vielä ehkä kaikista tärkein: aikaa nukkumiselle!

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykätty - 18. lokakuuta 2013 · Muokattu ·
 Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa [Poista](#)

Viikon 42 liikuntavinkki: parihippa. Loistava tapa saada
 nopeasti lämmin ja harjoitettua samalla koordinaatiota,
 motoriikkaa ja nopeaa reagoimista. Kaikkia taitoja, joita
 etenkin nyt liikkaiden tullen tarvitaan. Olkapää-, kylki-,
 peppu-, varvas- ja näppihippa toimivat erittäin hyvin
 myös ulkoilmassa kylmän tullessa; ei tarvitse kauaa
 palella..eikä totisena tönöttää! 😊

Hippasille ryhtyivät myös syksyn liikuntalomalla
 reippailleet Minna ja Arto Nygård.

Kylmästä lämpimään ja ketterästi liukkaillakin pystyssä
 pysyen, tasapainoista viikonloppua,
 Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden [Suvi
 Auvinen](#) kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Kristiina Tjeder, Heidi Aina-Maria
 Askontytär Eerola ja 22 muuta tykkäävät tästä.

[Suvi Auvinen](#) Kannattaa kokeilla myös koko
 perheen kanssa. Lapset ottavat varmasti

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty · 25. lokakuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 43 liikuntavinkki: keskity olennaiseen. "Keep it simple!"

Miehitkö liikaa, millä sykkeellä milloinkin pitäisi liikkua, mutta viikoittainen liikuntamääräsi jää silti alle suositusten? Haluatko aina tietää, mikä liike "ottaa" pakaraan ja reisiin, mutta et koskaan tee kyykkyjä? Tiedätkö kaiken rasvahapoista, proteiinisynteisistä ja ketoosista, mutta et syö edes joka päivä mitään tuoretta (saati reilusti proteiinia jokaisella aterialla. 😊). Niin.

Siimpellä viikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Elina Pakkala Os Leinonen, Henna Kautto, Mirja Salmi ja 40 muuta tykkäävät tästä.

1 jako

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty · 1. marraskuuta 2013 · Muokattu ·
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 44 liikuntavinkki: vaikuta vireystilaasi väreillä ja valoilla! Hae virkistystä ja voimaa suosien värejä niin vaatteissa kuin lautasellakin; syö päivittäin kasviksia kaikissa sateenkaaren väreissä. Liikunta, ulkoilu, kirkasvalolamppu, ravitseva ruoka, lisäravinteet, kunnan yöunet, positiiviset ajatukset.. Hyödynnä useita eri keinoja voida paremmin näin kaamoksenkin aikana.

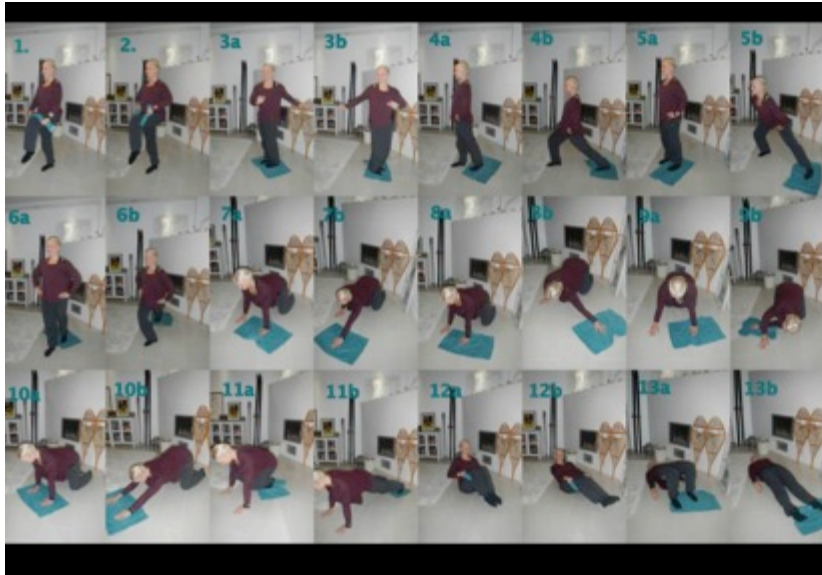
Energiaa arkeen, piristystä pimeyteen ja värikästä viikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Taru Paasiluoto, Päivi Salonen ja 19 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 8, marraskuuta 2013 -
Muokattu - ☺
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa - Poista

Viikon 45 liikuntavinkki: "Rättreen" 🙋 Ota kaikki hyötö irti siivouspäivistä ja treenaat kotia puunatessa myös koko kroppa samalla. Sen jälkeen voitkin hyvillä mielin siirtyä viikonloppuun viettoon.

Teo yksittäisiä liikkeitä silloin tällöin tai koko setti kerralla. Liikkeet 1-3 toimivat hyvänä alkuämmittelyinä ja liikkeissä 11-13 riittää haastetta kovempikuntoisellekin.

Puhtaita lattioita, lustavia treenejä ja vauhdikasta viikonloppua.
Suvi liikunnaohjauksesta 🙋 — henkilön Suvi Auvinen kanssa.

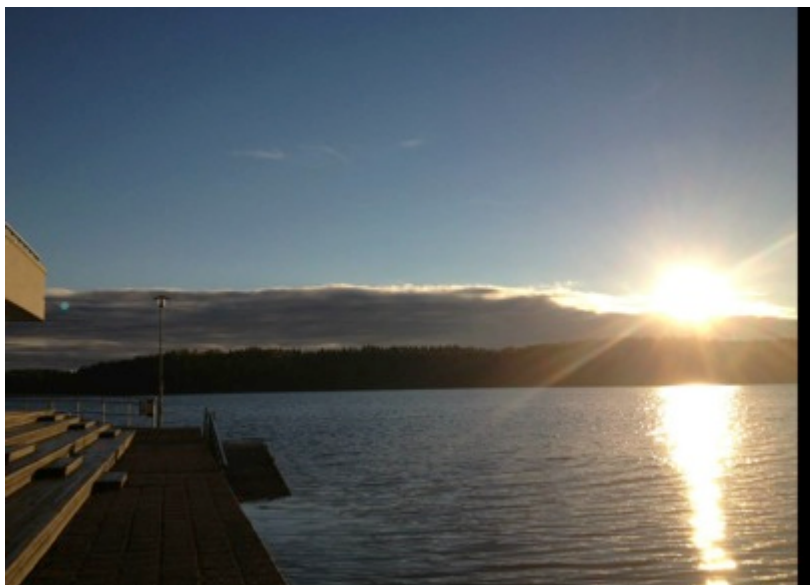
Merkitse kuva - Lisää sijainti - Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Taru Paasiluoto, Katja Väisänen ja 22 muuta tykkäivät tästä.

Suvi Auvinen 1. Pidä ritti napakana käsiän välissä ja paina käsillä reittä alaspin samalla, kun yrittä nostaa polvea ylöspäin.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 15, marraskuuta 2013 -
Muokattu - ☺
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa - Poista

Viikon 46 liikuntavinkki: ota tavaksi. Tarvitseko miettiä aamuisin, keitäkö ensin kahvia, haeko lehden vai pueto päällesi? Miettiä päivittäin, pesitkö harpaat vai et, menisitkö töihin vai et? Mikä vaikuttaa siihen, lähdetkö työviikon päätteeksi saalle vai pitsalle?

Rutiinit, tottumukset ja tavat ohjailevat meitä. Tapojen lisäksi meitä ohjailee vastuuntunto: joltain asiasta tässä elämässä on vain hyvä tehdä. Ei siis tietenkään pakko. Eihän kukaan oikeasti pakota menemään suihkuunkaan. Sen kuitenkin suurin pirtein jokainen tajuaa tekevänsä omaksi ja muiden parhaaksi.

Entä sitten liikunta tai terveelliset elämäntavat. Minkä takia joltain asiasta ei kuitenkaan tule tehtyä, vaikka ne olisi omaksi parhaaksi? Aina ei välttämättä kiinnosta, mutta lähes aina olisi syytä tehdä edes jotain. Ihän vain senkin takia, että joltain asiasta nyt vaan on hyvä tehdä.

Ennen kuin lähdet muuttamaan nykyisiä tapojasi, koeta juurruttaa jokin pieni, yksinkertainen, helppo ja hyvä tekevä tapa arkeesi. Viiden minuutin venyttely itaustusten lomassa, kymmenen minuutin uikou ennen töihin menoa, marjarahka päiväkahvin kanssa tai...

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 22, marraskuuta 2013 -
Muokattu - ☺
Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa - Poista

Viikon 47 liikuntavinkki: Kyykkää ja vietä enemmän aikaa lattiatasossa.

Milloin viimeksi oleskelit lattialla? Pääsetkö helposti kyykköyn? Asentoon, joka on seisomisen ja makaamisen lisäksi yksi ihmisen perusasentoista. Yksi luonnollisin osa liikkumista ja toimintakykyä. Luuletko, että meidän luolissa asuneet esi-isämme istuivat päivät pitkät? Luuletko, että meidän kehomme "käyttöohjeet" eroaisivat radikaalisti toisistaan? Olisiko joku heti sormella heristämässä, jos polvikulma aitti 90 astetta?

Niin fikusti, kuin ihmiskeho onkin suunniteltu, tuskin lähes jokaisen kohdalle olisi sattunut sellainen valuvika, että polvinivelet eivät kestäisi kyykköyn menoa. Taitaa kuitenkin olla niin, että suuri elopaino + heikot reisihihakset + huono liikkuvuus (nämä kaikki yhdessä tai erikseen) aiheuttavat sen, että "polvet ei kestä".

Kaikkien ei tarvitse kyykätä isoilla painoilla, mutta kaikkien tarvitsee kyykätä. Jonkun "kyykky" on istuutuminen tuolle käsillä roilaattorista kiinni pitäen. Jonkun toisen taas syväkyykky lupatellen oman painonsa verran rautaa hartioilla.

Kirjoita kommentti...



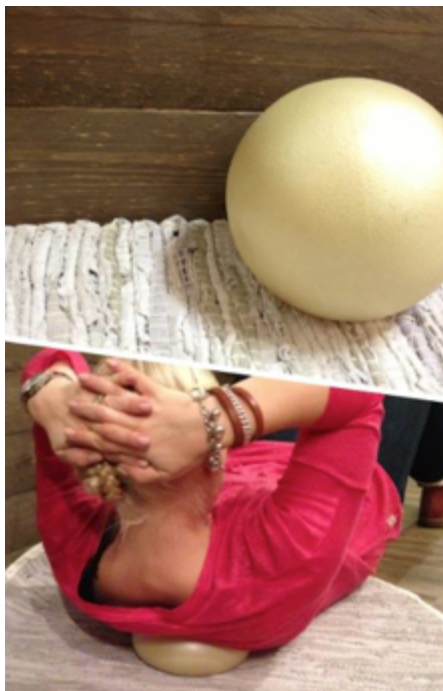
Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty - 29. marraskuuta 2013 · Muokattu · ·
 Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa [Poista](#)

Viikon 48 liikunnallinen lahjavinkki: kotikuntoliikun vaihtelua välineillä. Gymstick on jo kymmenen vuoden ajan liikuttanut niin kotona kuin saleilla ympäri maailmaa. Loistava kepin ja kuminauhan yhdistelmä toimii edelleen monipuolisena harjoitteluvälineenä yksin, rytmässä tai parin kanssa. Kuminauhaa kepin ympärille kiepsuttamalla saa vastusta lisääntyä kirjaimellisesti "käden käänteessä". Tänäkin minun treenikaverini toimivat omat isoitini. ❤️

Näin joulun alla haluamme helpottaa lahjojen hankinnassa vinkkien muodossa ja arpomalla joka viikko ennen joulua esittelemämme vinkin tykkääjien ja kommentoijien kesken. Tällä viikolla arvomme Gymstick kuntoliivineen.

Säännöt ovat yksinkertaiset: tykkää vinkistä ja kerro kommentiosiossa kenelle ja arpomalla lahjan antaa. Aikaa tykätä ja kommentoida on 1.12 sunnuntaihin 20.00 saakka, jolloin arvonta suoritetaan ja voittaja julkistetaan. Onnea arvontaan!

Ketä sinä voitit liikuttaa?
 Liikuttavaa viikonloppua toivottaen.



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty - 6. joulukuuta 2013 · Muokattu · ·
 Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa [Poista](#)

Viikon 49 liikunnallinen lahjavinkki: Liikkuvuutta ja rentoutta ChiBall -pallon avulla.

Onko niskat kipeät, hartiat jumissa, ryhti huono ja pää työntynyt eteen? Kaipaako keinoja rentouttaa alaselkää ja lisätä liikkuvuutta rintarankaan. ChiBall-pallo mahdollistaa monipuoliset keskivartal- ja kehonhuoltoharjoitukset, toimii hyvänä taukojumppavälineenä vaikka työtuolin kanssa ja mahtuu pieneen tilaan matkalle mukaan. Ennen nukkumaanmenoa tehtynä rentouttavat harjoitukset helpottavat nukahtamista ja parantavat unenlaatua.

Näin joulun alla haluamme helpottaa lahjojen hankinnassa vinkkien muodossa ja arpomalla joka viikko ennen joulua esittelemämme vinkin tykkääjien ja kommentoijien kesken. Tällä viikolla arvomme 2 kappaletta ChiBall -palloja; vaikka toinen itselle ja toinen lahjaksi.

Säännöt ovat yksinkertaiset: tykkää vinkistä ja kerro kommentiosiossa kenelle ja miksi haluaisit lahjan antaa. Aikaa tykätä ja kommentoida on 8.12 sunnuntaihin 20.00 saakka, jolloin arvonta suoritetaan ja voittaja julkistetaan. Onnea arvontaan!

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 13. joulukuuta 2013 - Muokattu
Pajulahti
Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa Poista

Viikon 50 liikunnallinen lahjavinkki: Arvosta arjen askareita ja askeleita! Etenkin näin joulun alla päivät voivat täytyä monen moisesta puhteesta ja puuhasta, eikä varsinaiselle liikunnalle meinaa jäädä aikaa. Ei kuitenkaan huolta, sillä jokainen askel lasketaan ja jokainen seisten vietetty sekunti on plussaa. Ja ainahan voi vaikka punnertaa pipareiden leipomisen välissä työtasoja vasten. 😊

Päivittäin pitäisi muutenkin viettää enemmän aikaa jalkojen päällä, eikä peppu penkkiin liimattuna. Arkiikunta on äärimmäisen tärkeää kaikille ja ollut viime vuosina valitettavan aliarvostettua. Onneksi tekniikka on tullut apuun ja erilaiset askel- ja aktiivisuusmittarit tsemppaavat liikkumaan silloinkin, kun ei olla salilla tai polulla.

Näin joulun alla haluamme helpottaa lahjojen hankinnassa vinkkien muodossa ja arpomalla joka viikko ennen joulua esittelemämme vinkin tykkääjien ja kommentoijien kesken. Tällä viikolla arvomme yhdessä Lahden Launeen Sportia Mailin kanssa yhden Polarin Loop aktiivisuusrannekkeen.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty - 20. joulukuuta 2013 - Muokattu
Pajulahti
Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa Poista

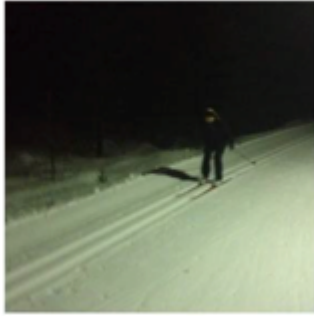
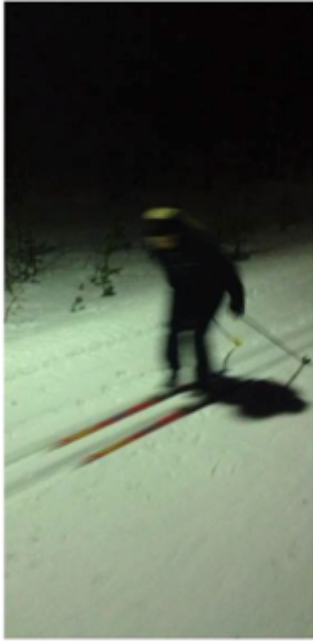
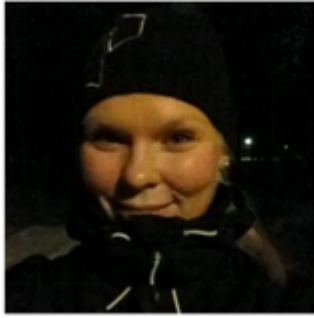
Viikon 51 liikunnallinen lahjavinkki: Potkua PT:stä! Haluatko tietää tämän heikisen kuntosi? Onko kyykyn tekniikka hakusessa tai kahvakuulatreeni ei tunnu niin tehokkaalta, kuin lehdissä luvataan? Miettkö, minkä verran treeniä on sopivasti? Miten parantaa liikkuvuutta tai lisää yleistä hyvinvointia?

Oli sitten tavoitteena uuden harrastuksen aloittaminen, kehonkoostumuksen muutos, energisempi olo tai parempi kunto, voi henkilökohtaisesta ohjauksesta olla iso apu.

Näin joulun alla haluamme helpottaa lahjojen hankinnassa vinkkien muodossa ja arpomalla joka viikko ennen joulua esittelemämme vinkin tykkääjien ja kommentoijien kesken. Tällä viikolla arvomme yhden Kontaktivalmennuksen Personal Trainerin johdolla Liikuntakeskus Pajulahdessa. Voit tutustua Pajulahden PT-palveluihin täällä: <http://www.pajulahti.com/vapaa-aika/personal-training>

Säännöt ovat yksinkertaiset: tykkää vinkistä ja kerro kommenttiosiossa kenelle ja miksi haluaisit lahjan antaa. Aikaa tykkätä ja kommentoida on 22.12

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty - 27. joulukuuta 2013 · Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 52 liikuntavinkki: Tasatyönnöllä keskivartalo ja käsivarret kuntoon! Vaikka lähes koko Suomessa on tällä hetkellä "heikohko" lumitilanne, monissa paikoissa pääsee kuitenkin (juuri ja juuri) hiihtämään. Lumetutut pätäkät voivat tosin olla hyvinkin lyhyitä, eikä kaikkia jaksa innostaa noin kilometrin mittaisen ladun hiihtäminen kymmeniä kertoja ympäri. (Tai ainakaan allekirjoittanutta... 😊).

Jos mieli kuitenkin suksille, voi lyhyet pätäkät hyödyntää teknikan harjoittelemiseen ja samalla viimeistellä hiihtokuntoa varsinaisia lenkkejä varten. Etenkin tasatyönnön harjoittaminen on helppoa ja hyödyllistä; ilman kummempia kikkailuja saa sykkeen ylös ja hyvää treeniä koko kropalle.

Hyvää loppuvuotta, luikkaita latuja ja reipasta viikonloppua.
 Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Käyttöä kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty - 3. tammikuuta 2014 · Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 1 liikuntavinkki: kerrastot kuntoon! Satsaa kunnan urheiluvälineisiin ja -kerrastoihin.

Varpaat jäässä mutta selkä hiestä märkänä? Aina liian kuuma tai jatkuvasti kylmä? Kengät hankaa ja monet hientää? Tuntuuko tutulta? Kunnan aluskerrasto tekee liikkumisesta talvisaikaan monin kerroin mukavampaa. Hyvä kerrasto on oikean kokoinen, pitää lämpimän, siirtää kosteuden pois iholta, ei hieää, hankaa tai kutita. Kivat värit ja mukava ulkonäkö on vain plussaa ja lisää käyttömukavuutta. 😊

Urheilusukkia, merinovillaista aluskerrastoa ja teknistä välisua suositellen, sekä lämmintä viikonloppua toivottaen.
 Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Hanna Heinenen ja 17 muuta tykkäävät tästä.
 Käyttöä kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykkäty - 10. tammikuuta 2014 · Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 2 liikuntavinkki: hyödynnä mahdollisuutesi liikkua missä ja milloin vain. Jos aina vain mietit, miksi et voisi juuri nyt liikkua, et koskaan huomaa edessäsi olevia tilaisuuksia. Yritä enemmänkin miettiä, miten voit liikkua. Älä liiku, koska pitää. Liiku, koska voit.

Lentokenttäläikuntaa tänään, jotain ihan muuta jo huomenna.
 Valoisaa viikonloppua.
 Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Elina Pakkala Oja Leinonen, Mirja Salmi, Taru Paasiluoto ja 16 muuta tykkäävät tästä.
 Helena Rossi Oja, työpaikan muuton takia muutamme 6 kerrokseen. Nyt 5.krs, jota olenkin jo treenannut pitkään.
 10. tammikuuta 2014 kello 14:26 · Tykkää 1
 Käyttöä kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Sivusta tykätty - 17, tammikuuta 2014 ·

Muokattu · 🌐 · 🗨️

Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa · Poista

Vikoni 3 liikuntavinkki: rutiinit reissussa ja lomallakin! Onko nyt joulun ja vuodenvaihteen jälkeen koittanut paluu arkeen, ryhdistäytyminen tai kuukauden kuntokuuri rankaisuna kaikesta juhlimisesta? Tuliko lomalla otettua "vähän rennommin" ja syötyä kaikkea vain koska...? Jääkö liikkumiset liikkumatta, koska oli (muka) niin paljon kaikkea muuta? Mätläp, jos muuttaisitkin ajattelutapaasi arjesta, juhlasta ja lomasta? Jos koettaisitkin nauttia reissusta rutiinien kanssa, ei rutineista huolimatta? Lomalla paluukin sujuisi helpommin, kun ei tarvitsisi pistää kaikkea joka kerta uusiksi ja aloittaa kaikkea taas kerran alusta.

Sen sijaan, että kaikki rutiinit jäisivät heti loman alettua tai juhlapäivinä, voisitkin yrittää vahvistaa niitä. Kun kerta kerran pitäisi olla aikaa keskittyä omaan oloon ja hyvinvointiin, niin miksi et hyödyntäisi tilaisuutta?

Lomalla voi sekä nauttia, että syödä terveellisesti. Lomalla voi sekä rentoutua, että liikkua säännöllisesti. Loma voi olla samaan aikaan elämyksiä ja arjen pienistä asioista nauttimista.

Aurinkoista ja elämyksellisen arista viikonloppua.



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Sivusta tykätty - 23, tammikuuta 2014 ·

Muokattu · 🌐 · 🗨️

Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa · Poista

Vikoni 4 liikuntavinkki: pois mukavuuksalueelta #1, uskalla heittäytyä. Kokeile rohkeasti uutta ja suhtaudu avoimin mielin. – Neuvo, joka sopii moneen asiaan elämässä (ja jota itse kukin voisi enemmän noudattaa. 😊).

Hanki elämyksiä, älä suorita!

Vauhdikasta viikonloppua.

Suvi "surffari" liikunnaohjauksesta 🙌 – henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

👤 Antti-Pekka Auvinen, Jani Koskinen, Kristina Tjeder ja 13 muuta tykkäävät tästä.

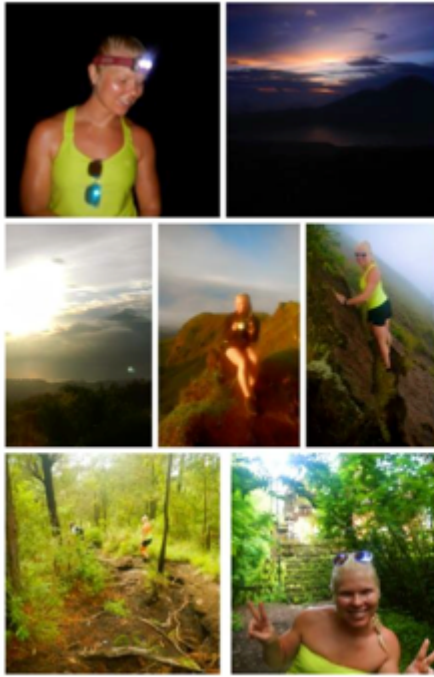
👤 Suvi Auvinen · ja iha ensimmäinen aalto! 😊

24. tammikuuta 2014 kello 12:58 · Tykkää 🙌 2

👤 Raoul Ralle Wagner Sehän käy hienosti 😊!!

👤 Hvvä Suvi!

👤 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty · 31. tammikuuta 2014 · Muokattu · ☺
Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa · [Poista](#)

Viikon 5 liikuntavinkki: pois mukavuusalueelta #2, voita pelkosi.

"Keskellä aamuöistä sademetsää, otsalamppu ainoana valonlähteenä ja ympärillä täysi pimeys." Kuin suoraan painajaisesta, jossa jo tuolloisenaan olisi riittävästi sulateltavaa. Vielä kun päättää kiusata itseään ajatuksella "kuinka monta silmäparia meitä mahtaakaan tuijottaa", saa mukavasti perhoseja vatsan pohjaan.

Liikkeelle lähdön jälkeen, ei enää kuitenkaan ehti ajattelemaan muuta, kuin seuraavia askeleita. Ne on myös pitkään ainoat asiat, mitä edes näkee.

Huipulla, itsensä ja pelkonsa voittaneena, ei tarvitse ajatella. Riittää kun vain on ja tuntee. Ihastelee kuljettua matkaa ja maisemia.

Älä anna pelkosi olla esteenä harrastaa ja hankkia elämyksiä. Pieni jännitys on hyvästä ja sopiva annos adrenaliinia auttaa suoriutumaan edessä olevista haasteista. Pitää vain ottaa se ensimmäinen ja ratkaiseva askel, jonka jälkeen jatkaa matkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Sivusta tykätty · 7. helmikuuta 2014 · Muokattu · ☺
Käyttäjän [Suvi Auvinen](#) profiilissa · [Poista](#)

Viikon 6 liikuntavinkki: tuumasta toimeen. Oti tavoitteesi sitten kesäkuu 2014 tai 2024, joskus se on aloitettava ja ruvettava hommiin. Lehdistä voi viikoittain lukea uusista ja entistä "tehokkaammista" tavoista treenata ja kiinteytyä. Mitä lähemmäksi kesää mennään, sitä älyttömämmiksi vinkitkin yleensä muuttuvat. On turha jäädä vain vatvomaan ja vertailemaan, olisiko tämä kikka parempi kuin tuo konsti ja todellisuudessa vain odottaa jotain helpompaa tapaa ja matalinta altaa.

On tärkeää miettiä, mitä tekee ja milloin, mutta jossain vaiheessa pitää myös alkaa tekemään(😊). Vaikka hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, ei edes erinomaisesti suunniteltu harjoitus tule itsestään tehdyksi. Lopulta kuitenkin paras treeni on tehty treeni ja perusasioita toistamalla saavutetaan ympärivuotinen "kesäkunto".

Treeni-intoa ja päättävistä viikonloppua, Suvi liikunnohjauksesta 😊 — henkilöiden [Suvi Auvinen](#) kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Sivusta tykätty · 14. helmikuuta 2014 · Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 7 liikuntavinkki: muista ystävää hieronnalla. Tarjoa ystävälle, puolisoille tai vaikka työkaverille palauttava ja rentouttava hieronta. Hyödynnä palloa ja omaa kehon painoa, niin säästät sormia ja ranteita. Mikä tahansa pallo käy, mutta mitä suurempi ja kovempi, sitä helpommalla itse pääset.

Sydämellistä ystävänäpäävää ja lempeää viikonloppua, Suvi liikunnanhajuksesta 😊

Ps. Muista myös itseäsi ja hyödynnä Pajulahden hierojaopiskelijoiden palveluja! — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

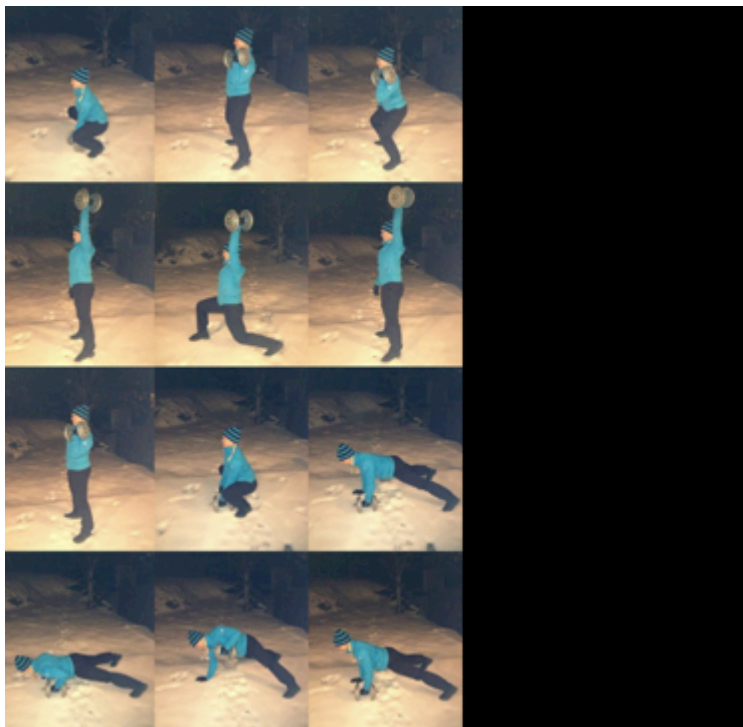
Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Kristina Tjeder, Tanu Paasiluoto, Johanna Joentausta ja 19 muuta tykkäävät tästä.

Katja Väisänen Ja jos haluat hemmotella itseäsi hieronnalla niin taitavien hierojaopiskelijoiden käsissä se onnistuu. Opiskelijoiden polin aukioloajat hihtolomaviikolla ma 12-17, ti, ke, to

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen (?)
 Sivusta tykätty · 21. helmikuuta 2014 · Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 8 liikuntavinkki: tee edes tämä #8, vedot+työnnöt+kyykät x 2. Kyykystä paino rinnalle tekniikalla "läheltä vartaloa lähelle vartaloa". Kyykystä ylös noustessa paino suoralle kädelle, eli vauhtipunnerrus. Askelkyykistys, jonka jälkeen paluu kyykkyyhin. Kyykystä etunojaan, punnerrus, soulu ja paluu kyykkyyhin. Sama alusta uudestaan toisella kädellä. Viiden minuutin alkuverryttely, 10 minuuttia liikesarjaa niin monta kertaa kuin ehti/jaksaa ja viiden minuutin loppuverryttely = Monipuolinen pikatreeni 20 minuutissa.

Jos kaipaat helpompaa versioita:
<https://www.facebook.com/liikuntakeskuspajulahti/photos/a.109418329241373.11136.101339576715915/167963986720140/?type=3&theater>

Reipasta kevään odotusta ja vauhdikasta viikonloppua, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 28. helmikuuta 2014 · Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 9 liikuntavinkki: Kiukuttaako, hermostuttaako, harmittaako vai onko tullut vedettyä pakettillinen "ärimurikeksejä"? Kun seuraavan kerran ottaa päähän, lähde ulos ja jätä känkkäränkkä lenkkipolun varrelle. Jo vartti raitissa tekee ihmeitä kehölle ja mielelle.

Liikkuminen luonnossa onkin yksi parhaista keinoista edistää mielen terveyttä ja lisätä voimavaroja, tällöin seuraavalla kerralla ei välttämättä enää harmistukaan niin helposti..

Kokemuksen syvällä rintäänellä, positiivista perjantain jatkoa ja vauhdikasta viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Tomi Karttunen, Heidi Suokas, Heidi Aina-Maria Askontytär Eerola ja 37 muuta tykkäävät tästä.
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 7. maaliskuuta 2014 · Muokattu

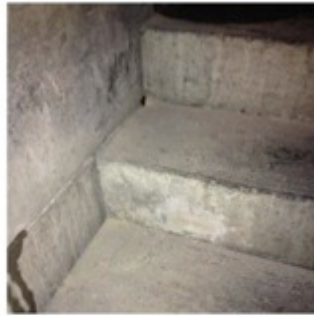
Viikon 10 liikuntavinkki: Kiitollisuudella kuntoon! Positiivinen ajattelu, myönteinen elämänsäsenne ja kiitollisuus; tehokkaimpia lääkkeitä elämänsäsenne parantamiseksi. Positiivisesti ajattelevilla on keskimääräistä parempi terveys ja mitä todennäköisemmin hauskeampi elämä. 😊

Ota tavaksi miettiä joka päivän päätteeksi ennen nukkumaanmenoa kolme asiaa, joista olet kiitollinen. Voit kirjoittaa ne kalenteriin, päiväkirjaan tai paperille ja pistää purkkiin. Kokeile vaikka edes kuukauden ajan ja kuulestele, huomaatko muutoksia nukahtamisessa, unen laadussa tai arjessa yleisesti.

Kiitollista viikonloppua. Suvi liikunnanhajuksesta 😊

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Taru Paasiluoto, Heidi Aina-Maria Askontytär Eerola ja 8 muuta tykkäävät tästä.
 1 jako
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykkäty - 14. maaliskuuta 2014 · Muokattu · ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 11 liikuntavinkki: tylsimmät vinkit = usein toimivimmat. "Kulje portaata, kävele kauppaan, liiku muiden askareiden lomassa, syö säännöllisesti, suosi kasviksia..." ovat neuvoja, joita tuskin kukaan on välttynyt. Ei siis mitään uutta, ei mitään erikoista nimeä tai hienoa ja mullistavaa välinettä. Ei taikanappia tai ihmeperiliä. Tylsä ei kuitenkaan tarkoita toimimatonta.

Liian usein haetaan oppia heiltä, jotka ovat tehneet elämäntapamullistuksen, kohottaneet kuntoaan lyhyessä ajassa, uudella ja ihmeellisellä tavalla tai pudottaneet painoaan ennätyskellisesti. Eikä siis heiltä, joiden ei ole tarvinnut tehdä mitään radikaaleja muutoksia. Heiltä, jotka ovat aina liikkuneet, aina olleet hyvässä kunnossa, aina olleet normaalipainoisia. Kumpaan ryhmään kuuluvilla olisi todellisuudessa enemmän annettavaa? Niinpä. Sen sijaan, että mietisit millä keinolla saisit nopeimmat tulokset, mieti miten saisit pysyvät tulokset.

Vauhdikasta viikonloppua ja terveiset Ärestä, jossa kesken piirustusheikenkin on hyvä aika "lankuttaa", Suvi liikunnanohjauksesta 😊

Käyttö...
 Käyttö...
 Käyttö...

Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykkäty - 22. maaliskuuta 2014 · Muokattu · ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 12 liikuntavinkki: "Pitäisikö? –Pitäisi!" Jokainen päätöksesi on askel polullasi – joko määränpäätäsi kohti tai pois päin siitä. Joka kerta, kun mietit valintojasi, mieti, auttavatko ne saavuttamaan tavoitteesi. Vievätkö valintasi lähemmäs vai kauemmas päämäärästäsi? Kuljetko tavoitettasi kohti? Ja jos sinun tarvitsee edes miettiä "pitäisikö", todennäköisesti tavoitettasi kohti vievä vastaus on "pitäisi".

Ystävieni neuvoa itsekkin noudattaen ja hyvien valintojen viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnanohjauksesta 😊

Ps. Neuvon noudattamisen takia täälläkin viikolla terveiset reissun päältä. Tunnistatko tunturin? – henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa
 Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Taru Paasiluoto, Soila Salonen ja 14 muuta näkökuvaa näke...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen (?)
 Sivusta tykätty · 28. maaliskuuta 2014 · Muokattu · ☺ · 📍
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 13 liikuntavinkki: Lenkkitreffit! Hyödynnä kevään aurinkoiset säät, sulat tiet ja yhdistä ystävien tapaaminen & liikunta. Aina ei todellakaan tarvitse kahvitella, lähteä elokuviin, kaupalle tai keksiä muutakaan erikoista: peikastaan kävelylenkki ystävän kanssa saa hyvälle mielelle ja säännöllisesti harrastettuna kunnon kohentumaan huomaamatta. Ja millä muulla tavalla pystyt edistämään sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, että "parantamaan maailmaa" samanaikaisesti?! 😊

Aurinkoista, sosiaalista ja liikunnallista viikonloppua, Suvi liikunnanhjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Taru Paasiluoto, Johanna Joentausta ja 36 muuta tykkäävät tästä.

Suvi Auvinen Voi vaikka ajella pidemminkin matkan lenkittäkseen ystävää, esim. Lahdesta

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen (?)
 Sivusta tykätty · 4. huhtikuuta 2014 · Muokattu · ☺ · 📍
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 14 liikuntavinkki: Uskalla innostua! Mistä innostut tai mikä innostaa sinua? Listaa viidestä kymmeneen asiaa joista innostut ja varaa arjesta aikaa harrastuksillesi. Jos olet aidosti innostunut, et kaipaa motivaatiota tai inspiraatiotakaan. Mä enemmän sinulla on innostavia asioita arjessasi, sitä helpommin todennäköisesti löydät uusia innostuksen kohteita pienistäkin hetkistä ja asioista. Ja mitä useammin olet innostut, sitä enemmän myös nautit elämästäsi ja voit hyvin.

Innostavaa viikonloppua, Suvi liikunnanhjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Henna Kautto, Iita Kuokkanen ja 7 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen 171
 Sivusta tykätty - 12. huhtikuuta 2014 - Muokattu

Viikon 15 liikuntavinkki: Luonnollista liikkumista ja itsensä haastamista! Ketterää kiipeilyä, rohkeita liukuja ja rentouttavaa keinumista. Raista ilmaa ja metsässä liikkumista. Taitoa, tasapainoa, pelon voittamista ja uusia elämyksiä. - Kaikkea luonnollista, mutta nykypäivän arkeen valittavan harvoin kuuluva.

Ryhmä Pajulahtelaisia kävi leikkimässä Tarzaneita ja hakemassa elämyksiä Atreenalin Seikkailupuistossa. Päivä puistossa tarjosi sopivasti haastetta ja roppa kaupalla hyvää mieltä. Kiipeily toimi myös loistavana niskahartiajumppana.

Tykkää, jos mielestäsi Pajulahdenkin kauniista ympäristöstä voisi nauttia ylämoissa seikkailen!

Seikkailumieltä ja vauhdikasta viikonloppua toivottaen, Suvi liikunnanhajuksesta 😊

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Taru Paasiuoto ja 26 muuta tykkäivät tästä
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen 191
 Sivusta tykätty - 19. huhtikuuta 2014 - Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa - Poista

Viikon 16 liikuntavinkki: Kuuntele kehoa ja mieltä; älä suorita! Lähdetkö lenkille, vaikka tiedät, että pitäisi levätä? Teetkö treenin siltäkin huolimatta, että olet kipeä? Annatko keholle ja mielellesi riittävästi mahdollisuuksia kertoa, mitä se haluaa ja mitä se tarvitsee?

Suunnitelmat ovat hyvistä, mutta tehty muutettaviksi. Ota hetki aikaa itsellesi ja mieti, mitä oikeasti tarvitset.

Rentouttavaa ja levollista pääsiäistä, sekä sopivan liikunnallista viikonloppua, intervallitreenin rauhoittavaan joogaan tänä aamuna vaihtanut Suvi liikunnanhajuksesta 😊

ps. Terkut Balin lämmöstä. Täällä ihan hyvillä mielin vaihtaa tukemmat treenit lempeämpiin lajeihin. - henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Julkaissut Suvu Auvinen 17
Sivusta tykätty · 26. huhtikuuta 2014 · Muokattu
- - -
Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 17 liikuntavinkki: Kävele paljain jaloin niin usein, kuin vain on mahdollista. Vaikka Suomen ilmastossa paljain jaloin käveleminen ei suurimmaksi osaksi tulisi kuuloon, kannattaa mahdollisuus siihen hyödyntää aina.

Avojaloin käveleminen on osa luonnollista liikkumista, mutta nykypäivän tuettujen erikoiskenkien jälkeen käveleminen ilman jalkineita ei olekaan ongelmattonta. Paljain jaloin kävelemiseen pitää totuttaa mahtillisesti, opetella oikeaa askellusta ja esimerkiksi hyödyntää vähemmän tuettuja ja ns. paljasjalkakenkkiä. Näin jalkapohjan lihaksisto vahvistuu ja vaikutuksen huomaa usein koko kehossa ryhdin ja tasapainon parantumisen myötä. Samalla oppii käyttämään omaa kehoaan "oikein", kun liikkuminen ei ole vain varusteista kiinni.

Aurinkoista viikonloppua,
Suvu liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa
Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
Julkaissut Suvu Auvinen 19
Sivusta tykätty · 3. toukokuuta 2014 · Muokattu
- - -

Viikon 18 liikuntavinkki: ylös-alas-ylös-alas #1. Testaa toimintakykyä istuutamalla alas ja nousemalla ylös. Kuinka helposti pääset risti-istuntaan? Tarvitsetko käsien apua ylösnousemiseksi? Onko olo notkea ja ketterä vai kömpelö ja kankea?

Näin pääsiäläisen ja vapun jälkeen ylösnousemisen haasteet saattavat olla enemmän kuin tuttuja, joten samalla teemalla jatketaan myös ensi viikolla. 😊

Vikkelää viikonloppua, Suvu liikunnanhajuksesta 😊

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Taru Paasiluoto ja 25 muuta tykkäävät tästä.

Katriina Tuomisto Alas - ja sinä sitä sitten pönötetään ellei joku tule auttamaan ylös 😊
4. toukokuuta 2014 kello 9:40 · Muokattu · Tykkää

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?] Sivusta tykätty - 10. toukokuuta 2014 - Muokattu - ☺

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 19 liikuntavinkki: ylös-alas-ylös-alas #2. Haasta itsesi ja nouse selinmakuulta ylös vain toista kättä käyttämällä, sekä laskeudu takaisin selinmakuulle samalla tavalla. Lisää haastetta saat, kun koetat pitää toisen käden koko nousun ja laskeutumisen ajan ilmassa aivan, kuin pitelisit täyttä juomalasia, eikä haluaisi läikäyttää juomaa päällesi. Jos tämä sujuu helposti ja käsi pysyy koko liikkeen ajan aivan suorana, voit koettaa samaa pidellen kädessäsi juomapulloa, pientä käsipainoa tai vaikkapa kahvakuulaa. Toista liikettä vuoropuolin.

"Turkkilaista ylösnousua" Pajulahtelaisittain harjoittelivat viikonloppun reippaat ja iloiset PajuFIT-kurssilaiset Henna, Julia, Heidi ja Jenni.

Sydämellistä ❤️ äitienpäivää ja reipasta viikonloppua, Suvi liikunnanhjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen, Julia Bagrova, Julia Bagrova ja Jenni Salo kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?] Sivusta tykätty - 18. toukokuuta 2014 - Muokattu - ☺

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 20 liikuntavinkki: Treenaa itseäsi varten! Treenaako, koska joku muu on näin "käskeny"? Treenaako, koska haluat voida sanoa treenaavasi? Tunnetko olevasi tiivevöllinen ohjaajallesi, ystävällesi tai puolisollesi liikkumisestasi tai liikkumattomuudestasi?

Vaikka käyttäisitkin personal trainerin palveluita tai olisit sopinut kuntohaasteesta kaveriporukan kesken, liiku aina ensisijaisesti omaa hyvinvointiasi varten. Älä muita miellyttääksesi, peläten tuottaa pettymystä tai ollaksesi "parempi ihminen".

Aurinkoisin inspiroivaa ja liikunnantäyteistä viikonloppua, Suvi liikunnanhjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa



Antti-Pekka Auvinen, Riikka Aalto, Katja Väisänen ja 27 muuta kättä kättä kättä

Kirjoita kommentti...



*Change is never
easy.
We fight to hold on
and
We fight to let go.*



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty - 23. toukokuuta 2014 · Muokattu · ☰

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 21 liikuntavinkki: "Back to basics – back to nature". Mikä olisikaan ihmiselle (yhä edelleen) luonnollisempi liikunta- ja liikkumismuoto, mutta samalla (valitettavasti) kauimpana nykyihmisen arjesta ja liikkumisesta? Niirpää. Roikkuminen, rippuminen ja kipeleminen.

Milloin itse viimeksi kiipeilit tai ripuit puusta? Milloin edes kannattelit omaa painoasi muuten, kuin jalkojen päällä? Jos niskahartiaseudun ongelmat vaivaavat, eikä säilykepurkkien kannet meinaa enää avautua, on aika vahvistaa yläselän lihaksia, parantaa ryhtiä ja kehittää puristusvoimaa roikkumalla. Puissa kipeleminen on muutenkin loistavaa kokovartaloitreeniä.

Aurinkoista viikonloppua, vaikka sitten puusta käsin nauttien, Suvi liikunnonohjauksesta ☺️ – henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

📌 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty - 31. toukokuuta 2014 · Muokattu · ☰

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 22 liikuntavinkki: Uskalla tehdä muutoksia, uskalla muuttua. Haluat jotain uutta, mutta et uskalla kokeilla mitään uutta? Olet tyytymätön tämän hetkiseen, mutta et halua tehdä mitään toisin? Haluat muutosta, mutta et ole valmis muuttamaan mitään? Haluat pysyviä tuloksia, mutta et ole valmis sitoutumaan mihinkään?

Opettele pitämään kiinni siitä, mikä kehittää ja laskemaan myös irti, jotta voit kehittyä! Roikkumista ja rippumista siis viime viikonlopun vinkin tapaan.. ☺️

Sopivan mullistavaa viikonloppua, Suvi liikunnonohjauksesta ☺️ – henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

📌 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Henna Kautto, Mirja Salmi ja 29 muuta tykkäivät tästä.

📌 12 jakoa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?]

Sivusta tykätty - 7, kesäkuuta 2014 - Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Vikoni 23 liikuntavinkki: loma + liikunta #1, pyöräily. Jos lomalla haluaa tutustua uusiin kyliin, kaupunkeihin ja maihin, sekä olla aktiivinen, on pyöräily loistava vaihtoehto. Pyörällä pääsee kätevästi paikkoihin, joihin ei autolla tai julkisilla kulkuvälineillä hyödyntäen pääsisi, sekä pysähtymisen mukavan kahvilan (tai kivan näköisen putikin 😊) vastaan tullessa on helppoa. Pyöräillessä näkee kaupungin eri puolet ja mahdollisuudet, sekä tutustuu todennäköisesti turistikohteita autenttisempaan elämään. Niin, ja saa mukavasti ja huomaamattomasti sitä liikuntaa lomallakin.

Terveiset tällä kertaa Tukholman teiltä. Ruotsissa taidetaan edelleen vanhan vitsein mukaisesti kuottaa siihen, että pipot ovat kypäriä kestävämpiä, koska pyörän vuokrauksen yhteydessä ei tätä tärkeää suojaruustetta ollut tarjolla (eikä tosin pipojakaan, vaikka kehi olisi melkein ne vaatinnut)...ei jäänyt siis sen takia laittamatta, että ei olisi sopinut meidän teemaväreihimme. 😊

Vauhdikasta vikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 🤗 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?]

Sivusta tykätty - 14, kesäkuuta 2014 - Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Vikoni 24 liikuntavinkki: loma + liikunta #2, tauota matkat ja virkisty liikkumalla. Loma-aikaan tulee liikuttua pitkiäkin matkoja pelkästään jo täällä kotimaassa. Autossa istuminen puuduttaa kehoa ja mieltä, joten hyödynnä virkistymistauot oikeasti, sen sijaan, että siirtyisit vain autosta kahvilaan istumaan.

Pieni liikuntatuokio piristää varmasti, toisin kuin ne kuuluisat huoltoasemien pullat ja munkit. Äläkä turhaan tuhlaa aikaasi siihen, mitä muut mahtavat ajatella. Jumbatuokio kesken automatkan onnistuu oikein hienosti myös papiljoit päässä, maalaismaisemista nauttien! 😊

Liikunnallista vikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 🤗 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa

Armi-Pekka Auvinen, Mirja Saimi, Riikka Aalto ja 14



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen (?)
 Sivusta tykätty - 21. kesäkuuta 2014 · Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa · [Poista](#)

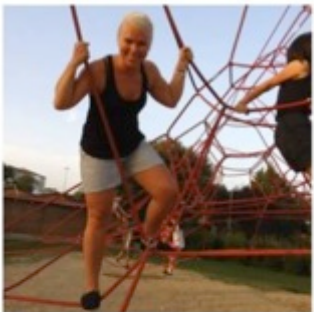
Viikon 25 liikuntavinkki: loma + liikunta #3, farmarikävely. Matkalaukkujen, kauppakassien, kastelukannujen tai vaikkapa vesikanistereiden kantaminen: loistavaa hyötyliikuntaa ja erinomaista treeniä, joka mm. kehittää otevoimaa, opettaa olkapäiden oikeaa asentoa (RYHTIÄ!) ja pistää keskivartalon töihin. Farmarikävely reilulla kantamuksilla tehtynä on yksinkertaista, mutta tehokasta kokovartalotreeniä, joka myös sopivasti puuscututtaa.

"Rinta eteen, hartiat taakse, ranka suoraksi ja katse eteenpäin. Napakalla otteella ja reippailla askella kanisterit kantoon ja mökkiä kohti!" 😊

Hyvää juhannusta ja nautinnollista viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

[Merkitse kuva](#) [Lisää sijainti](#) [Muokkaa](#)

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen (?)
 Sivusta tykätty - 29. kesäkuuta 2014 · Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa · [Poista](#)

Viikon 26 liikuntavinkki: loma + liikunta #4, lisää leikkiä ja leikkimieitä. Leikki on liikuntaa niin lapsille kuin aikuisillekin. Leikin varjoilla opitaan monia tarpeellisia taitoja samalla, kun pidetään hauskaa. Lomalla on hyvää aikaa löytää leikkimieitä ja lisää leikkiä arkeen. Pistä kehoa ja mieltä liiku, leiki ja nauti!

Leikkisää viikonloppua ja terveiset Istanbulista, soveltavan liikunnan intensiivikursuilta, Suvi liikunnanohjauksesta — henkilöiden Suvi Auvinen ja Anna Scheuerovalle kanssa.

[Merkitse kuva](#) [Lisää sijainti](#) [Muokkaa](#)

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Elina Pakkala Os Leinonen, Mirja Salmi ja 23 muuta tykkäivät tästä.
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen 171
 Sivusta tykätty - 5, heinäkuuta 2014 · Muokattu

Vikoni 27 liikuntavinkki: loma + liikunta #5, sominappäryyttä sadepäivänä. Motorikkaa, koordinaatiota, rytmijauhaa ja aivojumppaa. Onnistumisen elämyksiä ja hauskoja hetkiä. Sateisena päivänä muki käteen ja vaikka koko perheen voimin harjoittelemaan omat rytmityöt sopivaan kesäbiisiin. (<http://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3i8>)

Terveiset edelleen Istanbulista. Eilen treenaillain erilaisia rytmityksiä ja kuvassa Italian porukka jammailujen loppumeinigeissä. 😊

Aurinkoista vikonloppua, Suvu liikunnanhajuksesta 😊

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Riikka Aalto ja 8 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen 191
 Sivusta tykätty - 13, heinäkuuta 2014 · Muokattu

Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Vikoni 28 liikuntavinkki: loma + liikunta #6, rantatreeni. Uimisen ja auringonoton lomassa voi hyvin tehdä lyhyen, mutta sitäkin tehokkaamman treenin: kyykkyy, sellinmakuulle, kyykkyy, ylös, kyykkyy, etunojaan (+punnus), kyykkyy ja ylös. Koko setti pitäen toinen jalka ilmassa. Jos kalpaat kevennettyä versiota särjästä, tee kyykyt, vatsarutistukset ja punnemukset molemmat jalat maassa.

Aurinkoista vikonloppua + terkut edelleen Istanbulin lämmöstä, Suvu liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen, Lasse Hafren ja Daniel Mikeška kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Elina Pakkala Os Leinonen, Mirja Salmi, Johanna Joentausta ja 17 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen 191
 Sivusta tykätty - 20, heinäkuuta 2014 · Muokattu

Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Vikoni 29 liikuntavinkki: loma + liikunta #7, liiku luonnossa. Liikunnasta ja liikkumisesta ei kannata tehdä liian vaikeaa, etenkin lomalla. Mene ulos. Nauti väreistä, tuoksuista ja äänistä. Rentoudu ja kohota kunto. Liiku.

Kun on kuukauden viettänyt enemmän tai vähemmän betonin ja asfaltin keskellä, sekä isot osat päivistä sisätiloissa, nauttii kotimaan luonnosta ja vihreydestä taas ihan eri tavalla. ❤️

Nautinnollista vikonloppua, Suvu liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Ismo Riuttala, Eeva Alppi ja 7 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 27. heinäkuuta 2014 · Muokkaa · ☺ · 📍

Viikon 30 liikuntavinkki: "vesi varhin voitehista". Näitä heiteillä on parasta muistaa pitää huolta riittävästä nesteytyksestä sekä sisäisestä, että ulkoisesta. Liikuntaa saat varmasti riittävästi arkiaktiivisuuden kannalta, kun spurtailet jääkaapin, aurinkotuolin ja järven/joen/meren/lammen/uima-altaan välillä. Kuntoa kohotat, kun lisäksi teet pieniä spurteja vedessä uiden, jumputen tai juosten.

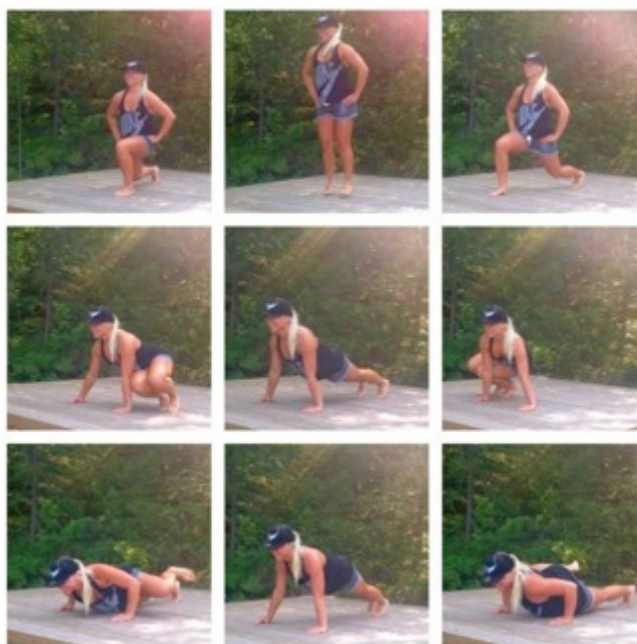
Viihertävää viikonloppua vedestä nauttien, Suvi liikunnanhajuksesta 😊

Merkitse kuva · 📍 Lisää sijainti · ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

👍 Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Riikka Aalto ja 21 muuta tykkäävät tästä.

🗨️ Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 3. elokuuta 2014 · Muokkaa · ☺ · 📍

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 31 liikuntavinkki: Helppo HIIT-harjoitus (HIIT = high intensity interval training).

Kolmen liikkeen pikatreeni:
 Aikälämmittele 5 minuuttia, toista jokaista liikettä 30 sekunnin ajan niin monta kertaa kuin ehdit, huilaa 15 sekuntia ja siirry seuraavaan liikkeeseen pariin. Tee 3-4 kierrosta ja jäähdytele lopuksi vielä 5 minuuttia. Yksinkertaista ja tehokasta!

Reipasta viikonloppua heiteistä huolimatta, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · 📍 Lisää sijainti · ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

👍 Antti-Pekka Auvinen, Elna Pakkala Os Leinonen, Taru Paasiluoto ja 35 muuta tykkäävät tästä.

👤 Enkeli Kuoleman ☺
 Näytä käännös

🗨️ Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisu Suvi Auvinen [?] ·
 Sivusta tykätty · 10. elokuuta 2014 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 32 liikuntavinkki: PorrashIIT. Lenkin lomassa tai kokonaan lenkin korvikkeena suoritettava porrashiihto haastaa sopivasti koko kehoa...ja vaatii ehkä hitusen myös leikkimielä. 😊

Nouse portaat reippain ja pitkin askelin ylös → alas tullessa kyykkää jokaisen portaan kohdalla niin alas, että peppu hipoo askelmaa. Seuraavalla kierroksella nouse portaat "liskona" i. nelivedolla ylös → alas voit tulla elokuun juhliin sopivasti "rapuna" (liikuen käsien ja jalkojen avulla, pitäen takapuolen ilmassa), laskien kuitenkin pepun jokaisen portaan kohdalla alas vatsanustusta varten. Toista portaiden ja lenkin piteudesta riippuen riittävän monta kertaa; niin, että sopivasti tuntee tehneensä jotain!

Treeni-intoa viilenevin iltoihin ja vauhdikasta viikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisu Suvi Auvinen [?] ·
 Sivusta tykätty · 17. elokuuta 2014 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 33 liikuntavinkki: Tehty! Vaikka hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, voi tehtävälistan, suunnitelmien ja tekemättömien asioiden runsauden edessä hämääntyä ja lamaantua kokenutkin "suorittaja". Jos viikosta ja kuukaudesta toiseen suunnitellut aamusaalit, taukojummat ja iltalenkit jäävät hyvistä aikeista huolimatta toteutumatta, on aika kokeilla uutta taktiikkaa. Sen sijaan, että jää ruoskimaan itseään epäonnistumisesta ja toteutumattomista asioista, voi tsemptata itsensä liikkeelle positiivisesti. Ei kannata jäädä murehtimaan, mitä kaikkea ei ole tullut tehtyä, vaan kirjata jokaisen päivän päätteeksi, mitä kaikkea on tehty oman hyvinvointinsa eteen. Varmasti palkitsevampaa ja kannustavampaa!

Hyvää viikonloppua ja mukavia hetkiä Tehty! -listaa täytellen, Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty - 24. elokuuta 2014 · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 34 liikuntavinkki: Sinä itse! Kuka muu muka on vastuussa terveydestäsi? Kuka muu muka on vastuussa hyvinvoinnistas? Kuka muu muka on vastuussa onnellisuudestasi? Ei kukaan muu.

Viikonlopun teemalla jatkaen: viikon Kokeile tätä! –liike on Diamond pushup, koska timantit on... 😊

Sopivasti itsestä viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊

Ai näin... #selfie #youthavetobealittlebitselfish #kukamuukuka #cheek #kukaan #nofilter — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Elina Pakkala Os Leinonen, Mirja Salmi ja 59 muuta tykkäävät tästä.
 Taru Paasiluoto Hyvä Suvi!
 24. elokuuta 2014 kello 21:31 · Tykkää · 1
 Kirjoita kommentti...

Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty - 31. elokuuta 2014 · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 35 liikuntavinkki: Panosta yöunin ja ota syyskuu & uusi viikko vastaan virkeänä.

Mitäpä, jos laittaisitkin tietokoneen/teeveen/ puhelimen/tabletin tmv. tänään reilusti aiemmin kiinni ja viettäisitkin viimeiset kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa täysin ruudutonta aikaa?

Leppoisa ulkoilu, rauhoittuminen iltateen, kirjan tai takkatulen ääressä ja rentoutumisharjoitus saunan lämmöstä nauttien, jumppapatjalla venytellen tai sängyssä hengitykseen keskittyen, helpottaa nukahtamista ja parantaa unenlaatua. Kokeile, josko kesästä syksyn siirtyminen kunnon yöunien jälkeen tuntuu helpommalta ja maanantai voisikin joskus olla se paras päivä viikosta. Uuden alku. Kunnon yöunilla on myös helpompi taistella kausipöpöjä vastaan ja välttää katkot liikunnan harrastamisessa sairastelun takia.

Rentouttavaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisu Suvi Auvinen (7)
 Sivusta tykätty · 6. syyskuuta 2014 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 36 liikuntavinkki: Istu vähemmän, seiso enemmän: tartu haasteeseen #syyskuuseisten!
<https://www.facebook.com/events/317139671797987/?ref=ts>

Älä istu ja "jäkitä" paikoillasi passiivisesti (kun petäsen kirkonpenkissä). Vaihda asentoa, korjaa ryhtiä ja NOUSE mahdollisimman usein YLÖS. Tee kaikki ne asiat seisten, jotka suinkin on mahdollista. SEISO, jos vaihtoehto on vain istua paikoillaan, mutta LIIKU, kun se taas on mahdollista.

Aktiivista ja aurinkoista viikonloppua, Suvi liikunnanhauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Kristiina Tjeder, Sinikka Niinivuori ja 11 muuta tykkäävät tästä.

1 jako

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisu Suvi Auvinen (7)
 Sivusta tykätty · 14. syyskuuta 2014 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 37 liikuntavinkki: Hyvästä ruoasta potkua liikkumiseen! Kun aterioilta löytyy runsaasti proteiinia, reilusti värejä ja sopivasti hyviä rasvoja, on helpompaa pysyä terveenä, energisenä ja aktiivisena. Hyvä rucka, parempi mieli ja paras treeni!

Maukasta ja syksyisen värikästä viikonloppua, Suvi liikunnanhauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Elna Pakkala Os Leinonen, Jani Koskinen ja 33 muuta tykkäävät tästä.

2 jakoa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty · 21. syyskuuta 2014 · Muckattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 38 liikuntavinkki: Huoltava vauvajumppa.
 Syväkyky → alaspäin katsova koira → yöspäin katsova koira → etunojapunnerrus → lankku 😊

Meidän kaikkien pitäisi ottaa enemmän mallia liikkumiseen ja oppia elämään lapsilta. Heittäytyä useammin lattialle pötkötelemään ja rentoutumaan, innostua pienistä asioista päivittäin ja elää hetkessä murehtimatta menneistä tai stressaamatta tulevista. Ja liikkua! Lapset liikkuvat luonnostaan ja luonnollisesti. Omaa kehoaan hyödyntäen ja omia rajojaan haastaen.

Palauttavaa ja lapsellista viikonloppua, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Jani Koskinen ja 54 muuta tykkäävät tästä.

11 jakoa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty · 28. syyskuuta 2014 · Muokattu

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 39 liikuntavinkki: Nauti matkalla olosta, älä vain perille pääsystä! Vaikka tavoitteiden saavuttaminen onkin se ykkösjuuttu, pitäisi osata nauttia myös matkan teosta. Tiestä kohti tavoitetta ja tavoitteen saavuttamista. Liikunnalta monella on erilaisia odotuksia ja tavoitteita, joita kuntolun avulla yritetään saavuttaa. Muistetaanhan silti myös nauttia jokaisesta yksittäisestä liikuntasuorituksestakin, ennen tavoitteen saavuttamista!

Vime viikolla oppia otimme lapsilta (ja mallina toimi kummipoikani ❤️). Tällä viikolla onkin koirani Robbinen vuoro toimia esimerkkinä. En tiedä ketään tai mitään muuta, joka olisi enemmän innoissaan reissuun lähdöstä ja matkanteosta, kuin tämä tyyppi. Matkakohteella ja päämäärällä ei ole väliä, kunhan pääsee mukaan. Tästä innostumisesta tulisi ottaa oppia hektisessä "kaikki-mulle-heti-nyt_mieluusti jo eilen" maailmassa eläessä.. 😊

Maltillista matkantekoa ja nautinnollista viikonloppua, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen 17j
 Sivusta tykätty · 4. lokakuuta 2014 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa Poista

Viikon 40 liikuntavinkki: vietä päivittäin enemmän aikaa luonnossa liikkuen. <https://www.facebook.com/events/769925989730514/>
 ref_newsfeed_story_type=regular

"Luonnossa liikkuminen on yksi parhaista rentoutumisen ja virkistymisen keinoja.", "Luonnossa liikkuminen vähentää stressiä.", "Luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia.", "Luonnossa liikkuminen on hauskaa ja turvallista." Tarvitseeko enempiä sanoja? Pikainen googletus sanoilla "luonnossa liikkuminen" ei jättänyt paljoakaan tilaa epäilylle, etteikö kyseessä olisi yksi helpoimmista ja halvimista tavoista edistää hyvinvointia. Mutta hyödynämmekö me tätä mietitöntä mahdollisuutta riittävästi?

Viime kuun haasteena oli parantaa päivittäistä arkiaktiivisuutta istumalla mahdollisimman vähän. Aktiivisimmat ehkä huomasivatkin kampanjan saaneen jatkoakaa... eli seisominen ei sulkaakaan päättynyt syyskuuhun. (<https://www.facebook.com/events/317139671797967/?fref=ts>) 😊 Lokakuun haasteen tarkoituksena on lisätä luonnossa liikkumista ja tukea aktiivisuutta ja terveyttä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen 17j
 Sivusta tykätty · 12. lokakuuta 2014 · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa Poista

Viikon 41 liikuntavinkki: Hyvä fiilis liikkumalla! Jos väsyttää, harmittaa, mikään ei oikein jaksu innostaa tai on epämääräisen levoton ja saamaton olo – lähde liikkeelle. Pienikin happiuhryppy ulkona, pari liikkeen sukka lihaskuntotreeni tai huoltava jooga tekee ihmeitä mielelle. Jos et usko, kokeile! 😊

Innostavaa viikonloppua.
 Suvi liikunnanhajuksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Jani Koskinen ja 53 muuta tykkäävät tästä.

Katja Mannila Suvi, oot paras 😊
 15. lokakuuta 2014 kello 20:59 · Tykkää

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 17. lokakuuta 2014 - Muokattu
 Sallittu aikajanailla

Viikon 42 liikuntavinkki: Kuuntele kehoasi – ja toimi, kuten se pyytää! Nuku, kun nukuttaa. Syö, kun on nälkä. Liiku, kun voit. That's it!

Simppeleä ja sitäkin nautinnollisempaa viikonloppua, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 – henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Saara Sburatura, Nina Blom ja 154 muuta tykkäävät tästä.
 33 jakoa
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 26. lokakuuta 2014 - Muokattu
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa: Poista

Viikon 43 liikuntavinkki: Liikkuvuus ja lihaskunto #1, kyky. Venyttelystä ollaan monesti montaa eri mieltä ja koulukunta löytyy puolesta ja vastaan. Liikkuvuudesta harvemmin kiistellään, koska liikkuvuus vaikuttaa jokapäiväiseen elämäämme, työ- ja toimintakykyymme.

Koska yksinkertaisuus on tässäkin asiassa välttämätöntä, parasta liikkuvuusharjoittelua onkin perusliikkeet täydellä liikelajajuudella suoritettuna. Esimerkiksi kyökkääminen helpottuu kyökkäämällä ja kyökissä olemalla.

Virkeää viikonloppua pimeydestä huolimatta, Suvi liikunnanhajuksesta 😊 – henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa

Tykkää - Kommentoi - Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Jani Koskinen ja 70 muuta tykkäävät tästä.
 Heli Kari Tykkään Suvi niin paljon näistä päivityksistä! Jatka samaan malliin 😊
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 2. marraskuuta 2014 -
 Muokattu - ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 44 liikuntavinkki: #mielenmarraskuu. Pimeä marraskuu ja valoisa mieli. Mahdotonta(ko)?

On pimeää, sateista ja väsyttää. Ei jaksa oikein innostua mistään, tekee mieli herkkuja, eikä liikunta kiinnosta lainkaan. On edelleen pimeää, sateista ja väsyttää vieläkin enemmän (jos mahdollista).
 Innostuminen, mitä se on? Herkuttelu on päivittäistä ja salivarusteet lojuvat homehtuneina eteisen nurkassa. Joulukireet ahdistaa jo kuman takana, mutta pitkään odotettu joululoma, tuo mahdollisuus vihdoin viimein hengähtää (loikoilla ja syödä herkkuja – kato kun joulun on kerran vuodessa vaan) ja kerätä voimia arkeen on kuitenkin vielä kovin kaukana.

Kuulostaako tutulta ketjureaktiolta tai loppuvuoden toimintamallilta?

Mitäpä, jos tänä vuonna kokeiltaisinkin toisenlaista tapaa "selviytyä" pimeästä ajasta? Tehtäisiin päivittäin asioita, jotka innostaa, ilahduttaa ja joista saa energiaa. Asioita, joista tulee hyvä mieli. Ota osaa haasteeseen (<https://www.facebook.com/events/481882348620624/>)
 Facebookin sivu: <https://www.facebook.com/events/481882348620624/>

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 9. marraskuuta 2014 -
 Muokattu - ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 45 liikuntavinkki: Liikunnallinen elämäntapa perintönä. Näin isänpäivän iltana, kun lapset ovat lahjoneet isää, voisi ajatukset kääntää jo toisinpäin: Mikä olisi paras lahja, jonka isä tai äiti voisi antaa lapsilleen? Rakkauden, turvallisen kasvuympäristön ja kasvatuksen lisäksi.

Itse olen kiitollinen omalle isälleni monen muun asian lisäksi erityisesti ohjauksesta liikunnan pariin. Minusta ei tullut yleisurheilijaa, ei jalkapalloilijaa, ei hiihtäjää eikä myöskään voimistelijaa. Harjoituksiin tai lenkille lähteminen ei aina ollut se ykkösjuuttu ja joskus harjoituksista tuli luistettua jos milläkin verukkeella. Mutta toisaalta, isän pelkkä hymähdys riitti muuttamaan oman kielteisen vastaukseni lenkkikutsuun myöntäväksi. 😊 Treenaamisesta ja jumppaamisesta alkoi nauttia ja kuntoliikunta oli pian mukava harrastus ja tapa. Isän ennen saunaan menoa takkahuoneen lattialla tekemät punnerrukset opettivat, että kunnostaan huolehtiminen ei vaadi paljoo, kunhan liikunta on säännöllistä ja jatkuvaa.

Itse en olisi voinut parempaa lahjaa omilta...
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 16. marraskuuta 2014 · Muokattu · ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Vikon 46 liikuntavinkki: Auta ensin itseäsi! Monet arvostavat terveyttään ja sijoittavat sen arvoistaliaan ensimmäiseksi. Valittavan usein arvot ja ajankäyttö eivät aina vain kohtaa. Arkisin käytetään ennen aikaa kaikkeen aivan muuhun, kuin oman hyvinvoinnin edistämiseen. Kiireen ja kriisien keskellä, kun omasta itsestään huolehtiminen olisi ensisijaisen tärkeää, karsitaan aina ensimmäisenä omasta unesta, omasta terveellisestä syömisestä ja omasta liikunnasta. Tämä tapahtuu, koska välitämme läheisistämme ja haluamme heidän parastaan.

On vain muistettava, että voidakseen huolehtia muista, on huolehdittava ensin itsestään. Kuten lentokoneessakin ohjeistetaan asettamaan happinaamari aina ensin itselle ja autettava sitten vasta muita.

Sopivan itsekästä viikonloppua,
 Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 23. marraskuuta 2014 · Muokattu · ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Vikon 47 liikuntavinkki: Hengitä! Näin itseäänselvyys kuin sen pitäisi olla, silti aina toisinaan on syytä muistuttaa itseään tästä elintärkeästä asiasta, eli hengittämisestä.

Helppo tapa rauhoittaa mieltä ja rauhoittaa, rentoutua ja huoltaa stressiä. Olla läsnä, missä ja milloin vain. – Syvä sisäänhengitys ja kunnan ulospuhallus.

Itse itseäänkin asiasta kuvan mukaisella tavalla taas tänäkin viikonloppuna muistuttaen ja nautinnollista viikonloppua toivottaen,
 Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Jani Koskinen, Taru Paasiluoto ja 24 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty - 30. marraskuuta 2014 · Muokattu · ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 48 liikuntavinkki: Liikkuvuus ja lihaskunto #2, leuanveto (ja/tai roikkuminen).

Kuten jo aiemmin todettiin, perusliikkeiden suorittaminen mahdollisimman laajalla ja luonnollisella liikeradalla on parasta liikkuvuusharjoittelua. Samalla harjoituksella on siis sekä vahvistava että venyttävä vaikutus.

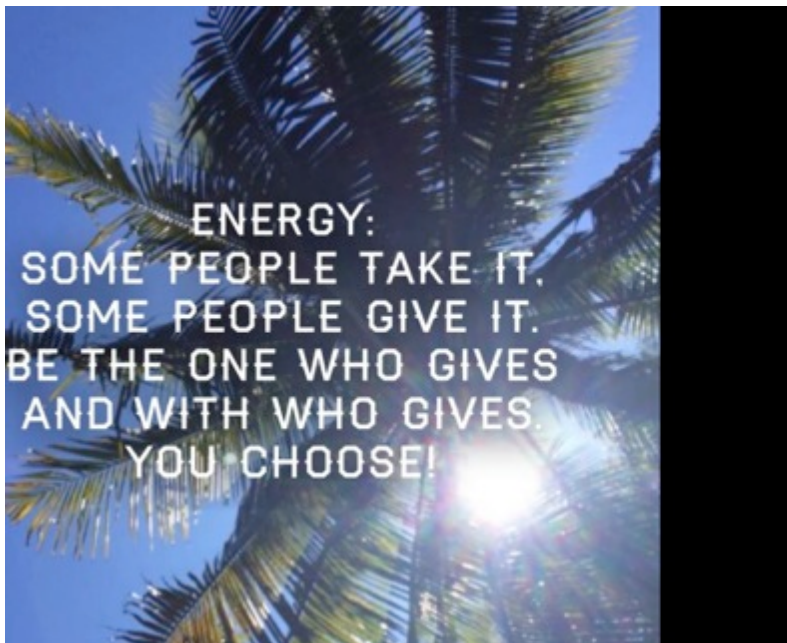
Leuanveto kehittää ylävartalon vetävien lihasten voiman lisäksi käsien puristusvoimaa sekä ryhtiä. Jo pelkkä tangossa roikkuminen on hyväksi selän hyvinvoinnille venyttäen kytkien ja selän pitkiä lihaksia, sekä vähentäen välilevyjen painetta.

Vetävää viikonloppua ja marraskuun viimeistä päivää, Suvi liikunnohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaisut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty - 6. joulukuuta 2014 · Muokattu · ☰
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 49 liikuntavinkki: Lisää energiaa arkeen! Mikä tuo ja mikä vie energiaa? Mistä asioista saat energiaa ja mitkä asiat kuluttavat sitä? Ihmiset, asiat, ruoka, elämäntavat tai ajatukset?

Aina aika ajoin on hyvä miettiä, voisiko omasta arjestaan saada pikkasen parempaa. Pikkasen energisempää. Kokonaisvaltainen hyvä olo lähtee myös siitä, että tekee mahdollisimman paljon valintoja, jotka tuovat energiaa. Niin itselle kuin lähimmäisillekin!

Energistä viikonloppua ja mukavaa itsenäisyyspäivää, Suvi liikunnohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

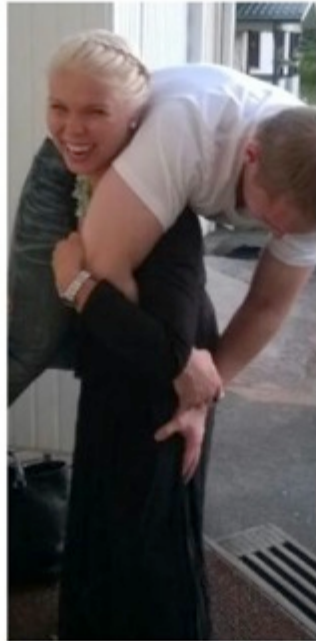
👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

👤 Mirja Salmi, Päivi Tuominen, Ulla Parkkola ja 14 muuta tykkäivät tästä.

👤 Tarja Gauriloff Liikunnasta saa kyllä hyvin energiaa päivin. Tänään alkoi hihtokausi 🎿
 Tykkää · Vastaa · 6. joulukuuta 2014 kello 16:46

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvu Auvinen [?]

Sivusta tykätty - 14, joulukuuta 2014 - Muokattu



Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa: Poista

Viikon 50 liikuntavinkki: Aikaa liikunnalle vai aikaa sairastamiselle? Liike on lääkettä ja lääke tepsii, kun suositeltua annosta noudattaa. Kuitenkin päinvastoin kuin lääkettä, voi liikuntaa hyödyntää sekä ennaltaehkäisevästi että hoitavasti.

Parhaiten liikunnan hyödyt saa silloin, kun se on monipuolista, säännöllistä ja jatkuvaa. Kukaan ei sano, että liikunta on liikuntaa vasta silloin, kun siihen varataan tunti aikaa/liikuntakerta tai sinulla on oikeanlaiset liikuntavarusteet tai olet kuntosalilla tai lenkipolulla. Kaikki liikunta lasketaan. Pienistäkin asioista usein tehtynä saa suuren hyödyn.

Ja mitä siihen aikaan tulee. Jokaisen päivästä löytyy varmasti minuutti jos toinenkin, jonka aikana voi tehdä kyykkyjä, punnertaa, harjoittaa tasapainoa tai ottaa muutaman reippaamman askeleen (tai vaikka kannella ystäviään hartioillaan.. 😊). Yksittäiset minuutitkin pitkin päivää vievät jo paljon lähemmäs terveyttä, kuin jatkuva passiivisuus ja sen täydellisen liikuntamahdollisuuden odottaminen.

ALUEITA: Keskustella ja viestiä ulkopuolella - Poista Koko



Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvu Auvinen [?]

Sivusta tykätty - 20, joulukuuta 2014 -



Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa: Poista

Viikon 51 liikuntavinkki: kohtuus ja kultainen keskitie. Monelle on jo varmasti tuttu nyt niin ajankohtainen sanonta siitä, että ei niin väliä, mitä teet joulun ja uuden vuoden välillä, kunhan välität siitä, mitä teet uuden vuoden ja joulun välillä. Ei ei ole niin justinsa, miten sen yhden viikon syöt ja liikut, kunhan muina 51 viikkona elämäntavat ovat järkevät.

Toinen juttu on sitten se, kannattaako vain porsailla ja lorvia, vai syödä järkevästi ja nauttia herkuista, sekä vähän ulkoilla lämmöllä ja rentoutumisen lomassa. Arkeen (ja ruotuun) paluukaan ei tällöin olisi juhlan jälkeen niin vaikeaa (ja ankeaa).

Kakkua ei voi eikä syödä että säästää, mutta siitä voi syödä vain osan. Tällä teknikalla pystyi hyvin nauttimaan myös pikkujouluista ja parhaiden työkavereiden seurasta, vaikka aamulla odotinkin aikainen ajomatka pohjoista kohti.. 😊

Rauhaisaa joulun aikaa ja nautinnollista viikonloppua, Suvu liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.



Kirjoita kommentti...





Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 28, joulukuuta 2014 - Muokattu
 Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa Poista

Vikoni 52 liikuntavinkki: Pikkasen paremmin ja pienin muutoksin. Pian vaihtuu taas vuosi ja on aika tehdä lupauksia paremmasta uudesta vuodesta. Uudesta vuodesta, johon liittyy todennäköisesti ajatuksia vähemmän, ei ollenkaan, ei koskaan enää, ei sitä, ei tätä tai muita vastaavia kieltoja. Ajatuksessa ei sinänsä ole mitään vikaa ja parempaa oloa on hyvä tavoitella, mutta ne perinteiset uuden vuoden lupaukset harvemmin vain pitävät. Ainakaan tällä tavalla.

Jos muutos entiseen on liian mullistava ja radikaali, tavasta tuskin koskaan tulee tapaa. Mutta jos ajatteletkin lisääväsi arkeen ja vanhoihin tapoihisi jotain hyvää. Otatkin tavoitteeksesi saada ujutettua kaikkia hyviä juttuja hiljalleen rutiineihisi: lisää kasviksia aterioille, lisää ulkoilua, lisää askeleita päivään, lisää lihaskuntoa viikkoon, monipuolisempia proteiinin lähteitä ruokavalioon, enemmän unta jne. Ja suhtaudut asiaan maltilla. Ensimmäiset 2-4 viikkoa keskityt vain parantelemaan aamupalasi, esimerkiksi juuri lisäämällä kasviksia. Seuraavat 2-4 viikkoa voit keskittyä taas johonkin muuhun ateriaan tai tapaan.

Vaihdaa kuva "Suomen" on haluttu...
 Kirjoita kommentti...

	13
	14
0 tuntia	15 min
1	16
2	17
= 1,04%	

Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen [?]
 Sivusta tykätty - 4, tammikuuta -
 Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa Poista

Vikoni 1 liikuntavinkki: Vartti päivässä hyvinvointiin. Vartti päivästä on noin prosenti vuorokaudesta. Vartti on aika vähän. Mutta kuten sanotaan, suuret joet syntyvät pienistä puroista ja marikka on miljoonan alku. Eikä se koko, vaan miten sitä käyttää. 😊

Miten sinä voisit käyttää vartin päivässä voidaksesi paremmin? Mitä voisit saavuttaa, jos käyttäisit vartin joka päivä johonkin hyvään? Missä olisit puolen vuoden tai vuoden päästä, jos aloittaisit nyt? Vartilla päivässä.

Vauhdikasta, liikunnallista ja elämäksellisesti uutta vuotta täynnä iloa ja innostusta, sekä voimaannuttavaa viikonloppua, oman tämän päivän varttinsa rentoutumiseen käyttävä Suvu liikunnanohjauksesta — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Merkitse kuva Lisää sijainti Muokkaa
 Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Taru Paasiluoto ja 25
 Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen [?] ·
 Sivusta tykätty · 11. tammikuuta · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa Poista

Viikon 2 liikuntavinkki: Mieli hyväksi ja vatsa toimivaksi!
 Monelle on varmasti tuttua tunteiden vaikutukset vatsan toimintaan, mutta harvempi on tietoinen vatsan ja suoliston kunnan vaikutuksista keskushermostoon, ja sitä kautta mielen ongelmiin ja tunteisiin. Suolistoa ei turhaan kutsutakaan toiseksi aivoiksi.

Kun on kyse lapsista ja elämästä, on normaalia kiinnittää huomiota vatsan toimintaan tai toimimattomuuteen. Kun ikää tulee lisää, jotain muuttuu. Nuoruusikästä pitkälle aikuisuuteen pidetäänkin normaalina vessa-asioiden vaikeumista. Normaalina pidetään sen sijaan sitä, että jatkuvasti vatsa ei toimi tai se toimii liian usein, turvottaa, ilmaa kertyy tai "lopputuotteen" väri, haju tai koostumus on epämääräinen. Suolistomme kunto kertoo kuitenkin terveydestämme ja hyvinvoinnistamme yllättävän paljon. 😊

Terveet elämäntavat ja etenkin liikunta ja monipuolinen, mahdollisimman käsittelemätön, aito ja ravinnerikas ruoka edesauttavat molempien aivojemme hyvinvointia, eli mielen terveyttä ja suoliston kuntoa. Molempia asioita, joista pitäisi puhua avoimemmin ja joihin tulisi

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen [?] ·
 Sivusta tykätty · 17. tammikuuta · Muokattu ·
 Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa Poista

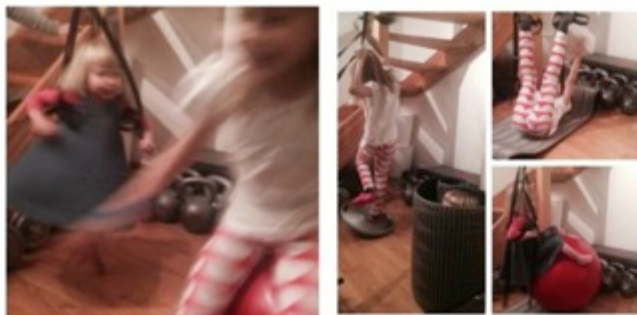
Viikon 3 liikuntavinkki: Kyläilyyn ja "kahvihetkin" mallia lapsilta. Terveellisiä ja maukkaita herkuja, aitoa läsnäoloa, vilpittömiä ajatustenvaihtoa, spontaanit liikuntaa, hersyvää naurua ja hillittömiä hullutuksia. Voisiko illanvietto enää paremmaksi muuttua? Ei ainakaan pullalla, pöntötyksestä tai punaviinillä(kään). 😊

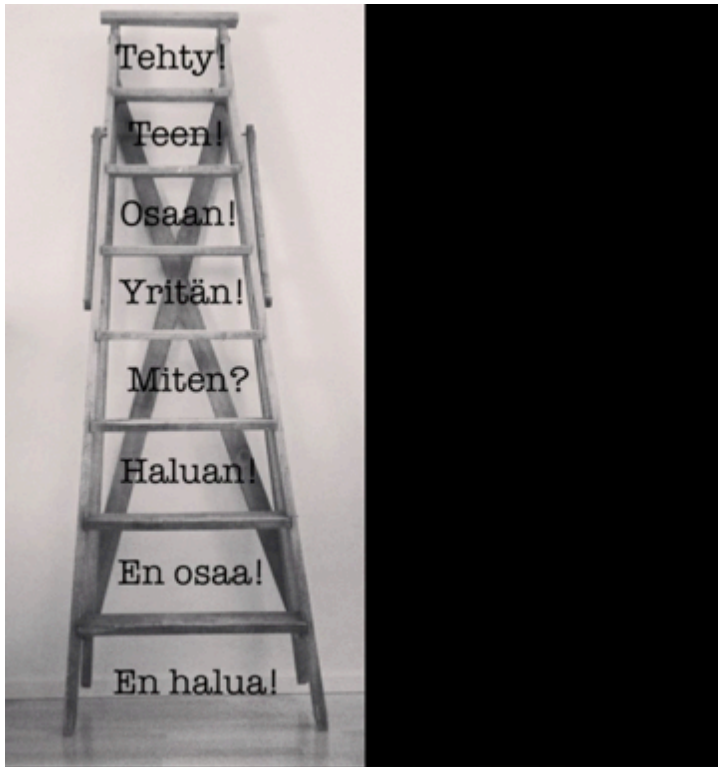
Kun näkee vähän enemmän vaivaa ja tekee herkut itse (muokatuin reseptein...), voi syödä hyvin ja voida hyvin. ilman kompromisseja. Eikä illanvietto siltikään tarvitse olla aina vain rucapöydän ääressä istumista, kuulumisia voi vaihtaa muurikin touhuun merkeissä. Ottaa vähän isemmin ja hetkessä eläen. Niin kuin lapsetkin.

Herkullisen hillittömiä viikonloppua. Suvu liikunnonohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa
 Kirjoita kommentti...





Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykkäty - 25. tammikuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 4 liikuntavinkki: Halua - opettele - yritä - onnistu! Sillä, miten asennoidut tehtävään tai tavoitteeseen, on valtava merkitys tuloksen kannalta. Jo pelkästään tahtomalla, olet kaksi askelmaa lähempänä huippua. Ja onnistumista.

Päättäväistä viikonloppua positiivista energiaa ladaten, Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

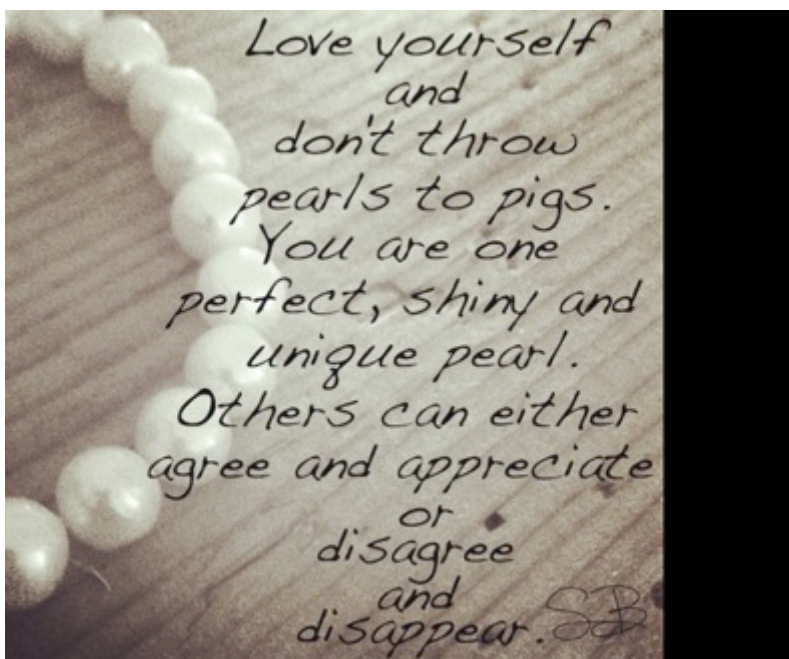
Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Mirja Salmi, Taru Paasiluoto, Joosua Visuri ja 30 muuta tykkäävät tästä.

1 jako

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykkäty - 1. helmikuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 5 liikuntavinkki: Arvot, arvostus ja ajankäyttö. Mieti hetki arvojasi. Mieti sitten ajankäyttöäsi. Kohtlaavaatko nämä? Ovatko nämä kaksi tasapainossa, vai rasittaako arkeasi päivittäinen ristiriita, epätasapaino ja kriisi?

Sille, mitä oikeasti arvostat, löydät kyllä aikaakin. Arvosta siis itseäsi, sijoita aikaa itseesi, sekä aseta itsesi ja oma hyvinvointisi arvojärjestyksessä ykköseksi. Sillä varmaa on, että kukaan muu tuskin tekee niin.

Rakastavaa viikonloppua. Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Taru Paasiluoto, Minttu Broström ja 10 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 8. helmikuuta · Mukattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 6 liikuntavinkki: Hikiinen HIIT-harjoitus. Neljä liikettä ja kuusi kierrosta. Hyvän ja monipuolisen alkuverryttelyn jälkeen itse treenin kimppuun:

1. Haaraperushyppy eteen-allas & auki + taakse-ylös & yhteen
2. Vastakkaiset sormet ja varpaat yhteen (napa kattoa kohti) + lantion nosto
3. Askelkyky hypäten vaihdolla
4. Vastakkaiset sormet ja varpaat yhteen (napa lattiaa kohti) + vatsarutistus

Ensimmäisellä kierroksella jokaista liikettä 1 minuutti, toisella kierroksella 50 sekuntia, kolmannella kierroksella 40 sekuntia jne. kunnes viimeisellä kierroksella jäljellä 10 sekuntia jokaista liikettä. Kierrosten välillä noin 1 minuutti taukoa.

Ja kyllä, ottaa peppuun, ottaa reisiin, ottaa vatsamakkaroihin, jenkakahvoihin ja jopa alleihin. 😊

Hauskaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊

ps. Tsekkaa liikkeet myös täältä: [https://www.facebook.com/...](#)

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 14. helmikuuta · Mukattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 7 liikuntavinkki: Liikkuvuus ja lihaskunto #3, askelkykyt. Perusliikkeet mahdollisimman laajalla liikeradalla jo yksistään ovat loistava idea, mutta askelkykyyn kunnon pitkällä askeleella (tavoitteen takareittä pohjetta vasten) pistää vieläkin paremmaksi. Samalla liikkeellä venytystä istumisesta jäykkään lonkankoukistajiin ja pyöreästä pakaroihin. Mitä muuta muka yhdeltä liikkeeltä voisi edes toivoa? Ja hei, pakaroiden treenaus ei ole vain ulkonäköjuttu, vaan erityisen tärkeää selän hyvinvoinnin kannalta.

Eikä tässä vielä kaikki: Liikuntavinkit täyttää tänä viikonloppuna huiimat 2 vuotta!!! Jo kahden vuoden ajan olen joka viikonloppu kiusannut teitä elämäntapaohjeillani. 😊 Nyt olisinkin kiinnostunut tietämään, onko vinkeistä ollut jotain hyödytä? Onko jokin vinkeistä kolahtanut erityisesti? Mikä tai mitkä ovat jääneet parhaiten mieleesi? Ovatko vinkit motivoineet parempiin tuloksiin, herättäneet ajatuksia tai jopa saaneet aikaan muutoksia elämäntavoissasi?

Vastaamalla yhteen tai useampaan kysymyksestä olet mukana sykemittarin arvonnassa. Arvon Polarin sykemittareita yhteensä 5 kappaletta kaikkien vastaajien kesken. [Mitatunsa on 12 s...](#)

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 22. helmikuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 8 liikuntavinkki: Pikkasen tiukempi askelnoisuus. Sen lisäksi, että askelnoisuus on erinomainen lihaskunto- ja sykeliike, oikein tehtynä se toimii kunnan perusliikkeiden (kuten esim. viime viikkoisten askelkykyjen) tavoin vahvistaen ja venyttää. Tällä kerralla korotetaan panoksia ja pistetään vieläkin kokonaisvaltaisemmin kroppa töihin ja askeletaan penkille myös kädet alustassa. Voit tehdä setin omana treeninään, sekä lenkin tai muun harjoituksen lisänä.

Vauhdikasta viikonloppua, Suvu liikunnanhajuksesta 😊

Ps. Osallistumisaikaa liikuntavinkkien 2-vuotisjuhlapaluuun lisättiin viikolla, joten tänne vastaillemaan, jos et ole sitä vielä tehnyt: <https://www.facebook.com/liikuntakeskuspajulahti/photos/a.109418329241373.11136.101339576715915/369658969883973/?type=1&theater> — henkilöiden Suvu Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tvikkää · Kommentoi · ...
 Kirjoita kommentti...



SIT
 KUN
 ON
 JUST
 NYT

Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvu Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 1. maaliskuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvu Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 9 liikuntavinkki: Sit kun on just nyt! Toimi. Älä odota huomista, älä maanantaita, älä ensi viikkoa, kesälomaa, parempaa aikaa tai täydellisempää hetkeä. Älä turhaan haikaile ja elä sitten, kun -elämää: Sitten, kun olen hoikempi. Sitten, kun lapset ovat vähän vanhempia. Sitten, kun on enemmän rahaa. Sitten, kun on paremmat sääät. Sitten, kun aika on kypsä. Äläkään jätä tekemättä jotain, jota oikeasti haluaisit, koska se "sitkun" ei ole vielä tullut. Tuskinpa joskus kiikkustuolissa miettii, että onneksi ei tullut aloitettua uintiharrastusta (vaikka mieli olisi tehnytkin), koska muut olisivat nähneet sinut uimapurossasi, eikä "Sitten, kun olen timmi ja näytän hyvältä uikkareissa." hetkeä koskaan tullutkaan.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö saisi haaveilla tai sinun tulisi luovuttaa tavoitteesi suhteen. Tee nyt se, mitä voit: syö ravitseva itäpala, mene ajoissa nukkumaan, laita huomiset treenikamat valmiiksi, nauti ja elä hetkessä. Nyt, eikä sitten.

Vapauttavaa viikonloppua, itsekin kesästä haikailun (mutta ei haaveilua) lopettava ja kesäisen rennon fiiliksen kaikesta harmaudesta huolimatta eteivä

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 8. maaliskuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa · Poista

Viikon 10 liikuntavinkki: Hallussa! Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kahdesti viikossa. Toteutuuko? Lihaskunnosta onkin jo oltu puhetta, mutta entä mitä on "liikehallinta"? Tasapainoa, taitoa, ketteryyttä, vartalon hallintaa, liikesuunnan muutoksia, hyppyä, iskuja, liikkuvuutta, koordinaatiota. Näitä mm. sisältää monipuolinen liikehallintaharjoittelu.

Mitä liikuntamuotoja omaan viikko-ohjelmaasi sisältyy tai voisi sisältyä, joissa voisit harjoittaa liikehallintaasi? Kerro omat vinkkiisi monipuoliseen harjoitteluun!

Liikuttavaa viikonloppua, Suvi liikunnanhajuksesta 😊

P.s. Jos kaipaat kehonhuoltoa ja -hallintaa, rentoa menoa, monipuolisia lajikokeiluja (ja loistavaa seuraa 😊), ilmoittaudu ensi viikonlopun kursseille, niin päästään yhdessä jumppaamaan liikehallintaasi: <http://www.pajulahti.com/kurssi/kehonhallinta-ja-huolto-viikonloppu-13-15-3-2015/> — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 15. maaliskuuta · Käyttäjän Suvi Auvinen profilissa · Poista

Viikon 11 liikuntavinkki: Liikkuvuus ja lihaskunto #4, maastanosto. On varmasti tiedossa ohje "älä nosta selällä, nosta jaloilla", mutta käytännössä ohjeen toteuttaminen onkin haastavampi juttu. Etenkin, jos sitä ei koskaan ole harjoiteltu.

Oikeaoppinen nostotekniikka vaatii ja samalla kehittää lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Noukit sitten maasta leluja, lehtiä, sylistä pudonneen kaukosäätimen tai satakiloisen tanko ja levypainosetin, tulisi koko keskivartalon olla paineistettuna, selkäranka neutraalissa asennossa ja reidet sekä pakarat vahvasti töissä. Syväkyykystä, askelkyykystä, suorin jaloin lantiota taakse työntäen tai yhdellä jalalla: miten vain saat asian vesineen ylös seikää pyöristämättä.

Kyykyn lisäksi maastanosto on liike, joka kaikkien tulisi hallita ja jota kaikkien tulisi tehdä, mutta se, onko sitä kaikkien tarpeellista tehdä isoilla painoilla, onkin jo toinen juttu. Jo pelkästään se maahan pudonneen neljänneen noukkiminen on oikeaoppisen maastanoston paikka!

Mallia erilaisiin nostoihin tarjosi viikonlopun

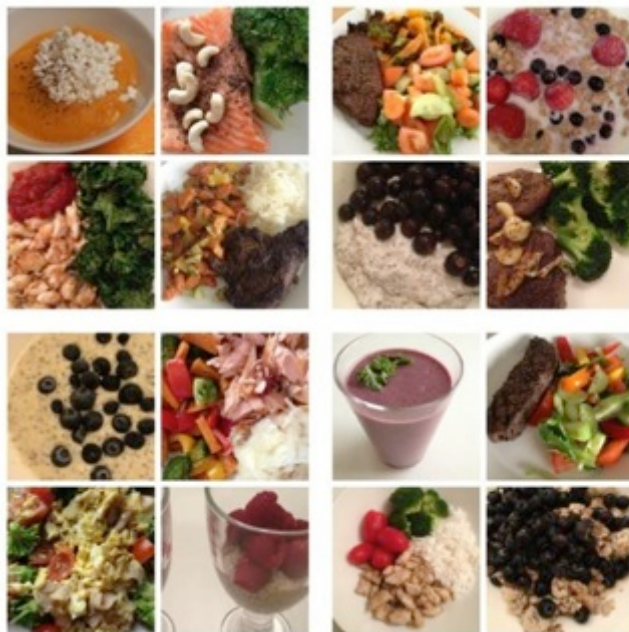
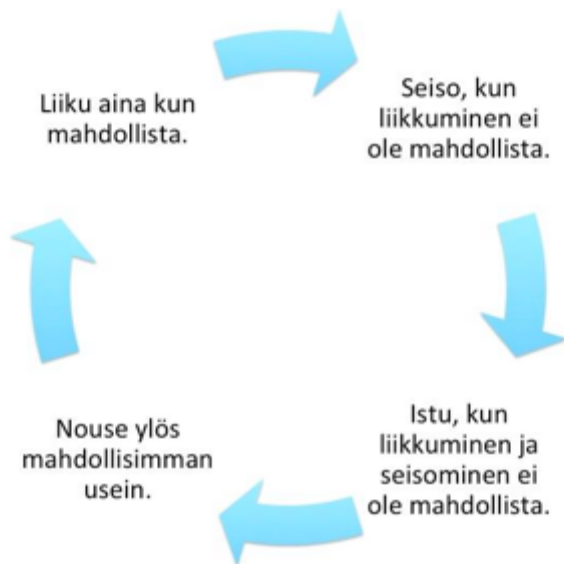
Kirjoita kommentti...

**TEE LISTA ASIOISTA,
JOTKA
SAAVAT VOIMAAN HYVIN.**

**TEE LISTA ASIOISTA,
JOITA TEET PÄIVITTÄIN.**

VERTAA LISTOJA.

**TEE TARVITTAVAT
MUUTOKSET.**



Liikuntakeskus Pajulahti
Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 21. maaliskuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 12 liikuntavinkki: katsaus hyvinvointiin.
Perjantaina 20.3 vietettiin kansainvälistä Onnellisuuden päivää. Onnellisuuteen ja hyvinvointiin pitäisi kuitenkin panostaa myös kaikkina muina 364 päivänä vuodessa. Nyt onkin hyvä hetki tehdä pieni tarkastus omaan arkeen ja hyvinvointia tukeviin tapoihin. Löytyykö tarvetta muutoksille?

Huomioithan, että kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös mielestä huolehtiminen. Yksi yksittäinen tekijä on oma asennoituminen. Miten asioista ajattelee. Se kun on ainoa asia, johon lopulta voimme sata prosenttisesti vaikuttaa. Emme mihinkään muuhun. Onkin hyvä ottaa tavaksi hengittää muutaman kerran päivässä oikein syvään sisään ja puhaltaa kunnolla ulos. Todeta itselleen "Kaikki on hyvin. Nyt on hyvä hetki". ❤️

Onnellista ja hyvinvoivaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊

Ps. Tukea Hyvä hetki -harjoituksiin voi hakea myös musiikin kautta, kuten vaikka seuraavaa kappaletta

Kirjoita kommentti...

Liikuntakeskus Pajulahti
Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 29. maaliskuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 13 liikuntavinkki: arki- ja hyötyliikunnan kehä.
Liiku, seiso, istu, nouse, liiku, seiso jne. Monesti muistuttelen asiakkaille, että helpoin tapa lähteä liikkeelle on lähteä liikkeelle kirjaimellisesti. Aloittaa kuntoilu siitä, että nostaa pepun mahdollisimman usein ylös ja tavoittelee tilannetta, jolloin istuu mahdollisimman vähän. Arkiaktiivisuus on samalla ehkä helpoin että haastavin sekä halvin ja hyödyllisin kuntoilu muoto.

Rentouttavaa viikonloppua ja aktiivista arkea, Suvi liikunnanohjauksesta 😊

Ps. Ehkä jo ensi viikonloppuna vinkit päivittyvätkin blogin kautta... 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Mirja Salmi, Heidi Ana-Maria
Antti-Pekka Auvinen ja 50 muuta tykkäsivät tästä.

Kirjoita kommentti...

Liikuntakeskus Pajulahti
Julkaissut Suvi Auvinen [?] · Sivusta tykätty · 5. huhtikuuta · Muokattu · Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 14 liikuntavinkki: syö ruokaa. Oli tavoitteena sitten kehonkoostumuksen muutos rasvoja vähentämällä ja/tai lihasta lisäämällä tai voiman, kestävyys ja energisyyden kehittäminen, niin vastaus kysymykseen "mitä syödä" on: ruokaa. Ihan tavallista ruokaa mahdollisimman "puhtaista" raaka-aineista. Ei niinkään tuotteita, valmisteita, puolivalmisteita tai eineksiä, vaan monipuolista, ravitsevaa ja maukasta ruokaa.

Ruoasta jatketaan vielä ensi viikolla määrin paneutuen. Ja ehkä jo pian sieltä blogin kautta... 😊

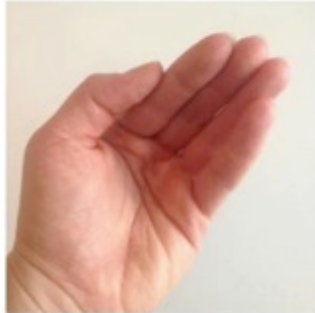
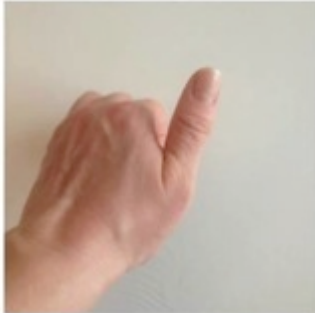
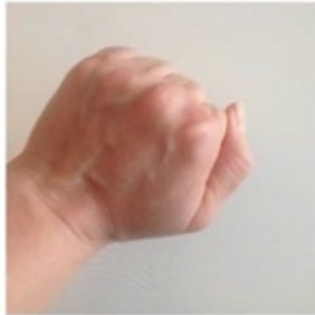
Nautinnollista pääsiäistä ja rentouttavaa viikonloppua, Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Henna Kautto, Mirja Salmi ja 51 muuta tykkäsivät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?]

Sivusta tykätty - 12. huhtikuuta · Muokattu ·

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 15 liikuntavinkki: ruokaa oman käden mukaan. Kokoa ateriasi käyttäen omaa kättäsi annoskoon mittarina: kämmenen verran proteiinia, nyrkillinen kasviksia, peukalon verran rasvaa ja tarvittaessa kourallinen hiilihydraatteja lisää. (Miehet voivat tuplata, eli käyttää molempia käsiä ja peukkuja. 😊)

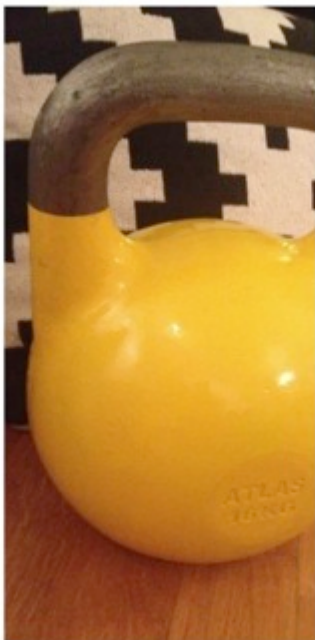
Ps. Ohjeistus koskee kaikkia aterioita. Nin aamulla, päivällä kuin illallakin syötäviä ruokia. Kurkkaa viime viikon vinkistä (<https://www.facebook.com/liikuntakeskuspajulahti/photos/pb.101339576715915-2207520000.1428848406/390751451108058/?type=3&theater>), mitä näin koostetut ateriat voivat näyttää käytännössä ja tee & jaa omat versiosi muille vinkiksi.

Ravitsevaa viikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

Merkitse kuva · Lisää sijainti · Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti

Julkaisut Suvi Auvinen [?]

Sivusta tykätty - 19. huhtikuuta · Muokattu ·

Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa · Poista

Viikon 16 liikuntavinkki: älä käytä ruokaa palkintona. Älä liiku, jotta voisit herkutella tai herkuttele, koska olet liikkunut. Ravinto ja liikunta kulkevat kylä käsi kädessä, mutta ruualla palkitseminen on eri asia. Energian ja vireystilan säilyttämiseen ja kehonkoostumuksen muutokseen tähtäävä ohjeistus "hiilareiden ansaitsemisesta" on myös asia erikseen.

Liiku, koska haluat liikkua (tai koska haluat voida hyvin ja tiedät liikunnan auttavan tavoitteessasi) ja syö pääasiallisesti ruokia, jotka tukevat tavoitteitasi. Näin voit myös toisinaan syödä ruokia ihan vain koska haluat tehdä niin. Herkuttele ja treenaaminen eivät myöskään sulje toisiaan pois: voit valita molemmat. Koska haluat.

Nautinnollista viikonloppua, Suvi liikunnaohjauksesta 😊

Ps. Ennen kuin Liikuntavinkit muuttavat uuteen osoitteeseen, voisi vinkkien nimen päivittää paremmin sisältöä vastaavaksi. Mikä olisi mielestäsi paras nimi vinkeille, joiden aihe käsittelee kokonaisvaltaista hyvinvointia? Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen 19j
 Sivusta tykkäty · 26 · huhtikuuta · Muokattu · ☺
 Käyttäjän Suvi Auvinen profiilissa Poista

Viikon 17 liikuntavinkki: hyvinvointia saunasta. Sen lisäksi, että saunan lämmössä voi venytellä ja harjoittaa jopa yogaa tai pilatesta, on se yksi parhaimmista ja helpoimmista tavoista huolttaa stressiä. Saunan lämpö rauhoittaa kehoa ja tarjoaa samalla myös mahdollisuuden mielelle rentoutua. Saunassa onkin helppo keskittyä elämään hetkessä ja käyttämään eri aisteja. Saunassa on hyvä tilaisuus ottaa aikaa itselle, omille ajatuksille, kiireettömälle läsnäololle ja vain omaan oloon keskittymiselle. Kaikelle sille, mistä myös mindfulness-harjoittelussa on kyse.

Rentouttavaa viikonloppua, itekin vielä saunan lämpöihin siirtyvä Suvi liikunnanohjauksesta 😊 — henkilöiden Suvi Auvinen kanssa.

👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Taru Paasiluoto, Anna-Liisa Valttiemi, Sini Kelloniemi ja 17 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...



Liikuntakeskus Pajulahti
 Julkaissut Suvi Auvinen 19j
 Sivusta tykkäty · 21 · Muokattu · ☺

Viikon 18 liikuntavinkki: lisää voimavaroja arkeen terveillä elämäntavoilla. Sopivasti liikuntaa ja ravitsevaa ruokaa sekä riittävästi lepoa ja mielen huolttoa säännöllisesti ja jatkuvasti annosteltuna auttaa tukemman paikan tullen pitämään pään kasassa ja kropan kunnossa.

Voimaannuttavaa viikonloppua, Suvi "omakohtaista kokemusta tästäkin vinkistä" liikunnanohjauksesta 😊

Ps. Priorisointi, realistisemmat aikataulut ja E:n sanominen voisi myös toisinaan olla ihan kokeilemisen arvoinen juttu.. 😊

👍 Merkitse kuva 📍 Lisää sijainti ✎ Muokkaa

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Antti-Pekka Auvinen, Kristina Tjeder, Taru Paasiluoto ja 14 muuta tykkäävät tästä.

Kirjoita kommentti...