

Liida Hoikkala

Liikuntaneuvontaopas painonhallinta-ryhmän ohjaajalle Myötätuulessa



Liikunnanohjaaja (AMK)

Syksy 2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Hoikkala Iida

Työn nimi: Liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle Myötätuulessa

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja AMK

Asiasanat: liikunta, lihavuus, liikuntaneuvonta, painonhallinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kahden kuukauden pituinen liikuntajakso työssäkäyville ylipainoisille naisille ja suunnitella sekä kehittää sähköinen liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Toimeksiantajana toimi Myötätuuuli, joka on liikunnanohjaajaopiskelijoiden oppimisympäristö Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Myötätuulessa harjoitteleva liikunnanohjaajaopiskelija pystyy toteuttamaan liikuntaneuvontaa painonhallintaryhmälle pienryhmävalmennuksena tekemäni oppaan avulla.

Toimeksiantajan tavoitteena oli saada uusi tuote palvelutarjontaan, joka vastaa asiakkaiden tarpeita. Projektin tavoitteena oli tehdä monipuolinen ja toimiva sähköinen liikuntaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Opinnäytetyöni kehittämistehtävinä olivat: miten liikunta tukee painonhallintaa pienryhmävalmennuksessa, minkälaista palautetta painonhallintaryhmän jäseniltä tulee ja miten he kokivat liikuntaneuvontajakson sekä minkälainen on selkeä ja toimiva liikuntaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle.

Oppaan toteutuksen alussa syvennyin aiheeseen ja siihen liittyviin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Aloin luonnostella liikuntaneuvontajakson aiheita ja sisältöä kohderyhmälle sopivaksi. Sain Kajaanin kaupungin henkilöstölle lähetetyn liikunnan pienryhmävalmennuksen markkinointiesitteen avulla neljä työikäistä ylipainoista henkilöä pilottiryhmään. Pilottijakson toteutus alkoi henkilökohtaisilla alkuhaastatteluilla, joita seurasi kahdeksan ryhmätapaamista. Ryhmätapaamisilla kokeilimme eri liikuntamuotoja laajasti. Painonhallintaryhmän asiakkaiden jakamien kokemusten ja palautteiden pohjalta kehitin lopullisen muokatun version oppaasta.

Oppaan lisäksi tuotteeseen kuuluu jokaisen liikuntaryhmätapaamisen tuntisuunnitelmat ohjaajalle sekä erilaisia koti- ja toivejumppaohjelmia ryhmäläisille toteutettavaksi omalla ajallaan. Oppaassa kerrotaan painonhallintaryhmän ohjaajan roolista, painonhallintaryhmän toteuttamisesta niin yksilöneuvontana kuin ryhmäneuvontana, liikuntaneuvontajakson sisällöstä tapaamisineen ja tavoitteineen sekä painonhallitsijalle sopivista eri liikuntamuodoista.

Ensimmäisenä jatkokehityksiä olisi liikunnan ja ravitsemuksen yhdistäminen yhteen liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmään. Toisena jatkokehityksiä olisi tiivistää asiakkaiden palautteen ja kokemusten keräämistä. Painonhallitsija-asiakas voisi täyttää joka liikuntaharjoitustuokion jälkeen lyhyen palautteen tunnista, sisällöstä ja ohjaajan taidoista.

ABSTRACT

Author: Iida Hoikkala

Title of the Publication: Physical Activity Counselling Handbook for Weight Management Group Instructors at Myötätuuli

Degree title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: physical activity, obesity, physical activity counselling, weight management

The purpose of this thesis was to organize physical activity counselling for working-aged overweight females and to plan and develop an electronic physical activity handbook for weight management group instructors. Myötätuuli, the commissioner, is a learning environment for sports instructor students at Kajaani University of Applied Sciences. Sports instructors who practice at Myötätuuli can organize physical activity counselling for weight management groups with the help of this handbook.

The objective of the commissioner was to create a new product that would meet their clients' needs to be included in their services. The objective of the project was to produce a versatile and functional electronic physical activity counselling handbook for weight management group instructors.

The research tasks of this thesis were the following: how physical activity would support weight management in small group coaching, what kind of feedback clients gave and how they experienced the physical activity counselling, and what a clear and functional physical activity handbook for weight management group instructors would be like.

The creation of the handbook began with research and literature review. Topics and content of the physical activity counselling were outlined to meet the needs of the target group. A marketing brochure on small group physical activity counselling was sent to the personnel of the town of Kajaani, and four overweight (BMI > 30.0) working-aged females signed up for the pilot group. The counselling was started with individual interviews. The pilot group had eight group meetings during which the participants had an opportunity to try out different sports together. The final version of the handbook is based on the experiences of and feedback given by the pilot weight management group.

In addition to the handbook, the product includes lesson plans for every group meeting and different workout programs which clients can do at home in their free time. The handbook tells about the role of weight management group instructors, implementation of weight management group activities both as individual and group counselling, content and aims of physical activity counselling and sports suitable for weight managers.

A topic for follow-up study would be to integrate nutrition counselling into physical activity counselling. A second topic would be to develop the way feedback and experiences from clients are collected after every session.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LIHAVUUS	2
2.1 Lihavuuden arviointi	3
2.2 Lihavuus ja terveys.....	3
2.3 Lihavuus ja psyyke	5
3 LIIKUNTA PAINONHALLINNASSA.....	6
3.1 Ihmisen energiankulutus	6
3.2 Liikunta painonhallinnan tukena	6
3.2.1 Terveysliikunnan suositukset aikuisille	7
3.2.2 Arkiliikunta.....	9
3.2.3 Kestävyyshuolto.....	10
3.2.4 Lihaskuntoharjoittelu	11
3.2.5 Kävely	11
3.2.6 Sauvakävely.....	12
3.2.7 Vesiliikunta	13
3.2.8 Kotijumppa	14
3.2.9 Liikkuvuus ja venyttely.....	15
4 PAINONHALLINTARYHMÄN OHJAAMINEN.....	16
4.1 Liikuntaneuvonta	16
4.2 Liikuntakäyttäytymisen muutos.....	17
4.3 Painonhallintaryhmä.....	17
4.4 Painonhallintaryhmän kokoaminen.....	18
4.5 Ryhmänohjaajan rooli.....	19
5 LIIKUNTANEUVONTAJAKSO.....	20
5.1 Tapaamisiin valmistautuminen	20
5.2 Tapaamiset.....	20
5.3 Tavoitteet	21
5.4 Asiakkaan sitoutuminen	22
5.5 Psyyke ja painonhallinta	22

5.6 Palaute	23
6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	25
7 TUOTTEISTAMISPROSESSI	26
7.1 Toimeksiantaja	26
7.2 Aiheen valinta	27
7.3 Tuotteen luonnostelu	27
7.4 Pilottiryhmän kokoaminen	28
7.5 Ryhmätapaamisten rakenne	28
7.6 Pilottiryhmän toteuttaminen	29
7.6.1 Ensimmäinen tapaaminen	29
7.6.2 Toinen ryhmätapaaminen, kuntosaliharjoitus	30
7.6.3 Kolmas ryhmätapaaminen, kuntopiiri	31
7.6.4 Neljäs ryhmätapaaminen, keppijumppa	32
7.6.5 Viides ryhmätapaaminen, kahvakuula	32
7.6.6 Kuudes ryhmätapaaminen, yhteiskävely	33
7.6.7 Seitsemäs ryhmätapaaminen, kehonhallinta	34
7.6.8 Kahdeksas ryhmätapaaminen, lopetus	35
7.7 Tuotteen viimeistely ja raportin kirjoittaminen	35
7.8 Tuotteen rakenne	37
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
9 POHDINTA	40
9.1 Prosessin arviointi	41
9.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi	44
9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	45
9.4 Oma ammatillinen kehittyminen	46
9.5 Jatkokehitysaiheet	48

LIITTEET

1 JOHDANTO

Lihavuus on yleistynyt epidemian lailla. Lihavuutta esiintyy kaikenikäisillä, kaikissa sosiaaliluokissa ja molemmilla sukupuolilla. Mitä pidempään lihavuus on ollut, sitä pysyvämpää se on. Toisaalta lihavuus ei välttämättä jätä jälkiä, jos paino alenee riittävästi. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 8.)

Yksi tärkeimmistä lihavuuden hoitoon liittyvistä elintapamuutoksista on liikunnan lisääminen. Monien terveyttä ja hyvinvointia edistävien vaikutusten ohella liikunta tukee muiden elintapamuutosten toteutumista. Kun liikunta on mielekästä, tuottaa mielihyvää ja on omaan kuntotasoon sopivaa, se muodostuu luontevaksi osaksi arkea ja voi jatkua läpi elämän. (Pietiläinen ym. 2015, 170.)

Opinnäytetyöni lähtökohtana on tutkia naisten kokemuksia saamastaan liikunta-neuvonnasta painonhallintaryhmässä Myötätuulessa. Opinnäytetyöni tukee ammatillisen terveystuotantosaamisen kehittymistä syventyen liikuntaneuvonnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää kahden kuukauden pituinen liikuntajakso työssäkäyville ylipainoisille naisille ja suunnitella sekä kehittää sähköinen liikunta-opas painonhallintaryhmän ohjaajalle.

Projektin tavoitteena on ohjata eri liikuntamuotoja pienryhmässä huomioiden yksilöiden tarpeet. Projektin tavoitteena on tehdä monipuolinen ja toimiva sähköinen liikuntaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Opas olisi sellainen, jota on helppo hyödyntää tulevaisuudessa Myötätuulessa painonhallintaryhmien kanssa.

Opinnäyteprosessissa opin toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana, sillä osaan kertoa terveystuotantosaamisen vaikutukset ensimmäisen harjoituskerran jälkeen, lyhyellä aikavälillä ja pitkällä aikavälillä, sekä ohjaamaan asiakkaita liikuttamaan päivittäisten liikuntasuosittelujen mukaan. Osaan kertoa liikunnan aseman sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistäjänä. (Liikunnanohjaaja 2011.)

2 LIHAVUUS

Lihavien osuus on kasvanut Suomessa pitkällä aikavälillä. Vuonna 2012 miehistä 58 % ja naisista 43 % oli lihavia (BMI>25 kg/m²) itse ilmoittamiensa pituus- ja painotietojen avulla arvioituna. Vastaavat osuudet vuonna 2011 olivat 60 % (miehet) ja 44 % (naiset). Miehistä 16 % ja naisista 28 % kertoi laihduttavansa kysytyllä hetkellä. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2012, 22.) 55–64-vuotiailla miehillä ja yli 65-vuotiailla naisilla lihavuus on yleisintä. Finriski 2007 -tutkimuksen aikaan oli suomalaisista 25–74-vuotiaista miehistä 70 % ja naisista 57 % vähintään ylipainoisia (painoindeksi yli 25 kg/m²). Yli viidennes suomalaisista oli lihavia, eli heidän painoindeksinsä oli yli 30. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.) Naisilla lihavuuden muutos ei ole ollut tasaista ja välillä lihavuus on jopa harvinaistunut. Kuitenkin vuonna 2000 lihavuus on ollut naisillakin selvästi yleisempää kuin 30 vuotta sitten. (Mustajoki 2007, 112.) Kantaneva (2012) taas toteaa, että vuosien 1988–2004 aikana suomalaisten keskipaino on noussut tasaisesti ja lihavien henkilöiden määrä lisääntyy jatkuvasti. Merkittävin muutos on tapahtunut 25–35 -vuotiaiden ikäluokassa. Tässä työssä keskitytään lihavuuteen ja painonhallintaan.

Uudet luvut naisten lihavuudessa ovat Yhdysvalloissa suuret. 40 % USA:n naisista kärsivät lihavuudesta. Arvioidaan, että kaksi kolmasosaa Yhdysvaltojen aikuisista ovat liikalihavia. Uudet tutkimukset näyttävät, että miesten keskuudessa lihavuus on tasaantunut sillä aikaa, kun naisten lihavuuden lukemat jatkavat nousua. Kun lukemia katsotaan taaksepäin, tutkimukset ovat osoittaneet, että vuodesta 2005 vuoteen 2014 naisten selkeän lihavuuden lukemat ovat merkittävässä kasvussa. Yhdysvalloissa lihavuuden epidemia kolme vuosikymmentä vanha ja suuria sijoituksia on tehty tutkimuksissa, kliinisessä huolenpidossa ja on kehitetty erilaisia ohjelmia lihavuuden ehkäisemiseen. (Sifferlin 2016.)

2.1 Lihavuuden arviointi

Lihavuus tarkoittaa normaalia suurempaa rasvakudoksen määrää kehossa. Liikarasva kertyy pääasiassa ihon alle ja myös vatsaonteloon. (Kantaneva 2012, 27.) Kansainvälisen tavan mukaan lihavuutta kuvataan Suomessa suhteellisella painolla eli painoindeksillä (Body Mass Index eli BMI) (taulukko 1), joka ilmaistaan laskukaavalla paino jaettuna pituuden neliöllä (kg/pituus m^2), jossa pituus ilmoitetaan metreinä (Puska 2011). Seuraavassa taulukossa kuvataan painoindeksin viitealueet aikuisilla:

Taulukko 1. BMI-taulukko. Lähde: WHO

Vaikea alipaino	< 16.0
Merkittävä alipaino	16.0 - 16.99
Lievä alipaino	17.0 - 18.49
Normaali paino	18.5 - 24.99
Lievä lihavuus	25.0 - 29.99
Merkittävä lihavuus	30.0 - 34.99
Vaikea lihavuus	35.0 - 39.99
Sairaaloinen lihavuus	40.0 >=

2.2 Lihavuus ja terveys

Tulokset naisten lihavuuden haitoista terveyteen ovat musertavia ja kiistattomia. Erityisesti viskeraalisen rasvan alue on keskeinen metabolisessa oireyhtymässä ja vahvasti liittyvä munasarjojen monirakkulaoireyhtymään. Ylipainoiset naiset ovat alttiita erityisesti diabetekseen, ja diabetesnaisilla on kasvanut riski sydän- ja verisuonitauteihin. Naisilla lihavuus kasvattaa riskiä sairastua erilaisiin syöpiin, eri-

tyisesti rintasyöpään ja endometrioosisyöpään. Lihavuus on yhteydessä kuolleisuuteen niin naisilla kuin miehillä, ja henkilön painon noustessa kuoleman riski nousee. (Frank 2016.)

Lihavuus lisää riskiä sairastua muun muassa 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, astmaan, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, dementiaan, masennukseen, uniapneaan, kihtiin, sappi- ja haimasairauksiin sekä useisiin syöpäsairauksiin. Lihavuus on yhteydessä myös lisääntyneeseen kuolleisuusvaaraan, joka suurenee selvästi painoindeksin ylittäessä arvon 30 kg/m². Vyötärölihavuus ja varhain alkanut lihavuus lisää sairauksien riskiä. Vyötärölihavuus on tunnusomainen piirre metabolisessa oireyhtymässä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Lihavuus saattaa aiheuttaa myös useita muita terveyshaittoja, kuten kuukautishäiriöitä, hedelmättömyyttä sekä raskaus- ja synnytyskomplikaatioita. Lihavuus ja siihen liittyvät sairaudet heikentävät terveyteen liittyvää elämälaatua monin eri tavoin. Fyysinen toiminta- ja työkyky huononevat, ja lisäksi lihavuus saattaa aiheuttaa psykososiaalisia ongelmia, kuten syrjintää ja ennakkoluuloja, vaikeuksia työelämässä, opiskelussa tai sosiaalisessa kanssakäymisessä. Iäkkäillä henkilöillä lievä ylipaino ei ole haitallista, mutta lihavuus heikentää selvästi liikkumiskykyä ja päivittäisistä toimista selviytymistä. Erityisen haitallista iäkkäille henkilöille on lihavuuden ja huonon lihaskunnan yhdistelmä. Lihavuus on yhteydessä myös syömishäiriöihin. Onkin tärkeää tunnistaa syömishäiriöt ajoissa, jo ennen kuin ylipainoa alkaa kehittyä. Epätyypillisiin syömishäiriöihin kuuluva ahmintahäiriö (BED) johtaa monesti vaikeaan lihavuuteen. Arviolta viidennes vaikean lihavuuden takia hoitoon hakeutuvista ja noin 8 % ylipainoisista kärsii tästä. Ahmintahäiriöön kuuluu toistuvia ahmintakohtauksia, mutta ei käyttäytymistä, jolla ahmitun ruoan lihottavaa vaikutusta yritettäisiin välttää. (Mustajoki, 2008.)

2.3 Lihavuus ja psyyke

Asenteet ja ajatukset ohjaavat ihmisen toimintaa. Joskus ne voivat olla esteenä muutosten tekemiseen, minkä vuoksi niitä on tärkeä käsitellä painonhallintaryhmässä. Tavoitteena on päästä pois siitä ajattelutavasta, joka haittaa painonhallintaa. Tällöin tilalle löytyy muutosta tukeva ajattelutapa. Pyrkimys täydellisyyteen on monille luonteenomaista, mikä on usein laihduttajalle haitallista. Päämäärän asettamisessa ja lupauksissa ilmenee pyrkimys täydellisyyteen. Päämäärät ja lupaukset sisältävät sanoja ”ei koskaan”, ”aina” tai ”joka päivä”. Täydellisyyteen pyrkiminen voi johtaa seurauksiin, jotka vaikuttavat laihduttajan mielialaan ja saattavat estää laihduttamisen onnistumisen. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 104–105.)

Pietiläinen ym. (2015) lisää, että elintapamuutoksissa repsahtavia luonnehtii usein niin sanottu mustavalkoinen tai kaikki-tai-ei-mitään – ajattelu. Laihduttaja voi esimerkiksi jakaa ruoka-aineet ”sallittuihin” ja ”kiellettyihin” tai ”En syö koskaan kello 18 jälkeen”, ”Lopetan kokonaan makean syömisen”. Ajattelun jäykkyys ja ehdottomuus haittaavat painonhallintaa, joustava ajattelu puolestaan tukee sitä. Joustavuus on kykyä nähdä eri tilanteissa useita vaihtoehtoja, huomata mahdollisuuksia siellä, missä ensin katsottuna näyttää olevan pelkkiä haasteita ja esteitä.

3 LIIKUNTA PAINONHALLINNASSA

3.1 Ihmisen energiankulutus

Energiankulusta on kahta lajia: lepoenergiankulutus ja liikkumisen eli lihastyön aiheuttama kulutus. Lepoenergiankulutus ilmoittaa, kuinka paljon energiaa kuluu rauhallisesti maatessa. Elimistössä solut toimivat, hengitys kulkee, sydän lyö, muu- naiset ja maksa toimivat koko ajan. Kaikki muu paitsi makaaminen lisää energi- ankulutusta, koska lihasten käyttö vaatii energiaa. Lihaksia tarvitaan kaikessa työssä ja liikahtelussa varsinaisen liikunnan lisäksi. Nykyään työn ollessa kevyttä ja suurin osa liikkumassa autolla kokonaisenergiankulutuksesta lihastyön osuus on keskimäärin noin 30 % ja loput 70 % on lepoenergiankulutusta. Täytyy muistaa, että ihmisen koko vaikuttaa merkittävästi lepoaineenvaihdunnan energiankulutuk- seen. (Mustajoki 1999, 25–27.)

3.2 Liikunta painonhallinnan tukena

Ihmisessä on varastoituneena melkoinen määrä energiaa. Suurin osa energiasta on varastoitunut rasvana – jokainen rasvakilo sisältää 9000 kcal (38 000 kJ) ener- giaa. Lihakset ovat elimistön tärkein proteiinivarasto. (Fogelholm, Kukkonen-Har- jula, Nupponen, Pokki, Rinne 1999, 13.) Laihdutuksen hyvä laatu tarkoittaa yli- määräisen painon ja rasvamassan vähentämistä ilman että lihasmassaa menete- tään kohtuuttomasti. Lihasmassan menetys heikentää terveyttä ja toimintakykyä. (UKK-instituutti 2010.) Liikunta voi parhaimmillaan jopa puolittaa lihasmassan me- netyksen laihdutuksen aikana ja monipuolinen, myös vastusharjoittelua sisältävä liikkuminen on suositeltavaa lihasmassan säilymisen kannalta (Borg, 2008). Fo- gelholm ym. (1999) lisää, että liikunta vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimis- tön, sydän- ja verenkiertoelimistön sekä hengityselimistön kuntoon. Liikunta vai- kuttaa suotuisasti kehon vastustuskykyyn ja hermoston toimintaan sekä parantaa

fyysistä toimintakykyä. Kestävyysliikunta pienentää ylipainoisen henkilön kohonnutta lepoverenpainetta keskimäärin 5 mmHg sekä pienentää veren kohonneita triglyseridiarvoja.

Terveysliikunta on hyvä tavoite, jos aikaisemmin ei ole liikkunut lainkaan. Terveysliikunta tarkoittaa vähintään puoli tuntia päivässä ainakin viisi kertaa viikossa. Terveysliikunta nimensä mukaan on liikuntaa, jonka on todettu lisäävän terveyttä. Terveysliikunnalla on vaikutus painonhallintaan ja uhkaavaan painon nousuun. Painonhallitsijat, jotka ovat karistaneet useita kiloja, on todettu tarvitsevan enemmän terveystoimintaa päivässä kuin suositellaan. Tutkijoiden mukaan painonhallitsijoille sopiva määrä liikuntaa on 45–60 minuuttia päivässä. Tämä vastaa 10 000–12 000 askelta päivässä. (Mustajoki 2011.)

Lihassoiman parantamiseen tähtävällä harjoittelulla, esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla, on edullisia vaikutuksia kehon koostumukseen siten, että lihaskudoksen eli rasvattoman kudoksen osuus saattaa suurentua ja rasvakudoksen osuus pienentyä, vaikka paino pienenee vain vähän. Laihduttavaksi liikunnaksi suositellaan 300 kcal:n (1 300 kJ) energiankulutusta päivittäin. (Käypä hoito 2016.)

Tämä tarkoittaa 45–60 minuutin kohtalaisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa päivittäin. Laihduttamisen jälkeen painon pysyvyys saattaa edellyttää noin 2 500–2 800 kcal:n (10.5–11.7 MJ) viikoittaista energiankulutusta. Tämä tarkoittaa 60–90 minuuttia kohtalaisen kuormittavaa kestävyystyypistä fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Käypä hoito 2016.)

3.2.1 Terveystoiminnan suositukset aikuisille

Liikuntapiirakan (18–64-vuotiaiden) mukaan viikoittaiseen terveystoimintasuositukseen kuuluu kestävyystoiminnan parantaminen liikkumalla useana päivänä viikossa

yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai yksi tunti 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntaa tulee kohentaa ja liikehallintaa kehittää ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2015.)

Kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuuden voi valita oman peruskunnon ja tavoitteen mukaan. Reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa riittää aloittelijalle ja terveystiikujalle. Kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt ovat sopivia liikkumismuotoja. Tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa huonokuntoisella henkilöllä. Liikkuminen on hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa, ja sen pitää kestää vähintään kerrallaan 10 minuuttia. Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on terveyden kannalta parempi kuin ei ollenkaan, mutta muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet eivät kuitenkaan riitä terveystiikunnaksi. Uutta tutkimustietoa on siitä, että kun liikkuu pidemmän aikaan tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan, terveyshyödyt lisääntyvät. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa. Kestävyystiikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Myös veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat. (UKK-instituutti 2015.)

Vähintään kaksi kertaa viikossa kestävyystiikunnan lisäksi tarvitaan lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Lihassoiman kehittämiseen sopivat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittävät pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta. Säännöllinen venyttely pitää yllä liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2015.)



Kuvio 2. Viikoittainen liikuntapiirakka.

3.2.2 Arkiliikunta

Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi. Arkiliikunta auttaa kilojaan karistaneita ylläpitämään uutta painoa ja ehkäisee normaalipainoisia lihomasta. Laihdutuskeinona liikunta ei ole yksistään riittävä. Painonpudotus on vaikeaa pelkästään liikunnalla, jos ruokavalioon ei tehdä muutoksia. Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa ovat työhön pyöräily tai kävely, siivoaminen, lehtien haravointi, lumen luonti, lapsen kanssa leikkiminen, portaiden nouseminen, bussipysäkiltä kauppaan kävely - monet päivittäiset tekemiset ovat arkiliikuntaa. Suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän askareiden yhteydessä arkiliikuntana. (UKK-instituutti 2015.)

Mustajoki (1999, 150–152) toteaa, että istuvan elämäntavan vähentäminen merkitsee uusia valintoja joissakin päivän tekemisissä. Tavoitteena on askelten ja

muun lihasten käytön lisääminen. Arkiliikunnan lisäämiseen on olemassa kymmeniä, satoja mahdollisuuksia, joista jokainen löytää mieleisensä. Työmatka on yleinen arkiliikunnan kohde. Työmatka tulisi taittaa polkupyörällä tai kävellen auton sijaan.

3.2.3 Kestävyysliikunta

Hengitystiet, keuhkot, hengityslihakset sekä sydän, verisuonet ja veri muodostavat hengitys- ja verenkiertoelimistön kokonaisuuden. Hengitys- ja verenkiertoelimistön tehtävänä on huolehtia riittävästä hapen ja ravintoaineiden kuljettamisesta kudoksille. Verenkiertoelimistön tehtäviin kuuluu elimistön hormoniaineenvaihdunnan, nestetasapainon, happamuuden ja lämmön säätely sekä immuunijärjestelmän ylläpito. (Suni & Taulaniemi 2012.)

Fyysinen kuormitus lisää toimivien lihasten energiantarvetta. Fyysistä kuormitusta rekrytoidaan vastaamaan uusia motorisia yksiköitä ja lihassoluja. Samaan aikaan kudoskopillaarit laajenevat ja verenkierto vilkastuu. Tämän seurauksena sydämen syke ja iskutilavuus kasvavat, keuhkoverenkierto vilkastuu sekä hengityssyvyys ja hengitystaaajuus kasvavat. Hapenkulutus ja hiilidioksidintuotto kasvavat lihasten lisääntyneet energiankulutuksen seurauksena. (Suni & Taulaniemi 2012.)

Kestävyysliikunta on ylipainoiselle erityisen suositeltavaa, sillä se kuluttaa kaikista liikuntamuodoista tehokkaimmin energiaa ja sen antamat terveyshyödyt ovat merkittävimmät. Liikapainoiselle parhaita kestävyysliikunnan muotoja ovat vartalon suuria lihasryhmiä kuormittavat liikuntamuodot, joissa voidaan säädellä liikunnan tehoa itsenäisesti halutun suuruiseksi. (Niemi 2007.) Manninen, Holma ja Borg (2004) toteavat, että energiankukuttavuus on laihduttajan kannalta liikunnassa houkuttelevinta. Pienillä muutoksilla voi lisätä kulutusta pitkin päivää, kun liikunnan aiheuttaman lisäkulutuksen ei tarvitse rajoittua ainoastaan varsinaiseen kuntoliikuntaan. Liikunnalla on enemmän merkitystä painonhallintavaiheessa kuin laihduttuksessa, kun se mahdollistaa riittävän suurien energiamäärien syömisen ilman

lihomista ja tasoittaa satunnaisten herkuttelujen aiheuttamia ”energiansaantipiikkejä”. Mustajoki (1999) väittää, että liikunta ei ole kovin tehokas laihdutuskeino. Liikkumalla on mahdollista laihtua, mutta se on hidasta. Painonhallitsijan tärkein näkökohta liikunnassa on sen jatkuvuus. On parempi, että painonhallitsija lisää liikkumistaan vähän, mutta pysyvästi kuin, että aloittaa muutaman viikon pituisen kovatehoisen liikuntaharrastuksen.

3.2.4 Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu parantaa lihaksen voima- ja kestävyysominaisuuksia sekä nivelten liikkuvuutta. Riittävä lihaskunto liittyy vahvasti hyvään toimintakykyyn. Kuitenkin lihaskuntoharjoittelun aiheuttama energiankulutus on vähäisempää kuin kestävyysharjoittelulla. Lihavuuteen liittyy usein heikentynyt lihaskunto, ja siksi lihaskuntoharjoittelu onkin painonhallinnan kannalta tärkeää. (Niemi 2007, 94.) Mannisen, Holmalan ja Borgin (2004, 97) mukaan lihaskuntoharjoittelu voi olla voimistelua, jolloin lisävastuksena toimii oman kehon paino. Kuntosalilla lihaskuntoharjoittelun vastuksena käytetään erilaisia painoja. Oman kehon painoa hyödyntäviä liikkeitä ovat muun muassa punnerrukset ja erilaiset kyykyt. Käsipainoja ja levytankoja käytetään vapailla painoilla treenaamisessa. Vapaiden painojen harjoittelu vahvistaa kehoa kokonaisvaltaisesti. Kun taas kuntosalilaitteiden käytön etuna on se, että liikkeet on helpompi tehdä ja rasitus kohdistuu oikeaan paikkaan.

3.2.5 Kävely

Kävely vaikuttaa pääasiassa elimistön kestävyYTEEN eli parantaa sydämen sekä verenkierto- ja hengityselimistön toimintaa. Lisäksi kävely ylläpitää alaraajojen lihasten toimintakykyä. Kävely on kohtuukuormittaista terveyslääkettä. Kävelyllä on positiivisia vaikutuksia terveyskuntoon, sillä se parantaa kestävyyskuntoa, vähentää kohonutta verenpainetta, lisää HDL-kolesterolin pitoisuutta veressä ja pitää

yllä luuston kivennäismäärää. Ylipainoisen eduksi jo kehon liikuttaminen vaatii normaalipainoiseen verrattuna enemmän energiaa. (Fogelholm, Kukkonen-Harjula, Nupponen, Pokki & Rinne 1999, 42.)

Ylipainoiselle yleisesti ottaen paras liikuntamuoto ja myös suositeltavin terveysliikunnan muoto on kävely. Kävely ei kuormita liikaa verenkierto- ja hengityselimistöä eikä alaraajojen niveliä. Kävelyn kuormitustaso on tyypillisesti kohtuullinen, mutta aloittelevan ja ylipainoisen liikkujan kannattaa välttää jyrkkiä mäkiä alkuvaiheessa. Tällöin mäkiävelyssä hapenkulutus saattaa nousta lähelle maksimia jo kävelyvauhdissakin. Hyvään kävelytekniikkaan kuuluu ryhdikäs asento, jolloin vartalon painopiste on lantion päällä. Tämä tarkoittaa sitä, että ylävartalolla ei nojata liian paljon eteen tai taakse. Katse ja jalkaterät osoittavat eteenpäin. Hyvä rullaava kävelyaskel on aina kantaiskusta varvastyöntöön saakka. Käsillä on hyvä rytmittää ja tehostaa kävelyä. Painonhallitsija voi lisätä vaivattomasti kävelyvauhtia ja askelpituutta tehokkaiden yläraajojen myötäliikkeiden avulla. (Niemi 2007, 80–82.)

3.2.6 Sauvakävely

Kun lenkille ottaa mukaan sauvat, kävelyn teho kasvaa 20–30 prosentilla. Sauvoilla täytyy tehdä aktiivisesti työtä kävelyn aikana ja pelkkä sauvojen ulkoiluttaminen ei vielä riitä. Sauvojen työntövaihe on tekniikan ydin. Saatto täytyy tehdä loppuun saakka niin, että työntävä käsi ojentuu. Kun kyynärtaipeeseen muodostuu seistessä sauvat lähellä vartaloa 90 asteen kulma, ovat silloin kävelysauvat oikean pituiset. Sauvakävelyssä tulee muistaa myös, että kädet osoittavat suoraan eteenpäin, hartiat ovat alhaalla, rentoina ja keskivartalo jämäkkänä. (Kyrklund 2003, 37.)

Sauvakävelyssä käytössä ovat ylävartalon lihakset ja askellus on tehokkaampaa kuin tavallisessa kävelyssä. Painonhallitsija nauttii sauvakävelyn eteenpäin vievästä tunteesta sekä sauvojen antamasta tuesta, joka muokkaa vartalon asentoa ryhdikkääksi ja eteenpäin meneväksi. Lonkan asento on hyvä sauvojen tasapainottavan vaikutuksen ansiosta. Lonkanivel ojentuu kävelyn varvastyöntövaiheessa paremmin ja lantionseudun käyttö tehostuu. Sauvat pehmentävät niveliin

kohdistuvaa rasitusta, joten polvet, selkä ja lantionseutu voiva paremmin. Sauvakävely vahvistaa ylävartalon ja käsivarsien lihaksia sekä rentouttaa hartianseutua. (Arvonen & Palssa 2009, 114–116.)

3.2.7 Vesiliikunta

Vedessä ihminen kuluttaa energiaa huomattavasti enemmän kuin kuivalla maalla. Se johtuu kehomme ympäröimään veteen luovuttamasta lämmöstä. 27-asteisessa vedessä eli normaalissa uimahallivedessä lämpöenergiakulutuksemme on 40 % suurempi kuin kuivalla maalla vaikka emme tekisi yhtään mitään. Jos vielä ihminen liikkuu tehokkaasti, esimerkiksi vesijuosten, jolloin vesi vastustaa pystyasennossa etenemistä laajalla pinta-alalla, liike-energiakulutus lisää kalorienme polttoa huijasti. Vesijuoksu laihduttaa kolmen eri mekanismin kautta, ja on sen vuoksi mitä erinomaisinta painonhallintaliikuntaa. Nämä kolme mekanismia ovat elimistön lämmönhukka, liike-energian kulutus ja lihasten kiinteytyminen. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2016.)

Vesijumpassa, vesijuoksussa ja uinnissa hengityselimistö saavat harjoitusta, verenkierto vilkastuu, lihaskunto kohenee ja olo virkistyy. Veden noste ja paine vähentävät nivelkuormitusta. Myös verenkierron tehostuminen nopeuttaa tuki- ja liikuntaelinten vammojen paranemista. Painonhallitsijoille vesiliikunta on oivallista liikuntaa, sillä sitä voi tehdä milloin vain oman aikataulun mukaisesti ja oman kuntotason mukaan. Vedessä olo tuntuu kevyeltä, sillä ihminen, joka on kaulaan asti vedessä painaa keskimäärin 8 % normaalipainosta. Liikkujan kelluvuuteen vaikuttavat yhdessä painovoima ja veden noste. (Arvonen & Palssa 2009, 211.)

Vesiliikuntamuodot soveltuvat erinomaisesti myös ylipainoisille liikkujille. Vesivoimistelu muistuttaa tavallista aerobicia ja voimistelua. Harjoitteet tehdään vain kanoihin saakka vedessä. Erityisesti nivelsairauksista ja –säryistä kärsiville henkilöille vesivoimistelu sopii. Yleensä vesivoimistelua harjoitellaan altaan pohjalla

seisten, mutta myös syvässä vedessä voi vesijumpata kelluntavyön kanssa. Tällöin ei tarvita varsinaista uimataittoa eikä välttämättä kasvoja tarvitse kastaa veteen. (Niemi 2007, 92.)

3.2.8 Kotijumppa

Myös kotikuntoilu voi olla monipuolista. Kotona harjoittelu vaatii luonnetta. On järjestettävä itselleen tarpeeksi tilaa harjoitteluun, aikaa ja rauhaa. Painonhallintaryhmän ohjaajan tulee tiedostaa kotikuntoilun yleisimmät kompastuskivet. Jotta asiakas pääsee kiinni säännölliseen kotiharjoitteluun, ovat kotikuntoilun kompastuskivet raivattava pois tieltä. Ryhmäläisellä liikkumisen aloitus vaatii ponnisteluja, mutta alkuvauhdin jälkeen asiat pyörivät jo omalla painollaan. (Aalto 2006, 9-11.)

Kotona treenaamiseen asiakas tarvitsee tilaa vain parin neliön verran. Liikuntatuokioista mukavamman voi tehdä väljä ympäristö, kiva näköala ikkunasta, telkkari tai stereot. Sopivan tilan lisäksi ryhmäläisen tulee raivata kalenterista tilaa ja vaikka merkata treenejä kalenteriin valmiiksi tuleville päiville tai viikoille. Kotona asiakkaan harjoitustuokiota voi häiritä esimerkiksi soiva puhelin. Kun keskeytys tulee, ryhmän jäsenen pitäisi pyrkiä palaamaan pian treenin makuun ja jatkaa siitä, mihin jäi. Ohjaajan tulee opastaa asiakkaita unohtamaan hetkeksi tekemättömät kotityöt, kuten täysi tiskiallas likaisia astioita, pesemättömät pyykit ja leikkaamaton nurmikko. Asiakkaan tulee päättää tehdä harjoitus alusta loppuun keskittyen vain siihen. (Aalto 2006, 10–11.)

Tein painonhallintaryhmän asiakkaille viisi kotijumppaohjelmaa, joita he voivat hyödyntää kotona. Asiakkaat saivat toivoa haluamiaan kotijumppaohjelmia liikuntaneuvontajakson alussa sekä liikuntaneuvontajakson lopussa niin sanotuiksi jat-

koliikuntaohjelmiksi. Olen liittänyt oppaaseen kuntopiiriohjelman oman kehon painolla, kahvakuulaohjelman, lenkkiohjelman, jumppapallo-ohjelman sekä edistyneen kahvakuulaohjelman. Jokaisessa kotijumppaohjelmassa on kuvailtu harjoitusliikkeet ja –tavat.

3.2.9 Liikkuvuus ja venyttely

Tehokkaalla liikunnalla on lihaksia lyhentävä ja kiristävä vaikutus. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa merkittävästi lihasten pituuteen. Venyttelyn pitäisi kuulua olennaisesti jokaiseen liikuntasuoritukseen. Liikkuvuus tarkoittaa kykyä tehdä laajoja liikkeitä. Yleinen liikkuvuus on liikkuvuutta, joka ei estä arkipäivän askareista selviytymistä. (Aalto 2008, 128.)

Venyttelyn avulla ylläpidetään nivelten liikkuvuutta, palautetaan lihasten joustavuus sekä parannetaan kudosten verenkiertoa. Yksipuoliset asento- ja liikuntatottumukset sekä pitkäaikainen istuminen aiheuttavat helposti lihasten ja muiden kudosten kireyttä. Lihasten kireys ja nivelten kankeus saadaan vähenemään venyttelyllä. Parhaimman venyttelytuloksen saa säännöllisesti venyttelemällä. Säännöllinen venyttely ehkäisee työn tai muun fyysisen aktiivisuuden aiheuttamia lihasperäisiä oireita sekä hoitaa niitä. Ennen liikunta ja liikunnan jälkeen venyttely on tärkeää. Alkulämmittelyn yhteyteen liitetyt venytykset valmistavat elimistöä tulevaan rasitukseen, lisäävät kudosten kimmoisuutta ja lämmittävät kehoa. Nivelten liikkuvuuden ja lihasten joustavuuden parantaminen ovat kevyiden venytysten tarkoituksena. Venyttelyllä rentoutetaan lihaksia rasituksesta ja palautetaan ne lepopituuteensa liikunnan jälkeen. (Fogelholm, Kukkonen-Harjula, Nupponen, Pokki & Rinne 1999, 30.)

4 PAINONHALLINTARYHMÄN OHJAAMINEN

Painonhallintaryhmän ohjaamisessa käydään läpi perustietoja liikunnasta, kuten liikunta edistää pysyvää painonhallintaa, liikuntaa voi ”kerätä” lyhyistä pätkistä päivän aikana sekä kaikki liikuntamuodot kuluttavat kaloreita. Liikunnan lisääminen käytännössä tarkoittaa sopivan liikuntaharrastuksen etsimistä, keinoja lisätä arki-liikuntaa ja tutustua eri liikuntamuotoihin. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 235.)

4.1 Liikuntaneuvonta

Henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla on erityinen osuus terveystieteiden edistäjänä. Henkilökohtainen neuvonta on perinteinen terveydenhuollon ammattilaisten työmuoto, joka kuuluu terveyden edistämisen viestinnällisiin ja kasvatuksellisiin keinoihin. Liikunnan ammattilaiset käyttävät myös neuvontaa työtehtävissään. Neuvonnan avulla asiakkaalle luodaan pohjaa sopivalle liikunnanohjaukselle erityisesti erityisryhmissä. (Nupponen & Suni 2011, 213.)

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan asiakkaan ja ammattilaisen välistä kahdensuuntaista vuorovaikutusta. Pelkkien ohjeiden ja neuvojen antaminen tai liikuntasuosittelun esitleminen on tiedonjakoa, jossa päätarkoituksena on lisätä asiakkaan tietämystä ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Ainoastaan tieto liikunnasta ei yksinään aikaan saa pysyviä käyttäytymisen muutoksia. Myös asenteet, pyrkimykset, taidot, odotukset, aiemmat kokemukset, ympäristön esteet ja mahdollisuudet sekä sosiaalinen tuki säätelevät ihmisen käyttäytymistä. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on vahvistaa edellä mainittuja tekijöitä ja auttaa asiakasta löytämään oma

tapansa liikuntatottumusten muutokseen. Liikuntaneuvonnassa asiakkaan muutoksia ei voi määritellä hänen puolestaan. (Nupponen & Suni 2011, 213.)

4.2 Liikuntakäyttämisen muutos

Liikuntaneuvonnan muutosvalmiusvaiheessa ammattilainen selvittää asiakkaan liikuntahistorian pohjalta, millainen halu ja mitä edellytyksiä hänellä on liikkumisen muuttamiseen. Tässä vaiheessa tarkastellaan asiakkaan liikuntakäyttämistä sääteleviä tekijöitä. Asiakkaan omakohtaisuuden virittäytymisen jälkeen hänet ohjataan määräaikaiseen, suunnitelmalliseen kokeiluvaiheeseen, jossa etsitään asiakkaalle omalta tuntuvia ja toteutettavissa olevia liikuntamuotoja ja –ajankohtia. Asiakkaan liikuntakäyttämisen selvittämisen, terveyskunnan testien ja tulosten tulkinnan jälkeen liikuntaneuvontaprosessissa siirrytään henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman laatimiseen asetettujen tavoitteiden pohjalta. Liikuntaohjelma vastaa kysymyksiin, mitä liikkumista, missä, milloin, minkä verran ja millä tavalla. Ammattilainen seuraa ja arvioi liikuntaohjelman toteutumista asiakkaalla sopien neuvontatapaamisia ja ohjaten ohjattuihin liikuntamuotoihin ja palveluihin. Neuvonnan toteuttajien, asiakkaiden ja liikuntapalveluja tarjoavien tahojen tarpeet yhdistyvät tiedottamisessa, jossa paikalliset liikuntapalvelut kootaan yhteen. Monessa kunnassa laaditaan tarjolla olevista liikuntapalveluista ja –tilaisuuksista vuosittain luettelo, joka opastaa eri toimipisteisiin ja järjestöjen toimintaan. (Fogelholm, Vasankari & Vuori 2011, 215–225.)

4.3 Painonhallintaryhmä

Kun painonhallintaryhmää muodostetaan, tulee tarkastaa, että ryhmän jäsenillä on riittävä motivaatio laihduttamiseen ja elämäntapojen muuttamiseen. Ohjaajan tavoitteena on koota sellainen ryhmä, jossa jokainen viihtyy ja jossa on helppo

toimia yhdessä. Ryhmän toimintaa haittaa, jos siinä on eri painoisia henkilöitä, kuten lievästi ylipainoisia ja sairaalloisesti lihavia. Olisi hyvä muodostaa ryhmä, jonka jäsenten lihavuuden asteessa ei ole suuria eroja. (Mustajoki 2001, 29–31.)

Painonhallintaryhmästä voi olla paljon apua uusien elämäntapojen opettelussa ja laihduttamisessa. Painonhallintaryhmän hyötyjä ovat vertaistuki, koska ryhmän jäsenen on mahdollisuus jakaa kokemuksia muiden kanssa sekä sosiaalisuus, kun ryhmässä on usein hyvä yhteishenki. Lisäksi osallistujalla on mahdollisuus tehdä asioita muiden kanssa sekä toiminta ryhmässä voi olla monipuolisempaa kuin yksilöohjauksessa. Painonhallintaryhmän haittana tai ongelmana on se, että ohjaajan kanssa on vähemmän henkilökohtaista kontaktia kuin yksilöohjauksessa. Lisäksi toiset kuulevat, jos osallistujan henkilökohtaisia asioita otetaan esille. Joltakin osallistujalta voi tuntua ryhmän alussa hankalalta olla ja keskustella isossa ryhmässä. Toisaalta myös ryhmän ilmapiiri voi häiritä ryhmäläisen omaa työskentelyä. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 228–229.)

4.4 Painonhallintaryhmän kokoaminen

Toisten ihmisten tuki on tärkeää elintapamuutoksessa. Ryhmäohjaus mahdollistaa vertaistuen. Vertaisuus voi syntyä työnkuvan kautta, kun kokosin pienryhmän jäsenet Kajaanin kaupungin työntekijöistä. Esimerkiksi sukupuoli, ikä ja siviilisääty ovat ryhmän jäseniä yhdistäviä tekijöitä ryhmän kokoamisessa. (Laitinen, Alahuhta, Keränen, Korkiakangas & Jokelainen 2004, 13.)

Sopiva ryhmän koko on noin 10–15 henkeä. Jos ryhmässä on yli 20 henkilöä, ryhmätyöt ja keskustelut vaikeutuvat. 5-8 hengen pienryhmät ovat myös mahdollisia, ja etuna on se, että ne voidaan toteuttaa pienemmissä työtiloissa. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 32.)

4.5 Ryhmänohjaajan rooli

Ryhmän ohjaaminen ei ole ainoastaan tiedon jakamista. Ohjaajan vastuulla on sovitun ohjelman, tavoitteiden ja aikataulun toteutuminen sekä ryhmän työskenteilyn sujuminen. Ryhmän tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat ryhmän muotoutuminen ja ryhmäläisten keskinäinen yhteistoiminta. Ryhmän ohjaajalta edellytetään ryhmänohjausmenetelmien tuntemusta ja kykyä soveltaa niitä. (Pietiläinen ym. 2015, 230.)

Painonhallintaryhmän ohjaaja ohjaa kaikki ryhmätapaamiset alusta loppuun. Jokainen ryhmätapaaminen on etukäteen suunniteltu. Ryhmän ohjaajan tavoitteena on löytää sopiva tasapaino aiheiden opiskelun ja ryhmäläisten aktiivisuuden ja oma-aloitteisuuden välillä. Ohjaaja saattaa ottaa liikaa vastuuta ryhmäläisten laihtutustuloksista, ja voi kokea syyllisyyden tunnetta epäonnistumisista. Painonhallintaryhmän ja ohjaajan yhteistyön alussa on tärkeää määrittää painonhallinnan työnjako. Ohjaaja on neuvonantaja ja konsultti, jolloin hän tarjoaa vaihtoehtoja ja ideoita, mutta hänellä ei ole päävastuu ryhmän jäsenten laihtumisesta. Ohjattava tekee itse valintoja ja päätöksiä sekä kokeilee muutoksia. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 42.)

5 LIIKUNTANEUVONTAJAKSO

Suosittelava liikunnan määrä lihavuuden ehkäisyssä ja hoidon aikana on 45–60 minuuttia päivässä reipasta kävelyä. Liikunnan tavoitemäärän toteutuminen on helpointa yhdistelemällä kevyitä, kohtalaisesti kuormittavia ja jonkin verran raskaita liikuntamuotoja. Liikapanoisille hyviä ja turvallisia kestävyysliikunnan muotoja ovat kävely, uinti ja pyöräily. Lihaskuntoa parantavaa harjoittelua, kuten voimistelua ja kuntosaliharjoittelua suositellaan tehtävän 1-2 päivänä viikossa, sillä heikentynyt lihaskunto liittyy lihavuuteen. (Fogelholm, Vuori, Vasankari 2011, 122.)

5.1 Tapaamisiin valmistautuminen

Jokaisella liikunnan pienryhmävalmennuksen ryhmätapaamiskerralla oli oma aiheensa. Painonhallintaryhmän ohjaajan tuli valmistautua huolellisesti jokaiselle tapaamiselle. Olipa sitten aiheena kahvakuulatunti tai kehonhuoltotunti, ohjaajan tuli hallita ja osata tunnin sisältö sekä ohjata se. Jokaisesta ryhmätapaamiskerrasta oli tehty tarkka tuntisuunnitelma, jonka mukaan edettiin tunnilla. Tapaamiset noudattivat sisällöltään tiettyä kaavaa, joka koostui tunnin aloituksesta, alku-lämmittelystä, harjoitusosiosta, jäähdyttelystä ja palauttavista venyttelyistä.

5.2 Tapaamiset

Usein ryhmätapaamisissa osallistujat keskustelevat usein keskenään innokkaasti. Tapaamisen alussa avoin keskustelu ei saa viedä liian suurta osaa ryhmätapaamisen ajasta, mutta keskustelulle tulee varata aikaa ja tilaa. Jokainen tapaaminen etenee tietyn kaavan mukaan. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 233.)

Ryhmän kokoontumiskerrat olivat kerran viikossa, maanantaina. Yhden tapaamiskerran pituus oli yksi tunti. Tapaamiskerta oli klo 17.00–18.00, jotta ryhmän jäsenet olivat päässeet töistä. Ryhmän kesto oli kahdeksan viikkoa. Tapaamisten pääaiheena oli liikunta ja painonhallinta. Painonhallintaryhmällä oli ennalta suunniteltu ohjelma, jota seurata.

Ryhmähengen ja yleisen tunnelman luomiseksi ensimmäinen tapaaminen oli tärkeä. Ohjaaja esittäytyi ensimmäisen ryhmätapaamisen alussa. Myös osallistujat esittäytyivät ja kertoivat, millaisia asioita he odottavat ja tavoittelevat ryhmästä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovittiin yhdessä painonhallintaryhmän periaatteista ja toimintatavoista. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 233.)

Viimeisellä ryhmätapaamisella saatettiin liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmä päätökseen. Ryhmän kanssa oli taivallettu samaa tietä ja kerätty kokemuksia ja ohjeita tulevaisuuden varalle. Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmäläiset saivat avoimesti kertoa omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan liikuntaneuvontajaksolta. Ohjaaja sanoi ystävälliset loppusanat ja kiitti osallistujia lämpimästi aktiivisesta osallistumisesta.

5.3 Tavoitteet

Ensimmäisellä ryhmätapaamiskerralla ryhmäläiset saivat tehtäväkseen piirtää Minä liikkujana –piirroksen sekä asettaa liikunnan pienryhmävalmennusjaksolle kaksi tavoitetta. Tavoitteiden ei tarvinnut välttämättä olla painonmuutostavoitteita.

Tavoitteet olivat esimerkiksi ”liikkumista viikkoon”, ”lihaskuntoa kotikonstein”, ”säännölliseksi liikkujaksi liikkuen kaksi kertaa viikossa”, ”löytää liikkumisen ilo”, ”innostusta kuntosaliharjoiteluun”, ”jotain mukavaa kehonhuoltoa ja venyttelyä”, ”kipinän löytäminen liikkumiseen” sekä ”erilaisiin lajeihin tutustuminen ja mieluisan

tavan liikkua löytäminen”. Monet painonhallintaryhmän jäsenistä painottivat tavoitteissaan säännöllisyyden ja ilon löytämistä liikkumiseen. Vähän liikkuvalla, ylipainoisella henkilöllä oli tärkeää löytää oma mieluisa liikuntamuoto, jossa motivaatio säilyy yllä.

5.4 Asiakkaan sitoutuminen

Ensimmäisessä tapaamisessa asiakkaan kanssa henkilökohtaisessa alkuhaastattelun lopussa tutkimukseen osallistuja allekirjoitti liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmän asiakkaan taustatietolomakkeen (Liite 1) ja lupasi sitoutua tutkimukseen. Alkuhaastattelun yhteydessä asiakas ja ohjaaja tekivät sopimuksen, jonka mukaan asiakas esiintyy opinnäytetyössä anonyymina eli ei siis omalla nimellä.

Opinnäytetyö on kirjoitettu myös siten, että painonhallintaryhmän osallistujia ei pysty lukija tunnistamaan. Asiakas lupasi osallistua aktiivisesti ryhmätapaamisiin. Asiakkaat sopivat ohjaajan kanssa mahdollisten poissaolojen tullessa vastaan sen, että asiakas ilmoittaa ohjaajalle, jos ei pääse osallistumaan liikuntaharjoitukseen. Asiakkaan poissaolojen syynä olivat sairastumiset, työmatkat, koulutukset tai muut esteet.

5.5 Psyhyke ja painonhallinta

Lihavuuteen voi liittyä monenlaisia psykologisia ongelmia. Usein ongelmien taustalla on lihavuuden aiheuttamat ongelmat ja hankaluudet. Nykyään hoikkuutta ihannoidaan ja suhtautuminen lihaviin ihmisiin on kielteinen. Negatiivinen asenne näkyy monin eri tavoin. Lähes kaikki selvästi ylipainoiset joutuvat ajoittain sietämään suoranaista pilkkua ja nimittelyä. Negatiivisia henkisiä ominaisuuksia liitetään myös kehon koon suurentumiseen. Lihavien henkilöiden ajatellaan olevan

heikkotahtoisia, laiskoja ja jopa tyhmiä. Jo lapsuudessa syntyy kielteinen suhtautuminen lihavuuteen. Kielteinen suhtautuminen ylipainoisuuteen on johtanut lihaviin henkilöiden suoranaiseen syrjintään. Eri tutkimustulosten mukaan lihavan henkilön on vaikeampaa saada töitä kuin samoin koulutetun normaalipainoisen. Myös opiskelupaikan saamisessa näkyy sama ilmiö. (Mustajoki 2007, 102.)

Ihmisen toimintaa ohjaavat ajatukset ja asenteet. Ne voivat olla muutosten toteuttamisen esteenä, minkä takia ajatuksia ja asenteita on tärkeää käsitellä painonhallintaryhmässä. Orituista ajatuksista ja asenteista voi myös oppia pois. Tavoitteena on oppia pois painonhallintaa haittaavasta ajattelutavasta ja löytää muutosta tukeva tapa ajatella. Monille laihduttajille on luonteenomaista pyrkiä täydellisyyteen, mikä on haitallista painonhallinnassa. Päämäärän asettamisessa ja lupauksissa ilmenee pyrkimys täydellisyyteen. Pyrkimys täydellisyyteen voi johtaa seurauksiin, jotka vaikuttavat mielialaan ja saattavat estää koko painonpudotuksen. Ihminen käy itsensä kanssa jatkuvaa sisäistä keskustelua. Suurin osa on laihduttamisen kannalta harmitonta, mutta jotkut ajatukset voivat häiritä voimakkaasti ja ajan kuluessa estää painonhallinnan. Lihavat ajatukset –nimitystä voidaan käyttää haitallisista ajatuksista. Tavoitteena on, että painonhallitsija tunnistaa omia lihavia ajatuksia ja alkaa miettimään, onko se ainoa tapa ajatella asioita. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 104–106.)

5.6 Palaute

Ohjaajan työn kannalta oli tärkeää, että painonhallintaryhmän jäsenet antoivat paljon palautetta. Palautteen tuli olla monipuolista, kuten huonot ja hyvät puolet, sekä kehitettävää ja rakentavaa. Olisi ihanteellista, jos asiakkaat antaisivat joka liikuntaryhmätapaamisen jälkeen suullista ja kirjallista palautetta. Näin ollen ohjaaja pystyy kehittämään omaa ohjaustaan parempaan suuntaan saadun palauteen ansiosta.

On hyvä muistaa, että lopullinen opas muotoutuu muotoonsa asiakaslähtöisesti asiakkaiden kokemusten, tuntemusten ja toiveiden pohjalta. Joskus palautetta on helpompi antaa kirjallisena ja nimettömänä. Tällöin ryhmän jäsen uskaltaa antaa todenmukaista palautetta liikuntaharjoituksista. Asiakkaat täyttivät liikuntaneuvontajakson lopussa asiakaspalautelomakkeen (Liite 2).

6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kahden kuukauden pituinen liikuntaneuvontajakso työssäkäyville ylipainoisille naisille ja suunnitella sekä kehittää sähköinen liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle.

Projektin tavoitteena oli, että opiskelija pystyy toteuttamaan monipuolisen ja toimivan sähköisen liikuntaoppaan painonhallintaryhmän ohjaajalle. Opas olisi sellainen, jota on helppo hyödyntää tulevaisuudessa Myötätuulessa painonhallintaryhmien kanssa.

Toimeksiantaja sai uuden tuotteen palvelutarjontaan, joka vastaa asiakkaiden tarpeita.

Kehittämistehtävät:

1. Miten liikunta tukee painonhallintaa pienryhmävalmennuksessa?
2. Minkälaista palautetta painonhallintaryhmän jäseniltä tulee ja miten he kokivat liikuntaneuvontajakson?
3. Minkälainen on selkeä ja toimiva liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle?

7 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Myötätuuli, joka on Kajaanin ammattikorkeakoulussa toimiva oppimisympäristö liikunnanohjaajaopiskelijoille. Opinnäytetyöni aiheeni käsittelee ylipainoisia työssäkäyviä naishenkilöitä, joille tarjoan ohjaajana painonhallintaa tähtääviä liikuntamuotoja. Aiheanalyysin jälkeen työstin tutkimussuunnitelmaa, jonka jälkeen sain aloittaa yhdeksän kerran pilottijakson neljästä naishenkilöstä koostuvalle painonhallitsijalle. Itse pilottijakson jälkeen alkoi opinnäytetyöraportin ja oppaan kirjoittaminen sekä viimeistely.

7.1 Toimeksiantaja

Tilaaaja on se, joka vastaa projektin puitesuunnitelmasta, sanelee aikarajat ja voimavarat sekä päättää projektin päämäärän ja suunnan. Tilaaajana ei yleensä ole organisaatio vaan viime kädessä aina henkilö. Ellei projektin tilaajalla ole toimeksiantajaa, niin tilaaja ja toimeksiantaja ovat yksi ja sama henkilö. (Karlsson & Marttala 2001, 79.)

Toimeksiantajana toimii Myötätuuli, joka on Kajaanin ammattikorkeakoulussa toimivat oppimisympäristö liikunnanohjaajaopiskelijoille. Myötätuulessa tarjotaan monipuolisia hyvinvointipalveluja asiakkaille. Opiskelijat tuottavat Myötätuulessa monipuolisia hyvinvointipalveluja asiakkaille, kuten yhdistyksille, yrityksille, työyhteisöille sekä hanketoimijoille. Lisäksi Myötätuuli tarjoaa asiakkailleen tyky-toimintaa, luentoja terveyden edistämisestä, erilaisia kuntomittauksia sekä leiritoimintaa ja tapahtumia kaikenikäisille. (Vireyttä ja hyvinvointia opiskelijavoimin 2015.)

7.2 Aiheen valinta

Päätin opinnäytetyöni aiheen syksyllä 2015. Toiveenani oli toteuttaa ylipainoisille naishenkilöille painonhallintaan tähtäävää liikuntaa eri tavoin. Myötätuulen toimeksiantajalta tuli ehdotus, että tekisin liikuntaneuvontaoppaan painonhallintaryhmän ohjaajalle. Kyseessä oli työikäisistä, yli 30,0 BMI omaavista naishenkilöistä koostuva pienryhmävalmennus. Innostuin heti aihe-ehdotuksesta. Olin myös kiinnostunut tekemään toiminnallisen opinnäytetyön Myötätuulelle. Tuleva tuote Myötätuulen liikunnanohjaajaopiskelijoille on uusi konsepti.

7.3 Tuotteen luonnostelu

Aloitin opinnäytetyöni aiheen valinnalla. Pidimme Myötätuulessa toimeksiantajan Sanna Pakkala-Juntusen ja ohjaavan opettajani Liisa Paavolan kanssa opinnäytetyötapaamisen 14.9.2015. Saamallani ohjauksella ja neuvoilla aloin tekemään tutkimussuunnitelmaa työn aiheen ollessa Liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Pidimme myös opinnäytetyötapaamisen 8.10.2015 Liisa Paavolan kanssa.

Palautin 22.2.2016 aamulla tutkimussuunnitelman. Esitin samana päivänä tutkimussuunnitelmani toimeksiantajalle Sanna Pakkala-Juntuselle sekä ohjaavalle opettajalleni Liisa Paavolalle Myötätuulessa. Palautin 3.3.2016 korjatun tutkimussuunnitelman Liisa Paavolalle ja Sanna Pakkala-Juntuselle. Heti 3.3.2016 Liisa Paavola vahvisti, että tutkimussuunnitelma on hyväksytty ja voin käynnistää tuotteen pilotoinnin.

7.4 Pilottiryhmän kokoaminen

Etsin opinnäytetyöni kahdeksan kerran pilottijaksolle Kajaanin kaupungista työikäisiä naishenkilöitä, joiden BMI on yli 30,0. Tein 15.3.2016 pilottiryhmän markkinointiesitteen (Liite 3) valmiiksi. Lähetin markkinointiesitteen Myötätuulen Sanna Pakkala-Juntuselle, joka tarkisti markkinointiesitteen sisällön ja ulkoasun sekä lisäsi saateviestin Kajaanin kaupungin henkilöstölle lähetettävälle sähköpostiviestille. Esitteessä käytin monipuolisesti eri kirkkaita värejä, jotta mainos olisi houkutteleva ja kiinnostava. Pidin markkinointiesitteen sisällön hyvin yksinkertaisena ja selkeänä esiteltyäni asiat mitä, milloin ja missä – periaatteella. Ryhmässä oli neljä paikkaa ja hinta per yksi henkilö oli vain 10 euroa. Pyysin henkilöiden ilmoittautumiset 30.3.2016 mennessä sähköpostiini. Markkinointiesite sisälsi myös Kajaanin ammattikorkeakoulu Myötätuuli – logon. Sanna Pakkala-Juntunen lähetti mainoksen 18.3.2016 eteenpäin Kajaanin kaupungin henkilöstölle. Sain jo heti seuraavina päivinä sähköpostiini ilmoittautumisia liikuntaneuvontajaksoon. Sain itse valita hakijoiden joukosta sopivat henkilöt liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmään. Sain yhteensä seitsemän hakemusta liikunnan pienryhmävalmennuksen painonhallintaryhmään. Lopuksi valitsin asiakkaat pilottijaksolle iän perusteella, koska tarkoituksena oli, että asiakkaat ovat työikäisiä ja asiakkaiden välinen ikähaarukka ei olisi suuri.

7.5 Ryhmätapaamisten rakenne

Viikolla 14 järjestin Myötätuulessa neljän asiakkaan henkilökohtaiset alkutapaamiset, jotka etenivät valmiin painonhallinta-asiakkaan taustatietolomakkeen mukaan. Kirjoitin käsin ylös asiakkaan vastaukset lomakkeelle haastattelun aikana. Yksi asiakkaan haastattelu kesti noin puoli tuntia. Loppuhaastattelusta jäi aikaa myös asiakkaan kysymyksille ja toiveille liikuntaneuvontajakson suhteen. Viikolla 15 maanantaina 11.4.2016 klo 17–18.00 alkoi ensimmäinen ryhmätapaaminen neljän asiakkaan ja ohjaajan kesken.

Tapasimme painonhallintaryhmän kanssa kerran viikossa maanantaisin tunnin ajan klo 17–18.00 yhteensä kahdeksan kertaa. Jokainen ryhmätapaaminen alkoi rennosti kuulumisten kyselyllä ja miten viikko oli sujunut liikkumisen suhteen. Liikuntatuokion alussa minä ohjaajana kerroin tunnin etenemisen ja sisällön lyhyesti sekä tarkistin, jäikö asiakkaille kysyttävä tulevasta harjoituksesta. Jokainen liikuntatunti noudatti samaa kaavaa eli aluksi oli alkulämmittely, sitten harjoitusosio ja lopuksi palauttavat venyttelyt. Harjoittelimme tunnin tehokkaasti, mutta niin, että kaikki pysyivät omalla kuntotasollaan mukana tunnilla. Jokaisen tapaamiskerran lopuksi kehoitin asiakkaita antamaan välitöntä palautetta, korjausehdotuksia ja toiveita. Ensimmäinen ryhmätapaaminen oli orientoitumiskerta ja vastaavasti kahdeksas eli viimeinen ryhmätapaaminen oli lopetuskerta. Joka liikuntatuokion jälkeen lähetin ryhmän jäsenille liikuntaharjoituksesta oman liikuntaohjelman, jonka mukaan asiakas voi harjoitella kätevästi kotona samoja liikkeitä.

7.6 Pilottiryhmän toteuttaminen

7.6.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäinen pienryhmätapaaminen järjestettiin Myötätuulen luokassa. Ensimmäiselle liikunnan pienryhmävalmennuksen painonhallintaryhmän kerralle saapui neljä asiakasta. Asiakkaita yhdistivät ylipaino, BMI:n ollessa yli 30,0 sekä kaikki olivat työikäisiä naisia Kajaanin kaupungilta. Aluksi kerroin ohjaajana itsestäni perustietoja, liikuntataustaa sekä sen, että minulla on omakohtaista kokemusta ylipainosta. Pienryhmän jäsenet esittelivät itsensä muille. Ryhmän jäsen kertoi itseltään liikuntataustan, tämän hetken liikuntatottumukset ja mieltymykset sekä toiveet pienryhmävalmennukselle. Lisäksi asiakas asetti kaksi tavoitetta harjoitusjaksolle. Tapaamisella henkilö sai tehtävän, jossa hänen tuli piirtää ja kirjoittaa: ”Minä

liikkujana.” Sama tehtävä tehtäisiin harjoitusjakson loppuksi. Ohjaaja kertoi pienryhmävalmennuksen etenemissuunnitelman ja käytännön asiat.

Etenemissuunnitelmaan tuli asiakkailta paljon korjausehdotuksia. Etenkin yhden asiakkaan mielestä olisi tärkeää, että liikuntamuotoja voisi harrastaa kotona ja hyödyntää harjoitusjakson jälkeen. Yleisenä toiveena tulikin, että jokainen saisi oman henkilökohtaisen liikuntaohjelman, jota toteuttaa kotona. Kuntosalilla asiakailta nousi toive, että harjoitellaan sekä laitteilla että vapailla painoilla. Tärkeää on katsoa ja tarkkailla, että liikkeet tehdään oikein. Ja eikä liian vaikeita juttuja salille. Kaikkien toiveena oli, että alkulämmittely tehdään musiikin kanssa helpoin askelsarjoin. Ensimmäisen ryhmätapaamisen loppuksi kolme asiakasta tekivät In-Body-kehonkoostumusmittauksen.

7.6.2 Toinen ryhmätapaaminen, kuntosaliharjoitus

Toisen ryhmätapaamisen aiheena oli koko kehon kuntosaliharjoitus niin kuntosalilaitteilla kuin vapailla painoilla. Kuntosaliharjoitus toteutettiin Taito 2:n rakennuksen kuntosalilla. Paikalla olivat kaikki neljä asiakasta. Ennen alkulämmittelyä katsoimme kaikki kuntosaliharjoituksen liikkeet läpi yhdessä ohjaajan näyttäessä malliesimerkin ja kertoessa liikkeen ydinkohdat. Aluksi teimme yhdessä helpon alkulämmittelyn musiikin tahdissa. Taito 2:n kuntosalilla olivat ilmanpainelaitteet. Jokainen sai kiertää omatoimisesti liikkeitä läpi. Ohjeena oli, että asiakas tekee 12–15 toistoa ja kaksi sarjaa per liike. Kuntosaliharjoituksen aikana reipas ja kannustavat musiikki soi taustalla. Perusliikkeet olivat kaikilla hyvin hallussa. Monilla oli aikaa siitä, kun he olivat viimeksi käyneet kuntosalilla. Kukaan ryhmäläisistä ei käy parhaillaan säännöllisesti kuntosalilla. Yhtenä ohjaajan tavoitteena oli saada asiakas innostumaan kuntosaliharjoittelusta ja ehkä myös kuntosalille itsenäisesti. Eriyisesti asiakkaalle oli tärkeää, kannustus ja tsemppi liikkeiden lopputoistoissa. Ohjaaja kierteli tunnin aikana ryhmäläisten luona korjaamassa liikkeitä ja kannustamassa jaksamaan. Ohjaaja antoikin ohjeistuksen, että ryhmäläinen lisää yhteen

sarjaan kolme toistoa, koska viimeisten raskaiden toistojen aikana tapahtuu lihaskehitystä. Lopuksi teimme rauhalliset koko vartalon loppuvenytykset rauhallisen musiikin soidessa taustalla.

7.6.3 Kolmas ryhmätapaaminen, kuntopiiri

Kolmannen ryhmätapaamisen aiheena oli kuntopiiriharjoitus koko keholle, esimerkki liikuntatuokion tuntisuunnitelmasta (Liite 4). Paikalla oli vain kaksi asiakasta. Ennen alkulämmittelyä kävimme läpi yhdessä ohjaajajohtoisesti kuntopiiriharjoituksen liikkeitä. Harjoitusliikkeet olivat järjestetty fiksusti niin, että samaa lihasryhmää kuormittavia liikkeitä ei ollut peräkkäin vaan vaihtelevasti. Alkulämmittelyssä lämmittelimme koko kehoa ensin keskittyen yläkroppaa kuormittaviin liikkeisiin ja tämän jälkeen alavartaloa kuormittaviin liikkeisiin. Harjoitusosiossa kuntopiirissä yhtä liikettä tehtiin 1 minuutin ajan. Liikkeen jälkeen oli 15 sekunnin palautus ja siirtyminen seuraavaan liikkeeseen. Kaikki 10 liikettä tehtiin kolme kierrosta läpi. Yhden 10 liikkeen kierroksen jälkeen oli 3 minuutin lepotauko. Tunnin lopetti koko kropan palauttavat venyttelyt.

Asiakkaiden mukaan kannustuksella ja tsemppauksella oli suuri merkitys kuntopiiriä tehdessä. Kotona heillä ei tulisi tehtyä yhtä reippaasti yksin ilman kannustusta. Asiakkaiden mielestä liikkeet olivat sopivia ja helppoja suorittaa. Erityisen raskaiksi liikkeiksi osoittautuivat kyykkyhyppy, nyrkkeily eteen, lankkupito ja askelkyykyt. Ylipaino vaikutti liikkeiden tekemiseen molemmilla erityisesti hypyissä ja alavartalon liikkeissä sekä kovasykkeisissä liikkeissä. Liikkeet olivat toimivia ja ohjaaja sai kehuja siitä, että ne oli helppo suorittaa myös kotona eteisessä tai olohuoneessa. Lähetin jokaiselle kotijumppaohjelman kuntopiiristä, esimerkki kotijumppaohjelmasta (Liite 5) sähköpostiin, jotta ryhmäläiset voisivat hyödyntää ohjelmaa kotona liikkua.

7.6.4 Neljäs ryhmätapaaminen, keppijumppa

Tunnin aiheena oli koko kehon keppijumppa monipuolisin liikkein. Kaikki neljä asiakasta olivat paikalla. Alkulämmittely tehtiin kepin kanssa helpoin liikkein. Harjoitusosiossa oli kolmen liikkeen sarjoja. Teimme ensin kolme harjoitusliikettä läpi, minkä jälkeen toistimme samat kolme liikettä. Painotin asiakkaille, että tällä kertaa on tärkeää keskittyä liikkeiden oikeisiin suoritustekniikoihin ja –tapoihin. Asiakkaan tulee oppia liikkeiden ydinkohdat. Ohjaajana minun piti joka liikkeen aikana korostaa liikkeen ydinkohdat selkeästi ja ytimekkäästi. Kun harjoitusosiossa tuli uusi liike, niin ohjaajana näytin ensin malliesimerkin sekä kerroin muistettavat asiat. Ohjaajana tulee muistaa, että kertaus on opin äiti. Tämä tulee ilmi, kun samoissa liikkeissä kerron uudelleen ydinkohdat läpi. Lihaskunto-osio oli matolla. Lihaskunto-osioon kuului kolme vatsalihasliikettä, kaksi selkälihasliikettä sekä neljä pakaraliikettä per puoli. Asiakkaiden harjoittelu vatsalihaksissa näytti hankalalta ja raskaalta. Toistomääriä per liike ei ollut paljoa, noin 10–15. Joka liikkeen jälkeen pidimme pienen lepotauon. Täytyy muistaa, että isompikokoisilla ihmisillä lihaskuntoliikkeet ovat raskaita. Ohjaajana tunnin tavoitteena oli se, että keppijumppaohjelmaa olisi helppo hyödyntää kotiooloissa niin sisällä kuin ulkona. Lähetin asiakkaille tikku-ukoilla varustetut keppijumppaohjelmat.

7.6.5 Viides ryhmätapaaminen, kahvakuula

Tunnin aiheena oli kahvakuula ulkona. Kolme asiasta osallistui tunnille, koska yksi oli flunssassa, mutta kuitenkin seuraamassa tuntia sivusta ja tehden muistiinpanoja kahvakuulaharjoituksesta. Löysimme ulkoa kahvakuulailuun mukavan ja rauhallisen paikan Myötätuulen autojen parkkipaikan läheltä nurmelta. Sää oli hieno ja aurinkoisen lämmin. Kävimme aluksi läpi muutamia tärkeitä käytäntöjä kahvakuulailussa. Lämmittelimme koko kropan ja sen jälkeen siirryimme harjoitusliikkeisiin. Olin suunnitellut kahden tai kolmen liikkeen liikesarjoja, jolloin liikesarja tehtiin

kahteen kertaan läpi. Painotin tunnilla, että keskitymme oikeisiin suoritustekniikoihin ja – tapoihin, jotta jokaisen on helppo kotona tehdä kahvakuulaliikkeitä ohjelman mukaan.

Asiakkailla oli hyvin perusliikkeet hallussa ja liikkeitä ei tarvinnut paljoa korjata. Harjoitusliikkeitä oli koko kropalle monipuolisesti. Teimme lihaskuntoliikkeitä matolla. Kahvakuula oli myös vatsan kierto liikkeessä mukana vastuksena. Asiakkaat jaksoivat tsemptata raskaimmissakin liikkeissä. Minä ohjaajana pääasiassa näytin liikkeen ja kerroin liikkeen ydinkohdat. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet saivat tehdä liikettä ja kävin katsomassa jokaisen luona, että liike onnistuu oikein. Asiakkailla oli kuuden kilon kahvakuulat, mutta heillä voisi olla raskaammatkin kuulat mukana. Ohjaajana tärkeää oli selostaa ytimekkäästi liikkeitä ja näyttää selkeät liikkeitä. Näin ollen ryhmäläisillä oli helppo tehdä liikkeitä. Ohjaajan ei tule unohtaa kannustamista ja motivointia tunnin aikana harjoitellessa. Tunnilla oli leppoisa ja hyväntuulinen ilmapiiri. Minusta kaikilla näytti olevan mukavaa ja aurinko paistoi koko tunnin. Asiakkaat juttelivat ja nauroivat. Varmasti kesäinen raikas ulkoilma vaikutti positiivisesti tunnin ilmapiiriin.

7.6.6 Kuudes ryhmätapaaminen, yhteiskävely

Tunnin aiheena oli yhteiskävely Kajaanin AMK:n lähellä olevalla pururadalla. Kolme asiakasta osallistui yhteiskävelyille. Lähdimme yhteiskävelyille Taito 2:n rakennuksen takaa ensin metsän halki pururadalle, josta lähdimme kiertämään oikealle. Lämmin ja aurinkoinen sää suosi meitä. Saavuimme pian ampumaradalle, jossa harjoitellaan talvisin ampumahiihtoa. Kiersimme ison ympyrän ampumaradalla edeten eri tyyleillä, kuten polvennostoilla, kanta pakaraan, hölkäten, askelkyykyillä ja käsien pyöryksillä. Seuraavaksi edessämme oli kaksi pientä ylämäkeä. Nousimme ylämäkeä ylös sivukyykyillä, polven nostoilla ja kanta pakaraan kävelyllä. Ryhmän jäsenet jaksoivat hyvin tehdä ylämäkeen harjoitteita. Ylämäen jälkeen jatkoimme matkaa hyvin vaihtelevamaastoisella kuntoreitillä.

Pääsimme laskettelurinteen juurelle, jossa päätimme jatkammeko matkaa ylös pitkin laskettelurinteen vieressä kulkevaa tietä. Kaikki olivat motivoituneita mäen kiipeämiseen ja näin ollen aloimme kivuta pitkää ja jyrkkää laskettelurinnettä ylös. Painotin asiakkaille, että teemme useita lepotaukoja ja täytyy välittömästi sanoa, jos tulee huono tai heikko olo. Kiipesimme sinnikkäästi ylös pitäen lepotaukoja ta-saisin välimatkoin. Mäen huipulla saimme tuulettaa ja joimme vettä. Kaikki jaksoi-ivat hienosti ylös saakka. Matkamme jatkui mutkittelemaa autotietä alas. Keskuste-elimme yhdessä. Lenkin loppupuolella laskeuduimme jyrkkää alamäkeä alas, jolloin piti olla varovainen. Lähdimme laskeutumaan alas hyppymäen kohdalta. Lopuksi kävelimme vielä metsäkaistaleen halki ja pääsimme koulun luo. Annoimme itsel-lemme aplodit mahtavasta suorituksesta.

7.6.7 Seitsemäs ryhmätapaaminen, kehonhallinta

Tunnin aiheena oli kehonhallinta, johon kuuluivat tasapaino, kehonhuolto sekä ve-nyttely ja rentoutus. Kolme asiakasta oli paikalla, yhden asiakkaan ollessa ki-peänä. Oli vuorossa liikunnan pienryhmävalmennuksen viimeinen liikuntatapaa-minen. Aloitimme tuokion reippaalla alkulämmittelyllä, jossa lämmittelimme koko kehon helpoilla liikkeillä. Alkulämmittelyn jälkeen vuorossa oli tasapaino-osio. Alo-i-timme tasapanoliikkeet helpoimmista liikkeistä ja etenimme vaikeimpiin liikkeisiin. Esimerkiksi ensin piirsimme yhdellä jalalla ympyrää lattiaan, minkä jälkeen liikettä vaikeutettiin ja piirsimme yhdellä jalalla ympyrää ilmaan. Teimme monipuolisesti eri tasapainoliikkeitä. Asiakkaat ihmettelivät, kuinka paljon liikkeet tuntuvat reiden lihaksissa ja erityisesti reiden loitontajissa ja lonkankoukistajissa. Tasapainoliik-keetkin voivat olla raskaita. Tasapainoliikkeiden jälkeen vuorossa oli liikkuvuutta kehittäviä harjoitusliikkeitä. Teimme koko vartaloa kuormittavia aktiivisia dynaami-sia liikkeitä. Yhdellä asiakkaalla oli selän kanssa ongelmia, joten ohjasin hänelle vaihtoehtoliikkeitä.

Seuraavaksi siirryimme venyttelyihin. Otimme pitkiä venytysliikkeitä, joiden kesto oli noin 1 min per liike. Aloitimme venyttelyliikkeet seisaaltaan, siirryimme istumaan, sitten selinmakuulle, josta istumaan ja seisomaan. Tunnin loppuksi sammutin valot ja oli loppurentoutus. Loppurentoutus oli ”Jännitä ja rentouta”, jossa vuoronperään ensin jännitettiin nilkka ja rentoutettiin nilkka. Rentoutus eteni jaloista niskan lihaksiin järjestelmällisesti. Esimerkiksi oikean jalan nilkka jännitettiin ja rentoutettiin sekä toistettiin jännitys-rentoutus. Sitten vasta siirryttiin vasemman jalan nilkkaan. Lopuksi asiakkaat saivat maata muutaman minuutin selällään silmät kiinni ja ohjaaja oli myös hiljaa.

7.6.8 Kahdeksas ryhmätapaaminen, lopetus

Tunnin aiheena oli ryhmätapaamisten lopetuskerta Myötätuulen luokassa. Etenimme lopetuskerralla Power Point – esityksen mukaan. Jokainen kertoi omat fiilikset, hyvät puolet, huonot puolet sekä kehitettävät asiat. Ryhmän jäsenet piirsivät ja kirjoittivat nyt ”Minä liikkujana”. Asiakkaat tarkistivat ovatko he saavuttaneet alkutapaamisella asetetut tavoitteensa. Jokainen asiakas täytti palautelomakkeen kahden kuukauden liikuntajaksolta. Halutessaan asiakas sai tilata ohjaajalta jatko-liikuntasuunnitelman. Ohjaaja kiitti kaikkia asiakkaita yhteisestä matkasta ja kehui asiakkaiden saavutuksia kahden kuukauden pilottijaksolla. Ohjaaja toivotti kaikkea hyvää tulevaisuuteen ja toivoi, että liikunta pysyisi vahvasti asiakkaiden elämässä mukana. Ryhmän jäsenillä oli vielä vapaa sana loppuun.

7.7 Tuotteen viimeistely ja raportin kirjoittaminen

Liikuntaneuvontajakson jälkeen aloin työstämään opinnäytetyön raporttia ja tulevaa sähköistä opasta. Tutkimussuunnitelma toimi tässä hyvänä pohjana ja perustana uudelle tiedolle. Tein muutamia muutoksia liikuntaneuvontajakson etenemissuunnitelmaan. Pilottijaksossa neljännen ryhmätapaamisen aiheena oli keppijumppa, mutta muutin ryhmätapaamisen aiheeksi vesijumpan, jonka voi toteuttaa

Vesiliikuntakeskus Kaukavedessä Kajaanissa. Liikuntaneuvonnan pilottijaksossa painonhallintaryhmätapaamisia oli kerran viikossa maanantaisin klo 17.00–18.00. Asiakkaiden toiveesta painonhallintaryhmä kokoontuu kahdesti viikossa; maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17.00–18.15, jolloin aikaa on 15 minuuttia enemmän. Yhden viikon maanantaina ja keskiviikkona ryhmätapaamisten aiheet ovat samat, koska jos käy niin, että asiakas ei pääsekään molempina päivinä osallistumaan ryhmätapaamisiin.

Muokkasin myös liikuntatapaamisten tuntisuunnitelmia tarkemmiksi ja yksityiskohtaisiksi niin, että ohjaajalla on helppo ohjata eri liikuntatuokioita painonhallintaryhmälle. Asiakkaiden kokemusten ja tuntemusten perusteella muutin joitakin asioita tuntisuunnitelmissa. Lisäksi lähes jokaisesta liikuntatuokiosta on erikseen asiakkaalle kotijumppaohjelma, jota voi vaivatta seurata selkeiden ohjeiden ja kuvien avulla.

Pidin muuten liikuntaneuvontajakson etenemissuunnitelman sellaisenaan kuin se olikin pilottijaksossa. Asiakkaiden kannalta on merkittävää, että he saavat kokeilla eri painonhallitsijoille sopivia liikuntamuotoja. Asiakas voisi mahdollisesti löytää oman mielekkään tavan liikkua omalla vapaa-ajallaan. Painonhallitsija-asiakkaiden kotijumppaohjelmista on tehty ytimekkäitä ja selkeitä seurata. Säilytän ensimmäisen henkilökohtaisen alkutapaamisen valmiissa oppaassa, koska koin sen tärkeänä ja johdattelevana itse ryhmätapaamisia kohden. Henkilökohtaisen alkutapaamisen jälkeen ovat vuorossa kahdeksan ryhmätapaamista.

Tuote on toimitettu toimeksiantajalle, Myötätuulelle. Tuote sisältää kokonaisuudessaan painonhallintaryhmän ohjaajan liikuntaneuvontaoppaan, markkinointiesitteen, loppupalautekyselylomakkeen, ryhmätapaamisten tuntisuunnitelmat, kotijumppaohjelmat, toivejumppaohjelmat ja tehtävät. Tuotteen tehtäviin kuuluvat asiakkaan taustatietolomake, asiakkaan tavoitteet ja toiveet liikuntaneuvontajaksolle sekä Minä liikkujana – piirros.

7.8 Tuotteen rakenne

Selvityksen tekeminen on yksi osa toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapaa. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, portfolio, tietopaketti tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä viestinnällisin ja visuaalisin keinoin pyritään luomaan kokonaisuus, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Opinnäytetyön toiminnallisen tekstiosuuksissa on suunniteltava ne kohderyhmää palveleviksi ja mukautettava ilmaisu tekstin sisältöä, vastaanottajaa, tavoitteita, viestintätilannetta ja tekstilajia palveleviksi. Opinnäytetyöni toteutustapa eli opas palvelee kohderyhmäänsä parhaiten. Opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. Rakensin tuotetta niin, että siitä tulisi yksilöllisen ja persoonallisen näköinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.)

Liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle Myötätuulessa – opas alkaa sisällysluettelosta (Liite 6), jota seuraa johdanto. Johdannossa kerrotaan oppaan tarkoituksesta ja tavoitteista. Johdannon jälkeen oppaassa kerrotaan painonhallintaryhmän ohjaajasta ja sen roolista liikuntaneuvontajakson aikana.

Seuraavaksi opas käsittelee liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmää, painonhallintaryhmän kokoamista, tapaamisiin valmistautumista, tapaamisia sekä painonhallitsijoiden asettamia tavoitteita. Tämän jälkeen oppaassa kerrotaan asiakkaan sitoutumisesta liikuntaneuvontajaksolle sekä psyykettä painonhallinnassa.

Opas jatkuu seuraavasti: liikunta painonhallinnassa, ihmisen energiankulutus sekä terveystieteiden suositukset. Oppaassa käsitellään painonhallitsijoille sopivia eri liikuntamuotoja, kuten hyötyliikuntaa, kävelyä, sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua, vesiliikuntaa, kotijumppaa sekä liikkuvuutta ja venyttelyä. Tuotteen lopussa on jokaisen ryhmätapaamisten tuntisuunnitelmat ohjaajalle, kotijumppaoh-

jelmat sekä toiveohjelmat asiakkaille. Tehtäviin kuuluivat asiakkaan taustatietolomake, asiakkaan tavoitteet ja toiveet liikuntaneuvontajaksolle, Minä liikkujana – piirros sekä loppupalautekyselylomake.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sain vastaukset kehittämistehtäviin tuotteistusprosessin aikana. Kehittämistehtävät olivat: miten liikunta tukee painonhallintaa pienryhmävalmennuksessa, minkälaista palautetta painonhallintaryhmän jäseniltä tulee ja miten he kokivat liikunta-harjoitusjakson sekä minkälainen on selkeä ja toimiva liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Kehittämistehtävät kulkivat mukana koko tuotteistusprosessin aikana ja vastaukset muokkautuivat niihin prosessin edetessä. Päädyin seuraaviin johtopäätöksiin.

Liikkuminen pienryhmässä samankaltaisten ryhmäläisten kanssa on motivoivaa ja innostavaa. Ryhmän jäsen saa liikkua omalla kuntotasollaan ja saada onnistumisen kokemuksia hyvistä suorituksista. Pienryhmässä asiakkaat saavat myös toisiltaan tukea ja kannustusta. Ryhmän paine kannustaa yrittämään parhaansa. Painonhallintaryhmän jäseniltä tuli pääasiassa positiivista palautetta ryhmätapaamisista. Ryhmäläiset pitivät ohjaajan ohjausta selkeänä ja kannustavana. Ohjelmat olivat toteuttavissa kotona eikä tarvinnut lähteä muualle. Ryhmäläiset kokivat liikuntaneuvontajakson miellyttävänä ja hyödyllisenä. Selkeä ja toimiva liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle on monipuolinen ja laaja. Liikuntaneuvontaopas antaa selkeät ohjeet painonhallintaryhmän kokoamiselle, suunnittelulle, toteutukselle ja arvioinnille. Oppaassa ohjaajan asema on keskiössä. Lisäksi liikuntaneuvontaoppaassa on jokaiselle ryhmätapaamiselle tuntisuunnitelma, jonka mukaan edetä.

Selkeä ja toimiva liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle on sellainen, joka palvelee painonhallintaryhmän tarpeita ja toiveita. Liikuntaneuvontaoppaan tavoitteena on ohjata painonhallinta-asiakkaita eri liikuntamuodoissa niin, että ryhmän jäsen löytää oma mieleisen tavan liikkua säännöllisesti. Liikuntaneuvontaopas on selkeä ja ymmärrettävä rakenteeltaan ja sisällöltään. Myötätuulen liikunnanohjaajaopiskelijalla on hyvät työkalut pienryhmävalmennuksen toteuttamiseen alusta loppuun saakka. Myötätuuli toimeksiantajana saa uuden tuotteen Myötätuulen palvelutarjontaan.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kahden kuukauden pituinen liikuntajakso työssäkäyville ylipainoisille naisille ja suunnitella sekä kehittää sähköinen liikunta-neuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Toimeksiantajana toimi Myötätuuli, joka on liikunnanohjaajaopiskelijoiden oppimisympäristö Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Myötätuulen palveluista on löytynyt aiemmin liikuntaneuvontaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Nina Huotarin opinnäytetyön ”Painonhallintaohjaajan materiaalipaketti oppimisneuvola Myötätuuleen” (2009) mukaan yksi Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuulen tarjoamista ryhmäpalveluista ovat painonhallintaryhmät. Syksyllä 2009 Myötätuulessa pyöri kaksi painonhallintaryhmää, naisille ja miehille omansa. Ryhmä kokoontui kerran viikossa Kajaanin ammattikorkeakoululla. Liikuntatuokioita ohjasivat liikunnanohjaajaopiskelijat yhdessä lähiohjaajan kanssa. Tällöin painonhallintaryhmässä jäseniä oli 8-12. Myötätuulesta käsin oli markkinoitu naisten painonhallintaryhmää esimerkiksi paikallislehdessä, jonka kautta ilmoittautuneet tulivat mukaan ryhmään.

Myötätuulessa harjoitteleva liikunnanohjaajaopiskelija pystyy toteuttamaan liikuntaneuvontaa painonhallintaryhmälle pienryhmävalmennuksena tekemäni oppaan avulla.

Toimeksiantajan tavoitteena oli saada uusi tuote palvelutarjontaan, joka vastaa asiakkaiden tarpeita. Projektin tavoitteena oli tehdä monipuolinen ja toimiva sähköinen liikuntaopas painonhallintaryhmän ohjaajalle. Opas olisi sellainen, jota on helppo hyödyntää tulevaisuudessa Myötätuulessa painonhallintaryhmien kanssa.

9.1 Prosessin arviointi

Käytin tuotteen arviointiin erilaisia tapoja. Keräsin pilottijakson loputtua painonhallintaryhmän jäseniltä loppupalautteen kyselylomakkeen avulla. Keräsin myös ryhmätapaamisten ohessa asiakkailta välitöntä palautetta: niin kehitettävää ja hyviä puolia. Kokosin palautteita Mind Mapeihin.

Mielestäni painonhallintaryhmän pilottijakso onnistui suhteellisen hyvin. Asiakkaiden antamassa loppupalautteessa oli jonkin verran hajontaa. Loppupalautekyselystä paistoi hyvin läpi asiakkaiden kokemukset, tuntemukset ja mielipiteet kullekin liikuntaneuvontajaksosta. Pilottijakson järjestäminen oli mukavaa, antoisaa ja opettavaista. Tulevaisuudessa minulla on työkaluja toteuttaa liikunnan pienryhmävalmennusta painonhallinta-asiakkaille. Tulevaisuudessa tulisi pureutua syvemmin liikunnan ja painonhallinnan teoreettiseen puoleen sekä antaa konkreettisia neuvoja painonhallintaan arjessa.

Markkinointi oli tärkeässä roolissa hankkiessani pienryhmään neljä naishenkilöä. Tein värikkään ja houkuttelevan markkinointiesitteen, joka lähetettiin Kajaanin kaupungin henkilöstölle toimeksiantajan tarkastuksen ja muokkauksen jälkeen. Sain ensiyrittämällä painonhallintaryhmän kokoon. Valitsin hakijajoukosta sopivat henkilöt liikuntaneuvontajaksolle. Kriteereinä olivat BMI yli 30,0, naishenkilö, työikäinen sekä ryhmän jäsenet olivat suunnilleen saman ikäisiä. Hakijajoukosta tipui pari henkilöä pois, koska heidän ikänsä lähenteli jo 63 vuotta.

Asiakkaiden näkökulmasta tavoitteena oli saada tietoutta ja käytännön ohjeita liikunnasta painonhallinnassa. Pääasiassa nämä tavoitteet saavutettiin asiakkaiden keskuudessa. Liikuntaneuvontajakson tarkoituksena oli saada painonhallintaryhmään henkilöitä, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta painonhallintaryhmästä tai erilaisista liikuntamuodoista painonhallitsijalle. Liikuntatuokioiden lomassa saadun suullisen palautteen mukaan suurin osa asiakkaista sai uutta hyödyllistä tietoa liikunnasta painonhallinnassa. Painonhallintaryhmän jäsenillä oli takana useita epäonnistuneita laihdutus- ja liikunnanlisäämisyrityksiä.

Asiakkailla oli eri syitä, miksi he hakivat liikuntaneuvontajaksolle mukaan. Yleisimpinä syinä olivat ylipaino ja painonhallinta. Yksi asiakas tiesi teoriassa kaiken painonhallinnasta, mutta hän kaipasi käytännön ohjausta ja motivaattoria itsenäiseen liikuntaan. Tämä asiakas piti myös tärkeänä, että ohjaaja kannustaa ja tsemppaa vieressä. Toinen asiakas vastaavasti haki painonhallintaryhmästä miellyttävää tapaa liikkua ja oman ”jutun” löytämistä.

Painonhallitsijoilla oli vaihtelevia odotuksia painonhallintaryhmästä. Yksi odotti painonhallintaryhmältä tsemppiä ja tukea ohjaajalta sekä mukavaa ryhmässä yhdessä tekemistä. Toinen halusi tutustua painoa alentavaan liikuntaan ja apua painonhallintaan. Hän on liikkumisessa 100 lasissa tai en mitään. Myös asiakas tarvitsi apua lepoon ja kehonhuoltoon. Yksi asiakas odotti ”eväitä” painonhallintaan ja, että käteen jäisi jotakin konkreettista.

Liikuntaneuvontajakson taustatietolomakkeessa asiakas sitoutui tutkimukseen allekirjoittamalla nimen lomakkeeseen. Kaikki neljä ryhmän jäsentä eivät kuitenkaan olleet joka kerta paikalla. Asiakkaiden poissaolojen syinä olivat sairastumiset, tärkeät työmatkat ja kuntoutukset. Jo yhden henkilön poissaolo näkyi pienryhmässä. Yhtenä ryhmätapaamisena oli kaksi henkilöä poissa, mikä vaikuttaa jo suuresti ryhmädynamiikkaan. Asiakas ilmoitti joka kerta minulle, ettei pääse paikalle. Vaikka asiakkaat eivät päässeet joka ryhmätapaamiskerralle, he toivoivat, että tapaamisia olisi ollut kaksi kertaa viikossa yhden tuokion kestäessä yli tunnin.

Loppupalautekyselylomakkeessa oli kymmenen kysymystä, joihin vastattiin sopivalla hymiönaamalla. Pilottiryhmän loppupalautteen vastauksien (Liite 7) mukaan kaikkien mielestä oli mukavaa osallistua painonhallintaryhmään. Ryhmätapaamisilla oli mukava ilmapiiri ja asiakkaat keskustelivat keskenään reippaasti. Jokainen sai liikkua oman kuntotasonsa mukaan. Jokaisen asiakkaan mielestä ohjaaja antoi hyvin ohjaustilanteissa selkeät ja ymmärrettävät ohjeet. Yksi ryhmäläinen kuvaili myös ohjaajan ohjausta rauhalliseksi. Kaikki neljä saivat hyvin tarpeeksi ohjausta ja kannustusta liikuntaharjoituksista. Asiakkaalle oli tärkeää ohjaajan kannustus asiakkaalle kohti parempia suorituksia. Jotkut ryhmäläiset kaipasivat henkilökoh-

taista kannustusta. Kolme neljästä saavutti harjoitusjakson alussa asetetut tavoitteet. Yksi asiakas vastasi kysymykseen neutraalilla hymiöllä. Ensimmäisellä ryhmätapaamisella asiakkaat asettivat kaksi tavoitetta liikuntaneuvontajaksolle. Kahden asiakkaan kohdalla painonhallintaryhmä vastasi hyvin odotuksia ja kahden asiakkaan mielestä ei aivan. Kaikki asiakkaat olisivat kaivanneet ravitsemuspuolta liikuntaneuvontajaksolle. Tämä ei olisi toteutunut, koska tarkoituksenani oli keskittyä liikuntaan painonhallinnassa. Myös osa asiakkaista olisi halunnut enemmän psyykkistä puolta painonhallinnassa mukaan.

Kolme neljästä sai tarpeeksi tietoutta liikunnasta painonhallinnassa. Yksi asiakas vastasi neutraalilla hymiöllä. Liikuntatapaamisten alkuun olisi voinut enemmän tuoda teoretietoa kyseisen tunnin aiheesta johdattelemaan liikuntaharjoitukseen. Yhden liikuntatapaamisen olisi voinut korvata luennolla ”liikunta painonhallinnassa”. Kolme neljästä oppi jotakin uutta liikuntaharjoituksissa. Yksi asiakas, joka vastasi neutraalisti, oli kokeillut kaikkia liikuntamuotoja jo aikaisemmin. Mikään liikuntamuoto ei ollut hänelle uusi kokemus. Pääasiassa kuitenkin asiakkaat oppivat jotakin uutta liikuntatuokioissa. Kaikki neljä saivat tukea ja kannustusta pienryhmästä. Liikuntatapaamisissa oli hyvä tekemisen meininki ja kaikki yrittivät parhaansa ryhmässä. Asiakkaat iloitsivat onnistumisen kokemuksista. Ryhmäläiset saivat kuntoilla rauhassa ilman, että kukaan olisi tuijottanut heitä. Kolme asiakasta teki alkumittauksen InBodyn, mutta yksi heistä teki vaan InBodyn myös loppumittauksena. Tämän asiakkaan tulos oli ok vertaillen alkua- ja loppumittauksia.

Kolme neljästä asiakkaasta osaa hyvin jatkaa liikunnallista elämää ohjaajalta saamallaan opeilla. Yksi vastasi neutraalihymiöllä, koska hänen mukaan tärkeintä oma yrittäminen eikä niinkään ohjaajan opit.

Loppupalautteen tuloksia ei voi yleistää, koska vastauksien lukumäärä oli vain pienryhmässä neljä. Jokaisen kysymyksen lisäksi olisi voinut tehdä viivoja, joille asiakas voi kirjoittaa lisätietoja kysymykseen liittyen. Myös kolmen vastausvaihtoehdon sijaan vastausvaihtoehtoja olisi voinut olla enemmän, jotta palautteesta olisi tullut tarkempi ja yksityiskohtaisempi. Asiakkaat kirjoittivat kuitenkin loppupalautte-

kyselylomakkeen loppuosioon vapaamuotoisen palautteen sekä risut ja ruusut ohjaajalle. Loppuosion palautteessa näkyi vahvasti kotijumppien helppo toteutus kotona sekä kiitosta tuli selkeistä kotijumppaohjelmista asiakkaille. Osan asiakkaiden mukaan liikuntatapaaminen voisi olla jopa 90 minuutin pituinen.

Asiakkaiden loppupalautekyselyn vastaukset vaikuttivat tuotteen viimeistelyyn. Olin valmis muokkaamaan paljon tuotetta lopulliseen muotoonsa. Tuotteen viimeistely alkoi asiakkaiden kokemuksista saamastaan liikuntaneuvontajaksosta. Asiakkaat antoivat rohkeasti kehitettävää ja parannettavaa palautetta. Tuotteen viimeistelyssä tuli keskittyä täyttämään asiakkaiden tarpeet ja toiveet. Painonhallintaryhmän tapaamisia olisi kaksi kertaa viikossa: maanantaisin ja keskiviikkoisin aina yksi tunti ja 15 minuuttia kerrallaan.

9.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessini oli monivaiheinen, koska alkuperäinen aihe ja toimeksiantaja vaihtuivat opinnäytetyöprosessin matkan varrella. Sain kuin sainkin samantyyllisen opinnäytetyön aiheen, jota olin aluksi työstänyt. Aiheen selvityksessä aloin tekemään tutkimussuunnitelmaa, joka antoi hyvän pohjan opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen. Mielenkiintoinen aihe kannusti eteenpäin prosessin varrella. Mukavin vaihe opinnäytetyöprosessissa oli itse liikuntaneuvontajakson pilottiryhmän toteuttaminen. Ryhmätapaamisia oli antoisaa ja miellyttävää ohjata. Oli hienoa nähdä omin silmin oman työn antia, ryhmäläisten onnistumisia ja ahkeraa yhdessä harjoittelua. Opinnäytetyön pilottijakso loppui 30.5.2016 lopetustapaamiseen, jonka jälkeen aloin työstämään opinnäytetyötä ja sähköistä opasta. Opinnäytetyöprosessi oli työläs ja ajoittain myös haasteellinen. Minun oli itse tehtävä ratkaisuja eri työvaiheiden suhteen ja yrittää parhaani. Pyrin työskentelemään opinnäytetyön kanssa useamman kerran viikossa, jollei päivittäin. Löysin aiheesta kattavasti kirjallisuutta sekä lisäksi hain tietoutta Internetistä. Tehdessäni yksin opinnäytetyö-

prosessia, minulla oli valta päättää miten, milloin ja missä työskentelen. Koin yksityisöskentelyn sopivaksi itselleni. Toisaalta opinnäytetyöraportista ja oppaasta olisi voinut tulla monipuolisempi ja laajempi, jos tekijöitä olisi ollut enemmän kuin yksi. Opinnäytetyöprosessi oli yksin tehtävän haastava ja laaja-alainen. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi monine vaiheineen, onnistumisineen ja epäonnistumisineen opetti minua paljon eteenpäin.

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen osallistuvat painonhallintaryhmän asiakkaat allekirjoittivat sitoutuneensa tutkimukseen, ja he esiintyivät opinnäytetyössäni anonyymeina. Lukija ei pysty tunnistamaan heitä myöskään millään keinoin. Opinnäytetyöprosessissa olen edennyt asiakkaiden ehdoilla ja asiakaslähtöisesti eteenpäin. Opinnäytetyöraportissani olen merkinnyt lähteet oikeaoppisesti sekä tekstiin että lähdeluetteloon. En ole plagioinut suoraan toisten tekstejä. Opinnäytetyöprosessissa olen käsitellyt luottamuksellisesti painonhallintaryhmän jäsenten asioita ja olen pitänyt kiinni vahvasti salassapitovelvollisuudesta. Jos asiakas on avautunut minulle hänen henkilökohtaisista asioistaan, olen pitänyt tiedon vain itselläni.

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuksessa noudatetaan toimintatapoja eli yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sovelletaan tutkimukseen. Tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan ja siitä raportoidaan sekä siinä syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö 2014.)

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyössäni en ole plagioinut toisten tekstiä. Kaikki sellainen toiminta on luvatonta lainaamista, kun jonkun toisen käsikirjoitusta, artikkelia tai tekstiä esitetään omana. Tutkijan ei tule myöskään plagioida itseään ja omia tutkimuksiaan. Itseplagioinnilla tarkoitetaan sitä, että tutkija tuottaa näennäisesti uutta tutkimusta muuttamalla vain pieniä osia tutkimuksestaan. Eettisyydessä tulee muistaa, että tuloksia ei yleistetä kriittittävästi. Tuloksia ei saa myöskään sepittää eikä kaunistella niitä. Raportoinnin ei tule olla harhaanjohtavaa tai puutteellista. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät on huolellisesti selostettava. Tutkimuksessa on tuotava julki puutteetkin. Onnistuneen tutkimuksen tekeminen niin, että eettiset näkökulmat tulevat riittävästi ja oikein huomioituksi, on vaativa tehtävä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 25–27.)

9.4 Oma ammatillinen kehittyminen

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi oli laaja ja monipuolinen. Oma ammatillinen kehittyminen kasvoi ja syvensin tietämystäni opinnäytetyöni aihepiireistä. Opinnäytetyöprosessiin kuuluivat opinnäytetyöraportin kirjoittaminen, tuotteen suunnittelu, toteutus, kehitys ja arviointi. Tuoteprosessissa aluksi suunnittelin ja tuotin liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmän ohjaajalle oppaan, jota testasin pilottiryhmän kanssa. Tuotteen pilotointiin kuului tärkeänä osana markkinointi, jonka avulla hankin asettamani kriteerien pohjalta neljä henkilöä liikunnan pienryhmävalmennukseen. Markkinointi onnistui hienosti houkuttelevalla ja värikkäällä markkinointiesitteellä, joka lähetettiin Kajaanin kaupungin henkilöstölle. Minun tuli suunnitella kaikki liikuntaryhmätapaamiset ennen tuokioita tehden yksityiskohtaiset tuntisuunnitelmat. Lisäksi painonhallintaryhmän asiakkaat saivat lähes jokaisesta liikuntatuokiosta kotijumppaohjelman kotona toteutettavaksi. Kehitin tuotteesta lopullisen version pilottiryhmän asiakkailta saamieni palautteiden ja kokemusten perusteella.

Oma ammatillinen kehittyminen kehittyi eri tavoilla. En ollut aikaisemmin toteuttanut liikuntaneuvontaa painonhallintaryhmälle. Minulla on kuitenkin kokemusta liikuntaneuvonnasta yhdelle henkilölle. Olen kiinnostunut painonhallinnasta ja painon pudottamisesta. Syvensin tietämystä liikuntaneuvontajakson aihepiireistä, kuten ohjaajan roolista painonhallintaryhmässä, itse liikuntaneuvontajaksosta, painonhallintaryhmän kokoamisesta, tapaamisista, tavoitteista, psyykestä painonhallinnassa sekä painonhallitsijoille sopivista liikuntamuodoista.

Koulutuskohtaisten osaamistavoitteiden eli kompetenssien mukaan minun pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen kehittyi, kun osaan käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille (Opinto-opas 2014). Tässä osaan ohjata painonhallintaryhmälle eri liikuntamuotoja ottaen huomioon ryhmäläisten tavoitteet. Lisäksi osaan suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnanohjauskokonaisuuksia taaten, että liikuntaneuvontajakso on monipuolinen ja motivoiva.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen – kompetenssin mukaan osaan toimia liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana sekä osaan suunnitella terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa (Opinto-opas 2014). Terveystieteiden suositusten mukaan osaan ohjata aikuisille juuri heille sopivaa liikuntaa UKK-instituutin liikuntapiirakan avulla. Jo yhden liikuntakerran jälkeen kehossa tapahtuu positiivisia terveysvaikutuksia. Liikuntapiirakka kannustaa säännölliseen ja jatkuvaan liikkumiseen joka päivä sekä oman mielekkään liikuntamuodon löytämiseen.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen – kompetenssin mukaan tunnen liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymiä. Lisäksi omaan valmiuksia yritystoimintaan (Opinto-opas 2014). Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuin ja perehdyin liikuntapalvelumuotojen toimintamalleihin Myötätuulella. Opinnäytetyöprosessi oli työelämälähtöinen ja toimeksiantajalla, Myötätuulella oli tarve uudelle tuotteelle palvelutarjontaan.

9.5 Jatkokehitysaiheet

Ensimmäisenä jatkokehitysaiheena olisi liikunnan ja ravitsemuksen yhdistäminen yhteen liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmään. Tämän asian kanssa voisi työskennellä kaksi tai kolme liikunnanohjaajaharjoittelijaa. Pilottiryhmän jokaiselta jäseneltä tuli liikunnan ja ravitsemuksen yhdistäminen yhteen jaksoon ja oppaaseen. Näin ollen oppaan sisältö on hyvin laaja, mutta mahdollinen kuitenkin suunnitella, toteuttaa, kehittää ja arvioida toimivaksi ja selkeäksi oppaaksi Myötätuulen palvelutarjontaan.

Toisena jatkokehitysaiheena olisi tiivistää asiakkaiden palautteen ja kokemusten keräämistä. Painonhallitsija-asiakas voisi täyttää joka liikuntaharjoitustuokion jälkeen lyhyen palautteen tunnista, sisällöstä ja ohjaajan taidoista. Asiakas kirjoittaisi palautelomakkeeseen niin hyvät kuin huonot puolet sekä kehitettävät asiat. Lopullista tuotetta kehitellään pääasiassa pilottiryhmän palautteen ja kokemusten perusteella. Painonhallintaryhmän ohjaajan olisi näin myös helpompi kehittää taitojaan ja tietojään, kun palautetta annetaan enemmän.

LÄHTEET

Aalto, R. 2008. Kuntoilijan lihashuolto-opas. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona: opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Airaksinen, T & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Arkiliikunta painonhallinnan apuna. UKK-instituutti. 2015. Viitattu 25.1.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna

Arvonen, S & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Borg, P & Hirvonen, S. 2008. Syö hyvin ja laihtu! Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M, Kukkonen-Harjula, K, Nupponen, R, Pokki, T & Rinne, M. 1999. Kilot kuntoon: ylipainoisen liikkujan opas. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy.

Fogelholm, F, Vuori, I & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Frank, B. 2016. Overweight and Obesity in Women: Health Risks and Consequences. Medscape. Viitattu 10.9.2016 <http://www.medscape.com/viewarticle/452831>

Helldán, A, Helakorpi, S, Virtanen, S & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveystäyttyminen ja terveys, kevät 2013. Viitattu 10.9.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huotari, N. 2009. Painonhallintaohjaajan materiaalipaketti oppimisneuvola Myötä-
tuuleen. Viitattu 1.3.2016 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6682/Huotari Nina.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6682/Huotari_Nina.pdf?sequence=1)

Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 1.9.2016.
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Kantaneva Marko. 2012. Eroon makkaroista syö ja liiku hyvin. Jyväskylä: Dodenco Oy.

Karlsson, Å & Marttala, A. 2001. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kyrklund, M. 2003. Virtaa naisen arkeen: keho kuntoon täsmäohjein. Jyväskylä: Gummerruksen kirjapaino Oy.

Laitinen, J, Alahuhta, M, Keränen, A, Korkiakangas, E & Jokelainen, T. 2014. Painonhallitsija – ryhmäohjaajan opas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lihavuus (aikuiset). Käypä hoito. Viitattu 6.9.2016. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi24010>

Liikunnanohjaaja. 2011. OPS.

Manninen, K., Holmala, E & Borg, P. 2004. Sinä onnistut: pysyvän painonpudotuksen salaisuudet. Jyväskylä: Gummerus.

Mustajoki, P. Laihduttaminen ja painonhallinta – liikunta. Terveyskirjasto. Viitattu 25.1.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00006&p_teos=pah&p_osio=&p_selaus

Mustajoki, P. 2001. Painonhallintaohjaajan opas. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mustajoki, P. 1999. Yksilöllinen painonhallinta. Juva: WSOY.

Mustajoki, P. 2007. Ylipaino: tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mustajoki, P & Lappalainen, R. 2001. Painonhallintaohjaajan opas. Helsinki: Duodecim.

Mustajoki, P & Leino, U. 2002. Laihdu pysyvästi – hallitse painoasi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Jyväskylä: WSOYpro

Nupponen, R & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Overweight and Obesity in Women: Health Risks and Consequences. 2016. Viitattu 1.8.2016. <http://www.medscape.com/viewarticle/452831>

Painonhallinta. Elintavat ja ravitsemus. THL. 2014. Viitattu 25.1.2016. <https://www.thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/painonhallinta>

Pietiläinen, K., Mustajoki, P & Borg, P. 2015. Lihavuus. Helsinki: Duodecim.

Popkin Barry. 2011. Läski maailma. Helsinki: Like.

Sifferlin, A. 2016. 40 % of U.S. Women Are Now Obese. Time. Viitattu 1.8.2016. <http://time.com/4359637/obesity-americans-women-men/>

Suni, J & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus: menetelmä terveystiikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti. 2016. Viitattu 1.9.2016. <http://www.vesiliikunta.com/index.php?page=1>

Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 19.1.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä. Viitattu 5.3.2014. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>

UKK-instituutti. Viitattu 19.1.2014. <http://www.ukkinstituutti.fi/>.

Vireyttä ja hyvinvointia opiskelijavoimin. Hyvinvointipalvelut Myötätuulessa. 2016. Viitattu 11.9.2016. <http://kamk.fi/fi/Palvelut/Hyvinvointipalvelut-Myotatuulessa>

LIITTEET

- LIITE 1 Liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmän asiakkaan taustatietolomake
- LIITE 2 Asiakaspalautelomake
- LIITE 3 Pilottiryhmän markkinointiesite
- LIITE 4 Esimerkki liikuntatuokion tuntisuunnitelmasta
- LIITE 5 Esimerkki kotijumppaohjelmasta
- LIITE 6 Oppaan sisällysluettelo
- LIITE 7 Pilottiryhmän loppupalautteen vastaukset

Liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmän asiakkaan taustatieto-
lomake

Nimi: _____

Syntymävuosi: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

1. Miksi hait mukaan liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmään?
2. Mitä odotat liikuntaneuvontajakson painonhallintaryhmältä?
3. Minkälaista liikuntaa olet harrastanut viimeisen vuoden aikana?
4. Jos et ole liikkunut, mitkä syyt mielestäsi ovat vaikuttaneet siihen?
5. Mitkä liikuntamuodot kiinnostavat sinua?
6. Mitä harrastat vapaa-ajallasi?
7. Onko sinulla terveydellisiä rajoitteita liikkumiseen?

Tutkimukseen sitoutuneen osallistujan allekirjoitus, paikka ja aika:

Tutkimuksen ohjaajan allekirjoitus, paikka ja aika:

Nimi: _____

Loppupalautteen kyselylomake
Rastita sopiva hymiö.

1. Minkälaista oli osallistua painonhallintaryhmään?	☹ ☺ ☺
2. Antoiko ohjaaja ohjaustilanteissa selkeät ja ymmärrettävät ohjeet?	☹ ☺ ☺
3. Saitko tarpeeksi ohjausta ja kannustusta liikuntaharjoituksissa?	☹ ☺ ☺
4. Saavutitko harjoitusjakson alussa asetetut tavoitteet?	☹ ☺ ☺
5. Vastasiko painonhallintaryhmä odotuksiasi?	☹ ☺ ☺
6. Saitko tarpeeksi tietoutta liikunnasta painonhallinnassa?	☹ ☺ ☺
7. Opitko jotakin uutta liikuntaharjoituksissa?	☹ ☺ ☺
8. Koitko, että sait tukea ja kannustusta pienryhmästä?	☹ ☺ ☺
9. Tapahtuiko sinun alku ja loppu InBody-testeissä muutosta?	☹ ☺ ☺
10. Osaatko jatkaa liikunnallista elämää saamillasi ohjaajan opeilla?	☹ ☺ ☺

Vapaamuotoinen palaute ja terveiset ohjaajalle, risut ja ruusut:



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
MYÖTÄTUULI



Etsin tutkimukseeni työikäisiä naishenkilöitä, joilla on ylipainoa ja painoindeksi yli 30.



Oletko sinä innokas ja motivoitunut kahden kuukauden liikuntaneuvontajaksoon ja treenaamaan kohti kesäkuntoa?



Liikuntaneuvontajakso starttaa viikolla 14, jolloin on henkilökohtaiset alkuhaastattelut.

Mitä?

- Kahdeksan yhteistä pienryhmäkertaa
- Liikuntaa monipuolisesti ja luentoja hyvinvoinnista

Milloin?

- Pienryhmä kokoontuu kerran viikossa maanantaisin klo 17-18.00
- Ensimmäinen yhteinen kerta on 11.4.2016
- Viimeinen kerta on 30.5.2016

Missä?

- Kajaanin ammattikorkeakoulu:
- Kunnan Syke: musiikkiliikuntatila ja kuntosali
- Myötätuulen luokkatila

Hinta per henkilö 10 euroa ja ryhmässä on neljä paikkaa.

Ilmoittautumiset sähköpostitse: lida Hoikkalalle 30.3.2016 mennessä.

Lisätietoja: Ohjaaja lida Hoikkala, e-mail: iidahoikkala@kamk.fi, puh. 0400 781 924

AIKA: 25.4.2016 klo 17–18.00	PAIKKA: Taito2 – kuntosali	ASIAKAS: Painonhal- lintaryhmä	OPETTAJA: Iida Hoik- kala	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄÄTAVOITTEET (PM- SE- K): Kuntopiiri- harjoitus oman kehon painolla. PM: Asiakas osaa tehdä kuntopiiriliik- keitä oman kehon painolla ja hän osaa tehdä niitä myös kotona. SE: Asiakas kokee liikunnan iloa. K: Asiakas oppii uusia oman kehon pai- nolla tehtäviä liikkeitä.				
<p>TAVOIT- TEET/PERUSTE- LUT:</p> <p>SE: Virittäytymi- nen tulevaan tun- tiin. K: Asiakas tietään tunnin kulun.</p> <p>PM: Lämmittelyllä keho sisään aje- taan tulevaan har- joitukseen ja väl- tetään loukkaan- tumiset. SE: Kevyttä ja lep- poisaa tekemistä, jonka tehoa voi- daan nostaa vähi- tellen kropan läm- metessä. K: Asiakas tietää alkulämmittelyn hyödyt.</p>	<p>OPETUSSI- SÄLTÖ JA HAR- JOITTEET:</p> <p>Tunnin aloitus</p> <p>Tunnin aiheen ja sisällön esittely.</p> <p>Alkulämmittely</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isot hengitykset käsillä - Pyöritä hartioita ympäri -Pyöritä käsiä ym- päri – kädet olka- päillä - Pyöritä käsiä ympäri eri suun- tiin - Pyöritä lantiota ympäri eri suun- tiin - Painonsiirto + vartalon kierto - Peruskyykky + pystypunnerrus käsillä - Sivukyykky + kädet lanteilla 	<p>OPETUSMENE- TELMÄT, RYH- MITTELYT, VÄ- LINEET</p> <p>Ohjaaja kertoo tunnin etenemi- sen ja asiakkaat kuuntelevat.</p> <p>Ohjaajajohtoinen alkulämmittely niin, että asiak- kaat näkevät it- sensä peilistä. Ohjaaja on kas- vokkain asiakkai- den kanssa.</p>	<p>AIKA:</p>	<p>ARVIOINTI JA PALAUTE:</p> <p>Ymmärsivätkö asi- akkaat tunnin ku- lun? Herääkö asiak- kailla kysymyksiä?</p> <p>Tuleeko kaikille lämmiin?</p>

<p>PM: Harjoittelu oman kehon vastuksella kehittää lihaskunnon lisäksi koordinaatiota ja kehon hallintaa. SE: Asiakas kokee onnistumisia ja kannustaa myös muita. K: Asiakas tietää liikkeiden suoritustavat.</p>	<p>Harjoitusosio</p> <p>Alkulämmittelyn jälkeen käymme yhdessä kuntopiirin harjoitusliikkeet läpi.</p> <p>Kuntopiiri oman kehon painolla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peruskyykky + pystypunnerrus käsillä 2. Hyvää huomenta -liike 3. Punnerrus seinää vasten 4. Lankkupito matolla 5. Askelkyykky eteen vuorojaloin 6. Konttausasennossa vastakkaiset raajat nousevat ylös - matolla 7. Nyrkkeily eteen 8. Vatsarutistus matolla 9. Kyykkyhyppy 10. Takadippi 	<p>Yhtä liikettä tehdään 1 minuutin ajan. Liikkeen jälkeen 15 sekunnin palautus ja siirtyminen seuraavaan liikkeeseen. Kaikki 10 liikettä tehdään kolme kierrosta läpi. Yhden 10 liikkeen kierroksen jälkeen 3 minuutin lepotauko. Liikkeitä on koko kropalle.</p>	<p>Jaksaako asiakas tehdä yhtä liikettä yhden minuutin ajan?</p> <p>Ohjaaja kannustaa asiakkaita jaksamaan läpi harjoituksen.</p> <p>Onko asiakkaalla oman kehon vastuksella treenattaessa hyvä ryhti?</p> <p>Muistaako asiakas tehokkaan hengityksen, joka rytmittää suoritusta ja tukee keskivartalon jäämäkäksi?</p>
--	--	--	---

<p>PM: Loppuvenyttelyissä lihasten verenkierto ja aineenvaihdunta paranee, lihakset saavat paremmin happea ja kuonaineet poistuvat tehokkaammin lihaksista.</p> <p>SE: Asiakkaalle jäi hyvä mieli tunnista.</p> <p>K: Asiakas koki oppivansa jotakin uutta. Lisäksi asiakas tietää venyttelyliikkeitä ja osaa myös tehdä niitä kotona harjoituksen loppuksi.</p>	<p>Loppuverryttely</p> <p>Venyttely</p> <ul style="list-style-type: none"> - Takareidet - Etureidet - Pakarat - Selkä - Rinta - Hartiat - Ojentajat 	<p>Jokaisella on oma matto. Ohjaaja ohjaa asiakkaita näyttäen esimerkiksi.</p>	<p>Jäikö asiakkaalle hyvä mieli tunnista?</p> <p>Mitä palautetta asiakas antaa harjoituksesta?</p> <p>Oppiko asiakas joidakin uusia liikkeitä tunnin aikana?</p>
---	---	--	--

Kuntopiiriohjelma oman kehon painolla

Liike	Lihakset	Huomioitavaa
1. Peruskyykky + pystypunnerrus käsillä	Koko kroppa	Tee käsillä pystypunnerrus, kun tulet kyykystä ylös.
2. Hyvää huomenta – liike	Selkälihakset	Keppi niskan takana ja kallista vartaloa eteen vaakasuoraan.
3. Punnerrus seinää vasten	Rintalihakset	Ota leveä asento käsillä seinää vasten ja punnerra nenää kohti seinää.
4. Lankkupito	Koko keho; vatsalihakset	Joko konttausasennossa, polvet tai varpaat lattiassa. Kroppa suorana ja tiukkana.
5. Askelkyykky eteen vuorojaloin	Reiden ja pakaroiden lihakset	Kädet lanteilla askelkyykyssä.
6. Konttausasennossa vastakkaiset raajat nousevat ylös	Selkälihakset	Vastakkainen käsi ja jalka nousevat ylös vartalon tasoon.
7. Nyrkkeily eteen	Yläkroppa	Nyrkkeile käsillä eteen.
8. Vatsarutistus	Vatsalihakset	Selinmakuulla, polvet koukussa ja kädet niskan takana.
9. Kyykkyhyppy	Koko kroppa	Ponnista alhaalta kyykystä, jalat irtoavat maasta ja kädet kurottavat hypyssä ylös.
10. Takadippi	Ojentajalihakset	Penkillä kyynärpäät osoittavat taa, laske painoa alas ja ylös.

Yhtä liikettä tehdään 1 minuutin ajan ja liikkeen jälkeen 15 sekunnin palautus ja siirtyminen seuraavaan liikkeeseen. Kaikki kymmenen liikettä tehdään läpi 2-3

kierrosta. Muista pieni alkulämmittely ennen kuntopiiriharjoitusta sekä loppuun palauttavat venyttelyt! Tsemppiä!

Oppaan sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	4
2 PAINONHALLINTARYHMÄN OHJAAJA.....	5
2.1 Ohjaajan rooli... 5	
3 PAINONHALLINTARYHMÄ.....	7
3.1 Painonhallintaryhmän kokoaminen...7	
3.2 Tapaamisiin valmistautuminen.....8	
3.3 Tapaamiset..... 8	
3.4 Tavoitteet.....9	
3.5 Asiakkaan sitoutuminen..... 9	
3.6 Psyhyke ja painonhallinta.....10	
3.7 Palaute... 10	
4 LIIKUNTA PAINONHALLINNASSA.....	12
4.1 Ihmisen energiankulutus..... 12	
4.2 Terveysliikunnan suositukset. 13	
5 PAINONHALLITISIJAN LIIKUNTAMUODOT..	14
5.1 Hyötyliikunta..... 14	
5.2 Kävely.... 14	
5.3 Sauvakävely..... 15	
5.4 Lihaskuntoharjoittelu... 15	

5.5 Vesiliikunta.....	16
5.6 Kotijumppa.....	17
5.7 Liikkuvuus ja venyttely.	18
6 LIIKUNTANEUVONTAJAKSON TUNTISUUNNITELMAT ...	19
6.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen.....	19
6.2 Toinen ryhmätapaaminen.....	20
6.3 Kolmas ryhmätapaaminen....	22
6.4 Neljäs ryhmätapaaminen.....	24
6.5 Viides ryhmätapaaminen.....	27
6.6 Kuudes ryhmätapaaminen....	30
6.7 Seitsemäs ryhmätapaaminen.	32
6.8 Kahdeksas ryhmätapaaminen.....	35
7 KOTIJUMPPAOHJELMAT	37
7.1 Kuntopiiriohjelma oman kehon painolla.....	37
7.2 Kahvakuulaohjelma.....	38
7.3 Lenkkiohjelma...	39
7.4 Jumppapallo-ohjelma..	40
7.5 Edistyneen kahvakuulaohjelma.....	48
LÄHTEET....	51
LIITTEET....	52

Pilottiryhmän loppupalautteen vastaukset









