

Ota Kunnan Askel

Yhteiskehittelynä tuotettu uusi kävelykoulu

Fysioterapian koulutusohjelma,
fysioterapeutti
Opinnäytetyö
8.4.2008

Susanna Jalonen



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Fysioterapian koulutusohjelma		Fysioterapeutti AMK	
Tekijä/Tekijät			
Susanna Jalonen			
Työn nimi			
Ota Kunnon Askel. Yhteiskehittelynä tuotettu uusi kävelykoulu.			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Kevät 2008	44 + 8 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kävelykurssi, joka pohjautuu Suomen Reumaliiton 1992 perustamaan kävelykouluun. Kurssi järjestettiin yhteistyössä Pirkkalan Virin kanssa. Tavoitteena oli selvittää kävelykurssille osallistuvien kokemuksia kävelykurssista ja saada kehittämissuhteita kurssin parantamiseen, jotta kävelykoulut voisivat mahdollisimman hyvin palvella kurssilaisten tavoitteita ja odotuksia. Kävelykurssin tavoitteena oli opastaa ja rohkaista kävelykurssille osallistuvia säännölliseen liikkumiseen ja aktiivisempaan elämäntapaan. Opinnäytetyön tuotteena syntyi ohjaajan ja kurssilaisten yhteiskehittelyn tuloksena uusi malli kävelykurssin rakenteesta ja sisällöstä, joka toimii ainakin tämentyypiselle ryhmälle.</p> <p>Kävelykurssin aluksi selvitettiin alkukyselyllä kurssille osallistuvien (14 henkilöä) fyysistä aktiivisuutta, terveydentilaa ja odotuksia kurssista. Kävelykurssi kokoontui kuusi kertaa peräkkäisinä viikkoina noin 1,5 tuntia kerrallaan. Kurssin aiheet olivat kävelyn tarkkailu, sauvakävelytekniikka, kävelytesti, kävelyn tehostaminen, lihaskuntoharjoittelu ja lihaskunto sekä kurssilaisten ehdottama aihe. Teoria oli liitetty käytäntöön. Keskeisistä kurssin aiheista, liikunnan vaikutuksista ja terveysliikuntasuosituksista koottiin kirjallinen materiaali jokaiselle kurssilaiselle. Kurssin lopuksi loppukyselyllä kartoitettiin kehittämiskohtia kurssin rakenteesta ja sisällöstä. Samalla kyselyllä selvitettiin kurssin aikana mahdollisesti tapahtuneita muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa ja terveydentilassa osallistujien subjektiivisten kokemusten mukaan.</p> <p>Loppukyselyn mukaan osa kurssilaisista koki, että kävelytestiä käsittelevällä kokoontumiskerralla teoriaa olisi pitänyt olla enemmän ja vastaavasti käytännön harjoittelua lihaskuntoa ja- huoltoa käsittelevällä kerralla. Sauvakävelytekniikkaa ja lihaskuntoa käsitteleviä osioita pidettiin tärkeimpinä ja omia tavoitteita parhaiten palvelevina. Kurssilaiset kokivat saaneensa eniten hyötyä sauvakävelytekniikan ohjauksesta, mutta liikunnan sosiaalisilla ja psyykkisillä tekijöillä oli myös suuri merkitys.</p> <p>Loppukyselystä selvisi, että kurssille osallistuneiden vapaa-ajan liikunnan määrä lisääntyi tai pysyi samana alkutilanteeseen verrattuna. Kävelyä suosittiin liikuntamuodoista eniten ja lihaskuntoa kehittävien lajien harrastus lisääntyi. Fyysinen kunto verrattuna ikätovereihin koettiin alkutilanteeseen verrattuna paremmaksi. Kurssilaiset olivat koko kurssin ajan motivoituneita harrastamaan liikuntaa. Osallistumisaktiivisuus oli kiitettävää.</p>			
Avainsanat			
kävely, kävelykoulu, terveysliikunta, terveysliikuntasuositukset			



Degree Programme in Physiotherapy		Degree Bachelor of Health Care	
Author/Authors Susanna Jalonen			
Title Take A Healthy Step. A Cooperatively Developed New Walking School.			
Type of Work Final Project	Date Spring 2008	Pages 44 + 8 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of the final project was to put the walking school into practice, which was based on the walking school founded by The Finnish Rheumatism Association's. Course was organized in co-operation with Pirkkala's Viri. The objective was to find out the experiences of the walking school participants and to get developing propositions in order to improve the course, so that walking schools could serve the participants' goals and expectations as good as possible. The objective of the walking course was to guide and encourage participants into regular physical activity and a more active lifestyle. Output of the final project was a new model of the walking course's structure and content generated in co-operation with the instructor and participants.</p> <p>In the beginning of the walking course the physical activity, health condition and expectations of the participants (14) was studied with a starting survey. The walking school gathered six times in sequential weeks for about 1,5 hours at a time. The subjects of the course were, observing of walking, nordic walking technique, intensification of walking, muscle training and muscular care and subject proposed by course participants. Theory was put into practice. Literary material was compiled for every course participant about the main course subjects, effects of physical activity and health-related physical activity recommendations. At the end of the course the participants were asked about the developing points of the course's structure and content with a final survey. With the same survey participants were asked if there was any change in their physical activity and if their health condition had improved.</p> <p>Some of the participants felt that during gatherings in which the subject was a walking test, there should have been more theory and comparably more practice in muscular care regarding the final survey. The participants felt that the Nordic walking and muscular care segments were the most important. The participants also felt that they received the most benefit from technique guiding for Nordic walking but social and physical factors in physical activity also had large meaning. The results of the final survey showed that the spare time physical activity of the participants had increased or remained same. Walking was favored the most and interest in sports that affected muscle condition increased. Participants felt that their physical fitness was better compared to other people in the same agegroup. The motivation of the participants was excellent throughout the course and activity was high.</p>			
Keywords walking, walking school, health-related physical activity			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ	2
3	PIRKKALAN VIRI	2
4	SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN	3
5	TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET	4
5.1	UKK-instituutin liikuntapiirakka	5
5.2	Suosittelava askelmäärä päivässä	6
5.3	Päivitetyt liikuntasuosituks	7
5.4	Liikuntasuosituksia yleisiin kansansairauksiin	8
5.5	Liikuntasuositus liikalihavuuden hoitoon ja ehkäisyyn	8
5.6	Luustoa vahvistava liikunta	9
6	KURSSIN AIHEET ALKUPERÄISESSÄ KÄVELYKOULUSSA	10
7	KÄVELYKURSSIRYHMÄN ESITTELY	12
7.1	Osallistujien fyysinen aktiivisuus	13
7.2	Osallistujien terveydentila	14
7.3	Osallistujien odotukset ja tavoitteet	15
8	OTA KUNNON ASKEL -KURSSIN AIHEET	16
8.1	Kävelyn tarkkailu	16
8.2	Sauvakävelytekniikka	18
8.3	Kävelytesti	20
8.4	Kävelyn tehostaminen	22
8.4.1	Tehostamiskeinoja	23
8.4.2	Kävelyn tehon määrittäminen ja mittaaminen	24
8.4.3	Energiankulutus kävelyssä	27
8.5	Lihaskuntoharjoittelu ja lihashuolto	28
8.5.1	Voimaharjoittelun perusteita	29
8.5.2	Loppuverryttely ja venyttely	30
8.5.3	Ravitsemus	31
8.6	Kurssilaisten toivomus	33
9	MUUTOKSET LIIKUNTATOTTUMUKSISSA JA TERVEYDENTILASSA	34
10	YHTEISKEHITTELYNÄ TUOTETTU UUSI KÄVELYKOULU	35
11	POHDINTA	39
	LÄHTEET	42
	LIITTEET 1-8	

1 JOHDANTO

Kävelykouluja on ollut vuodesta 1992. Koska ensimmäisestä Suomen Reumaliiton perustamasta kävelykoulusta saadut kokemukset olivat positiivisia, kehitettiin kävelykoulun ympärille kävelykampanja ”Kävele Kunnolla”, joka lähti käyntiin 1994. Se oli suunniteltu kolmen vuoden pituiseksi, mutta oli ainakin vuonna 1998 yhä käynnissä. Kampanjan kohderyhmänä olivat 35 - 65 -vuotiaat. Tarkoituksena oli kouluttaa 400 kävelykouluhjaajaa ja sitä kautta saada kävelyharrastus leviämään valtakunnallisesti. Sen tavoitteena oli innostaa erityisesti vähän liikuntaa harrastavia työikäisiä suomalaisia huolehtimaan kunnostaan ja hyvinvoinnistaan kävelemällä. (Ström 1998: 504 - 506, 521.)

Parhailaan toteutetaan kävelyhanketta Suomen Latu ry:n, UKK-instituutin ja Suomen Sydänliiton yhteistyökampanjana, joka ajoittuu vuosille 2005 - 2009. Sen tavoitteena on 10 000 uuden kävelyklubin syntyminen Suomeen. Kävelyhanke tavoittaa kävelyliikunnan toimijoita, kouluttaa kävelyklubikouluttajia ja kävelyklubien vetäjiä, kerää kävelytietoutta ja tuottaa kävelyharrastusta tukevaa materiaalia. (Suomen Latu – Suomen Sydänliitto ry – UKK-instituutti 2008a.) Eri puolilla Suomea toimii rekisteröityjä kävelyklubeja, joita voivat perustaa kaikki kävelyklubin ohjaajakoulutuksen käyneet olemassa olevaan yhdistykseen, seuraan tai työpaikalle (Suomen Latu ym. 2008b). Klubi kokoontuu kerran viikossa arki-iltana 1,5 tuntia kerrallaan kymmenen kokoontumiskertaa. Osallistujia klubille otetaan korkeintaan 20. Osallistujia ohjataan miettimään omia tavoitteitaan, harrastuksen toteuttamista ja sisältöä sekä omaan tavoitteeseen sopivaa tekniikkaa ja harjoitusohjelmaa. Kokoontuminen sisältää aina jumpan, teema- tai tekniikkaharjoituksen, tauko-ohjelman sekä venyttelyn. (Suomen Latu ym. 2008c.)

Ajatus oman kävelykoulun pitämisestä alkoi tekemistäni havainnoista lenkkipoluilla. Huomasin, että monet sauvakävelijät tarvitsisivat sauvakävelytekniikan ohjausta. Aikaisemmin kilpahiihtoa harrastaneena tunnen sauvakävelyn tekniikan. Hiihtäjät ovat käyttäneet sauvoja kesäharjoittelun tehostamiseen jo pitkään ennen sauvakävelyn tuloa koko kansan lajiksi. Monissa liikuntakirjoissa esitellään sauvakävelyn vaiheita ja tekniikkaa, mutta kirjasta luettua on vaikea siirtää käytäntöön. Tehtyjä virheitä ei pysty tunnistamaan ja korjaamaan, koska liikkeistä ei saa palautetta.

Olen ohjannut liikuntaryhmiä Pirkkalan Virin naisjaostossa. Oli luonnollista tarjota kursseja heidän järjestettäväkseen. Esittelin ideani heille ja he kiinnostuivat siitä. Viri sekä muut kävelykurseja suunnittelevat ja järjestävät tahot voivat hyödyntää kävelykurssista poikinutta materiaalia samantyyppisten kurssien järjestämisessä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kävelykurssi, joka pohjautuu Suomen Reumaliiton vuonna 1992 perustamaan kävelykouluun. Tavoitteena oli saada kehittämissuhteita kurssin parantamiseen sekä selvittää kävelykurssille osallistuvien kokemuksia kävelykurssista, jotta kävelykoulut voisivat mahdollisimman hyvin palvella kurssilaisien tavoitteita. Kävelykurssin tavoitteena oli opastaa ja rohkaista kävelykurssille osallistuvia säännölliseen liikkumiseen ja aktiivisempaan elämäntapaan heidän omat lähtökohdansa ja terveydentilansa huomioon ottaen.

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli kehittää kurssille osallistuvien ja ohjaajan yhteiskehittelyn tuotoksena uusi kävelykoulu. Reumaliitto käytti nimitystä kävelykoulu. Yhteiskehittelyn tuloksena syntynyt uudenlainen kävelykoulu käyttää nimeä Ota kunnon askel -kävelykurssi. Kokosin kehitystyön pohjalta kävelykurssista esitteen, jossa esittelen kurssin rakenne ja sisältö (Liite 8). Opinnäytetyö on suunnattu fysioterapeuteille ja muille terveystieteiden ohjaajille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille.

Opinnäytetyö alkoi käytännön osuudesta, koska kurssin rakenteen ja sisällön oli tarkoitus elää kurssin edetessä, jotta osallistujat voisivat omilla kokemuksillaan ja toiveillaan siihen vaikuttaa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi. Käytännön ratkaisuja ja kurssin sisältöä perustellaan teorialla. Opinnäytetyön on tarkoitus osoittaa, kuinka omat ratkaisuni ja sovellukseni kehittyvät tiedon ja käytännön kokeilun pohjalta.

3 PIRKKALAN VIRI

Pirkkalan Viri on vuonna 1944 perustettu Pirkkalainen urheiluseura. Seura on perustamisestaan asti kuulunut Työväen Urheilu Liittoon (TUL). (Pirkkalan Viri 2007a.) Virissä on tällä hetkellä neljä jaostoa. Ne ovat lentopallo-, koripallo-, nais- sekä kunto- ja veteraanijaosto. Seuratoiminnan lisäksi Viri osallistuu myös moniin Pirkkalaisiin urheilu- ja liikuntatapahtumiin. (Pirkkalan Viri 2007b.) Ohjattua toimintaa on kuntoliikunnasta kilpaurheiluun.

Naisjaosto otti kävelykurssini syksyn 2007 ohjelmaansa. Naisjaostolla on tarjonnassaan kausittain lastenliikuntaa (jumppakoulut) sekä monipuolista aikuisille suunnattua liikuntaa kuntotasosta riippumatta. Toiminta on suunnattu sekä miehille että naisille.

Kävelykurssin toteuttamiseen Virin naisjaosto ei antanut mitään ehtoja tai toiveita. Sain kurssin toteuttamiseen vapaat kädet. Ajattelin, että Virin nimi järjestäjänä saattaisi lisätä ihmisten mielenkiintoa osallistua kurssille. Virin naisjaosto auttoi minua kurssin markkinoinnissa levittämällä mainoksia kunnan keskusta-alueelle. Raportoin kurssin etenemisestä Virin naisjaostolle ja kyselin mielipiteitä mm. ajankohdan sopivuudesta ja muusta kurssin suunnitteluun liittyvästä.

4 SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN

Suunnittelin keväällä 2007 kurssin alkavan loppukesästä. Kurssista kiinnostuneiden piti ottaa minuun yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostitse osallistuakseen kurssille tai tiedustellakseen kurssista. Tätä varten mainokseen oli liitetty yhteystietoni. Kurssille määriteltiin maksimiosallistujamääräksi 20 henkilöä. Syitä ennakoilmoittautumismenettelyyn oli kaksi. Ensinnäkin minun täytyi varautua siihen, että halukkaita osallistujia olisi saattanut ilmaantua kokoontumispaikalle enemmän kuin kurssille voidaan ottaa. Toiseksi yksilöllinen ohjaaminen on vielä mahdollista 20 henkilölle.

Kurssi oli tarkoitus pitää loppukesän ja alkusyksyn aikana, jotta ilmat vielä suosivat eikä olisi liian kylmä. Yritin saada kurssin käyntiin kahteenkin otteeseen heinäkuussa 2007. Suureksi yllätyksekseni kurssille ei tullut ilmoittautumisia tarpeeksi kurssin käynnistämiseksi. Viri auttoi mainosten (Liite 1) jakamisessa. Olin aluksi ajatellut suunnata kurssin työikäisille, mutta kun ilmoittautumisia ei tullut, suuntasin sen kaiken ikäisille saadakseni riittävästi osallistujia. Alusta alkaen kurssi oli suunnattu kuitenkin kaikenkuntoisille, liikuntaa harrastaville ja liikuntaharrastusta aloitteleville. Muutin hieman mainoksen ulkonäköä asettelultaan (Liite 2), jotta ihmiset huomaisivat mainosten ilmoitustauluilla vaihtuneen. Olin yhteydessä Viriin kurssin käynnistämiseen liittyvistä ongelmista ja minulle kerrottiin, että kesällä ihmisiä on vaikea saada osallistumaan järjestettyyn liikuntatoimintaan. Kesän liikuntaryhmät oli lopetettu, koska osallistujia ei käynyt niissä tarpeeksi, jotta toiminta olisi kannattavaa. Kesälomat pitivät ihmiset poissa ohjasta toiminnasta, johon olisi tarvinnut sitoutua.

Sunnuntaina 5.8.2007 kaupunkilehti Tori järjesti yhdessä Pirkkalan Virin kanssa Torikävelyn. Ulkoilutapahtuman reitin pituus oli n. 4km. Kunnan keskeisten liikuntapaikkojen alueella kiertävän reitin varrella oli rasteja, joilla Pirkkalan Viri esitteli toimintaansa ja yhteistyökumppanit järjestivät tuote-esittelyjä ja jakoivat tietoa terveellisistä elämäntavoista. (Tapahtumakalenteri 2007.) Toimitin mainoksia tapahtumaan jaettavaksi, kun en itse päässyt paikalle.

Yritin käynnistää kurssin seuraavan kerran elokuun 2007 lopussa. Kurssin kokoontumispäivä piti muuttua torstaista sunnuntaiksi, koska koulun alkaminen piti minut arkipäivinä Helsingissä. Kurssille tuli kaksi ilmoittautumista. Toinen ilmoittautuneista oli saanut mainokseni Torikävelystä ja toinen nähnyt sen Pirkkalan Liikuntatalon ilmoitustaululla. Torikävelyssä mukana ollut kertoi tapahtumassa olleen mukana useita kymmeniä, ehkä noin 50 henkilöä. Pyysin näitä kahta ilmoittautunutta laittamaan puskaradion soimaan, kertomaan ystäville ja tutuille kurssista. Kurssia ei saatu vielääkään alkamaan ja tässä vaiheessa aloin jo miettiä uutta opinnäyteaihetta.

Viimeiseksi lähetin vielä sähköpostitse mainoksen tutulleni ja kerroin tarkempia tietoja. Hän kertoi kurssista omille tutuilleen ja työtovereilleen Tampereen kaupungilla. Pyysin myös tiedustelemaan mahdollista heille sopivaa alkamisajankohtaa, jos kurssista kiinnostuneita löytyisi. Kurssista oli kiinnostunut noin 20 ihmistä, joista 15 ilmoittautui lopulta mukaan. Heidän joukossaan oli kaksi elokuussa ilmoittautunutta. Kurssi saatiin alkamaan sunnuntaina 23.9.2007. Kokoontumispaikkana pysyi suunnitelmissa alusta alkaen ollut Pirkkalan keskusurheilukenttä, vaikka tamperelaiset muutoksen mahdollisuudesta paikan osalta tiedustelivatkin. Pirkkalan urheilukentältä on hyvät yhteydet suoraan ns. pururadalle liikuntamaastoon. Mikä tärkeintä, tunnen nuo alueet, joten minulla ei kulu aikaa reittien suunnitteluun. Minusta on miellyttävämpää kävellä muualla kuin välittömässä autotien läheisyydessä. Lisäksi vaihtelevat korkeuserot tuovat vaihtelua harjoitteluun.

5 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET

Terveyttä edistävä perusliikunta eroaa kuntoliikunnasta erityisesti kuormittavuuden, toistotiheyden ja päivittäisen ajankäytön suhteen. Kohtalaisen kuormittavuutensa ansiosta (40 - 59 % maksimaalisesta hapenkulutuksesta, VO_{2max}) valtaosa aikuisväestöstä voi liikkua tehokkaasti ja turvallisesti. Kuntoliikunnan toistotiheys sallii palautuspäiviä viikoittaisesta liikunnasta, mutta perusliikunnan tulisi olla päivittäistä. Terveysliikuntasuosituksat perustuvat näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Liikunnan annos määräytyy liikunnan keston, säännöllisyyden, kuormittavuuden ja liikuntamuodon mukaan. Liikuntamuoto jaotellaan yleensä hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaan liikuntaan ja lihasvoimaa vaativaan liikuntaan. Yleisiä vastemuuttujia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, liikapainon ja osteoporoosin esiintyvyys. (Oja 2005: 62 – 63; Fogelholm – Oja 2005: 72, 75.)

Suositukset tehdään yleensä jonkin viranomaisorganisaation (esim. Maailman terveysjärjestön WHO) tai järjestön (esim. American College of Sports Medicine, ACSM) toimeksiannosta, jolloin suositus myös nimetään toimeksiantajan mukaan. Suositusta laativa työryhmä joutuu kuitenkin tekemään monia myönnytyksiä, yleistyksiä ja oletuksia, kun useat sairaus- ja riskitekijäkohtaiset näytöt yhdistetään yhdeksi suositukseksi. Tieteellisen taustan lisäksi suositukseen vaikuttavat myös terveystieteelliset ja viestinnälliset lähtökohdat sekä kohdemaan liikuntakulttuuri. Suosituksen täytyy olla selkeä, ymmärrettävä ja toteutettavissa. Suosituksia on periaatteessa kahdenlaisia, niin tavallisille ihmisille suunnattuja kuin toisaalta päättäjiä ja toimijoita ohjaavia. (Fogelholm – Oja 2005: 72 - 73.)

5.1 UKK-instituutin liikuntapiirakka

UKK-instituutin liikuntapiirakka (Kuvio 1) on kehitetty hahmottamaan terveystieteelliset suositukset erityisesti liikuntaneuvontaa varten. Terveystieteellisen suosituksen keskeinen tehtävä on alentaa liikkumisen kynnystä erityisesti heillä, joita perinteinen kunto liikunta ei kiinnosta tai joille se esimerkiksi terveydellisistä syistä on liian rasittavaa. Lisäksi tavoitteena on myös nostaa esiin lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan tärkeys sekä nostaa esiin painonhallintaan tarvittavan fyysisen aktiivisuuden määrää. Liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen, joissa otetaan huomioon yleinen terveystieteellinen suositus, tunnetut liikunnan ja terveyden väliset annos-vastesuhteet sekä kohtalaisen kuormittavan (40 - 60 % VO_{2max}) ja raskaan liikunnan toisiaan täydentävät hyötyvaikutukset. Piirakan alaosa kuvaa kevyesti kuormittavaa perusliikuntaa eli hyötyliikuntaa, jossa liikunta liittyy päivittäisiin rutiineihin. Täytyy muistaa, että jokainen otettu askel ei ole terveystieteellistä liikuntaa. Jotta liikunnasta voi saada terveydellistä hyötyä, siinä pitää olla myös tiettyä tehoa. Perusliikunta ei vaikuta kovin täsmällisesti terveystieteellisen eri osa-alueisiin, mutta vaikuttaa edullisesti yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Perusliikunnaksi lasketaan kuormitukseltaan kohtuullisesti kuormittava liikunta. Piirakan yläosan liikuntasuositukset kehittävät täsmällisesti terveystieteellisen tiettyä osa-alueita, mistä johtuu nimitys täsmäliikunta. Täsmäliikunta jaetaan kestävyysliikuntaan ja lihaskuntoon/liikehallintaan. Tässä osiossa tavoitteena on kunnan kehittäminen, joten liikunnan tulee vastata kuormitukseltaan reipasta liikuntaa. Täsmäliikunnan tavoitteet voivat vaihdella henkilön iän ja mieltymysten mukaan. On tärkeää parantaa itselleen heikkoa aluetta, mitä kehittämällä ehkä ennaltaehkäisee tulevaisuudessa tapaturmia tai vammoja. (Fogelholm – Oja 2005: 76, 78 – 79.)

Suosituksessa on riittävä perustaso, jolla fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat terveystieteelliset riskit vältetään. Tähän voi päästä joko 3-4 tunnin perusliikunnalla viikossa tai 2-

3 tunnin viikoittaisella täsmäliikunnalla. Viikon tavoite tulisi kerätä vähintään kymmenen minuutin liikuntakertojen avulla. Perusliikuntaa pitäisi olla joka päivä tai vaihtoehtoisesti täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. Jos liikkuu koko piirakan verran yhdistämällä perus- ja kuntoliikuntaa, saavutetaan vielä parempi terveydentila kuin pelkällä puolella piirakalla. Ihanne olisi, jos liikkuu enemmän kuin suositellaan. Riittävä perusliikunnan tai kuntoliikunnan määrä vastaa noin 4,2 MJ:n (1000 kcal) energiankulutusta viikossa. Ihannetaso sisältää piirakan molemmat puolet ja vastaa liikunnan energiankulutusta 8,4 MJ (2000 kcal) viikossa. Tämä määrä on lihavuuden ja tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyn kannalta suositeltava, muuten energiankulutus jää liian vähäiseksi. Hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoittaminen kuluttaa paljon energiaa ja on tärkeää lihavuuteen liittyvien sairauksien ehkäisyssä. Ikääntyvällä toimintakyvyn ja liikehallinnan säilyttäminen on tärkeää. Normaali perusliikunta riittää lisäksi. Sen sijaan sydän- ja verenkiertoelimistön kunnon kehittäminen raskailla kestävyys- ja liikuntajärjestelmillä ei ilmeisesti enää vanhemmalla iällä ole terveyden kannalta kovin tärkeää. Niinpä piirakkaa painotetaan tuki- ja liikuntaelimistön sekä perusliikunnan osalta. (Fogelholm – Oja 2005: 76, 78 – 79.)



KUVIO 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2008).

5.2 Suositeltava askelmäärä päivässä

Yleisin kävelyn määrää koskeva suositus on 10 000 askelta päivässä, mikä vastaa useimpien kohdalla terveystieteiden suositusta. Toisille riittää vähäisempi määrä, toiset tarvitsevat suuremman määrän. Ihminen ottaa päivittäin tavallisesti 3000 – 5000 askelta, jotka ovat välttämättömiä töissä tai arkielämässä. Puolen tunnin kävelyn aikana otetaan noin 4000 askelta. Kun se yhdistetään päivittäisen välttämättömään liikkumiseen, ollaan lähellä riittävää 10 000 askeleen määrää. Ihanteellinen määrä olisi 13 000 askelta

tai enemmän, mitä voidaan suositella painonhallintaan. Jos välttämätön fyysinen aktiivisuus poikkeaa 5000:sta, on tavoitekin erilainen. Jos esimerkiksi välttämättömiä askeleita kertyy vain 2000 – 3000, on 7000 – 8000 askelta aluksi riittävä tavoite, jota voi vähitellen nostaa. (Fogelholm 2006.)

5.3 Päivitetyt liikuntasuositukset

American College of Sports Medicine (ACSM) ja American Heart Association (AHA) julkaisivat viime vuonna (2007) uudet liikuntasuositukset, joiden tarkoituksena oli päivittää ja selkiyttää edelliset vuonna 1995 julkaistut suositukset (Haskell ym. 2007: 1423). Liikuntapiirakka on suosituksen kanssa samansuuntainen ja on siten edelläkävijä koostaessaan liikunnan monipuolisuutta.

Suosituksen mukaan aikuisen (ikä 18 – 65 -vuotta) tulisi harrastaa kohtuullisen raskasta liikuntaa vähintään viitenä päivänä viikossa vähintään 30 minuuttia tai raskasta liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa ainakin 20 minuuttia kerrallaan. 30 minuutin minimimäärän voi kerätä 10 minuuttia tai enemmän kestävästä pätkistä. Kohtuullisen raskas liikunta on verrattavissa ripeään kävelyyn, joka nostattaa sydämen sykettä. Raskas liikunta aiheuttaa hengästymistä ja huomattavaa sykkeen nousua. Kohtuullisen raskasta ja raskasta liikuntaa voi yhdistellä suosituksen saavuttamiseksi. Näiden lisäksi tulee harrastaa kevyttä liikuntaa päivittäin, johon lasketaan hyötyliikunta. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteen vuoksi liikkumalla vähimmäissuosituksen mukaisesti voi vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja ehkäistä terveydelle haitallista lihomista. (Haskell ym. 2007: 1425 - 1426, 1430.)

ACSM katsoi tarpeelliseksi suosituksia päivittäessään laatia liikuntasuositus erikseen ikääntyville (65 vuodesta eteenpäin) ja 50 - 64-vuotiaille aikuisille, joilla on jokin krooninen sairaus ja/tai toiminnallinen rajoitus. Iäkkäät voivat myös noudattaa nuoremmille aikuisille suunnattua suositusta, jos kokevat terveytensä siihen riittävän. Ikääntyville suositellaan lihaskuntoharjoittelun lisäksi luustoa harjoittavaa liikuntaa painoa kannattavalla ja voimaa vaativalla monipuolisella liikunnalla esim. tanssi, voimistelu. Venyttelyä ja muuta liikkuvuutta edistävää harjoittelua tulisi tehdä mieluiten päivittäin ja vähintään kahtena päivänä viikossa ainakin 10 minuuttia kerrallaan, tasapainoa kehittäviä harjoitteita useana päivänä viikossa. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa aikuisten suosituksen mukaan. (Vuori 2005: 181; Nelson ym. 2007: 1435,1439.)

Lihassoikeus on huipussaan 20 - 30 vuoden iässä ja pysyy melko muuttumattomana noin 50 ikävuoteen saakka. Tämän jälkeen lihasvoima alkaa heiketä ja heikkeneminen

kiihtyy edelleen 65 ikävuoden jälkeen. Hormonaalisten muutosten vuoksi naisten lihasvoima heikkenee vaihdevuosista alkaen nopeammin. Voiman väheneminen on nopeampaa alaraajojen ja vartalon lihaksistossa kuin yläraajoissa. Lihasmassan heikkenemiseen vaikuttaa lihasmassan menetys, joka alkaa 30 ikävuoden jälkeen. (Suni 2005: 40.)

Aikuisille ja ikääntyville suositellaan lihasvoimaharjoittelua lihasvoiman ja -kestävyyden ylläpitämiseksi ja parantamiseksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Aikuisen ohjelman tulisi sisältää 8-10 liikettä 8-12 (RPE 15 - 16) kerran toistoilla suurille lihasryhmille. Ikääntyvän ohjelman suositellaan sisältävän 8-10 liikettä, joita kutakin tulisi toistaa 10 - 15 kertaa (RPE 12 - 16). Alle 50-vuotiaiden tulisi aluksi harjoitella matalalla teholla, ylävartalo 30 - 40 % maksimista ja alaraajat 50 - 60 % maksimista. Kuormaa lisätään asteittain 5 % 1-2 viikon välein. (Suni 2005: 45; Haskell ym. 2007: 1426; Nelson ym. 2007: 1439.)

5.4 Liikuntasuosituksia yleisiin kansansairauksiin

Olen valinnut seuraavat liikuntasuositukset, koska ne koskettavat läheisesti kävelykursseille osallistuneita. Kohonneeseen verenpaineeseen suositellaan (ACSM 2004) mieluiten päivittäin tapahtuvaa yhteensä vähintään 30 minuuttia kestävästä kohtuullisesti kuormittavaa (40 - 60 % VO_{2max}) kestävyysliikuntaa. Ikääntyville riittää pienempi kuormittavuus. Lihasvoimaharjoittelua suositellaan pienin vastuksin ja runsain toistoin (8-15) yhdistettynä kestävyyslajeihin. 8-10 liikettä valitaan suurimmille lihasryhmille. Jo 50 % maksimaalisesta suorituskyvystä on riittävä pienentämään verenpainetta levon aikana. (Suomen Sydänliitto ry 2006:11; Nelson ym. 2007: 1438.)

Tyypin 2 diabetekseen suositellaan (American Diabetes Association 2004) liikuntaa ainakin kolmena päivänä viikossa niin, että liikuntapäivien väliin saa jäädä vain kaksi päivää ilman liikuntaa. Kohtuullisesti rasittavaa (50 - 70 % maksimisykkeestä) liikuntaa tulee harrastaa vähintään 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa (>70 % maksimisykkeestä) vähintään 90 minuuttia viikossa. Lihaskuntoharjoittelua suositellaan tehtäväksi kolmesti viikossa rasittamalla kaikkia suuria lihasryhmiä toistamalla jokaista liikettä 8-10 kertaa kolmessa sarjassa. (Nelson ym. 2007: 1438.)

5.5 Liikuntasuositus liikalihavuuden hoitoon ja ehkäisyyn

Suosittelava liikunnan määrä lihavuuden ehkäisyssä ja hoidon aikana on reippaalla kävelyteholla toteutettuna 45 - 60 minuuttia päivässä. Ainakin vuoden ajan laihduttamisen jälkeen suositellaan 60 - 90 minuuttia päivässä painon palautumisen ehkäisemi-

seksi. Paras vaikutus terveyteen, painonhallintaan ja elämänlaatuun saavutetaan todennäköisesti yhdistämällä päivittäistä perusliikuntaa ja 2-4 kertaa viikossa tapahtuvaa kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua. Huonon lihaskunnon parantamisen lisäksi kuntosaliharjoittelu pienentää kohonnutta verenpainetta ja parantaa glukoosinsietokykyä, joten lihaskunnon lisäksi harjoittelu on hyödyllistä verenkierron terveydelle. (Fogelholm 2005: 91 – 92.)

Virallisten suositusten mukaan ylipainoisiksi luetaan ne henkilöt, joiden kehon painoindeksi on suurempi kuin 25. Painoindeksiä ja rasvaprocenttia paremmin ylipainon riskiä kuvaa vyötärön ympärysmitta sekä erityisesti vyötärö/lantiosuhde. Vyötäröympäryksen ei tulisi ylittää naisilla 80 senttimetriä ja miehillä 94 senttimetriä. Reisille ja pakaroihin kertynyt ylipaino on vyötärölihavuutta vähemmän haitallista. Vyötärölihavuudessa vatsaontelon sisään sekä vatsaan on kertynyt runsaasti rasvaa, joka häiritsee normaalia hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihduntaa ja altistaa sydän- ja verisuonisairauksille sekä aikuistyyppin diabetekselle. Terveysriskit ovat suurentuneet, jos vyötärö/lantiosuhde naisilla on suurempi kuin 0,8 ja miehillä 0,9.(Iländer 2006: 330 - 331.)

5.6 Luustoa vahvistava liikunta

Aikuisten luuliikunnan tavoitteena on luiden edelleen vahvistaminen ja lihaskunnon kehittäminen. Tähän suositellaan painoa kantavia, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja kuten pallopelejä, step-aerobicia, tanssia ja kuntosaliharjoittelua. Riittävä määrä aerobista luuliikuntaa voi koostua lyhyistä 10 - 20 min jaksoista 3-5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2-3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen. Voimaharjoittelussa on tavoitteena korkea harjoitusteho (70 % maksimista). Riittävä hyppyjen määrä on 50 - 100, jotka kannattaa päivän aikana jakaa muutamaksi erilliseksi hyppelykerraksi ja sisällyttää muun liikunnan joukkoon. (Sievänen 2007: 28 – 29.)

Ikääntyvien luuliikunnan tavoitteena on luun vahvuuden ylläpitäminen sekä lihaskunnon säilyttäminen tai mahdollisuuksien mukaan sen kohentaminen. Tähän suositellaan erityisesti monipuolista kuntosaliharjoittelua. Tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen suositellaan tanssia ja voimistelua. Kestävyyskunnon säännöllistä kehittämistä ja ylläpitämistä suositellaan. Riittävä määrä tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelua koostuu yhteensä 2-3 harjoituskerrasta viikossa, 30 - 45 minuuttia kerrallaan. Reipasta kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi. Sen sijaan tasapainoharjoittelu voi olla rauhallisempaa. Voimaharjoittelussa pyritään vähintään

kohtuulliseen, n. 50 % maksimista, harjoitustehoon. Mahdollisimman nopeat harjoitusliikkeet tehostavat luustovaikutusta. (Sievänen 2007: 29.)

Oikeantyyppinen luuston liikuntakuormitus parantaa luuston lujittumisen lisäksi lihasten suorituskykyä, liikkumisvarmuutta ja tasapainoa, jotka heikentyessään lisäävät osteoporoottisten murtumien vaaraa. Vanhemmalla iällä liikuntaan perustuva osteoporoottisten murtumien ennaltaehkäisy painottuu toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kaatumisten vähentämiseen. (Sievänen 2007: 29.)

6 KURSSIN AIHEET ALKUPERÄISESSÄ KÄVELYKOULUSSA

Alkuperäisessä kävelykoulussa ohjaajana toimi koulutettu kävelykouluohjaaja. Kävelykoulu koostui kuudesta 1,5-2 tuntia kerrallaan kestävästä kokoontumiskerrasta, joissa yhdistyivät sekä teoria että käytäntö. Suositeltava ryhmäkokoo oli noin 15 henkilöä. (Ström 1998: 508.)

Kävelykoulu on tavoitteellinen vaihtoehto niin liikunnan harrastajille kuin vähemmän liikkuvillekin. Kävelykoulun kokonaistavoitteena on lisätä kävelyn harrastusta ja opettaa ihmiset suosimaan kävelyä tehokkaana ja turvallisena liikuntamuotona. Suurelle osalle se on riittävä kunnon kohennukseen. Terveellinen ravitsemus kuuluu kokonaisuuteen tuomaan hyvää oloa. (Ström 1998: 508.)

1. Kävely terveysliikuntana

Ensimmäisen kokoontumiskerran teoriaan kuuluu liikunnan vaikutuksista ja kävelyn annostelun periaatteista kertominen sekä tavoitteiden yksilöllinen asettaminen. Käytännössä lasketaan askelpituuden perusteella tavoitekävelymatka 10 000 tai 7000 askeleen saavuttamiseksi (säännöllisesti liikkuneet ja vähän liikkuneet) ja seurataan etenemistä askelmittarista. Vaihtoehtoisesti kartasta etukäteen mitattu 5 – 7 kilometrin matka kävellään tasoryhmissä. Lenkkien alussa pidetään aina alkuverryttelyt ja lopussa venyttelyt. (Ström 1998: 508 – 509.)

2. Terveellisen ravitsemuksen perusteet

Toisella kerralla teoriaosuudessa puhutaan ravintoaineista ja ravinnon monipuolisuudesta sekä ravintosuosituksista ruokaympyrän avulla. Käytännössä kukin laskee 300 kilokaloria kuluttavan matkan ja kävelee sen. Perusteena on, että kuluttaakseen käve-

lemällä yhden rasvakilon energiamäärän (7000 kcal) kuukaudessa, pitää kuluttaa päivässä noin 300 kilokaloria. (Ström 1998: 509.)

3. Kävelyn biomekaniikka

Kolmannella kerralla tarkastellaan kävelyn vaiheita ja perehdytään erityisesti alaraajan anatomiaan. Käytännössä tarkkaillaan kävelyä mieluiten liikuntasalissa 22-kohtaisen kävelyn tarkkailulistan avulla. (Ström 1998: 510.)

4. Kävely kuntoliikuntana

Neljännellä kerralla keskitytään kävelyn fyysistä kuntoa kohottaviin vaikutuksiin. Lasketaan sykealue 70 – 85 % maksimisykkeestä iän perusteella. Käytännössä perehdytään kävelyn tehostamiskeinoihin sekä harjoitellaan sykkeen palpoimista tavoitteena tunnistaa sykkeestä kävelyn tehon vaikutukset. Kävellään sykealueen alarajalla, keskivaiheilla ja ylärajalla noin 15 minuuttia. (Ström 1998: 510.)

5. Kuntoilevan ihmisen ravitseminen ja kävelytesti

Viides kerta keskittyy ohjeisiin kuntoilijan ruokavaliosta, ravinnon ja liikunnan suhteesta sekä nesteen tarpeesta liikunnan aikana. Lisäksi puhutaan ravinnon ja liikunnan yhteyksistä tuki- ja liikuntaelimestöön. Käytännössä suoritetaan UKK-kävelytesti. (Ström 1998: 510 – 511.)

6. Kävelytestin palaute ja lihahuolto

Viimeisellä kerralla verrytellään ja venytellään sekä kerrataan niiden fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia tarkoituksena oppia tunnistamaan venyttelyn teho. Vaatetus ja kengät ovat myös aiheena. Osallistujille annetaan palautetta kävelytestistä ja jokainen kävelee kävelytestin tulosten ohjaaman lenkin verryttelyä ja venyttelyä unohtamatta. Kävelykoulusta käydään arviointikeskustelu ja jokainen laatii henkilökohtaiset tavoitteet kävelyharrastukselleen. (Ström 1998: 511.)

Reumaliitto kartoitti Kävele kunnolla -kampanjan toimintaa vuonna 1996 kävelyohjaajille teettämällään kyselyllä. Aineistosta tehtiin kvantitatiivinen tutkimus. Kävelykouluihin osallistui kaiken kaikkiaan lähes 5000 kävelykoululaista 400 eri kävelykoulussa. (Karimäki 1996: 12, 14.)

Ohjaajista 44 % oli fysioterapeutteja tai erikoislääkintävoimistelijoita. Ohjaajakurssilla saatujen tietojen ohjautuminen käytäntöön riippuu suuresti myös ohjaajan ammatillisista perustiedoista ja -taidoista. Kokoontumiskertoja oli lähes yhtä usein ilmoitettu olevan kuusi kertaa tai vähemmän. Ohjaajat kokivat tärkeimmäksi tavoitteekseen koululaisten innostamisen kävelyharrastuksen pariin. Ohjaajat pitivät tärkeimpinä kävelykoulun asiasisältöinä osioita kävely terveysliikuntana, kävely kuntoliikuntana ja kävelyn biomekaniikka. Biomekaniikka koettiin myös vaikeimmaksi osa-alueeksi. Ohjaajat eivät pitäneet ravitsemusta ensisijaisena aihealueena. Lihashuollon osuus oli sijoitettu monesti muiden aiheiden yhteyteen. (Karimäki 1996: 10, 17, 20 - 21, 31 - 32.)

Kävelykoululaiset voidaan jaotella ideaalityyppeihin osallistujien motiivien mukaisesti: sosiaalinen liikkuja, terveysliikkuja ja aktiivikuntoilija. Suurin osa kävelykoululaisista oli liikuntaa aiemmin harrastaneita lisämotivaatiota liikuntaharrastukseensa hakevia. Aihepiireistä koululaisten on todettu olevan eniten kiinnostuneita kävelyn ja terveyden sekä kävelyn ja kuntoilun välisistä yhteyksistä. (Karimäki 1996: 22, 25, 27.)

Toinen kävelykoulututkimus selvitti, muuttuvatko kävelykouluun osallistuneiden henkilöiden liikuntatottumukset kävelykoulun ja sitä seuranneiden kolmen viikon aikana. Tulokset osoittivat, että hyötyliikunta tutkittujen joukossa lisääntyi. Vapaa-ajanliikunnan määrä sen sijaan väheni enemmän kuin lisääntyi ja puolella sen kesto pysyi samana. Kokonaisuudessaan alkutilanteeseen verrattuna hyöty- ja vapaa-ajanliikunnan suhde tasoittui, mutta liikunnan määrä pysyi samana tai kasvoi. Tuki- ja liikuntaelinoireet vähenivät eniten selkä- ja niska-hartiaoireiden osalta. (Pylkkönen – Tennilä 1996: 22 – 23, 25 - 26.)

Molemmissa tutkimuksissa ongelmallisiksi koettiin vähäinen osallistujamäärä. Todettiin, että markkinointiin olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota. Tutkimuksissa on myös pohdittu kävelykoulu-nimen väärin ymmärtämisen mahdollisuuksia. Sana saateetaan liittää perinteiseen opettajakeskeiseen opetukseen. Se myös liitetään vahvasti vain kävelyn tekniseen suorittamiseen. (Pylkkönen – Tennilä 1996: 31.)

7 KÄVELYKURSSIRYHMÄN ESITTELY

Keräsin ensimmäisellä kerralla kurssilaisilta tietoja kirjallisen alkukyselyn (Liite 3) avulla heidän fyysisestä aktiivisuudestaan ja terveydentilastaan UKK-terveysseulan kysymysasettelun mukaisesti. UKK-terveysseula on UKK-instituutin liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden arviointikysely (Liite 4). Kyselylomakkeen avulla sain tietoa osallistujien

terveydentilasta ja kuntotasosta, mikä on tärkeää kurssin sisällön suunnittelun sekä osallistujien turvallisuuden kannalta. Alkukyselyssä UKK-terveysseulasta selvitettiin kysymykset 1-17 fyysistä aktiivisuutta ja terveydentilaa koskien. Alkukyselyssä selvitettiin myös kurssilaisten odotuksia kurssista sekä omia tavoitteita. Kyselyssä oli strukturoituja kysymyksiä vastaamisen helpottamiseksi. Koska kurssi siirtyi syksylle, oli hyvä, että sain vielä tarkistettua keväällä 2007 laadittua alkukyselyä ennen se käyttöönottoa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla keräsin myös osallistujien puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteen mahdollisten aikataulumuutosten vuoksi. Tein osallistujista listan, johon merkittiin läsnäolo kokoontumisissa osallistumisaktiivisuuden seuraamiseksi.

Kurssille osallistuneista 15 henkilöstä 11 oli naisia ja neljä miehiä. Yksi miehistä tosin joutui jäämään toisen kokoontumiskerran jälkeen pois kurssilta, koska joutui leikkausoperaatioon (verisuonikirurgia), josta ei ehtinyt kuntoutua liikuntakykyiseksi kurssin aikana. Kyselyjen yhteenvedosta on jätetty hänen vastauksensa pois, jotta ne eivät sekoittaisi vertailua loppukyselyn purkamisessa.

Lopullinen kurssin vahvuus oli siis 14 henkilöä, joista kolme oli miehiä. Lopullisessa kokoonpanossa miehet olivat iältään 46 - 59-vuotiaita ja naiset 45 - 71-vuotiaita. Heistä alle 50-vuotiaita oli kolme (yksi mies), 50 - 60-vuotiaita kahdeksan ja yli 60-vuotiaita kolme. Osallistuneiden keski-ikäksi muodostui n. 54,9. Työelämässä olevat henkilöt ovat pääasiassa toimistotyötä tekeviä.

7.1 Osallistujien fyysinen aktiivisuus

Kahdeksan osallistuneista ilmoittaa alkukyselyssä tekevänsä kevyttä työtä. Neljä arvioi työnsä keskiraskaaksi ja kaksi ei ole enää työssä. Kolme kurssilaista ilmoittaa, ettei harrasta juuri mitään liikuntaa joka viikko. Täytyy ottaa huomioon, että kurssin tapahtuma-ajankohdan aikaan monet palasivat vasta kesälomilta. Kaksi vastanneista ilmoittaa harrastavansa verkkaista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa. Toinen heistä ilmoittaa tarkemmaksi määräksi neljä kertaa viikossa. Kolme osallistujista harrastaa ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa, viisi kolme kertaa viikossa ja kaksi ainakin neljä kertaa viikossa.

Tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto ryhmän keskuudessa oli kävely, joka sai yhteensä kuusi vastausta. Siivousta ja pyöräilyä ilmoitti kumpaakin useimmin harrastavansa kaksi henkilöä. Tavallisimmiksi fyysisen aktiivisuuden muodoiksi ilmoitettiin myös sauvakävely, kuntosali, tanssi, uinti ja puutarhanhoito. Toiseksi tavallisimmaksi liikuntalajikseen kolme henkilöä ilmoitti pyöräilyn. Kävely ja pihatytöt saivat kan-

natusta molemmat kahden henkilön verran. Muita ilmoitettuja liikkumisen muotoja olivat sauvakävely, marjastus, portaiden kävely uinti ja kuntosali. Kolmanneksi tavallisin liikuntalaji koko ryhmässä oli jumppa, jota ilmoitti harrastavansa kolme henkilöä. Tanssi oli kahden henkilön voimin toiseksi tavallisin tässä kolmanneksi tavallisimpien fyysisen aktiivisuuden muotojen ryhmässä. Muita kirjattuja liikkumisen muotoja kolmanneksi tavallisimpina olivat hölkkä, hyötyliikunta yleensä ja lenkkeily.

Yksi osallistuneista arvioi, että hänen vapaa-aikana harrastamansa liikunnan määrä olisi lisääntynyt edellisen kolmen kuukauden aikana. Kahdeksan arvioi, että liikunnan määrässä ei ole tapahtunut olennaisia muutoksia tuon ajanjakson aikana. Neljä osallistujaa arvioi liikunnan määrän vähentyneen.

Yhdeksän kurssille osallistunutta kertoo heillä olevan mielestään hyvät mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) harrastaa liikuntaa. Neljällä on mielestään kohtalaiset ja yhdellä huonot harrastusmahdollisuudet. Yhdeksän liikkujaa ilmoittaa olevansa erittäin kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Kaksi osallistujista on jonkin verran kiinnostunut harrastamaan liikuntaa ja yksi ei ole lainkaan. Kaksi henkilöistä ei osannut rajata vastaustaan. Toinen mietti, onko enemmän erittäin kiinnostunut liikunnasta vai jonkin verran kiinnostunut. Toinen mietti vastaustaan kohtien ”jonkin verran kiinnostunut” ja ”en ole kiinnostunut” väliltä.

7.2 Osallistujien terveydentila

Kahdeksan osallistujaa arvioi terveydentilansa hyväksi ja yksi erittäin hyväksi. Neljän terveydentila on oman arvion mukaan kohtalainen, yhden huono ja yhdellä kohtalainen/hyvä. Kuusi osallistujaa arvioi fyysisen kunnon verrattuna ikätovereihinsa olevan jonkin verran parempi. Viisi arvioi kuntonsa olevan yhtä hyvä kuin ikätoverillaan. Kaksi osallistujaa ovat arvionsa mukaan jonkin verran huonompikuntoisia ja yksi on mielestään selvästi huonokuntoisempi kuin ikätoverinsa.

Taulukko 1 havainnollistaa kävelykurssilaisten terveydentilaa. Tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisista tai toistuvista vaivoista kurssilaiset mainitsivat selkä-, niska- ja hartia-seudun säryt, polvivaivat, nivelrikon, rasitusvammat lihaksissa tai nivelissä ja hiusmurtuman (jalkaterä). Seitsemällä osallistujalla on käytössään lääkitys ilmoittamiinsa sairauksiin ja vaivoihin.

TAULUKKO 1. Kävelykurssilaisten terveydentila.

Terveydentilaan vaikuttavat sairaudet ja asiat	Osuus kurssilaisista
Sydämen, verenkierto- tai hengityselimistön sairaus	0
Rintakivut tai hengenahdistus	levossa 2 rasituksessa 2
Verenpainetauti tai kohonnut verenpaine	7
Tupakointi	0
Pyörtymisen tunne tai huimaus	3
Tulehduksellinen nivelsairaus	1
Tuki- ja liikuntaelinvaivoja	8
Jokin muu	1 (diabetes)

7.3 Osallistujien odotukset ja tavoitteet

Kymmenen kurssilaista asetti tavoitteeksi kurssille kunnon kohottamisen. Yhdeksän halusi kehittää sauvakävelytekniikkaansa ja laihtua tai kiinteytyä. Kahdeksan halusi saada uusia ideoita kävelyn ja liikunnan tehostamiseen. Kahdeksan ilmoitti hakevansa virkistäytymistä liikkumalla. Kolme kurssilaista lähti hakemaan uusia sosiaalisia kontakteja kurssilta. Liikkuminen on toisille helpompaa ryhmässä kuin yksin. Yksi kurssilaisista ilmoitti kohdassa ”jotain muuta”, että yrittää liikkumalla ehkäistä sairauksia tulematta lisää. Taulukossa 2 näkyy kurssilaisten toivomukset käsiteltävistä aiheista.

TAULUKKO 2. Kurssilaiset ilmoittivat odottavansa kävelykurssilla käsiteltävän seuraavia aiheita.

Vaihtoehtoja aiheista	Vastausten määrä
Pelkästään kävelyä	2
Sauvakävelytekniikkaa	13
Lihashuoltoa	8
Kuntoilijan ravitsemusta	6
Vinkkejä kävelyn tehostamiseen	10
Kuntotesti	6
Liikunnan fysiologiset vaikutukset	6
Jokin muu	0

8 OTA KUNNON ASKEL -KURSSIN AIHEET

Ohjaamani kävelykurssi kokoontui Reumaliiton kävelykurssin tapaan kuusi kertaa noin 1,5 tuntia kerrallaan aiheesta riippuen. Teoriaa ei käsitelty omana osanaan vaan se oli liitetty käytäntöön. Kurssilaisten muistin tueksi koostin osasta aiheista kirjallisen materiaalin, jossa tärkeimmät asiat oli esitetty tiivistetysti (Liite 5). Lisäksi materiaaliin sisältyi liikunnan vaikutuksista ja liikuntasuosituksista kertova osio, joita ei muuten kurssilla ehditty ottaa puheeksi. Materiaalin avulla niistä oli myös helpompi kertoa tarkemmin.

Suullisen liikuntaneuvonnan vaikutusta voi tehostaa kirjallisen aineiston avulla. Se voi tavallisimmillaan olla esite, jossa kerrotaan liikunnan hyödyistä ja suositeltavan liikunnan määrästä ja laadusta. (Aittasalo 2007: 11.)

Kurssin tavoitteena oli motivoida kurssilaisia säännölliseen liikuntaharrastukseen ja opastaa turvalliseen liikuntaan omat henkilökohtaiset lähtökohdat huomioon ottaen.

35 - 40 % suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Neuvonta on yksi luontevimmista terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten keinoista pyrkiä vaikuttamaan yksilön liikuntatottumuksiin. Asiakkaalle ei tarjota valmiita vaihtoehtoja, miten muutokset liikuntatottumuksiin tehdään vaan häntä autetaan löytämään oma tapansa toteuttaa muutos. Liikuntaneuvonnan tavoitteeksi mielletään yleisimmin liikuntatottumuksen muuttuminen myönteiseen suuntaan, mutta yhtä hyvin neuvonta voi tähdätä kiinnostuksen herättämiseen tai asenteiden muokkaamiseen. Tavoite riippuu henkilön lähtötilanteesta. (Aittasalo 2007: 9 - 10.)

8.1 Kävelyn tarkkailu

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kurssilaisten täytettyä alkukyselyn ja annettuaan yhteystietonsa kerroin ensin suunnitelmistani, mitä olin ajatellut kävelykurssiin sisällyttää. Kerroin, miksi olin päättänyt ohjata kävelykurssin, ja kuinka käsitelisin heidän itsestään kyselyissä antamia tietoja. Pyysin kurssilaisia kertomaan kurssin edetessä heille mieleen mahdollisesti tulevia ehdotuksia kurssin toteutukseen liittyviä asioita ja kysymään aina, jos jokin askarruttaa mieltä. Kurssin ohjaaminen oli kuitenkin minulle oppimiskokemus aivan yhtä lailla kuin kurssilaisille siihen osallistuminen.

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli tunnistaa kehityskohdat omasta kävelystä. Käytännössä tarkastelimme ryhtiä ja kävelyä 22-kohtaisen kävelyharjoittelun tarkkailulistan (Ahonen – Huovinen 2001: 36 - 38) avulla. Aloitimme tarkastelun jalkateriemme asen-

nosta seisten ja kävelyn aikana. Pyysin kurssilaisia jakaantumaan pareittain, kun siirryimme tarkastelussa vähitellen ylöspäin jaloista päätä kohti. Kerroin, mitä asioita milloinkin seurataan eli miten kehon eri osien tulisi käyttäytyä kävelyn aikana ja mitkä asiat luetaan virheiksi. Parit kulkivat edestakaisin urheilukentän suoralla.

Epämukavalta tuntuva kävely tai kävelystä kipeytyvä kehonosa saattavat olla merkkejä virheistä kävelytekniikassa. Jokaisella ihmisellä on hänelle itselleen sopivin kävelyvauhti, jolloin energiankulutus on vähäisin suhteessa kävelynopeuteen. Vauhdin kiihdyttäminen lisää energiankulutusta, mikä on tarkoituksena kuntokävelyssä. Myös väärä tapa kävellä lisää energiankulutusta ja muuttaa samalla kävelytekniikkaa. Oikein kävellessä nivelrakenteet rasittuvat mahdollisimman vähän ja lihakset toimivat tasapainoisessa suhteessa toisiinsa. (Ahonen – Huovinen 2001: 22, 35.)

Kävelyn vaiheita tarkasteltiin pääpiirteittäin. Kävely koostuu eri vaiheista, joilla jokaisella on oma tehtävänsä. Karkea jako tapahtuu jakamalla alaraajan liike kuormitusvaiheeseen (jalka kosketuksessa alustaan, tukivaihe) ja heilahdusvaiheeseen (jalka ilmassa liikkeessä eteenpäin). Molemmat vaiheet voidaan jakaa vielä neljään eri osavaiheeseen. Alaraajan liike alkukontaktista (kantaisku) seuraavaan alkukontaktiin muodostaa yhden askelparin eli askelsyklin. Kävelyssä jalka on 60 % ajasta alustalla ja 40 % ilmassa. Kaksoistukivaiheen aikana molemmat jalat ovat yhtä aikaa maassa. (Ahonen – Huovinen 2001: 22.)

Se, että itse ohjasin harjoittelua eikä parien tarvinnut seurata vaiheita paperista, mahdollisti välittömän harjoittelun ilman taukoja. Lisäksi kaikki ymmärsivät ohjeet, kun en käyttänyt mitään erityistä sanastoa vaan kerroin ne kansantajuisesti. Kurssilaiset olivat aktiivisia ja kommentoivat havaintojaan parilleen. Kaikkea pari ei voinut havainnoida, sillä polvia ja muita vaatteiden alta vaikeita havainnointikohteita ei pystynyt tarkasti havainnoimaan. Kävelykoulumallissa kerrotaankin, että kokoontumiskerta olisi hyvä järjestää liikuntasalissa. Se helpottaisi arviointia. Peili olisi myös hyvä apuväline. Havainnointia voisi silloin tehdä ilman pariakin.

Peilin avulla kävelijä voi samanaikaisesti tuntea kehossaan liikkeen ja asennot ja tarkkailla itseään. Näköaistimus tukee korvassa sijaitsevan tasapainoelimen sekä lihas- ja nivelreseptoreiden välittämää viestiä aivoille siitä, millainen suoritettavan kävelyn malli on. Ohjaaja selittää samalla tarkkaan muutoksen tarpeet ja tavoitteet. (Ahonen – Huovinen 2001: 40.)

Havainnoinnin lopuksi keskustelimme yhteisesti, minkälaisia havaintoja oli tehty. Jokainen käveli vielä urheilukentän ympäri keskittyen muutamaan omasta kävelystään havainnoimaansa asiaan.

Millainen tyyli kävelijällä on ja miten kävely sujuu oikean tekniikan kannalta, ovat kaksi eri asiaa. Selkeät kävelyvirheet pitää poistaa, jos halutaan, että kävely on nautinnollista ja terveyttä edistävää. Useimmat kävelyvirheet voi korjata itse esimerkiksi tarkkailullista apuna käyttäen. Jos havaitsee korjauksen tarvetta omassa kävelyssään, on määriteltävä sen syy. Listalta valitaan 1-3 kohtaa, jotka liittyvät oman virheellisen kävelyn muuttamiseen niiltä osin. Muuttamisessa edetään vähitellen, kaikkea ei pidä yrittää muuttaa yhdellä kertaa. Jo yhden pienen virheen poistaminen omasta liikemallista voi parantaa paria muuta toimintaa, koska liikkeet tapahtuvat ketjumaisesti koko kehossa, varsinkin alaraajoissa. (Ahonen – Huovinen 2001: 39.)

Päätimme tarkkailun hyvään ryhtiin. Haimme jalkojen, polvien, lantion, selän, hartioiden sekä pään hyvää asentoa. Tarkoituksena oli havainnoida, minkälaisessa asennossa seisomme nyt ja miten asento muuttuu sitä korjattaessa.

Kokoontumiskerran lopuksi opastin kävelysauvojen hankkimiseen niitä kurssilaisia, jotka eivät vielä niitä omistaneet. Samalla tarkastin halukkailta sauvojen oikean pituuden. Yleinen ohje on, että kävelijän pituudesta vähennetään 50 cm ja valitaan mieluummin hieman lyhyemmät kuin pitemmät sauvat (Ahonen – Huovinen 2001: 53). Osallistuminen ei edellyttänyt sauvojen hankkimista, mutta kaikki osallistujat hankkivat sauvat mielellään.

8.2 Sauvakävelytekniikka

Syksyllä 2007 tuli kuluneeksi kymmenen vuotta siitä, kun sauvakävely nousi suuren kansan suosioon. Vuonna 2006 tehdyn gallupin mukaan Suomessa on noin 1,5 miljoonaa sauvakävelyn harrastajaa. (Suomen Latu 2008.) Reumaliiton kävelykoulumallissa ei ollut sauvakävelytekniikan opetusta mukana, mutta sauvakävely oli vasta tekemässä tuloaan tuon mallin aikoihin.

Kun ensimmäisellä kerralla kävelyn perustekniikkaa oli hiottu, oli luonnollista käsitellä seuraavaksi sauvakävelytekniikkaa. Seuraavilla kerroilla kurssilaiset saivat päättää, ottavatko sauvat mukaan vai eivät. Sauvojen käyttäminen tehostaa kävelyharjoittelun vaikutusta. Yläraajojen osallistuessa voimakkaasti kävelyyn rasittuvien lihasten määrä lisääntyy ja samalla kokonaisenergiankulutus kasvaa. Hengitys- ja verenkiertoelimis-

töön kohdistuva harjoitusvaikutus tehostuu ja harjoitusta saavat myös vatsalihakset, leveä selkälihas, rintalihakset ja käsivarren lihakset. Sauvakävely varsinkin mäkisessä maastossa on tehokkaimpia tapoja parantaa kuntoa monipuolisesti. Vastakkaisen puolen alaraajan ja yläraajan yhtäaikainen työ parantaa koordinaatiota. Myötäliikkeet tulevat paremmin esiin. Ikääntyville sauvakävely on turvallinen tapa kuntoilla, koska tasapainon hallinta helpottuu ja sauvat mahdollistavat liikkumisen vaativammassakin maastossa. (Ahonen – Huovinen 2001:52.)

Tämän kerran tavoitteena oli sauvakävelytekniikan oppiminen ja hallitseminen tai jo käytetyn tekniikan korjaaminen edellisellä kerralla opittuja asioita samalla muistellen. Aloitimme tekniikan harjoittelun demonstroiduttuani kurssilaisille, millaisia sauvakävelytapoja olen nähnyt lenkipoluilla. Mietimme yhdessä, mikä niissä on väärin ja miten virheet saataisiin korjattua. Demonstroinnin tarkoituksena oli tunnistaa sauvakävelytekniikan ongelmakohtia yleisesti.

Tekniikkaharjoittelu on hyvä aloittaa vapauttamalla ote sauvojen kahvoista niin, että kädet ovat vain lenkkien varassa, ja antaa sauvojen liikkua käsivarsien myötäliikkeiden mukana oikeastaan suuremmin sauvojen mukana olostä välittämättä. Tällä haetaan oikeaa kävelyrytmiä ja sauvan oikeaa kosketuskohtaa alustaan. Vähitellen vastakkaisen käden sauvatyöntö otetaan mukaan jokaisella askeleella. Hiihtoa harrastaneet löysivät rytmin ja tekniikan paremmin.

Sauvakävelijän vartalo on kallistunut hieman eteenpäin, mikä antaa mahdollisuuden tehokkaaseen yläraajatyöskentelyyn, pitkiin askeliin ja tehokkaaseen päkiäponnistukseen. Pidemmät askeleet mahdollistavat selkeän lantion kierron, laajat käsivarsien liikkeet, hartiakierron ja rintarangan avautumisen. Sauvojen tulee liikkua suoraviivaisesti edestakaisin. Sauva tuodaan eteen kahva edellä. (Kantaneva 2005: 55 - 56.)

Kurssilaisten yleisin virhe oli sauvatyönnön jääminen hieman vajaaksi. Osalla se johtui sauvojen viemisestä liian eteen, jolloin sauvat jäivät pystyyn. Työntöä on silloin mahdoton tehdä. Sauvojen vieminen liian eteen saattaa johtua liian pitkistä sauvoistakin. Toisaalta suppeat käsivarsien liikkeet voivat olla seurausta lyhyistä askeleista. Sauvoja ei tulisi puristaa ja sauvan kädensijoista olisi sauvatyönnön loppuksi päästettävä ote. Tavallista on myös jättää sauvat liian kauaksi vartalosta. Kurssilaiset havaitsivat ja ymmärsivät ohjeideni perusteella, miten virheet pitää korjata. Samoista asioista täytyi kuitenkin muistuttaa useampia kertoja. Uuden opitun liikkeen tai asian automatisoituminen kestää aikansa varsinkin, jos korjattavia asioita on enemmän kuin yksi.

Tarkastin tekniikan jokaiselta kurssilaiselta yleisen harjoittelun seuraamisen lisäksi yksilöllisesti ja annoin siitä palautetta. Teimme tekniikkaharjoittelun lisäksi pienen lenkin. Harjoittelimme sauvojen käyttöä myös ylä- ja alamäessä. Tarkoituksena oli osoittaa, ettei tekniikassa tule tapahtua ratkaisevia muutoksia maaston muuttuessa. Sauvoja tulee käyttää tehokkaasti kaiken aikaa.

Ylämäessä vartalo pidetään hieman enemmän eteenpäin kallistuneena kuin tasamaalla tasapainon säilyttämiseksi. Yläraajojen käyttö on voimakkaampaa, mutta liikeradaltaan lyhyempää. Sauvatyöntö ylämäessä jakaa räsitusta alaraajoilta ylävartalolle. Ylämäkeä noustessa saa helposti tuntuman yläraajatyöskentelyyn ja rytmiin. Ylämäkikävelyssä alaraajojen lihakset kuormittuvat enemmän kuin tasamaalla, mutta niveliin ei kohdistu niin paljon iskuja. Reiden etu- ja takaosien lihasten, pakaroiden, pohkeiden ja jalkapohjien lihakset rasittuvat erityisen paljon. Sauvakävely ylämäkeen tehostaa käsivarsien ja hartioiden lihaksien työskentelyä. Vartalon keskiosan vatsalihakset työskentelevät tukien selän hyvään asentoon ja lanneselän notko vähenee. (Kantaneva 2005: 59; Ahonen – Huovinen 2001: 53, 66 - 67.)

Oikein suoritettu alamäkikävely ei ole kevyttä liikuntaa. Alamäkeen kävellään lyhyemmin askelin ja painopiste on alempana. Polvet pidetään hieman koukussa. Sauvan sompaosaa ei saa tuoda vartalon sivulinjan etupuolelle. Jaloilla jarrutetaan kiihtyvää liikettä ja vartalolla nojataan hieman taaksepäin. Vatsalihasten aktiviteetti on suurimmillaan aina jalan osuessa alustaan, jolloin ne osaltaan tukevat alaselän asentoa. Alastulojalkaa ei saa laskea liian pitkälle eteen. Polvien ja lonkkien joustokoukistus suojaa nivelistöä. Sauvatyöntö on hieman passiivisempi alamäessä kuin tasamaalla tai ylämäessä. (Kantaneva 2005: 59; Ahonen – Huovinen 2001: 67 - 68.)

Seuraavalla kerralla ohjelmassa ollutta kävelytestiä varten annoin ohjeistusta. Raskasta ateriointia tulisi välttää ennen testiä ja alkoholinkäyttöä sekä poikkeuksellisen raskasta fyysistä räsitusta testiä edeltävänä päivänä. (Laukkanen – Hynninen: 10.)

8.3 Kävelytesti

Kävelytestin tavoitteena oli selvittää osallistujille heidän tämänhetkinen kuntotasonsa ja sitä kautta motivoida kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Kävelytestin tuloksia ei käsitellä tässä työssä. Tulokset tarkoitettiin kävelykurssilaisia itseään varten helpottamaan oman kunnon arviointia ja motivoimaan liikunnan säännölliseen harrastamiseen.

Kokoontumiskerran aluksi selvitin UKK-kävelytestin teoriassa. Annoin opastuksen testin suorittamiseen ja selvitin testin käytännön järjestelyt. UKK-kävelytestiä varten kaikki osallistujat saivat kuntoindeksin laskukaavan (Liite 6), jonka täyttämistä annoin ohjeistuksen. Pyysin kuuntelemaan tarkasti maaliintuloajan ja merkitsemään sen heti omaan paperiinsa. Painotin erityisesti, ettei testi ole mikään kilpailu eikä juttelutuokio. Tuloksen luotettavuuden ja tarkkuuden kannalta loppukiriä ei saisi ottaa (Laukkanen – Hynninen: 11). Ennen testin alkamista verryttelimme huolellisesti. Testi suoritettiin urheilukentällä, jonka yksi kierros on 400 metriä. Lähtö tapahtui yhteislähdöllä.

Kävelytesti perustuu kahden kilometrin ripeään tasamaakävelyyn. Testi mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Testi on tarkoitettu terveille 20 - 65-vuotiaille. Testi voi olla epäluotettava vanhemmilla ja erittäin hyväkuntoisilla. Testi suositellaan tehtäväksi ohjattuna. Jokainen osallistuu siihen omalla vastuulla. Kävely suoritetaan mahdollisimman nopealla ja tasaisella vauhdilla alusta loppuun asti. Käveltyyn matkaan kulunut aika mitataan sekunnin tarkkuudella ja sydämen syke otetaan suositusten mukaan sykemittarista. Kuntoindeksiä laskettaessa ajan ja sykkeen lisäksi tarvittavia tietoja ovat kävelijän ikä ja painoindeksi. (Ahonen – Huovinen 2001:133.)

Periaatteessa mitä nopeampi kävelytestin aika, mitä matalampi syke, mitä pienempi painoindeksi ja mitä enemmän ikää testattavalla on, sitä parempi kuntoindeksi. Kuntoindeksi on arvioidun painoon suhteutetun maksimaalisen hapenkulutuksen laskennallinen muunnos. (Kantaneva 2005: 45.)

Maalissa mittasin kaikkien sykkeen koulusta lainaamalla sykekahvalla heti maaliin tulon jälkeen. Sykekahva mahdollisti sykkeen mittauksen osallistujilta suhteellisen nopeasti maaliin tullessa. Muutamilla oli omat sykemittarit mukana. Riittävän korkea loppusyke on ripeään kävelyn tunnusmerkki. Täsmällistä hyväksyttävää loppusykkeen alarajaa ei voida antaa, mutta ohjeellisina alarajoina voidaan pitää alle 120 lyöntiä minuutissa alle 20 - 40-vuotiailla ja alle 110 lyöntiä minuutissa 40 - 65-vuotiailla. (Laukkanen – Hynninen: 16.)

Mahdollinen lepo- ja kuormitusnykkeeseen vaikuttava verenpainelääkitys on otettava huomioon kestävyyskuntotesteissä, jotka perustuvat sykkeen muutokseen liikunnan aikana kuten UKK-kävelytesti. Jos nykkeeseen vaikuttava lääkitys on käytössä, kävelytestin perusteella ei voida arvioida maksimaalista hapenkulutusta, vaan vain suoritusaikaa voidaan käyttää kunnon arvioinnissa. (Kukkonen-Harjula 2005: 108.)

Kuntoutujien käyttämiä verenpainelääkkeitä ovat Diovan (valsartaani), Atacand (kandesartaani) ja Bisoprolol (bisoprololi). Diovan ja Atacand ovat angiotensiinireseptorin salpaajia, jotka hidastavat jonkin verran sykkeen nousua ja parantavat vasemman kammion toimintaa, jolloin fyysinen suorituskyky kasvaa. Bisoprolol on beetasalpaaja, joka varmistaa oireettoman suorituskyvyn nostamalla rasituksessa sykettä ja verenpainetta hitaammin. (Virtanen – Hasu – Mutikainen 2006.)

Maalissa kaikki halukkaat alkoivat laskea kuntoindeksiään. Olin varannut mukaan lasikimen ja kyniä sitä varten. Osa halusi laskea indeksin vasta kotonaan ja osa halusi minun laskevan indeksin heille seuraavaksi kerraksi. Pyysin heitä merkkamaan papeeriinsa vielä painon ja pituuden. Toisille oli hyvin tärkeää kuntoindeksikortin luottamuksellinen käsittely.

Yleensä kuntotestillä pyritään vaikuttamaan asiakkaan liikuntatottumuksiin. Palautetilanne on usein oleellisin osa koko testausprosessia. Asiakkaalla on mahdollisuus keskustella testaajan kanssa, kysyä, tarkentaa ja kertoa omista tuntemuksistaan ja tavoitteistaan rauhallisessa ja kiireettömässä tilanteessa. Ryhmäpalautetilanteet ovat haastavia. Ne tulisi pyrkiä rakentamaan siten, että asiakas kokee saavansa yksilöllistä palautetta ja yksilöllistä liikuntaohjausta asiakkaan henkilökohtaisten tietojen salassapitoa vaarantamatta. On varmistettava, että asiakas ymmärtää saavansa palautteen. (Heinonen – Aho: 2007: 61.)

8.4 Kävelyn tehostaminen

Annoin kahdelta viime kerralta poissaolleille mahdollisuuden suorittaa kerrat tämän kerran aluksi. Kaksi tuli kokoontumiseen puolituntia aiemmin tekemään kävelytestin ja kaksi harjoittelemaan sauvakävelytekniikkaa johdollani samaan aikaan. Toinen testintekijöistä uusi testin ja toinen teki sen ensimmäistä kertaa. Toin molemmille sykemittarin lainaan testin ajaksi. Ne, jotka olivat antaneet minulle kävelytestin kuntoindeksin laskettavaksi, saivat ne takaisin lyhyen palautteen kera.

Neljännän kerran tavoitteena oli tiedon lisääntyminen kävelyn tehostamisesta. Kävely on parhaimmillaan tehokasta liikuntaa. Edellisillä kerroilla olimme keskittyneet kävelyn tekniikan parantamiseen, mikä myös lisää kävelyn tehokkuutta.

Aikuistumisen myötä kävely muuttuu yksisuuntaiseksi. Lapsi ja nuori kävelevät moniin suuntiin, välillä sivuttain, takaperin ja välillä tietysti suoraan eteenpäin. Kävelyn moni-

suuntaisuus pitää yllä ketteryyttä ja koordinaatiota sekä parantaa tasapainon hallintaa. (Ahonen – Huovinen 2001:46, 49 - 50.)

Meillä kaikilla oli mukana kävelysauvat, jotka myös tehostavat kävelyä. Lähdimme lenkille ensin verrytelyämme. Kaikki saivat edetä omaa tahtia, mutta välillä kokoonnuimme yhteen. Pysähdyksien aikana teimme lyhyitä venytyksiä alaraajoille ja muutamia keppijumppaliikkeitä sauvoilla niin ylä- kuin alaraajoillekin.

Tekniikaltaan ja perusosiltaan kuntokävely muistuttaa lähes täysin normaalia kävelyä. Kuntokävely poikkeaa normaalista kävelystä tehon ja vauhdin lisääntymisenä. Kuntokävelyssä energiankulutus suurenee ja sydämen syke nousee korkeammalle tasolle kuin normaalivauhtisella kävelyllä. Yläraajojen käyttö on korostettua niin liikelaajuudeltaan kuin -nopeudeltaan. Kyynärnivelten koukistaminen kuten juoksussa auttaa, kun halutaan vauhtia. Kannattaa myös tarkkailla ylävartalon myötäliikkeitä ja vastakkaista kiertoa lantion kiertosuuntaan nähden. Vauhtia kiihdyttäessä askel pitenee. Liian pitkä askel kuitenkin vie ponnistuksesta tehoa ja vauhti hidastuu. Etumaisen jalan vieminen liian eteen altistaa säären etuosan lihasten yllirasitukselle. Askelpituuden lisääminen tulee tehdä pidentämällä ponnistusta eli lonkan ojennusta askeleen työntövaiheessa. Kävelyn eteenpäin suuntautuvaa nopeutta voi lisätä askeltiheyttä lisäämällä. Kuntokävelyssä on tavallista, että koko vartalo nojaa hieman tavallista enemmän eteenpäin ylävartaloa kuitenkaan kallistamatta. (Ahonen – Huovinen 2001:46, 49 - 50)

8.4.1 Tehostamiskeinoja

Pysähdyksiemme aikana kysyin kurssilaisilta, mitä kävelyn tehostamiskeinoja he tietävät tai ovat kokeilleet. Painot olivat ensimmäinen ehdotus tehostamiseen. Kerroin, että painojen pitää olla melko kevyet ja niitä käytettäessä tulee ottaa huomioon raajojen asento välttääkseen rasiustilojen syntymistä. Porraskävelyä emme päässeet kokeilemaan, mutta se tuli esille keskustelussamme. Lisäksi kävelytapaansa voi hetkeksi muuttaa, esimerkiksi liioitella askeliaan.

Harjoittelua voi tehostaa erilaisilla painoilla. Nilkkapainojen täytyy varoa aiheuttamasta moninkertaista heilurivaikutusta, joka häiritsee kävelyn biomekaniikkaa ja altistaa kävelijän alaraajojen lihasten ja jänteiden yllirasituksille. Käytettäessä painoja ranteissa kyynärnivelten on oltava koukistuneina kävelyn aikana, jottei olkapäähän kohdistu liian suurta vääntöä. Käsipainoja saa käyttää vain rajoitetusti osassa harjoittelua, etteivät painot aiheuta haislihaksen jänteisiin yllirasituksia. Suositeltavin lisäpaino on lantiolle asetettava painovyö tai harteilla riippuva ja vartalo kiertävä painoliivi. Tällöin lisäpaino

sijaitsee lähellä kehon massan painopistettä ja lisää ainoastaan harjoittelijan painoa, mikä lisää energiankulutusta, mutta ei häiritse kävelyn normaalia mekaniikkaa. Kynärpäät pidetään koukistuneina käsien käytön tehostamiseksi, vartalo kiertyy enemmän ja lonkka ojentuu huomattavan paljon. Lisäpainot ovat tehokas tapa lisätä luuston kuormitusta ja siten parantaa luuston tiheyttä. Luu vahvistuu parhaiten kaikesta paineesta ja väännöstä, jolla sitä rasitetaan kohtuullisesti. Ponnistusvoima ei kehity ilman voimakas-tehoista lihasharjoittelua, millaista on esim. ylä- ja alamäkiharjoittelu, loikkiminen, hyp-pyharjoittelu lisäpainojen kanssa ja voimaharjoittelu. Kävely vaatii rinnalleen tehok-kaamman harjoittelun luun vahvistamiseksi. (Ahonen – Huovinen 2001:50 - 51.)

Porraskävelyssä tulee ottaa huomioon samat säännöt kuin normaalissakin kävelyssä. Jalka on asetettava portaalle suoraan eteenpäin. Polven on koukistuttava suoraan ja-lan päälle, ei ulospäin eikä sisäänpäin. Kehon massan painopiste tulee siirtää selvästi jalalta toiselle ja ylävartalossa tulee tapahtua kävelyä vastaavat myötäliikkeet. Por-rasharjoittelun tehokkuus perustuu siihen, että kehon painopiste liikkuu pystysuunnas-sa huomattavasti enemmän kuin kävellessä. Samalla siitä puuttuu juoksulle tyypillinen pudotusvaihe, mistä syystä niveliä kuormittava rasitus on pieni. (Ahonen – Huovinen 2001:58.)

Rytmikävelyssä askelrytmiä voi muuttaa, polvia voi kohottaa tavallista korkeammalle, marssia, voi kävellä kylki edellä ja ristiaskelia käyttäen, takaperin kävely on suositelta-vaa ja käsiä voi käyttää tehokkaasti erilaisiin liikkeisiin (esim. varjonyrkkeily). Kävelijä voi luoda itselleen omat askelkuviot. (Ahonen – Huovinen 2001: 61.)

Seurasin lenkin ohessa kurssilaisten sauvakävelytekniikkaa. Yleiset ohjeet riittivät kor-jaamiseen. Erityisesti ylä- ja alamäessä kiinnitimme erityistä huomiota sauvojen käyt-töön ja jalkatyöhön. Olihan aiheenamme juuri kävelyn tehostaminen.

8.4.2 Kävelyn tehon määrittäminen ja mittaaminen

Kävelyn tehostamiskeinoista puhuttaessa on oleellista kertoa, miten kävelyn tehoa voi seurata sykkeestä ja kuinka määrittää itselleen sopivan tehoalueen.

Jos kestävyysliikunnan teho määritetään sydämen sykkeeseen perustuen, on otettava huomioon mahdolliset lepo- ja kuormitusyukkeeseen vaikuttavat verenpainelääkkeet, joista tavallisimmat ovat beetasalpaajia. Liikunnan tehon määrittämistä suhteellisena osuutena maksimaalisesta hapenkulutuksesta voidaan noudattaa myös sykkeeseen vaikuttavia lääkkeitä käytävillä. Erityisesti ikääntyneiden kohonnuttu verenpainetta

hoidetaan nesteenpoistolääkkeillä ja beetasalpaajilla. Nämä lääkkeet sopivat sellaiselle liikunnan harrastajalle, jonka suorituksen kuormittavuus on enintään kohtalainen. Rasittavampi liikunta voi aiheuttaa nestehukkaa, joka voi kostautua kesähelteellä. Kaliumsalpaajiin ja ACE:n (angiotensiinikovertaasientsyymin) estäjiin kuuluvat verenpainelääkkeet sopivat beetasalpaajia paremmin hyvin rasittavaa liikuntaa harrastaville. (Kukkonen-Harjula 2005:108.)

Harjoitusvaikutuksen aikaansaamiseksi on hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja hermolihaskäytännön järjestelmää järkytettävä pois normaalista tasapainotilasta. Vasta usean peräkkäisen harjoituksen seurauksena tapahtuu pitkäkestoista sopeutumista, minkä vuoksi seuraavat harjoitukset eivät enää järkytä elimistöä niin paljon ellei harjoituksia muuteta. Kestävyysharjoittelussa elimistön tasapainoa järkytetään joko harjoituksen suuren tehon tai pitkän keston avulla. (Nummela – Keskinen - Vuorimaa 2004: 334 - 335.)

Paras tapa mitata liikunnan tehoa on oman tuntemuksen ja sydämen sykkeen (sydämen lyöntitiheys eli sydämen supistumiskertojen määrä minuutin aikana, ”pulssi”) tarkkailu. Maksimisykkeen voi arvioida laskukaavasta $205 - \frac{1}{2} \times \text{ikä vuosina}$. Laskutapa on viitteellinen, koska maksimisykkeeseen vaikuttavat iän lisäksi useat muut tekijät, kuten perimä ja kuntotaso. Myös lääkkeet vaikuttavat syketasoon (levossa ja rasituksessa). Tällaisia lääkkeitä ovat mm. sydän- ja verenkiertoelimistön sekä astman ja psyykenlääkkeet. Oman sykkeensä voi opetella mittaamalla kaulavaltimolta tai ranteesta peukalon puolelta. Sykkeiden määrä lasketaan esimerkiksi 15 sekunnin ajalta ja saatu luku kerrotaan neljällä, saadaan minuuttisyke. (Ahonen – Huovinen 2001: 42 - 43.)

Sykemittarilla itselleen sopivaa kävelyn tehokkuutta voi seurata. Askelmittarista voi seurata kertyneitä askeleita. Askelten seuraaminen askelmittarilla on helppoa ja edullista. Kannattaa aloittaa arvioimalla omat välttämättömät askeleensa ja sitten miettiä askeltavoitteita. (Fogelholm 2006.)

Aerobista peruskestävyyttä voidaan parhaiten kehittää kevyellä (40 - 70 % VO_{2max} , syke < 150) ja pitkäkestoisella harjoituksella (30 - 240 min) (Nummela ym. 2004: 336). Kuntoilijan tulisi harjoittelussaan kehittää kaikkia kestävyysosan alueita. Jos kuntoilu tapahtuu aina samalla tehoalueella, niin vaarana on, että kuntoilu lakkaa aikaansaa-
masta elimistön sopeutumisreaktioita, ja kunnan kehittyminen pysähtyy. (Kalaja 2000: 637.)

Kun elimistön tasapainoa järkytetään harjoituksen keston avulla, harjoitustehon on oltava matala, alle anaerobisen kynnystehon (alle 70 % VO_{2max}). Tällöin harjoitusvaikutus

kohdistuu hapenottokyvyn sijasta lihasten energiantuottoon. Kun harjoituksen teho laskee alle aerobisen kynnyksen (50 - 70 % VO_{2max}) harjoitusvaikutus kohdistuu hiilihydraattiaineenvaihdunnan sijasta enemmän rasva-aineenvaihduntaan. (Nummela ym. 2004: 335.)

Harjoitusrytmi riippuu tavoitteen asettelusta, toisin sanoen mihin kestävyysosa-alueeseen harjoituksen halutaan kohdistuvan. Karvosen kaavan mukaan harjoitusrytmi voidaan määrittää melko luotettavasti. (Kalaja 2000: 638.) Jos henkilön maksimirytmi on 180 ja leposyke 60, Karvosen kaavalla 60 prosentin harjoitusrytmi lasketaan: $0,60 \times (180-60) + 60$ (leposyke). Saadaan tulokseksi 132 lyöntiä minuutissa. Jos 60 prosenttia otetaan suoraan maksimirytmistä, sykkelukemaksi tulee 108, mikä on useimmille kyseiset maksimi- ja leposykelukemat omaaville henkilöille aivan liian alhainen kestävyyskuntoharjoitteluun. Tällöin 132 lyöntiä minuutissa on varmasti lähempänä reipasta kävelyä tai kevyttä juoksemista. (Suomen Sydänliitto ry 2006: 14.)

Nopeus on ominaisuutena kuntoilussa ehkä aliarvostetuin. Nopeudella on kiinteä yhteys moneen liikuntamuotoon sekä merkitystä ikääntymisen haittojen lieventämisessä. Tutkimusten mukaan nopeusharjoittelua tehneet ihmiset kykenevät korjaamaan tasapainonsa esimerkiksi liukastumistilanteissa ja näin välttämään kaatumisen. (Kalaja 2000: 641.)

Perinteisesti kuntoilu on ymmärretty kestävyystyyppisenä harjoitteluna. Ainoastaan kestävyyskuntoilussa pitäytyminen kuitenkin yksipuolistaa kuntoilua ja saattaa vauhdittaa ikääntymisen vaikutuksia, esimerkiksi hidastumista. Ihmisellä on kahdentyyppisiä lihassoluja, nopeita ja hitaita lihassoluja. Matalatehoisissa ja pitkäkestoisissa suorituksissa, esimerkiksi pitkällä kävelyllä, suorituksen energianmuodostuksesta vastaavat hitaat lihassolut. Nopeat lihassolut aktivoituvat suorituksen nopeus- ja voimavaatimusten ylittäessä hitaiden solujen kapasiteetin. Mikäli liikuntaharrastus kohdentuu ainoastaan hitaille lihassoluille, puolet lihassoluista jää huomioimatta. Kuntoilussa kohtuuden periaate on toimiva. Parhaaseen lopputulokseen ylletään, kun kuntoilu koskettaa kohtuullisessa määrin kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. (Kalaja 2000: 642.)

Kokeilimme lenkkimme aikana intervallityyppistä harjoittelua käyttäen hyväksi valopylväiden välejä. Vauhtikestävyyttä voidaan harjoittaa joko yhtäjaksoisella 20 – 60 minuutin suorituksella tai 10 - 20 minuutin intervalliharjoituksella. Intervalliharjoituksessa on yhdestä kuuteen vauhtijaksoa 1-2 minuutin palautuksin. Vauhtikestävyyskuntoilun tapahtuu tehoalueella 65 - 90 % VO_{2max} (syke 150 - 170). Maksimikestävyyskuntoilun

noudattaa muuten samoja periaatteita, mutta intervalliharjoituksen kokonaiskesto on 3-10 minuuttia ja teho 80 - 100 % VO_{2max} (syke 170 - 200). (Nummela 1997: 183.)

Lenkkeilystä pitävä kuntoilija voi soveltaa nopeuseriaatteita lenkinsä yhteydessä rikkomalla tasaisen junaavan juoksurytminsä vauhtileikkittelyksi. Alamäet, ylämäet tai lyhtypylväiden välit mennään nopeampaa tahtia ja spurtin jälkeen edetään taas hetken aikaa rauhallisemmin. Erilaiset pallopelit ovat myös erinomaista nopeusharjoittelua. (Kalaja 2000: 643.)

8.4.3 Energiankulutus kävelyssä

Energiankulutus kuuluu tähän yhteyteen siksi, että energiankulutus kasvaa tehoa lisäämällä. Tämä tieto on hyödyllistä esimerkiksi painonpudotuksen kannalta.

Ihmisen päivittäinen energiantarve koostuu perusaineenvaihdunnan, ruoan ja fyysisen aktiivisuuden aiheuttamasta energiankulutuksesta. Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan välttämättömien elintoimintojen aiheuttamaan energiankulutusta levossa, 8-12 tunnin paaston jälkeen. Perusaineenvaihdunnan osuus päivän kokonaisenergiantarpeesta kuntoliikkujalla on 60 - 70 %. Esim. 30 - 60-vuotiaan naisen vuorokauden perusaineenvaihdunta (WHO:n mukaan) voidaan arvioida kaavasta $(8,7 \times \text{paino kg}) + 829$ ja miehen $(11,6 \times \text{paino kg}) + 879$. Liikunnan vaikutus levossa mitattuun energiankulutukseen vaihtelee suorituksen kuormittavuuden mukaan. Aineenvaihdunta on liikunnan lopettamisen jälkeen tavallista vilkkaampaa, mutta lepotaso saavutetaan noin parin tunnin kuluessa. (Fogelholm – Uusitupa 1999: 75 - 76.)

Fyysisen aktiivisuuden osuus tavallisen ihmisen päivittäisestä energiantarpeesta on noin 30 %, hyvin vähän liikkuvalla luku on vain 20 %. Reippaan kävelyn energiankulutuksen tunnissa pystyy arvioimaan jakamalla ensin vuorokauden perusaineenvaihdunnan kaavasta lasketun luvun ensiksi luvulla 24 (tunnit). Perusaineenvaihdunnan tulos on kilokaloreita (kcal). Kun tulos kerrotaan 4,2:lla, kilokalorit muuttuvat kilojouleiksi (kJ). Koska kävely suurentaa energiankulutusta viisinkertaiseksi, saatu luku kerrotaan viidellä. (Ahonen – Huovinen 2001: 12 - 13.)

Painonpudotusta edistää helpoimmin liikunta, joka aiheuttaa suuren energiankulutuksen. Liikunnan aiheuttamaa energiankulutusta voi suurentaa lisäämällä liikuntakertoja, pidentämällä harjoittelun kestoja ja koventamalla harjoittelun tehoa harjoituksen kestoja lyhentämättä. (Ilander 2006: 355 - 366.)

Pelkästään kävelemällä on vaikea laihtua, jollei syödyn energian määrää samalla pienennetä huomattavasti. Sen sijaan runsas, vaikka rauhallinenkin liikunta auttaa säilyttämään painon vakaana. Pääosin kävellen tapahtuva liikunta ehkäisee siten lihomista. Jos kaikenlaista liikkumista lisää yhteensä tunnin päivässä, energiankulutus suurenee noin 10 % ja painonhallinta helpottuu. Rauhallinen liikunta, jonka koettu rasitus on korkeintaan ”hieman rasittava” ja sydämen syke noin 90 - 120 lyöntiä minuutissa, on hyvää rasvanpolttolikuntaa. Energiankulutuksen täytyy olla kuitenkin suurempi kuin energian saanti, jotta rasvaa kuluu. Päivittäinen arkiliikunta, joka sisältää runsaasti kävelyä, on siten parempaa rasvanpolton kannalta kuin pari kertaa viikossa tapahtuva ”rasvanpolttojumppa”. (Ahonen - Huovinen 2001: 14.)

Jo 5-10 % painonpudotus on terveyden kannalta hyödyllistä. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa. Painonhallinnassa liikunnan energiankulutustavoite on vähintään 1,3 MJ (300 kcal) joka päivä, viikossa noin 8,5 MJ (2000 kcal). Tämä tarkoittaa 45 - 60 minuutin kohtuullisesti kuormittavaa, rauhallista kävelyä vastaavaa liikuntaa päivittäin. (Suomen Sydänliitto ry 2006: 11.)

8.5 Lihaskuntoharjoittelu ja lihashuolto

Viidennen kerran tavoitteena oli venyttelyn ja lihaskuntoharjoittelun merkityksen ymmärtäminen. Kävely ei ole ihanteellinen laji ylävartalon lihaskunnan kannalta. Pelkkä kävely ei kehitä tai ylläpidä tehokkaasti hyvää liikehallintaa. (Fogelholm – Oja:77.) Keskeytin puhumaan kurssilaisille kestovoimaharjoittelusta, koska se luo turvallisesti perustan kaikelle voimaharjoittelulle. Kehon omaa painoa tai pieniä painoja hyödyntämällä oppii helpommin oikean nostotekniikan. Kestovoimaominaisuuksien harjoittamisen yhteydessä mm. lihasten koordinaatio, maitohapon puskurijärjestelmä eli anaerobinen aineenvaihdunta lihaksessa ja elimistön hapenottokyky paranevat. (Niemi 2005: 98.)

Olimme viidennellä kokoontumiskerralla sisätiloissa Pirkkalan liikuntatalon kuntosalilla. Ohjasin lyhyen lämmittelyn, jonka jälkeen teimme keppiä käyttäen lihaskuntoharjoitteita suurimmat lihasryhmät huomioon ottaen. Salilla oli eripainoisia keppejä ja käsipainoja, joista jokainen sai valita omansa. Liikkeet sai tehdä myös ilman keppiä. Hyödynsimme peiliä, josta oli helppo tarkkailla liikkeiden oikeaa suoritusta. Annoin eri vaihtoehtoja liikkeiden suorittamiseen.

Hartian- ja selänseudun staattisiin jännitystiloihin on todettu löytyvän helpotusta dynaamisella, pumppaavalla lihastoiminnalla. Keppijumppaa voi soveltaa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Keppijumppaohjelmat sopivat tehokkaaseen liikuntaharjoitteluun liikkuvuus-

ja voimaharjoittelun perustaksi. Keppiin on helppo tarttua ja se neuvoo tekemään liikkeen oikein ja tehokkaasti. Tarkoituksenmukaisissa liikkeissä lihasryhmät ja nivelet työskentelevät koordinoitusti ja niiden tehtävät vaihtelevat liikkeen eri vaiheissa. Tuloksena on hallittu liikesuoritus. Keppijumppaliikkeet toimivat usein jo sellaisenaan lihasten oikeaa aktivoitumisjärjestystä tukevin ja kehon hallintaa parantavina liikkeinä. Kireitä lihasryhmiä tulisi venytellä ja heikkoja vahvistaa. Sekä kireät että heikot lihasryhmät pyrkivät muuttamaan kehon hallintaa ja ryhtiä huonompaan suuntaan, sillä lihasten ja nivelsiteiden tehtävä pystyasennon tukijoina häiriintyy. Häiriintynyt lihastointo vaikuttaa usein niveltenkin liikemekaniikkaan ja tuloksena voi olla kulumamutoksia ja kipuja. (Elovaara 2000: 676 - 677.)

8.5.1 Voimaharjoittelun perusteita

Lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia harjoittelijan tekemiä aktiivisia tai passiivisia toimenpiteitä, joilla pyritään nopeuttamaan fyysistä ja psyykkistä palautumista harjoittelusta. Aktiivinen lihashuolto on niin urheilijalle kuin kuntoilijallekin tärkeää. Harjoituksen tulee sisältää aina kolme toisistaan eroteltavaa vaihetta: 1. Harjoitukseen valmistautuminen (alkuverryttely), 2. Varsinaisen harjoituksen läpivieminen ja 3. Harjoituksen lopettaminen (loppuverryttely). Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan suoritukseen. Vammautumisen riski pienenee, koska lämpimillä kudoksilla on kylmiä parempi venyvyys. Lämmittelyn avulla nostettu kehon lämpötila ei pysy korkeana kovin pitkään, joten verityttelyn ja suorituksen väli tulisi olla enintään 10 - 15 minuuttia. (Niemi 2005: 67 - 70.)

Kestovoimaharjoittelu toteutetaan kiertoperiaatteella. Jokaisen liikkeen välissä vaihdetaan liikettä tai voimakonetta. Kiertoharjoittelussa sarjojen väliset palautukset ovat erittäin lyhyitä. Liikkeestä siirrytään toiseen ilman mainittavaa palautusta (10 s-60 s). Tämä kehittää lihasten kykyä tuottaa energiaa aerobisesti ja toimia lihasten maitohappopitoisuuksien ollessa korkeita. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen edellyttää syketaason harjoituksen aikana olevan noin 130 – 160, maitohaponsietokyvyn kehittyminen 160 – 170 lyöntiä/min. (Niemi 2005: 91,97 - 98.)

Kestovoimaharjoittelu voidaan tehdä aerobisen tai anaerobisen energiantuottotavan mukaisesti. Suoritusnopeus on rauhallisen tasainen. Aerobisessa kuntopiirissä tehdään paljon toistoja (>30) pienellä lisäkuormalla (0-30 % maksimista). Harjoitteita on 6 - 12 ja kierroksia 2 - 6. Kierrosten välillä palaudutaan 3 - 4 minuutin ajan. Aerobisessa kuntopiirissä pyritään kehittämään sekä voima- että kestävyysominaisuuksia. Ikääntyneille

on hyötyä aerobisista kestovoimaharjoitteista erityisesti hyvän asennon ja ryhdin säilyttämisen kannalta. (Niemi 2005: 99 - 100.)

Anaerobisessa kuntopiirissä harjoitteita on 4-8 ja kierroksia 2-4. Kierrosten välillä palautetaan 2-4 minuutin ajan. Toistoja on 10 - 20 ja painot ovat noin 30 - 60 % maksimista. Anaerobisessa kuntopiirissä pystytään kasvattamaan lihaksen voimatasoja aerobista kuntopiiriä paremmin. Voimaominaisuuksien kehittymisen takia kestävyysominaisuuksien kehittyminen saattaa kuitenkin kärsiä. Nopeusvoimaa harjoitetaan anaerobisen kuntopiirin periaatteella, mutta sarjoissa pyritään mahdollisimman suureen suoritusnopeuteen. (Niemi 2005: 99 - 100.)

Lihakset tottuvat eli adaptoituvat muuttumattomaan kuormitukseen noin kymmenessä viikossa. Tämän takia harjoittelussa tulee pyrkiä progressiivisuuteen. Muutetaan esimerkiksi harjoitteita, sarjapalautuksia pyritään supistamaan ja harjoituksen kuormaa nostetaan asteittain. (Niemi 2005: 99, 103.)

8.5.2 Loppuverryttely ja venyttely

Loppuverryttelyn tarkoituksena on palauttaa elimistön toiminnat takaisin normaaliin tilaan. Jäähdyttely suoritetaan lihaksiin kohdistuvia harjoittelutehoja tasaisesti vähentäen kuormituksen aikana muodostuneiden kuona-aineiden ja maitohapon poistamiseksi lihaksista nopeammin. Loppuverryttely nopeuttaa myös lihasten palautumista lepopituuteensa. Sydämen sykkeen on tarkoitus laskea 120 - 130 lyöntiin minuutissa 10 - 15 minuutin ajaksi. Välittömästi kovan fyysisen kuormituksen jälkeen lihaksia ei saa venyttää voimakkaasti, koska se voi aiheuttaa lihas- tai jänneaurioita hermojen reagoitessa venytykseen epänormaalilla tavalla. (Niemi 2005: 67 - 70.)

Lihaskunto-osuuden jälkeen venyttelimme huolellisesti. Kurssilaisissa oli sellaisia, jotka eivät olleet venyttelleet kymmeneen vuosiin. Annoin venyttelyliikkeistä eri alkuasunnoissa tehtäviä vaihtoehtoja. Kaikkia liikkeitä ei tarvinnut kokeilla.

Venyttelyn pitää olla olennainen osa kaikkea kuntoilua. Venyttelyn omaksuminen päivittäiseksi toiminnaksi tehostaa ja syventää muuta kuntoilua liikuntamuodosta huolimatta. Hyvä liikkuvuus estää lihaskireyttä. Liian voimakas lihaksen venyttäminen saattaa rajoittaa nivelten hetkellistä liikelaajuutta, koska lihas vastaa venytykseen aina supistamalla. Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää venyttely- ja liikkuvuusharjoittelua. Alku- ja loppuverryttelyssä venytykset ovat lyhytkestoisia (5-10 sekuntia) ja tunnustelevia. Ennen liikun-

taa suoritettujen lyhytkestoisten venytysten tavoitteena on lisätä lihaksen rentoutta ja parantaa sen verenkiertoa. Liikunnan jälkeinen venyttely palauttaa lihakset lepopituisuuteen ja nopeuttaa rasituksesta palautumista sekä ehkäisee lihasten kipeytymistä. Oikea hetki venyttelylle kovan liikkumisen jälkeen on noin puoli tuntia rasituksen päättymisestä. Keskipitkät venytykset kestävät 10 – 30 sekuntia. Varsinainen palauttava venyttely ja liikkuvuusharjoittelu suoritetaan 1-2 tuntia kuormituksen päättymisestä. Venyttelyä harjoitetaan liikkuvuuden parantamiseksi vähintään 1-2 kertaa viikossa. Liikkuvuusharjoituksissa on suositeltavaa suorittaa venyttelyä edeltävä alkuverryttely, jonka jälkeen tehdään pitkäkestoisia venytyksiä (0,5-2 minuuttia). Liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on lisätä lihasten pituutta, nivelten liikelajuuksia ja notkeutta. (Niemi 2005: 70, 73; Kalaja 2000: 644.)

8.5.3 Ravitsemus

Olin suunnitellut kertovani kurssilaisille ravitsemuksesta lihashuoltokerran yhteydessä. Rajallisen käytettävissä olevan ajan vuoksi kuitenkin keskityimme lihaskuntoon ja venyttelyyn. Ravitsemuksen voisi liittää tällaisessa käytännön kurssissa esimerkiksi osaksi kurssilaisille jaettavaa materiaalia. Fysioterapeuttina minun tulee painottaa ravitsemusta energiankulutuksen näkökulmasta ja painottaa liikunnan merkitystä painonhallinnassa.

Ravitsemus on tavallisesti yleisimmin laiminlyöty lihashuollollinen toimenpide. Jos lihakset eivät saa tarpeeksi ravintoaineita polttoaineekseen, ne väsyvät nopeammin, rasittuvat enemmän ja ylikuormituksen riski kasvaa. (Niemi 2005: 75.)

Suomalaisten tärkein hiilihydraattien lähde on vilja, joka muodostaa yli 45 % osuuden päivittäisistä hiilihydraateista. Kansainvälisten suositusten mukaan ihmisen tulisi nauttia hiilihydraatteja noin neljästä viiteen grammaan painokiloa kohti vuorokaudessa eli päivän kokonaisenergiasta noin 50 - 60 %. Fyysisesti aktiivisten tulee saada hiilihydraatteja kuitenkin enemmän. Glykogeenivarastojen riittävyys pitkäkestoisien liikunnan myötä huononee iän myötä, koska hiilihydraatit varastoituvat glykogeeninä heikommin lihakseen. Hiilihydraattien saantiin täytyy kiinnittää huomiota. Hiilihydraattien tulee muodostaa 60 - 65 % energiansaannista (8-10 g/kg/vrk) kestävyystyypillisessä liikunnassa. Hiilihydraatit ovat keskeisin liikuntasuorituksen energianlähde ja niiden merkitys korostuu fyysisen kuormituksen kasvaessa, mutta vähenee kuormituksen keston pidentyessä. Hiilihydraatit ovat myös aivojen ja hermoston pääasiallinen energianlähde. Tehon ollessa harjoituksessa alle 50 % VO_{2max} rasvojen käyttö energianlähteenä on vielä hiilihydraatteja runsaampaa. Kuormitusta edeltävän aterian tulisi olla vähärasvainen ja

niukkakuituinen. Aterian ja kuormituksen välinen tauko tulisi olla vähintään kahdesta kolmeen tuntiin, jotta vatsa ehtisi tyhjäntyä ja ravintoaineet imeytyä kunnolla. (Niemi 2005: 329, 331, 333; Ilander 2006: 265, 411.)

Suomalaisten tärkeimpiä valkuaisaineiden lähteitä ovat liha-, maito- ja viljavalmisteet. Ihmisen tulisi saada proteiineja päivän kokonaisenergiasta 10 - 20 %. Kestävyyssiikunnan harrastajilla proteiinien tarve lisääntyy noin 50 - 75 %. He tarvitsevat proteiineja jokaista painokiloa kohden 1,4 - 1,8 g/vrk. Liikuntaa harrastavat tarvitsevat proteiineja mm. energiaksi pitkäkestoisissa liikuntasuorituksissa, lihasvaurioiden korjaamiseen, lihasten kasvattamiseen ja lisääntyneen lihasmassan ylläpitoon. (Niemi 2005: 337 - 338.) Terveysliikuntapainotteinen kevyt harjoittelu ei juuri suurena proteiinitarvetta. Säännöllinen, kohtuullisen rasittava kestävyysliikunta tai lihaskuntoharjoittelu suurentaa proteiinitarvetta vähän. Kohtuullisesti liikkuville varttuneille henkilöille suositellaan proteiinin vähimmäissaanniksi noin 1,2 g/kg/vrk. Riittävä proteiinin saanti ei edellytä erityistoimenpiteitä, sillä suurin osa saa ruokavaliostaan riittävästi proteiineja. (Ilander 2006: 263,419.)

Rasvojen tulisi muodostaa noin 25 - 35 % päivittäisestä energiasta. Kestävyyssiikurheilijan saantisuositus on 1-2 g/vrk painokiloa kohden ja laihduttajalla 0,5-1 g/vrk painokiloa kohden. Fyysinen aktiivisuus ei tavallisesti lisää rasvan tarvetta. Rasvaa tulisi saada vähimmäismäärä myös laihduttamisen yhteydessä normaalin hormonituotannon säilyttämiseksi (anabolin potentiaali) sekä rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen saamisen varmistamiseksi. Suomalaiset saavat rasvoja ruokavaliostaan keskimäärin liikaa. Rasvojen laatuun tulisi kiinnittää huomioita. Tyydyttyneiden, kovien rasvojen sijaan (esim. maitotuotteet), tulisi nauttia enemmän kerta- ja monitydyttyneitä rasvoja esim. kasviöljyjen, siemenien ja avokadon muodossa. Rasvaisen kalaruoan terveellisyys johtuu EPA:sta (eikosapentaiinihaposta) ja DHA:sta (dokosaheksaeenihaposta). Harjoituksen tehon kasvaessa rasvojen merkitys energianlähteenä laskee (yli 55 % maksimaalisesta hapenkulutuksesta). (Niemi 2005: 343 - 344, Ilander 2006: 266.)

Pienemmän lihasmassan ja vanhemmiten heikentyvän energia-aineenvaihdunnan ja hapenottokyvyn seurauksena liikunnan aiheuttama energiankulutus jää varttuneilla tavallisesti huomattavasti pienemmäksi nuoruusikään verrattuna. Eniten ikääntyvien energiantarvetta pienentävät kuitenkin pienemmät harjoitusmäärät ja -tehot. Pienemmän energiankulutuksen vuoksi ei ole mahdollista syödä samanlaisia ruokamääriä kuin aiemmin ilman lihomisen riskiä. Liian niukka energiansaanti sen sijaan yhdistettynä runsaaseen liikuntaan voi johtaa rasvakudosmenetyksen lisäksi lihaskudosmenetyksiin,

vastustuskyvyn heikkenemiseen ja loukkaantumisriskin suurenemiseen. (Ilander 2006: 260.)

Varsinkin kestävyysharjoituksen jälkeen on tärkeää juoda vettä riittävästi nestevajeen korjaamiseksi. Vettä tulisi juoda vielä janon tunteen häviämisen jälkeenkin, sillä mahalaukun laajentuessa vesi poistaa janon tunteen liian aikaisin. Optimaalisinta olisi juoda vettä noin litra tuntia kohden harjoituksen aikana. Liikunnan aikana tulisi nauttia 0,4-0,8 litraa nestettä ja tämän lisäksi liikuntaa seuraavan vuorokauden perusruokavaliota täydennetään 1-1,5 litralla nestettä jokaista liikuttua tuntia kohti. Vaadittava nestemäärä voi olla pienempi, jos hikoilu on ollut vähäistä esimerkiksi kevyen liikunnan tehon tai viileän kelin vuoksi. Kuormituksen aikana menetettyä nesteen määrää voidaan arvioida vertaamalla kehon painoa ennen ja jälkeen suorituksen. Fyysisestä kuormituksesta aiheutunutta hävikkiä pystytään korjaamaan noin 1,5 kertaisella annoksella hävikkiin nähden. (Niemi 2005: 376 - 377, Ilander 2006: 421.)

8.6 Kurssilaisten toivomus

Viimeisellä kokoontumiskerralla teimme yhdessä kävelylenkin kunnon verryttelyä ja venyttelyä unohtamatta. Lenkin lomassa kertosimme edellisillä kerroilla opittuja asioita. Kiinnitimme huomiota tekniikkaan ja hyödynsimme tehostamiskeinoja. Kurssin viimeisen kerran tarkoituksena on käsitellä sellaisia asioita, mitä kurssilaiset vielä katsovat tarpeellisiksi omaa itsenäistä harjoittelua jatkossa ajatellen. Kurssilaiset saivat ehdottaa mahdollista aihetta. Kun kurssilaisille ei tullut mieleen uutta aihetta, ehdotin lenkkeilyä. Aiemmat lenkit olivat olleet melko katkonaisia pysähdysten vuoksi, joiden aikana annettiin ohjeita ja odoteltiin hitaampia kävelijöitä. Tällä lenkillä emme pysähdelleet niin paljoa, vaan yritin antaa ohjeita kävelyn aikana. Kurssilaiset jakaantuivat automaattisesti kävelyvauhtinsa mukaisesti ryhmiin. Itse kävelin pääasiassa hitaimman ryhmän mukana, koska hajontaa tapahtui enemmän.

Lenkin lopuksi kaikki venyttelivät omaan tahtiin sen mukaan, kuinka saivat lenkin päätöksen. Olimme ennen lenkkiä sopineet kokoontumispaikan. Venyttelyn jälkeen menimme Liikuntatalon kahvioon täyttämään loppukyselyn, jonka täyttämisestä annoin kaikille ohjeet yhteisesti. Painotin kurssilaisia erityisesti vastaamaan jokaiseen kysymykseen, jotta saisin mahdollisimman tarkkaa palautetta kurssin kehittämistä varten.

Osa otti kyselyn mukaansa. Heille annoin osoitteen, johon kyselyt voisi lähettää. Niille, jotka eivät olleet paikalla, lähetin kyselyt sähköpostitse. Ennen kenenkään lähtöä puhuimme kuitenkin mahdollisesta jatkosta. Sovimme, että keväällä 2008 tehdään seu-

rantatarkoituksessa kävelytesti uudelleen erikseen sovittavana ajankohtana. Lisäksi ehdotettiin myös kokoontumista lenkin merkeissä.

9 MUUTOKSET LIIKUNTATOTTUMUKSISSA JA TERVEYDENTILASSA

Kurssin lopussa loppukyselyn (Liite 7) avulla selvitettiin kurssin aikana mahdollisesti tapahtuneita muutoksia osallistujien fyysisessä aktiivisuudessa (Terveysseulan kysymykset 2-4 ja 6), subjektiivinen kokemus senhetkisestä terveydentilasta (kysymykset 7-8) sekä kehittämiskohtia kurssin rakenteesta ja sisällöstä.

Alkukysymyksissä kysyttiin liikuntatottumuksista edellisen kolmen viikon aikana. Loppukysymyksissä sen sijaan piti miettiä edellistä kuutta viikkoa eli aikaa, jonka kurssi kesti.

Viisi kurssilaista ilmoitti harrastavansa verkkaista ja rauhallista liikuntaa. Kaksi heistä ilmoitti määräksi kerran viikossa, yksi kaksi kertaa viikossa, yksi viikon jokaisena päivänä ja yksi työmatkaliikunnan muodossa. 13 kurssilaista ilmoitti harrastavansa ripeää liikuntaa. Yksi heistä kertoi määräksi kerran viikossa ja kolme kaksi kertaa viikossa. Niin ikään kolme kävelijää ilmoitti ripeän liikunnan määräksi kolme kertaa viikossa ja kuusi kävelijää ainakin neljä kertaa viikossa. Huomattavin muutos alkutilanteeseen oli, että jokainen kurssilainen ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa joka viikko, kun ennen kurssin alkua joillekuille kertyi liikuntaa sisältämättömiä viikkoja. Lisäksi ripeää liikuntaa harrastettiin enemmän kurssin ollessa käynnissä.

Tavallisin liikunnan muoto oli kävely kuudella vastauksella. Tavallisimmiksi liikunnan muodoiksi ilmoitettiin myös sauvakävely kolmella vastauksella, puutarhanhoito kahdella vastauksella, kuntosali, kodinhoito ja pyöräily. Toiseksi tavallisin liikunnan muoto oli myös kävely. Toiseksi tavallisimmiksi liikunnan muodoiksi ilmoitettiin seuraavina jumpa, sauvakävely ja uinti kahdella vastauksella. Muita mainittuja lajeja tähän kategoriaan olivat jooga, Method Putkisto, tanssi, soutuspinning ja vesijuoksu. Kolmanneksi tavallisia liikunnan muotoja olivat soutuspinning kolmella ja kuntosali kahdella vastauksella. Kolmanneksi tavallisimmiksi liikunnan muodoiksi tarjottiin myös vesijumppaa, lenkkeilyä, vesijuoksua, tanssia, porraskävelyä ja siivousta.

Yhteenvedon voidaan todeta, että kävelyn suosio kasvoi ryhmän keskuudessa. Lihaskuntoa kehittäviä liikunnan muotoja ilmoitettiin enemmän. Tämä johtuu ehkä siitä, että syksyllä kesän jälkeen ihmiset löytävät jälleen liikuntasaleille.

Kahdeksan kurssilaisista ilmoitti vapaa-ajan liikunnan määrän lisääntyneen. Viisi kurssilaista arvioi määrän pysyneen samana. Vain yhden kurssilaisen liikunnan määrä oli vähentynyt. Syyinä oli hiusmurtuma jalkaterän alueella. Kahta kurssilaista lukuun ottamatta kaikkien vapaa-ajan liikunnan määrä lisääntyi tai pysyi samana kurssin alkuun verrattuna.

Yhdeksän kurssilaisista kertoi olevansa erittäin motivoitunut harrastamaan liikuntaa. Neljä oli jonkin verran kiinnostunut liikunnan harrastamisesta ja yksi ei lainkaan. Liikuntamotivaatio pysyi jokseenkin samana. Kurssilaisten osallistumisaktiivisuus kurssilla oli kiitettävää. Ensimmäisellä kerralla kaikki olivat paikalla. Muilla kerroilla pois oli 1-3 henkilöä.

Kymmenen kurssilaista arvioi terveydentilansa hyväksi, kolme kohtalaiseksi ja yksi huonoksi. Kokemukset eivät muuttuneet ratkaisevasti. Hyväksi terveydentilansa arvioi kaksi kurssilaista enemmän alkutilanteeseen verrattuna. Yhdeksän kurssilaista arvioi fyysisen kuntonsa ikätovereitaan jonkin verran paremmaksi, kaksi yhtä hyväksi ja kolme jonkin verran huonommaksi. Alkukyselyssä fyysinen kunto samanikäisiin verrattuna koettiin yhtä hyväksi tai huonommaksi useammin. Arvioon loppukyselyssä on saattanut vaikuttaa kävelytestistä saatu tulos. Koetussa terveydentilassa ei ilmennyt suuria muutoksia.

10 YHTEISKEHITTELYNÄ TUOTETTU UUSI KÄVELYKOULU

Seuraavassa kerron loppukyselystä selvinneitä kurssilaisten arvioimia kehityskohtia, jotka vaikuttivat kävelykoulun kehittämiseen. Arvioin kehityskohtia ohjaajan näkökulmasta.

Kokoontumisten määrä, kuusi kertaa kerran viikossa, oli kaikkien mielestä sopiva. Kokoontumiset kestivät kerrallaan noin 1,5 h. Kaikkien paitsi yhden kurssilaisen mielestä kokoontumisen kesto oli sopiva. Silti yhdessä kyselylomakkeessa todettiin, että tehokasta liikuntaa olisi voinut olla aina vähintään tunnin eikä näin aina ollut. Kokoontumiskerran kestoksi ehdotettiin kahta tuntia. Kokoontumiset pidettiin syksyisinä sunnuntai-iltapäivinä klo 16.30. Yksi oli jälleen eri mieltä ajankohdan sopivuudesta. Kurssin ajankohdaksi olisi hänen mukaansa sopinut paremmin jokin arkipäivä. Harjoittelupaikkoja, Pirkkalan keskusurheilukenttää ja liikuntataloa, pidettiin sopivina.

Kurssin ryhmäkoko oli sopiva. Henkilökohtainen ohjaaminen oli vielä mahdollista. Koin, että kävelysten muodostuneiden jokaisen pienemmän ryhmän mukana kulkeminen tasaisesti vuorotellen riitti ohjaamiseen. Välipysähdysten aikana sain annettua enemmän yleisiä ohjeita. Jos ryhmäkoko olisi ollut suurempi, tämä ohjausjärjestely ei luultavasti olisi toiminut. Ohjaaja olisi sitten täytynyt olla enemmän.

Suurin osa koki, että kurssin aiheissa käsiteltiin riittävästi teoriaa ja käytäntöä. Yksi oli sitä mieltä, että osioissa kävelyn tarkkailu ja sauvakävely teoriaa oli kuitenkin liikaa. Mielipide oli sama myös käytännön harjoittelun määrästä. Molemmat aiheet koettiin myös kumpikin yhden vastauksen verran liian vähän teoriaa sisältäviksi. Kolmen kurssilaisen mielestä teoriaa oli liian vähän kävelytestiä käsittelevällä kokoontumiskerralla. Kolme kurssilaista koki käytännön harjoittelua olleen liian vähän lihahuoltoon keskittyvällä kerralla. Kehittämisehdotukseksi annettiin liikkeiden toistaminen useampaan kertaan, jotta ne jäisivät mieleen. Yhden äänen verran osiot kävelyn tehostaminen ja kävelytesti sisälsivät käytännön harjoittelua liian vähän. Kävelytestiä toivottiin sekä kurssin alkuun että loppuun.

Mielipiteet teorian ja käytännön suhteesta kurssin kokoontumiskerroilla olivat hyvin samansuuntaisia, mutta joitakin mielipide-eroja kuitenkin ilmeni. Osittain ne ovat tietenkin makuasioita. Kävelyn tarkkailu ja sauvakävely olivat aiheita, joissa teoria ja käytäntö olivat hyvin tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Toisaalta ne olivat hyvin käytäntöpainotteisia ja ohjeistus tuli pääasiassa harjoittelun yhteydessä, joten tämä ehkä vaikeuttaa teorian ja käytännön suhteen arviointia. Useampi oli kuitenkin sitä mieltä, että kävelytestikerralla oli liian vähän teoriaa. Teorian osalta ei annettu kehittämisehdotuksia, joten on vaikea arvioida, mitä olisi pitänyt täsmentää.

Lihahuolto-osioon toivottiin lisää käytännön harjoittelua. Yritin kokoontumiskerralla antaa liikkeistä mahdollisimman paljon vaihtoehtoja. Kurssilaiset saattoivat kokea, että niiden kaikkien kokeilemiseen ei ollut tarpeeksi aikaa. Kokoontumiskerran tarkoituksena oli antaa kurssilaisille vinkkejä kotiharjoitteluun, ei niinkään tehokas lihaskuntoharjoittelu. Siksi emme hyödyntäneet kuntosalin laitteita. Puolet kurssilaisista koki lihaskunto-osuuden kuitenkin tärkeäksi, omia tavoitteita palvelevaksi. Kävelykoulusta tehdyssä tutkimuksessa (Karimäki 1996) todettiin, että lihahuolto-osuus oli usein liitetty muihin aiheisiin. Kävelykurssilaisten kokemusten perusteella näyttäisi siltä, että lihahuolto kannattaa säilyttää omana kokonaisuutenaan, vaikka siitä olisikin osia muissa yhteyksissä. Tulokset osoittavat myös sauvakävelyn kuuluvan nykypäivän kävelykurssiin. Sen ohjaamista pitäisi muutenkin lisätä.

Kysyttäessä, mitkä aiheet palvelivat omia tavoitteita parhaiten, sauvakävelytekniikkaa käsittelevää osiota pidettiin seitsemällä vastauksella eniten omia tavoitteita palvelevana. Lihashuoltoa käsittelevää osiota piti tärkeänä kuusi henkilöä. Kävelyn tarkkailua ja kävelytestiä piti tärkeänä neljä kurssilaista ja kävelyn tehostamisesta sai eniten irti kaksi kurssilaista.

Kurssilaiset kokivat saaneensa hyötyä eniten sauvakävelytekniikasta, mutta kurssin sosiaaliset ja psyykkiset tekijätkin olivat merkittäviä (Taulukko 3.). Kurssilaiset saavat vertaistukea toisistaan säännöllisen liikuntaharrastuksen jatkamiselle. Esimerkkinä mainittakoon kurssilaiset, jotka alkoivat käydä yhdessä vesijuoksemassa. Samaan perustuu kiinnostus tavata kurssin jälkeenkin ryhmän kesken liikunnan merkeissä ja tehdä kävelytesti. Kokoontumiset ovat kannustavia ja motivoivia.

Taulukon 3 kohdassa ”jotain muuta” arvioitiin seuraavaa. Tavallaan kurssille osallistuminen pakotti liikkumaan, mikä oli hyvä asia. Yksi oli yrittänyt löytää korvaavia liikuntamuotoja entisten lempilajien tilalle ja toinen löysi kurssilta kaverin mukaan vesijuoksemaan kanssaan. Kurssille osallistuminen auttoi määrittämään oman kuntotason ja motivoi liikkumiseen.

TAULUKKO 3. Kurssista koettu hyöty.

Mitä hyötyä kurssista	Vastausten määrä
Ei mitään	0
Kuntoni on kohentunut	4
Olen kiinteytynyt/laihtunut	1
Olen saanut uusia ideoita liikkumiseen	5
(Sauva)kävelytekniikkani on parantunut	10
Olen nauttinut liikunnasta	8
Olen saanut kurssilta uusia ystäviä	1
Ryhmässä liikkuminen on kannustavaa	9
Jotain muuta	6

Kurssilaisten mielestä yhtäkään käsiteltyä aihetta ei olisi voinut jättää käsittelemättä. Sen sijaan sain palautetta, että kurssissa ei käsitelty oikeanlaisista kengistä ja rasisustasosta harjoittelussa. Rasisustasosta puhuttiin kyllä useissa eri asiayhteyksissä ja materiaalissa. Kävelykurssissa voisi hyvin hyödyntää moniammatillista yhteistyötä. Esimerkiksi kengistä voisi konsultoida jalkaterapeuttia tai pyytää mahdollisuuksien mukaan ammattihenkilöä kertomaan aiheesta.

Kaikki kokivat kurssilla jaetusta materiaalista olleen hyötyä. Yhdelle aiheet tosin olivat hyvin tuttuja jo entuudestaan. Materiaalissa hyväksi tiedoksi koettiin liikunnan suositeltu määrä ja soveltamiskelpoisuus itselle sopivaksi, energiankulutus ja sen laskeminen ja liikunnan vaikutukset. Materiaali oli tietojen kertaamiseen ja päivittämiseen sopivaa tiivistettyä tietoa. Tiedustelin, haluaisivatko kurssilaiset jatkossa tietoa liikuntaan liittyvistä aiheista. Kurssilaiset jäivät kaipaamaan jatkossa tiedotusta sähköpostitse mm. liikuntatapahtumista, lihashuollosta, jumppavinkeistä ja hyödyllisistä internetsivustoista.

Kurssin ohjaamiseen tuo haastetta laaja ikäjakauma ja monimuotoinen kurssilaisten terveydentila sekä erilaiset sairaudet, jotka eivät estä liikunnan harrastamista. Kirjallisen materiaalin merkitys kasvaa, koska kaikkea tärkeää ei välttämättä huomaa kertoa kokoontumisten aikana. Ohjaajan kannattaisi laatia ainakin laajoista aihepiireistä tiivis kirjallinen materiaali ja jakaa se kokoontumiskerran lopuksi. Saatu teoriatieto yhdistyisi tällöin välittömämmin juuri opittuun käytäntöön ja toimisi kertaamisen välineenä.

Ohjaajan antamat ohjeet olivat kurssilaisten mukaan selkeitä, kahden mukaan kohtalaisen selkeitä. Kaikki muut yhtä lukuun ottamatta kokivat saaneensa henkilökohtaista ohjausta sopivasti. Kurssi vastasi kaikkien kurssilaisten odotuksia.

Kaiken kaikkiaan kurssilaisista oli mukavaa kokoontua kävelykurssin merkeissä. Kurssilla vallitsi reipas ja iloinen ryhmähenki, mikä osaltaan innosti liikkumaan. Ohjaajaa kiitettiin aktivoivasta ohjausotteesta. Kurssitapaamisten jatkumista toivottiin.

Loppukyselystä saatujen kurssilaisten kehittämissuositusten ja yhteisten kokemustemme perusteella muodostin kurssista uuden kävelykoulumallin, jonka rakenteen ja sisällön kokosin liitteenä olevaan esitteeseen (Liite 8). Ota kunnon askel -kävelykurssi kehitettiin nykypäivään sopivaksi sisällöltään, koska alkuperäinen Suomen Reumaliiton kävelykoulumalli on jo 16 vuotta vanha. Ota kunnon askel -kävelykurssimalli on suunnattu pääasiassa vastaavanlaisia kursseja järjestäville ja terveysliikuntaa ohjaaville, jotka voivat saada kurssin rakenteesta ja sisällöstä vihjeitä omaan ohjaustyöhönsä.

11 POHDINTA

Yritin miettiä, miksi ihmisiä oli niin vaikea saada kurssille mukaan. Kesälomat olivat varmasti yksi syy. Jatkossa kävelykurssi tai muu vastaava kurssi kannattaa järjestää keväällä. Mietin myös, onko ihmisille jotenkin hankalaa ilmoittautua etukäteen. Virin naisjaosto kuitenkin ilmoitti, että he ovat käyttäneet menettelyä aiemminkin eikä se ole tuottanut ongelmia. Olisi ollut hyvä, että olisin päässyt itse paikalle markkinoimaan kurssiani Torikävelytapahtumaan. Olisin pystynyt välittömästi esimerkiksi vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin kurssista ja kertomaan samalla kurssin sisällöstä tarkemmin. Toisaalta puhelimitse tai sähköpostitsekaan ei tullut yhtään tiedustelua kurssista. Mainoksen laatiminen on myös vaativaa. Sen pitäisi olla samalla hyvin lyhyt ja inspiroiva. Kovin paljon informaatiota siihen ei mahdu. Kävelyn massatapahtumat ehkä vetävät ihmisiä sankoin joukoin liikkeelle, koska ne eivät vie aikaa kuin yhden päivän eikä tarvitse miettiä, pystyykö olemaan paikalla ensi kerralla. Ne ovat rentoja tapahtumia. Ihmiset saavat liikkua omaan tahtiin.

Entä ajattelevatko ihmiset, mitä tarjottavaa kävelykurssilla voisi oikeasti heille olla. Osaanhan minä kävellä?! Kun nykyään on tarjolla kaikenlaisia uusia muotilajeja tarjolla, miksi valita kävely. Ehkä kävelyä ei pidetä tarpeeksi tehokkaana liikuntalajina. Toisaalta taas sana ”koulu” kävelyn yhteydessä tuo ainakin itselleni mieleen kilpakävelyharjoittelun, jossa kävelijät ovat opettajansa tai valmentajansa tiukan ohjauksen alla. Tämän vuoksi vaimensin tuota käsitystä muuttamalla kävelykoulun kävelykurssiksi. Lisäksi yritin olla painottamatta mainoksessa tuota sanaa, vaan luonnehdin kurssin sisältöä.

Kävelykurssia kannattaisi ehkä jatkossa markkinoida suoraan työpaikoille. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan myös työssä. Työpaikkojen lisäksi toinen vaihtoehto on suunnata kurssi selkeämmin jollekin ryhmälle esimerkiksi terveydentilan mukaan. Esimerkiksi ohjaamallani kävelykurssilla oli mukana monta, joilla on verenpainetauti tai kohonnut verenpaine. Kävelykurssin aihepiirien teoriaan tulisi tällöin selkeä rajaus, mikä on tärkeää juuri tälle ryhmälle. Kurssilaiset heittivät kurssin aikana ilmoille idean, että kurssin voisi järjestää talvella hiihtokurssin muodossa. Kurssin aiheita voisi todellakin soveltaa eri lajeihin sopiviksi. Näkisin tässä myös mahdollisen jatkotutkimuksen aiheen.

Kävelykurssi sopii myös niille, jotka ovat aloittamassa liikuntaharrastusta tai herättämässä sitä uudelleen eloon. Ikääntyvät ovat hyvä kohderyhmä, koska he ovat kiinnostuneita perusliikuntamuodoista eikä kuntokeskuksissa jatkuvasti lisääntyvistä tehokuntolajeista. Kävelykurssit rajataan valitettavan usein työikäisille ja ikääntyvät jäävät ulko-

puolelle kävelykursseista. Kurssini kuitenkin osoittaa heidän olevan kiinnostuneita osallistumisesta, kun ikärajoja ei aseteta.

Kurssin sisältö on hyvin samansuuntainen alkuperäisen kävelykurssin kanssa, mutta siinä tulee esille nimenomaan fysioterapeutin näkökulma aiheisiin. Koska kurssi on käytäntöpainotteinen, sen aiheet järjestettiin loogisemmin toinen toisiaan täydentäviksi. Jokaisella kerralla huomioitiin aikaisemmin opitut asiat, joita täydennettiin uusilla asioilla. Sauvakävely oli olennainen osa kurssia. Kurssin olisi voinut perustaa kokonaan sauvakävelylle, mutta en halunnut rajata pois kävelijöitä, jotka eivät vielä omistaneet sauvoja. Kurssille osallistuminen ei edellyttänyt sauvojen hankkimista. Sisältönsä puolesta kurssi olisi yhtä hyvin voinut olla nimeltään sauvakävelykurssi.

Alkuperäisessä kävelykoulussa teoria ja käytäntö oli selkeästi erotettu toisistaan. Jotta olisin itse voinut erottaa teoriaosan ja käytännön osan toisistaan, meillä olisi pitänyt olla käytössä jokin sisätila, luokkatila tms., jossa olisi ollut havainnollistamisvälineitä, esimerkiksi piirtoheitin. Epävakaisen syksysään vallitessa ulkona luennoiminenkaan ei olisi ollut mahdollista.

Kyselylomakkeet olivat hyvin ymmärrettyjä, mutta nimenomaan teorian ja käytännön suhdetta tiedustelevat kysymykset loppukyselyssä olisivat vaatineet tarkempaa ohjeistusta. Monet olivat sijoittaneet kaikki aiheita vastaavat numerot johonkin kohtaan, mutta osa oli merkinnyt niistä vain muutaman. Johtuiko se kenties siitä, että kaikista ei osannut antaa arviota? Vastausten tulkinta vaikeutui. Kysymyksiin ei jätetty kuitenkaan kokonaan vastaamatta, mikä oli arvioinnin kannalta hyvä asia.

Voisin hyvin ohjata jatkossa samantyyppisen kurssin. Jatkossa panostaisin mainontaan enemmän ja rajaisin kohderyhmän tarkemmin. Pyrkisin saamaan ainakin jollekin kokoontumiskerralle sisätilan käyttöön havaintovälineineen. Pidentäisin hieman kokoon-tumisaikaa, jotta liikunnalle jäisi kuitenkin tarpeeksi aikaa. Kartoittaisin ryhmäni fyysisen kunnan ja terveydentilan kyselyn avulla sekä muokkaisin kurssia edelleen heidän odotustensa ja tavoitteidensa mukaan. Kurssin lopuksi keräisin palautteen kurssista.

Opin kurssin järjestämisestä ja ohjaamisesta paljon, mutta tietoa olisi voinut jakaa kurssilaisille enemmän sekä kirjallisessa että suullisessakin muodossa. Jokin sisätila havaintovälineineen olisi varmasti helpottanut tiedon jakamista. Uskon, että olen kerännyt kattavan materiaalin esimerkiksi terveysliikunnan annostelun periaatteista, joka hyödyttää minua jatkossakin. Vastaavanlaisia terveysliikuntakursseja tai -tunteja tulevaisuudessa ohjaavat voivat hyödyntää sekä kehitlemäämme kurssirakennetta että

käytännön järjestelyjen tueksi koottua teorian tietoa ja lähteitä. Tällainen käytäntöpäi-
notteinen ja teoriaan nojautuva kävelykurssimuoto osoittautui toimivaksi ja tehokkaaksi.

Opinnäytetyön tekeminen oli alusta asti mieluista, koska aihe kiinnosti minua. Koska
tein työtä yksin, sain tehdä työstä oman näköisen. Toisaalta samasta syystä, työn te-
keminen oli todella haastavaa suuren työmäärän vuoksi. Työssä oli useita eri vaiheita:
mainosten tekeminen, niiden jakaminen, kyselylomakkeiden laatiminen ja purkaminen,
materiaalin kokoaminen, esitteen tekeminen ja tietysti lisäksi vielä lopullinen kirjallinen
tuotos, johon liittyi kaiken materiaalin kerääminen. Siinä oli paljon työtä yhdelle ihmi-
selle. Olen kuitenkin tyytyväinen suoritukseeni. Työ on kattava lähdetietoinen ja liittei-
neen. Se antaa hyvän kuvan kaikesta tehdystä työstä ja sen sujumisesta. En koe, että
mikään työvaihe olisi ollut erityisen vaikea, mutta työn loppuvaiheessa kaipasin apua ja
tukea, koska työn hiominen vei aikaa paljon. Haasteellisinta oli mainoksien ja esitteen
tekeminen, koska en ollut aikaisemmin tuottanut mitään vastaavaa tietokoneella. Näi-
hin tarvitsin ulkopuolista apua. Kokonaisuudessaan koen tehneeni onnistuneen työn.
Haluan kiittää kaikkia kurssille osallistuneita, koska myös he ottivat osaa tämän työn
valmistumiseen ja kehitystyöhön.

LÄHTEET

- Ahonen, Jarmo – Huovinen, Maarit 2001: Kävelemällä terveyttä. Helsinki: WSOY.
- Aittasalo, Minna 2007: Liikuntaneuvonta osaksi käytäntöä - työkaluja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. Liikunta ja tiede 44 (5). 9-13.
- Elovaara, Antero 2000: Kuntoliikunta. Teoksessa Siukonen, Markku (toim.) 2000: Urheilun sääntö- ja kunto-opas osa 2. Jyväskylä: Kustannus-Notariaatti Oy. 656 – 685.
- Fogelholm, Mikael 2005: Lihavuus ja kehon koostumus. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 82 - 103.
- Fogelholm, Mikael 2006: Montako askelta päivässä edistää terveyttä. Kävelyuutiset. Verkkodokumentti. <www.ukkinstituutti.fi/fi/kavelyuutiset_2006/595> Luettu 26.3.2008.
- Fogelholm, Mikael – Oja, Pekka 2005: Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 72 - 80.
- Fogelholm, Mikael – Uusitupa, Matti 1999: Liikunta, energiankulutus ja ravitseminen. Teoksessa Vuori, Ilkka – Taimela, Simo (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 73 - 82.
- Haskell, William L. – Lee, I-Min – Pate, Russel R. – Powell, Kenneth E. – Blair, Steven N. – Franklin, Barry A. – Macera, Caroline A. – Heath, Gregory W. – Thompson, Paul D. – Bauman, Adrian 2007: Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8). 1423 - 1434.
- Heinonen, Tiina - Aho, Jyrki 2007: Laadukas kuntotestaus palvelee asiakasta turvallisesti ja yksilöllisesti. *Liikunta ja tiede* 44 (1). 58 - 61.
- Ilander, Olli 2006: Ikääntyvän urheilijan ravitseminen. Teoksessa Ilander, Olli - Borg, Patrik - Laaksonen, Marika - Mursu, Jaakko - Ray, Carola - Pethman, Katja - Marniemi, Annika: Liikuntaravitseminen. 256 - 275.
- Ilander, Olli 2006: Ravitseminen kestävyyspainotteisessa urheilussa. Teoksessa Ilander, Olli - Borg, Patrik - Laaksonen, Marika - Mursu, Jaakko - Ray, Carola - Pethman, Katja - Marniemi, Annika: Liikuntaravitseminen. 407 - 498.
- Ilander, Olli 2006: Painonpudotus - liikunta ja ruokavalio. Teoksessa Ilander, Olli - Borg, Patrik - Laaksonen, Marika - Mursu, Jaakko - Ray, Carola - Pethman, Katja - Marniemi, Annika: Liikuntaravitseminen. 317 - 374.
- Kalaja, Sami 2000: Kuntoilun peruseriaatteet. Teoksessa Siukonen, Markku (toim.) 2000: Urheilun sääntö- ja kunto-opas osa 2. Jyväskylä: Kustannus-Notariaatti Oy. 635 – 646.

- Kantaneva, Marko 2005: Sauvakävely. Nordic Walking. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Karimäki, Ari 1996: Kokonaisvaltainen kävelykoulu. Tutkimus Suomen Reumaliiton kävelykouluista. Suomen Reumaliitto ry.
- Kukkonen-Harjula, Katriina 2005: Kohonnut verenpaine. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 104 - 111.
- Laukkanen, Raija – Hynninen, Eija: Kävelytestiohjaajan opas. UKK-instituutti.
- Nelson, Miriam E. – Rejeski, W. Jack - Blair, Steven N. – Duncan, Pamela W. – Judge, James O. – King, Abby C. – Macera, Carol A. – Castaneda-Sceppa, Carmen 2007: Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8). 1435 - 1445.
- Niemi, Aleksi 2005: Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus. Voima- ja lihasharjoittelun käsikirja. Primo Health Finland Oy.
- Nummela, Ari 1997: Kestävyys. Teoksessa Mero, Antti – Nummela, Ari – Keskinen, Kari 1997: Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. 182 – 195.
- Nummela, Ari – Keskinen, Kari L. – Vuorimaa, Timo 2004: Kestävyys. Teoksessa Mero, Antti – Nummela, Ari – Keskinen, Kari – Häkkinen, Keijo: Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy. 333 - 363.
- Oja, Pekka 2005: Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 61 - 71.
- Ojanen, Markku 2001: Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa Ojanen, Markku – Svennevig, Hanna – Nyman, Markku – Halme, Jukka: Liiku oikein - voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry. 191 - 215.
- Pirkkalan Viri 2007a: Seurahistoriaa. Verkkodokumentti. <http://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/seuran_esittely/seurahistoriaa/> Luettu 4.1.2008.
- Pirkkalan Viri 2007b: Seuran esittely. Verkkodokumentti. <http://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/seuran_esittely/> Luettu 4.1.2008.
- Pylkkönen, Katja – Tennilä, Sanna 1996: Liikkumalla terveyttä. Reumaliiton kävelykoulut kansanterveystyössä. Tutkintotyö. Lahden ammattikorkeakoulu ja Suomen Reumaliitto ry.
- Sievänen, Harri 2007: Luuston kunnosta huolehtiminen kuuluu jokaiseen ikään. *Liikunta ja tiede* 44 (5). 27 - 29.
- Ström, Tita 1998: Kävelykoulu. Teoksessa Ahonen, Jarmo (toim.) Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Lahti: VK-kustannus Oy. 504 - 521.

- Suni, Jaana 2005: Liikuntaelimityn toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 33-47.
- Suomen Latu 2008: 10 vuotta sauvakävelyä! Verkkodokumentti. <www.suomenlatu.fi/hilavitkutin/> Luettu 26.3.2008.
- Suomen Latu – Suomen Sydänliitto ry – UKK-instituutti 2008a: Kävelyhankkeen tavoitteena 10 000 kävelyklubia! Verkkodokumentti. <<http://www.kavely.fi/hilavitkutin/hilavitkutin.cgi?S09>> Luettu 3.1.2008.
- Suomen Latu – Suomen Sydänliitto ry – UKK-instituutti 2008b: Kävelyklubin perustaminen. Verkkodokumentti. <<http://www.kavely.fi/hilavitkutin/hilavitkutin.cgi?S0307>> Luettu 3.1.2008.
- Suomen Latu – Suomen Sydänliitto ry – UKK-instituutti 2008c: Kävelyklubi – Receptor Club. Verkkodokumentti. <<http://www.kavely.fi/hilavitkutin/hilavitkutin.cgi?S030603>> Luettu 3.1.2008.
- Suomen Sydänliitto ry 2006: Sepelvaltimotauti ja liikunta. Pro – luotettavaa tietoa terveydenhuollon ammattilaisille.
- Tapahtumakalenteri. 2007. Pirkkalan kunta. Verkkodokumentti. <<http://www.pirkkala.fi/tapahtumakalenteri/>> Luettu 3.1.2008.
- UKK-instituutti 2008: Terveysliikunnan suositus: Liikuntapiirakka. Kuva. <www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia> Luettu 12.4.2008.
- Virtanen, Mauri – Hasu, Riitta Liisa – Mutikainen, Arja 2006: Sydänlääkkeet ja liikunta. Juliste. Suomen Sydänliitto ry.
- Vuori, Ilkka 2005: Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 171 - 185.

Haluatko testata kuntosi UKK-kävelytestissä, parantaa sauvakävelytekniikkaasi, saada uusia ideoita kuntoiluun, kohottaa kuntoasi...? Tule kävelykurssille!



Kurssi alkaa to 26.7.2007 klo 18.30, kokoontuminen Pirkkalan Keskuskentällä. Kokoontumisia on KUUSI kertaa, pääpaino käytännössä, mutta myös teoriaa. Lisätiedot ja **ILMOITTAUTUMISET ETUKÄTEEN** ohjaajalle (yhteystiedot alla). Kurssille otetaan max.20 henkilöä. Kurssi on sinulle **MAKSUTON!**

Järjestäjä: Pirkkalan Viri
Ohjaaja: Fysioterapeuttiopiskelija Susanna Jalonen
044-5480166
susanna.jalonen@rokki.net



Haluatko testata kuntosi
UKK-kävelytestissä,
parantaa
sauvakävelytekniikkaasi,
saada uusia ideoita
kuntoiluun, kohottaa
kuntoasi...? Tule
kävelykurssille!

Hei, kaikki kävelyä sauvojen kanssa tai ilman harrastavat ja muutkin liikunnasta kiinnostuneet! Kurssi alkaa su 26.8.2007 klo 16.30, kokoontuminen Pirkkalan Keskuskentällä.

Kokoontumisia on KUUSI kertaa peräkkäisinä sunnuntaipäivinä (26.8.-30.9.) Pääpaino käytännössä, mutta myös teoriaa.

Lisätiedot ja ILMOITTAUTUMISET ETUKÄTEEN ohjaajalle (yhteystiedot alla). Kurssille otetaan max.20 henkilöä. Kurssi on sinulle MAKSUTON!

Järjestäjä: Pirkkalan Viri
Ohjaaja: Fysioterapeuttiopiskelija Susanna Jalonen
044-5480166
susanna.jalonen@rokki.net

ALKUKYSYMYKSET KÄVELYKURSSILAISILLE (23.9.2007)

Nimi: _____

Ikä/syntymävuosi: _____

Lue seuraavat kysymykset tarkkaan ja vastaa niihin rengastamalla sopivin/sopivimmat vaihtoehdot sekä täydennä tarvittaessa tiedot kysymyksen perään tai vastaukselle varattuun kohtaan. Kysymykset 1-17 ovat UKK-terveysseulasta (UKK-instituutti), joka on liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden arviointikysely.

Fyysinen aktiivisuus

1. Työni ruumiillinen rasitus on

- 1 kevyttä
- 2 keskiraskasta
- 3 raskasta
- 4 en ole työssä

2. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele kolmea viime kuukautta ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan väh. 20 min. Rengasta sopiva vaihtoehto/sopivat vaihtoehdot.

- 1 Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- 2 **Verkkaista ja rauhallista** liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
Miten monena päivänä viikossa? _____
- 3 **Ripeää ja reipasta** liikuntaa (Liikuntaa, joka aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengästymistä.) Kuinka usein
 - a) noin kerran viikossa
 - b) kaksi kertaa viikossa
 - c) kolme kertaa viikossa
 - d) ainakin neljä kertaa viikossa

3. Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotosi viime aikoina? (Ota huomioon myös hyötyliikunta eli esim. puutarhanhoito, siivous, portaiden kävely hissien käytön sijaan, työmatka kävellen tai pyörällä autoilun sijaan, lasten kanssa leikkiminen.)

tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto _____
toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto _____
kolmanneksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto _____

4. Onko vapaa-ajan liikuntasi määrä muuttunut viimeksi kuluneen kolmen kuukauden aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

- 1 määrä on lisääntynyt
- 2 ei olennaisia muutoksia määrässä
- 3 määrä on vähentynyt

5. Millaiset mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) sinulla on nykyisessä elämäntilanteessasi harrastaa liikuntaa?

- 1 hyvät mahdollisuudet
- 2 kohtalaiset mahdollisuudet
- 3 huonot mahdollisuudet

6. Miten kiinnostunut olet harrastamaan liikuntaa?

- 1 erittäin kiinnostunut
- 2 jonkin verran kiinnostunut
- 3 en ole kiinnostunut

Terveydentila

7. Miten arvioit terveydentilasi?

- 1 erittäin huono
- 2 huono
- 3 kohtalainen
- 4 hyvä
- 5 erittäin hyvä

8. Miten arvioit fyysisen kuntosi verrattuna ikätovereihin?

- 1 selvästi huonompi
- 2 jonkin verran huonompi
- 3 yhtä hyvä
- 4 jonkin verran parempi
- 5 huomattavasti parempi

9. Onko sinulla lääkärin toteamaa sydämen, verenkierto- tai hengityselimistön sairautta?

Kyllä Ei

Mikä _____

10. Esiintyykö sinulla rintakipuja tai hengenahdistusta

levossa?

Kyllä Ei

Rasituksessa?

Kyllä Ei

11. Sairastatko verenpainetautiä tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan kohonnut?

Kyllä Ei

12. Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kk:n aikana?

Kyllä Ei

13. Pyörryttääkö sinua tai kärsitkö huimauksesta?

Kyllä Ei

14. Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus?

Kyllä Ei

15. Onko sinulla selkävaivoja tai muita tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai toistuvia vaivoja?

Kyllä

Ei

Mitä _____

16. Onko sinulla jokin muu terveyteesi liittyvä syy (jota ei ole vielä edellä mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?

Kyllä

Ei

Mikä _____

17. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä eli sinulla on säännöllinen lääkitys (joko lääkärin määräämänä tai itse aloitettuna), luettele **lääkkeiden nimet, annostelu ja käyttötarkoitus.**

Mitä: _____

Kurssille lähtiessä

18. Mitä odostat ja haluaisit kurssilla käsiteltävän?

- 1 pelkästään kävelyä
- 2 sauvakävelytekniikkaa
- 3 lihashuoltoa
- 4 kuntoilijan ravitsemusta
- 5 vinkkejä kävelyn tehostamiseen
- 6 kuntotesti
- 7 liikunnan fysiologisia vaikutuksia
- 8 jotain muuta. Mitä? _____

19. Mitä tavoitteita asetat itsellesi kurssille?

- 1 haluan kohottaa kuntoani
- 2 haluan kehittää (sauva)kävelytekniikkaani
- 3 haluan laihtua tai kiinteytyä
- 4 haluan saada uusia ideoita kävelyn/liikunnan tehostamiseen
- 5 virkistäydyn liikkumalla
- 6 liikun mieluummin ryhmässä kuin yksin. Tapaan liikunnan lomassa uusia ihmisiä.
- 7 jotain muuta. Mitä? _____

Kiitokset vastauksistasi!

Ohjaaja Susanna Jalonen

Tiedoksi kävelykurssilaisille 19.10.2007
Susanna Jalonen

LIIKUNNAN VAIKUTUKSISTA

VERENKIERTOELIMISTÖ

- Aerobisella kestävyysharjoittelulla voidaan maksimaalista hapenottokykyä lisätä lähtötason mukaan jopa useita kymmeniä prosentteja perimän määräämissä rajoissa. Toisaalta harjoittelulla voidaan saada aikaan huomattava kasvu (10 - 20 %) hapenottokyvyssä vielä suhteellisen iäkkäilläkin ihmisillä, vaikka se alkaa pienentyä tasaisesti aikuisiän jälkeen.
- Jo muutaman viikon kestävyysliikunta parantaa vasemman kammion supistumisvoimaa ja iskutilavuus kasvaa sekä levossa että rasituksessa. Iskutilavuuden kasvusta seuraa minuuttitulavuuden kasvu ja parantunut hapenkuljetuskyky. Sydämen maksimaalinen syketaajuus ei muutu harjoittelun myötä. Se voi jopa laskea paljon liikuntaa harrastavilla. Leposyke laskee.
- Sydämen ontelot suurenevat ja lihaseinämä paksunee harjoittelun myötä. Sydämen massa kasvaa.
- Hapen hyväksikäyttö tehostuu lihaksissa.
- Liikunta vaikuttaa edullisesti sepelvaltimotaudin vaaratekijöihin. Liikunta parantaa sydänlihaksen supistumiskykyä ja valtimoiden endoteelin (sisäkalvon) toimintaa, jolloin sepelvaltimoiden laajentumiskyky paranee ja veri virtaa kuormitustilanteissa paremmin.

1. *Kohonnut verenpaine*

- Kestävyystyyppinen liikunta alentaa normaalia verenpainetta 4/2 mmHg. Vaikutus lievästi koholla olevaan verenpaineeseen 5/4 mmHg. Muutokset samaa kokoluokkaa kuin yhden verenpainelääkkeen aiheuttamat muutokset.

2. Epäedulliset veren rasva-arvot

- Seerumin/ plasman korkea LDL-kolesterolipitoisuus nopeuttaa sepelvaltimotaudin etenemistä. HDL-kolesteroli kuljettaa kolesterolia kudoksista maksaan ja suojaa valtimotaudeilta. Liikunta vähentää LDL-kolesterin määrää ja lisää HDL-kolesterolin määrää.
- Liikunnan pitää olla säännöllistä, runsasta ja ripeää useiden kuukausien ajan, jotta edullisen HDL-kolesterolin pitoisuus kasvaa (ks. Suositukset)
- BMI (body mass index): paino kiloina: (pituus metreinä x pituus metreinä)

Painoindeksi Painon määrittäminen

18,5 - 24,9	normaali paino
25 - 29,9	lievä lihavuus
30 - 34,9	merkittävä lihavuus
35 - 39,9	vaikea lihavuus
40 tai yli	sairaalloinen lihavuus

- Ylipaino edistää sepelvaltimotaudin kehittymistä, suurentaa sydänkuoleman vaaraa sekä haittaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa.
- Jo 5-10 % painonpudotus on terveyden kannalta hyödyllistä.
- Lihasvoimaharjoittelu vaikuttaa edullisesti kehon koostumukseen. Aineenvaihdunnan kannalta oleellisen lihaskudoksen määrä kasvaa ja rasvakudoksen määrä vähenee, vaikka paino pysyisi ennallaan.

3. *Diabetes*

- Insuliinin heikentynyt vaste ja ääreiskudoksissa ja heikentynyt glukoosinsieto ovat merkittäviä sepelvaltimotaudin vaaratekijöitä.
- Säännöllinen liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä lihas- ja rasvakudoksessa sekä maksassa. Samalla liikunta pienentää veren insuliinipitoisuutta ja parantaa veren sokeritasapainoa.

TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ

- Suurentunut energiantuotto lihaksissa, maksassa ja rasvakudoksessa aiheuttaa kerta- ja harjoitusvaikutuksia, joista osa on mitattavissa veren sokeri-, lipidi-entsyymi- ja hormonimuutoksina. Kun liikunta toistuu riittävän pitkään ja usein, ilmenee kerta- ja harjoitusvaikutuksia myös energiavarastoissa sekä erityis- ja ruoansulatuselinten, autonomisen hermoston, hormonaalisissa ja immunologisen järjestelmän toiminnoissa. Vaikutusten jatkuva suureneminen edellyttää kuormituksenkin jatkuvaa suurenemista. Harjoitusvaikutusta aiheuttava kuormitustaso on suhteessa siihen asti vallinneeseen kuormitustasoon. Tästä syystä vähän liikkuneelle henkilölle jo melko kevytkin liikunta saattaa tuottaa harjoitusvaikutuksia.
- Osa harjoitusvaikutuksista ilmenee kuitenkin vasta kuormituksen ylitettyä tietyn absoluuttisen kynnyсарvon, joten kaikkia liikunnan terveydelle edullisia vaikutuksia ei välttämättä voi saavuttaa. Eri vaikutusten aikaansaamiseksi tarvitaan eri määrä liikuntaa eli annoksen ja vasteen suhde vaihtelee laajoissa rajoissa. Harjoitus tuottaa harjoitusvaikutuksia vain niissä rakenteissa ja toiminnoissa, joita se kuormittaa. Kun liikunnan aiheuttama kuormitus vähenee, mukautuu elimistö myös tähän tasoon ja harjoitusvaikutukset katoavat. Liikunnan vaikutukset ovat palautuvia. Harjoittelun vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti mm. perinnöllisten erojen, iän ja sukupuolen takia.

1. Lihaskudos

- Inaktiivisuus pienentää lihassolujen poikkipinta-alaa ja vähentää lihaksen kestävyysominaisuuksien kannalta keskeisten valkuaisaineiden eli proteiinien määrää.

-> lihaksen voima pienenee. Voimaharjoittelu siis suurentaa lihaksen ympäröimää myofibrillien määrän kasvaessa. Lihassolujen määrään voimaharjoittelu ei vaikuta.

- Mitokondrioiden määrä lisääntyy ja koko kasvaa kestävyysharjoittelun myötä. Glykogeenin (lihaksissa ja maksassa) määrä lisääntyy hieman, minkä ansiosta rasituksen sieto paranee ja lihaksen energiantuotto paranee. Liikunnan aikana veren virtaus lisääntyy siellä, missä sitä tarvitaan eli työskentelevien lihassolujen alueella.
- Asentoa ylläpitävät lihakset erityisen herkkiä atrofioitumaan (surkastumaan) inaktiivisuuden seurauksena.
- Pelkän voimaharjoittelun myötä lihasten kestävyysominaisuudet heikkenevät. Voimaharjoittelun saavutettava lihasvoiman lisäys on usein suurempi kuin lihaksen poikkipinta-alan muutokset osoittavat.
- Kestävyysharjoittelun vaikutukset kohdistuvat erityisesti lihasten energiantuottoon: mm. rasvahappojen hyväksikäyttö tehostuu, glykogeenivarastot ja suurienergisten fosfaattiyhdisteiden (ATP, KP solujen energianlähteet) määrä säilyvät sekä lihasten maitohappometabolia tehostuu. Toisaalta taas sisäelinten kuten ruoansulatuksesta vastaavan suoliston ja munuaisten kautta kulkee rasituksessa vähemmän verta kuin lepotilassa. Hitaampi ruoansulatus ja vähäisempi virtsan erityis rasituksessa kuin lepotilassa selittyy osaksi hormonaalisilla muutoksilla. Lihaksen hiussuonitus tihenee, jolloin lihaksen ravinnonsaanti paranee ja kaasujen vaihto tehostuu.

2. Sidekudos

- Liikunnan kannalta keskeisiä ovat ns. tiheät sidekudostyypit, kuten rusto, luu, jänne ja nivelside. Niiden tärkeänä tehtävänä on välittää mekaanista kuormitusta ja taata nivelen stabiilius dynaamisen liikesuorituksen aikana.
- Liikunta saa aikaan sidekudoksessa sekä mekaanista että kemiallista ärsytystä, mikä johtaa sekä rakenteelliseen että toiminnalliseen sopeutumiseen.
- Liikunta säilyttää sidekudoksen homeostaasin (sisäinen tasapaino) ja jänteen vetolujuuden. Ikääntymiseen liittyviä jänteiden rappeumamuutoksia voidaan todennäköisesti hidastaa liikunnalla.
- Liikunta mm. suurentaa rustokudoksen kollageenipitoisuutta, mikä vahvistaa nivelrustoa.
- Nivelen liikkumattomuus ja siihen liittyvä nivelruston jatkuva kompressio ja synovianesteen huono kierto voivat johtaa nivelruston degeneraatioon ja nivelkapselin kutistumiseen (kontraktuura).
- Immobilisaatio muuttaa luukudoksen aineenvaihduntaa: uudismuodostus vähenee ja luukudoksen hajoaminen kiihtyy.

HENGITYSELIMISTÖ

- Inaktiivisuus pienentää hengitystilavuutta.
- Maitohapon veren happamuutta alentava vaikutus kiihdyttää hengitystä.

ENERGIANKULUTUKSESTA

- Rasvakudos on ihmisen suurin (ja taloudellisin) ja proteiinit toiseksi suurin energiavarasto. Lihaksissa ja maksassa glykogeenivarastot.
- Liikunnan aikana eri energianlähteiden käyttö riippuu liikuntasuorituksen kestosta, tehosta ja ravinnon saannista. Liikuntasuorituksen pidentyessä rasvojen osuus energianlähteenä kasvaa. Kevyehkön pitkäkestoisen suorituksen aikana, jolloin teho on alle 60 % maksimaalisesta hapenkulutuksesta (VO_{2max}) ja syke n. 100 - 140, suurin osa energiasta poltetaan rasvoista. Liikunnan jälkeen energia-aineenvaihdunta käyttäytyy toisin. Energiankulutuksen tulee olla suurempi kuin energiansaanti, jotta rasvaa kuluu.
- Perusaineenvaihdunnan suuruuteen vaikuttaa erityisesti lihaskudoksen määrä (rasvaton kudos).
- Liikunnan yhdistäminen laihduttavaan ruokavalioon lisää laihdutustulosta keskimäärin 20 %. Liikunnalla on merkittävä osuus myös saavutetun laihdutustuloksen ylläpitämiseen. Painonhallinnassa liikunnan energiankulutustavoite vähintään 300 kcal/vrk ja n. 2000 kcal/viikko, uuden painon ylläpitämiseen 360 -400 kcal/vrk ja 2500 - 2800 kcal/viikko.
- Painonpudotusta edistää helpoimmin liikunta, joka aiheuttaa suuren energiankulutuksen. Liikunnan aiheuttamaa energiankulutusta voi suurentaa lisäämällä liikuntakertoja, pidentämällä harjoittelun kestoa ja koventamalla harjoittelun tehoa harjoituksen kestoa lyhentämättä.
- Ihmisen päivittäinen energiantarve koostuu perusaineenvaihdunnan, ruoan ja fyysisen aktiivisuuden aiheuttamasta energiankulutuksesta. Sydänliiton sivuilla www.sydanliitto.fi/testaa voi määrittää oman energiantarpeensa.

KESTÄVYYSLIIKUNNASTA JA HARJOITUKSEN TEHOSTA

- Kestävyysuorituskyky perustuu maksimaaliseen aerobiseen energiantuottokykyyn, pitkäaikaiseen aerobiseen suorituskykyyn, suorituksen taloudellisuuteen ja hermo-lihasjärjestelmän suorituskykyisyyteen.
- Harjoitusvaikutusten aikaansaamiseksi hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä hermo-lihasjärjestelmää on järkytettävä pois normaalista tasapainotilasta.
- Vasta usean peräkkäisen harjoituksen seurauksena elimistössä tapahtuu pitkäkestoista sopeutumista, mistä syystä seuraavat harjoitukset eivät järkytä niin paljon elimistöä ellei harjoituksia muuteta.
- Kestävyysharjoittelussa elimistön tasapainoa järkytetään joko harjoituksen suurella teholla tai pitkän keston avulla.
- Kun elimistön tasapainoa järkytetään harjoituksen kestolla, harjoitusteho on alle anaerobisen kynnyksen (alle 70 - 80 % maksimaalisesta hapenottokyvystä, VO_{2max} , ml/kg/min). Tällöin harjoitusvaikutus kohdistuu hapenottokyvyn sijasta lihasten energiantuottoon.
- Harjoituksen kesto voidaan lisätä laskemalla harjoituksen teho alle aerobisen kynnyksen (50 - 70 % maksimista). Samalla harjoitusvaikutus kohdistuu hiilihydraattiaineenvaihdunnan sijasta rasva-aineenvaihduntaan.
- Aerobista peruskestävyyttä voidaan parhaiten kehittää kevyellä (40 - 70 % VO_{2max} , syke < 150) ja pitkäkestoisella harjoituksella (30 - 240 min). Vauhtikestävyysharjoittelun tapahtuu tehoalueella 65 - 90 % VO_{2max} (syke 150 - 170). Kuntoilijan tulisi harjoittelussaan kehittää kaikkia kestävyuden osa-alueita. Jos kuntoilu tapahtuu aina samalla tehoalueella, niin vaarana on, että kuntoilu lakkaa aikaansaamasta elimistön sopeutumisreaktioita, ja kunnan kehittyminen pysähtyy.

LIIKUNTASUOSITUKSISTA

- Suosituksen mukaan fyysisen passiivisuuden aiheuttamia terveysriskejä voidaan ehkäistä, jos perusliikuntaa toteutetaan 3-4 tuntia viikossa tai täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa pitäisi harjoittaa joka päivä ja täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. Jos liikkuu koko piirakan verran yhdistämällä perus- ja kuntoliikuntaa saavutetaan vielä parempi terveydentila kuin pelkällä puolella piirakalla. Alla olevassa kuvassa esitellään liikuntapiirakka.



- 10 000 askelta päivässä näyttäisi täyttävän terveysliikuntasuosituksen kriteerit riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta (alle 5 000 askelta on riittämätön, 10 000 askelta riittävä, 13 000 askelta ihanne). Muutamassa viimeaikaisessa tutkimuksessa on myös osoitettu, että lisäämällä liikuntamäärää 10 000 askeleeseen päivässä, voidaan alentaa kehon painoa ja verenpainetta, parantaa glukoosin sietokykyä ja veren rasvaprosenttia.
- Liikuntasuositus lievästi/kohtalaisesti kohonneeseen verenpaineeseen mieluiten päivittäin, yht. vähintään 30 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa (40 - 60 %

maksimista) kestävyysliikuntaa, ikääntyville riittää pienempi kuormittavuus. Lihassoimaharjoittelu pienin vastuksin ja runsain toistoin kestävyysliikuntaan yhdistettynä.

- Aikuisille suositellaan luuliikuntaa lyhyissä (10 - 20 min) jaksoissa 3-5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2-3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen. Sopiva yhdistelmä hyppyjä ja voimaharjoittelua vahvistaa luustoa tehokkaasti. Riittävä hyppöjen määrä on 50 - 100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi.
- Ikääntyville suositellaan luuliikunnaksi tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelua yhteensä 2-3 kertaa viikossa. Yksittäisen harjoituskerran ei tarvitse olla pitkäkestoinen, 30 - 45 minuuttia riittää. Kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi.
- Aikuisille ja ikääntyville suositellaan lihasvoimaharjoittelua lihasvoiman ja -kestävyyden ylläpitämiseksi ja parantamiseksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Aikuisen ohjelman tulisi sisältää 8-10 liikettä 8-12 kerran toistoilla suurille lihasryhmille. Ikääntyvän ohjelman suositellaan sisältävän 8-10 liikettä, joita kutakin tulisi toistaa 10 - 15 kertaa. Alle 50-vuotiaiden tulisi aluksi harjoitella matalalla teholla, ylävartalo 30 - 40 % maksimista ja alaraajat 50 - 60 % maksimista. Kuormaa lisätään asteittain 5 % 1-2 viikon välein.
- Kestovoimaharjoittelusta: Aerobisessa kuntopiirissä kuorma on pieni (0 - 30% maksimista). Harjoitteita on n. 6-12 ja kierroksia 2-6. Liike toistetaan ainakin 12 - 20 kertaa. Ikääntyvälle riittää 12 - 15 toistoa. Lyhyet palautukset. Harjoittelu tehdään kolmesti viikossa. Harjoittelu aloitetaan suurista lihasryhmistä, jolloin pystytään harjoittelemaan suuremmalla teholla. Hyvän asennon säilyttämiseksi tarvitaan riittäviä kestovoimaominaisuuksia. Anaerobisessa kuntopiirissä harjoitteita on n. 4-8 ja kierroksia 2-4. Toistomäärät ovat vastaavasti pienemmät. Vastus 30 - 60 % maksimista. Anaerobisessa kuntopiirissä pystytään kasvattamaan lihaksen voimatasoja aerobista kuntopiiriä paremmin. Kestovoimaharjoittelu lisää lihasten hiussuonitusta, mikä johtaa kestävyysominaisuuksien paranemiseen. Maitohapon puskurijärjestelmä kehittyä eli anaerobinen aineenvaihdunta lihaksessa paranee, elimistön hapenottokyky paranee ja hitaiden lihassolujen toiminta tehostuu.

LÄHTEET

Ilander, Olli 2006: Painonpudotus - liikunta ja ruokavalio. Teoksessa Ilander, Olli – Borg, Patrik - Laaksonen, Marika - Mursu, Jaakko - Ray, Carola - Pethman, Katja - Marniemi, Annika: Liikuntaravitsemus. 317-374.

Mero, A. – Nummela, A. – Keskinen, K. 1997: Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus Oy: Jyväskylä.

Niemi, Aleks 2005: Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus. Voima- ja lihasharjoittelun käsikirja. Primo Health Finland Oy.

Rauramaa, Rainer – Rankinen, Tuomo 1999: Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Vuori, Ilkka – Taimela, Simo (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 26-43.

Rehunen, Seppo 1997: Terveys ja Liikunta. VK-kustannus Oy.

Sepelvaltimotauti ja liikunta –opas 2006. Pro -luotettavaa tietoa terveydenhuollon ammattilaisille. Suomen sydänliitto ry.

Vuori, Ilkka 1999: Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, Ilkka – Taimela, Simo (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 16-25.

UKK-instituutti. <www.ukkinstituutti.fi> ks. Terveysliikunta -> Tietoa terveystoiminnasta -> Suosituksia

Vuori, Ilkka – Taimela, Simo (toim.)1999: Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Vuori, Ilkka 1997: Laihduttaako liikunta. Käytännön lääkäri 4/1997.

LIKUNNAN ILOA!!

LOPPUKYSYMYKSET KÄVELYKURSSILAISILLE (28.10.2007)

Nimi: _____

Ikä/Syntymävuosi: _____

Lue seuraavat kysymykset tarkkaan ja vastaa niihin rengastamalla sopivin/sopivimmat vaihtoehdot sekä täydennä tarvittaessa tiedot kysymyksen perään tai vastaukselle varattuun kohtaan.

Fyysinen aktiivisuus

1. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele **kuutta edellistä viikkoa** ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan väh. 20 min. Rengasta sopiva vaihtoehto/sopivat vaihtoehdot.

- a) Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- b) **Verkkaista ja rauhallista** liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
Miten monena päivänä viikossa? _____
- c) **Ripeää ja reipasta** liikuntaa (Liikuntaa, joka aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengästymistä.) Kuinka usein
 - 1. noin kerran viikossa
 - 2. kaksi kertaa viikossa
 - 3. kolme kertaa viikossa
 - 4. ainakin neljä kertaa viikossa

2. Mitkä ovat olleet tavallisimmat/yleisimmät liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotosi kuuden viime viikon aikana? (Ota huomioon myös hyötyliikunta eli esim. puutarhanhoito, siivous, portaiden kävely hissien käytön sijaan, työmatka kävellen tai pyörällä autoilun sijaan, lasten kanssa leikkiminen.)

tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto _____
toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto _____
kolmanneksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto _____

3. Onko vapaa-ajan liikuntasi määrä muuttunut viimeksi kuluneen kuuden viikon aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

- a) määrä on lisääntynyt
- b) ei olennaisia muutoksia määrässä
- c) määrä on vähentynyt

4. Miten kiinnostunut olet harrastamaan liikuntaa?

- a) erittäin kiinnostunut
- b) jonkin verran kiinnostunut
- c) en ole kiinnostunut

Terveydentila

5. Miten arvioit terveydentilasi?

- a) erittäin huono
- b) huono
- c) kohtalainen
- d) hyvä
- e) erittäin hyvä

6. Miten arvioit fyysisen kuntosi verrattuna ikätovereihin?

- a) selvästi huonompi
- b) jonkin verran huonompi
- c) yhtä hyvä
- d) jonkin verran parempi
- e) huomattavasti parempi

Kokemukset kurssin kerroista

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto ja anna kehittämisehdotus, jos vastaat ”ei”.

7. Kokoonnuimme 6 kertaa. Oliko kokoontumisten määrä sopiva?

- a) kyllä
- b) ei, liian paljon Kehittämisehdotus:
- c) ei, liian vähän Kehittämisehdotus:

8. Kokoonnuimme kerran viikossa. Oliko kokoontumisten aikaväli sopiva?

- a) kyllä
- b) ei, liian usein Kehittämisehdotus:
- c) ei, liian harvoin Kehittämisehdotus:

9. Kokoontumiset kestivät 1-1,5h. Oliko kokoontumisen kesto sopiva?

- a) kyllä
- b) ei, liian pitkä Kehittämisehdotus:
- c) ei, liian lyhyt Kehittämisehdotus:

10. Pidimme kokoontumiset syksyllä sunnuntai-iltapäivisin klo 16.30. Oliko ajankohta sopiva?

- a) kyllä
- b) ei Kehittämisehdotus:

11. Kokoonnuimme Pirkkalan urheilukentällä ja liikuntatalon kuntosalilla. Olivatko harjoittelupaikat sopivia?

- a) Kyllä
- b) Ei Kehittämisehdotus:

Kokemukset kurssin sisällöstä

Tässä kurssin pääaiheet siinä järjestyksessä kuin ne käsiteltiin.

1. Kävelyn tarkkailu (kävelyn tekniikka)
2. Sauvakävelytekniikka
3. Kävelytesti
4. Kävelyn tehostaminen
5. Lihashuolto (sisätiloissa)
6. Päätöslenkki

12. Missä aiheissa teoriaa käsiteltiin (merkitse aiheiden numerot jokaisen kohdan perään)

- a) Liikaa? _____
- b) Riittävästi? _____
- c) Liian vähän? _____

Kehittämisehdotuksia kurssin sisältöön (teorian osalta):

13. Missä aiheissa käytännön harjoittelua oli

- a) liikaa? _____
- b) riittävästi? _____
- c) Liian vähän? _____

Kehittämisehdotuksia kurssin sisältöön (käytännön osalta):

14. Mitkä aiheista koit sinulle tärkeimmiksi, tavoitteitasi palveleviksi?

15. Mitä hyötyä olet kokenut kurssista sinulle olevan? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- a) en mitään
- b) kuntoni on kohentunut
- c) olen kiinteytynyt/laihtunut
- d) olen saanut uusia ideoita liikkumiseen
- e) (sauva)kävelytekniikkani on parantunut
- f) olen nauttinut liikunnasta
- g) olen saanut kurssilta uusia ystäviä
- h) ryhmässä liikkuminen on kannustavaa
- i) jotain muuta. Mitä? _____

16. Olisiko jonkun aiheen voinut jättää kokonaan käsittelemättä?

- a) Kyllä Minkä/ Mitkä? _____
- b) Ei

17. Jäikö joku aihe käsittelemättä, jonka olisi pitänyt mielestäsi olla mukana?

- a) Kyllä Mikä/ Mitkä? _____
b) ei

18. Etenikö aiheiden käsittely loogisessa järjestyksessä?

- a) kyllä
b) ei Kehittämisehdotus:

19. Oliko sinulle hyötyä kurssilla jaetusta kirjallisesta materiaalista (liikunnan vaikutukset ja liikuntasuositukses)?

- a) kyllä Mitä? _____
b) ei Kehittämisehdotus:

20. Ohjaajan ohjeet olivat

- a) selkeitä
b) kohtalaisen selkeitä
c) epäselviä

21. Saitko henkilökohtaista ohjausta

- a) liian vähän
b) sopivasti
c) liikaa

Muuta palautetta ohjaajalle:

22. Vastasiko kurssi odotuksiasi

- a) kyllä
b) ei Miksi? _____

23. Onko sinulla vielä jotakin sellaista sanottavaa kurssista, joka ei tullut ilmi kysymysten kautta?

24. Haluatko saada jatkossa sähköpostia liikuntaan ja terveyteen liittyvistä asioista? (esim. linkkejä, tiedotusta liikuntatapahtumista) ?

- a) kyllä Mistä aiheista? _____
b) ei

**KIITOKSET OSALLISTUMISESTA KURSSILLE!
TSEMPPIÄ KAIKILLE JATKOA AJATELLEN!**

Iloisin terveisin
Ohjaaja Susanna Jalonen



Uudenlainen kävelykurssi

Kävelykouluja on ollut vuodesta 1992. Suomen Reumaliitto kehitti vuonna 1994 kävelykoulun ympärille kävelykampanjan "Kävele Kunnolla". Sen kohderyhmänä olivat 35-65-vuotiaat. Kampanjan tavoitteena oli innostaa erityisesti vähän liikuntaa harrastavia työkäisiä suomalaisia huolehtimaan kunnostaan ja hyvinvoinnistaan kävelemällä. Kävelykoulun kokonaistavoitteena oli lisätä kävelyn harrastusta ja opettaa ihmiset suosimaan kävelyä tehokkaana ja turvallisena liikuntamuotona.

Reumaliiton kävelykoulusta on julkaistu rakenne- ja sisältömalli (Ström 1998:508-511). Urheiluseura Pirkkalan Virin naisjaoston järjestämä ja Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian fysioterapeuttiopiskelijan syksyllä 2007 ohjaama kävelykurssi "Ota kunnan askel" sovelsi Reumaliiton kävelykoulun mallia kehittääkseen kävelykurssia vastaamaan kurssilaisten odotuksia ja tavoitteita. Seuraavassa esitellään kurssilaisten ja ohjaajan yhteiskehittelyn tuloksena syntynyt uusi kävelykurssimalli.

KURSSIN TOTEUTUS:

Kävelykurssi kokoontui kuusi kertaa noin 1,5 tuntia kerrallaan. Kurssi toteutettiin ulkona viidettä kertaa lukuun ottamatta. Teoriaa ei käsitelty omana osanaan vaan se oli liitetty käytäntöön. Kurssilaisille jaettiin kirjallista materiaalia käsitellyistä aiheista sekä liikunnan vaikutuksista ja liikuntasuosituksista. Kävelykurssin tavoitteena oli motivoida kurssilaisia säännölliseen liikuntaharrastukseen ja aktiivisempaan elämäntapaan sekä opastaa turvalliseen liikuntaan omat henkilökohtaiset lähtökohdat ja terveydentila huomioon ottaen. Kurssi soveltuu kaikenkuntoisille.

KURSSIN AIHEET:

1. Kävelyn tarkkailu

Tavoite: Kehityskohtien tunnistaminen omasta kävelystä.

Sisältö: Kävelyn virheet, niiden vaikutukset kävelyyhyn ja korjaaminen, kävelyn vaiheet pääpiirteittäin, hyvä ryhti, opastus kävelysauvojen hankkimiseen, ohjeistaminen oikeanlaisen liikuntavarustuksen valintaan.

Harjoittelu: Ryhdin ja kävelyn havainnointi 22-kohtaisen kävelyn tarkkailulistan avulla yksin ja pareittain. Ohjaaja organisoii havainnointia. Oman kävelyn kehityskohtien parantumiseen keskittyminen.

2. Sauvakävelytekniikka

Tavoite: Sauvakävelytekniikan hallitseminen tai jo käytetyn tekniikan hiominen edellisen kokoontumiskerran asiat huomioiden.

Sisältö: Sauvakävelyn vaikutukset kehoon, sauvakävelytekniikan virheiden korjaaminen, ohjeistusta kävelytestiä varten.

Harjoittelu: Sauvakävelytekniikan harjoittelu tasaisessa maastossa sekä ylä- ja alamäessä.

3. Kävelytesti

Tavoite: Kuntotason selvittäminen yksilöllisesti ja motivoituminen kunnon kohotukseen ja ylläpitämiseen.

Sisältö: Testin tarkoitus ja tavoite, tietoa testistä, mahdollisen lääkityksen vaikutus testitulokseen, palaute testistä.

Harjoittelu: UKK-kävelytestin suorittaminen ja kuntoindeksin laskeminen (ohjaaja tai kurssilainen itse laskee).

4. Kävelyn tehostaminen

Tavoite: Tiedon lisääminen kävelyn tehostamisen keinoista ja vaikutuksista.

Sisältö: Tekniikka kävelyn tehostuessa, kävelytehon määrittäminen ja mittaaminen, mahdollisen lääkityksen vaikutus tehoon ja sen määrittämiseen, kestävyiden eri lajit, energiankulutuksesta kävelyssä.

Harjoittelu: Kävelylenkki sauvojen kanssa alku- ja loppuverryttelyineen. Kokeillaan erilaisia tehostamiskeinoja ja keskustellaan niistä.

5. Voimaharjoittelu ja lihahuolto

Tavoite: Lihaskuntoharjoittelun ja venyttelyn merkityksen ymmärtäminen sekä ohjeiden hyödyntäminen kotiharjoittelussa.

Sisältö: Lihahuollon ja voimaharjoittelun perusteet (teho, toistot, kesto ja palautuminen), ravinnosta ja energialähteiden tarpeesta liikuntaa harrastavalla.

Harjoittelu: Erilaisten suurimpia lihasryhmiä kuormittavien lihaskuntoliikkeiden ja niiden variaatioiden harjoittelua liikuntasalissa tms. kotona hyödynnettävien välineiden, kuten kepin, avulla. Venyttelemisen ja erilaiset venytysliikkeet.

6. Itsenäisen harjoittelun tukeminen

Kurssilaiset saavat ehdottaa viimeiselle kokoontumiskerralle aihetta, josta he vielä kokevat tarvitsevansa tietoa omaa itsenäistä harjoittelua jatkossa ajatellen. Viimeisellä kokoontumiskerralla voidaan myös tehdä kävelylenkki, jolla kerrataan aikaisemmilla kerroilla käsiteltyjä asioita ja aiheita.

Lähde:

Ström, Tita 1998: Kävelykoulu. Teoksessa Ahonen, Jarmo (toim.) Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Lahti: VK-kustannus Oy. 504-521.

Tekijä:

Susanna Jalonen



Stadia

<http://www.stadia.fi>



Pirkkalan Viri

<http://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/>