



Kunto- ja terveystiikunnan ohjaaminen

Kevät 2022
Irinja Lounassalo

Irinja.lounassalo@jyu.fi



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kurssi Peda.netissä:

- tavoitteet, sisältö**
- tehtävät, arviointi**
- materiaalit**
- aikataulu ja esitysvuorot**

Liittymislinkki: <https://peda.net/join/cfn42d8f>

Liittymiskoodi: cfn42d8f



Fyysinen kunto vs. terveyskunto?

Fyysinen kunto

- Tarkoittaa hyvää suorituskkyä (erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa).
- **Kuntoliikunta:**
 - kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa

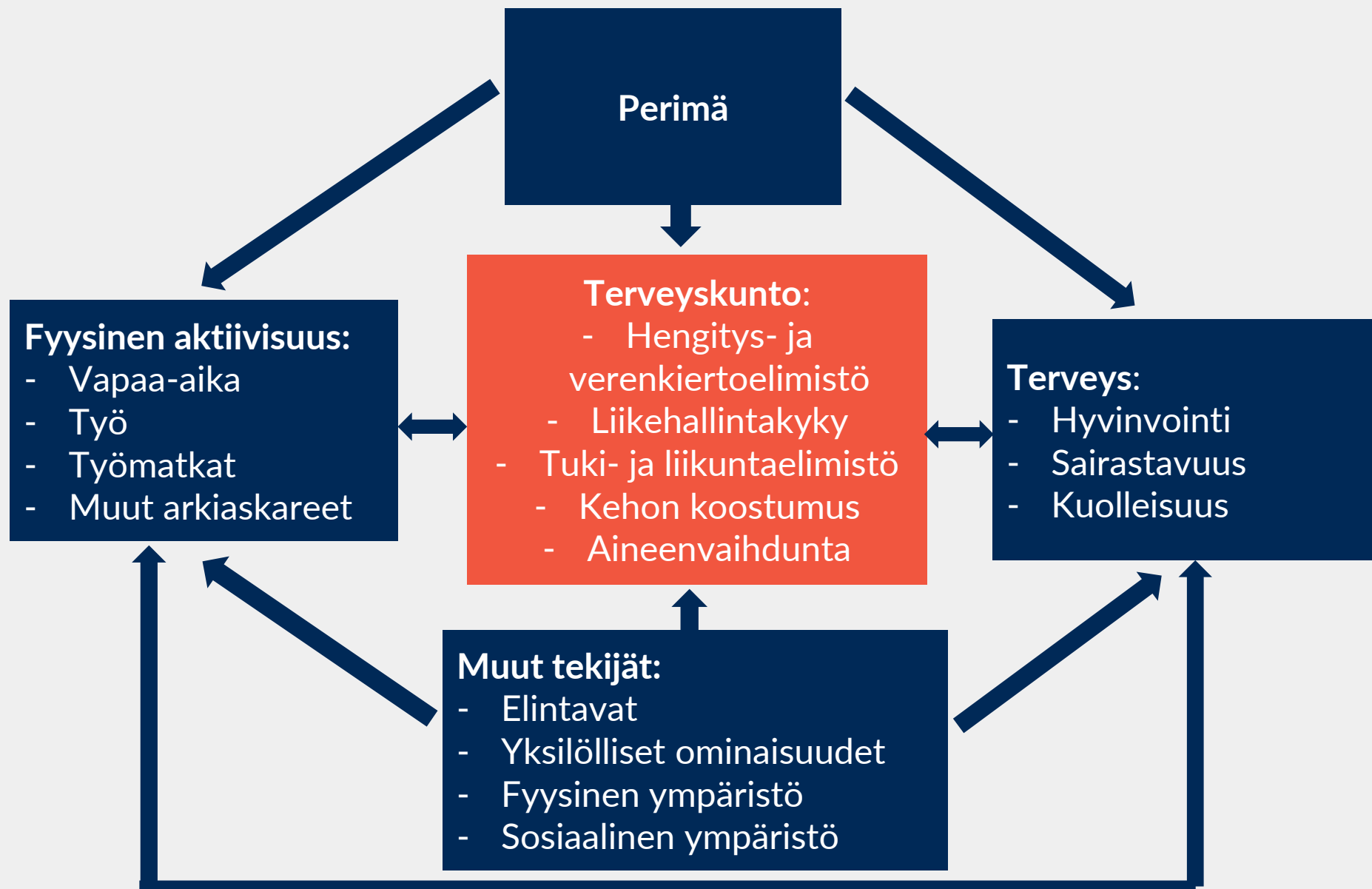
Terveyskunto

- Terveyskunnan kannalta tärkeitä asioita ovat mm:
 - matala verenpaine ja veren kolesteroli
 - Normaalipaino
 - tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja nivelten liikkuvuus
- **Terveysliikunta:**
 - Kun ensisijaisena tavoitteena on terveyskunto ja toimintakyky

Lähde: Terveyskirjasto. (2022). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Kustannus Oy Duodecim.
Viitattu 6.2.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>



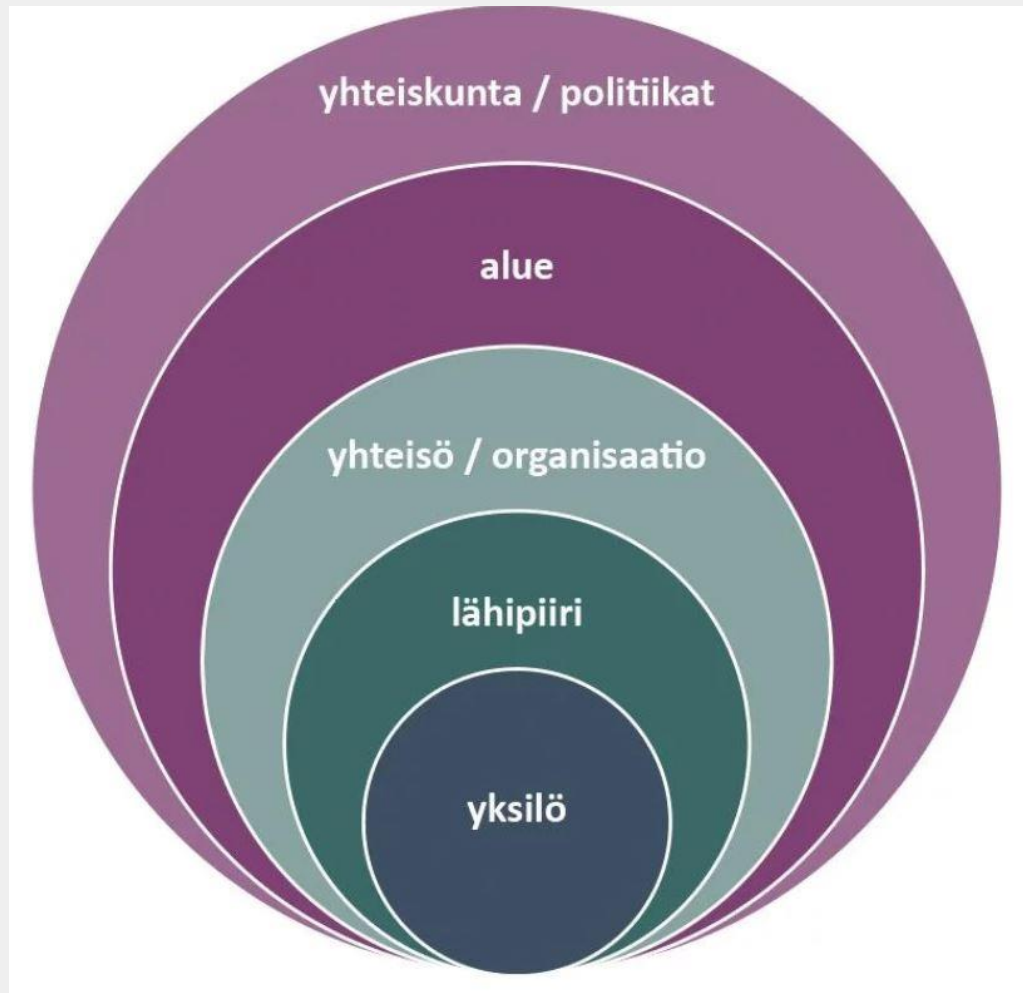
Fyysinen aktiivisuus – Kunto – Terveys – Viitekehys



Lähde: Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 32.42, kuvio1 (Bouchardin ja Shephardin, 1994, mukaan mukailtu).



Sosioekologinen malli – liikkumisen edistämisen lähtökohta



Terveyskäyttäytymiseen ja siten myös liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi monet muutkin tekijät.

Lähde: [Liikkumisen edistämisen lähtökohtia - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi/)

Voidaan katsoa myös: [Esimerkki sosioekologisista malleista: paikallaanolon vähentäminen - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi/)



Kurssilla on toimintakyky keskiössä!

Lähde: THL [Mitä toimintakyky on? - THL](#)

Toimintakyvyn määritelmä

- Ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista (työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista) siinä ympäristössä, jossa hän elää.

Toimintakyvyn ulottuvuudet

- fyysinen toimintakyky
- psyykkinen toimintakyky
- kognitiivinen toimintakyky
- sosiaalinen toimintakyky

Hyvä toimintakyky ja sitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä sekä selviytymään arjesta itsenäisesti



Kuvat: Pexels.com (CC0)

Toimintakyvyn tukeminen arjessa

- asuin- ja elinympäristöön liittyvät tekijät
- muiden ihmisten tuki
- erilaiset palvelut (esim. liikuntaneuvonta)



Kurssin päätavoite (OPS):

”Opiskelija harjaantuu tulkitsemaan yksittäisen valmennettavan / kuntoutettavan / liikunnanharrastajan fyysisen suorituskyvyn ja toimintakyvyn tilaa, rakentamaan kunto-ohjelman, seuraamaan ja ohjaamaan harjoittelua sekä antamaan palautetta muutaman kuukauden mittaisessa harjoitteluinterventiossa.”

Etsi ohjattava itsellesi!



Neuvonta- / valmennus- / ohjaustehtävä alulle!

- Hanki itsellesi valmennettava / ohjattava. Ala listata kandidaatteja!
- Ota yhteyttä.
- Edistä ohjausta kurssin ajan (ensimmäiset esitykset 21.4.)
- Ohjeet peda.netissä



Huomioi aina yksilöllisyys!

- Reagoimme harjoitteluun eri tavoin mm. perimän, harjoitustaustan, terveydentilan, vireystilan, elämäntyylin, elämäntilanteen ym. vuoksi.



Terveysliikuntasuositukset / nykyiset Liikkumissuositukset

Tavoitteena: parempi toimintakyky ja terveyskunto

Liikunta-ohjauksen pohjana voi käyttää liikkumissuosituksia (18-64 vuotiaat)

Palveleeko omaa ohjattavaa? Onko hyvä
lähtökartoitukseen?

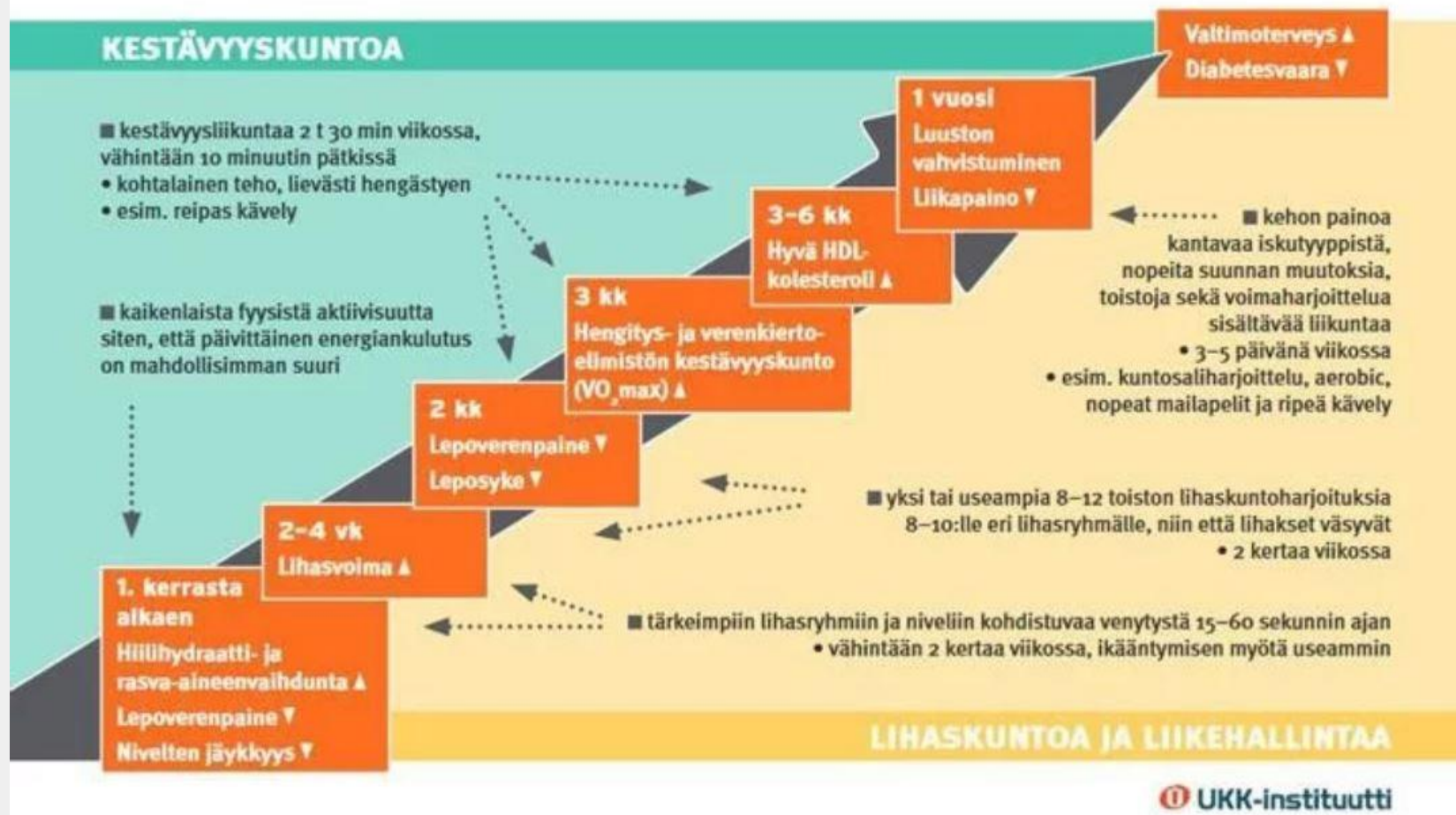
Kuva: UKK-instituutti, liikkumissuosituksien

– askel kerrallaan





TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



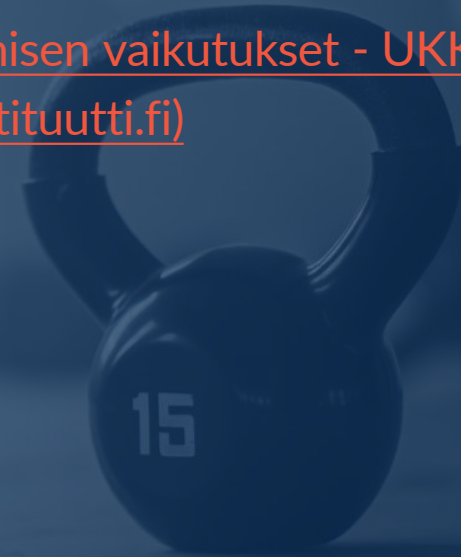
Lähde: UKK-instituutti. 2022. viitattu 6.2.2022. [Liikkumisen vaikutukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)



Haluatteko käyttää
ohjauksen pohjana
liikunnan
terveysvaikutusten
perusteluja?

Onko terveys ainoa
motivaattori liikkumiselle?

- [Liikkumisen vaikutukset - UKK-instituutti
\(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)



UKK-instituutin liikkumissuositus pohja

Löytyy: Täytettävä liikkumisen
suositus 18–64-vuotiaille - UKK-
instituutti (ukkinstituutti.fi)

Saa hyödyntää!

Täytettävä liikkumisen suositus auttaa:

- arvioimaan henkilön nykyisiä liikkumistottumuksia
- vertaamaan nykyisiä liikkumistottumuksia suositukseen
- laatimaan toteutuskelpoisen suunnitelman liikkumisen lisäämiseksi tai monipuolistamiseksi.

Täytettävä liikkumisen suositus on suunniteltu käytettäväksi yhdessä terveyden tai liikunnan ammattilaisen kanssa. Se toimii puheeksi oton ja liikuntaneuvonnan välineenä henkilökohtaisissa asiakastapaamisissa ja pienryhmien ohjauksessa. Työkalua voi täyttää myös omatoimisesti.



1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä							
Rasittavaa liikumista, mitä ja kuinka kauan							
Reipasta liikumista, mitä ja kuinka kauan							

tai

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan osittain enimmäkseen täysin tai ylittyi



_____ kertaa



yhteensä _____ t _____ min

B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein
Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein
Palauttavaa unta, miten paljon

ei lainkaan osittain enimmäkseen täysin tai ylittyi





2. Näin aion liikkua

D Otan suunnittelussa huomioon

E Suositus

F Suunnitelmani

	Lihaskuntaa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min/vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	tai							
	Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min/vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Kevyttä liikuskelta mahdollisimman usein							
	Taukoja paikallaanoloon aina kun voi							
Palauttavaa unta riittävästi								

TÄYTETTÄVÄ LIIKKUMISEN SUOSITUS 18–64-vuotiaille

Nimi

pvm

Liikuntaneuvonnan vaiheet (myös peda.netissä):

- 1) Assess
- 2) Advice
- 3) Agree
- 4) Assist

Huomioi koronarajoitukset (tilat, etäisyydet,
välineet, koronapassi?)

Lähde: [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset
suositukset \(liikkuvaakuinen.fi\)](https://liikkuvaakuinen.fi)



LIIKUNTANEUVONNAN VALTAKUNNALLISET SUOSITUKSET

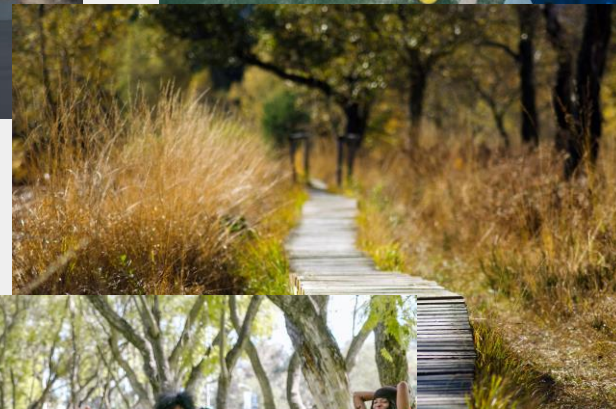
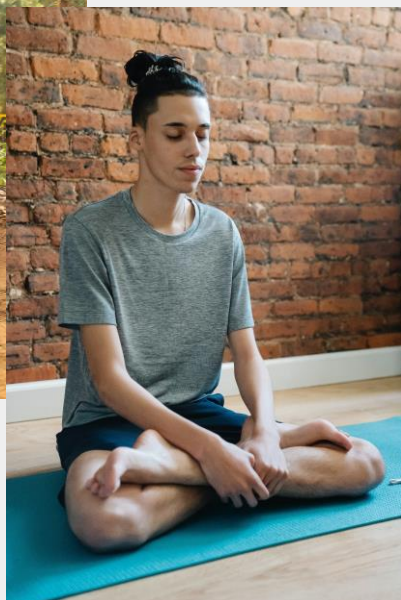
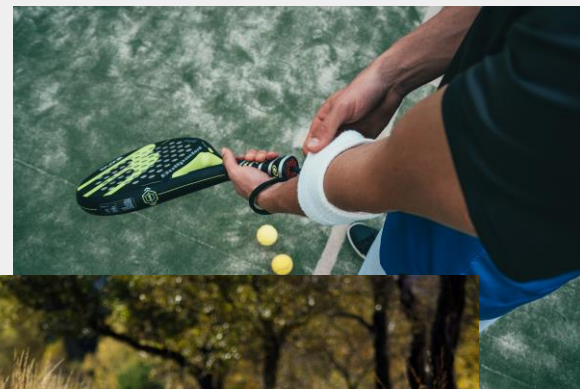
– toteuttaminen, yhteistyö
ja arviointi



**Fyysisen aktiivisuuden / liikunnan motiivit ja
estäjät eri ikäisillä?
Mitä luulette niiden olevan? Mitä eroja
ikäryhmissä?**



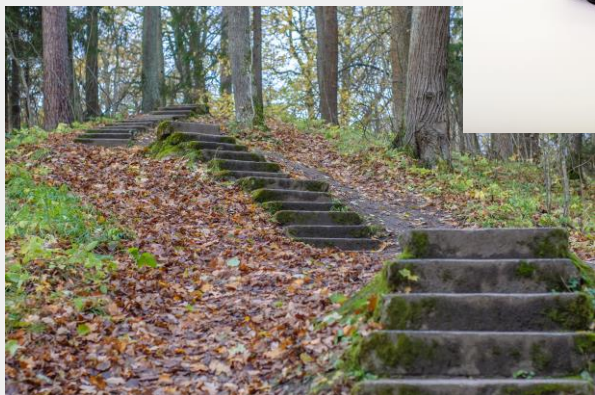
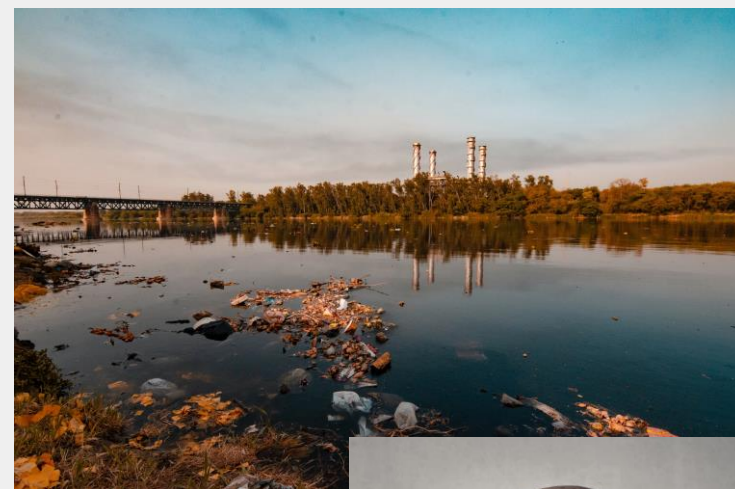
Eri asiat motivoivat eri ihmisiä liikkumaan – tavoitteena löytää oman ohjattavan motivaattori!



Kuvat: pexels.com (CC0)



Eri asiat estävät ihmisiä liikkumasta – tavoitteena koittaa poistaa niitä omalta ohjattavalta!



Kuvat: pexels.com (CC0)



Mikä on ohjattavasi tavoite? Miten siihen päästään?

Kuvat: pexels.com (CC0)



Esim. jokin tietty terveyshyöty?
HUOM! Teidän ei tarvitse osata
olla lääkäreitä / fyssareita /
psykologeja..! Kohtaatte ihmisen.



Esim. istumatyön tauottaminen?



Esim. ulkoilu ystävien kanssa
korona-aikana?

...tai mitä muita tavoitteita!?



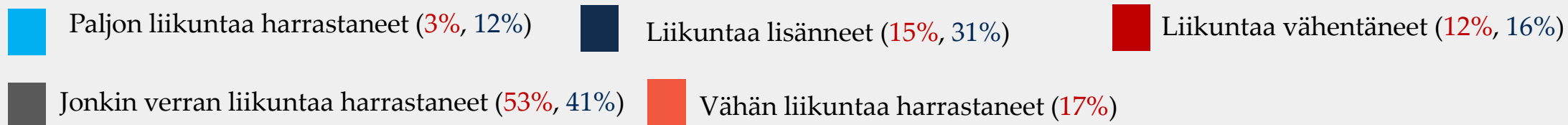
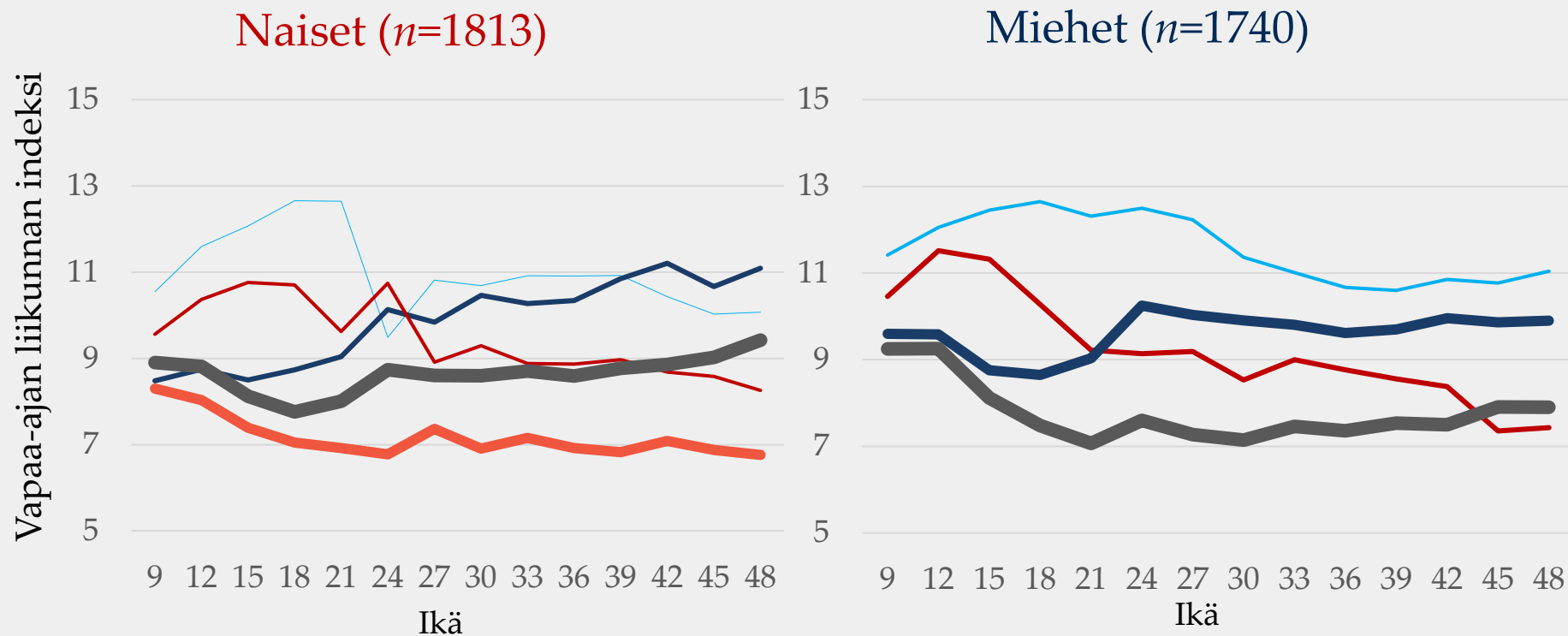
**Muutoksen aikaansaanti ei ole helppoa –
varsinkaan pysyvän muutoksen!**

Aloita pienestä muutoksesta.

Vapaa-ajan liikunnan kehittyminen suomalaisväestössä lapsuudesta keski-ikään



Lähde: Lounassalo, I. (2021). Distinct life course leisure-time physical activity trajectories and related health behaviors : the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Väitöskirja. University of Jyväskylä 2021.



**Esim. UKK-
instituutin
verkkosivut,
kurssikirjallisuus ja
Peda.netin linkit
materiaalipankkina
kurssilla!**





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Harjoittelun peruselementit



1. Tavoitteenasettelu

- Realistinen ja ennalta asetettu tavoite edellytys onnistumiselle
- Osattava turvallinen tekniikka, joka edistää tavoitteita



Kuva: pexels.com (CC0)

2. Nousujohteisuus ja ylikuormitus

- Nousujohteisuutta ehto kehittymiselle
 - Keho sopeutuu (adaptaatio) siihen rasitukseen, jota se kokee.
- Voi olla esim. asteittainen:
 - kuorman kasvattaminen
 - sarjojen tai toistojen lisääminen
 - lenkin pituuden / intensiteetin kasvattaminen
 - rankemmassa maastossa juokseminen / hiihtäminen / pyöräily
 - harjoitusten lukumäärän lisääminen (tiettyyn pisteeseen asti)
 - Treenitekniikan muuttaminen

→ Ylläpitävässä harjoittelussa suorituskyvyn ja treenikuormituksen pitäisi pysyä monipuolisesti vähintään samalla tasolla kuin ennen.

→ Kehittävässä harjoittelussa kuormituksen tulee ylittää hermolihasjärjestelmään kohdistuva normaali päivittäinen kuormitustaso.



3. Sopiva vaihtelu

- Keho tottuu → noin 1-2 kk:n välein muokattua **uudenaista ärsykettä**, joka mahdollistaa kehittymisen jatkumisen.
- Mukaan kehoa monipuolisesti haastavat elementit → Esim. kestävyyttä kehitettäessä peruskestävyyden, anaerobisen kynnyksen alueen, maksimihapenoton, perusnopeuden ja tekniikan kehittämiseen tähtääviä harjoituksia.

4. Säännöllisyys

- Säännöllisyys kehittymisen perusta.
- Voi kuitenkin olla vuodessa esim. muutaman viikon tauko / kevyempiä treenijaksoja
- Vaatii kärsivällisyyttä ja psyykkistä vahvuutta.

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa auttaa, jos löytää liikuntalajin / liikkumismuodon, josta pitää.

5. Huomioi kokonaisuus

- Tärkeää liikunnan lisäksi on huomioida kokonaisuus: ravinto, uni, lepo, elämän kokonaiskuormitus, muut elintavat
- Vuorottele harjoituspäiviä ja palauttavia päiviä
 - Keho vastaanottaa vain rajallisen määrän kovaa / runsasta harjoittelua
 - Palautuminen on edellytys kehittymiselle



Harjoitusten / opetusten suunnittelu



Omista opetuksista

Kuva: pexels.com (CC0)

A) Toimintakykylähtöisesti: 4 demoa, 4 ryhmää

- Huomioi mahdolliset kansantaudit opetussisältösi osalta
- Huomioi ikäryhmät ja erityisryhmät
- Katsotaan opetusaiheet Peda.netistä: lihaskunto, kestävyys, liikehallinta eri ympäristöissä

B) Terveyskuntotestit UKK-instituutin sivuilta: [Työikäisten keskeiset testit - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://tyoikaistenkeskeisettestit-ukk-instituutti.fi) :

1. Lämmittely + miten kehonkoostumusta voi mitata
2. Liikehallintakyvyn testaus (2 testiä)
3. Lihasvoiman testaus (2 testiä)
4. Liikkuvuuden testaus (2 testiä)

Demolla toimintakykytestien esittely ja kokeilu, ryhmät vetävät ja kaikki kokeilevat & pohditaan soveltuvuutta erilaisille terveystoimintajaryhmille

