**Kuntosaliryhmä**

**Tavoitteena on:**

* saada liikunta osaksi arkea ja ymmärtää liikunnan merkitys ihmisen kokonaishyvinvoinnille
* liikunnan avulla kehitetään/ edistetään työ- ja toimintakykyä
* laaditaan kuntosaliohjelma, jokaiselle henkilökohtaisesti
* ryhmässä saa kannustusta ja tukea muilta jäseniltä
* ryhmäytyminen ja kuuluminen ryhmään vahvistaa itsetuntoa ja edistää osallisuutta

**Toteutuksessa huomioitavaa:**

* Lapin AMK Kemin kampuksella on Kuntosali, jota voi käyttää Hyvinvointipysäkin asiakkaille.
* Kuntosalin varustus on erinomainen ja opiskelijat voivat ohjata salin käyttöä. Oheinen lInkki on UKK-instituutin julisteeseen. Juliste kuvaa konkreettisesti, miten liike vaikuttaa kehoon heti. Sen avulla hyvä havainnollistaa, miten tehokasta liikunta on.
* <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/3226-Liike-vaikuttaa-heti-kuva.jpg>

Seuraavasta linkistä löytyy ohjeet eri tasoisille kuntoilijoille. Ovat ilmaisia ohjeita verkossa:  <https://www.treeniohjelma.org/>

Ohjauksessa on hyvä muistaa huomioida asiakkaan yksilöllinen tilanne ja toteuttaa ohjausta sen mukaan. Joku voi olla ensimmäistä kertaa kuntosalilla. Ohjeita löytyy verkosta, joitta on selkeät ohjeet ja usein video, josta saat katsoa oikean tavan liikkeen suorittamiseen.

Aina suorituksen alussa on tärkeä suorittaa alkulämmittely ja treenauksen lopussa loppuvenyttelyt. Alkuverryttelyyn käytetään aikaa 5 – 10 minuuttia. Se tapahtuu, vaikka juoksumatolla reippaasti kävellen, kuntopyörällä kevyesti polkien tai soutulaitteessa soudellen. Hyvää alkulämmittelyä on myös esimerkiksi kävely tai pyöräily kuntosalille autoilun sijaan, jos matka kuntosalille on kohtuullinen. Alkulämmittely valmistaa kehon treeniin. Syke nousee ja verenkierto tehostuu, koordinaatio paranee, koska lämmittely tehostaa hermoimpulssien kulkua. Lämmittelyn ansiosta keho herää treeniin, mieli ja tieto tulevat harjoitukseen mukaan. Lämmittely suojaa vaurioita nivelissä, lihaksissa ja jänteissä. Lämpimässä lihaksessa on enemmän voimaa. Lämmittelyn aikana pääset treenin tunnelmaan ja tyhjennät ajatukset muista asioista.

Loppuverryttelyyn aikaa varataan 10-15 minuuttia ja se on yhtä tärkeä kuin itse treenaus. Helposti treenin jälkeen lähdettään kotiin ja venyttely jätetään tekemättä. Lihakset kehittyvät levossa ja palautuva venyttelyn avulla takaisin lepopituuteen. Venyttelyä tulee tehdä riittävä aika. Esimerkiksi 20-30 sekuntia reisiin, pakaroihin ja ojentajiin salilla. Kaikista tehokkainta olisi venytellä vielä lisäksi 2-4 tuntia treenin jälkeen kotona. Selkä, niska ja hartianseutu on hyvä venyttää aina kunnolla. Niihin kannattaa käyttää aikaa 20-30 sekuntia jokaiseen lihasryhmään.

Treeniohjelma on hyvä laatia ohjaajan opastuksella. Tässä hankkeessa toteutuneessa ryhmässä ohjaajat laativat seuraavan ohjelman, jota he noudattivat kuntosalilla. Siinä oli mukana seuraavat liikkeet, joiden oikea suoritus ryhmän jäsenille ohjattiin.

Liikkeet olivat:

* Ylätalja
* Penkkipunnerrus
* Pushdown ristikkäistaljassa
* Vipunosto sivulle käsipainolla
* Hauiskääntö tangolla
* Jalkaprässi
* Reidenojennuslaite
* Vatsalihaslaite

Eri liikeharjoituksia tehtiin vaihdellen ja uusia liikkeitä tuli mukaan ohjelmaan joka toisella kerralla. Harjoituksissa tehtiin 2-3 sarjaa ja 8-12 toistoa, riippuen kuntoilijan tilanteesta. Sarjojen välillä oli aina sopiva tauko. Ryhmä kokoontui kerran viikossa ja heille annettiin myös liikunta ja ravitsemusohjeita kotiin. Tärkeä oli parantaa omaa peruskuntoa ja saada vertaistukea ryhmästä. Ryhmäläisiltä saatu palaute tuki ryhmän tavoitteita. Osallistujat olivat innostuneita ja tulivat mielellään mukaan. Ryhmästä muodostui heille ”oma juttu”, he kuuluivat jonnekin yhteisöön ja saivat jutella kaikesta asioista liikunnan lisäksi. Osallistujien fyysinen kunto parani ja tulokset kohentuivat.

Lähteet:

<https://tikis.fi/naisten-treeni/miksi-alkulammittely-tarkea-osa-treenia-2/>

<http://kuntoneuvonta.kotisivuni.org/aloittaisinko-kuntosalinohjeet/>