



Tässä keskustelu jonka avasin perusliikkujien liikuttamisesta ja kohderyhmäajattelusta 28.3.17. Kirjelmäni aiheuttama reaktio yllätti minut positiivisesti. Hajatelmani ja liikunnallinen arvomaailmani puri liki 100 lukijaan. Ja tämä minusta kertoo siitä, että tarvetta tällaiselle ajattelulle olisi.

Olen itse työskennellyt ryhmäliikunnan alalla 25- vuotta ja olen vasta nyt keski-ikäisenä liikkujan alkanut ymmärtää, asiakaslähtöisen liikunnan merkitystä sekä asiakkaiden liikuttamista yrittäjän näkökulmasta katsottuna.

Tätä ymmärrystä haluaisin viedä eteenpäin nuoremmille kollegoilleni, jotta voisimme palvella paremmin erikohderyhmiin kuuluvia asiakkaita ja heidän liikunnallisia tarpeita ja resursseja. Minun näkökulmani asiaan on yksi monista, mutta olisiko näkemykselläni ja kokemuksella ja tuotteillani, teidän yrityksellenne apua.

Uskon, että meillä ryhmäliikunnan ohjaajilla on suuri merkitys siinä, miten asiakkaamme näkevät ja kokevat liikunnan ja miten he samaistuvat palveluihimme. Muutos pitäisi lähteä meistä ammattilaisista ja meidän tulisi tehdä liikunnasta lähestyttävämpää. Tämän hetkinen trendi ”kovasta ja tehokkaasta treenaamisesta” saa olla ja jäädä, koska se palvelle aktiivien ja alla 30- vuotiaiden liikunnallisia tarpeita ja motiiveja hyvin. Mutta rinnalle tulisi olla tunteja jotka palvelevat tavallisia persuspeijooneja ja heidän liikunnallisia tarpeitaan. Olisi siis tärkeää saada aikaiseksi ”trendi” reippaan ja mielekkään liikunnan ympärille.

Yhdessä hyvillä ja laadukkailla tuotteilla trendin luominen voisi olla mahdollista.

## KESKUSTELUA avaus FACEBOOKISSA 28.3.2017

Terhi Kuolimo:

Moi liikunnan alan ihmiset. Tärkeää asiaa ja hajatuksia. Saatan nyt söhäistä tällä hajatuksella ampiaspesään, mutta hajatelma on mielestäni sen arvoinen, että otan riski. Nostan siis kissan pöydälle alla olevan artikkelin siivittämänä

( <http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005136869.html?share=e18d5cbfb4e88a5f3fdb86168dc0b00b> ).

(kiitos! A-P, Marko ja Kari) Artikkelissa on asiaa johon meidän liikunnanalan ammattilaisten olisi hyvä

herätä. Kyllä, vastuutan meitä ammattilaisia hieman vallitsevasta ”ongelmasta”. Toivon, että luette

eteenpäin, ennen kuin hermostutte. Aion antaa väitteelleni perustelun, jossa voisi olla ajatusta??? Puhun

asiasta tietysti oman kokemuksen ja näkökulmani kautta... mutta voisiko ajatusmaailmassani olla hitusen järkeäkin???

Minä uskon, että me liikunnan alan ihmiset olemme suuressa asemassa mielikuvine ja trendinen luomisessa ja se mitä me teemme, heijastelee pitkälle siihen, miten ihmiset näkevät ja kokevat liikunnan ja pystyvätkö he samaistumaan vallitsevaan liikunta tarjontaa. Meidän tekemisellä ja meidän arvoillamme on siis suuri merkitys liikkuvalle ja liikkumattomalle väestölle.

Tällä hetkellä kova ja tehokas liikunta on kovassa huudossa ja hyvä niin, niille kenelle se sopii 😊. Mutta sitten on niitä jotka eivät halua liikkua kovaa ja joilla ei fyysisiä resursseja eikä motiivia kovaan liikuntaan ole. Kuka palvelee heitä? Liikkuvasta väestöstä Perus Pertsoja ja Pirkkoja on kuitenkin n. 60%. Heillä ei vaan ole resursseja eikä motiivia liikkua kovaa, mutta reippaan ja mielekkään liikunnan kohdalla voisi olla toisin? Mutta löytyykö tällä haavaa palveluita tai trendiä, joka houkuttelisi tätä kohderyhmää liikkeelle???

Näin 40.v silmin valitettavasti EI!

Tässä kohtaa uskallan väittää, että meillä liikunnan alan ihmisillä ja varsinkin ryhmäliikunnan ohjaajilla olisi mahdollisuus luoda trendejä ja tuoda liikuntaa taksin tavallisten persusliikkuvien ulottuville, mutta palveluiden TULEE palvella perusliikkuvien tarpeita ja liikunnallisia resursseja. Tarjolla pitäisi olla tuotteita, joihin peruspeijooni pystyisi samaistumaan.

Myönnän, ettei minullakaan ollut minkäänlaista näppituntumaa 20- vuotiaan eikä 30-vuotiaana aktiivina siitä mihin 35 saatikka yli 40 vuotias perusliikkuja pystyy. Ja ikävä toisi asia on, ettei 20 vuotias ja 40 vuotias hyppää enää samalla tavalla yläpystyn. Sama pätee aktiiviliikkujien, perusliikkuvien ja aloittelevien liikkujien välillä. Näillä kolmella kohderyhmällä on hyvin erilaiset fyysiset resurssit, motoriset taidot ja liikunnalliset motiivit. Nämä kolme kohderyhmää kokevat fyysisen kuormituksen hyvin eri tavalla ja heitä motivoi liikunnallisesti eri asiat.

Näitä eroja meidän ryhmäliikunta ohjaajien tulisi ymmärtää, jotta voisimme palvella eri kohderyhmiin kuuluvia asiakkaita ja heidän liikunnallisia tarpeita. Liikunta on tällä hetkellä viety jokseenkin kauas perusliikkujan ulottumattomiin. Tavallisen peruspeijoonin ja yli 35+ on vaikea tällä hetkellä samaistua liikuntatarjontaa, joka on hyvin "fitness" keskeistä.

Kuormitustasoltaan palveluiden tulisi palvella asiakkaiden tarpeita, jotta liikunta koettaisiin palkitsevana ja motivoivana. Liian kuormittava liikunta yli 35+ vuotiaalle ajaa takuu varmasti asiakkaat pois palveluiden piiristä. On siis eri asia palvella 20-30 vuotiaita kuin 30-50 vuotiaita. Ajattelin itse 20 vuotiaana, että 40 vuotias on vanha saatikka 50 vuotias... ja paskat... moni 40 -50 vuotias kaipaa reipasta liikuntaa, mutta kovalle liikunnalle resursseja ei vaan enää ole, vaikka kuinka haluaisi, fysiikka tulee vastaan. No poikkeuksiakin on, mutta yritän puhua perusliikkuvien puolesta. Koska perusliikkuvat ja aktiivit ovat liikunnallisesti ihan eri rotua 😊

Uskon, että meillä ryhmäliikunnan ohjaajilla olisi voimaa yhdessä kääntää kelkkaa ja luoda myös trendi reippaan liikunnan puolesta, johon tavallisen peruspeijoonin olisi helpompi samaistua. Tämä ei tarkoita sitä, että nykytrendi olisi huono, ei. Nykyinen trendi palvelee loistavasti nuoria alle 30 v ja aktiiveja ja he haluavat liikkua järki jäässä ja naulapäässä, se suotakoon heille.

Meidän ammattilaisten tulisi osata asettautua liikkujien kenkiin ja ymmärtää heidän tarpeita. Myönnän, etten itsekään tätä asiaa ymmärtänyt alle 30- vuotiaana ohjaajana, kun kuntoni ja palautumiskyyni riitti kovistakin treeneistä ja oma sisäinen motiivi kovaan (ja järjettömään) liikuntaan oli suuri... niin ei enää ole ja ymmärrykseni asiaa kohtaan on herännyt muutamia vuosia sitten. (kiitos, T4Y pt-koulutuksen ja oman kokemukseni... keski-ikä ei tuke yksin! 😊). Ammattitaitoa on ymmärtää erikohderyhmien liikunnallisia tarpeita sekä palveluiden laadukkuutta ja tasalaatuisuutta, myös yrittäjien näkökulmasta. Mitä paremmin pystymme palvelemaan erikohderyhmiä sisällöllisesti, laadukkaasti ja tasalaatuisesti sitä enemmän voittajia on liikunnan alalla.

Nostin hajatelmaini ilmoille koska toivoisin, että me liikunnanalanosaajat oikeasti voisimme yhdessä vaikuttaa, kun näkisimme asioita asiakkaidemme silmin ja suurempana kokonaisuutena. Valitettavasti liian usein meitä aktiiveja johtaa oma into ja motiivit ja ne eivät kyllä ole linjassa perusliikkujien resurssien kanssa. Siksi siis vastuutan meitä ammattilaisia miettimään, voisimmeko tehdä asioita enemmän asiakkaiden kengät jalassa? Eri kohderyhmien liikunnallisia tarpeita ja resursseja ymmärtämällä se voisi olla mahdollista??? Liikunta pitäisi saada mielikuvallisesti ja sisällöllisesti lähestyttävämmäksi. 😊

Ajoin tätä asiaa noin kolmevuotta sitten ja sain päälleni ryöpyn... osaamattomuudestani ja ammattitaidottomuudestani... Koska kirjoituksessani oli ja on kirjoitusvirheitä... pahoitteluni siitä. Toivonkin, ettette takerru niihin, vaan mietitte olisikohan hajatelmassani ja kohderyhmä hajatuksessani edes hitunen järkeä???

Liikunnan alan ihmettä odotellessa ja perusliikkujan sydän sykkiessä, toivotan kaikille treenitehoihin katsomatta hyvää kevään jatkoa!

## KESKUSTELUA FACEBOOKISSA 28.3.2017

[Tanja Salminen](#) Olet todellakin osunut asian ytimeen ja on ihana kuulla että on joku muukin joka ajattelee asiasta samalla tavalla. Ohjasin itse ryhmäliikuntatunteja v.1989-2016 ja oman ikääntymisen myötä olen pohtinut aivan samoja asioita.....meitä on varmasti muitakin.

[Tuuli Järvi](#) Fysioterapeuttina ja ryhmäliikuntaa paljon ohjaavana ajattelen juuri näin. Jos kokoajan toivotetaan "tehokkuutta" myös vapaa-ajan tai arjen liikunnassa, voi siitä tulla turhan suorittavaa. Ja vaikka uusien taitojen oppiminen tekee hyvää, niin miksi 40 -vuotias haluaisi opetella seisomaan käsillään, jos ei ole tähänkään mennessä katsonut ko. taidon opettelua itselleen tarpeelliseksi. Opetammeko siis temppeja vai liikunnallisen elämäntavan omaksumista? Ja aika monella 30-50 -vuotiaalla on jo tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja. Kysymys kuuluu haluammejo parantaa niitä sopivaksi räätälöidyllä järkevällä harjoittelulla vai pahentaa liian kovalla rääkillä?

[Liikuntaneuvoja Tiina Sarjula](#) Amen! Just näin 😊

[Tuuli Järvi](#) Ja siis tarkoitus ei ole väheksyä temppeilua, sekin on kivaa! 😊

**Tanja Salminen** Olen koko ohjaajaurani aikana käynyt myös muiden ohjaamilla tunneilla ja pikkuhiljaa huomannut että en pysty enää ihan samaan 48 vuotiaana kuin 20, 30, 40 vuotiaana vaikka kuinka haluaisin. Valitettavasti vaihtoehtona on usein osallistuminen senioritunnille tai sitten keho ja mieli-tunneille jotka kaikki ovat tarpeellisia mutta ne eivät yksin riitä. Meillä on selvästi tarve ryhmäliikuntatunneille jotka ottavat huomioon myös eri ikäryhmät 🤪

**Matti Melanen** Veikkaan, että muutosta tähän saataisiin paljon ja helpommalla jos media ja markkinointivoimat eivät mainostaisi hyvää kuntoa tai oloa ulkonäöllä.

Hyvää pohdintaa!

**Elina Koponen** Hyvä kirjoitus ja olen itse ihan samoilla linjoilla. Valitettavasti liikunta-alalla ja varsinkin ryhmäliikuntaohjaajissa keski-ikä taitaa olla siinä 25 paikkeilla. Ja ainakin itselleni 25-vuotiaana (silloin joskus kauan sitten) kaikki "lempeät" tunnit pilateksesta joogaan olivat kirosana ja vanhojen mammojen hommaa. Niin kauan kun kuntokeskuksien henkilöstö on 20-30 -vuotiaita hyväkuntoisia, lapsettomia ja vapaita maailman huolista, niin muutosta tuskin syntyy.

**Martina Linna** Oivallista pohdintaa. Meitä liikkujia on moneen junaan, mutta selkeästi on tullut enemmän esille nämä "kovemmat" lajit. Uskon, että on ihmisiä jotka haluavat nähdä ja kuulla myös näistä lempeistä lajeista lisää. Sekin pitää muistaa ettei kaikki yli 40v. ole kiinnostuneet pilateksesta tai joogasta. Esim. juuri tällainen ryhmässä tehty iltakävely varmaan on myös se juttu monelle. Siitä ainakin on kiva aloittaa liikkuminen...ja miksi ei voisi tavata uusia ihmisiä ja näin muodostaa uusia ystävyys suhteita. 😊

**Satu Virkola** Loistava kirjoitus!!!

**Tiina Relander** Hyvää pohdintaa 👍. n.30 vuotta ryhmäliikuntaa ohjanneena ja ryhmäliikunnan puolella kouluttajana sekä tuotteistajana toimineena peräänkuulutan oikeasti asiakaslähtöistä tapaa ohjata, sekä ryhmiä että yksilöitä. Nykyään ryhmiksen puolella on paljon "suljettuja konsepteja", jolloin on vaikea soveltaa tuntia heterogeenisessä ryhmässä. Yksi hyvä tapa on saada ns. Freestyle tunteja takaisin ryhmäliikuntaan, jolloin on myös kiinni ohjaajan ammattitaidosta kuinka tunti etenee ja miten tuntia voi soveltaa ryhmän mukaan asiakaslähtöisesti. Pt-puolella asiakkaan kohtaamisessa on hyvä oikeasti kuulla mitä asiakas haluaa ja mihin hänellä on resursseja. Motivoivan haastattelun/keskustelun menetelmät esim. oiva työkalu aitoon dialogiin asiakkaan kanssa. 😊

**Jutta Lind** Itse työskentelen paljon lasten ja nuorten parissa ja mielestäni tätä perusliikkuja ajattelua pitäisi huomioida jo sielläkin. Yhä enemmän tarvittaisiin perus ohjeistusta tai muutoin motivoivaa liikkumista, ilman isoja kynnyksiä. Uutuuden ja itsensä häpäisemisen pelot ovat isoimpia juttuja jotka on haittana aloittamiselle. En osaa, mitä jos joku kattoo, mitä jos sekoan askeleissa tai kunto ei riitäkään yms ajatukset on yhtäläisiä sekä nuorilla että aikuisilla, jolloin päästään turhan usein johtopäätökseen 'miksi edes yrittää'.

**Tuuli Järvi** Oman lapsen kohdalla olen juurikin huomannut, että "kaikki pelaa" -periaatteetkin menevät joskus innostuneelta nuorelta - tai vähän vanhemmalta valkulta kuin vessanpöntöstä ja vaan ne taitavat saavat kunnolla peliaikaa ja motivoivia tsempparipalkintoja tms. Kun ne on just ne untelommat, kun pitäis myös innostaa ja tsemppata mukaan.

**Terhi Kuolimo** Tämän vuoksi karkea jakoa aloittelijosita, perusliikkujusta ja aktiivesita on mielestäni avaava. Koska ikää katsomatta tämä jako toimii, kun peilauspintana on liikunnalliset resurssit, motoriset taidot ja liikunnallinen motiivi. Aloittelijoita, perusliikkuvia ja aktiiveja on kaikissa ikä ryhmissä, mutta heidän liikunnalliset resurssinsa ja arvomaailansa on hyinkin samankaltaiset.

Tärkeitä olisi se, että saikkaat ikääkatsomatta pystyivät samsitumaan palveluihin ja kokisivat onnistumisen elämyksiä liikunnan aikana ja tätä kautta motivoituisvat.

**Jutta Lind** Tulipahan vain mieleeni että jos Tampere/lähiseudulla on halukkaita lähteä viemään asiaa eteenpäin käytännön tasolla niin mukana ollaan. Toimin itse yrittäjänä hieronnan ja liikunnan parissa. Lisäksi KKI-hanketukeakihan voisi tällaisia projekteja varten hakea.

**Tanja Salminen** Aerobic tuli Suomeen 80-luvulla eikä silloin puhuttu ryhmäliikunnasta vaan vedettiin kovaa ja korkealta lähinnä koulujen jumppasaleissa. Olisi ihan mahtavaa että tarjonta olisi niin monipuolista että jumppaamista ei tarvitsisi ainakaan sen vuoksi lopettaa että ei löydy sopivaa tuntia.

# Aiheesta tykänneet

Tykkääjien määrä,

Kristi Beirad

Anu Skyttä

Nina Pantsu

Sanna Yläne

Susanna Fox

Jouni Hallikainen

Lasse Karikoski

Sami Kunnari

Nina Ruohomäki

Mikko Kervinen

Heini Sifis

Kilkki Heidi

Maritta Tuominen

Tiina Koppanen

Taina Tuomisto

Ija Valjakka

Kaisa Wallinheimo

Anna Vuorenmaa

Niina Kaipainen

Mika Juhani Kankainen

Jyrki Keinänen

Petra Bäckmann-Lintunen

Riikka Inget

Antti Ahokanto

Sonja Hietala

Joonas Laurila

Petteri Komulainen

Tuomo Kilpeläinen

Kirsi-Marja Ridaskoski

Senja Valikainen

Hannele Hämäläinen

Juho Ranta

Minna Liivalahti

Heli Harsunen

Marko Meronen

Niina Ekroos



Elina Saarinen

Marja Korhonen

Joni Lemponen

Christos Kutsumbaris

Sanna Pudas

Susanna Kaija

Toni Lamsijärvi

Janika Voutila

Kirsi Yrjölä

Tuija Pennanen

Riitta Matikainen

Anu Keskilä

Sonja Elliisa Viljajarju

Janka Lehikoinen

Johanna Österberg

Piia Jääskeläinen

Anne Korkia-aho

Satu Korkeamaa

Tiina Prest

Niiki Alakärppä

Miika Honkanen

Taija Piirainen

Eveliina Hall

Merja Lindström

Kristian Kiril Popov

Sanna Kippilä

Riikka Backman

Henna Autio

Tiia Aiello

Satu Virkola

Hanna Nymalm

Jutta Aalto

Nina Laitinen

Hanna Mäkelä

Sanna Meiseri

Tiina Puro

Sari Rautiainen

Martina Linna

Anu Meriläinen

Roosa Pakkala

Katri Laakso

Tomi Suomalainen

Anna Leino

Soila Aaltonen

Pirjo Laitinen

Anu Pulkkinen

Matti Melanen

Heli Roivainen

Tuuli Järvi

Olga Wasenius

Laila Kämäräinen

Saara Kokko

Tanja Salminen

Juha Salonen

Tiina Liimatainen

Emma Katariina Heikkinen

Nita Aska

Outi Karoliina

Minna Stenberg