

MITÄ TÄNÄÄN BLOGATTAISIIN?

Hyvinvointiblogien sisällöt ja niiden luotettavuus tietolähteenä

Jasmin Paloniemi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Syksy 2017

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Paloniemi, J. 2017. Mitä tänään blogattaisiin? Hyvinvointiblogien sisällöt ja niiden luotettavuus tietolähteenä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 82s., 6 liitettä.

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoitus oli selvittää, millaisia ravintoon ja fyysiseen harjoitteluun liittyviä teemoja hyvinvointiblogeista nousee esille ja minkälaisia blogin kirjoittajien eli bloggaajien antamat ohjeet ravinnosta ja harjoittelusta ovat suhteessa tähänhetkisiin suosituksiin ja kirjallisuuteen. Tutkimuksen aineisto koostui kolmen suosituksen bloggaajan kirjoittamista blogiteksteistä kuukauden ajalta (syyskuu 2015).

Tutkimus on laadullinen tutkimus, jossa aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä. Analyysin tuloksia suhteutettiin annettuihin terveys-suosituksiin ja kirjallisuuteen tutkijan vertailun avulla. Tutkimuksen aineistosta löydettiin kolme pääluokkaa: asiantuntijuuspuhe, kilpailupuhe ja hyvinvointipuhe. Tutkimuksessa perehdyttiin tarkemmin asiantuntijuuspuheeseen, joka sisällönanalyysin avulla jaettiin vielä pienempiin alaluokkiin ravinnon ja harjoittelun suhteen. Ravintoon liittyviä alaluokkia muodostettiin neljä, jotka olivat 1) painonpudotus ja kehonmuokkaus, 2) terveellinen ravinto ja sen vaikutukset, 3) riittävä ravinto sekä 4) ravintolisät ja superfoodit. Treeniin liittyviä alaluokkia löytyi viisi, jotka olivat 1) kuntosaliharjoittelu, 2) lihaskuntoliikkeet, 3) lepo ja mielen hyvinvointi, 4) kehonhuolto ja 5) treenaamisen tulokset.

Blogien sisältämät ohjeet ravinnosta ja harjoittelusta olivat pitkälti samoja alan kirjallisuuden sisältämien suositusten kanssa. Samankaltaisuutta ravinto-osiossa löytyi kaikista neljästä alaluokasta. Suurin yksittäinen eroavaisuus blogien ja suositusten välillä oli siinä, ettei blogeissa kirjoitettu satunnaisista herkuista ruokavaliossa. Kirjallisuuden mukaan herkut ja sattumat kuuluvat inhimillisenä tekijänä terveelliseen ruokavalioon. Yhtäläisyyksiä treeni-osiossa löytyi kaikista viidestä alaluokasta. Blogeista kirjoitettiin paljon levosta ja mielen hyvinvoinnista, joihin liittyvät ohjeet olivat hyvin samantapaista aikaisemman kirjallisuuden kanssa. Tutkittuja, kolmea blogia voidaankin pitää suhteellisen asiantuntevina ja bloggaajien antamia neuvoja voidaan käyttää apuna treeniä ja ravintoa suunniteltaessa. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että ihmiset ovat yksilöitä, eivätkä yleiset neuvot ole kaikille sopivia ja bloggaajissa on suuria eroja, eivätkä kaikki bloggaajat ole samaa mieltä yleisten suositusten kanssa.

Avainsanat: blogi, bloggaaja, hyvinvointi, ravinto, treeni, harjoittelu, suositukset

ABSTRACT

Paloniemi, J. 2017. What to blog today? Contents of wellness blogs and their reliability as a source of information. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 82pp.. 6 appendices.

The purpose of this Master's thesis was to find out what kind of themes, related to nutrition and training, emerges from the wellness blogs and how the bloggers' guidelines and instructions about nutrition and training are in correlation with the official recommendations. The data of the research consists of the three most popular wellness bloggers' posts from the fitfashion.com website within one month (August 2015).

This study is a qualitative research in which the data was analyzed by content analysis. The result from the analysis was compared with the official recommendations. The data was divided into three groups from the result of the analysis: discourse of expertise, discourse of competition and discourse of wellness. This research concentrated on discourse of expertise that was divided into smaller categories of nutrition and training by content analysis. The study showed what kind of themes related to nutrition and training were written in the blogs by research question 1. Four subcategories related to nutrition emerged: 1) weight loss and body modification, 2) healthy nutrition and its impacts 3) adequate nutrition and 4) supplements and superfoods. In addition, after completing the study, five subcategories related to training were found: 1) gym exercising, 2) motions, 3) resting and mind wellbeing, 4) body care and 5) results of the training.

Reduced subcategories from the research were compared to the official recommendations. The result of the second research question was that the instructions of the nutrition and training from the chosen blog posts were largely the same as in the official recommendations. Similarity in the nutrition section was found in all four subcategories. The biggest difference between blogs and recommendations was that blogs did not include random delicacies in the diet. According to several studies, delicacies and incidences were considered as a human factor in establishing a healthy diet. Similarities in the training section were also found in all five subcategories. Resting and well-being of the mind emerged also strongly from the blogs, which was very similar to previous studies. Therefore, these blogs can be relatively regarded as experts and their instructions can be used for planning the training and nutrition. An important factor that should be emphasized, is that each person is an individual and all the general guidelines in official recommendations do not fit everyone. In addition, bloggers' preferences and style of writing can vary, and not every blogger agrees with the official recommendations.

Keywords: blog, blogger, wellness, nutrition, training, recommendations

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	1
2 BLOGIT	3
2.1 Blogin määritelmä ja muut käsitteet	3
2.2 Blogit ennen	4
2.3 Blogit nykyisin.....	5
3 URHEILIJAN RAVINTO JA TREENI	7
3.1 Ravinto.....	7
3.1.1 Yleiset ravintosuositukset	7
3.1.2 Ravintoaineet.....	8
3.1.3 Urheilijan ravinto ja nesteytys	10
3.1.4 Uudet trendit ravitsemuksessa.....	12
3.2 Treeni	15
3.2.1 Kuntosaliharjoittelu	15
3.2.1.1 Voimaharjoittelu kuntosalilla.....	16
3.2.1.2 Muu harjoittelu.....	19
3.2.2 Kehonhuolto	20
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT	21
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	22
5.1 Otanta ja aineisto	22
5.2 Aineiston analyysimenetelmät	23
5.3 Aineiston käsittely	26
5.4 Luotettavuus ja etiikka.....	27
5.5 Esiymmärrys	29
6 TULOKSET	31
6.1 Blogien sisällöt	31
6.1.1 Blogien 1, 2 ja 3 sisällöt.....	31
6.1.2 Asiantuntijuuspuheen pelkistysten luokittelu.....	34
6.2 Blogien asiantuntijuuspuhe suhteessa virallisiin ravinto- ja treenisuosituksiin.....	35
6.2.1 Ravinto-ohjeet suhteessa virallisiin suosituksiin	35

6.2.1.1 Painonpudotus ja kehonmuokkaus	36
6.2.1.2 Terveellinen ravinto ja sen vaikutukset.....	41
6.2.1.3 Riittävä ravinto	43
6.2.1.4 Ravintolisät ja superfoodit	44
6.2.2 Treeniohjeet suhteessa virallisiin suosituksiin	45
6.2.2.1 Kuntosaliharjoittelu.....	46
6.2.2.2 Liikkeet.....	51
6.2.2.3 Lepo ja mielen hyvinvointi	52
6.2.2.4 Kehonhuolto	53
6.2.2.5 Treenaamisen tulokset.....	53
7 POHDINTA.....	55
7.1 Tutkimuksen vahvuuden ja heikkoudet	58
7.2 Etiikka ja jatkotutkimusaiheet	59
7.3 Yhteenveto	60
LÄHTEET	62
LIITTEET.....	67

1 JOHDANTO

“Lihaksen hätyyttäminen onnistuneesti kasvuun vaatiikin myös mm. riittävää mekaanista rasitusta, jonka vuoksi vastukset on hyvä pitää verrattain kovina. Ihan siis vain käsiä heiluttelemalla eivät hauberit vielä kasva.” (B1)

Edellinen ote oli suora lainaus yhdestä tutkimukseeni valitusta blogista, jonka sisältöön tutkimuksessani perehdyin. Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisista asioista hyvinvointibloggaajat kirjoittavat blogeissaan ja millaisia ohjeita he antoivat ravinnosta ja treenistä. Termillä treeni tarkoitetaan tutkimuksessa tavoitteellista ja monipuolista harjoittelua, joka parantaa hyvinvointia. Löydettyäni blogeista ravintoon ja treeniin liittyviä ohjeita, pyrin vertailemaan niitä virallisiin suosituksiin etsien yhtäläisyyksiä ja/tai eroavaisuuksia.

Suomessa on tällä hetkellä yli 63 000 blogia (Blogilista 2015). Suosituimmat blogit ovat nuorten naisten pitämiä henkilökohtaisia muotiblogeja. Tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä osoitti, että 16–20-vuotiaat lukevat blogeja eniten. Vaikka suurin osa bloggaajista on harrastelijoita, ovat suosituimmat blogit keränneet jo yli kymmenien tuhansien ihmisten lukijajoukot ja nämä bloggaajat ovat sosiaalisessa mediassa suuresti vaikuttavia henkilöitä. (Noppari & Hautakangas, 2012.)

Idea tutkimuksen toteuttamiseen syntyi siitä, että olen itse lukenut pitkään blogeja ja välillä on ollut haastavaa tulkita blogeissa annettujen sisältöjen luotettavuutta. Blogien määrän nopea kasvu on synnyttänyt tilanteen, jossa blogien sisältöjä ei ole vielä juurikaan tutkittu. Tämä tutkimuksen aineisto koostui kolmesta fitfashion.fi –sivuston suosituimmasta blogista. Tutkimusaineisto kerättiin kuukauden ajalta syyskuussa vuonna 2015.

Tutkielmani pääteemoiksi valikoin treenin ja ravinnon, jotka ohjasivat tutkimukseni etenemistä ja aineiston koontia. Treenin valitsin tutkielmani toiseksi pääaiheeksi, sillä liikunta on tällä vuosituhannella noussut tärkeäksi hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi. Liikunnan terveysvaikutukset voidaan nähdä monipuolisena hyvinvointi-vaikuttamisena laajemmin kuin aikaisemmin. Liikunta vaikuttaa koko yhteiskunnan hyvinvointiin merkittävällä tavalla. (Pirnes & Tiihonen 2010, 203-206.)

Vuoden 2014 suositusten mukaan terveelliseen ravintoon kuuluvia pääryhmiä ovat kasvikset, marjat, hedelmät, viljavalmisteet, peruna, maitovalmisteet, kala, liha, kananmuna ja

ravintorasvat. Pääpaino uusimmassa ravintosuosituksessa on terveellisen kokonaisvaltaisen ruokavalion parantaminen, sillä ruokavalion kokonaisuus ratkaisee eikä niinkään yksittäiset ruoka-aineet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10.) Halusin selvittää, millaisista ravintoon liittyvistä asioista blogeissa kirjoitettiin ja miten ne suhteutuivat virallisten ravintosuositusten kanssa.

2 BLOGIT

2.1 Blogin määritelmä ja muut käsitteet

Blogi on nettisivusto, jolla voidaan julkaista tekstejä, kuvia, videoita tai muuta multimediaa. Blogille tunnusomainen piirre on, että tekstit julkaistaan aikajärjestyksessä niin, että uusin kirjoitus näkyy päällimmäisenä. Blogeissa vanhat tekstit ja kuvat säilyvät muuttumattomina sivustolla löytyvältä aikajanalta. Blogia voidaan pitää joko yksin tai ryhmässä, jolloin kirjoittajia on kaksi tai enemmän. Kun uusia kirjoituksia julkaistaan tarpeeksi usein, lisää se yleensä lukijamäärää. (Alasilta 2009,19–28; Kilpi 2006, 40). Vuonna 2014 tehdyn suuren blogitutkimuksen mukaan sopiva tahti uusien kirjoitusten eli postausten julkaisuun on muutaman kerran viikossa (Suuri blogitutkimus 2014, 16). Blogeissa oleellista on lukijan kommentointimahdollisuus kirjoituksiin joko omalla nimellä tai anonyymisti. Bloggaaja voi itse päättää, julkaistaanko kommentit automaattisesti vai tarkistaako hän kommentit ennen julkaisua. Tarkistamalla kommentit ennen julkaisua voidaan seurata kommenttien asiallisuutta ja poistaa tarvittaessa asiattomat kommentit. (Alasilta 2009,19–28; Kilpi 2006, 40; Kortesus & Kurvinen, 2011.)

Postauksella tarkoitetaan yksittäistä kirjoitusta, mikä julkaistaan yhdellä kerralla. Jokaiselle postaukselle on oma osoite, minkä avulla lukijan on helppo löytää se ja halutessaan viitata siihen muissa paikoissa, esimerkiksi omilla sivuillaan. Postauksissa näkyy myös kirjoituksen ajankohta, jonka avulla lukijan on helppo tarkistaa postauksen tuoreus. (Kortesus & Kurvinen 2011, 10.)

Blogeissa on usein esittely kirjoittajasta ja kategoriat, joista kirjoittaja on kiinnostunut ja mistä aiheista kirjoituksia julkaistaan (Ampuja 2006). Blogien kirjoituksissa käytetään avainsanoja ja tunnisteita, joiden avulla voidaan etsiä tiettyyn aihepiiriin liittyviä postauksia. Aiheeseen sopivat tunnisteet lisätään jokaisen postauksen loppuun. Tunnisteet löytyvät usein sivuston reunalta ”tagipilvenä” ja sanojen kokoerot kertovat sen, kuinka paljon kyseisestä aiheesta on kirjoituksia. (Kortesus & Kurvinen 2011, 12.)

Colen (2005) mukaan blogin kirjoittajaa voidaan kutsua bloggaajaksi tai bloggariksi. Tässä tutkimuksessa käytän termiä bloggaaja. Bloggaaja voi olla amatööri, amatööri-ammattilainen tai ammattilainen (Lietsala & Sirkkunen 2008, 30). Kortesus & Kurvinen (2011) suosittelevat blogin kirjoittamista omalla nimellä, sillä monet lukijoista haluavat tietää kenen kanssa ovat

tekemisissä. Etenkin blogien, jotka sisältävät paljon sponsoroituja linkkejä, mainoksia tai tuotearvosteluja, tulisi sisältää tiedot kirjoittajasta, sillä lukijat haluavat tietää kuka blogin klikkauksista hyötyy. Bloggaajan on oleellista löytää itselleen sopiva kirjoitustyyli. Näkökulmien tulisi olla ainakin jossain määrin omakohtaisia. Bloggaaja saa ottaa kantaa eri asioihin blogin kautta ja keskustelu blogin kommenttikentässä onkin tästä syystä tavallista (Alasilta 2009).

Bloggaajan tarjotessa lukijoille syötteen eli feedin, lukijat saavat RSS- tai atom-feed- syötteen avulla tiedon uusista päivityksistä blogissa ilman, että heidän tarvitsee käydä katsomassa, onko uusia postauksia tullut. Lukijalla on mahdollisuus tilata syöte joko syötteenlukijaan tai sähköpostiohjelmaan. (Kortesuo & Kurvinen, 2011.)

2.2 Blogit ennen

Termi blogi on peräisin englanninkielisistä sanoista web (verkko) ja log (lokikirja), jotka yhdistettynä tarkoittavat suomeksi blogia (Kilpi 2006, 11). Ensimmäisinä blogiteksteinä pidetään The Spectator-lehden julkaisua, jota kirjoittivat Joseph Addison ja Richard Steelen Lontoossa vuosina 1711-1714. Siinä yhdistyivät sanomalehden tyylin sijaan tämän päivän blogeille tyypillinen henkilökohtaisuus, yhteiskunnalliset pohdinnat ja muistelmat sekä ajankohtaisuus. (Kilpi 2006, 12.) Varsinaista termiä blogi alettiin käyttämään 1990-luvulla, kun ammatiltaan ohjelmoija ja aktiivinen Usenet-keskusteluryhmien käyttäjä John Barger alkoi kutsua Robot Widson –nimistä sivustoaan termillä weblog vuonna 1997 (Kilpi 2006, 11-12). Vuoden 1999 puolivälistä lähtien blogien aktiivinen käyttäminen ja bloggaaminen ovat kasvaneet räjähdysmäisesti, kun blogiohjelmistoista tuli helppokäyttöisempiä (Herring. ym 2004, 1). Peter Merholz käytti 1999 luvulla termiä we blog omasta nettisivustaan peterme.com. (Kilpi 2006, 11-12.)

Mullistava kehitys blogimaailmassa koettiin vuonna 1999, kun Blogger-niminen verkkopalvelu perustettiin amerikkalaisyhtiö Pyra Labsin toimesta. Blogger-verkkopalvelu mahdollisti kaikille avoimen blogin perustamisen. Suosio kasvoi nopeasti eikä pienen amerikkalaisyhtiön resurssit riittäneet enää kattamaan lisääntynyttä kysyntää. Niinpä Pyra Labs möi Blogger-verkkopalvelun Googlelle vuonna 2003. Tästä eteenpäin suosio on jatkanut kasvamistaan. Pyra Labsin omistaessa sivuston, Blogger oli pääosin ilmainen, mutta kehittyneemmät ominaisuudet olivat maksullisia. Googlen ostaessa sivuston, muuttui se täysin ilmaiseksi. (Kilpi 2006, 11-12;

Alasilta 2009, 69.) Vuonna 2004 Google kehitti ja uudisti palvelua tuomalla sivustolle sivupohjat, mahdollisuuden lähettää blogikirjoituksia sähköpostilla sekä käyttäjäkommentit (Kilpi 2006, 11-12). Bloggeria ennen oltiin jo suunniteltu vastaavanlaisia palveluita, mutta oikeanlainen tekninen toteutus räjäytti Blogger-palvelun suosion (Alasilta 2009, 69).

2.3 Blogit nykyisin

Blogien yleistyttyä myös lukijakunta on lisääntynyt runsaasti. RSS- syötteen (blogilista 16.4.2015) mukaan Suomessa on tällä hetkellä yli 63 000 blogia. Suosituimmat blogit ovat nuorten naisten pitämiä henkilökohtaisia muotiblogeja (Noppiari & Hautakangas, 2012). Vaikka suurin osa bloggaajista on harrastelijoita, ovat suosituimmat blogit keränneet jo yli kymmenien tuhansien ihmisten lukijajoukon. Näin ollen nämä bloggaajat ovat sosiaalisessa mediassa suuresti vaikuttavia henkilöitä. (Noppiari & Hautakangas, 2012.) Myös ravinnosta kertovat bloggaajat ovat keränneet suuren lukijajoukon ja ovat kirjoituksillaan vaikuttamassa lukijoiden ruoka-valintoihin.

Vuonna 2011 tehty tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä osoitti, että tutkimukseen vastanneista 2464 lapsesta ja nuoresta 16–20-vuotiaista puolet lukee blogeja joskus tai usein. Toiseksi eniten blogeja lukevat 13–15-vuotiaat, joista 42 % lukee blogeja joskus tai usein. Nuorimmista, 7-12-vuotiaista 25 % lukee blogeja joskus tai usein. Aiheet, joista blogeissa kirjoitetaan, luetaan ja kommentoidaan ovat muoti 32 %, elokuvat 19 %, urheiluharrastukset 19% ja musiikki 17%. Tytöt ovat poikia aktiivisempia blogin käyttäjiä. (Multisilta & Aarnio, 2012.)

Suuri blogitutkimus (2014) kertoo blogien asemasta nyky-yhteiskunnassa. Tutkimuksen ryhmäkeskusteluihin verkossa osallistui 13 bloggaajaa ja 14 blogien lukijaa. Määrälliseen tutkimukseen osallistui yhteensä 1000 henkilöä, joista 75% oli naisia ja 25% miehiä. Osallistuneista henkilöistä 72% luki blogeja. Näistä 80% oli naisia ja 20% miehiä. Ikäryhmät olivat 15-19-vuotiaat, 20-34-vuotiaat, 35-49-vuotiaat ja 50-65-vuotiaat. Eniten osallistujia kuului ryhmiin 20-34-vuotiaat ja 35-49-vuotiaat. Naislukijoiden suosituimmat postaukset olivat ruoka-aiheisia (44 %), toisella sijalla oli lifestyle (42 %) ja fitness sijoittui sijalle viisi (24 %). Ikäluokittain oli eroavaisuuksia postauksien kiinnostavuudessa. Top kolme 15–19-vuotiailla oli lifestyle (71 %), muoti ja kauneus (60 %) ja fitness (39 %). Fitness ei sijoittunut muiden ikäluokkien top kolme listalle, kuin 15-19-vuotiailla. Iän karttuessa ruoka-aiheisten

blogitekstien suosio nousi. Ikäluokilla 35-49 ja 50-65 se onkin kaikista suosituin blogien seuranta-aihe (42%). Sekä miehistä että naisista blogeja luki päivittäin 18 %, vähintään viikoittain 37 % ja vähintään kuukausittain 26 %. Suosituimmat syyt blogien lukemiseen naisilla olivat ajanviete, ohjeet ja vinkit, hyvät tekstit ja hauskuus sekä inspiraatio, ideat ja trendit. (Suuri blogitutkimus 2014.)

3 URHEILIJAN RAVINTO JA TREENI

3.1 Ravinto

3.1.1 Yleiset ravintosuositukset

Vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa annetaan suosituksia sekä ruoasta että ravintoaineista. Ne on laatinut asiantuntijaryhmä, jonka tehtävänä on ollut etsiä terveyttä edistäviä ratkaisuja pohjoismaiseen ravintokäyttäytymiseen sekä terveysongelmiin, huomioiden tämänhetkiset ruokailutottumukset ja ruokakulttuuri. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10.) Ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen ja ne on suunniteltu käytettäväksi elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen aineistona, ruokapalveluiden suunnittelussa sekä vertailukohteena, kun verrataan eri ikäryhmien ruokatottumuksia ja ravintoaineiden saantia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5). Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan vitamiinien, kivennäisaineiden, energiaravintoaineiden ja energian saantisuosituksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9). Ravintosuositukset ovat suunniteltu terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille ja niissä on huomioitu yksilöiden väliset erot ravintoaineiden tarpeessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8).

Edellisessä ravintosuositusjulkaisussa vuodelta 2005 pääpaino oli ravintoaineiden saantisuosituksen, sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden suositusten tarkentaminen. Tuolloin uutena asiana suosituksissa oli myös fyysisen aktiivisuuden lisääminen hyvän ruokavalion rinnalle osaksi terveyttä edistäviä elämäntapoja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6). Vuoden 2014 suositusten mukaan terveelliseen ravintoon kuuluvia pääryhmiä ovat kasvikset, marjat, hedelmät, viljavalmistet, peruna, maitovalmistet, kala, liha, kananmuna ja ravintorasvat. Pääpaino uusimmassa suosituksessa on terveellisen kokonaisvaltaisen ruokavalion parantaminen, sillä ruokavalion kokonaisuus ratkaisee eikä niinkään yksittäiset ruoka-aineet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10.)

Yksilöllistä ravintoneuvontaa varten on suunniteltu lautasmalli ja ruokakolmio. Niiden tehtävänä on hahmottaa erilaisten ruoka-aineiden vaikutusta ja osuutta terveelliseen ruokavalioon ja sitä kautta helpottaa yksilön valintoja yksittäisillä aterioilla, mutta myös suuremmissa mittakaavassa tehtäviä raaka-ainevalintoja. Ateriarytmin säilyttäminen tasaisena ennaltaehkäisee monia ravintoon liittyviä sairauksia, kuten lihomista, ahmimista ja napostelua

ruokailujen välillä. Suositeltuun ateriarytmiin kuuluvat aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9, 11, 24.)

Ravinnolla on tutkittu olevan positiivista vaikutusta lukuisten sairauksien ehkäisyssä, kuten tyypin 2-diabetekseen, lihavuuteen, verenpainetautiin, eräiden syöpien ehkäisyyn, sepelvaltimotautiin, aivoverenkiertohäiriöihin ja osteoporoosiin. Lihavuus itsessään aiheuttaa monia erilaisia sairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymistä (Valtion ravitsemussuositukset 2014, 11). Tällä hetkellä suomalaisten suurimmat epäkohdat ravinnon suhteen ovat joidenkin ravintoaineiden puutteellinen saanti sekä rasvojen ja hiilihydraattien huono laatu (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13).

3.1.2 Ravintoaineet

Ravintoaineet voidaan jakaa energiaravintoaineisiin ja suojaravintoaineisiin. Energiaa tarvitaan lihastyöhön ja elintoimintojen ylläpitämiseen ja sitä saadaan ravinnosta. Energiaa muodostetaan erilaisten vaiheiden kautta energiaravintoaineista, joita ovat proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat. (Niemi 2006, 17.) Suojaravintoaineet ovat elimistölle välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita, joita emme itse pysty tuottamaan tarpeellisia määriä. Yleensä terveellisestä ravinnosta saatavat suojaravintoaineet ovat riittäviä lukuun ottamatta rautaa, D-vitamiinia sekä folaattia. (Niemi 2006, 44; Ilander 2006, 114.)

Yleisten ravitsemussuositusten ruokavalinnat sisältävät tarvittavat ravintoaineet, eikä yleisesti ottaen ravintolisiä tarvita. Poikkeuksena ovat kuitenkin vegaaniruokavaliota noudattavat, lapset, nuoret ja ikääntyneet, raskaus- ja imetyaika, sekä laitoksissa asuvat ihmiset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 37.) Aktiivisesti urheilevat tarvitsevat suosituksia enemmän hiilihydraatteja ja proteiineja. Määrän kasvuun vaikuttavat liikunnan määrä, laatu, kesto, säännöllisyys sekä harjoittelijan fyysinen kunto ja energiatasapaino. Hiilihydraateista saadaan nopeaa energiaa, rasvat toimivat energiavarastoina ja proteiinien tehtävänä on toimia elimistön rakennusaineina. (Niemi 2006, 17.) Ravinnon suositellaan koostuvan niin, että se sisältäisi 50–60 % hiilihydraatteja, 25–35 % rasvaa, tyydyttyneitä rasvahappoja ja transrasvahappoja enintään 10 % ja proteiinia 10–20 % (Ilander ym. 2006, 428).

Proteiini. Liikunnallisesti aktiivisten ihmisten on tärkeä huolehtia riittävästä proteiinin saannista, sillä se on lihasten ja luuston tärkein rakennusaine. Proteiinin tarve kasvaa liikuntaaktiivisuuden myötä. Hyviä proteiininlähteitä ovat kala, siipikarja, liha, kananmunat ja

maitotaloustuotteet. Kasvikunnan tuotteista hyviä lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet sekä palkokasvit. (Ilander ym. 2006, 428.)

Lihastohtori-blogia pitävä liikuntatieteiden tohtori Juha Hulmin mukaan urheilevien ihmisten (70–80 kg) tulisi saada proteiinia noin 20–30 grammaa kolmesti päivässä. On parempi saada mieluummin hieman ylimääräistä proteiinia kuin jättää saanti vajaaksi. Kuitenkin suurissa määrissä liiallinen proteiinien saanti on haitallista. Ylimääräinen proteiini muuttuu energiaksi eikä sitä voida hyödyntää proteiinisynteesiin. Runsaan proteiinin kylläisyysvaikutus saattaa vähentää riittävää energiansaantia urheilijoilla jopa 200–400 kCal, eli alisyöntiä syntyy 15–20 prosenttia. (Hulmi 14.4.2015.) Myös Ilander ym. (2008) korostavat ruokavalion koostamista oikein, sillä ruokaa ei voida syödä rajattomia määriä ja näin ollen oikein koostettu ruokavalio laadukkaista raaka-aineista turvaa välittämättömien ravintoaineiden saannin ja kokonaisenergiamäärän.

Hiilihydraatit. Hiilihydraatit ovat tärkein energialähde urheilijoilla. Niiden tarvittava määrä vaihtelee urheilijoilla riippuen urheilulajin kestosta, muodosta ja tehosta. Voimaharjoittelussa hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde koska harjoittelu on teholtaan kovaa. Myös kestävyyslajeissa ne ovat tärkein energianlähde harjoittelun keston vuoksi. Hiilihydraattien tehtävä on toimia energialähteenä kaikille soluille, maksan ja lihasten glykogeenivarastona ja kehon rakenneaineena. Liian vähäinen hiilihydraattien saanti verrattuna kulutukseen vaikuttaa heikentävästi urheilusuorituksiin. Se pienentää lihasglykogeenivarastoja ja sitä kautta nopeus- ja voimaominaisuudet heikkenevät, jolloin riittävän suuren harjoittelutehon ylläpitäminen vaikeutuu. Madaltunut harjoittelutaso taas heikentää harjoittelun tuloksellisuutta. (Ilander ym. 2006, 64, 385 – 386, 411.)

Hiilihydraattien saanti olisi hyvä jakaa päivän jokaiselle aterialle. Sillä on suuri merkitys, millaisista lähteistä hiilihydraatit saadaan. Suurin osa hiilihydraateista olisi tärkeä saada ravintoarvoltaan rikkaista elintarvikkeista, jotka sisältävät kuituja ja suojaravintoaineita. Tällaisia energianlähteitä ovat täysjyväviljasta valmistettu leipä, pasta, riisi, murot, puuro ja mysli. Urheilijoiden olisi tärkeä saada hiilihydraatteja juuri ennen harjoittelua antikatabolisen (ehkäisee lihaskudoksen purkua harjoittelun yhteydessä) vaikutuksen aikaansaamiseksi. Myös heti treenin jälkeen olisi hyvä saada hiilihydraatteja täydentämään glykogeenivarastoja ja tehostamaan anaboliaa, eli tilaa kun energian saanti on kulutusta suurempi ja elimistö rakentaa energiavarastojaan. (Ilander ym. 2006, 64, 385–386, 412.)

Rasvat. Rasvat ovat urheilijoilla tärkeä energianlähde. Etenkin pitkäkestoisten kestävyyslajien harrastajille ne ovat oleellisia, sillä kun glykokeenivarastot alkavat loppua, rasvoista muodostuu seuraava energianlähde. Mikäli glykokeenivarastot pääsevät tyhjenemään kokonaan, eikä uusia hiilihydraatteja ole saatavilla esimerkiksi urheilujuomana, lihakset käyttävät lähes pelkästään rasvoja polttoaineena. Voimaharjoittelussa ei juurikaan käytetä rasvoja polttoaineena. Kovatehoisessa liikunnassa rasvoja ei ehditä käyttämään energianlähteenä, sillä rasvoista saadaan energiaa hitaasti rasvahappojen hitaan vapautumisen myötä ja energiaa melko tehottoman aerobisen energiatuotannon seurauksena. (Ilander 2006, 413–414.)

Liian vähäisen rasvojen nauttimisen on todettu huonontavan vastustuskykyä. Riittävän rasvan saannin lisäksi urheilijan tulee kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Kovien rasvojen sijaan tulisi nauttia kerta- ja monityydyttymättömiä rasvoja. Suotuisia rasvanlähteitä ovat kasvisrasvalähtöiset margariinit, öljy, siemenet ja pähkinät. Lihatuotteista kala on erityisen hyvä rasvan lähde. Liiallista rasvansaantia tulee kuitenkin välttää niiden epäterveellisen vaikutuksen takia, kuten verenkierron hidastumisen vuoksi. Etenkin ennen urheilusuoritusta ei kannata nauttia runsaasti rasvoja, sillä rasvoja tärkeämpää on tankata hiilihydraattivarastot täyteen, jotka osaltaan taas edesauttavat rasvojen käyttöä energialähteenä. Tällöin myös hiilihydraatteja riittää pidemmäksi aikaa. (Ilander 2006, 429.)

Vanhempien on tärkeä huolehtia liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten riittävästä suojaravintoaineiden sekä energiaravintoaineiden saannista. Usein suojaravintoaineiden saanti on riittävää, kun energiaravintoaineita saadaan tarpeeksi. Ruoan laatuun on syytä kiinnittää huomiota, sillä liiallinen sokereiden saanti sekä pitkälle jalostettujen valmis- ja pikaruokien käyttäminen jatkuvasti voi heikentää riittävää suojaravintoaineiden saantia. Suojaravintoaineiden saantisuosituksat määräytyvät lapsen iän ja koon mukaan. Mitä pienempi lapsi on, sitä pienempi on myös kivennäisaineiden ja vitamiinien saantisuositus. (Ilander ym. 2006.)

3.1.3 Urheilijan ravinto ja nesteytys

Ravitsemuksella on suuri merkitys urheilijalle urheilusuorituksessa jaksamisen ja siitä palautumisen kanssa. Oikeanlainen ravinto auttaa urheilijan terveyden ylläpidossa ja suorituskyvyn tehostamisessa. (Niemi 2008, 317; Ilander & Kähkönen 2012.) Oikeanlainen ruokavalio myös edistää fyysistä kehitystä ja auttaa ylläpitämään ihanteellista kehon

koostumusta. Tärkeitä asioita ruokailun suhteen ovat monipuolisuus, kohtuus, riittävyys, laatu, rentous ja rytmitys. (Ilander & Kähkönen 2012.)

Ihmisen nesteytyksen tarve on yksilöllistä. Tarpeeseen vaikuttavat muun muassa ympäristön lämpötila, fyysinen aktiivisuus ja ikä. Riittävä nestemäärä päivässä on ruoan sisältämän nesteen lisäksi 1-1,5 litraa ”juomavettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.) Aktiivisesti liikkuvilla nesteytyksen tarve on huomattavasti suurempi yleisiin ravintosuosituksiin verrattuna, sillä fyysisen kuormituksen lisääntyessä elimistöstä poistuu nestettä hikoilun ja uloshengityksen kautta tehokkaammin (Niemi 2006, 66). Hien on onnistuttava haihtumaan iholta urheillessa lämpötasapainon säilyttämiseksi. Haihtumiseen vaikuttavat sää, kuten ilmankosteus ja lämpötila sekä vaatetus (Borg ym. 2004, 257). Elimistön nestetasapainon säilyttämiseksi normaalina, tulee nestettä nauttia enemmän ennen suoritusta, sen aikana sekä urheilusuorituksen jälkeen, sillä jo muutaman prosentin (1-2 litraa) nestehukka vaikuttaa huomattavan heikentävästi suorituskykyyn ja palautumiseen. Janon tunne koetaan vasta, kun nestettä on menetetty suuria määriä, ja tällöin on jo syntynyt nestevajausta. (Niemi 2006, 66–67.) Toisaalta Hulmin (14.4.2015) mukaan voimaharjoittelijat eivät tarvitse erityistä nestetankkausta, vaan riittää kun juo janon mukaan. Näin ollen nesteytyksen määrä vaihtelee eri lajien harjoittajilla.

Kun liikuntaa harrastetaan päivittäin hikoillen, tulee vettä juoda paljon. Sopiva määrä on noin 1,5 litraa hävikkiä nähden. Tämä voidaan mitata punnitsemalla keho ennen ja jälkeen treenin (Niemi 2006, 66-67). Suurin osa nesteestä olisi hyvä saada vetenä, mutta joissakin tapauksissa urheilujuoma on parempi vaihtoehto urheilusuorituksen parantamiseksi sen sisältämän suolan ja hiilihydraattien ansiosta, sillä urheilusuorituksen aikana menetetään suolaa noin 1-3 grammaa litrassa hikeä (Borg ym. 2004, 268).

Suolan saantisuositukset vuodesta 1987 vuoteen 2014 on liki puolittunut. Vuonna 1987 saantisuositukset olivat 7-9 grammaa päivässä, kun ne vuonna 2014 ovat enintään 5 grammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987–2014.) Uusimmasta suosituksesta huolimatta lihastohtori Hulmin (14.4.2015) mukaan suomalaiset käyttävät edelleen 9 grammaa suolaa päivittäin, mikä on liikaa inaktiivisille ihmisille. Urheilijan on tärkeä huolehtia riittävästä suolansaannista, sillä suolan kulutus urheilun aikana voi olla moninkertaista. Näin ollen yleiset suolan saantisuositukset eivät koske urheilijoita, joilla kulutus on huomattavasti keskivertoa suurempaa. (Hulmi 14.4.2015.)

3.1.4 Uudet trendit ravitsemuksessa

Yhä useammalle ihmiselle ruoan merkitys muunakin kuin energianlähteenä on kasvanut. Kiinnitämme yhä enemmän huomiota siihen, mitä ja miten syömme. Ruoan kulttuuriset arvot ja globaalisuus ovat entistä tärkeämpiä. (Finfood 2009, 36.) Uusien ravintotrendien suurin kohderyhmä ja yleisimmät käyttäjät löytyvät keski-ikäisistä naisista, urheilijoista ja ihmisistä, jotka hakevat apua johonkin elimistönsä ongelmaan. Kun verrataan keskenään erilaisia trendejä, kuten gluteenittomuutta, luomua ja karppausta, on huomattu niiden kaikkien perinpohjaiseksi syyksi halun päästä kiinni mahdollisimman puhtaaseen, luonnolliseen ravintoon. Sama trendi-ilmiö on myös huomattu esimerkiksi vaatteissa ja kosmetiikassa. Ihmiset haluavat mahdollisimman luonnonmukaisia tuotteita. (Halmetoja 15.11.2012.)

Mikäli ihminen hakee ravintotrendeistä itselleen apua laihtumiseen, eivät muotidieetit ole pysyvä apu, sillä ne eivät opeta pysyviin elämäntapamuutoksiin. Laihtuminen voi olla hetkellisesti hyvinkin nopeaa, jätettäessä jokin tietty ainesosa ravinnosta pois. Kuitenkin dieetit ovat yleensä hyvin ankaria ja tavoitteisiin päästyään ihminen palaa takaisin vanhoihin tapoihinsa, jolloin kilot tulevat takaisin helposti. (Niemi 2006, 122.)

Karppausta, gluteeniton ruokavaliota ja superfoodeja koskevista ravintotrendeistä on hyvin vähän tutkittua tietoa, joten osa seuraavista lähteistä on lehtiartikkeleita ja niiden luotettavuudesta ei ole varmuutta.

Karppaus. Karppauksella tarkoitetaan vähähiilihydraattista ruokavaliota, jossa hiilihydraattien määrä pyritään laskemaan mahdollisimman pieneksi tai jopa jättämään kokonaan pois. Karppaus nousi median otsikoihin vuosina 2010–2011 ja bloggaajien keskuudessa karppausaiheiset postaukset tulivat suosituiksi hieman myöhemmin. Karppauksen aikana välteltäviä ruoka-aineita ovat viljatuotteet, peruna, hedelmät ja sokeri, ja kaikki ainesosat, mitkä sisältävät jossain muodossa sokeria. (Huovila 2014, 18-20.)

Hiilihydraattien määrän laskiessa lähelle nollaa, rasvojen ja proteiinin määrä ravinnossa lisääntyy (Salmenkaita & Tavi 2005; Ilander ym. 2006). Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa on oleellista kiinnittää huomiota, minkä tyyppisten rasvojen määrä ravinnossa lisääntyy hiilihydraattien laskiessa. Kalasta ja kasvisrasvasta saatavat kerta- ja monityydyttymättömät rasvat ovat suotuisia terveyden kannalta, kun taas kovien rasvojen lisääminen ei ole suositeltavaa. (Huovila 2014, 20-21.) Mediassa esitetään karppaukseen liittyviä vahvoja mielikuvia ruoasta, millä korvata hiilihydraatit (Laatikainen 8.12.2012). Näihin kuuluvat

rasvaiset maitotuotteet, pekoni, makkara, voi ja monet muut tyydyttynyttä rasvaa ja kolesterolia sisältävät terveydelle haitalliset tuotteet (Laatikainen 8.12.2012; Ilander ym. 2006, 360).

Vähähiilihydraattinen ruokavalio ei sovi urheilijoille, sillä elimistössä ei ole varsinaisia proteiinivarastoja ja kun hiilihydraattivarastot tyhjenevät, energiantuotto siirtyy tärkeisiin lihasproteiineihin. Lisäksi hiilihydraattien erittäin niukka saanti heikentää tärkeiden kuitujen saannin usein suositeltua pienemmäksi. (Niemi 2006, 122.)

Gluteeniton ruokavalio. Gluteenittomalla ruokavaliolla tarkoitetaan ruokaa, jossa ei ole lainkaan viljatuotteita. Tavallinen vilja korvataan tattari-, riisi-, maissi- ja hirssituotteilla. Nämä tuotteet eivät sisällä viljan sisältämää gluteenia, mutta niissä on viljan tavoin kuitua, B- ja E-vitamiinia. Monet keliakikot pystyvät syömään kauraa, mutta osalle sekin aiheuttaa oireita. Gluteeniton ruokavalio on tarkoitettu keliakiaa sairastaville ihmisille, jotka eivät kestä normaaleja viljatuotteita. (Keliakialiitto.) Ilander ym. (2006) mukaan gluteenitonta ruokavaliota ei saa ryhtyä noudattamaan ilman varmaa diagnoosia keliakiasta.

Gluteenittomuus on trendi-ilmionä noussut muiden erityisruokavalioiden rinnalle. Gluteenittomuuden yleistyttyä yhä useammat kahvilat ja ravintolat tarjoilevat ruokiaan myös gluteenittomina. Helsingissä on avattu uusi pasta ravintola (Gluto Street Food), missä kaikki annokset ovat gluteenittomia. Ravintolan mukaan yhä useammat asiakkaista ovat ei-keliakikkoja. (Lehtiartikkeli 1.) Kaupoissa gluteenittomien tuotteiden valikoima on laajentunut samalla kun gluteenittomien tuotteiden kuluttajien määrä on lisääntynyt. Kaiken kaikkiaan gluteenittoman ruokavalion kannattajia on yhä enemmän. (Lehtiartikkeli 1, 2, 3, 4.)

Superfood. Virallista määritelmää termille superfood ei ole. Kuitenkin superfoodilla eli superruoalla tarkoitetaan ruokaa, jonka ravintoainetiheys ja ravitsemuksellinen laatu ovat hyvin korkeita. Mitä parempi rasvahappokoostumus tai kivennäis- ja vitamiinipitoisuus on, sitä varmemmin ainetta voidaan kutsua superfoodiksi. (Kärkkäinen 2011, 4.) Superfoodilla tulee olla positiivisia vaikutuksia sekä elimistön hyvinvointiin, että kestävyYTEEN (Halmetoja 2009, 2).

Superfood -trendi nousi julkisuuteen 2000-luvulla (Kärkkäinen 2011, 4). Tunnetuimmat superfoodit ovat kotoisin Tiibetistä ja Amazonin viidakosta. Suomeen ja muihin länsimaihin muoti-ilmio saapui Amerikasta (Halmetoja 2009, 2). Ruoka-aineet voidaan jaotella karkeasti ravintorikkaisiin ja ravintoköyhiin ruoka-aineisiin, riippuen niiden ravintoainetiheydestä. Mitä suurempi ravintoainetiheys on suhteutettuna kalorimäärään, sitä ravintorikkaampi tuote on ja sitä enemmän se on superfood. (Reinhard 2011, 10.) Ravintoarvojen mukaan jokin aine voidaan

nimetä superfoodiksi, mutta tieteellistä tutkimusta superfoodin vaikutuksista on hyvin vähän, ja suurin osa sen terveysvaikutuksista perustuukin uskomuksiin (Kärkkäinen 2011, 36).

Kotimaisia superfoodeja ovat mm. mustikka, parsakaali, pellavansiemenet ja nokkosrouhe. Ulkomaisista tunnettuja ovat esimerkiksi maca-jauhe, goji-marjat, raaka-kaakao, hampunsiemenet ja spirulina-jauhe. (Kärkkäinen 2011, 35.)

3.2 Treeni

Termillä treeni tarkoitetaan tässä tutkielmassa aktiivista liikkumista ja fyysistä harjoittelua, jonka tarkoituksena on parantaa hyvinvointia. Treenillä tarkoitetaan liikkumista, jota jokainen voi toteuttaa omalla tasollaan, lähtötilanteesta ja iästä riippumatta. Tässä luvussa käsitellään blogisisältöjen mukaisesti erityisesti kuntosaliharjoittelua ja sitä tukevaa harjoittelua.

3.2.1 Kuntosaliharjoittelu

Vuoden 2009–2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisten 19–65-vuotiaiden kolmanneksi suosituin laji harrastajamäärän perusteella oli kuntosalilla käynti ja sen edelle ylsivät ainoastaan pyöräily ja lenkkeily. Kuntosaliharjoittelu on liki kaksinkertaistunut vuodesta 1994. Vuodesta 2005 vuoteen 2010 harrastajamäärät ovat lisääntyneet 36 prosenttia. (Kansallinen liikuntatutkimus, 2013.)

Kuntosaliharjoittelussa tulee kiinnittää suurta huomiota oikeanlaiseen suoritustekniikkaan, jotta harjoittelu olisi tarkoituksenmukaista ja turvallista. Kuntosalilla käytetään usein lisäpainoja jonkinlaisessa muodossa ja näin ollen vääränlainen tekniikka voi saada aikaan loukkaantumisia rikkoen niveliä tai lihaksia, kun paine kohdistuu väärään kohtaan kehoa. Aloittelijan tulee käyttää tarpeeksi pieniä painoja turvallisuuden takaamiseksi ja oikeanlaisen suoritustekniikan löytämiseksi. Lämmittelyllä on myös suuri merkitys loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä. Hyvä lämmittely antaa lihaksille, jänteille ja nivelalueille valmiuden harjoitteluun. (Niemi 2008, 77, 102.)

Lihassoimaharjoittelu voidaan ymmärtää monella eri tavalla. Lihasta voidaan harjoittaa erilaisilla tavoilla ja harjoitusmuodot voidaan jaotella erilaisiin ryhmiin. Tavallisin tapa on jakaa harjoitettavan voimamuodon mukaan (maksimi-, nopeus- ja kestovoima), muita tapoja jaotteluun on harjoitteluväline (kehon oma paino, laitteet, vapaat painot), lihastyömuoto (eksentrisen, konsentrisen, isometrisen), vastustyyppi (muuttuva vastus, vakio vastus), tai laitteet, jotka stimuloivat lihasvoimaa (vibraatio, sähköärsyke). (Kauranen 2014, 440.)

3.2.1.1 Voimaharjoittelu kuntosalilla

Voimaharjoittelu jaetaan yleisimmin kolmeen pääryhmään, jotka ovat 1) maksimivoima, 2) nopeusvoima ja 3) kesto-voima. Tavoitteet määrittelevät sen, millaista harjoitusmuotoa tulisi toteuttaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Voimaharjoittelun tarkoituksena voi olla lisätä kehon lihasmassaa, muokata kehonkoostumusta tai yleinen terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen. Ikä, sukupuoli, harjoituksen tavoite, kokemus ja monet muut tekijät vaikuttavat siihen millainen harjoitusmuoto on eniten tavoitteisiin suuntaava, joten ei voida yleistää yhtä oikeaa tapaa tehdä voimaharjoittelua. Nopeus- ja maksimivoimaharjoittelun tarkoitus on parantaa suorituksen taloudellisuutta ja voimantuottoa ja tätä kautta myös kestävyyslajien suorituskykyä. (Kauranen 201, 442.) Kauranen (2014,) korostaa monipuolisen harjoittelun tärkeyttä, sillä harjoittelussa paljon jotain tiettyä ominaisuutta kuten kesto-voimaa, vaikuttaa se negatiivisesti muihin voimaominaisuuksiin, tässä tilanteessa maksimi- ja nopeusvoimaan. Tämä johtuu hitaiden ja nopeiden lihasyksiköiden epätasaisesta kuormittamisesta.

Kauranen (2014) on laatinut kymmenen periaatetta lihasvoimaharjoittelun edistämiseksi. Näistä ensimmäinen on yllä- ja alipäivittäminen, eli harjoittelun intensiteetti ja määrä tulee olla huomattavasti normaalia päivittäistä toimintaa suurempi, jotta muutoksia tapahtuu lihaskudoksessa ja elimistössä. Toinen sääntö on spesifisyysperiaate, jonka mukaan kehitys tapahtuu pääosin niissä toiminnoissa ja tehtävissä, joita harjoitellaan eniten ja tehokkaimmin. Kolmantena harjoittelusääntönä on lihasvoimaharjoittelun progressiivisuus, jolla tarkoitetaan harjoittelun jatkuvaa etenemistä ja edistymistä. Neljäntenä tulee palautuvuusperiaate. Sen mukaan lihasvoimaharjoittelussa aiheutuneet muutokset hermojärjestelmässä ja lihaskudoksessa ovat palautuvia. Viides harjoittelusääntö on yksilöllisyys. Tällä korostetaan yksilöllisen harjoittelutavan tärkeyttä, jossa otetaan huomioon henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten sairaudet, fysiologiset ja psyykkiset tekijät.

Monipuolisuus on kuudes harjoittelusääntö, jolla korostetaan monipuolisen lihasvoimaharjoittelun tärkeyttä. Seitsemäs harjoittelusääntö koskee keskittymistä liikkeen ja harjoitteiden suorittamiseen optimaalisen harjoitusvasteen saamiseksi. Myös kahdeksas sääntö korostaa keskittymisen merkitystä lihasvoimaharjoittelussa. Parhaan harjoitteluvasteen saaminen lihasvoimaharjoittelussa edellyttää täydellistä keskittymistä ja läsnäoloa harjoituksen aikana. Viimeinen harjoittelusääntö keskittyy levon ja kuormituksen tasapainoon. Riittävä lepo ja palautuminen

ovat kehittymisen ja edistymisen kannalta yhtä suuressa roolissa varsinaisen harjoittelun kanssa. (Kauranen 2014, 382–386.)

Hermo- ja lihaskudos ovat adaptaatiokykyisiä yksiköitä, jotka kehittyvät aktivaation avulla. Voimaharjoittelun vaikutukset lihaksissa ovat suurimmaksi osaksi adaptaatiomuutoksia. Elimistö muokkautuu harjoittelun myötä ja sopeutuu kasvaneeseen rasitukseen ja kuormitukseen. Harjoittelun alkuaikoina muutokset tapahtuvat nopeasti, mutta hidastuvat harjoittelun jatkuessa kuukausia. Muutosten hidastuessa lihakset vaativat lisää ärsykeitä ja kuormaa kehityksen jatkumiseksi. Muutokset ovat riippuvaisia harjoitusmuodosta. (Kauranen & Nurkka 2010.) Moritani ym. (1979) mukaan Harjoittelun alkuvaiheessa viikoilla 0 – 10 adaptaatio tapahtuu lihasten hermostollisella puolella, ja voimantuoton paraneminen johtuu hermolihasjärjestelmän kehityksestä.

Maksimivoima. Maksimivoimaharjoittelun tavoitteena on parantaa suorituksen maksimivoimaa. Kuntosaliharjoittelussa se näkyy kunkin liikkeen yksittäisen toiston mahdollisimman suurena maksimivoimana. (Hulmi 2016, 32-33; Kauranen 2014, 440–441.) Olennaista maksimivoimaharjoittelussa on ylikuormitusperiaate, jossa kuormitus pyritään saavuttamaan tarpeeksi korkealla harjoitusintensiteetillä, ei niinkään toistoja ja harjoitusmääriä lisäämällä. Maksimaalista voimaharjoittelua ei suositella aloitteleville voimaharjoittelijoille sen lisääntyneen loukkaantumisriskin vuoksi. Lähes maksimaalisten kuormitusten sekä korkean harjoitusintensiteetin käyttö lisäävät loukkaantumisriskiä, joten loukkaantumisten vähentämiseksi suoritukseen keskittyminen on tärkeää. Oleellista maksimivoimaharjoittelussa on huolehtia hyvästä palautumisesta maksimaalisen suoritustason saavuttamiseksi. (Kauranen 2014, 440–441.)

Maksimivoimaharjoittelu voidaan jakaa hermostolliseen ja hypertrofiseen maksimivoimaharjoitteluun. Hermostollisessa maksimivoimaharjoittelussa toistoja yhden sarjan aikana tehdään ainoastaan yhdestä kolmeen. Tällöin kuorma on 90–100 prosenttia yhden toiston maksimista. Hypertrofinen maksimivoimaharjoittelu eroaa hermostollisesta harjoittelusta siinä, että kuormat ovat 60–80 prosenttia yhden toiston maksimista ja toistoja sarjoissa tehdään 6–12. (Ahtiainen 2014, 61; Kauranen 2014, 440.) Hypertrofishermostollinen maksimivoimaharjoittelu on edellä mainittujen harjoitustapojen välimalli, jossa kuormitus on 70–90 prosenttia ja toistoja sarjoissa tehdään 3–6 (Kauranen 2014, 441).

Nopeusvoima. Nopeusvoimaharjoittelussa tavoitteena on oppia tuottamaan voimaa suorituksen alussa maksimaalisesti (Ahtiainen 2014, 61). Kauranen (2014) mukaan nopeusvoima

puolestaan kuvaa lihaksen kykyä tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman suuri voimataso. Nopeusvoimaharjoittelun tavoitteena ei juurikaan ole kehon lihasmassan lisääminen vaan sen avulla pyritään lisäämään lihaksen voimantuottonopeutta. Tästä syystä voiman ja lihasmassan kasvu on nopeusvoimaharjoittelussa vähäistä. Tätä hyödynnetään etenkin lajeissa, joissa suuresta lihasmassasta on haittaa suorituksessa, kuten korkeushypyssä. (Kauranen 2014, 441.) Nopeusvoimaharjoittelussa sarjojen pituus on 3–10 toistoa. Sarjojen välillä pidetään pitkät palautukset, joilla pyritään välttämään väsymystä. Kuormat ovat submaksimaalisia, kuten 30–60 prosenttia yhden toiston maksimista. (Ahtiainen 2014, 61.)

Harjoitusten ja liikkeiden maksimaalinen liike- ja suoritusnopeus ovat keskeisessä osassa nopeusvoimaharjoittelua. Tällaisessa harjoitustavassa harjoitusvaikutus kohdistuu pääasiassa motoristen yksiköiden aktivointinopeuteen sekä lihaksen neuraaliseen ohjaukseen. Nopeusvoimaharjoittelu on maksimivoimaharjoittelun tapaan psyykkisesti hyvin kuormittava ja se vaatii hyvää keskittymistä parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi. Tästä syystä nopeusvoimaa tulee harjoitella vain hyvin palautuneena. (Kauranen 2014, 442.)

Kestovoima. Kestovoimaharjoittelun tavoite on kehittää paikallista lihaskestävyyttä ja estää väsymystä (Ahtiainen 2014, 5-6). Hiihto, pyöräily ja soutu ovat erimerkkejä kesto voimatyypisistä lajeista (Kauranen 2014, 442). Kuntosaliharjoittelussa kesto voimatyypisiä harjoitteita ovat esimerkiksi sarjat ja liikkeet, joissa toistoja tehdään suhteellisen paljon. Näissä lajeissa on olennaista, että lihakset jaksavat tehdä työtä kauan aikaa. Tähän pyritään vaikuttamaan harjoittamalla etenkin lihaskudoksen huoltojärjestelmiin sekä aineenvaihduntaan. (Kauranen 2014, 442.) Kestovoimaharjoittelu on lähtökohta muille harjoitusmuodoille (Aalto ym. 2014, 78). Se lisää hiusverisuonten tiheyttä ja määrää, aerobisen aineenvaihduntaentsyymien konsentraatiota lihaskudoksessa sekä mitokondrioiden määrää. Toisin kuin maksimi- ja nopeusharjoittelussa, kesto voimaharjoittelu vaikuttaa fysiologisten muutosten sijaan enemmän lihaskudoksen rakenteisiin. (Kauranen 2014, 442.)

Kestävyys harjoittelu voidaan jakaa voimakestävyyttä ja lihaskestävyyttä painottaviin harjoitteisiin. Voimakestävyyttä kehittävässä anaerobisessa harjoittelussa toistoja sarjoissa tehdään yleensä yli 15 niin, että kuorman suuruus on 30–50 prosenttia yhden toiston maksimista (Ahtiainen 2014 5-6; Kauranen 2014, 443). Lihaskestävyyttä painottavan aerobisen voimaharjoittelun kuormitus on 20–60 %, ja toistoja tehdään 10–30. (Kauranen 2014. 443)

3.2.1.2 Muu harjoittelu

Kun toteutetaan raskasta voimaharjoittelua, tulee kuntosaliharjoitteluun sisällyttää voimaharjoittelua tukevia harjoitteita, joissa harjoitellaan notkeutta, lihastasapainoa, ryhtiä ylläpitäviä lihaksia sekä lajivammojen ennaltaehkäisyä (Ahtiainen 2014, 65).

Tasapaino. Ahtiaisen (2007) mukaan tasapaino on kykyä ylläpitää keho halutussa asennossa paikallaan tai liikkeessä. Tasapaino on liikkuvuuden, ketteryuden, lihasvoiman, koordinaation ja anaerobisen tehon yhteistyötä. Tasapaino voidaan jakaa dynaamiseen ja staattiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino on kyky pitää tasapaino paikallaan yhdessä pisteessä ja sitä voidaan testata esimerkiksi yhden jalan seisonnalla. Dynaaminen tasapaino on kyky säilyttää tasapaino liikkeessä pisteeltä toiselle ja se voidaan testata esimerkiksi asettamalla liikkuva alusta jalkojen alle. Tasapainolle oleellista aisteja ovat näkö, nivel- ja pinta-aisti, joita kutsutaan somatosensoriikaksi ja proprioseptiikaksi. (Ahtiainen 2007, 187–188.) Kuntosaliharjoittelussa toiminnalliset liikkeet aktivoivat kokonaisisia lihastoimintaketjuja ja parantavat lihastyhmien yhteistyötä, parantaen näin myös tasapainoa (Aalto ym. 2014, 98).

Venyttely. Erilaiset venyttelyharjoitteet ovat tärkeä oheisharjoitusmuoto voimaharjoittelulle. Niillä voidaan parantaa ja ylläpitää liikkuvuutta, mikä ennaltaehkäisee ja estää lihavammojen syntymistä, kestävyuden ja voiman kehittymisen hidastumista sekä parantaa liikkumisen taloudellisuutta. (Aalto 2005, 66.) Lihasten venyttely voi olla joko aktiivista tai passiivista. Aktiivisella venytyksellä tarkoitetaan venytystä joko oman lihastyön avulla tai painovoimaa hyödyntäen. Passiivinen venyttely tarkoittaa puolestaan avustettua venyttelyä, jossa ulkopuolinen henkilö toteuttaa venytyksen. (Niemi 2008, 81.)

Ennen varsinaista harjoitusta alkulämmittelyn jälkeisten lyhyiden venyttelyjen (5–10 sekuntia) tehtävänä on lihasten herättely, verenkierron parantaminen sekä liikeratojen kokeilu. Harjoituksen jälkeen suoritettujen venyttelyjen (20–40 sekuntia) tehtävänä on palauttaa lihas normaalipituuteen sekä edistää palautumista. Voimakasta venytystä ei kuitenkaan tule tehdä heti harjoittelun jälkeen, sillä lihakset ovat vielä väsyneet, eivätkä pysty reagoimaan käskyihin normaaliin tapaan. Pidemmät venyttelyt tulisikin tehdä noin 2 – 3 tuntia harjoittelun jälkeen. (Aalto 2005, 65-66.)

3.2.2 Kehonhuolto

Kehonhuolto tarkoittaa erilaisia harjoitteita, joiden tarkoituksena on ennaltaehkäistä vammojen syntymistä huolehtimalla monipuolisesta harjoittelusta. Eri osa-alueiden tulisi olla tasapainossa keskenään ja kehonhuolto on yksi tärkeimmistä osa-alueista. Kehonhuoltoon kuuluvat esimerkiksi lämmittely, jäähdyttely, rentoutumisharjoitteet ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavat harjoitteet. (Aalto 2005, 65.)

Jooga. Jooga voidaan luokitella sekä toiminnalliseksi harjoitteeksi mutta myös kehonhuoltomenetelmäksi. Sen tarkkaa syntyajankohtaa ei tiedetä, mutta jo tuhansia vuosia sitten ihmiset joogasivat, ja tästä syystä joogassa onkin paljon erilaisia rituaaleja ja perinteitä, jotka ovat muokkautuneet matkan varrella. (Koski 2000, 103-1405.) Suomessa joogainnostus kasvoi 1950–1960-luvuilla, jolloin joogaryhmiä perustettiin ympäri maata. Suuren suosion jooga saavutti kuitenkin vasta 1990-luvulla. (Ilaskari 2005, 7.) Joogassa harjoituksia ohjaa mieli ja keho. Se vaatii paljon harjoitusta ja aikaa, ja liikkeitä tehdä kiireettömästi ja kärsivällisesti. Olennaista on harjoitella hengitystekniikkaa ja pyrkiä keskittymään harjoituksiin mahdollisimman hyvin, jotta mielen ja kehon tasapaino löytyisi. Harjoitteet voidaan jakaa lyhyisiin ja pitkiin harjoitteisiin. Meditaatio on osa joogan harjoittamista, jossa mieli pyritään rauhoittamaan ulkopuolisilta ärsykkeiltä ja keskittymään vain ja ainoastaan yhteen objektiin. Meditaation aikana pyritään olemaan liikkumatta paikallaan niin, että olo ja asento tuntuisivat mahdollisimman hyvältä ja kevyeltä kannatella. (Koski 2000, 116-118.)

Joogassa on paljon eri ala-lajeja ja niitä syntyy koko ajan lisää. Eri lajeja ovat karma- eli työn jooga, jnana- eli tiedon jooga, bhakti- eli rakkauden jooga, hatha- eli kehon jooga sekä raja- eli mietiskelyn jooga. (Ilaskari 2005, 178–181.) Suosittuja trendejä joogassa on hot jooga-lajit, jonka on tuonut Suomeen Yoga Nordic – yhdistys vuonna 2004. Hot jooga eli kuuma jooga on saavuttanut Suomessa suuren suosion, ja nykyään siitä on olemassa paljon erilaisia versioita. Perusideana on joogata huoneessa, jossa lämpötila on kehonlämpöä korkeampi. Näin saadaan pidettyä keho lämpimänä koko harjoituksen ajan. (Yoga Nordic 2004.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tehtävänä on kuvata ja selvittää kolmen hyvinvointiblogin (Blogi 1, Blogi 2 ja Blogi 3) sisältöä ravinnon ja treenin kontekstissa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaista ravintoon ja treeniin liittyvää teemoja blogeista nousi esiin?
2. Miten blogeista nouseva asiantuntijuuspuhe vastasi virallisia ravinto- ja treenisuosituksia?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Otanta ja aineisto

Tutkielman aineisto kerättiin blogikirjoituksista kuukauden ajalta. Blogit valittiin sen perusteella, että ne käsitteivät hyvinvointia ja olivat suosittuja nuorten keskuudessa. Otannassa käytettiin siis harkinnanvaraista näytettä (Eskola & Suoranta 2008, 18), jolloin tutkimukseen osallistuvia henkilöitä ei valittu satunnaisesti vaan he olivat tutkimuksen luonteeseen sopivia tiedonantajia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Etsin FitFashion-sivustolta top 30-listalta kolme suosituinta naisten pitämää blogia, joita tutkimuksessani käytin. Halusin tutkimukseen naisten pitämiä blogeja, sillä suurin osa bloggaajista ja blogien lukijoista on naisia (Noppari & Hautakangas, 2012). Yritin selvittää blogien lukijamääriä ja tiedustelin niitä sähköpostitse FitFashion-sivuston hallinnosta, mutta lukijamäärät ovat salaisia. Tästä syystä valitsin kolme suosituinta FitFashion-sivuston blogia Facebookin tykkääjämäärän perusteella. Kaikissa valitsemisissäni blogeissa oli yli 5 tuhatta seuraajaa Facebookissa. Näitä blogeja voi myös seurata Instagramissa, missä Blogilla 1 oli 17 900 seuraajaa, Blogilla 2 oli 63 700 ja Blogilla 3 oli 26 300 seuraajaa. (1.10.2015). Tärkeä kriteeri valituilla blogeilla oli, että ne sisälsivät treni- tai ravintopostauksia. Näin ollen tiedonantajiksi valittiin ”eliittiotanta” eli vain sellaiset henkilöt, joilta oletettiin saatavan parhaiten tietoa tutkittavista asioista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86.)

Internet on tutkimuspaikkana rajattoman suuri, ja onkin haasteellista, miten löytää ja rajata kaikesta tarjolla olevasta informaatiosta oleellinen tutkimusaineisto. Tiedon luotettavuus ja asema ovat tärkeitä kysymyksiä työskenneltäessä internetissä. (Kuula 2015, 192-193.) FitFashion.fi sivuston suunnittelu alkoi vuoden 2012 loppupuolella ja se saavutti suuren suosion vuoden 2013 huhtikuussa. Sivusto on paikka, mihin on kerätty suomalaisia urheilusta ja hyvinvoinnista kiinnostuneita bloggaajia ja josta jokaisen lukijan on helppo etsiä urheilullisia blogeja, joissa on neuvoja sekä treeniin että ravintoon. Sivusto on Suomen suurin urheilullisen elämäntyylin blogiyhteisö. FitFashion sivustolla bloggaajien tekstit jaetaan neljään pääryhmään, jotka ovat treni, ruokavalio, muoti ja elämäntyyli. FitFashion ei ole vastuussa bloggaajien kirjoituksista, vaan jokainen bloggaaja vastaa omista teksteistään ja niiden sisällöistä. Mainostetut tuotteet tulee kertoa lukijalle. FitFasion mainostaa olevansa bloggaajien yhteistyökumppani, joka tarjoaa mahdollisuuden tehdä bloggaamista ammattimaisesti ja lisätä lukijakuntaa sivuston avulla. (FitFashion.fi.)

Seurasin kolmea tutkimukseen valittua blogia kuukauden ajan (syyskuu 2015). Otin blogien postaukset talteen word-tiedostoon, jolloin aineistoa syntyi yhteensä 269 sivua. Poistin aineistosta tutkimukseen kuulumattomat osat eli tutkimusaiheen ulkopuoliset postaukset, jotka eivät sisältäneet lainkaan kirjoitusta ravinnosta tai treenistä. Osassa postauksia oli selkeästi nähtävissä yksi aihe mistä bloggaaja kirjoitti, mutta osassa oli kirjoitettu monipuolisesti eri aihealueista samassa postauksessa. Päätin jättää aineistoon sellaiset osat kirjoituksista, jotka eivät suoranaisesti liittyneet aiheeseeni, mutta jotka oli kirjoitettu treeniin tai ravintoon liittyvän postauksen yhteydessä. Poistin myös kuvat (181 kappaletta) postauksista aineiston selkeyttämiseksi, jonka jälkeen aineistoa jäi jäljelle yhteensä 52 sivua, 1 rivivälillä, fontilla 12 ja kirjasimella Times New Roman.

Blogeja selaillessa havaitsin, että bloggaajat kirjoittavat kukin hyvin omalla tyylillään samankaltaisista aiheista. Blogi 1:n tekstit olivat bloggaajan omaa elämää käsitteleviä, välillä syvällistä pohdintaa sisältäviä tekstejä. Toinen blogeista, Blogi 2:n kirjoittaja kirjoitti hyvin pitkiä postauksia, jotka sisälsivät runsaasti kuvia. Yhdessä postauksessa saatettiin käsitellä moniakin aihealueita ja niistä kirjoitettiin hyvin tarkasti. Kolmannen blogin (Blogi 3) tekstit olivat asiapitoisia ja tiiviitä tekstejä.

Aineiston keruussa tärkeintä on, että tutkijan laatimat tutkimuskysymykset ja aineisto vastaavat toisiaan (Aaltola & Valli 2010, 53). Aineistonkeruun väline laadullisessa tutkimuksessa on inhimillinen eli tutkija itse, jolloin aineistoon liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvät tutkijan tietoisuuden lisääntyessä. Tutkimusprosessia voidaan kutsua oppimistapahtumaksi. (Aaltola & Valli 2010, 70.)

5.2 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimuksen analysointimenetelmäksi valitsin sisällönanalyysin, jonka avulla etsin tekstistä merkityksiä ja pyrin saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen yleisessä ja tiivistetyssä muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103-106). Aineistolähtöinen sisällönanalyysin aloitin tutkimuskysymysten määrittämisellä (Schreier, 2012, 6). Sisällönanalyysin avulla blogien tekstejä analysoitiin systemaattisesti ja objektiivisesti ja pyrin löytämään niistä keskeisimmät sisällöt. Sisällönanalyysissä dokumentit voivat olla hyvinkin erilaisia, tässä tutkielmassa ne pääasiassa olivat ”päiväkirjamerkintöjä”. Blogitekstit olivat strukturoimatonta aineistoa, johon sisällönanalyysi on hyvä analyysimenetelmä. Toisaalta sisällönanalyysin heikkoutena voi olla

se, että aineisto järjestetään tiettyyn järjestykseen johtopäätösten tekoa varten, jolloin tutkija ikään kuin esittää järjestetyn aineiston tuloksina, ilman mielekkäitä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-106.)

Blogitekstien sisällönanalyysissä pyrin ensin tyypittelemään ja teemoittelemaan tekstit aineistosta nouseviin luokkiin. Alussa luokkia oli useita, joihin teksteistä nousseet pelkistykset luokiteltiin, mutta pelkistysten mennessä samanaikaisesti useamman luokan alle, päätin valita kolmeksi pääluokaksi asiantuntijuuspuheen, kilpailupuheen ja hyvinvointipuheen. Tämän jälkeen vertailin tutkittuja tekstejä olemassa olevaan kirjallisuuteen ja tieteellisiin tutkimuksiin. Etsin sekä yhteneväisiä että eroavaisia piirteitä asioiden väliltä. Kaikille vertailevan tutkimuksen muodoille on ominaista halu löytää yhteisiä ja yleisiä sekä erityisiä ja ainutkertaisia piirteitä yksittäisistä tapauksista (Alapuro & Arminen 2010, 3).

Sisällönanalyysi voidaan tehdä kolmella eri tavalla; aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti ja teoriaohjaavasti. Tässä tutkimuksessa käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen osaan, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistoa lähestytään kokonaisuutena etsimällä aineistosta erilaisia merkitysyksiköitä, jotka ovat oleellisia. Tässä tutkielmassa merkitysyksiköitä kutsutaan läpi tutkimuksen pelkistyksiksi, tutkielman selkiyttämiseksi. Pelkistykset eivät olleet etukäteen päätettyjä, vaan ne nousivat aineistosta esiin tärkeinä yksityiskohtina. Pelkistykset valittiin kuitenkin tutkimuksen tehtäväasettelun ja tarkoituksenmukaisesti eli muodostetut pelkistykset ryhmiteltiin ennalta määriteltyihin pääluokkiin asiantuntijuus-, kilpailu- ja hyvinvointipuhe (liitteet 1-6). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Tässä tilanteessa niihin sisällytettiin sellaiset asiat, jotka olivat jollain tapaa yhteydessä ravintoon ja treeniin. Kun pelkistykset oli luokiteltu kolmen pääluokan alle, etsittiin niistä luokittain samankaltaisia asioita ja muodostettiin pienempiä alaluokkia pääluokkien alle. Alaluokat olivat toisensa poissulkevia.

Seuraavassa taulukossa (kuvio 1) on esimerkkejä siitä, miten pelkistin tekstien sisältöjä ja luokittelin pelkistykset ala- ja pääluokkaan. Kaikki esimerkin pääluokat ovat asiantuntijuuspuheesta, sen ollessa tutkimuksen kohteena toisessa tutkimuskysymyksessä.

Lainaus	Pelkistys	Alaluokka	Päälouokka
”Terveellinen ja ravintorikas ruoka parantaa nopeammin, mikäli on sairaana ja pitää yleisesti ottaen terveempänä” (B2)	Terveellinen ja ravintorikas ruoka parantaa nopeammin, jos sairaana.	Terveellinen ravinto ja sen vaikutukset	Asiantuntijuuspuhe (ravinto)
”Keho on meidän temppele ja ainoa koti jossa meidän on pakko asua, sitä tulisi vaalia, eikä unohdeta myöskään sitä, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten mielen hyvinvointi on aivan yhtä tärkeää kuin se, että keho voi hyvin.” (B2)	Mielen hyvinvointi yhtä tärkeää kuin kehon hyvinvointi	Lepo ja mielen hyvinvointi	Asiantuntijuuspuhe (treeni)
”Kukaan muu ei pysty ajankäyttöäsi ja menojasi priorisoimaan, paitsi sinä.” (B1)	Ajankäyttö ja asioiden priorisointi	Painonpudotus ja kehonmuokkaus	Asiantuntijuuspuhe (ravinto)

KUVIO 1. Esimerkkejä aineiston käsittelystä.

Tein analyysin aineistosta, jolloin aikaisempi teorioiden, tiedon ja havainnointien ei tulisi millään tavalla vaikuttaa analyysin toteuttamiseen ja lopputulokseen. Peilaan analyysin lopputulosta aikaisempaan kirjallisuuteen.

5.3 Aineiston käsittely

Aluksi tutkimuksen kannalta oleellisen aineiston löytäminen oli hankalaa, tutkimuskysymysten ollessa hyvin avoimia, kuten aineistolähtöisessä analyysissä yleensäkin. Tutkimuskysymykset muotoutuivat lopulliseen muotoonsa vasta tutkimuksen loppuvaiheessa. Tutkimusaiheen valinta pohjautuu haluuni tutkia ravintoa ja treeniä blogikontekstissa. Aloitin tutkimuksen teon tutustumalla tutkimusaineistoon eli blogeihin ja siihen, mitä niissä kirjoitettiin ravinnosta ja treenistä. Tutkimuksen alkuvaiheessa aineistosta syntyi paljon erilaisia luokkia, kuten treeni, ravinto, dieetti, henkinen hyvinvointi, talous, sosiaalinen elämä ja ajankäyttö. Kun aloin luokitella aineistosta nousseita pelkistystyyppejä edellä mainittuihin luokkiin, ongelmaksi muodostui se, etteivät pelkistykset menneet ainoastaan yhteen luokkaan vaan sopivat samanaikaisesti moneen eri luokkaan. Pitkän mietiskelyn ja vaihtoehtojen punnitsemisen jälkeen päädyin tästä syystä tiivistämään tutkimuksen raameiksi ainoastaan ravinnon ja treenin, sillä ne vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiini ja tekivät tulosten tarkastelusta huomattavasti loogisempaa ja järkevämpää.

Blogiteksteissä kirjoitettiin ravinnosta ja treenistä sekä oman kokemuksen pohjalta, että asiantuntijana. Yksi bloggaajista (Blogi 2) kirjoitti myös paljon kilpailemisesta. Seuraavassa vaiheessa muodostui kolme pääluokkaa; asiantuntijuuspuhe, kilpailupuhe ja hyvinvointipuhe sekä ravinnon että treenin alle. Kaikkiaan blogiteksteistä syntyi 406 ravintoa ja treeniä kuvaavaa pelkistystä, jotka luokittelin pää- ja alaluokkien alle. Asiantuntijuuspuhetta blogeista nousi esille yhteensä 168 pelkistystä, näistä ravintoon liittyi 76 ja treeniin 92. Kilpailupuhetta blogeissa oli 111 pelkistystä, joista ravintoon liittyi 31 ja treeniin 76. Hyvinvointipuhetta oli yhteensä 142 pelkistystä, joista ravintoon liittyi 34 ja treeniin 98. Asiantuntijuuspuhetta ja hyvinvointipuhetta oli välillä vaikea erottaa toisistaan, sillä aina en suoraan voinut erottaa, puhuiko bloggaaja omasta kokemuksesta vai oliko hänellä asiasta tutkittua tietoa.

Pääluokkien alle muodostin tutkimuksen edetessä pienempiä alaluokkia, joihin jaoin pelkistykset aihepiireittäin. Alaluokkien määrittäminen oli aluksi hankalaa, sillä yksi blogi (Blogi 3) oli kirjoitettu hyvin eri tavalla kuin kaksi muuta. Tämä blogi erottui muista kahdesta

tutkittavasta blogista siinä, että se oli hyvin asiasisältöinen, ei niinkään omia kokemuksia ja omaan elämään pohjautuva kuten kaksi muuta blogia.

Jokaisen alaluokan alle tuli niin paljon pelkistyksiä, että päätin perehtyä tutkimuksessa tarkemmin ainoastaan yhteen luokkaan. Valitsin tutkimuksen kohteeksi asiantuntijuuspuheen. Päädyin tähän luokkaan siitä syystä, että se oli kolmesta pääluokasta suurin. Se myös sisälsi kaikkien bloggaajien tekstejä tasaisimmin.

5.4 Luotettavuus ja etiikka

Tutkimukseen otetut blogit kuvataan tutkimuksessa nimettöminä, sillä laadullista, empiiristä tutkimusta tehdessä tutkijan tulee eettisestä näkökulmasta huolehtia siitä, ettei tutkimukseen osallistuneita henkilöitä ole mahdollista tunnistaa (Tuomi & Sarajärvi, 22). Blogit ovat julkisia tiedostoja internetissä, joten tunnistamattomuutta ei ole kuitenkaan mahdollista tehdä siten, etteivät tekstit ja blogit olisi löydettävissä. Kaikki tutkimuksessa käytetyt postaukset löytyvät blogien aikajanelta.

Hyvän tutkimuksen pohjalla on eettinen sitoutuneisuus. Tutkijan on huolehdittava tutkimussuunnitelman laadusta ja tutkimusasetelman ja raportoinnin sopivuudesta. (Tuomi & Sarajärvi, 127.) Blogit ovat julkisia tiedostoja, eikä niiden tutkimiseen tarvita lupaa sivuston haltijalta. On kuitenkin huomattava, että blogeissa voi esiintyä arkaluontoisia asioita, eivätkä tutkimuksen tulokset ole aina positiivisia ja blogia mairittelevia. Onkin tapauskohtaisesti mietittävä, onko oleellista tuoda ilmi henkilötiedot. Tässä lähtökohtana on henkilötietolaki, jonka mukaan tutkimuksessa tulee säilyttää tunnistetiedot vain silloin kun ilman niitä tutkimuksen teko ei onnistuisi. (Kuula 2015, 187-189, 193-194.) Kuten kaikelle muullekin tutkimustavalle, myös internetissä työskennellessä tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yksityisyyden suojaaminen, vahingon välttämäinen ja ihmisarvon kunnioittaminen ovat lähtökohta tutkimukselle. Tekijänoikeuslaki ja henkilötietolaki ohjaavat tutkijan tutkimustapaa. Tunnisteellisten tietojen kerääminen tulee tutkimuksen kannalta olla asianmukaista ja perusteltua. (Kuula 2015, 193.) Tässä tutkimuksessa tunnisteelliset tiedot ovat blogeista otetut suorat lainaukset, joita tutkimuksessa käytin. Tutkijana katsoin niiden olevan oleellinen osa tutkimusta ja tästä syystä niitä löytyy tutkimuksesta.

Tutkimusaiheen ja tutkimusmenetelmien valintaa ja tutkimuksen tavoitteita tulee pohtia tutkimusprosessin aikana eettisistä näkökulmista. Lopputuloksen tulee olla eettisesti kestäväällä

pohjalla, joihin vaikutetaan edellä mainituilla asioilla. Tutkimuksen hyödyllisyys on yksi tärkeä kriteeri tutkimuksen toteuttamiselle. (Kananen 2008, 133.) Blogien määrä on kasvanut nopeasti, eikä tutkimustietoa blogeista ole saatavilla vielä kovin paljoa. Suomessa tehdyt blogitutkimukset koskevat pääasiassa yleistä blogien käyttäjäkuntaa, eivät yksittäistä blogisuuntausta, kuten hyvinvointiblogeja. Tästä syystä tutkimus on mielestäni hyvin ajankohtainen ja hyödyllinen. Tutkimustulosten tulisi olla yhteiskunnan hyvinvointia kehittäviä. Usein tutkimukset ovat kuitenkin tutkimuksia, joista ei ole välitöntä taloudellista hyötyä kenellekään. Taloudellinen hyöty ei olekaan kriteeri tieteellisen työn arvioinnissa. (Kananen 2008, 133.)

Puolueettomuus on oleellista laadullisessa tutkimuksessa, ja se nousee esiin siinä, millaisten lasien läpi tutkija tutkii asioita. Mikäli asiat ovat tutkijalle jollain tavalla ennestään tuttuja, se voi muokata tiedon ymmärrystä tietyllä tavalla. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tutkijan ikä, sukupuoli, virka-asema tai kansalaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136, 15.) Oma puolueettomuutta ja asemaani tutkijana käsittelen lisää esiyymmärryksessäni sivulla 29.

Tein aineistoanalyysin osittain kahteen otteeseen. Tutkimuksen aineistoanalyysin luotettavuutta lisättiin tekemällä 15–20 prosenttiin analyysistä kahteen kertaan kahtena eri ajankohtana. Aineistosta etsittiin pelkistyksiä ja ne luokiteltiin kahteen kertaan 10–14 päivän sisällä. Tarkoituksena oli tarkistaa, teinkö tutkijana samankaltaisia havaintoja molemmilla kerroilla, vai tuliko ristiriitaisuutta analyysiyksiköiden jaottelussa. Kahteen kertaan luokittelulla pysyin tunnistamaan myös ongelmakohtia.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että blogien tekstit ovat pysyviä aineistoja, joiden muoto ei hankintavaiheessa muutu (Tuomi & Sarajärvi, 140). Luotettavuutta saattoi heikentää se, että tutkijana tulkitsin tekstit omalla tavallani. Etenkin kun kirjoittajat olivat itselleni tuntemattomia henkilöitä. Myös aineiston pelkistäminen on voinut vaikuttaa luotettavuuteen.

Tuomi ja Sarajärvi (2009) korostavat validiteetin ja reliabiliteetin merkitystä. Näiden termien käyttö laadullisessa tutkimuksessa on hieman ristiriitaista, sillä ne vastaavat lähinnä määrällisen tutkimuksen tarpeita. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta niin, että tutkimuksessa tutkitaan sitä, mikä on oleellista ja tarkoituksenmukaista. Blogiteksteistä oli siis oleellista nostaa esille ainoastaan ne asiat, jotka vaikuttivat tutkimuksen tekemiseen ja olivat osa tutkimusta. Taustatiedot ja aiheen ulkopuoliset postaukset pyrin erottamaan oleellisista teksteistä huolellisesti.

5.5 Esiymmärrys

Tutkijan esiymmärrys ja oletukset ovat oleellista tutkimuksen tulkinnan kannalta. Tutkimusta tehdessä, on tärkeä selostaa jokainen työvaihe tarkasti. (Tuomi & Sarajärvi, 2009.) Se, että itselläni on suhteellisen paljon tietoa aiheesta, jota tutkimukseni käsittelee, tuo omat haasteensa aineiston analyysiin. Omat näkemykseni asioista, voivat vaikuttaa alaluokkien syntymiseen. Aikaisempi tietouteni voi vaikuttaa myös tutkimuksen analyysiin niin, että tiedostamatta etsin aineistosta tietynlaisia, aikaisempien käsitysteni mukaisia tuloksia. Tiedostettuani tämän, pyrin tekemään sisällönanalyysin mahdollisimman objektiivisesti. Tutkimusta on tärkeä pystyä tarkastelemaan objektiivisesti niin, etteivät omat tietoni ja kokemukseni pääse vaikuttamaan tutkimukseen missään vaiheessa. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009.) Toisaalta Syrjäläinen (1995) mukaan nämä tutkijan lähtökohtaiset tiedot vaikuttavat tutkimiseen tahtomattakin. On siis tärkeä, että tutkija tiedostaa ja huomioi tämän tutkimuksen edetessä (Syrjäläinen 1995, 121-123).

Omat aikaisemmat positiiviset sekä negatiiviset kokemukseni hyvinvointiblogeista antoivat idean tutkimuksen toteutukselle ja osaltaan asettavatkin haastetta tarkastella asioita objektiivisesti. Olen lukenut blogeja lähes kymmenen vuotta. Matkalle on mahtunut paljon erilaisia blogeja, juuri aloittaneista bloggaajista ammattibloggaajiin. Ennen blogimaailmaa monet bloggaajat olivat Irc-galleriassa ja he olivat koonneet siellä jo suuriakin lukijakuntia ennen blogimaailmaan siirtymistä. Käyttäjien löytäminen blogimaailmaan helpottui erilaisten blogiportaalien synnyttyä. Yhä useammat bloggaajat alkoivat kirjoittaa blogeja omalla nimellään, mikä oli suuri ero aikaisempaan nimimerkki-maailmaan. Omalla nimellä kirjoittaminen toi ehkä kirjoittajalle uudenlaisia paineita, kun lukijat tietävät kenen tekstiä he lukevat.

Tutkija suhteuttaa tutkimansa asiat eri tavalla erilaisten intressien ja oletusten mukaan. Tästä syystä rakentuu erilaisia tulkintoja. Tutkijana tiedostaessa omat lähtökohtani pystyin siten suuntaamaan tutkimuksen järkevään suuntaan. Esiymmärrys on kuitenkin osittain tiedostamatonta ja vaikeasti tietoisuuteen nostettavissa, joten se on vain osa tietoisuutta. (Aaltola & Valli 2010, 52.)

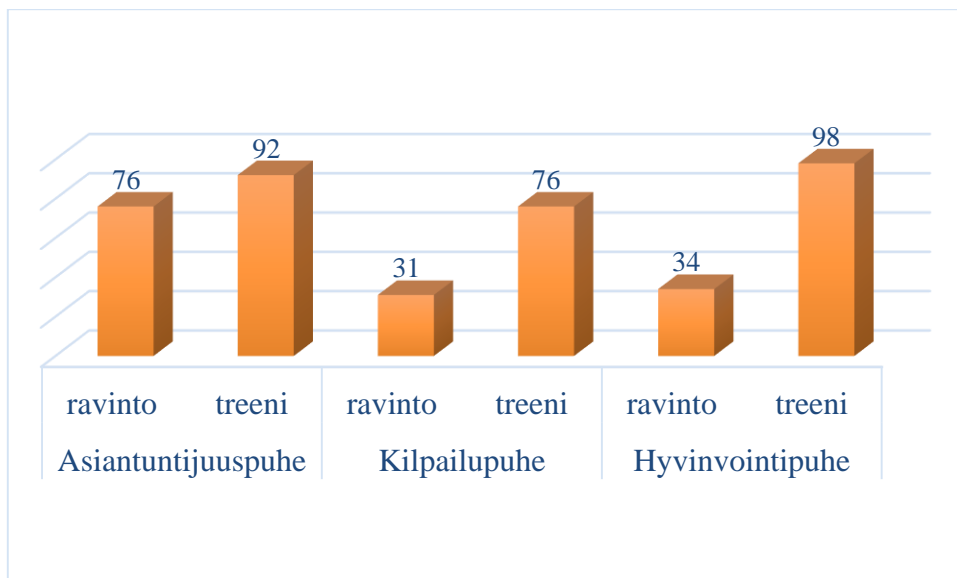
Oma esiymmärrykseni blogeista on, että on olemassa niin monta erilaista blogia kuin on kirjoittajaakin. Itse jaan karkeasti blogit ammattilaisiin ja harrastajiin. Ne, jotka näen ammattilaisina, ovat jollain tavalla opiskelleet asioita tai perehtyneet asioihin muulla tapaa huolellisesti. Ohjeet ravinnosta ja treenistä ovat oman kokemukseni ja tietouteni mukaan näissä

blogeissa usein pitkälti oikeanlaisia. Harrastajina näen sellaiset kirjoittajat, jotka antavat ohjeita ja asioita oman kokemuksen pohjalta. Välillä olen törmännyt blogeihin, joiden ohjeistukset ovat virheellisiä virallisiin suosituksiin verrattuna ja onkin huolestuttavaa miettiä, kuinka moni on ottanut tällaiset tiedot täytenä faktana. Tämä oli lähtökohta oman tutkielmani teolle. Halusin perehtyä suosittujen blogien sisältöihin ja ohjeistuksiin ravinnosta ja treenistä, ja tutkia, mitä blogeissa niistä kirjoitetaan ja kuinka yhteneväisiä blogeissa annetut ohjeet ovat virallisten suositusten kanssa.

6 TULOKSET

6.1 Blogien sisällöt

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tutkin blogien sisältöjä. Tutkimustehtävän tarkoitus oli selvittää, millaisia pelkistysaineistoa löytyy, millaisia suurempia alaluokkia ne muodostivat ja miten alaluokat sijoittuvat pääluokkien asiantuntijuuspuhe, kilpailupuhe ja hyvinvointipuhe alle. Tutkimukseen valituilla kolmella blogilla oli jokaisella hieman erilaisia painotuksia ravinnon ja treenin postauksissa. Eniten pelkistysaineistoa sijoittui asiantuntijuuspuheen alle. Suuri määrä pelkistysten sijoittumisesta asiantuntijuuspuheeseen voi viitata siihen, että bloggaajat näkevät itsensä asiantuntijoina antamaan neuvoja sekä ravinnosta että treenistä.



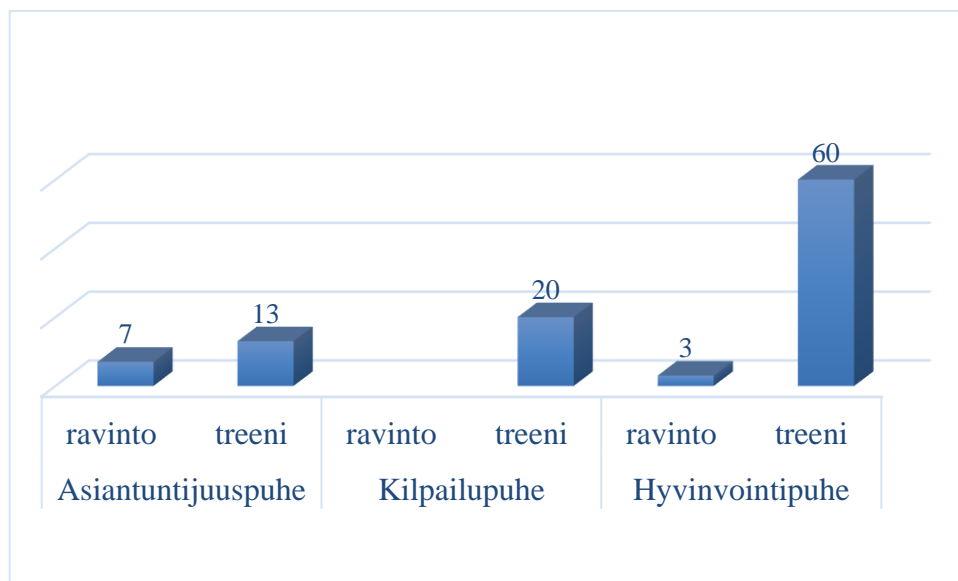
KUVIO 2. Ravintoon ja treeniin liittyvien pelkistysten määrä pääluokissa

6.1.1 Blogien 1, 2 ja 3 sisällöt

Blogissa 1 oli tekstiä yhteensä 37 sivua. Kuvien poiston ja tekstin muokkaamisen jälkeen analysoitavia sivuja jäi jäljelle 15. Näistä sivuista pelkistysaineistoa löytyi yhteensä 103. Kuviossa 3 voi huomata, että Blogin 1 sisältö painottui voimakkaimmin hyvinvointia koskeviin asioihin. Hyvinvointipuhetta 103:sta pelkistyksestä oli yli puolet, yhteensä 63 kappaletta. Nämä jakautuivat ravinnon ja treenin suhteen niin, että ravinnosta pelkistysaineistoa löytyi ainoastaan

kolme ja treenistä 60 kappaletta. Postausluokat jakautuivat niin, että ravinnosta hyvinvointikontekstissa kirjoitettiin kahdessa eri postauksessa, kun taas treenistä hyvinvointikontekstissa kirjoitettiin 7 eri postauksessa. Kaiken kaikkiaan postauksia blogissa oli kahdeksan.

Kilpailupuhetta Blogista 1 löytyi melko paljon, ja välillä oli haastavaa erottaa, viitattiinko esimerkiksi väsymyksellä kilpailuväsymykseen vai yleiseen hyvinvointiin. Tästä syystä pyrin luokittelemaan kilpailuosioon ainoastaan sellaiset pelkistykset, jotka selvästi viittasivat kilpailemiseen ja siitä johtuvaan väsymykseen. Pelkistyksiä kilpailupuheeseen löytyi yhteensä 20 kappaletta. Kaikki kohdat olivat treeni osion alla. Näin ollen kilpailupuhetta ravinnosta ei ollut lainkaan. Kilpailupuhetta treenistä blogissa oli viidessä eri postauksessa. Asiantuntijuuspuheeseen Blogista 1 löytyi pelkistyksiä yhteensä 20. Näistä seitsemän pelkistystä liittyi ravintoon ja 13 treeniin. Blogin 1 tekstit painoutuivat voimakkaasti treeniasioiden alle. Ainoastaan 10 pelkistystä kaikista 103 kohdasta liittyi ravintoon ja loput 93 treeniin. Pääpaino treenissä oli hyvinvointipuheessa (60 kohtaa).

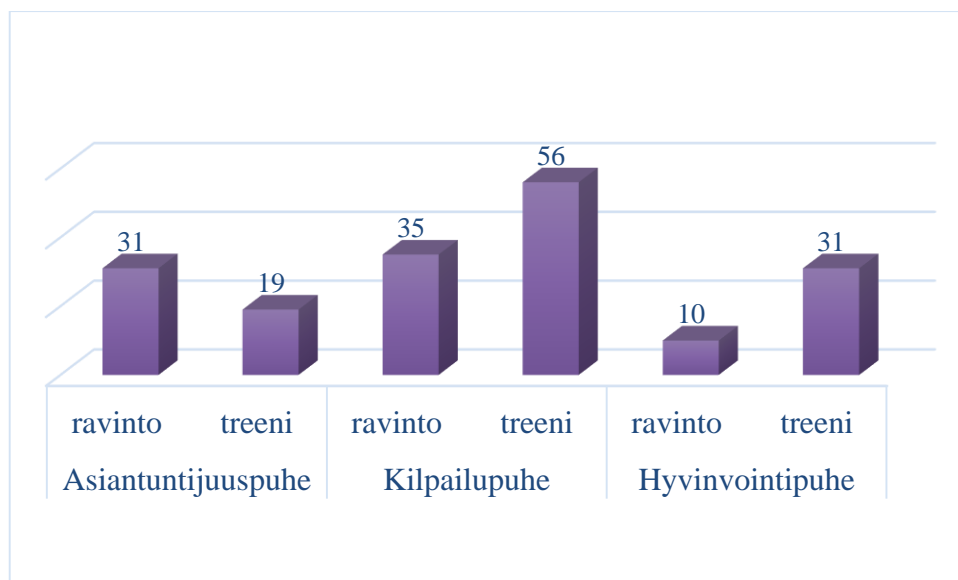


KUVIO 3. Asiantuntijuuspuhe, kilpailupuhe ja hyvinvointipuhe pelkistykset Blogissa 1 pääluokittain

Blogi 2 oli kolmesta tutkittavasta blogista kaikkein laajin. Tutkimukselle oleellista aineistoa oli yhteensä 26 sivua, postauksia 17 ja näistä pelkistyksiä löytyi yhteensä 182 kappaletta. Blogin tekstit olivat melko pitkiä ja paljon asiaa sisältäviä. Tekstit sisälsivät kolmesta blogista tasaisesti postauksia kaikista kolmesta pääluokasta ja kyseinen blogi olikin ainut, jossa oli sisältöä kaikkiin kolmeen pääluokkaan. Kilpailuympäristö painottui blogin kaikissa teksteissä

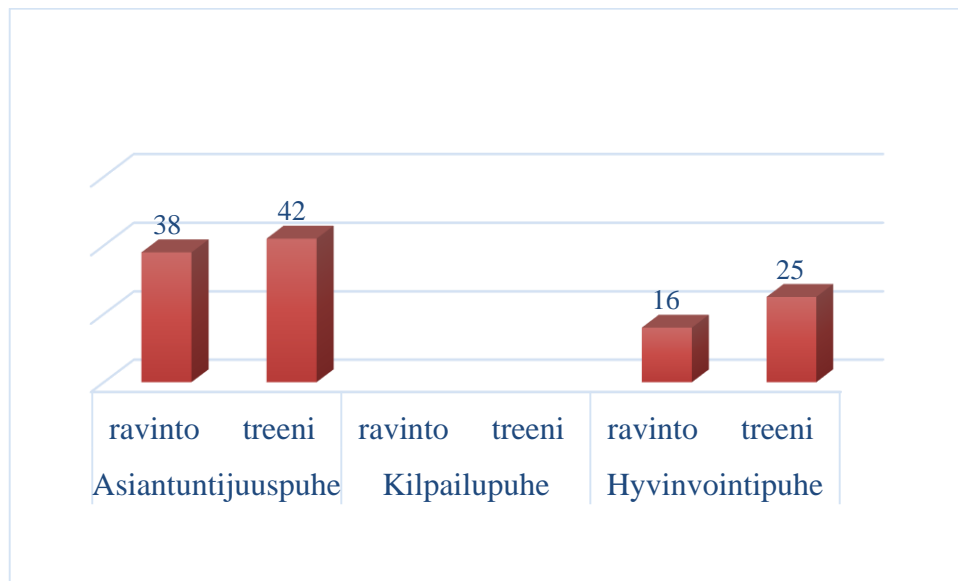
hyvin voimakkaasti. Blogin 2 kirjoittaja harrasti fitness-urheilua ja näin ollen suurin osa pelkistyksistä oli kilpailupuhetta. Pelkistyksistä 35 liittyi kilpailupuheeseen ravinnosta, seitsemässä eri postauksessa. Treeniä koski yhteensä 46 pelkistystä, 11:sta eri postauksessa. Kaiken kaikkiaan kilpailupuhetta oli yhteensä 91 pelkistystä, mikä on tasan puolet Blogin 2 kaikista löydetyistä pelkistyksistä.

Asiantuntijuuspuhetta oli Blogissa 2 toiseksi eniten, 50 pelkistystä. Näistä 31 oli asiantuntijuuspuhetta ravinnosta ja 19 asiantuntijuuspuhetta treenaamisesta. Pienin pääluokka Blogissa 2 oli hyvinvointipuhe, jonka alle pelkistystä tuli yhteensä 41. Näistä 10 pelkistystä liittyi ravintoon ja 31 treeniin.



KUVIO 4. Ravinto ja treeni sisältöjen määrät Blogissa 2

Blogin 3 postaukset olivat luonteeltaan hieman erityyppisiä kuin kahden muun blogin. Kirjoitustyyli tässä blogissa oli huomattavasti tiiviimpi ja asiallisempi kuin kahden aiemman, ja blogitekstit olivat huomattavasti lyhempiä. Tutkimusta koskevaa aineistoa muokkaamisen jälkeen jäi 13 sivua, joissa postauksia oli yhteensä 12 kappaletta. Blogi 3 painottui kolmesta blogista selkeimmin asiantuntijuuspuheeseen. Yhteensä pelkistystä löytyi 121 ja näistä 80 oli asiantuntijuuspuhetta. Ravintoa koskevia pelkistystä löytyi 38 ja treeniä 42 kappaletta. Kilpailupuhetta Blogissa 3 ei ollut lainkaan. Hyvinvointipuhetta koski yhteensä 41 pelkistystä, joista 16 liittyi ravintoon ja 25 treeniin. Blogi 3 ei sisältänyt omia kokemuksia ja mielipiteitä asioista, vaan sisältö oli hyvin asiantuntijamainen.



KUVIO 5. Asiantuntijuuspuhe, kilpailupuhe ja hyvinvointipuhe pelkistykset Blogissa 3 pääluokittain

Yhteenvedon voidaan siis todeta blogien poikenneen toisistaan varsin selvästi siten, että Blogi 1 sisälsi eniten hyvinvointipuhetta, Blogi 2 eniten kilpailupuhetta ja Blogi 3 asiantuntijuuspuhetta.

6.1.2 Asiantuntijuuspuheen pelkistysten luokittelu

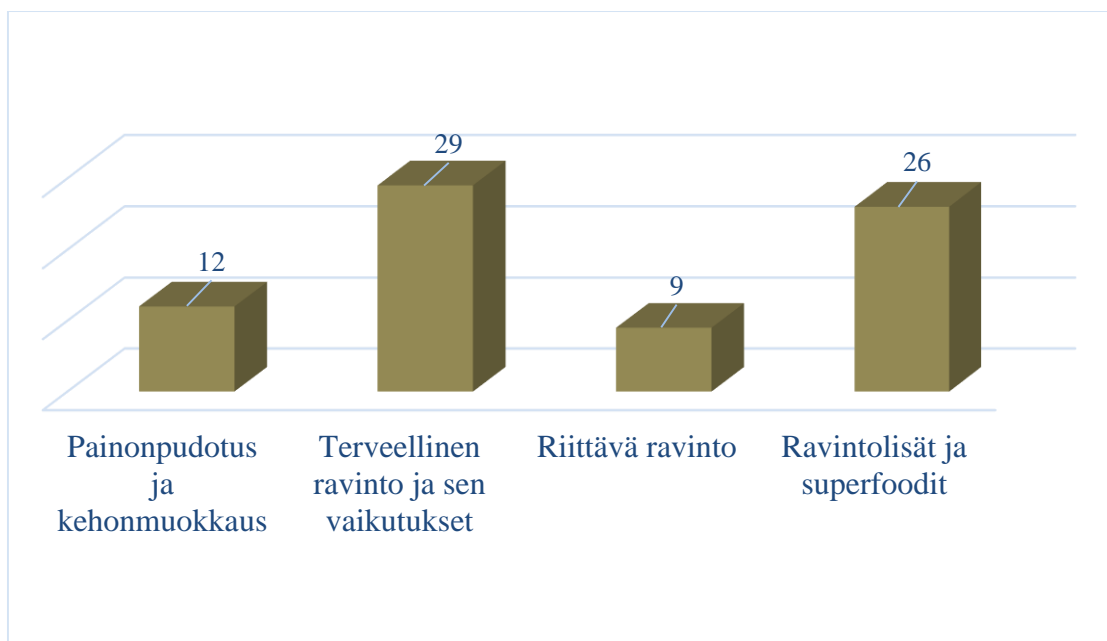
Kaikkien kolmen blogin asiantuntijuuspuhe luokiteltiin ravintoon ja treeniin liittyviin alaluokkiin. Ravintoon liittyviä pelkistyskäsitteitä oli yhteensä 76, jotka muodostivat alaluokat *1. painonpudotus ja kehonmuokkaus*, *2. terveellinen ravinto ja sen vaikutukset*, *3. riittävä ravinto* ja *4. ravintolisät ja superfoodit*. Treeniin liittyviä pelkistyskäsitteitä löytyi 92, jotka jaoin alaluokkiin *1. kuntosaliharjoittelu*, *2. liikkeit*, *3. lepo ja mielen hyvinvointi*, *4. kehonhuolto* ja *5. treenaamisen tulokset*. Seuraavassa kappaleessa vertailen blogien pelkistyskäsitteitä alaluokittain virallisiin suosituksiin.

6.2 Blogien asiantuntijuuspuhe suhteessa virallisiin ravinto- ja treenisuositukseen

Toisessa tutkimuskysymyksessä perehdyin siihen, miten blogeista löytyneet asiat vastasivat kirjallisuuden ravinto- ja treenisuositusta. Tuloksia tarkastellaan asiantuntijuuspuheesta alaluokittain.

6.2.1 Ravinto-ohjeet suhteessa virallisiin suosituksiin

Kaikissa kolmessa blogissa kirjoitettiin painonpudotuksesta tai kehonmuokkauksesta ja annettiin toteutusohjeita ja ravintoaineneuvoja. Pelkistystyksiä tästä alaluokasta löytyi 12 (kuvio 6). Löysin terveelliseen ravintoon liittyviä ohjeita kaikista kolmesta blogista. Tämä alaluokka sisälsi pääasiassa yksittäisiä ravintoaineita koskevia mainintoja, joita blogeissa keuhuttiin ja kannustettiin syömään. Lisäksi yhdistin tähän luokkaan raaka-aineiden lisäksi sen, millaisia positiivisia vaikutuksia terveellisellä ruoalla kerrottiin olevan. Yhteensä pelkistystyksiä löytyi 29 (kuvio 6). Riittävästä ravinnosta löytyi pelkistystyksiä 9 (kuvio 6). Kahdessa blogissa kolmesta käsiteltiin erilaisia ravintolisä ja/tai superfoodeja ja niiden vaikutusta terveydelle. Pelkistystyksiä löytyi 26 kappaletta (kuvio 6).



KUVIO 6. Ravintoon liittyvän asiantuntijuuspuheen sisältämien pelkistysten lukumäärät alaluokittain

Näiden blogien ravintosisällöt olivat siis keskittyneet terveelliseen ravintoon ja sen vaikutuksiin sekä ravintolisiin ja superfoodeihin.

6.2.1.1 Painonpudotus ja kehonmuokkaus

Painonpudotus ja kehonmuokkausohjeita löytyi kaikista kolmesta blogista. Tähän ryhmään jaottelin lisäksi kolme teemaa, jotka olivat *painonpudotus*, *motivaatio* ja *painonhallina*.

Kaikissa kolmessa blogissa oli ohjeita painonpudotuksesta ja kehonmuokkauksesta. Blogeissa kirjoitettiin treenaamisen positiivisesta vaikutuksesta painonpudotukseen; ”*rasva tirisee ja keho kiinteytyy*” (L). Painonpudotuksen tärkeydestä tai terveydellisestä näkökulmasta asiaa käsiteltiin melko vähän, ajatellen, että ylipainoisuus on Suomessa merkittävä kansanterveydellinen ongelma, sillä joka viides aikuinen on lihava. Lihavuus ja sen mukana tuomat liitännäissairaudet ovat suuri rahallinen kulu yhteiskunnalle ja sen alentamiseksi tulisi tehdä muutoksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Blogeissa nousi esille se, kuinka oma motivoituminen ja asenne ovat tärkeitä painonpudotuksen onnistumisessa.

”Kukaan muu ei pysty ajankäyttöäsi ja menojesi priorisoimaan, paitsi sinä.” (B1)

”Tosiaan, minullakin on ollut niitä päiviä kun on tehnyt mieli jäädä sohvalle makaamaan. Motiivi on nostanut minut ylös, ei valmentaja” (B2)

Kirjallisuuden mukaan painonpudotukseen vaikuttaa elintapojen lisäksi geenit ja sairaudet. Perimällä on suuri merkitys ihmisen painoon. Geenit voivat vaikuttaa ihmisen makumieltymyksiin, energiankulutukseen ja ruokahaluun ja tätä kautta olla mukana lihottavana tai laihduttavana tekijänä. Elintavat ovat kuitenkin ne, joihin voimme jokainen itse vaikuttaa. Elintapoihin vaikuttavat asenteet, motiivit, tiedot ja taidot sekä kannustimet ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. (Borg ym. 2004, 188.) Motiivit ja asenteet ovat tärkeimpiä tekijöitä painonpudotuksessa, sillä mikäli ihmisellä on motivaatiota, hän pyrkii lisäämään tietoutta ja taitoa painonpudotuksesta ja tekemään asioita oikein niin, että paino putoaisi (Borg ym. 2004; Hulmi 14.2.2014).

”Asennoituminen ja sinnikkyys tulevat esiin painonpudotuksessa” (B2)

Blogeissa nousi esille pitkäjänteinen ja sinnikäs painonpudottaminen. Myös ravintotieteilijä Patrik Borg (2014) korostaa rauhallista kehoa kuuntelevaa etenemistä. Nopea painonpudotus

voi motivoida laihduttamista, mutta jossain vaiheessa muutos hidastuu ja kehon erilaiset oireet, kuten väsymys ja syömiskohtaukset tulevat eteen.

”Kehonmuokkaus on verrattain hidasta puuhaa vaikka toki näkyvää tulosta on mahdollista saada varsinkin alkuvaiheessa kiitettävällä tahdilla.” (I)

Blogeissa kirjoitettiin siitä, kuinka painonpudotuksen alkuvaiheessa muutos voi olla nopeaa ja motivoivaa. Bloggaajat korostivat kuitenkin aikaa, jolloin painonpudotus hidastuu, ja keho vaatii uusia rasisuusmuotoja tulosten saavuttamiseen. Bloggaajat näkivät, että haasteena painonpudotuksen jatkumiseen oli kehon vaatimustason lisääntyminen ravinnon ja treenin suhteen. Työn oli oltava pitkäjänteistä ja rauhallista muutosten saavuttamiseen. Borg (2015) mukaan alkuvaiheen nopeat muutokset ovat mahdollisia lihavilla ihmisillä melko epätasapainoisellakin laihdutusmenetelmällä. Kehon tarve päästä eroon ylimääräisestä rasvakudoksesta antaa anteeksi monta ylilyöntiä, mutta kun kiloja on tiputettu jo jonkin verran, epätasapainoinen ruokavalio aiheuttaa monia fysiologisia ongelmia, kuten aktivoi stressihormoneja, jotka realisoivat tilanteen eivätkä tulokset enää parane. Toinen selitys nopeaan muutokseen alkuvaiheessa on se, että ihminen pystyy hetkellisesti elämään todella kurinalaisesti, kuuntelematta omaa kehoaan ja tarpeitaan. Kun aikaa kuluu, alkavat makeanhimo ja mielihalut nostaa päätään ja kurinalaisuus romahtaa. Muutos voi siis alkuvaiheessa olla nopeaa, mutta ei-tasapainoinen muutos hidastuu tai kääntyy päälaelleen repsahduksen myötä. (Borg 20.5.2015.)

Erona blogien ja Borgin teksteissä oli se, että Borg kuvaa monipuolisesti syitä painonpudotuksen hidastumiseen. Blogeissa ei käsitellä kovin paljoa syitä repsahduksiin tai mielihaluja, vaan kehon muutoksia ja sen lisääntynyttä vaatimustasoa.

Blogeissa nostettiin esille myös motivaatiotekijöitä, jotka vaikuttavat prosessin etenemiseen. Etenkin vaihe, jossa painonpudotus hidastuu, edellyttää sisäistä motivaatiota jatkaakseen, kun ulkoiset muutokset tapahtuvat entistä hitaampaa.

”Motiivi onnistua itseä varten”(B2)

”Sisäisen motivaation löytäminen on pitkäjänteisen kehityksen kannalta äärimmäisen tärkeää, ellei jopa kaikkein tärkeintä.”(B1)

Alahuhdan (2010) mukaan painonpudotuksen- ja hallinnan edellytyksiä ovatkin oma motivaatio, voimavarat ja toiminta. Motivaatiotekijät voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäinen motivaatio on tärkeää, sillä se on tehokasta, pitkäkestoista ja johtaa useammin

pitempiaikaisiin muutoksiin. Sisäinen motivaatio myös lisää pätevyyden, itsetunnon ja mielihyvän tunteita, kun tulokset painonpudotuksessa ja hallinnassa ovat pysyviä. (Alahuhta 2010 28-29, 265.)

Blogeissa painonpudotus ja sitä seuraava painonhallinta nähtiin elämäntapamuutoksena ja siinä pysymisenä. Painonhallintaa ei nähty hetkellisenä tilana, jolloin syödään tietyllä tavalla, vaan kokonaisvaltaisena muutoksena, jonka myötä paino pysyy saavutetussa lukemassa. Kirjallisuuden mukaan kun tavoitteellinen paino saavutetaan, alkaa painonhallinta, joka on haastavin vaihe pysyvään elämäntapamuutokseen. Muutosten saattaminen elintavoiksi ei tarkoita sitä, että kaiken tulisi muuttua, ja että muutos olisi jotenkin tylsä. (Mustajoki & Leino 2002, 29.) Blogissa 3 asiaa kuvataan seuraavasti:

”Koska loppupeleissä kukaan muu, paitsi kukin itse, ei voi tehdä treenejä eikä oikein käytännössä valintoja keittiössäkään kenenkään puolesta, on tärkeää pyrkiä oivaltamaan liikunnan sekä tasapainoisen ruokailun hohto ja ihanuus.” (B3)

Painonpudotuksessa- ja hallinnassa esteenä voivat olla esimerkiksi mielialaongelmat, stressi, liiallinen syöminen tai liikkumattomuus (Borg 25.5.2012). Vaikka painonhallinnassa ravinnon merkityksen ohelle nousee liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden merkitys (Hulmi 2014), ei aina ole kyse ainoastaan ruoan ja liikunnan suhteesta. Onkin tärkeä tarttua muutokseen rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Monipuolinen ruoan valmistus ja sen arvostaminen, asioiden tekeminen josta nauttii ja haastavien pulmien ratkaisu voivat olla avain hallittuun ja hyvään painonpudotukseen ja painonhallintaan. (Borg 25.5.2012.) Myös blogeissa kirjoitettiin etenkin stressin vaikutuksesta painonpudotukseen- ja hallintaan. Oma keho tuli kunnioittaa ja kuunnella, jotta muutokset olivat positiivisia. Etenkin Blogissa 1 kirjoitettiin paljon jaksamisesta ja ylikuormituksesta, sillä kirjoittaja oli itse polttanut itsensä loppuun ja tästä syystä joutunut pakkolevolle treenaamisen suhteen. Ylikuormitus kuvattiin Blogissa kokonaisvaltaisena fyysisenä ja psyykkisenä uupumisena, mikä vaikutti jokapäiväiseen elämään ja jota tulisi välttää oikeanlaisilla valinnoilla.

”Mä en todellakaan usko että tämä tilanne on vain kisadieetin ”syytä”, vaan pohjalla on jo valmiiksi niin suuri trauma ja shokki, josta kehoni ei varmastikkaan ole kunnolla palautunut. Siihen päälle työstressi ja kisastressi, niin hyvä kombo tulee.” (B1)

Painonhallinnan kannalta tärkeitä asioita ovat sitoutuminen terveellisiin ravintotottumuksiin, aamiaisen syönti, säännöllinen ateriarytmi, tietoinen syöminen rajoittaminen, jatkuva syömiskäyttäytyminen läpi vuoden, tunnesyömisestä hallinta ja kontrolloitu syöminen.

(Alahuhta 2010, 26.) Bloggaajat kirjoittivat ravinnosta melko paljon ja pinnalle nousi vahvasti se, mitä tulisi syödä ja minkä verran. Perusruoan syöminen oli tärkeää erilaisten dieettien sijaan. Pikavoitot elämäntapamuutoksessa eivät olleet kirjoittajien mukaan mahdollisia vaan suunnitelmallinen syöminen johti parhaisiin tuloksiin.

Myös määrällisesti riittävä syöminen oli tärkeää. Alahuhdan (2010) mukaan painonhallinnassa tärkeää onkin seurata sitä, mitä syö. Energian ja rasvansaannin vähentäminen, sopivan ateriarytmin löytäminen ja hallinta syömisessä ovat tärkeitä perusasioita ruoan suhteen painonpudotuksessa ja hallinnassa.

Etenkin Blogissa 2 nousi esille omien valintojen merkitys muutoksessa. Bloggaaja oli dieetillä tutkimusaineiston keräämisen ajan, joka vaikutti osaltaan teksteihin. Kisaamisesta huolimatta kyseinen bloggaaja yhdessä muiden bloggaajien kanssa kirjoitti siitä, kuinka jokainen pystyy vaikuttamaan omiin ruokavalintoihinsa paikasta ja ajasta riippumatta.

”Lajitelmasta löytyi vähärasvaisia vaihtoehtoja oikein kivasti ja jokaisen annoksen saa usein ilman kastikkeita kunhan osaa pyytää.”(B2)

”Olen elänyt aika tavallista elämää koko kisakauden ajan. Tehnyt töitä, käynyt ulkona syömässä dieetin puitteissa, matkustellut, käynyt tapahtumissa ja nauttinut elämästä. Mutta en sano, etteikö dieetti olisi vaikuttanut tiettyihin valintoihini. En esimerkiksi ole kiusannut itseäni dinnereillä tai bileillä. Olin päättänyt jo ennen dieetin starttia että kekereihin ehtii kyllä myöhemminkin. Omia valintoja, jotka tein itseäni varten, en lajia varten.”(B2)

Päivittäiset valinnat rakentavat kokonaisuuden ruokavalioomme. Lihastohtori Juha Hulmi (2014) on koonnut blogiinsa listan painonhallinnan onnistumiseksi. Ensimmäinen ohje on lihomisen estäminen, jolloin painonhallinta nykyisessä tilanteessa on helpompaa. (Hulmi 17.7.2014.) Toinen ohje on kasvisten syöminen. Niitä tulisi syödä aamusta alkaen, jotta painonhallinta helpottuisi. Myös marjojen ja hedelmien kohtuullinen lisääminen helpottaa painonhallintaa (Hulmi 17.7.2014; Hyytinen ym. 2009, 78). Kaikissa kolmessa blogissa kirjoitettiin kasvisten tärkeydestä, mutta marjoja ja hedelmiä ei blogeissa mainittu. Kasvisten terveellisyyttä perusteltiin niiden ravintoarvoilla. Blogeissa muistutettiin myös siitä, kuinka on tarpeellista opetella tulkitsemaan tuotteiden tuoteselosteita, jotta tietää mitä syö. Yksi Hulmin (2014) listan kohdista onkin tuotteisiin tutustuminen, sillä sisältöjen kriittinen arviointi lisää tietoisuutta, jonka avulla voidaan välttää ylimääräistä sokeria.

Ruokailun ajoitus ja tiheys ovat tärkeitä asioita painonhallinnassa. Tarpeeksi tiheä syöminen, kolmesta kuuteen kertaan päivässä vähentää napostelua aterioiden välillä. Alkoholit sisältää runsaasti energiaa ja sen välttäminen on oleellista painonpudotuksessa. Energiapitoiset alkoholijuomat sisältävät huomaamatta runsaasti ylimääräistä energiaa. (Hulmi 17.7.2014; Hyytinen ym. 2009, 78.) Blogeissa kirjoitettiin riittävän tiheästä ateriarytmistä, vähentämään makeanhimoa ja napostelua.

”Niin kuin varmasti tiedätkin, tasapainoinen ja riittävä ravinto on iso tekijä makeanhimon taltuttamisessa.” (B3)

Alkoholista ei blogissa puhuttu suoranaisesti. Kuitenkin ”--en ole kiusannut itseäni dinnereillä tai bileillä” (B2) saattoi tarkoittaa myös sitä, ettei alkoholia tule juotua, kun välttää tilanteet jotka sen nauttimiseen voisivat johtaa.

Blogeissa kirjoitettiin suunnitelmallisesta syömisestä. Kun kaapissa on jatkuvasti terveellistä ruokaa, ei tule tehtyä epäterveellisiä heräteostoja, jotka pitkällä aikavälillä vaikuttaisivat painonhallintaan (Blogit 1 ja 3). Pienemmältä lautaselta syöminen pienentää kertaluontoista ateriakokoa, mikä suuressa kuvassa vähentää energiansaantia huomattavasti (Hulmi 17.7.2014; Hyytinen ym. 2009, 78).

”Terveellisempien annosten innoittamana lautanen on usein värikäs ja näyttävä, mutta samalla on hyvä muistaa huomioida uudenlaisen ravinnon mahdollisesti merkittävästi laskenut energiatiheys sekä toisaalta mahdollisesti kohonneen aktiivisuuden myötä selvästi lisääntynyt kulutus. Energiansaanti saattaakin ihan puolivahingossa jäädä turhan vähäiseksi, kun tämä yhtälö polkaistaan todenteolla käyntiin. Liian vähäinen syöminen verottaa jaksamista ja olo on nopeasti sen mukainen – eli ei muuta kun riittävästi pöperöä pöytään” (B3)

Kalorit eivät kerro koko totuutta ravinnosta, joten niiden laskeminen ei ole totuus ravinnon sisällöstä (Hulmi 17.7.2014). Mitä suuremmat lihakset, sen suurempi on myös energiankulutus. Suurentuneet lihakset lisäävät lepoaineenvaihduntaa ja urheilun aikana tapahtuvaa energiankulutusta. Järjen käyttö elämän normaaleissa asioissa saa aikaan suurta muutosta. Kylläisenä kauppaan meneminen vähentää heräteostoksia ja suunnitelmallinen ruokailu nopeita pikaruokia. (Hulmi 17.7.2014.)

Kaikkein tärkein asia painonpudotusta ja painonhallintaa on kokonaisuus. Se ratkaisee, ei niinkään yksittäiset tekijät, kuten kevyttuotteet, parsakaali, vihreä tee, vähähiilihydraattisuus tai

vähärasvaisuus. (Hulmi 17.7.2014.) Myös blogeissa puhuttiin kokonaisuuden merkityksestä. Tämän lisäksi bloggaajat antoivat tarkkoja ohjeita yksittäisistä ruoka-aineista, joita suositeltiin syömään.

6.2.1.2 Terveellinen ravinto ja sen vaikutukset

Kaikissa kolmessa blogissa oli asiaa ravinnosta, siitä kuinka tulisi syödä voidakseen hyvin ja tunteakseen olonsa terveelliseksi. Blogeista nousi esille yksittäisiä ravintoaineita, joita peilaan yleisiin ravintosuosituksiin.

”Karitsanjauheliha on tunnetusti vähärasvaista, joten valitsin lounaslistalta karitsanlihaa, joka oli äärimmäisen maukasta! Parsakaalit, riisit ja oliiviöljyt kylkeen.”
(B2)

Blogeissa mainittiin ravintosuositusten mukaisesti, lihatuotteet (jauheliha, kana, kalkkuna, porsas, broileri), kala (seiti), maitovalmisteet (juusto, maitorahka, maito, jogurtti), kananmuna, vihannekset (kesäkurpitsa, sipuli) ja viljatuotteet. Eli kuukauden blogipostauksissa nousi pinnalle lähes kaikki ravintosuositusten mainitsemat pääravintoaineet. Blogeissa muistutettiin perusruoan tärkeydestä ruokavaliossa. Tämän lisäksi blogeista löytyi myös muita ravintoaineita, joita ei virallisissa suosituksissa ole mainittu. Muita ravintoaineita olivat esimerkiksi erilaiset vihreät tuotteet (maca-jauhe, vihreä tee) ja lisäravinteet. Virallisista ravintosuosituksista löytyy myös joitain sellaisia ravintoaineita, joita ei blogeissa tutkimuksen aikana mainittu, kuten marjat ja hedelmät. Vuoden 2014 suositusten mukaan terveelliseen ravintoon kuuluvia pääryhmiä ovat kasvikset, marjat, hedelmät, viljavalmisteet, peruna, maitovalmisteet, kala, liha, kananmuna ja ravintorasvat. Pääpaino uusimmassa suosituksessa on terveellisen kokonaisvaltaisen ruokavalion parantaminen, sillä ruokavalion kokonaisuus ratkaisee eikä niinkään yksittäiset ruoka-aineet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10.)

Blogeissa ei puhuttu juurikaan herkuista ja sattumista. Ainoat herkut, joita blogeissa mainittiin, olivat luomulakritsipastillit, kaloriton kinuskikastike ja proteiinijäätelö sekä proteiinipatukat.

”Viimeisenä vinkkinä paljastan pienen salaisuuden, joka kulkee kätevästi mukana käsilaukussa. Tämä kaunis peltipurkki pitää sisällään luomulakritsipastilleja, jotka sisältävät puhdasta lakritsiuutetta. Pikku nappula saa makujen sinfoniat tanssimaan kielenpäällä eikä makeannälästä ole enää tietoakaan. Siro peltirasia kestää pitkään ja

kulkee kätevästi mukana päivää pelastamassa ja karkkihiiren himoja taltuttamassa!”

(B3)

Mielestäni suurin poikkeavuus virallisten suositusten ja blogitekstien välillä oli sattumien puuttuminen ravinnosta kahdessa kolmesta blogista. Blogeissa ruokavaliot olivat jopa ”liian” terveellisiä, mikä voi vähentää ruokavalion pysyvyyttä pitkällä aikavälillä. Sattumien sisällyttäminen ruokavalioon lisää ruokavalion terveellisenä pysymistä pidempään. (Borg 2013; Hulmi 2014; Ravitsemussuositukset 2014.) Borg (2013) suosii ravinnon jakautumista niin, että 80 prosenttia ravinnoista on terveellistä ja laadukasta ja loput 20 prosenttia heikkolaatuisempaa. Hulmi (2014) mukaan liian terveellinen ruokavalio voi olla monelle hankala noudattaa, joten joskus voi myös syödä jotain vähemmän terveellistä. Sopivan rento mutta tiukka asenne mahdollistaa pysyvän painonhallinnan. Liian usein ei kuitenkaan tulisi repsahtaa, sillä tuolloin energiamäärä yleensä kohoaa hyvinkin suureksi ja ylimääräinen energia varastoituu kehoon rasvana. Syitä siihen, etteivät bloggaajat jakaneet juurikaan tietoa herkuista tai siitä, syövätkö niitä lainkaan voi olla siinä, että yhdellä tutkimukseen osallistuneesta bloggaajasta oli menossa dieetti bikinifitness kisoja varten, ja toinen bloggaaja ei jaa omasta elämästään ”lifestyle” aiheisia asioita, vaan asiat joita blogissa kirjoitetaan ovat hyvin asiantuntijamaisia kirjoituksia. Blogeissa kirjoitettiin siitä, kuinka terveellinen ravinto on tärkeää yleisen terveyden ylläpitämisessä.

”Terveellinen ja ravintorikas ruoka parantaa nopeammin, mikäli on sairaana ja pitää ihmisen yleisesti ottaen terveempänä” (B2)

Valtion ravitsemussuositusten (2014) mukaan ravitsemuksella on tutkittu olevan vaikutusta lukuisten sairauksien ennaltaehkäisyssä. Oikeanlainen ravinto auttaa urheilijan terveyden ylläpidossa ja suorituskyvyn tehostamisessa (Niemi 2008, 317; Ilander & Kähkönen 2012). Blogeissa kirjoitettiin siitä, kuinka terveellinen ravinto parantaa nopeammin. Blogeissa oleva tieto oli kuitenkin hyvin pintapuolista, eikä blogeista selvinnyt, miten ravinto parantaa.

Blogeissa annettiin tietoa siitä, mitä tulisi suosia ravinnossa. On kuitenkin tärkeä kirjoittaa perusteluja sille, miksi jotain tulisi suosia ja jotain välttää. Esimerkiksi pelkkä rasvojen välttäminen ei ole oleellista kenellekään, vaan on tärkeämpää kiinnittää huomiota siihen, millaisista lähteistä ne saa. Blogeissa kirjoitettiin mielestäni suhteellisen hyvin perusteluja asioille ja neuvottiin vaihtoehtoisia valintoja epäterveellisille tuotteille. On kuitenkin oleellista muistaa kohtuullisuus terveellisyydessäkin, jotta vaikutukset ovat pitkäkestoisia ja keholle edullisia.

6.2.1.3 Riittävä ravinto

Kahdessa blogissa kolmesta puhuttiin riittävän ravinnon merkityksestä urheilijan elämään. Lisääntynyt liikunta lisää kulutuksen määrää, mikä on tärkeä huomioida ruokavaliossa (Blogit 1 ja 3). Ravitsemuksella on suuri merkitys urheilijalle urheilusuorituksessa jaksamisen ja siitä palautumisen kanssa. Oikeanlainen ravinto auttaa urheilijan terveyden ylläpidossa ja suorituskyvyn tehostamisessa. (Borg ym. 2004, 278-280; Hulmi 15.8.2012; Niemi 2008, 317; Ilander & Kähkönen 2012.)

”Lisääntynyt liikunta ja ravinto laadukkaista raaka-aineista voivat kohentaa merkittävästi oloa ja olemusta” (B1)

Blogeissa lisääntyneen liikunnan ja laadukkaiden raaka-aineiden kerrottiin kohentavan oloa ja olemusta. Liikkuminen lisää kulutusta ja ruokavaliota suunniteltaessa tulee muistaa, että ruokamäärät treenille ja palautumiselle ovat sopivat. (Blogit.) Aivan harjoittelun alkutaipaleella ravinnolla ei ole kovin suurta merkitystä, mutta merkitys korostuu muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen, jolloin harjoittelu ei ole enää niin kehittävää, ellei ruokavalio ole kunnossa. Ravinto vaikuttaa harjoittelusta palautumisen ohessa myös itse treenivasteeseen. (Hulmi 15.8.2012.) Ilander ja Kähkönen (2012) kirjoittavat oikeanlaisen ruokavalion edistävän fyysistä kehitystä ja auttavan ylläpitämään ihanteellista kehon koostumusta. Tärkeitä asioita ruokailun suhteen ovat monipuolisuus, kohtuus, riittävyys, laatu, rentous ja rytmitys.

Blogeissa kirjoitettiin ravinnon koostamisesta, jotta palautuminen harjoituksesta olisi tarpeeksi hyvää. Proteiinin lisääntyneen määrän kerrottiin etenkin kuntosaliharjoittelun lomassa auttavan lihasten kasvussa ja palautumisessa. Bloggaaja 3 kuitenkin muistutti, ettei proteiinia kannata nauttia liikaa, sillä se tuo helposti kylläisyyden tunteen ja voi pahimmillaan jättää energiansaannin liian alhaiseksi. Aktiivisesti urheilevat tarvitsevat yleisiä suosituksia enemmän hiilihydraatteja ja proteiineja. Määrän kasvuun vaikuttavat liikunnan määrä, laatu, kesto, säännöllisyys sekä harjoittelijan fyysinen kunto ja energiatasapaino. Hiilihydraateista saadaan nopeaa energiaa, rasvat toimivat energiavarastoina ja proteiinien tehtävänä on toimia elimistön rakennusaineina. (Borg ym. 2004, 278-288; Niemi 2006, 17; Ilander ym. 2006.) Proteiinia ei kuitenkaan kannata nauttia liikaa myöskään siksi, että ylimääräinen proteiini voi varastoitua elimistöön ylimääräisenä rasvana. Liiallinen nauttiminen voi myös aiheuttaa päänsärkyä, lihaskrampeja tai turvotusta. (Hulmi 2016, 122.) Myös heti treenin jälkeen olisi hyvä saada hiilihydraatteja täydentämään glykogeenivarastoja ja tehostamaan anabolialia, eli tilaa, jossa

energian saanti on kulutusta suurempi ja elimistö rakentaa energiavarastojaan (Ilander ym. 2006, 64, 385–386, 412).

6.2.1.4 Ravintolisät ja superfoodit

Blogeissa puhuttiin melko paljon vihreistä tuotteista, kuten vihreästä teestä ja matchasta. Vihreiden tuotteiden kerrottiin yleisesti puhdistavan kehoa ja niiden sisältämien vitamiinien suojaavan immuunipuolustusta. Niiden käyttö suositeltiin aloitettavan maltillisesti.

”Matcha sisältää paljon ravintoaineita, antioksidantteja, kuitua ja klorofylliä. Yksi lasillinen matchaa vastaa 10 lasillista vihreää teetä. Matchan hyvä puoli on myös sen tasainen energiavirtaus, joka kestää 4-6 tuntia. Perinteistä kofeiinipiikkiä ei siis oikeastaan synny, joten se myös rentouttaa virkistämisen lisäksi.” (B2)

”Ei ihan mikä tahansa tee, vaan matcha-tee. Tämä ihmejuomaksikin tituleerattu juoma on vielä jokseenkin tuntematon täällä päin maailmaa, mutta valppaimmat ovat saattaneet sen jo napata käyttöönsä. Matcha on moninkertaisesti voimakkaampaa vihreää teetä, kuin perinteinen ja meillekin tutumpi vihreä tee. Se rentouttaa, virkistää ja auttaa tasapainottamaan verensokeriarvoja. Olo matcha-teen nauttimisen jälkeen on seesteinen ja valpas. Sen lipittäminen on auttanut itseäni pahimpiin olotiloihin eikä ole tarvinnut kieriskellä sohvalla sormia purren. Suosittelen testaamaan ja kokemaan fiilis juoman takana itse!” (B3)

Matchan kerrottiin olevan vahva (10 x voimakkaampi) vihreä tee, joka piristää, rentouttaa ja virkistää. Yksi lasi matchaa vastasi kymmentä kuppia vihreää teetä. Sen todettiin olevan hyvä puhdistuskuurille ja paastoon. Huomioitava asia asiantuntijuuspuheessa matchasta on se, että kaksi blogia (Blogit 2 ja 3), joissa siitä kerrottiin, sisälsivät mainoslinkin tuotteeseen. Hulmi (2016) kannustaa vihreiden tuotteiden maltilliseen ja harkinnanvaraiseen käyttöön. Vihreän teen todetaan edistävän rasvan palamista, joka on kuitenkin määrällisesti hyvin pientä ja joka voidaan korvata muutamalla tuolilta ylösnousulla päivässä. (Hulmi 2016, 134.)

Blogissa 2 suositeltiin *”c-vitamiinin nauttimista pitkin päivää, kun on flunssassa” (B1)* C-vitamiinilla onkin maine vastustuskyvyn ylläpitäjänä ja runsas C-vitamiinin saanti (yli 500mg/vrk) saattaa lieventää flunssan oireita ja lyhentää hengitysteiden infektioiden kestoja noin päivällä. Liiallinen c-vitamiinin käyttö voi aiheuttaa ripulia, virtsakiviä sekä johtaa

raudan liialliseen saantiin. Tällaiset tapaukset ovat kuitenkin hyvin harvinaisia. Ravitsemussuosittelujen suosittelema määrä C-vitamiinia on 60-80mg/vrk. (Borg ym. 2004, 74.) C-vitamiinin 500mg kerta-annostus voi olla haitallinen, joten C-vitamiini tulisi saada päivän aikana pieninä annoksia (Aro ym. 1999, 159-163). Suomalaisten yleisimmät C-vitamiinin lähteet ovat kasvikset, hedelmät ja marjat (Helldan ym. 2012, 125).

Blogissa 2 puhuttiin melko paljon magnesiumista, siitä millaisia hyötyjä sillä on, ja kenen sitä tulisi käyttää.

”Magnesium öljy auttaa lihaksia palautumaan treenin rasituksesta ja se imeytyy suoraan kehon hyödynnettäväksi.” (B2)

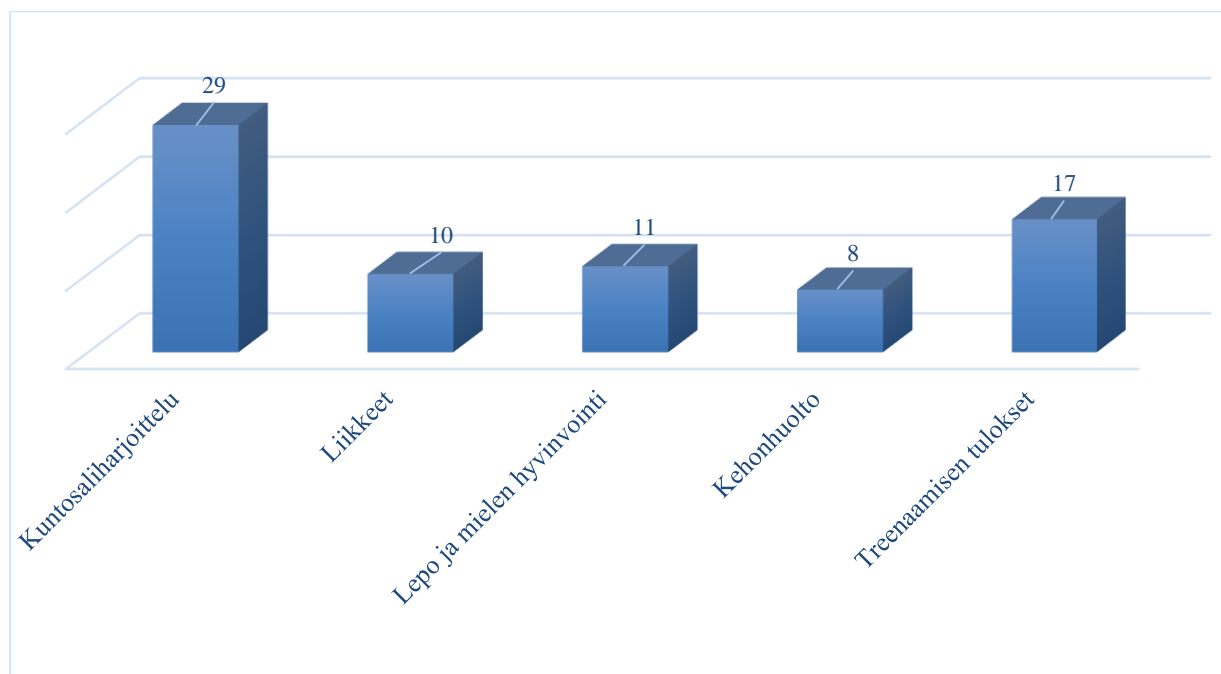
”Magnesium auttaa mm lihaskramppeihin ja suonenvetoihin. Suomalaiset saavat magnesiumia eniten viljavalmisteista, juomista (kahvi ja mineraalivesi), muista kasviksista (peruna, hedelmät, marjat) ja maitovalmisteista. Kuitenkin kovaa ja paljon treenatessa, sekä erityisesti niukemmalla ruokavaliolla on magnesiumlisä todella tärkeä osa mm. palautumista. Itse suosittelen magnesiumlisää kaikille. Magnesiumia ei voi nauttia liikaa, sillä ylimääräinen magnesium poistuu kehosta automaattisesti.” (B2)

Toisin kuin blogissa 2, Hulmi (2016) suosittelee magnesiumin käyttöä ainoastaan perustelluin syin, puutostiloissa tai erityishuomiota vaativissa tilanteissa. Tällaisia tilanteita voivat olla kovat treenikaudet tai runsas hikoilu. Myös kasvissyöjillä tai naisurheilijoilla on miesurheilijoita useammin puutostila, jolloin magnesiumin kohtuullinen käyttäminen on perusteltua. (Hulmi 2016, 133.) Blogissa 2 kirjoitettiin siitä, ettei magnesiumin ylimääräisellä nauttimisella ole haittavaikutuksia keholle. Aro ym. (2010) mukaan ylimääräisestä annoksesta ei ole haittaa, mikäli henkilön munuaiset toimivat normaalisti, mutta jatkuvana käyttönä sitä tulisi välttää munuaisten toiminnanhäiriön ehkäisemiseksi (Aro ym. 2010, 195-197).

6.2.2 Treeniohjeet suhteessa virallisiin suosituksiin

Jaoin blogien treeneihin liittyvän asiantuntijuuspuheen viiteen alaluokkaan pelkistysten perusteella: 1. *kuntosaliharjoittelu*, 2. *liikkeet*, 3. *lepo ja mielen hyvinvointi*, 4. *kehonhuolto* ja 5. *treenaamisen tulokset*. Kuntosaliharjoittelu oli alaluokista suurin, ja se sisälsi 29 pelkistystä

(kuvio 7). Liikkeet-alaluokka sisälsi 10 pelkistystä, lepo ja mielen hyvinvointi 11, kehonhuolto 8 ja treenaamisen tulokset 17 pelkistystä (kuvio 7).



KUVIO 7. Treeniin liittyvän asiantuntijuuspuheen alaluokat ja niiden sisältämät pelkistykset lukumäärinä

6.2.2.1 Kuntosaliharjoittelu

Kuntosaliharjoittelusta kirjoitettiin kaikissa kolmessa blogissa, mutta Blogissa 3 aiheeseen oli keskitytty eniten. Blogi sisälsi konkreettisia liikkeitä ja ohjeita harjoitteluun. Pääpaino kuntosaliharjoitteluosiossa oli siinä, millaista harjoittelua kannattaisi toteuttaa parhaan mahdollisen kehityksen aikaansaamiseksi. Pelkistysistä tästä ryhmästä löytyi 29 kappaletta. Vuoden 2009–2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisten 19–65-vuotiaiden kolmanneksi suosituin laji harrastajamäärän perusteella oli kuntosalilla käynti. Kuntosaliharjoittelu on liki kaksinkertaistunut vuodesta 1994. Vuodesta 2005 vuoteen 2010 harrastajamäärät lisääntyivät 36 prosenttia. (Kansallinen liikuntatutkimus, 2013.) Blogissa korostui se, ettei kuntosaliharjoitteluun ole olemassa yksiselitteisiä ohjeistuksia, vaan voimaharjoitteluun vaikuttavat monet eri asiat samanaikaisesti sekä se, millaista lopputulosta tavoitellaan.

”Yhteenvetona voisi todeta, että tiettyä parasta toistomäärää lihaksen kehittymiselle ei ole oikein käytännössä olemassa ja sen vuoksi kannattaakin hyödyntää useita eri sarjapituuksia treeneissään. 12 ei ole sen parempi, kuin vaikkapa 8 toistoa, vaan kummassakin on puolensa ja kumpaakin kannattaa hyödyntää.” (B3)

”Yksiselitteistä vastausta tähän on vaikeaa antaa, sillä muuttujia on sen verran paljon. On tärkeää pohtia kokonaisuutta pitkällä aikavälillä välttämällä katseen karkaamista liian läheltä tarkasteluun ja huomioida puhtaana matematiikan lisäksi myös laadullisia tekijöitä.” (B3)

Myös Kauranen (2014) mukaan tavoitteet määrittelevät sen, millaista harjoitusmuotoa tulisi kuntosalilla toteuttaa. Siihen vaikuttavat ikä, sukupuoli, kokemus ja monet muut tekijät. Näin ollen ei voida yleistää yhtä tiettyä tapaa tehdä voimaharjoittelua.

Bloggaajien mukaan aloittelijan toistomäärillä tai sarjoilla ei ollut suurta merkitystä, sillä kehitystä tapahtuu joka tapauksessa suhteellisen nopeasti. Muutosta harjoitteluun kerrottiin tarvittavan vasta, kun alkutaipaleen nopea kehittyminen hidastuu. Kirjoitukset kuntosaliharjoituksesta olivat etenkin Blogissa 3 hyvin yksityiskohtaisia ja tarkkoja. Asiat oli perusteltu asiantuntevasti.

”Alkutaipaleen räjähdysmäisen kehityspotentialin hiljetessä useampitasoisten progressiomenetelmien ja treenin jaksottamisen merkitys kasvaa” (B3)

”Eri toistoalueiden hyödyntäminen nousee oikeastaan vasta aloittelijavaiheen jälkeen merkityksellisemmäksi” (B3)

”Vasta-alkajille suosittelenkin tavallisista suorista sarjoista poikkeamista vasta myöhemmin, kun kikkailu on kehittymisen kannalta järkevämpää.” (B3)

Kirjallisuus antaa jonkin verran tarkempia ohjeita alkuvaiheen harjoitteluun. Kaurasen ja Nurkan (2010) mukaan harjoittelun alkuaikoina muutokset tapahtuvat nopeasti, mutta hidastuvat harjoittelun jatkuessa pitkään. Muutosten hidastuessa lihakset vaativat lisää ärsykeitä ja lisäkuormaa kehityksen jatkumiseksi. Muutokset ovat riippuvaisia harjoitusmuodosta. Hulmin

(2016) mukaan nopea kehitys alkuvaiheessa johtuu siitä, että uudenlaiset voimailuärsykkeet saavat kehon vahvistamaan itseään, kun niitä toistetaan riittävän monta kertaa. Näin ollen ei ole suurta merkitystä, miten lihaksia rasitetaan, kunhan se tapahtuu vähintään kerran viikossa kutakin lihasryhmää kohden. (Hulmi 2016, 37.) Harjoittelun alkuvaiheessa viikoilla 0 – 10 adaptaatio tapahtuu lihasten hermostollisella puolella, ja voimantuoton paraneminen johtuu hermolihasjärjestelmän kehityksestä (Kauranen & Nurkka, 2010; Moritani & DeVries 1979).

Bloggaajien mukaan voimaharjoittelussa ei ole olemassa tiettyä yksiselitteistä toistomäärää. Kuitenkin 8-12 toistomäärän sarjat ovat lihasvoimaa kehittäviä ja yleisesti käytettyjä. Blogeissa korostettiin toistomäärän ja kuorman vaihtelua, jotta lihakset saavat uusia ärsykeitä ja kehittymistä tapahtuisi. Toistojen laatuun ja treenin intensiteettiin on tärkeä kiinnittää huomiota toistojen ohessa. (Blogit 1 ja 3.)

”Yleiset 8-12 toistomäärät yhdistettynä 3-5 työsarjaan per liike tarjoavatkin otollisen yhdistelmän suuren volyymin saavuttamiseksi samalla liikuteltavien kuormien pysyessä muskeleille haastavina – ne sopivat siis erinomaisesti lihaskasvattajan treeniin!”
(B3)

”Yksittäisten sarjojen toistomääriä huomattavasti tärkeämpiä asioita pitkässä juoksussa ovatkin muun muassa settien, toistojen ja käytetyn vastuksen kumulatiivinen volyymi ja sen kehitys.” (B3)

Hulmin (2016) mukaan lihasta kasvattavassa voimaharjoittelussa harjoituksen kuorman tulisi olla noin 60-85% maksimimäärästä. Toistomäärät ovat 6-12 välillä, sarjoja 6-10 lihasryhmää kohden. On kuitenkin tärkeä muokata harjoittelua ja tehdä välillä pidempiä ja välillä lyhyempiä sarjoja. (Hulmi 2016, 152.) Toistomäärät harjoittelussa vaihtelevat pitkälti tavoitteista ja lähtötilanteesta riippuen. Lihasta kasvattavassa harjoittelussa oleellista on tehdä sarjoja niin pitkään, että lihas väsy. (Aalto ym. 2014, 69-71.) Aalto ym. (2014) mukaan toistomääriäkin tärkeämpää on kiinnittää huomiota yksittäisen toiston puhtauteen. Oikeanlainen suoritustekniikka on kehittymisen kannalta tärkein yksittäinen osatekijä ja loukkaantumisten ennaltaehkäisijä. Blogien antamat suositukset ja perustelut toistomäärille olivat samankaltaisia edellä mainitun kirjallisuuden kanssa.

Bloggaajat kirjoittavat tarkkoja ohjeita parhaiden mahdollisten tulosten saavuttamiseksi. Harjoitusten vaihtelu oli yksi pinnalle nousseista teemoista, jonka bloggaajat näkivät tärkeäksi pitempään harjoitteleilla, jotta keho saisi uusia haasteita riittävästi.

“Jaksottamalla voidaan esimerkiksi kehittää voimaominaisuuksia tekemällä lyhyempiä sarjoja verrattain lähellä maksimisuorituksia ja toisaalta saavuttaa hieman kevyemmällä vastuksella tehtävien pidempien sarjojen kautta lyhyessä ajassa suuria määriä volyyymia” (B3)

“Kuitenkin, pitkällä tähtäimellä myös lyhyiden sekä raskaiden sarjojen tekeminen voi antaa arvokasta välillistä hyötyä pidempiäkin sarjoja ajatellen – pidemmissäkin seteissä on silloin ennen pitkää mahdollista saada liikkeelle hieman enemmän rautaa.” (B3)

Jaksottaminen on tärkeää kovaa harjoittelevilla, sillä kevennetyillä jaksoilla keho pääsee palautumaan ja lepäämään normaalia enemmän (Hulmi 2016, 153). Blogeissa palautumisen merkitystä ei nostettu esiin lainkaan kevennetyillä jaksoilla, mikä on suurin eroavaisuus blogien ja kirjallisen aineiston välillä jaksottamisessa.

Blogissa 3 kirjoitetaan, että siihen asti, kun tulokset nousevat samanlaisella harjoittelulla, ei ole mitään syytä vaihtaa harjoitustapaa. Kun tulokset alkavat pysymään samoina, on tärkeää muuttaa harjoitusta lisäämään lihasärsykettä.

”- Kehitystä voidaan ehdottomasti hakea sarjavastuksen nostamisen lisäksi esimerkiksi sarjapituuksia ja/tai settien määrää hiljalleen kasvattamalla.” (B3)

Vaihtelulla saadaan myös keholle aikaan uusia ärsykeitä (Aalto ym. 2014, 75-76). Hulmin (2016) mukaan lihasvoimaharjoittelun yleisin virhe kasvun hidastumisessa on monotoninen harjoittelu. Lihaksen erityyppinen ärsyttäminen on tärkeää kehittymisen kannalta. Liikkeiden, sarjojen ja toistomäärien sopiva vaihteluväli on noin kaksi kuukautta. (Hulmi 2016,153.)

Blogeissa korostettiin progressiivisen harjoittelun tärkeyttä lisäämään kehitystä ja parantamaan tuloksia. Myös Kauranen (2014) korostaa progressiivisen etenemisen tärkeyttä harjoittelussa.

”Progressiivinen eteneminen treeneissä on siis tärkeää, treenien intensiteettiä ja toistojen laatua unohtamatta.” (B3)

“Toisin sanoen, tällöin voi hyvin tehdä vaikkapa jalkatreeneissään 12×3 kyykkyä käytännössä niin kauan kuin painojen hilaaminen ylöspäin onnistuu eikä toistoalueista kannata tällöin sen enempää murehtia.” (B3)

Nousujohteinen harjoittelu on yksi tärkeimmistä asioista kehittyvässä kuntosaliharjoittelussa (Hulmi 2016, 30, 153). Se takaa positiivisen etenemisen tulosten suhteen (Aalto ym. 2014, 76). Harjoittelussa monipuolisuus on tärkeää, jotta kehittyminen on progressiivista. Tähän voidaan vaikuttaa esimerkiksi liikkeiden, sarjojen ja toistomäärien muokkaamisella. (Aalto ym. 2014, 76; Hulmi 2016, 30, 153.)

Blogeissa todettiin kehittymisen vaativan lisäkuormaa.

“Lihaksen hätyyttäminen onnistuneesti kasvuun vaatiikin myös mm. riittävää mekaanista rasitusta, jonka vuoksi vastukset on hyvä pitää verrattain kovina. Ihan siis vain käsiä heiluttelemalla eivät hauberit vielä kasva.” (B1)

“lyhyemmillä sarjoilla ja ihan suorastaan voimatreenilläkin lihaskasvua tapahtuu aikalailla siinä missä bodaustreenilläkin, kunhan kokonaisvolyymi pysyy samana” (B1)

Harjoittelun intensiteetin ja määrän tulee olla huomattavasti normaalia päivittäistä toimintaa suurempi, jotta muutoksia tapahtuu lihaskudoksessa ja elimistössä. (Kauranen 2014). Ihmisten välillä on tässä suuria eroavaisuuksia, ja esimerkiksi sänkypotilaalle riittävä kuorma voi olla istumaan nousu, kun se kovaa harjoitelleella voi tarkoittaa rankkaa kuntosaliharjoittelua, jotta tasapaino järkkyy ja hermolihasjärjestelmään kohdistuu riittävän suuri kuorma. (Hulmi 2016, 30).

Blogien teksteissä kirjoitettiin suoritustekniikan oikeellisuuden huolehtimisesta, mutta alkulämmittelyn tärkeydestä ei juurikaan ollut kirjoituksia. Alkulämmittely on harjoittelun yksi keskeisistä osista aktivoimaan ja valmistamaan keho harjoitukseen. Sen avulla voidaan ennaltaehkäistä vammojen syntymistä ja parantaa suoritusta. (Aalto 2014, 63-65.)

Kuntosaliharjoittelussa oleellista vammojen ennaltaehkäisyssä on opetella oikeanlainen suoritustekniikka. Oikeanlaisen suoritustekniikan harjoittelu on tärkeää suorittaa tarpeeksi pienillä painoilla, jonka jälkeen painoa voidaan lisätä harjoitteluun. Tukikudokset kehittyvät

hermolihäsjärjestelmää hitaammin, ja liiallinen kuormitus ilman riittävää lepoa kehittää pysyviä vammoja. Liikkuvuus ja lihasvoima kehittyvät myös hitaasti, ja liikkeiden hallitsemattomuus lisää vammojen todennäköisyyttä. (Hulmi 2016, 144.)

6.2.2.2 Liikkeet

Etenkin Blogissa 3 kuvattiin yksittäisiä liikkeitä kehonpainoharjoittelussa, jotka auttavat lisäämään voimaa ja kiinteyttämään. Ohjeissa annettiin liikkeitä kotitreenin, jonka avulla saadaan vahvat, kiinteät jalat. Liikkeet olivat: pistoolikyykky, kyykky, sissikyykky, yhden jalan kyykky, askelkyykky taakse, bulgarialainen askelkyykky, reidenojennus maaten, penkille askellus, jalan ojennus eteen ja hypyt. Liikkeissä korostetaan jarruttavia tekniikoita ja hallittua tekemistä. Blogissa neuvotaan, että lähes kaikkiin esiteltyihin liikkeisiin voi ottaa painot mukaan lisäämään haastetta.

Hulmin (2014) mukaan kehonpainoharjoittelulla tarkoitetaan voimaharjoittelua, jossa vastuksena harjoittelulle toimii oma keho. Kehonpainoharjoittelua voidaan käyttää rasvanpolttoon, fyysisen terveyden edistämiseen tai lihassmassan hankintaan. Kehonpainoharjoittelua voidaan harjoittaa milloin ja missä vain, sillä siihen ei tarvita mitään lisävälineitä. Se on edullista ja helppoa. (Hulmi ym. 28.4.2014.)

Blogissa 3 esiteltiin useita erilaisia kyykkyliikkeitä (Blogi 3). Kaikki kyykkyliikkeet ovat etureittä aktivoivia liikkeitä, kun niitä tehdään painojen kanssa tai ilman (Aalto ym. 2014, 53). Kyykky on myös yksi tunnetuimmista kuntosaliliikkeistä (Hulmi 2016, 88). Jalkaliikkeet, kuten kyykyt ja hypyt eivät ole kuitenkaan kehonpainoharjoituksen kannalta parhaita mahdollisia, sillä maksimivoiman tuottaminen ja lihaskasvun lisääminen vaativat lisäkuormaa tulosten saavuttamiseen (Hulmi ym. 28.4.2014).

Blogeissa annetut esimerkkiliikkeet ovat monille toimivia sellaisinaan. Kaikille ne eivät kuitenkaan suoraan sovi, kuten polvivammoista kärsiville tai ylipainoisille. Ne sopivat aloittelijoille hyväksi malliesimerkeiksi siihen saakka, kunnes lisäpainoja tarvitaan. Liikkeissä oli ohjeet suoritustekniikkaan, mikä lisäsi tietoutta turvallisesta ja oikeanlaisesta suoritustavasta.

6.2.2.3 Lepo ja mielen hyvinvointi

Kaikissa kolmessa tutkimuksen blogissa puhuttiin levon ja mielen hyvinvoinnin tärkeydestä. Etenkin Blogissa 1 asiaa käsitellään erityisen paljon. Syynä tähän oli bloggaajan omat kokemukset ja sen myötä tullut asiantuntijuus ja halu jakaa tietoa asiasta. Pääpaino tässä ryhmässä oli levon merkitys jaksamiseen ja palautumiseen, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen.

”Tasapaino erityyppisten tärkeiden asioiden, kuten liikunnan, ravinnon, levon, läheisten ihmisten, työn tai koulun sekä muiden elämän suurien palasien suhteen on tärkeää ylläpitää mielekkäänä henkisen jaksamisen varmistamiseksi.” (B1)

”Keho on meidän temppeli ja ainoa koti jossa meidän on pakko asua, sitä tulisi vaalia, eikä unohdeta myöskään sitä, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten mielen hyvinvointi on aivan yhtä tärkeää kuin se, että keho voi hyvin.” (B2)

”Myönnän että olen kärsinyt viimeaikoina paljon uupumuksen oireista ja tiedän että poltan ja olen polttanut kynttilää molemmista päistä jo pitkään, eikä ole leikin asia pelleillä sillä tärkeimmällä: terveydellä.” (B2)

Myös Hulmi (2016) mukaan kokonaisvaltaisuus terveenä pysymiseen ja vammojen välttämiseen on olennaista ja tavoiteltavaa. Ravinnon, liikunnan ja unen tasapaino on tärkeää. Elämästä nauttiminen on tärkeää, mikä on hyvä muistaa harjoittelun ohessa. Lepo on yksi merkittävä tekijä voimaharjoittelussa, sillä lihas kasvaa levossa. Vuorokaudessa tulisi nukkua vähintään 7-8h mahdollisimman säännöllisesti parhaan mahdollisen palautumisen takaamiseksi (Hulmi 2016, 146, 158).

Ravinnolla on yhdessä harjoittelun kanssa suuri merkitys ylikunnon ennaltaehkäisyssä. Riittävä ravinto parantaa jaksamista ja harjoittelusta palautumista. Sillä on myös suuri merkitys yleiseen harjoitteluun motivoitumiseen. (Hulmi 2016, 109.) Riittävä lepo ja palautuminen ovat kehittymisen ja edistymisen kannalta yhtä suuressa roolissa varsinaisen harjoittelun kanssa. (Kauranen 2014, 382–386). Bloggaaja 1 tiedosti oman yllirasitustilanteensa jo ennen loppuun palamista, mutta ei pystynyt muuttamaan asioita toisenlaiseksi kuin pakkolevolla. Bloggaaja

haluaakin vaikuttaa lukijoihin avaamalla elämäänsä tilanteesta ja kannustamalla muita toimimaan viisaammin oireiden ilmetessä.

6.2.2.4 Kehonhuolto

Kaikissa blogeissa puhuttiin hyvinvoinnin merkityksestä elämässä ja siitä, kuinka tärkeä on saada tasapaino elämän eri osa-alueille, jotta jaksaa kaikessa mahdollisimman hyvin. Kehonhuollosta oli blogeissa mielestäni melko vähän asiaa. Ainoastaan Blogissa 2 oli paneuduttu enemmän kehonhuoltoon. Pääpaino tällä bloggaajalla oli ilmajoogassa, inbody-mittauksissa ja hypox-hoidoissa. Ilmajooga koettiin kokonaisvaltaisesti rentouttavana. Sen kerrottiin tekevän hyvää alaselälle ja vievän kivun pois. *”Ilmajooga on niin tehokasta ja mieltä virkistävää!” (B2)* Jooga voidaan luokitella sekä toiminnalliseksi harjoitteeksi että myös kehonhuoltomenetelmäksi. Joogassa harjoituksia ohjaa mieli ja keho. Se vaatii paljon harjoitusta ja aikaa, ja liikkeitä tehdä kiirettömästi ja kärsivällisesti. Olennaista on harjoitella hengitystekniikkaa ja pyrkiä keskittymään harjoituksiin mahdollisimman hyvin, jotta mielen ja kehon tasapaino löytyisi. Harjoitteet voidaan jakaa lyhyisiin ja pitkiin harjoitteisiin. (Koski 2000.)

6.2.2.5 Treenaamisen tulokset

Kaikissa tutkimuksen blogeista puhuttiin siitä, millaisia tuloksia treenaamisella on mahdollista saavuttaa. Pääpaino oli painonpudotuksessa, kehonmuokkauksessa sekä kuntosaliharjoittelun tuloksissa. Osassa tekstejä tulosten saavuttaminen liittyi vahvasti kaupallisuuteen, sillä bloggaajat itse järjestivät kursseja, joilta sai lisää tietoa siihen, kuinka tulisi harjoitella, jotta tuloksia syntyisi. Lisää ohjeita luvattiin antaa, kun liittyi erilaisiin maksullisiin harjoitusryhmiin.

Blogeissa kirjoitettiin kehonmuokkauksen kannalta tehokkaista liikesuorituksista, vaa’an roolista painonpudotuksessa ja opastettiin asioissa, jotka edesauttavat onnistumaan tavoitteiden saavuttamisessa.

”Kuitenkin ohjelmia noudattamalla tapahtuu toivottuja asioita: aineenvaihdunta kiihtyy, kiinteytyy, lihasmassa lisääntyy ja rasva tirisee.” (B1)

”Kiinteiden jalkojen salaisuus piilee hyväkuntoisissa lihaksissa ja siihen parasta lääkettä on kunnan treeni!” (B1)

Aalto (2005) on kirjassaan kirjoittanut samoista asioista, mistä blogeissa on puhuttu. Kiinteytymisessä ja kehonmuokkauksessa kokonaisuus ratkaisee. Harjoitusmenetelmät ja yksittäiset liikkeet eivät ole oleellisia asioita, vaan oleellista on tehokas ja monipuolinen harjoittelu, palautuminen, aktiivinen elämäntapa, terveellinen ruokavalio ja näiden muodostama kokonaisuus. (Aalto 2005, 85-86.) Myös blogeissa korostettiin kokonaisuuden merkitystä muutoksessa. Yksittäiset lipsumiset eivät ole kompastuskivi, vaan kokonaisuus ratkaisee (Blogit). Kohtuullisen suurella kuormalla jaetulla harjoitusmenetelmällä toteutettu harjoittelu kiinteyttää, sillä kiihtynyt aineenvaihdunta lisääntyä aktiivisen lihaskudoksen lisääntyminen myötä. Kun harjoitellaan pienemmällä kuormalla koko vartaloa, lisääntynyt energiankulutus auttaa kiinteytymään. (Aalto 2005, 85-86.)

Blogeissa kirjoitettiin siitä, kuinka motiivaatio, asioiden priorisointi, asenne ja sinnikkyys ovat tärkeitä asioita painonpudotuksessa ja kehonmuokkauksessa. Samat asiat koskevat niin ravintoa kuin treeniäkin.

”Lähdin kisaprojektiin monestakin eri syystä, mutta yksi motiiveistani oli periaatteessa sama kuin kaikilla painonpudottajillakin; Motiivi onnistua itseään varten.” (B2)

Blogeissa nousi esille vaa’an merkitys erityisesti naisten painonpudotuksessa. Painon kerrotaan vaihtelevan naisilla hormonien, treenien ja nesteen vaikutuksesta ja syitä painon heittelyyn on paljon muitakin. Blogeissa muistutettiin, että sama painolukema voi tarkoittaa hyvin eri asioita kehonkoostumukseltaan erilaisilla ihmisillä. Tästä syystä vaaka ei ole ainut hyvä mittari, kun seurataan kehitystä joko painonpudotuksessa tai treenaamisessa. Bloggaajat kehottavatkin unohtamaan vaa’an ja keskittymään sen sijaan miettimään, miltä sillä hetkellä kropassa tuntuu. Myös peilikuvan hyödyntäminen vaa’an sijaan nähtiin tärkeänä keinona kertomaan ulkoisesti se, missä mennään. (Blogi 1, 2 ja 3.)

”Lihaskoostumus vaikuttaa puntarilukemaa siinä missä läiskikin ja se on hyvä pitää mielessä. Peilikuva ja olotila kertovat usein melkoisesti puntaria tarkemmin siitä, missä mennään. Vaikka siis laittaisit rasvakerrokset vikisemään, älä anna vaakalukeman viedä liikaa mennessään.” (B3)

7 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää hyvinvointiblogien sisältöjä ja niissä annettujen ravinto- ja treeniohjeiden samankaltaisuutta suhteessa kirjallisuuteen. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitin, millaisia ravintoon ja treeniin liittyviä teemoja blogeista nousi esiin. Tutkimuksessa nousi esille kolme pääluokkaa; asiantuntijuuspuhe, kilpailupuhe ja hyvinvointipuhe, joihin aineiston pelkistykset luokiteltiin. Tarkempi analyysi tehtiin kuitenkin vain asiantuntijuuspuheeseen, jonka pohjalta ravintoon liittyviä alaluokkia syntyi neljä: 1) *painonpudotus ja kehonmuokkaus*, 2) *terveellinen ravinto ja sen vaikutukset*, 3) *riittävä ravinto* ja 4) *ravintolisät ja superfoodit*. Treeniin liittyviä alaluokkia nousi esille viisi, jotka olivat 1) *kuntosaliharjoittelu*, 2) *liikkeet*, 3) *lepo ja mielen hyvinvointi*, 4) *kehonhuolto* ja 5) *treenaamisen tulokset*.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitin, miten blogeista nouseva asiantuntijuuspuhe vastasi kirjallisuutta. Kokonaisuutena ajatellen, että bloggaajien kirjoittamat ohjeet vastasivat hyvin pitkälti virallisia suosituksia. Yhtäläisyyksiä löytyi etenkin treeniosiosta, mutta paljon myös ravinto-osiosta. Bloggaajien antamat ohjeet olivat suurimmalta osin hyvin perusteltuja ja neuvoja annettiin niin aloittelijoille kuin pidempään harjoitelleille. Yksittäisten liikkeiden lisäksi annettiin neuvoja sarjojen ja jaksojen pituuksiin sekä ohjelman suunnitteluun. Suurin ero kirjallisuuteen oli siinä, etteivät bloggaajat juurikaan kirjoittaneet alkulämmittelyn tärkeydestä ennen harjoittelua.

Vaihtelu ja jaksottaminen nousivat esille sekä blogeissa että tieteellisessä tekstissä. Blogeissa vaihtelulla ja jaksottamisella tarkoitettiin harjoitusmuotojen vaihtelemista antamaan keholle uusia ärsykeitä, kun taas tieteellisessä tekstissä korostui kehon palautumisen mahdollistaminen kevennetyillä jaksoilla (Hulmi 2016, 153). Aallon ym. (2014) mukaan vaihtelulla saadaan keholle aikaan uusia ärsykeitä, aivan kuten bloggaajatkin kirjoittivat. Sitä ei tutkimuksessa saatu selville, tarkoittivatko bloggaajat vaihtelulla lepoa vai ainoastaan harjoitusten muokkaamista enemmän kehoa rasittavaksi. Progressiivinen eteneminen nähtiin tärkeänä osana kehittymistä sekä blogeissa että muussa kirjallisuudessa. Blogeissa asiaa perusteltiin asiantuntevasti yhteneväisesti kirjallisuuden tapaan.

Blogeissa nostettiin esille ylirasitusperiaate. Kehittymisen kerrottiin vaativan lisäkuormaa, jotta muutosta tapahtuu ja tuloksia saavutetaan. Kauranen (2014) mukaan harjoittelun intensiteetin

tulee olla huomattavasti normaalia päivittäistä toimintaa suurempi, jotta muutoksia tapahtuu lihaskudoksessa ja elimistössä, kun taas Hulmi (2016) muistuttaa ihmisten välisistä eroavaisuuksista kuormituksen lisäämisen tarpeessa. Esimerkkinä hän kirjoitti sänkypotilaan ja kuntosaliharjoittelijan ylikuormitusmäärästä.

Blogeista löytyi muistutuksia huolellisen suoritustekniikan tärkeydestä kirjallisuuden tapaan, mutta lähes kaikki muu oheisharjoittelu jäi lukijan oman tiedon varaan. Suurin yksittäinen puute blogien ohjeistuksissa oli mielestäni alkulämmittelyn puuttuminen. Alkulämmittely on harjoittelun yksi tärkeistä osista aktivoimaan ja valmistamaan keho harjoitukseen. Sen avulla voidaan ennaltaehkäistä vammojen syntymistä ja parantaa suoritusta (Aalto 2014, 63-65).

Muut treenaamiseen liittyvät sisältöluokat olivat liikkeet, lepo ja mielen hyvinvointi, kehonhuolto sekä treenaamisen tulokset. Jokaisessa luokassa oli paljon asioita, jotka olivat verrattavissa virallisiin suosituksiin. Yksittäisissä liikkeissä annettiin kehonpainoharjoitteluun sopivia liikkeitä, mitkä myös kirjallisuudessa nähtiin hyväksi. Lepoa ja mielen hyvinvointia käsitelleessä osiossa muistutettiin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin huolehtimisesta. Siihen kerrottiin kuuluvan treenin ja ravinnon lisäksi lepo, uni, läheiset, vapaa-aika ja muut tekijät, mitkä pitävät elämän tasapainoisena ja onnellisena. Myös Hulmi (2016) korostaa kokonoasvaltaisuuden tärkeyttä elämässä. Elämästä nauttiminen on tärkeää, ja se tulisi muistaa myös harjoittelun ohessa. Kehonhuolto-osiossa käsiteltiin osittain samoja asioita, kuin levon ja mielen hyvinvoinnin osiossa. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi kehon huoltamiseen nostettiin jooga, jonka kerrottiin olevan tehokasta, kokonaisvaltaisesti rentouttavaa sekä mieltä virkistävää. Olennaista joogassa on harjoitella hengitystekniikkaa ja pyrkiä keskittymään harjoituksiin mahdollisimman hyvin, jotta mielen ja kehon tasapaino löytyisi (Koski 2000).

Treenaamisen tulososiossa pääpaino oli painonpudotuksessa, kehonmuokkauksessa ja kuntosaliharjoittelun tuloksissa. Blogeissa kirjoitettiin mielestäni konkreettisesti asioista, joiden tulisi muuttua harjoittelun myötä. Tällaisia tuloksia olivat esimerkiksi kiinteytyminen, rasvan väheneminen ja kehonkoostumuksen muokkaaminen. Urheilijat ovat perinteisesti mitanneet tuloksia sentteinä, sekunteina ja muina parantuneina suorituksina. Blogeissa nousi esille erilainen näkökulma tulosten mittaamisesta.

Aivan kuten blogeissakin, Aallon (2005) mukaan kiinteytymisessä ja kehonmuokkauksessa kokonaisuus ratkaisee. Harjoitusmenetelmät ja yksittäiset liikkeet eivät ole oleellisia asioita, vaan oleellista on tehokas ja monipuolinen harjoittelu, palautuminen, aktiivinen elämäntapa, terveellinen ruokavalio ja näiden muodostama kokonaisuus. (Aalto 2005, 85-86.) Tässä osiossa

nousivat esille myös asenteelliset tekijät, jotka vaikuttivat tuloksiin osaltaan. Tällaisia asioita olivat sinnikkyys, asenne, motiivaatio ja asioiden priorisointi.

Ravinto-osion jaoin tuloksissa neljään alaluokkaan, jotka olivat *1) painonpudotus ja kehonmuokkaus, 2) terveellinen ravinto ja sen vaikutukset, 3) riittävä ravinto ja 4) ravintolisät ja superfoodit.*

Painonpudotus nähtiin sekä blogeissa että tieteellisessä tekstissä samantapaisena asiana. Ero blogien sisällöissä ja Patrik Borgin teksteissä näkyi siinä, että Borg kirjoitti monipuolisesti syitä siihen, miksi painonpudotus hidastuu ajan saatossa tai jopa kääntyy täysin pääläelleen. Blogeissa ei käsitelty syitä repsahduksiin tai mielihaluja vaan kehon muutoksia ja sen lisääntynyttä vaatimustasoa. Suurin yksittäinen eroavaisuus blogien ja suositusten välillä painonhallinnassa ja kehonmuokkauksessa olikin mielestäni siinä, ettei yksikään bloggaajista kirjoittanut herkuista henkilökohtaisesti koko tutkimuksen aikana. Blogeissa kirjoitettiin siitä, kuinka kokonaisuus ratkaisee painonpudotuksessa ja hallinnassa, mutta inhimillisyyttä puuttui uudenlaista elämäntapaa aloittaessa. Pääpaino uusimmassa suosituksessa onkin terveellisen kokonaisvaltaisen ruokavalion parantaminen, sillä ruokavalion kokonaisuus ratkaisee eikä niinkään yksittäiset ruoka-aineet (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10).

Motivaatiotekijät nähtiin sekä blogeissa että kirjallisuudessa oleellisena osana painonpudotusta ja kehonmuokkausta. Etenkin sisäisen motivaation tärkeys pitkäjänteisessä projektissa nousi molemmissa esille. Sekä kirjallisuuden että blogien mukaan painonhallintaan voivat vaikuttaa monet asiat, kuten stressi, mielialaongelmat, syömistavat ja liikunta. Alahuhta (2010) tarkentaa, että säännöllinen ateriaritmi, kontrolloitu syöminen ja syöminen rajoittaminen ovat painonhallinnan kannalta oleellisia asioita. (Alahuhta 2010, 26.) Blogeissa nousi kirjallisuutta voimakkaammin esille omien valintojen merkitys muutoksessa. Pienet arjen valinnat ruokailutilanteissa nähtiin jokaisen omina valintoina, joilla pystyi vaikuttamaan kokonaiskuvaan yllättävänkin paljon. Kaikkein tärkein asia painonpudotusta ja painonhallintaa on kokonaisuus. Se ratkaisee, ei niinkään yksittäiset tekijät, kuten kevyttuotteet, parsakaali, vihreä tee, vähähiilihydraattisuus tai vähärasvaisuus. (Hulmi 17.7.2014.) Toisin kuin Hulmi (2014), blogit antoivat tarkat ohjeet yksittäisistä ruoka-aineista, joita tulisi suosia.

Osiossa terveellinen ravinto ja sen vaikutukset käsittelin bloggaajien antamia ravintosuosituksia. Teksteistä nousi esille lähes kaikki ravintosuositusten mukaiset ravintoaineet, mikä kertoo osaltaan bloggaajien oikeanlaisesta tiedonjaosta.

Bloggaajat ovat asiantuntijoiden kanssa samoilla linjoilla riittävän ravinnon merkityksestä urheilijan elämään. Erona näiden kahden välillä oli siinä, etteivät perustelut blogeissa olleet niin laajoja kuin asiantuntijoilla. Sekä blogeissa että asiantuntijoilta nousi esille urheilijan lisääntynyt tarve saada proteiineja ja hiilihydraatteja, jotta palaudutaan harjoituksesta tarpeeksi hyvin ja kehitys olisi mahdollisimman maksimaalista.

Ravintolisät ja superfoodit sisältöjen osalta haastavaa miettiä, kuuluvatko ne asiantuntijuuspuheeseen vai hyvinvointipuheeseen. Osa ohjeista oli selvästi asiantuntijuuspuheeseen kuuluvia, etenkin silloin kun bloggaaja suositteli ravintolisän käyttämistä tieteellisin perustein. Rajan vetäminen tuotteissa, jota bloggaajat itse käyttivät ja kokivat saavansa siitä hyötyä, mutta eivät erityisesti suositelleet sitä lukijoille oli haastavaa. Asiantuntijuuspuheeseen luokittelin asiat, jotka näin itse kuuluvan pelkästään asiantuntijuusosion puolelle. Eroja ja yhteneväisyyksiä bloggaajien ja asiantuntijoiden kirjoituksista löytyi. Blogeissa puhuttiin paljon erilaisista vihreistä tuotteista, joilla koettiin olevan apua kehonmuokkauksessa ja painonhallinnassa. Asiantuntijoiden piirissä vihreät tuotteet eivät mielestäni olleet suuressa suosiossa. Hulmi (2016) myönsi niillä olevan pieniä positiivisia vaikutuksia terveyteen, mutta näki, että vaikutukset ovat suhteellisen pieniä. Blogeissa suositeltiin C-vitamiini ja magnesiumilisiä edistämään terveyttä. Yleisten ravintosuositusten noudattaminen riittää yleisesti kattamaan tarvittavat ravintoaineet, eikä erillisiä ravintolisiä tarvita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 37). C-vitamiinin lisäkäyttöä ei kritisoi virallisissa suosituksissa, mutta magnesiumin rajatonta käyttöä ei suositeltu jatkettavan pitkiä ajanjaksoja.

Kaiken kaikkiaan tutkielman toisen tutkimuskysymyksen tulokseksi saatiin, että kyseiset blogit ovat varsin luotettavia ja bloggaajat alansa asiantuntijoita. Yhtäläisyyksiä tieteellisen tekstin kanssa löytyi huomattavasti, ja ne eroavaisuudet, jotka löydettiin, eivät olleet kovin suuria.

7.1 Tutkimuksen vahvuuden ja heikkoudet

Tutkimuksen heikkous oli melko pieni otanta blogeista. Laadullista tutkimusta tehdessä keskitytään yksityiskohtaisesti tiettyyn asiaan, jolloin moni ulkopuolinen asia jää huomiotta. Tutkimuksen aineisto oli kuukauden ajalta kerätty blogiaineisto, jolloin kaikki muu aineisto jäi huomiotta. Tämä vaikutti varmasti tutkimuksen tuloksiin, sillä en voinut tietää ja huomioida, mitä asioita bloggaajat ovat kirjoittaneet aikaisemmissa teksteissään tutkimuksen aihepiireistä.

Mikäli siis jotain asiaa ei ole tutkimuksen aikavälille kuuluvissa postauksissa avattu, ei niitä ikään kuin ole lainkaan avattu lukijalle tutkimuksen mukaan. Se voi vääristää hieman tutkimuksen tuloksia. Otannassa käytettiin harkinnanvaraista näytettä lisäämään tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta 2008, 18), jolloin tutkimukseen osallistuvia henkilöitä ei valittu satunnaisesti vaan he olivat tutkimuksen luonteeseen sopivia tiedonantajia (Tuomi & Sarajärvi, 86). Tutkimustuloksiin voi osaltaan vaikuttaa se, että kaikki bloggaajat, jotka tutkimukseen valittiin, bloggaavat Fitfashion.fi –sivustolla. Blogit sivustolla liittyvät pitkälti urheiluun. Pienen otannan vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä hyvinvointiblogeihin yleisesti. Ne antavat kuitenkin kuvaa siitä, millaista sisältöä hyvinvointiblogit tuottavat ja kuinka oikeanlaisia niissä annetut ohjeet ovat. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena onkin tilastollisten yleistysten sijaan pyrkiä ymmärtämään tiettyä toimintaa, kuvaamaan jotain ilmiötä ja antamaan sille teoreettisesti mielekäs tulkinta, tässä tilanteessa hyvinvointiblogeja ja niiden sisältöjä. (Tuomi & Sarajärvi, 15-22.)

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että aineisto, jota tutkimuksessa käytettiin, on pysyvä. Se kulki tutkimuksen mukana muuttumattomana. Aineisto käsiteltiin huolellisesti, ja muodostetut sisältöluokat pysyivät tutkimuksen aikana pitkälti samoina.

7.2 Etiikka ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimusta tehdessä nousi esille muutamia eettisiä kysymyksiä. Olisin halunnut saada bloggaajilta luvat blogien käyttämiseen tutkimuksessani, mutta kun en heiltä vastausta monen yrityksen jälkeen saanut, päätin ottaa blogit tutkimukseen ja avata niitten käyttämistä tutkimuksessa eettisesti jo metodiosiossa. Blogit ovat julkisia tiedostoja, eikä niiden tutkimiseen tarvita lupaa sivuston haltijalta. On kuitenkin huomattava, että blogeissa voi esiintyä arkaluontoisia asioita, eivätkä tutkimuksen tulokset ole aina positiivisia ja blogia mairittelevia. Onkin tapauskohtaisesti mietittävä, onko oleellista tuoda ilmi henkilötiedot. Tässä lähtökohtana on henkilötietolaki, jonka mukaan tutkimuksessa tulee säilyttää tunnistetiedot vain silloin kun ilman niitä tutkimuksen teko ei onnistuisi. (Kuula 2015.) Kuten kaikelle muullekin tutkimustavalle, myös internetissä työskennellessä tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yksityisyyden suojaaminen, vahingon välttämäinen sekä ihmisarvon kunnioittaminen ovat lähtökohta tutkimukselle. Tekijänoikeuslaki ja henkilötietolaki ohjaavat tutkijan tutkimustapaa. Tunnisteellisten tietojen kerääminen tulee

tutkimuksen kannalta olla asianmukaista ja perusteltua. (Kuula 2015, 193) Tutkimuseettisistä syistä, jätin siis bloggaajien nimet ja blogien nimet salaisiksi.

Laadullista tutkimusta tehdessä tutkijan omat käsitykset ja merkitykset tutkittavasta ilmiöstä eivät saisi vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen (Tuomi & Sarajärvi, 15-22). Koen kuitenkin, että oma aikaisempi tietouteni blogeista vaikutti hieman tutkimuksen tulokseen. Luokitellessani blogeista nousseita merkitysyksiköitä kolmen pääluokan alle, koen että ero hyvinvointipuheen ja asiantuntijuuspuheen välillä oli toisinaan niin pientä, että tällöin tiedostamattakin tein omia tulkintoja siitä, miten asiat jakaantuvat pääluokkien välillä. Pyrin ratkaisemaan ongelmaa ja olemaan objektiivinen kirjoittamalla itselleni auki sen, mitä mielestäni kuuluu kunkin luokan alle. Esimerkiksi asiantuntijuuspuheen alle liitin asiat, joita blogeissa suositellaan ja bloggaajat ovat kokeneet toimiviksi. Hyvinvointipuheen alle kuului mielestäni asioita, jotka lisäsivät tai vähensivät bloggaajan omaa hyvinvointia. Tällaisia olivat esimerkiksi asiat ”Koti tärkeä paikka rentoutumiselle” tai ”kokee alkoholista masennusta ja morkkista”.

Tutkimusta tehdessä nousi esille muutamia jatkotutkimusideoita. Olisi kiinnostava selvittää, kuinka moni blogin lukija hyödyntää bloggaajien antamia neuvoja omassa elämässään ja millaisia kokemuksia heillä on näistä neuvoista. Tällöin tutkimus pitäisi suunnata lukijoille esimerkiksi kyselytutkimuksena. Tässä tutkimuksessani ei selvitetty lainkaan sitä, mitä lukijat blogien teksteistä ajattelevat. Tätä olisi voinut tutkia esimerkiksi huomioimalla postauksien kommentteja, mutta se olisi ollut liian työlästä ja vienyt aiheen nykyisten tutkimuskysymysten ulkopuolelle.

7.3 Yhteenveto

Blogeja voisi jatkossa hyödyntää entistä enemmän myös opetuskäytössä, ajatellen liikunnan- ja terveystiedon opetusta. Valitsemalla ja löytämällä oikeanlaiset, luotettavat blogit, voisi opetustapaa viedä entistä enemmän oppilaslähtöiseksi tutkivaksi työtavaksi. Vuonna 2011 teetetty tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä osoittaa, että tutkimukseen vastanneista 2464 lapsesta 16–20-vuotiaat lukevat blogeja tutkituista eniten (49 %) (Multisilta & Aarnio, 2012) ja näin ollen blogien liittäminen opetukseen, voisi olla hyvin oppilaita motivoiva tapa oppia ja etsiä tietoa. Tutustumalla blogeihin oppilaat saisivat myös harjoitusta medialukutaitoon, pelkän opettajajohtoisen opetustavan sijaan.

Havainnollisesti blogien lisääntyneestä suosiosta kertoi mielestäni se, että tutkimuksen aloitusvaiheessa Blogilla 1. oli 17 900 seuraajaa, Blogilla 2. 63 700 ja Blogilla 3. 26 300 seuraajaa. (1.10.2015). Tutkielman valmistumisvaiheessa seuraajamäärät ovat kaikilla bloggaajilla nousseet huomattavasti. Blogilla 1. oli 32 500 seuraajaa, Blogilla 2. 105 000 ja Blogilla 3. 56 2000 seuraajaa (2.3.2017). Nykypäivänä blogit ovat siis varsin merkittävä vaikuttamisen ja tiedon välittämisen kanava.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo Finland.
- Aalto, R. 2005. Vahvista & venytä – Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: Docendo Finland.
- Aalto, R., Paunonen, M. & Paanola, T. 2007 Functional training. Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Jyväskylä: WSOY.
- Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A-P. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Saarijärvi: Docendo Oy.
- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahtiainen, J. 2007. Tasapaino. Teoksessa Keskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. 2. painos. Tampere: Tammer - Paino Oy.
- Ahtiainen, J. 2014. Maksimi- ja nopeusvoiman kehittäminen tukee tehokasta ja taloudellista lajisuoritusta. Liikunta & Tiede 51 (2-3), 61–65.
- Alahuhta, M. 2010. Tyypin 2 diabeteksen riskiryhmään kuuluvien työikäisten henkilöiden painonhallinnan ja elämäntapamuutoksen tunnuspiirteitä. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto: Juventus Print.
<http://jultika oulu.fi/files/isbn9789514263552.pdf>
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 1999. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.
- Aro, A., Mutanen, M., & Uusitupa M. 2010. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.
- Alapuro, R. & Arminen I. (toim.) 2004. Vertailevan tutkimuksen ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Alasilta, A. 2009. Blogi tulee töihin. Helsinki: Infor.
- Ampuja, M. 2006. Blogosfäärin lupaukset ja julkisuuden rakennemuutos. Kasvatus (1), 60–66. <http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/37/1/blogosfa.pdf>
- Blogilista 16.4.2015 Viitattu 16.4.2015. <http://www.blogilista.fi/>

- Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, M. 2004. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy
- Borg, P. Pöperöproffa -blogi. <http://patrikborg.blogspot.fi/>
- Cohen, K. 2005. What does the photoblog want? *Media, Culture and Society* 27 (6), 883–901.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Finfood 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. Suomen ruokatieto Ry. Viitattu 17.4.2014
- Haff, G. & Nimphius, S. 2012. Training Principles for Power. *Strength and Conditioning Journal* 34 (6), 2-12.
- Haletoja, J. Cocovi import Oy. 2012. Lisäaineettomuus ja gluteenittomuus ovat ruokavalion uusi musta. *Lehtiartikkeli*. Viitattu 21.4.2015 http://deski.fi/page.php?page_id=9&tiedote_id=15515#&panel1-1
- Helldan, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. *Finravinto 2012 –tutkimus*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Hirsjärvi, H., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hite, A. H., Berkowitz, V. G. & Berkowitz, K. 2011. Low-Carbohydrate Diet Review: Shifting the Paradigm. *American Society Parenteral and Enteral Nutrition* 26 (3), 300–308.
- Hulmi, J., Koivuranta, K. & Rytönen, T. 2014. Kehonpainoharjoittelu. Blogi. Viitattu 19.2.2017 <https://lihastohtori.wordpress.com/2014/04/28/kehonpainoharjoittelu-koivuranta-ja-rytkonen/>
- Hulmi, J. 2016. *Lihastohtori – näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon*. Saarijärvi: Fitra.
- Hulmi, J. *Lihastohtori*. <https://lihastohtori.wordpress.com/>
- Huovila, J. 2014. "Kansa ei enää tottele": Karppaus individualistisen ja universalistisen ristiaallokossa Helsingin Sanomissa vuosina 2010–2012. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 51(1), 18 - 31.

- Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito-opas. Helsinki: Duodecim.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ilander, O. & Käkönen, S. 2012. Urheilijan ravitsemusopas. HK Ruokatalo Oy. Yhteistyössä Suomen Olympiakomitea. Viitattu 13.4.2015. http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/9c7ebe034868882335884e3f1904aad3/1430134564/application/pdf/1156040/HK_ravitsemusopas_aukeama_netti.pdf
- Iiskari, H. 2005. Lempeää joogaa aloittelijoille. Helsinki: Tammi.
- Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2008 Kvantti – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. 2013. Viitattu 4.2.2015. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTRfMThfNDdfMTcwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzbGlpa3VudGFfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuisliikunta_2009-2010.pdf
- Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikka liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tampere: Tammerprint Oy.
- Kauranen, K. 2014. Lihas – rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Tampere: Tammerprint Oy, 171.
- Keliakialiitto. Viitattu 15.4.2015. <http://www.keliakialiitto.fi/>
- Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Helsinki: Readme.fi.
- Kortesuo, K. & Kurvinen, J. 2011. Blogimarkkinointi – blogilla mainetta ja mammonaa. Helsinki: Talentum.
- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 59.

- Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kärkkäinen, H. 2011. Kotimaasta vai kaukomailta – Superfood ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Elektroninen lähde. Viitattu 22.4.2014.
- Laatikainen, R. 2012. (Mieli)kuvia karppauksesta. Viitattu 26.4.2015.
<http://www.pronutritionist.net/mielikuvia-karppauksesta>
- Lehtiartikkeli 1. 17.4.2014. Gluteenittomasta ruuasta tuli trendi: tällainen on Helsinkiin avattu gluteeniton ravintola. Viitattu 22.4.2015. <http://nyt.fi/a1305883068168>
- Lehtiartikkeli 2. 1.9.2014. Gluteenittomuus on jo pienoinen trendi. Viitattu 22.4.2015.
<http://patarumpu.fi/2014/09/01/gluteenittomuus-on-jo-pienoinen-trendi/>
- Lehtiartikkeli 3. 4.2.2013. Gluteenittomalla dieetillä haetaan hoikkaa uumaa ja toimivaa vatsaa. Viitattu 22.4.2015.
http://yle.fi/uutiset/gluteenittomalla_dieetilla_haetaan_hoikkaa_uumaa_ja_toimivaa_vatsaa/6474878
- Lehtiartikkeli 4. 15.1.2013. Gluteeniton ruoka maistuu muillekin kuin keliaakikoille. Viitattu 22.4.2015.
http://yle.fi/uutiset/gluteeniton_ruoka_maistuu_muillekin_kuin_keliaakikoille/6450362
- Library.crossfit.com. Viitattu 23.4.2015
- Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2008. Social media – Introduction to the tools and processes of participatory economy. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Multisilta, J. & Aarnio, A. 2012. Facebook ja YouTube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011. Helsingin yliopisto. Helsinki: CICERO Learning.
- Mustajoki, P. & Leino, U. 2002. Laihdu pysyvästi. Hallitse painoasi. Jyväskylä: Gummerus.
- Moritani, T. & DeVries, H. A. 1979. Neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain. American Journal of Physical Medicine 58, 115 – 130.
- Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. 1. painos. Jyväskylä: WSOY.
- Niemi, A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus. 2. painos. Jyväskylä: WSOY.

- Noppiari, E. & Hautakangas, M. 2012. Kovaa työtä olla minä: Muotibloggaajat mediamarkkinoilla. Tampere. Tampereen yliopistopaino Oy – Juventus print.
- Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista – käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4(2), 203-235
- Reinhard, T. 2011. Superruokaa – maailman terveellisimpiä ruoka-aineita. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salmenkaita, I. & Tavi, V. 2005. Laihdu ilman nälkää. Jyväskylä: Gummerus.
- Schreier, M. 2012. Qualitative Content Analysis in Practice. Thousand Oaks (California): Sage Publications.
- Suomen terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Viitattu 10.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- Suomen terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 29.9.2014. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Viitattu 19.2.2015. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 28.1.2015. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituks_2014_fi_web.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987–2014. Energiaravintoaineiden ja suolan saantisuositukset 1987–2014 Valtion julkaisemien ravitsemussuosituksien mukaan. Viitattu 23.2.2015. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituks/suomalaiset+ravitsemussuosituks/>
- Yoga Nordic 2004. Viitattu 28.4.2015. http://www.yoganordic.fi/fin/classes/view/hot_tunnit/

LIITTEET

LIITE 1. Pelkistykset asiantuntijuspuheesta ravinto-osiossa

76 kpl

Vihreä tee-kapselit tehostaa rasvanpolttoa M1

Vihreiden tuotteiden käyttö aloitettava maltillisesti

Vihreät kapselit dieetille tai lisäboostia rasvanpoltolle

Chlorella puhdistaa kehoa voimakkaasti

Chlorella mainio proteiinin, raudan ja kalsiumin lähde

Chlorella kapseli tai jauhe, smoothieen

Chlorella ja spirulina samankaltaisia superfoodeja

Matcha vahva vihreä tee, piristää ja virkistää

Matcha paastoon tai puhdistuskuurille

Matcha sisältää antioksidanteja, kuitua ja klorofyyliä

Matchassa tasainen energianvirtaus, kestää 4-6h, rentouttaa, virkistää

Yksi lasi matchaa vastaa 10 lasia vihreää teetä

Magnesiumöljy palautumiseen, imeytyy suoraan kehon hyöd.

Magnesium auttaa lihaskramppeihin ja suonenvetoihin

Suom.saavat mag. Viljavalmisteista, juomista(kahvi ja mineraalivesi)

Suomalaiset saavat mag. Kasviksista (peruna, hedelmät, marjat) ja maitovalm.

Mag. Tärkeää kovaa treenatessa sekä erit. niukalla ruokaval. Palautmisessa

Magnesiumia ei voi nauttia liikaa, ylim. poistuu kehosta

Suosittelen mag.lisää kaikille

Motiivi ja asenne tärkein asia painonpudotuksessa M3

Oma ajankäyttö ja priorisointi tärkeää, kukaan ei tee puolesta

Malti ja hyvä lähestymistapa painonpud. Ja kehonmuok.

Tavoitteiden asettaminen itselle tärkeästä syystä

Karistajauheliha vähärasvaista

Vihreä puhdistaa kehoa + antioks,vitam. Suojaabat immuunipuolustusta M13

Vihreä jauhe sisältää klorellaa, spirulina, vehnä/ohraoras, nokkonen

Karistan sisäfile vähärasvaista M16

Ravintolasta löytyy väh.rasv. Vaihtoehtoja

Dieettiä voi noudattaa matkustellessa, näe mahd.

Terveellinen ja ravintorikas ruoka parantaa nopeammin jos sairaana M16

Kookosöljy torjuu tulehduksia ja tappaa bakteereja

Sinkki,c-vitamiini, glutamiini kannattaa nauttia flunssaisena pitkin päivää

Dinnerit ja bileet väliin dieetin aikana, itsensä kiusaamista

Yksittäiset lipsumiset eivät kaada projektia

Tarkat ravinto-ohjeet

Ei pikadieettejä

ei kituutusdieettejä

Asiak. ongel., syödä tarpeeksi

Ruokamäärät palautumiselle sopivat

Ruokamäärät treenille sopivat

Sisäinen motivaatio tärkein tekijä

pitkäjänteisessä kehityksessä 1

Uusi ravinto -> alentunut ravintotiheys 1

keskity perusruokaan

liha: jauheliha, kana, pakasteseiti, pakastekalkkuna,porsas

maitotuotteet: maitorahka, maito

kananmunat

rasvat: öljyt, pähkinät

vihannekset, pakastevihannekset

lisäravinteet: hera, kreatiini

suunnitelmallinen syöminen

asioista luopuminen ja karsiminen (kahvila, ravintola..)

tulojen ja menojen ylöskirjaus

isot ruokakaupat edullisia

aletarrat

resepti: kana-kesäkurpitsahamppari 13

broileri

kesäkurpitsa

sipuli

ketsuppi

ruisleipä

juusto

pippuri

suola

Matcha-tee 10x voimakkaampi kuin vihreä tee 18

vanilja-kinuskijäätelö-resepti

kananmunan valkuainen

stevia

vaniljaproteiini 19

maitorahka

maito

kaloriton kinuskikastike

välipalaresepti

turkkilainen jogurtti

maitosuklaa-kaseiini 112

rypsiöljy

proteiinipatukka

LIITE 2. Pelkistykset asiantuntijuuspuheesta treenioiossa

92 kpl

Kok. naisista jotka haluavat epätoiv. Pudottaa painoa M3
Kokemukset että onnistuminen vaatii = asenne, sinnikkyys
Olosuhteet on asenne- ja järjestelykysymys
Höllääminen ei ole sallittua, järjenkäyttö on
Ilmajooga rentouttaa koko kehon kok.valt. M7
Ilmajooga tekee hyvää alaselälle ja vie kivun pois
Ilmajooga tehokasta ja mieltä virkistävää
Urheilu on elämäntapa M9
Naisilla taipumus tukeutua ja luottaa vaa'an lukemiin M12
Saisimme parempia tuloksia ilman vaaka, mentaalipuoli
Itsetunnon kohottaminen omista fiiliksiä, ei vaa'asta
paino vaihtelee hormonien, treenin, nesteen ym mukaan
Kehon muutoksia voi seurata vaa'an sijaan esim. inbody-mittauk.
Inbody-mittaus 1-6kk välein vaa'an sijaan
Inbody kertoo kehonkoost. Lepoaineen vaihd. Viskeraalirasv.
Hypox tehostaa rasva.polt, tasap. Hermoston toimintaa M15
Hypox auttaa kehoa palautumaan nopeammin harjoittelusta
hypox lisää verenkiertoa, poistaa maitohappoa
hypox lisää imusuoniston toimintaa

Vastuu itsestä ja asiakkaiden asioista L1

Lepo tärkeää

Terveys tärkeä

Mielen hyvinvointi yhtä tärkeää kuin kehon hyvinvointi

Tarkat treeni-ohjeet L2

Muuttuvat ohjelmat, motivointi

Fitnet-sivusto helppokäyttöinen, apu nopeasti

Terveelliset elämäntAVAT

Liikepankki, satoja liikkeitä

Tulokset: aineenvaihdunt kiihtyy

kiinteytyminen

lihassassa lisääntyy

rasvat ritisee

Kehonkoostumuksen muokkaaminen

Onnistumisen kok asiakkaan onnistuessa valmentajana

Tärkeää kok. valtainen tasapaino ja jaksamien L3

Vastuu muista, jos ei pysty huolehtimaan itsestään? L4

Uni ja lepo tärkeää

uusi treeniohjelma tulossa I2

kiinteiden jalkojen salaisuus hyväkuntoiset lihakset

kaikissa liikkeissä jarruttava alasmeno

hallittu kropan käyttö

kehonpainoharjoittelu I5

pistoolikyky

kyykky

sissikyky

yhden jalan kyykky

askelkykky taakse

bulgarialainen askelkykky

reidenojennus maaten

penkille askellus

jalan ojennus eteen

hyppyt

kuntosaliharjoittelun toistomäärä I

lihaskasvussa 6

ei tiettyä toistomäärää parhaaseen tulokseen

settien, vastusten, toistojen kumulatiivinen volyyymi

progressiivinen eteneminen tärkeää

intensiteetti + toistojen laatu tärkeää

Riittävä mekaaninen rasitus, vastus verrattain kova

8-12 toistoa/ 3-5 sarjaa otollinen yhdistelmä suuren volyymin saavut.

Niin kauan kuin tulokset nousee 12x3 tyyppisellä harj. jatka sitä

alkutaipaleen jälkeen vaaditaan uusia keinoja

useampitasoinen progressiomenetelmä + treenien jaksottaminen

Kehitystä myös sarjapituuksien ja settien lisäämisellä

Panostaminen treenien/settien jakamiseen eri toistoalueille

Jaksottamalla kehitystä voimaominaisuuksiin tekemällä lyhyempiä sarjoja

Jaksottamalla kehitystä tekemällä pidempiä sarjoja, VAIHTELU

alottelijavaiheen jälkeen toistoalueen hyödyntäminen oleellista

lyhyemmät sarjat ja voimatreenillä lihaskasvu samaa kuin bodaustreenillä

kok. volyyymi ratkaisee ed.main. VIITATTU TUTKIMUKSEEN

kun vastus hyvin suuri (lyh sarjat) suoritustekniikka kärsii

pitkät sarjat tärkeitä lihaskavuun tähtäävässä treenissä

lyh ja pitk. Sarjat yhdessä tukevat toisiaan, molemmat tärkeitä

Muutokset treenissä antaa lihaksille uutta tuntumaa

edestakainen pyramidiharjoittelu I7

erikoistekniikat

käänteinen liikejärjestys

Yleensä perusliikkeet ensin, eristävät sitten

sarjapituudet vakiot

Pyramidiharjoittelu vaatii työ- ja palautumiskapasiteettia
vasta-alkajille pyramidiharjoittelu ei sovi
uusi treeniohjelma huomenna 10
treeniohjelma kovaa treenaaville
muutoksia valmennettavien ulkomuodossa
yksityiskohtaiset treeniohjeet
neuvoja treenin suorittamiseen, nousujohteinen
intense - kok. valtainen tulosten saavuttaminen
demot liikkeisiin
kehonmuokkauksen kannalta tehokkaat liikesuor.
ohjeet lihahuoltoon
ohjeet kevennettyihin jaksoihin
ohjelman kesto 8 + 1vk

LIITE 3. Pelkistykset hyvinvointipuheesta ravinto-osiossa

34 kpl

Syksy hyvä aika parantaa ruokavaliota M1

Kokemukset magnesiumista öljynä parhaita M3

Luomme olosuhteet päivittäiseen elämään

Olosuhteen luonti määrittelee tav. Saavuttamisen

Syksy vaikuttaa ruokavalintoihin M13

Superfood käyttö päivittäin turv.ruokavaliion riit.

Superfood käyttö päivittäin tuv. Ravintoaineiden riit.

Aamu alkaa vihreällä smoothiella

Rakastaa smoothieita M16

Lakritsiutetta teelusikallinen makeanhimoon

Ravintola, jossa hyvä ja terveellinen ruoka vetää treenaajia puoleensa M5

Kokee alkoholista masennusta ja morkkista L6

Terveellinen ruoka osana onnellisuutta L5

Ruokavaliion pysyminen

Syy-seuraussuhde ruoka-aineista

Syöminen tiukassa taloudellisessa tilanteessa

Syksy aikaa parantaa elämäntavat

Lisääntynyt liikunta + laadukkaat raaka-aineet kohentaa oloa ja olemusta

Terveellinen elämäntyyli tuntuu kamalalta jos ei syö tarpeeksi I4

14

liikkumisen myötä kulutus lisääntyy

tasapainoisen liikunnan ja ruokailun ihanuus

syömiskontrolli: makeanhimon poistamiseen keinoja

Herkuttelu = tunkkainen ja vetämätön olo

Herkuttelu vähentää normaalin ruoan ruokahalua

Herkuttelu lihottaa

Tasapainoinen ja riittävä ravinto iso tekijä makeanhimon poistamisessa

matcha-tee rentouttajana

matcha-tee tasapainottaa verensokeriarvoja

Olo matcha-teen nauttimisen jälkeen seesteinen

Olo matcha-teen nauttimisen jälkeen valpas

kromin puute makeanhimon lisääjänä

18

maca maistuu makealle

lakritsiluomupastillit taltuttaa himon

Pienet apukeinot makeanhimossa saavat aikaan suuren muutoksen

LIITE 4. Pelkistykset hyvinvointipuheesta treeni-osiossa

98 kpl

Syksy hyvä aika aloittaa uusi harrastus M1

Syksy lisää treenaajien määrää

Mag.öljyssä voi olla lihaksia lämmittävä vaikutus

Yhteinen aika jaksamiselle tärkeä voimavara M2

Bootcampissa mahtavia treenejä, vähemmän stressiä

Levollinen olo vaikka jalat tuntuvat painavilta

Kylpyläreissu vastapainoa kovalle treenille

2 min nauraminen vastaa 45min täyd. Rentoutumista

Rakastaa liikuntaa ja itsensä haastamista M3

Itseä motivoi ura, osaaminen itsensä haastaminen

Elämästä nauttiminen

Yrittäjyys värikästä mutta kuluttavaa M4

Kiireisen päivän jälkeen väsymystä kropassa

Nukkuu keskimäärin 9h yössä

Muutokset elämässä vahvistanut itseluottamusta

Muutokset elämässä -> ymmärtää omaa jaksamista

Muutokset elämässä -> löytänyt heikkouksia ja vahvuuksia

Jatkuva hikoilu tuo haasteita hiusten hyvinvointiin M6

Sunnuntai lepopäivä, otetaan rennosti M7

Rentoutumisen arvostaminen

Koti paikka rentoutumiselle

Shoppailu rentouttavaa ja hauskaa

janoaminen kehittymistä ja onnitumista urheilun parissa M9

Rakastaa itsensä haastamista

Rakastaa urheilua ja sen jokaista merkitystä

Urheilusta nauttiminen, intohimo ja rakkaus

Rehti kilpailumieli lajissa kuin lajissa M11

Itsensä rakastaminen ja oman kehon rakastaminen sellaisenaan M12

Luottaminen omaan kehoon tärkeää, kauneus katsojan silmissä

Oma vahvuus urheilijana päättäväisyys ja usko itseensä M14

Vahva mieli + tukijoukot tärkeää kaikessa elämässä

matkustustelu palautumisen keino L2

töiden paljous väsyttää, vastuu

yrittäjäyys heikentää palautumista

uupuminen

itsensä loppuun polttaminen

ylikuormitus

Syksy rauhoittava tekijä

Ystävän kokemuksen heijastuminen omaan terveyteen ja sen tärkeyteen

odotusarvo, että mieskin kiin. urheilusta ja hyvinvoinnista L3

Tavoitteiden asettaminen tärkeää itselle ja puolisolle

Jatkunut väsymys L4

oman hyvinvoinnin muutokset -> lääkäriin

oman kehon kuuntelu

Kropan oirehdinta; masennus, väsymys, yöhikoilu, särkyjä, sykkeen nousu, outo palautumisreaktio

Hermostollinen ylläritustila

Harmitus, että päästänyt tilanteen näin pitkälle

Lepoviikon vaikutus positiivinen

Helpotuksen tunne

Terveyden tärkeys

Vastuuttomuus pahoinpidellä terveyttä

Syyt ylläritustilaan; psyyk. huono kunto, väsymys, vähättely, töiden lisääntyminen

Vastuu tilanteesta, valinnoista ja seurauksista

Treenimäärät sopivia

Treenit sopivan rankkoja

Työstressi aiheuttaa uupumista

Shokki + trauma aiheuttaa uupumista

Kokemusten jakaminen ja muiden kokemuksista kiinnostuminen

Terveyden kunnioitus L5

Terveyden rakastaminen

Kiitollisuus tsemppiviesteistä

Unen paljous L6

Flunssan parantelu

Lääkärin ohjeistus vs oma kokemus

Malttamattomuus lepoon

Oman hyvinvoinnin paantamisen keino, liikunta

Ystävä vahtimassa treenien keveyttä

Nettishoppailu lohduttava tekijä

Syyt blogin hiljaiseloon terveydellisiä

Keskittyminen lepoon L7

Keskittyminen nukkumiseen

asioiden käsittely itsekseen -> eteenpäin

pakollisten töiden hoito

ikävä vanhaa elämäntapaa, urheilua

lenkkeily parantaa psyykkistä terveyttä

muutos-> enemmän aikaa itselle ja ystäville

uniongelmiä liki vuoden

väsymys

tervehtyminen ennen takaisinpaluuta

Stressi-ihottumaa L8

Rauhallinen ulkoilu

Psyykkisten asioiden pohtiminen tärkeää

Treeni osana onnellisuutta

Työt osana onnellisuutta

Ikävä treenejä ja rutineja

Ihannointi

kehonmuokkaus hidasta I 4

peilikuva muuttuu hitaasti

älä keskity painolukemaan

puntaria tärkeämpää peilikuva ja olotila

Tärkeä löytää itselle sopiva tapa muuttaa elintapoja

Tasapaino liikunnan, ravinnon, levon, suhteiden ym välillä

sitkeys tärkeää muutoksessa

Alkuvaiheessa kehitys/muutokset nopeaa

Normaali laihdutus vs fitness

Lopputuloksen odottelun sijaan tekemisestä nauttiminen

jatkuva kehittyminen eri osa-alueilla koko homman ydin

treeni, ruoka, lepo

LIITE 5. Pelkistykset kilpailupuheesta ravinto-osiossa

31 kpl

Dieetillä kokonaiskuva ratkaisee
Kokemukset kisaprojektin kautta painonpud. Pitkäjänt.
Nälkä iskee kun ei ole kiire (sunnuntai) M4
Hyvä yleinen vireystaso dieetillä
Rasvavarastot vähenee-> höyryjuna hidastuu
Ei voi syödä herkkuja piristykseksi
Dieetilläkin voi fiilistellä ruokaa M5
Sushin sijaan dieetille sopiva annos
Ruoka ilman kastiketta, pyydä
Himoitsee makirullia diettin aikana
Karistaliha, parsakaali, riisi, öljy lounaalla
treen. kahvila:protsku, inkiväärishotti, terv.smoothie
Uneksii herkuista M9
Mieli odottaa muutakin kuin dieettiruokaa
Kisaprojektin aikana nälkä
Hyvä dieetti kisaprojektin aikana
Ulkona syöminen dieetin puitteissa
Tavallisten elämäntapojen vaikutus dieettiin, kok.
Dieetti antaa tietoa elämäntavasta ja mistä nauttii
Ei nauti dieetistä
Dieetti pieni osa lajia
Ulk.puol. Näkevät laihutumisen ja raj. Ruokavalion
Dieetti paljastaa omat heikkommat piirteet
Kropan kuivattelu eri menetelmin M11
Kuivatteluviini ja shotti kyseenalaista urheilussa
Kisapäivänä vettä, riisikakkuja ja maapähkinävoita
Kisapäivän jälkeen normaalia ruokaa, ei herkkuja
Kehittyminen arjen valinnoilla ruokapöydässä
Paast. ja dieetillä riittävä ravintoaineiden saanti tärk.
Dieettiruoka:kana,tonnikala,jauheliha ja valk. Kala
Vihreä tankoparsa +smoothie kalorittomalla hillolla

LIITE 6. Pelkistykset kilpailupuheesta treeni-osiossa

76 kpl

Motiivi kisaprojektiin=motiivi onnistua itseä varten M3

Kisat ovat itseä varten
Elämyksistä nauttiminen, kisaprojekti
Motiivi kannustaa jatkamaan
Virheistä jatkaminen
Usko ja luotto itseensä
Odotukset vs todellisuus kisaprojektissa M4
Salien etsiminen matkustaessa vie aikaa M5
Dieetin vaikutus keskivartaloon = litteä M8
Bikinifitnessin tavoite ei ole olla kuiva lihatikku
Fiilistely farkkujen mahtumisesta jalkaan
Fiilistely pienentyneestä olemuksesta
8 tunnin yöunet kisaprojektin aikana M9
Kisaprojektin aikana herkempi ja hajamielisempi
Kisaprojektin aikana jaksaa treenata liki samoilla painoilla
Hyvä pohjatyö kisaprojektilla
Treenaaminen maltillisia määriä, 1,5h/pv
Yksi lepopäivä viikossa kisaprojektin aikana
Kroppa toimii hyvin projektin aikana
Olo energinen ja hyvinvoiva projektin aikana
Olo ärtyisämpi ja äkkipikaisempi projektin aikana
Terveysten säilyttäminen dieetin aikana
Projektin toteuttaminen terveyden ehdoilla
Valmentajan rooli onnistumisessa
Samanhenkisten ihmisten löytäminen ja lähentyminen proj. Aikana
kisaprojektin avulla uusia ystäviä
Kisaaminen itsensä vuoksi, ei lajin vuoksi
Kisapäivänä jännittää M10
Asioiden hoitaminen kisapäivänä ajoissa stressin vähentämiseksi
Itsevarmuus tärkeää
Ystävän tuki takahuoneessa tärkeää
Fiilis kisojen jälkeen huikea M11
Tavoitteet ja niiden toteutuminen
Tyytyväisyys projektiin ja tiimiin
Jännitys lavalla osa kisaamista
Lajissa kehittyminen ja itsensä haastaminen
Kisojen jälkeen loistava treenifiilis
Kehittymien tapahtuu salilla
Elämäntapa = työ pitkäjänteistä ja siitä nautitaan

Kilpailemisesta huolimatta terv. Elämäntavat ja hyvä olo tärkeää M12
Kisaaminen ei ole ratkaisu itsetunnon koh. Se pitää rakentaa jotenkin muuten
Kisakauden jälkeen kehittyminen ja treenaamisesta nauttiminen närkeää
Kisaamisen stressi: kunto ei etene, kisakunto ajoissa tai liian aikaisin M14
Stressi pahin vastustaja monelle
Laji vaatii vahvaa itsetuntoa ja uskoa omaan tekemiseen
Lajissa tärkeintä paras mahdollinen suoritus
Kisaaminen vaatii urheilijan mielen, valmist. työrauh. tasap ymp. ja vahvaa halua
Itsensä voittaminen tärkeää
Nopea palautuminen tärkeää dieetillä M15
Nopeampi palautuminen = tehokkaammat treenit, suorituskyky kovempi
Kehon kuuntelu ja huolto tärkeää kisaprojektin aikana
Saunottelu ei riitä palautteluksi
Kisaprojekti lisää kehonhuollon tarvetta
Jännitystilat kropassa heikentää salilla voimatasoja ja liikkuvuutta M17
Flunssasta kärsiminen juuri ennen kisoja
lepo erityisen tärkeää kipeänä

kisakaudella elämäntil. tulisi olla rauhallinen ja vakaa
Oma arki vaikuttaa kisakauteen L4
Vastoin käym. hyväksyminen, kisat jää välistä
Muutokset sos.suhteissa vaikuttaa kisakauteen
Lisääntynyt työmäärä vaikuttaa heikentävästi kisakauteen
Turhautuneisuus kisojen skippaamisesta
Shokki urheilukiellosta
Suhde lajiin, rakastaa sitä
Riskeistä harrastaa lajia sairaana
Kisastressi aiheutti väsymystä
Päätöksenteon vaikeus kisaamisesta L5
Lajin kunnioitus
Lajin rakastaminen
Ristiriitaiset tunteet fitness-aiheisista asioista L7
Fitness kuvat ja hehkutukset negatiivisia
ilo, riemu ja onnistumiset motivoivia
fitness tärkeää, takaisinpaluu
Kisojen seuraaminen inspiroivaa L8
Tauko lisännyt kisakuumeita ja nälkää
Fitness-elämä osana onnellisuutta