

# **Kuntosaliharrastajien rituaalit, identifikaatio ja motivaatio**

Etnologian

pro gradu -tutkielma

syksy 2015

Historian ja etnologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Fanny Neittaanmäki

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen	Laitos – Department Historian ja etnologian laitos
Tekijä – Author Fanny Neittaanmäki	
Työn nimi – Title Kuntosaliharrastajien rituaalit, identifikaatio ja motivaatio	
Oppiaine – Subject Etnologia	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Syksy 2015	Sivumäärä – Number of pages 84 sivua + 3 liitettä
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkielmassa tarkastellaan kuntosaliharrastusta rituaalisena toimintana, joka rakentaa identiteettejä symbolisten rajojen kautta. Työssä etsitään myös vastausta siihen, minkälaisia identiteettejä kuntosaliharrastajille muodostuu kuntosalirituaalissa. Tutkielmassa selvitetään lisäksi kuntosaliharrastajien motivaatiota säännölliseen harjoitteluun.</p> <p>Kuntosaliharrastus on osa monien ihmisten elämää, mutta etnologista tutkimusta siitä on tehty vähän. Opinnäytetyö paikkaa tätä vajetta. Tutkielma tuottaa kansanterveydellisesti hyödynnettävää tietoa, koska se lisää ymmärrystä siitä, mitä liikuntasuosikset tarkoittavat ihmisten arjessa ja merkitysmaailmassa. Se tuo myös näkyviin niitä monitasoisia prosesseja, joita kuntosaliharrastusta aloitteleva ihminen käy läpi. Tutkielma havainnollistaa kuntosaliharjoittelun identiteettejä koskevia ulottuvuuksia ja liikunnallisuuden rakentumista rituaalisten tekojen kautta. Se tuo liikuntaa ja elämäntapamuutoksia koskevaan keskusteluun kuntoliikkujan kulttuurista ja elettyä, arkista todellisuutta.</p> <p>Teoreettisen viitekehyksen muodostavat kulttuuriantropologi Taina Kinnusen tutkimus kehonrakentajien rituaalisesta elämäntavasta ja kulttuurintutkija, sosiologi Stuart Hallin identiteettiteoria. Molempia teorioita sovelletaan aineistolähtöisen tutkimuksen edellyttämällä tavoilla. Kuntosaliharrastusta käsitellään rituaalisena kokonaisuutena, joka koostuu useista elementeistä. Identiteetti määrittyy pirstaloituneeksi, liikkeessä olevaksi ja prosessinomaiseksi, ja se muotoutuu symbolisten rajojen kautta.</p> <p>Tutkielman aineisto on hankittu etnografisin menetelmin. Pääaineistona on kymmenen kuntosaliharrastajan teemahaastattelut, ja lisäksi taustoittavaa tietoa on kerätty osallistuvalla havainnoinnilla kuntosaliharjoittelun aikana. Haastateltavat ovat kuntosaliharrastajia, jotka harjoittelevat kuntosalilla säännöllisesti, vähintään kahdesti viikossa, ja joilla ei ole ollut aiempaa liikuntaharrastusta. Tutkielmassa haastateltavien ääni pääsee kuuluviin runsaissa lainauksissa.</p> <p>Kuntosaliharrastus voidaan nähdä rituaalisena toimintana, joka vaikuttaa kuntosaliharrastajien arkeen ja identifioitumiseen monitasoisesti. Rituaalien avulla voidaan muuttaa identiteettiä toistamalla tekoja, jotka ovat kuntosaliyhteisössä symbolisesti tärkeitä. Kuntosaliharrastajat erottautuvat yhtäältä entisestä elämäntavastaan ja kuntosalilla käymättömistä ihmisistä, toisaalta omistautuneista kehonrakentajista ruokavaliolla, harjoituskivun kestämisellä ja pyrkimyksellä puhtaisiin liikeratoihin. Kuntosaliharrastajien identiteetti on muuttuva ja hybridinen, monenlaisia aineksia sisältävä. Säännöllisen kuntosaliharjoittelun merkittävimpiä motiiveja ovat läheisten kannustus, harrastuksessa kehittyminen, ruumiin muuttuminen ja hyvän olon tavoittelu.</p>	
Asiasanat – Keywords kuntosalit, rituaalit, identiteetti, motivaatio, kuntoliikunta, voimaharjoittelu	
Säilytyspaikka – Depository Historian ja etnologian laitos	
Muita tietoja – Additional information	

# Sisällys

1 JOHDANTO.....	3
1.1 Tutkimuksen tausta ja tutkimuskysymykset.....	3
1.2 Aikaisempi tutkimus.....	5
1.3 Keskeiset käsitteet.....	6
1.4 Kenttänä kuntosali.....	8
2 MENETELMÄT.....	10
2.1 Etnografinen tutkimusote ja osallistuva havainnointi.....	10
2.2 Haastattelut tutkimuksen pääaineistona.....	13
2.3 Tutkimusetiikka ja tutkijan positio.....	19
2.4 Etnologinen tiedonintressi aineistonhankinnassa.....	22
3 LIIKKUVAT IDENTITEETIT JA KEHONRAKENTAJIEN RITUAALIT.....	23
3.1 Identiteetin käsite murroksessa.....	23
3.2 Rituaalit ja symboliset rajat kehonrakennuksessa.....	26
4 KUNTOSALIHARRASTUKSEN RITUAALISET ELEMENTIT JA HARJOITTELUN MOTIIVIT.....	30
4.1 Aluksi: kuntosalियmpäristö sosiaalisena paikkana.....	30
4.2 Rituaaliset elementit kuntosaliharjoituksen aikana.....	35
4.2.1 Liikkeiden puhtaus.....	35
4.2.2 Kivun symbolinen merkitys.....	37
4.3 Ruoka ruumiin ja identiteetin rakentajana.....	41
4.4 Rituaalille omistautuminen.....	49
4.4.1 Säännöllisyys.....	49
4.4.2 Askeesi ja uhraukset.....	51
4.4.3 Oppimisen halu.....	58
4.5 Hyvä olo ja uusi, toimiva keho – painoharjoittelun motiivit.....	61
5 POHDINTA.....	69
LÄHTEET.....	79
LIITTEET.....	85
LIITE 1: Haastattelukutsu.....	85
LIITE 2: Haastattelukysymykset etnologian pro gradu -tutkielmaa varten.....	86
LIITE 3: Haastateltavien taustatiedot.....	88

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen tausta ja tutkimuskysymykset

Etnologinen tutkimus tuottaa tietoa niin ihmisten arjessa kuin laajemmissakin kulttuurisissa rakenteissa tapahtuvista muutoksista. Innostuin tutkimaan kuntosaliharrastajien kokemuksia arjen ja elämän muuttumisesta säännöllisen harjoittelun myötä, koska omat kokemukseni kuntosaliharjoittelusta herättivät monia kysymyksiä. Pohdiskelin, miten aktiivisen liikuntaharrastuksen aloittaminen ja jatkaminen onnistuvat, jos taustalla ei ole aiempaa säännöllistä liikunnan harrastusta. Minua askarrutti myös, millaisiin muutoksiin, ristiriitoihin ja kulttuurieroihin ihmiset törmäävät kuntosalille mennessään, ja miten he sovittavat painoharjoittelun osaksi arkeaan ja identiteettiään. Lihaskuntoharjoittelu pakottaa kohtaamaan myös ruumiillisia tunteita, jotka voivat olla aloittelijalle ennalta kokemattomia ja epämiellyttäviäkin, ja aloin pohtia, millaisia merkitysten muutoksia rasituksen ja kivun tuleminen mielekkääksi osaksi ihmisen kokemusmaailmaa edellyttää. Mietin, voisiko kuntosaliharrastusta lähestyä rituaalien näkökulmasta ja näin hahmottaa, miten harjoittelusta tehdään henkilökohtaisesti merkityksellistä.

Etsin pro gradu -tutkielmassani vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mikä motivoi kuntosaliharrastajia? Millaisena rituaalisena toimintana kuntosaliharrastus voidaan nähdä ja mihin siinä muodostuu identiteettejä rakentavia symbolisia rajoja? Millaisia identiteettejä kuntosaliharrastajille rakentuu rituaalien kautta?

Valitsin tutkimusaiheeksi kuntosaliharrastuksen monesta syystä. Kuntosalilla käyminen on viime vuosina kasvattanut paljon suosiotaan ja on osa monen ihmisen arkea, mutta siihen liittyvää etnologista tutkimusta ei ole juuri tehty. Pyrin täyttämään tätä tutkimuksellista vajausta, sillä etnologiaan kuuluu olennaisesti ajankohtaisten ilmiöiden tarkastelu ja niiden asettaminen laajempiin kulttuurisiin yhteyksiin. Identiteetit, rituaalisuus, motivaatio ja symbolismi ovat tieteenalan ytimessä olevia ja runsaasti tutkittuja teemoja, jotka antavat kuntosaliharrastuksen tarkasteluun vahvan perustan.

Toiseksi kuntosaliharrastuksen tutkiminen tuottaa kansanterveydellisesti merkittävää tietoa. Aikuisten liikunnan vähimmäissuositukseen kuuluu aerobisen liikunnan ohella ”luustolihasvoimaa ja kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa esimerkiksi kuntosaliharjoitteluna” (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2010/2012: 2). Jotta voidaan ymmärtää paremmin, mitä liikuntasuositukset tarkoittavat ihmisten arjessa ja merkityks maailmassa, on tuotava tutkimuksen avulla näkyviin niitä monitasoisia prosesseja, joita esimerkiksi kuntosaliharrastusta aloitteleva ihminen käy läpi. Pyrkimyksenäni on tuoda esiin niitä kuntosaliharjoittelun ulottuvuuksia, jotka koskevat syvällisesti ihmisten identiteettejä ja jotka heidän arjessaan rakentavat liikunnallisuutta rituaalisten tekojen kautta. Haluan tutkimuksellani nostaa kuntoliikuntaa ja elämäntapamuutoksia koskevaan keskusteluun teemoja, jotka kytkevät ihmisen osaksi sitä kuntoliikkujan kulttuurista ja elettyä todellisuutta, joka ei ole tutkimuslaitteilla mitattavissa.

Tutkielman ohjeellisen laajuuden vuoksi oli tarpeen rajata aihetta. Vaikka tutkimukseni auttaa hahmottamaan liikunnalliseen elämäntapaan siirtymistä jonkin verran myös yleisellä tasolla, keskityn vain yhteen liikuntamuotoon, jotta kymmenestä haastattelusta koostuva aineisto tarjoaisi analyysiin selkeämpiä teemoja. Toinen rajaus koskee ruumiillisuutta ja ruumiin estetiikkaa, jotka ovat kuntosaliharjoittelussa väistämättä läsnä. Näitä teemoja on tutkittu runsaasti etnologia- ja sosiaalitieteissä yleisemmin ja jonkin verran myös kuntosalinympäristössä (ks. Hedblom 2009: 13–17). Vaikka ruumiillisuus on etnologiassa keskeinen tutkimusaihe, sen hedelmällinen käsittely pro gradu -tutkielman mittaisessa opinnäytetyössä olisi edellyttänyt muiden haastatteluaineistoni perusteella merkityksellisten teemojen karsimista. Samasta syystä olen jättänyt pois vartaloihanteita ja sukupuoliyhteyttä koskevat teemat, joita teoreettisena lähtökohtana käyttämäni Taina Kinnusen (2001) laaja tutkimus kehonrakentajien ritualisoidusta elämäntavasta myös käsittelee. Sukupuolen rakentuminen kuntosaliharrastuksessa on monitahoinen aihe, joka vaatisi oman tutkimuksensa. En tarkastele myöskään Kinnusen esittelemää kehonrakennuksen kilpailutoimintaa tai lieveilmiöitä, koska haastattelin ainoastaan kuntosaliharrastajia,

joilla ei ole kehonrakennustaustaa. Tutkielmani on aineistolähtöinen ja se perustuu ihmisen kulttuurisen toiminnan tutkimiseen, joten liikunnan fysiologia rajautuu tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

## 1.2 Aikaisempi tutkimus

Kuntosaliharrastusta on tutkittu paljon liikuntatieteissä, mutta kulttuurisesti suuntautunutta tutkimusta on tehty vähemmän. Kulttuuriantropologi Taina Kinnunen, jonka tutkimusta (2001) käytän yhtenä tutkielmani teoreettisena lähtökohtana, on eräs johtavista kuntosalikulttuurin ja ruumiillisuuden tutkijoista Suomessa. Hänen tuotantoonsa kuuluu myös muita ruumiintekniikoita, kuten kauneuskirurgiaa, sekä koskettamista ja seksuaalisuutta tarkastelevia teoksia (ks. Kinnunen 2008 ja 2013, Kinnunen & Puuronen [toim.] 2006). Ruotsalainen sosiaali antropologi Christina Hedblom (2009) on tutkinut väitöskirjassaan kuntosali- ja fitnesskulttuuria. Hän käytti aineistonhankinnassa etnografisia menetelmiä, kuten osallistuvaa havainnointia ja haastatteluja, ja teki tutkimuksensa kuntosalin ja kuntokeskuksen asiakkaiden parissa kahdessa ruotsalaisessa kaupungissa. Hedblomin lähestymistapa on fenomenologinen, ja ruumis ja sen liikkeet ovat sekä keskeisiä teemoja että teoretisoinnin välineitä hänen tutkimuksessaan, joka käsittelee kuntosalikulttuurissa vallitsevia statusasemia, kategorioita ja todellisuuden määrittelyn valtaa. (Hedblom 2009: 13, 15, 24.) Sosiologiassa kuntosaleja ovat tutkineet muiden muassa Sankari (1995) ja Sassatelli (2010). Hedblom esittelee väitöskirjassaan sosiologista ja kulttuurisesti suuntautunutta kuntosaliaiheista tutkimusta laajemmin (Hedblom 2009: 15). Pro gradu -tutkielmia aiheesta on tehty jonkin verran (ks. esim. Inkinen 2007, Metsäranta 2004, Mäenpää 2015 ja Äikäs 2006).

Identiteettejä on tutkittu etnologiassa runsaasti, sillä identiteetti on eräs tieteenalan olennaisimmista teemoista. Etenkin 1970-luvulta alkaen identiteettejä on tutkittu vilkkaasti väestön muuttoliikkeiden voimistuttua (Lönnqvist 1999: 27). Keskeisiä painotuksia ovat olleet etniset, alueelliset ja kansalliset identiteetit, joita on tarkasteltu muun muassa identiteetin rakentamisen, rajojen ja ylijärjestyksen kautta. Identiteettiä on tutkittu myös muun muassa ammatin, ruumiillisuuden ja materiaalsen kulttuurin

näkökulmista. (Katso esim. Hirsiaho ym. 2005, Lundin & Åkesson 1996, Ruotsala 2002, Åström ym. 2001.) Myös rituaalit ovat olleet pitkään tutkijoiden kiinnostuksen kohteina etnologiassa, kulttuuriantropologiassa, uskontotieteessä ja sosiologiassa. Varhainen rituaalien tutkimus keskittyi uskonnollisiin rituaaleihin ja niiden sosiaalista järjestystä ylläpitäviin ominaisuuksiin. Myöhemmin huomio siirtyi rituaalien ulkoisesta järjestyksestä niiden kokemuksellisuuteen ja dynaamiseen luonteeseen. (Kinnunen 2001: 302, ks. myös Bell 1992 ja Paden 1988.) Rituaalien tutkimuksen paljon sovellettuihin klassikoihin lukeutuvat esimerkiksi Arnold van Gennepin (1960/1908) siirtymäriittiteoriaa käsittelevä *The rites of passage*, van Gennepin teoriaa edelleen kehitelleen Victor Turnerin (2007/1969) teos *Rituaali* sekä Mary Douglasin (2000/1966) symbolisia rajoja, tabu-ajattelua ja järjestystä tarkasteleva *Puhtaus ja vaara*.

### 1.3 Keskeiset käsitteet

Tutkimukseni keskeiset käsitteet ovat *identiteetti*, *symboliset rajat* ja *rituaalit*. Tarkastelen identiteettiä ja symbolisia rajoja sosiologi Stuart Hallin ja kulttuuriantropologi Taina Kinnusen teorioiden pohjalta, sillä niihin sisältyvät olennaisesti identiteettien liikkuvuus ja elämän muutoskohdat. Esittelen teorit tarkemmin kolmannessa luvussa. Identiteetti voidaan määritellä yksilön tai yhteisön kokemukseksi tai tuntemukseksi omasta olemuksestaan, jota ilmennetään ja luodaan kielellisesti, symbolisesti ja sosiaalisesti (Lönqvist 2001: 245). Tutkimuksessani identiteetti määrittyy Stuart Hallin ajattelua mukailevasti jatkuvassa liikkeessä olevaksi prosessiksi, joka ei tule koskaan valmiiksi. Sillä ei ole kiinteää, vakiintunutta olemusta, ja ihmisellä on elämänsä aikana useita erilaisia, keskenään jopa ristiriitaisia identiteettejä. Identiteetit rakentuvat erojen kautta, sulkemalla ulkopuolelle asioita, joita ei sisällytetä omaan identiteettiin. (Hall 1999).

Symboliset rajat ovat identiteettejä rakentavien erojen rajapintoja. Ne liittyvät esimerkiksi puhumisen tapoihin, rituaaleihin ja ruumiillisuuteen, joilla yksilöt tai yhteisöt erottuvat toisistaan. Symbolisia rajoja suojellaan tabu-käytännöillä eli tekemällä kielletyksi toiminta, joka uhkaa yhteisöjen symbolista puhtautta (Kinnunen 2001: 109). Veikko Anttonen ja Anna Maria Viljanen tulkitsevat Mary Douglasin

(2000/1966) ajattelua symbolisista rajoista seuraavasti:

*Ihmiselle on tunnusomaista kokea oman ruumiinsa rajallisuus tai rajattomuus symbolisessa suhteessa rajoihin tai rajattomuuteen, joilla hän ja hänen yhteisönsä määrittävät niin fyysistä kuin metafyyssistäkin todellisuutta. Tästä kokemuksesta juontavat juurensa yksilön ja yhteisön käsitykset rajojensa joko pitävyydestä tai niiden uhanalaisuudesta ja haavoittuvaisuudesta.*

*(Anttonen ja Viljanen 2000: 22–23.)*

Rituaali on ajallisesti ja sisällöllisesti jäsentynyttä, tarkoituksellista toimintaa, jossa ilmaistaan ja pyhitetään asioita, jotka ilman rituaalia olisivat hajautuneita tai maallisia. Rituaaliin kuuluu aina keskittyminen tiettyyn kohteeseen, ja rituaalia ilmaistaan ruumiillisilla käytännöillä. (Paden 1988: 95–98.) Rituaalit pitävät yllä sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja muuttavat dynaamisesti sosiaalista järjestystä. Ne ovat sosiaalisten rajojen ja järjestyksen symbolisia merkitsijöitä. Rituaalit eivät kuitenkaan ole vain ulkonaista järjestystä, vaan niitä voidaan tarkastella myös kokemuksellisuuden ja tunteiden näkökulmasta. (Kinnunen 2001: 302.) Tarkastelen kuntosaliharjoittelua rituaalisena toimintana, jossa sen eri elementit muodostavat identiteettiä muokkaavan kokonaisuuden.

Tutkielmassani esiintyy myös muita termejä, jotka ovat luonteeltaan yksityiskohtaisempia kuin työn keskeisimmät käsitteet. Näitä ovat muun muassa Taina Kinnusen tutkimuksesta (2001) lähtöisin olevat *liikkeiden puhtaus* ja *askeesi*. Koska käsitteitä on useita, avaan ne luettavuuden helpottamiseksi sitä mukaa kun ne tulevat esille tekstissä. Käytän haastateltavistani yleensä sanaa *kuntosaliharrastaja* ja toiston välttämiseksi myös nimitystä *kuntoilija*, sillä vaikka haastateltavien joukossa on sekä hiljattain aloittaneita että pitkään salilla käyneitä – jopa yksi kilpailuihin mahdollisesti tähtäävä voimanostaja – kaikki ovat haastatteluhetkellä ei-ammattimaisesti urheilevia ihmisiä. Harrastukseen viittaaminen ei siis tarkoita, että en tunnista eroja haastateltavieni kokeneisuudessa tai päämäärissä, vaan tutkin nimenomaan sitä, missä määrin ei-ammattimaisesti kuntosalilla harjoittelevat rakentavat identiteettiään



kuntoilijan ja painoharjoittelun ammattilaisen kategorioiden välillä. Määrittelen kuntosaliharrastuksen säännöllisyyden vähintään kahdesti viikossa tapahtuvaksi harjoitteluksi, koska se on liikuntasuosituksen mukainen lihaskuntoharjoittelun vähimmäismäärä (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2010/2012: 2).

#### 1.4 Kenttänä kuntosali

Tässä alaluvussa esittelen kuntosalia ja siellä tapahtuvaa toimintaa. Kuvaus perustuu omiin havaintoihini ja on luonteeltaan taustoittava ja yleispiirteinen, eivätkä kaikki kuntosalilla kävijät toimi kuvaamallani tavalla. Kuntosaliharjoitus alkaa jo valmistautumisella kotona. Tarvikkeet pakataan mukaan, mitataan palautusjuomajauhe sekoituspulloon eli shakeriin, kenties valmistetaan ruokakin. Tärkeää on syödä harjoitusta edeltävä ateria tunteja ennen lähtöä, jotta elimistö on parhaassa iskussa. Puetaan treenivaatteet jo valmiiksi tai sullotaan ne kassiin salikenkien, vesipullon, shakerin, harjoituspäiväkirjan ja pyyhkeen kanssa. Jotkut nappaavat mukaansa myös painonostovyön, otteen pitämistä helpottavat hihnat, salihanskat tai magnesiumjauhetta.

Salille saavuttaessa maksetaan sisäänpääsystä. Ilmaisia kuntosaleja on olemassa jonkin verran, mutta niillä on rajattu kohderyhmä. Tietyn salin vakioasiakkailta on yleensä sarjakortit, muut maksavat aulassa kassatiskillä. Pukuhuoneissa monilla kuntosaliharrastajilla on vakiintunut paikka, jossa he vaihtavat vaatteet. Sen jälkeen astutaan portista sisälle harjoittelulle varattuun tilaan. Se on jaettu alueisiin, joille laitteet ja painot on ryhmitelty eri toimintojen mukaan. Alku- ja loppuverryttelyyn suunnitellut laitteet ovat yhdessä paikassa, niin sanotut vapaat painot toisessa ja lihasten harjoittamiseen tarkoitettujen laitteiden kolmannessa. On vielä penkkejä harjoitusta varten ja paksuja mattoja maahan jysähtävien painojen iskuja vaimentamaan, ehkä myös juomavesipiste. Usein tilassa on suuria peilejä, joista harjoitusta tekevä pystyy tarkkailemaan liikeratojensa puhtautta ja ulkoista olemustaan. Salista voi olla avarat ikkunat ulos tai se voi olla ulkopuolisten katseilta suojattu tila. Joillakin saleilla soi musiikki tai televisio on päällä.

Kuntosalilla harjoitellaan yleensä niin, että jokainen noudattaa omaa harjoitusohjelmaansa, joka on suunniteltu tavoitteiden ja kunnan mukaan. Se vaihtuu myös kausittain ja kunnan kohentuessa. Monet kuntosaliharrastajat teettävät kuntosaliohjelmansa henkilökohtaisella valmentajalla eli personal trainerilla tai muulla harjoitteluun perehtyneellä ihmisellä. Kuntosalilla käydään useista syistä, ja esimerkiksi maksimaaliseen voimantuottoon, lihasmassan kasvattamiseen ja peruskunnan parantamiseen tarvitaan erilaiset ohjelmat. Harjoittelun määrä vaihtelee tavoitteiden mukaan. Ohjelma voidaan jakaa viikon aikana niin, että eri päivinä harjoitetaan eri lihasryhmiä, kuten käsien tai jalkojen lihaksia. Tällöin on mahdollista jakaa raskasta ja kohdentaa sitä lihaksiin täsmällisemmin. Aloitteleville kuntoilijoille riittää yleensä yksijakoinen ohjelma, jossa koko vartalon lihakset käydään läpi joka harjoituskerralla. Ennen painoharjoittelun alkua on tapana lämmitellä lihaksia, sillä se vähentää vammojen syntyä ja virittää harjoitukseen. Kuntopyörät, soutulaitteet ja crosstrainerit (kävelyliikkeessä samanaikaisesti ylä- ja alavartaloa rasittava laite) ovat yleisiä laitteita alkuverryttelyyn.

Varsinaiset painoharjoitukset suoritetaan lihasryhmittäin niin, että samaa liikettä toistetaan tietty määrä ja pidetään sen jälkeen palautumistauko. Toistoja tehdään sarjoina, joihin voi ajoittain soveltaa myös erikoistekniikoita. Toistojen ja sarjojen määrä ja palautumisaikojen pituus vaihtelevat kuntosalilla kävijän tavoitteiden ja kunnan mukaan sekä kausittain. Näin myös harjoituksen kesto vaihtelee. Painoharjoittelu voidaan suorittaa vapailla painoilla ja/tai laitteilla, joissa vastus on säädettävissä yleensä painopakan avulla. Jotkut laitteet on suunniteltu vain yhden liikkeen tekemiseen, toisissa on enemmän muuntelun mahdollisuuksia. Vapaat painot ovat erillisiä käsipainoja, levytankoja sekä levypainoja, joita lisätään tankoihin. Vapaat painot eivät ohjaa liikeratoja samalla tavalla kuin laitteet. Molemmat menetelmät edellyttävät kuitenkin perehtymistä turvallisiin suoritustekniikoihin, jotta vammoilta vältyttäisiin. Etenkin raskaita liikkeitä tehtäessä apuna voi olla treenikaveri, joka varmistaa turvallisuuden ja liikeratojen puhtauden ja kannustaa ponnistelemaan. Harjoituksen päätteeksi tehdään loppuverryttely ja usein samoilla laitteilla kuin

alkulämmittelykin. Loppuverryttely helpottaa lihasten palautumista ja valmistaa liikkujaa siirtymään saliympäristöstä jälleen arkeen. Loppuverryttelyn jälkeen juodaan usein lihasten palautumista edistävä juoma ja syödään mahdollisesti jokin hedelmä energiatason palauttamiseksi. Joillakin kuntosaleilla on saunatilat, joissa käyminen harjoituksen jälkeen on monille mieluisa tapa. Harjoituksen jälkeen on suositeltavaa syödä ravitseva ateria.

Kuntosaliharrastus ei ole pelkästään salilla harjoittelua. Palautumiseen on varattava omat päivänsä, ja sekä lepoon että riittävän monipuoliseen ravitsemukseen on kiinnitettävä huomiota. Tavoitteelliseen harjoitteluun kuuluu myös oman kunnan seuraaminen harjoittelupäiväkirjan ja mahdollisesti kuntotestien avulla. Päiväkirjaan merkitään eri liikkeissä käytetyt painot sekä muita huomioita harjoittelun kulusta. Oman kunnan ja voinnin seuraaminen antaa tietoa ja osoittaa muutoksen tarpeita harjoittelussa.

Kuntosaleja ylläpitävät muun muassa kunnat, oppilaitokset, yritykset ja voimailuseurat. Asiakaskunta vaihtelee näillä jonkin verran, ja esimerkiksi kaupungeilla on saleja, joilla järjestetään ryhmätoimintaa iäkkäille ja erityistä ohjausta tarvitseville kuntoilijoille. Osa saleista kuuluu kuntokeskuksiin, joissa voi harrastaa myös muita liikuntalajeja. Jotkut kuntosalit on tarkoitettu ainoastaan naisille. Kuntosaleilla käy kaikenikäisiä nuorista iäkkäisiin, mutta valtaosa on opiskelu- ja työikäisiä aikuisia. Naisille suunnattuja saleja lukuunottamatta harjoittelutilat ovat kaikille avoimia, suihku- ja pukuhuonetilat taas kaksijakoisesti sukupuolitettuja. Salin yhteydessä voi olla muita liikuntatiloja, tuotemyyntiä sekä henkilökunnan ja hierojan palveluja.

## 2 MENETELMÄT

### 2.1 Etnografinen tutkimusote ja osallistuva havainnointi

Etnografia voidaan yhtäältä käsittää menetelmänä, jolla tutkimusaineistoa hankitaan kenttätöön avulla. Kenttätöyllä tarkoitetaan sitä, että tutkija etsiytyy tutkittavien joukkoon ja pyrkii lisäämään ymmärrystään tutkittavasta ilmiöstä vastavuoroisesti

heidän kanssaan ja omien havaintojensa pohjalta. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014: 11.) Toisaalta etnografia nähdään laajemmin tutkimusotteena, joka koskettaa tutkimuksenteon kaikkia vaiheita. Se ei ole ainoastaan ilmiöiden kuvailemista, vaan myös niiden käsitteellistämistä ja merkitysten tulkintaa. (Mts. 7–8.) Tässä luvussa keskityn etnografiaan menetelmänä, kun kerron pro gradu -tutkielmani aineistonkeruusta, jonka toteutin etnografisten metodien avulla. Etnografinen tutkimusote kulkee kuitenkin koko työn läpi, sillä etnologinen tutkimus pyrkii paitsi kuvaamaan, myös ymmärtämään ja tulkitsemaan kulttuurisia ja sosiaalisia ilmiöitä (Fingerroos & Jouhki 2014: 85).

Määrittelen tutkimukseni kentän useaan kohtaan paikantuvaksi, sillä kentän voidaan etnologisessa tutkimuksessa katsoa käsittävän ne prosessit, joissa tutkimusaineistot muodostuvat (Fingerroos & Jouhki 2014: 83). Kenttätöön fyysisiä tapahtumapaikkoja ovat kuntosalit, joissa kävin harjoittelemassa ja havainnoimassa ja jotka ovat myös haastateltavieni kuntosaliharrastuksen keskeisiä toteutuspaikkoja. Kentän toisen ulottuvuuden muodostavat haastattelutilanteet, joissa olin vuorovaikutuksessa kuntosaliharrastajien kanssa. Haastatteluissa kenttä muodostui pääosin kerronnasta, mutta inhimillisessä kohtaamisessa on aina mukana myös ihmisten ruumiillisuus ja niistä tehtävät tulkinnat, jotka vaikuttavat kentällä muodostuvan tiedon luonteeseen (ks. Fingerroos & Jouhki 2014: 84–85). Kolmas kenttä paikantuu haastattelemini kuntosaliharrastajien arkielämään, joka oli yhtäältä yksityisen piirissä mutta tuli joiltain osin läsnäolevaksi haastatteluissa puhutun kautta (Marttila 2014: 375). Kentän käsitteen neljännen ulottuvuuden sijoitan tulkintojen tekemisen ja kirjoittamisen prosesseihin, joissa havainnoimalla ja haastatteluissa syntynyt tieto yhdistyy teoreettiseen ajatteluun (Fingerroos 2003). Tiedostan, että ymmärrys, jota saavutin kenttätöön aikana, on rajallista, enkä voi sen perusteella täysin tavoittaa haastattelemini ihmisten kokemuksia. Olen kuitenkin pyrkinyt kuvaamaan ja tulkitsemaan niitä asiayhteyksissä, jotka tekevät niille oikeutta. (Ks. Marttila 2014: 387.)

Etnografiset menetelmät perustuvat fenomenologiseen ajatukseen kokemusten tuottaman tiedon merkittäväydestä (Frykman & Gilje 2003: 14–15). Osallistuvassa

havainnoinnissa tutkija hakeutuu tutkittavan ilmiön ja sen parissa toimivien ihmisten lähelle saadakseen selkoa ilmiön luonteesta ja osallistuu usein itsekin toimintaan (Ronkainen ym. 2014: 115, katso myös Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014: 11–12). Kun tutkija tekee ja kokee tutkittavaa asiaa itse, hänen on helpompi ymmärtää tutkittavien ihmisten kokemuksia (Frykman & Gilje 2003: 13). Havaintojen tarkka kirjaaminen kenttäpäiväkirjaan on systemaattisen aineistonkeruun kannalta tärkeää, ja on myös syytä erottaa toisistaan erityyppiset havaintojen kohteet, kuten toimintaympäristö, tapahtumat ja vuorovaikutus (Ronkainen ym. 2014: 115). Jos tutkija kuuluu jäsenenä tutkittavaan kulttuuriin ja hänen kokemuksensa ovat tutkimuksessa erityisen tarkastelun kohteena, voidaan puhua autoetnografisesta tutkimuksesta (Fingerroos & Jouhki 2014: 90–91). Vaikka harjoittelin kuntosalilla omasta tahdostani jo ennen tutkielmani aloittamista ja aineistonhankinnan kuluessa, en määrittele tutkimustani autoetnografiseksi, koska omat kokemukseni eivät ole sen keskiössä (mts. 90).

Pro gradu -työni aihe syntyi pari viikkoa sen jälkeen kun olin aloittanut lihaskuntoharjoittelun kuntosalilla, sillä henkilökohtaiset kokemukseni herättivät kysymyksiä, joita halusin tarkastella laajemmin. Ryhdyin tekemään tietoisia havaintoja ja kirjoittamaan kenttäpäiväkirjaa 23.9.2013. Osallistuva havainnointi alkoi Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden AaltoAlvarin kuntosalilla järjestämän kuntosalistartti-kurssin aikana ja jatkui monitoimitalon salilla tekemäni itsenäisen harjoittelun ohessa. Siirryin loppusyksystä toisenlaisten liikuntamuotojen pariin, joten kuntosaliharjoittelu ja samalla osallistuva havainnointi päättyivät 17.12.2013. Lopetettuani harjoittelun sain etäisyyttä kenttään, mikä mahdollisti ilmiön tutkimisen (Fingerroos & Jouhki 2014: 93). Vaikka harjoitteluni kuntosalilla jäi lihaskunnan parantamisen kannalta lyhyeksi, se antoi arvokasta kokemuksellista tietoa kuntosaliharrastuksesta ja saliympäristöstä. Tämä ymmärrys on vaikuttanut tutkimukseni rakentumiseen monessa eri vaiheessa, ja olen parhaani mukaan tiedostanut näitä vaikutuksia. Osallistuvan havainnoinnin tehtävä tässä tutkimuksessa on ennen kaikkea taustoittava, eli sen avulla olen kyennyt kuvailemaan kenttää, tavoittamaan paremmin haastateltavieni kokemuksia ja laatimaan tarkempia haastattelukysymyksiä kuin ilman omakohtaista osallistumista.

Tekemäni havainnot koskevat pääosin harjoittelun etenemistä ja sitä, miten kuntosaliharjoittelu vaikutti arkeeni, ruumiseeni ja ajatteluuni. Päiväkirjassa on lisäksi saliympäristöä ja -käyttäytymistä koskevia huomioita, joita tein molemmilla kuntosaleilla harjoittelukertojeni aikana. Kirjoitin havaintoni kenttäpäiväkirjaan aina mahdollisimman pian harjoitusten jälkeen, useimmiten samana päivänä (Ronkainen ym. 2014: 115). Monitoimitalolla kävin kertaalleen varta vasten pelkästään havainnoimassa salilla tapahtuvia asioita noin puolentoista tunnin ajan 12.11.2013 ja kirjasin huomioni muistiin. Kenttäpäiväkirjassa on havaintojen lisäksi kuvausta tutkimuksen etenemisestä ja pohdintaa tutkijan asemasta. Kaikkiaan tekstiä on 64 noin A6 -kokoista sivua käsin kirjoitettuna. Kenttäpäiväkirjaa säilytän hallussani eikä se sisällä tietoja, joiden perusteella tätä tutkimusta varten haastattemieni ihmisten henkilöllisyys voitaisiin saada selville.

## 2.2 Haastattelut tutkimuksen pääaineistona

Pro gradu -tutkielmani aineisto on hankittu etnografisin menetelmin: tein kymmenen teemahaastattelua ja harjoitin osallistuvaa havainnointia. Haastatteluilla ja havainnoimalla hankittu aineisto katsotaan usein etnografisen tutkimuksen kantavaksi elementiksi (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014: 16). Pääpaino aineistoni kerryttämisessä on haastatteluilla, ja sen vuoksi esittelen haastatteluprosessia laajasti tässä luvussa. Katsoin teemahaastattelut parhaaksi keinoksi saada tietoa kuntosaliharjoittelijoiden kokemuksista ja niistä merkityksistä, joita he harrastukselle antavat, koska teemahaastattelu on muodoltaan suhteellisen vapaa mutta tarjoaa haastateltaville kuitenkin näkökulmia, joiden avulla lähteä hahmottamaan omaa kerrontaa. Teemahaastatteluissa edetään teema-alue kerrallaan, ei täysin strukturoidun kysymyslistan mukaan, joten haastateltaville jää enemmän tilaa kertoa heille tärkeistä asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2011: 48.)

Laadin haastattelukutsun, jossa rajasin haastateltavien etsinnän säännöllisesti, vähintään kahdesti viikossa, harjoitteleviin aikuisiin, joilla ei ole ollut aktiivista liikuntataustaa ennen kuntosaliharjoittelun alkua. Kuntosaliharrastuksen kesto ei itsessään ollut

ratkaiseva kriteeri, sillä olin kiinnostunut kuulemaan erilaisia kokemuksia siitä, kuinka siirtyminen harjoitteluun tapahtui ja miten arki muovautui tämän liikuntaharrastuksen aloittamisen myötä. Jaoin haastattelukutsua usean kuntosalin ilmoitustaululle: Jyväskylän Monitoimitalolle, Jyväskylän kaupungin Wellamo- ja AaltoAlvari-uimahalleihin, Jyväskylän yliopiston L-rakennukseen, naisille suunnattuun Kuntoporttiin sekä Kuntomaailman naisten kuntokeskukseen. Tarjosin kutsua myös pariin muuhun kuntokeskukseen, mutta sitä ei kuitenkaan laitettu esille yritysten markkinointiin liittyvistä syistä. Haastattelukutsu on tutkielman liitteenä (ks. LIITE 1). Olen anonymisoinut sen yhteystietojeni osalta yksityisyyteni varjelemiseksi, sillä pro gradu -tutkielmat ovat julkisesti luettavissa (Kuula 2006: 86).

Lähetin samansisältöisen kutsun myös usean Jyväskylän yliopiston ainejärjestön sähköpostilistalle, koska arvelin näin tavoittavani laajan joukon kuntosaliharrastajia. Suurin osa kymmenestä haastateltavastani ilmoittautuikin tätä kautta. Hain haastateltavia sähköpostitse myös yhden personal trainerin välityksellä. Vaikka sähköinen viestintä osoittautui oletusteni mukaisesti tehokkaimmaksi tavaksi tavoittaa kuntosaliharrastajia, myös ilmoitustauluille jaetut kutsut toivat useita haastatteluun johtaneita yhteydenottoja. Vastausviestejä tuli vielä senkin jälkeen, kun olin jo saanut tehtyä tarvittavan määrän haastatteluja, mutta kaikki kiinnostuneet eivät mahtuneet mukaan. Yksi haastattelu jäi myös toteutumatta aikataulujen yhteensovittamisen ongelmien vuoksi, ja koska yritys toteuttaa se verkkohaastatteluna ei onnistunut teknisistä syistä, lähetin yhteyttä ottaneelle kirjoituspyynnön sähköpostitse. Kirjoituspyynnön sisältö vastasi teemahaastattelujen runkoa. En kuitenkaan saanut vastausta pyynnössä esittämäni päivämäärään mennessä, joten minuun yhteyttä ottanut käytti oikeuttaan jättää osallistumatta tutkimukseen (Kuula 2006: 87). Koska kaikki ne haastateltavat, joiden kanssa haastattelu toteutui, ottivat minuun yhteyttä haastattelukutsun perusteella, heidän voidaan katsoa osoittaneen vapaaehtoisen suostumuksensa haastatteluun (mts. 86–87, 117).

Laadin tutkimuskysymysteni pohjalta alustavan haastattelurungon (ks. LIITE 2), jonka toimivuutta kokeilin haastatteleamalla tuttavaani. Haastattelua ei ole hänen toiveestaan

tallennettu eikä käytetty aineistona tässä tutkielmassa. Koehaastattelun perusteella osasin arvioida tulevien haastattelujen kulkua ja kestoja ennakkoon (Hirsjärvi & Hurme 2011: 72). Varsinaiset haastattelut tein joulukuussa 2013. Niiden keskimääräinen kesto on noin 48 minuuttia. Jokainen haastattelu on yksilöhaastattelu, ja viitataan niihin lainauksien yhteydessä mainitsemalla haastateltavan peitenimen ja haastattelupäivämäärän. Haastateltavat edustavat pääosin 20–25-vuotiaiden ikäryhmää, ja suurin osa on opiskelijoita. Mukana on myös eläkkeellä ja työttömänä olevia sekä kolmeen muuhun ikäryhmään kuuluvia ihmisiä. Haastateltavien painottuminen opiskelijoihin ja nuoriin aikuisiin selittyy paljolti sillä, että hain haastateltavia yliopiston sähköpostilistoilta, jotka tavoittivat nopeasti kiinnostuneita. Haastateltavien kotipaikat sijaitsivat haastatteluhetkellä eri puolilla Suomea. Heidän säännöllinen kuntosaliharrastuksensa oli haastatteluun mennessä kestänyt vaihtelevasti: joukossa oli kaksi alle puoli vuotta harjoitellutta ja kaksi vuoden verran salilla käynyttä. Puolet haastatelluista oli harjoitellut 2–3 vuotta ja yksi kymmenen vuotta. Aineistosta tulee siis esiin sekä tuoreita kokemuksia harrastuksen aloittamisesta että havaintoja pidemmältä ajalta.

Ensimmäisten haastattelujen jälkeen lisäsin muutaman kysymyksen haastattelurunkoon, sillä esiin nousi vielä aiheita, joiden käsitteleminen oli tutkimuskysymysten kannalta kiinnostavaa. Pyrin haastatteluissa siihen, että keskustelu etenisi joustavasti sen mukaan, mihin haastateltavan kerronta etenee, ei ehdottomasti haastattelurunkoon merkityssä järjestyksessä (Hirsjärvi & Hurme 2011: 104). Tämän vuoksi kysyin joitakin haastateltavilta tarkentavia lisäkysymyksiä, joita ei ollut luontevaa kysyä muissa haastatteluissa, ja toisaalta olen keskusteluun uppoutuneena unohtanut esittää muutamalle haastateltavalle joitakin yksittäisiä kysymyksiä (ks. Hirsjärvi & Hurme 2011: 109–110). Vaikka kysymyksissä on pientä variaatiota, haastattelut ovat kokonaisuutena arvioituna selkeästi teemoiteltavia, ja niissä toistuvat tutkimuksen kannalta olennaisimmat aihepiirit. Aineistossa olikin jo yhdeksännen haastattelun kohdalla havaittavissa kylläntymistä, eli samat teemat alkoivat kertautua haastateltavien vastauksissa (Eskola & Suoranta 1998: 62). Koska tutkimukseni on laadullinen, ei määrällinen, tilastollinen yleistettävyyys ei ole tutkimuksen luotettavuuden



ehto, vaan aineiston kattavuutta tulee tarkastella kokonaisuutena (mts. 61). Arvioin aineiston olevan kymmenen haastattelun jälkeen sekä sisällöltään että kooltaan riittävän laaja, koska sen avulla oli mahdollista teemoitella, analysoida ja pohtia teoreettisesti tutkimusaihetta (ks. Fingerroos & Jouhki 2014: 103).

Havaitsin, että jotkut haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti ja runsassanaisesti kokemuksistaan, kun taas toiset vastasivat kysymyksiini tiiviisti ja muodollisemmin. Haastattelutilanteen vuorovaikutukseen osallistuvien ihmisten luonteet vaikuttavat siihen, millaisia asioita keskusteluun tuodaan (Hirsjärvi & Hurme 2011: 116). Myös se, tuntevatko haastattelija ja haastateltavat toisensa entuudestaan, voi vaikuttaa vastauksiin. Joistain aiheista on helpompi puhua vieraille kuin tutulle ihmiselle, toisista asioista taas kerrotaan tutkijalle hieman erilainen näkemys kuin esimerkiksi tuttavalle (mts. 100). Kaikki haastateltavat olivat minulle ennalta tuntemattomia. Usea haastateltava mainitsi haastattelun päätteeksi kertoneensa monta sellaista asiaa, jota ei ollut aiemmin tullut ajatelleeksikaan. Eräs vertasi haastattelua ripillä käymiseen, koska oli keskustelussa saanut jäsennellyksi elämäkokemuksiaan ja suhdetta ruumiillisuuteen uudella tavalla (ks. Marttila 2014: 383). Jokaisen haastateltavan kertomukset kuntosaliharjoittelusta ja sen tuomista muutoksista antavat tietoa heidän niihin liittämistään merkityksistä. Se, mistä he puhuivat ja mistä vaikenivat, osoittaa myös niitä rajoja, joissa omasta ruumiillisuudesta, ristiriitaisista kokemuksista tai vartaloihanteista on soveliaista kertoa tutkimusta varten.

Haastatteluja tehdessäni koetin pitää kysymyksenasetteluni sellaisena, että se mahdollistaisi avoimet vastaukset. Jos huomasin, että tavassani esittää kysymys oli mukana jokin ennakko-oletukseni, muotoilin kysymykseni uudelleen niin, että haastateltava sai tilaisuuden kyseenalaistaa lähtökohtani. Osa haastateltavistani teki niin tietysti muutenkin, mikä kertoo siitä, että he kokivat haastattelutilanteen melko tasapuoliseksi. Tutkija käyttää silti tehtävänsä kuuluvaa valtaa valitessaan haastattelujen pääteemat, ohjaillessaan keskustelua ja rajatessaan aineistosta olennaiseksi katsomiaan asioita (ks. Kuula 2006: 155). Pyrin kuitenkin kaikin tavoin luomaan haastatteluihin ilmapiirin, jossa on helppo olla, ja annoin haastateltaville

tilaisuuden esittää kysymyksiä tai täydentää jo kerrottua. Painotin sitä, että kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Annoin kysyttäessä myös tietoa siitä, minkälaista on etnologinen tutkimus ja tiedonintressi (Kuula 2006: 105). Olisin voinut vielä painokkaammin korostaa haastateltaville heidän oikeuttaan vetäytyä tutkimuksesta haastattelun jälkeenkin. Kysyin valtaosalta haastateltavista alustavasti lupaa käyttää haastatteluja mahdollisessa jatkotutkimuksessa, ja mikäli se tulee ajankohtaiseksi, otan haastateltaviin uudelleen yhteyttä luvan tiedustelemiseksi.

Tehtyäni kaikki haastattelut päätin haastatella myös itseäni selkeyttääkseni rooliani tutkijana, joka osallistui kuntosaliharjoitteluun sekä henkilökohtaisista että tutkimuksellisista syistä. Vastaamalla samoihin kysymyksiin, joita esitin tutkittavilleni, ja tallentamalla haastattelun pyrin pukemaan sanoiksi asenteet, ajatukset ja tunteet, joita yhtäältä kuntosalilla käyminen ja toisaalta haastateltavien kokemukset olivat minussa synnyttäneet. Menetelmä auttoi minua tiedostamaan taustavaikuttimiani ja löytämään tutkimuksen vaatiman ulkopuolisen näkökulman eli ottamaan etäisyyttä sisäpiiriläisenä eli kuntosaliharrastajana kokemiini asioihin. Tämä on etnografiaan perustuvassa tutkimuksessa välttämätöntä, jotta tutkija kykenee tarkastelemaan haastateltavien kokemuksia erillisinä omistaan ja tekemään huomioita, jotka liian lähellä tutkimusaihettaan olevilta tutkijoilta jäisivät tekemättä (Marttila 2014: 382). Itseni haastattelemisen myös suuntasi ajatukset aineistonkeruun aktiivisesta vaiheesta haastattelujen litterointiin ja aineiston teemoitteluun. En ole käyttänyt haastatteluani tutkimuksen aineistona, vaan se on ollut tutkijan aseman pohtimisen väline.

Litteroidessani haastattelut pyrin säilyttämään haastateltavien puhetyylin mahdollisimman täsmällisesti. Joitain epäselväksi jääneitä ilmaisuja, kuten nielaistuja tai hyvin nopeasti lausuttuja sanoja, jouduin merkitsemään maininnalla [epäselvää]. Huolellisesta työskentelystäni huolimatta jokin yksittäinen sana tai murteellinen ilmaus voi olla väärin litteroitu, ei nähdäkseni kuitenkaan tutkimusaiheen kannalta ratkaisevissa kohdissa. Tässä tutkielmassa käyttämäni haastattelulainaukset on tehty luettavammaksi jättämällä näkyvistä puheessa toistuvasti esiintyviä täyteilmauksia, kuten ”niin ku” tai ”tota noin”, siltä osin kun ne eivät vaikuta lainausten sisältöön. Pois jätetyt kohdat olen

merkinnyt viivoilla hakasulkeisiin [- -]. Hakasulkeissa on myös joitain lisäämiäni täsmennyksiä. Omat puheenvuoroni on osoitettu haastatteluissa nimikirjaimin FN.

Luin litteroidut haastattelut läpi ja kartoitin sen jälkeen kaikki haastateltaville esittämäni kysymykset sekä sen, mihin kysymyksiin kukin heistä on vastannut. Näin tutustuin aineistoon syvemmin ja sain jäsentyneen käsityksen siitä, mistä aiheista haastatteluissa puhutaan (Ronkainen ym. 2014: 124). Seuraavaksi pohdin kriittisesti teorian valintaa: ensin lähestyin aineistoani erilaisesta teoreettisesta näkökulmasta kuin mihin lopulta päädyin, mutta koska haastatteluissa käsiteltyjen teemojen monipuolisuus ei taipunut ensin valitsemaani teoreettiseen rakenteeseen niin, että analyysi olisi tehnyt oikeutta aineistolle, vaihdoin teoreettista viitekehystä (mts. 124–125). Valitsin kaksi teoriaa, jotka limittyvät toisiinsa eri abstraktiotasoilla: kulttuurintutkija, sosiologi Stuart Hallin identiteettiteorian ja kulttuuriantropologi Taina Kinnusen kehonrakentajien rituaalista elämäntapaa koskevan teorian. Jäsensin aineistoa valikoidusti Kinnusen käsitteiden avulla, koska ne ovat lähempänä haastateltavien arkisia käytäntöjä kuin Hallin yleisluonteisempi pohdinta (ks. Ronkainen ym. 2014: 60–61). Kinnusen käsitteitä ovat esimerkiksi *puhtaat ja epäpuhtaat ravintoaineet* ja *liikkeiden puhtaus*. Etsin aineistosta kaikki käsitteiden mukaiset tekstikatkelmat ja laadin niistä yhteenvedot.

Seuraavaksi paikansin haastatteluista jokaiseen käsitteeseen liittyviä yhtäläisyyksiä ja eroja hahmottaakseni tarkemmin sitä, missä määrin käsitteet kuvaavat kuntosaliharjoittelijoiden kokemuksia, ja säilyttääkseni aineiston moniäänisyyden (ks. Korkiakangas 1996: 322). Muutin yhtäläisyydet ja erot numeroiksi, jotta niiden suhdetta ja suuruusluokkia olisi helpompi ilmaista tekstissä. Numerot toimivat raportoinnin apuvälineenä, tavoitteena ei ole tarkka tilastoitavuus. Analyysin viimeisessä vaiheessa pohdin aineiston ja teorioiden soveltuvuutta toisiinsa ja loin tulkintoja niiden välisestä vuoropuhelusta (Ronkainen ym. 2014: 125). Tutkielmatekstiä laatiessani poimin siihen paljon lainauksia haastatteluista, koska halusin antaa haastateltavien äänen kuulua ja lisätä aineistolähtöisen tutkimukseni läpinäkyvyyttä.

## 2.3 Tutkimusetiikka ja tutkijan positio

Ihmistieteiden tutkimuseettisiin normeihin kuuluu, että tutkimustekstit kirjoitetaan niin, että haastateltavia ei voida tunnistaa niistä (Kuula 2006: 64). Näiden normien lisäksi anonymisointia puoltavat tietosuojaa koskeva lainsäädäntö ja tutkimustulosten yleispätevyyteen tähtäävä luonne (mts. 75). Jo haastattelupyynnöissä ilmaisin selvästi, että tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys ei tule esiin valmiista tutkimuksesta. Laadullisen aineiston anonymisoinnin keskeisimmät käytännöt ovat Arja Kuulan mukaan henkilönimien ja muiden erisnimien muuttaminen tai poistaminen, arkaluontoisten tietojen poistaminen tai muuttaminen harkinnanvaraisesti sekä taustatietojen luokittelu kategorioiden mukaan (mts. 214). Olen poistanut kaikkien haastateltavieni sukunimet ja muuttanut kaikki etunimet peitenimiksi turvatakseni anonymiteetin. Peitenimet parantavat luettavuutta verrattuna koodeihin (mts. 215). Olen myös muuttanut tai poistanut joitain tunnistettavia yksityiskohtia (esimerkiksi haastateltavan työpaikka tai kotipaikkakunta), en kuitenkaan niin, että se vaikuttaa ratkaisevasti tutkimuksen sisältöön. Nämä kohdat on merkitty hakasulkeilla.

Liitteenä olevaan luetteloon (ks. LIITE 3) olen listannut haastateltavat peitenimiseen sekä muutamia taustatietoja, jotka olen anonymiteetin lisäämiseksi luokitellut kategorioihin. Haastateltavien iät olen ilmoittanut viiden vuoden tarkkuudella sen mukaisesti, minkä ikäisiä he olivat haastatteluhetkellä. Heidän senhetkisen sosioekonomisen tilanteensa kerron yleisluonteisesti, en esimerkiksi ammattialan mukaan. Taustatietoihin olen lisäksi kirjannut näkyviin sen, kuinka kauan kukin haastateltava kertoi harjoitelleensa kuntosalilla säännöllisesti.

Rajaan tutkielmani aihepiirin ulkopuolelle sukupuolen rakentumisen kuntosaliharrastuksessa, sillä se on laaja teema ja edellyttäisi oman tutkimuksensa. Aiheen rajauksen vuoksi en siis kysynyt haastateltavilta heidän kokemaansa sukupuoli-identiteettiä. Koska hyvään tutkimuseetiikkaan kuuluu mielestäni se, että haastateltavien sukupuolta ei oleteta kysymättä, en myöskään ole listannut sitä taustatietoihin oletuksen perusteella. Tiedostan kuitenkin, että anonymisoinnin vuoksi tekemäni etunimien

muuttaminen peitenimiksi niin, että olen käsitellyt nimiä sukupuolittuneina suomalaisen etunimikäytännön mukaisesti, on kategorisoivaa. Olen pyrkinyt kunnioittamaan jokaisen haastateltavan oikeutta oman sukupuolensa määrittelyyn, mutta sensitiivinen tutkimusote vaatisi toteutuakseen vielä suurempaa tarkkuutta tutkimusasetelman ja haastattelukysymysten laadinnassa sekä omien normidotusten tiedostamisessa.

Kaikki haastattelut on tallennettu ja säilytän ne hallussani litteroidussa muodossa. Litteroidut tekstit on anonymisoitu, ja säilytän niitä suojatusti. Niitä ei voi yhdistää haastateltuihin ihmisiin ilman kohtuutonta vaivannäköä, ja säilytän heidän yhteystietonsa mahdollisten tulevien yhteydenottojen varalta erillään varsinaisista haastatteluista (Kuula 2006: 111–112). Aineiston käsittelyssä ja säilytyksessä huolehdin siitä, etteivät tutkittavien henkilötiedot pääse missään vaiheessa ulkopuolisten käsiin. Äänitetyt haastattelut tuhoan sen jälkeen, kun pro gradu -työni on tarkastettu hyväksytysti.

Outi Fingerroos esittää, että kulttuurien tutkimuksessa läpinäkyvyyden tunnusmerkkinä voidaan pitää tutkimuksen monitasoista, refleksiivistä paikantamista. Siihen sisältyy neljä reflektion näkökulmaa, ja niistä kaikista tutkijan täytyy arvioida työtään: itsereflektio, metodologia, epistemologia ja tutkimuksen sitoumukset. Lisäksi on tarpeen pohtia tieteenteon etiikkaa. (Fingerroos 2003.) Määrittelen tutkielmassani keskeiset käsitteet, esittelen soveltamani teoriat ja avaan menetelmällisiä ratkaisujani. Paikannan pro gradu -tutkimukseni epistemologisesti hermeneuttis-fenomenologiseen ymmärtämisen tapaan. Reflektoin myös sitoumuksiani ja niiden vaikutuksia tutkimuksessani rakentuvaan tietoon. Tutkimuseettiset seikat kulkevat mukana läpi koko metodiluvun, muun muassa aineiston anonymisointia koskevassa selostuksessa.

Sitoumukseni kuntosaliharrastajana on vaikuttanut tutkimukseen, sillä se, kuinka hyvin tutkija tuntee tutkimuskenttäänsä ja miten tämä hänestä ilmenee, vaikuttaa haastattelutilanteessa rakentuvaan tietoon. Jos haastateltavat arvioivat tutkijan olevan jollain tavoin osallinen siitä yhteisöstä, jota tämä tutkii, he vastaavat hänelle jossain määrin eri tavalla kuin ulkopuoliselle. (Kinnunen 2001: 39–40.) Muun muassa se,

kuinka haastattelija tuntee termistöä tai on pukeutunut, viestii haastateltaville tutkijan roolista (ks. Hirsjärvi & Hurme 2011: 95). Pukeutumiseni oli haastattelutilanteissa rentoa ja melko urheilullista, ja käytin puheessani kuntosaliharjoittelun perussanastoa. Arvelen, että haastateltavat kokivat voivansa puhua harjoitteluun liittyvistä asioista vapaammin, koska tiesivät tai arvioivat minun kuuluvan kuntosalilla kävijöihin. Jotkut haastateltavista kysyivät, mistä ajatus kuntosaliharjoittelua käsittelevästä pro gradu -tutkimuksesta sai alkunsa, jolloin kerroin omien kuntosalikokemusteni synnyttäneen kysymyksiä, joihin etsin vastauksia. Olen siis todennäköisesti saanut hieman erilaista tietoa kuin jos en olisi osoittanut henkilökohtaista kiinnostusta kuntosaliharrastukseen. Myös se, että kerroin monille harrastukseni olevan alkuvaiheessa, eikä kehoni näyttänyt treenatulta, saattoi vaikuttaa siten, että haastateltavat eivät ujostelleet puhua myöskään harjoittelun vaikeuksista ja ristiriitaisista tunteista.

Omat kokemukseni kuntosaliharjoittelusta ovat vaikuttaneet tutkimukseen monin tavoin. Ensisijaisesti niistä on ollut hyötyä, sillä se, että henkilökohtaisessa elämässäni olin pyrkinyt muuttamaan arkeani ja ruumistani harjoittelun ja ruokavalion avulla, auttoi lähestymään haastateltavien kokemuksia. Myös saliympäristö ja siellä vallitsevat toimintatavat kävivät harjoittellessa tutuiksi. Osallistuva havainnointi lisäsi ymmärrystäni, ja sen pohjalle aloin kerryttää tietoani haastattelujen avulla. Omakohtaisesti hankitun tiedon avulla mielekkäiden haastattelukysymysten laatiminen oli helpompaa. Huomasin kuitenkin, että kokemukseni ja etenkin kohtaamani vaikeudet vaikuttivat siihen, että keskusteluun valikoitui ristiriitoja ja esteiden voittamista käsitteleviä teemoja. Minua kiinnosti se, onko haastateltavilla ollut hankaluuksia harjoittelussa, ja miten he ovat niistä selvinneet. Tällä tavoin yritin hahmottaa sitä, onko rituaaleilla merkitystä harjoittelun jatkuvuudelle. Havaitsin joissain haastatteluissa, että valitsemani teemat ovat kenties vaikuttaneet haastateltavien mielestä ongelmiin keskittymiseltä, ja se on saattanut heijastua hieman keskustelujen sujuvuuteen. Toisaalta pyrin kuitenkin haastatteluissa antamaan tilaa yhtä lailla haastateltavien myönteisille kokemuksille.

## 24 Etnologinen tiedonintressi aineistonhankinnassa

Haastattelut tuottivat tietoa, jossa näkyy etnologiselle tutkimukselle ominainen elävyys ja keskustelunomaisuus. Tämä tieto on haastateltavan ja tutkijan yhdessä rakentamaa ja kytkeytyy haastattelutilanteeseen ja -paikkaan (ks. esim. Kinnunen 2001: 40, Marcus 2014: 43–44). Se, mitä haastateltavat vastasivat kysymyksiini, ei edusta muuttumatonta, ehdotonta totuutta, vaan etnologiseen tutkimukseen kuuluu tietoisuus siitä, että haastattelumenetelmällä saatu aineisto muodostuu haastattelijan ja haastateltavan ainutkertaisesta vuoropuhelusta (Hirsjärvi & Hurme 2011: 49). Ihmiset kertovat samasta aiheesta eri ilmaisuin ja eri näkökulmasta sen mukaan, kenen kanssa he keskustelevat, eli rooliodotukset vaikuttavat haastatteluun (mts. 95). Ystävälle tai treenikaverille puhutaan eri tavalla kuin haastattelijalle. Haastatteluissa rakentuvan tiedon olemukseen vaikuttaa myös se, kuinka pitkälle ruumiillisia kokemuksia on mahdollista sanallistaa ja välittää toiselle ihmiselle (ks. Ropo & Parviainen 2001: 5). Toisen ihmisen kokemuksia tutkittaessa on välttämätöntä huomata, että niistä tehty tulkinta on ainoastaan yksi monesta mahdollisesta tulkinnasta (Marttila 2014: 386–387). Etnologiatieteiden tutkimustraditiossa vallitsee näkemys, että haastattelujen kautta välittyy enemmän kokemuksia kuin sellaista tietoa, jota voisi mitata objektiivisina tosiasioina (Kinnunen 2001: 40). Myös osallistuvan havainnoinnin avulla hankittu tieto on tilanteeseen, aikaan ja paikkaan sidottua, ja se on syntynyt tutkijan rajallisten havaintojen pohjalta (Marcus 2014: 42–44, Fingerroos & Jouhki 2014: 102).

Etnologinen tiedonintressi, joka perustuu vahvasti hermeneuttis-fenomenologiseen ymmärtämisen tapaan, sulkee sisäänsä sekä tilannesidonnaisuuden että havaintojen rajallisuuden, sillä tiedon katsotaan olevan luonteeltaan dialektista ja keskeneräistä (Junkala 1999: 196, 199, Lönnqvist 1999: 24). Tutkija ei tarkastele ihmiselämän ilmiöitä irrallisina, vaan ymmärtäminen muodostuu kollektiivisessa vuoropuhelussa ja niin, että tekstien osat ja kokonaisuus ovat tiiviisti suhteessa toisiinsa. Tutkija määrittelee keskeisiä käsitteitä uudelleen tutkimusprosessin aikana ja tarkastelee kriittisesti niin omaa asemaansa, aineistonhankinnassa tekemiään valintoja kuin ennakkokäsityksiään aiheesta, jolloin tutkimuksen tuottama tieto on luonteeltaan

dynaamista. (Hermeneuttisesta ymmärtämisen tavasta ks. esim. Gadamer 2004.) Etnologiseen tutkimukseen sisältyy usein vahvasti myös fenomenologinen näkökulma, sillä monet tutkijat painottavat tutkittavien ilmiöiden kokemuksellista puolta. Ihmisten elämysmaailman ja ruumiillisten kokemusten tarkastelu on fenomenologisesti ajateltuna keskeinen tiedon lähde. Pro gradu -tutkimuksessani haastateltavien kokemukset ovat keskiössä, mutta myös omat kuntosalikokemukseni ja tekemäni osallistuva havainnointi lisäävät ymmärrystäni aiheesta. Tutkimuksessani tieto muodostuu siis siitä vuoropuhelusta, jota haastateltavien kerronta käy oman esiymmärrykseni ja kokemukseni sekä valitsemieni teorioiden kanssa. (Fenomenologian soveltamisesta etnologiaan ks. esim. Frykman & Gilje [eds.] 2003.)

### 3 LIKKUVAT IDENTITEETIT JA KEHONRAKENTAJIEN RITUAALIT

#### 3.1 Identiteetin käsite murroksessa

Stuart Hallin mukaan identiteetin käsite on käymässä läpi kriisiä. Hänen mielestään aiemmin vallinneet käsitykset identiteetistä ovat murtuneet ja siirtyneet paikaltaan. (Hall 1999: 20.) Muutoksen hahmottamiseksi Hall erottelee kolme erilaista mallia, jolla identiteettiä on käsitteellistetty valistuksesta saakka. Nämä ovat valistuksen subjekti, sosiologinen subjekti ja postmoderni subjekti. (Mts. 21.) Valistuksen subjektin ajateltiin olevan täysin yhtenäinen yksilö, jolla on järki, tietoisuus ja toimintakyky ja jonka sisäisessä keskuksessa on syntymässä saatu ydin. Ytimen katsottiin pysyvän olemukseltaan samana ihmisen koko eliniän ja olevan sama asia kuin ihmisen identiteetti. Valistuksen käsitys subjektista ja identiteetistä oli hyvin yksilökeskeinen. (Mts. 21.) Sosiologinen subjekti kehittyi Hallin mukaan vastaamaan modernin ajan lisääntyvää monimutkaisuutta. Ihmisen ydintä ei enää pidetty itsenäisenä ja itseään kannattelevana, vaan identiteetin ajateltiin muotoutuvan vuorovaikutuksessa ”merkityksellisiin toisiin”. Identiteetti nähtiin siltana henkilökohtaisten ja julkisten maailmojen välillä, subjektin todellisen minän ja häntä ympäröivien kulttuuristen arvojen, merkitysten ja symbolien dialogisena suhteena. Identiteetin ajateltiin kiinnittävän subjektin sosiaalsiin ja kulttuurisiin rakenteisiin. (Mts. 21–22.)



Stuart Hallin mukaan vanhat identiteettikäsitteet ovat kriisiytyneet osana laajaa moderneihin yhteiskuntiin kohdistuvaa muutosta (Hall 1999:19). Identiteettien määrittelyä ohjaa nykyään huomio, että sekä sosiaaliset maailmat että subjektit ovat liikkeessä. Aiemmin vakaina ja kiinteinä pidetyt subjektit ovat pirstoutumassa, ja institutionaaliset ja rakenteelliset muutokset tekevät subjektien projisoimisesta kulttuurisiin identiteetteihin entistä moniulotteisempaa ja ongelmallisempaa. (Mts. 22–23.) On syntynyt postmoderni subjekti, jolla ei Hallin mukaan ”ole kiinteää, olemuksellista tai pysyvää identiteettiä” (mts. 23). Subjekti rakentuu monista identiteeteistä, ei vain yhdestä, eivätkä nämä identiteetit aina nivoudu saumattomasti toisiinsa, ainakaan ilman ristiriitoja (mts. 22). Hall kutsuu identiteettiä ”liikkuvaksi juhlaaksi”, joka ”muotoutuu ja muokkautuu jatkuvasti suhteessa niihin tapoihin, joilla meitä representoidaan tai puhutellaan meitä ympäröivissä kulttuurisissa järjestelmissä” (mts. 23).

Stuart Hall kuvaa postmodernit identiteetit prosessiksi, joka ei tule koskaan valmiiksi tai yhtenäiseksi. Identiteetit eivät rakennu biologisesti vaan historiallisesti, ja kulttuuristen representaatioiden ja merkitysten moninaistuminen tutustuttaa ihmiset lukuisiin, vaihtuviin identiteetteihin, joista heillä on mahdollista tunnistaa itseään. Subjekteilla on erilaisia identiteettejä elämänsä aikana, eikä niitä yhdistä tai järjestä mikään kiinteä ”minä”. Hallin mukaan ”täysin yhtenäinen, loppuunsaatettu, varma ja johdonmukainen identiteetti on fantasiaa”. (Hall 1999: 23.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita subjektin käsitteen hylkäämistä vaan sen uudelleenkäsitteellistämistä: paikaltaan siirtynyttä subjektiä voidaan tarkastella osana diskursiivisia käytäntöjä, joissa identiteettejä tuotetaan (mts. 223, 247).

En sovelta aineiston analyysiin diskurssianalyttisiä menetelmiä enkä diskurssin käsitettä, mutta muodostan tulkintani symbolisista rajoista ja identiteeteistä haastateltavieni kerronnan kautta. Symbolisilla rajoilla tarkoitan identiteettejä rakentavien erojen rajapintoja, joilla yksilöt tai yhteisöt erottuvat toisistaan esimerkiksi ruumiillisesti, rituaalisesti tai puheessa. Diskursiivisuus on siis tutkimuksessani läsnä siinä merkityksessä, että analyysi tapahtuu haastatteluissa rakentuneiden esittämisen

tapojen ja merkitysten pohjalta. Hall käyttää diskurssin käsitettä kuvaamaan niitä lausumia, joiden avulla voidaan puhua jotain erityistä asiaa koskevasta tiedosta. Diskurssit tekevät mahdollisiksi ja rajaavat niitä tapoja, joilla aihetta voidaan representoida eli esittää. (Hall 1999: 98). Diskurssit ovat merkityksen tuottamisen käytäntöjä ja liittyvät Hallin Michel Foucault'n ajattelua mukailevassa tulkinnassa yhteen diskursiiviseksi muodostumaksi (mts. 98). Hall viittaa Cousinsin ja Hussainin (1984) määritelmään, jonka mukaan diskursiivinen muodostuma ohjaa strategisesti sitä, miten ja missä tarkoituksessa jostain asiasta puhutaan ja kuinka se esitetään (mts. 99). Diskurssit voivat olla muun muassa puhumisen ja esittämisen tapoja tai sosiaalisia käytäntöjä. Hallin teoriassa identiteetit liittyvät läheisesti diskursseihin, ja hänen mukaansa ”esimerkiksi rotu on diskursiivinen, ei biologinen kategoria”. Tämä kategoria järjestää diskursseja, jotka käyttävät löyhästi muodostettuja fyysisten piirteiden eroja symbolisina merkitsijöinä, joilla sosiaaliset ryhmät erotetaan toisistaan. (Mts. 55.)

Identiteetit eivät ole vain yksilöiden sisäinen kokemus, vaan ne rakentuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Hall 1999: 15). Vaikka vanhat, jäykät identiteetit ovat pirstoutuneet ja kulttuuriset ja sosiaaliset murtumakohdat synnyttävät uusia, hybridisiä identiteettejä, liikkuvat identiteetit eivät estä ihmisiä toimimasta yhdessä (mts. 71, 15). Se, että identiteetit muovautuvat kertomuksissa, joita ”minästä” kerrotaan, ei siis vähennä tämän osittain fantasian tasolla rakentuvan prosessin poliittisia, aineellisia tai diskursiivisia vaikutuksia (mts. 251). Identiteeteillä on myös aina historialliset, kulttuuriset ja kielelliset kytköksensä sekä diskurssien kautta liittymäkohdat vallan käytön rakenteisiin (mts. 16, 55, 105). Tämän vuoksi identiteettien tutkimuksessa on tunnistettava ne paikkoihin ja instituutioihin liittyvät diskurssit, jotka muovaavat identiteettejä (mts. 251).

Stuart Hallin mukaan identiteetit, kuten muutkin merkityksellistämisen käytännöt, rakentuvat ja tunnistetaan eron kautta (Hall 1999: 12, 13, 248). Identiteetit voivat toimia vain, koska ne pystyvät sulkemaan torjutun ulkopuolelleen (mts. 251). Identifioituminen ei poista eroa eikä se muodosta koskaan totaliteettia, vaan siinä on aina jotain ylimääräistä tai puuttuvaa. (Mts. 248.) ”Kaikilla identiteeteillä on 'marginaalinsa',

ylijäämänsä, jokin muu kuin ne itse” (mts. 251–252). Kun identifikaatiota tarkastellaan diskursiivisena prosessina, joka ei tule koskaan valmiiksi, huomio kiinnittyy rajojen tuottamiseen. Identifikaatio edellyttääkin ”symbolisten rajojen asettamista ja niiden merkitsemistä”, sisäpuolen ja ulkopuolen erottamista toisistaan. (Mts. 248.) Nämä symboliset merkitysajat ovat usein löyhästi määriteltyjä piirteitä, kuten ihonväri, vaatetus tai puhetyyli, ja niiden perusteella jokin sosiaalinen ryhmä erotetaan toisista (mts. 55). Subjektin ja kulttuurin välinen neuvottelu identiteeteistä tapahtuu siis symbolisella tasolla (mts. 13). Hallin identiteettiteoria toimii pohjana, kun pyrin ymmärtämään kuntosaliharrastajan identiteettiprosessia. Tutkin tuota prosessia myös rituaalisena toimintana, jonka tarkasteluun soveltan Taina Kinnusen tutkimusta kehonrakentajien rituaalisesta elämäntavasta.

### 3.2 Rituaalit ja symboliset rajat kehonrakennuksessa

Kulttuuriantropologi Taina Kinnunen on väitöskirjassaan tutkinut kilpakehonrakentajien ja kehonrakennusta vakavasti harrastavien harjoittamaan kehonrakennukseen sisältyviä merkityksiä (Kinnunen 2001: 14). Kinnunen tulkitsee ruumista yhtäältä kulttuurisena symbolina, toisaalta elettyinä ruumiina, jossa ruumiilliset kokemukset tuottavat merkityksiä (mts. 16). Hänen mukaansa kulttuurin jäsenet luovat toiminnallaan ja keskinäisellä vuorovaikutuksellaan julkisia symboleita, joiden kautta he ”jäsentävät itseään” (mts. 14). Kinnunen tarkastelee myös kehonrakennukseen liittyvää yhteisöllistä tyyliä ja siihen kuuluvia rituaaleja. Rituaaleihin nivoutuu erilaisia arvoja, normeja ja merkityksiä, joiden välityksellä kehonrakentajat rakentavat identiteettiään ”pyhinä bodareina”. (Mts. 18.) Pyhän käsite paikantuu Kinnusen tutkimuksessa ei-teologisen pyhän tutkimustraditioon, jossa ei edellytetä yliluonnollista ulottuvuutta (mts. 299). Kinnusen mukaan ”pyhä ei ole kohde vaan *suhde*” (mts. 298).

Taina Kinnunen soveltaa uskontoteoreettisia pyhän ja profaanin kategorioita kuvatakseen sitä, kuinka intohimoiset kehonrakentajat erottautuvat omaksi yhteisökseen rajaamalla elämässään asioita sisäpiiriin eli pyhään kuuluvaksi ja sulkemalla pois seikkoja, jotka kuuluvat ulkopiiriin (Kinnunen 2001: 18). Hänen mukaansa tämä rajanveto toteutuu kehonrakentajien ritualisoituneessa elämäntyylissä. Kinnunen

toteaa, että

*kehonrakennuksessa ruumis on sosiaalisten, rituaalisten ja ideologisten rajanvetojen symbolinen ja kokemuksellinen keskipiste, jossa pyhät ja profaanit ja näitä kategorioita ilmentävät puhtaat ja epäpuhtaat asiat erottuvat toisistaan.*

*(mts. 19.)*

Suorittamalla kehonrakentajan elämäntapaan kuuluvat, tarkasti säädellyt rituaalit hyväksyttävällä tavalla ja osoittamalla sisäistäneensä yhteisön arvot ja normit kehonrakentaja pääsee osaksi sisäpiiriä, ”pyhää yhteisöä” (Kinnunen 2001: 244–245).

Hyödynnän aineistoni tarkastelussa Taina Kinnusen hahmottelemia rituaalisen ja symbolisen toiminnan muotoja saadakseni selville, miten haastateltavani rakentavat kuntosaliharrastajan identiteettiään omaksumalla tai hylkäämällä arjessaan tiettyjä käytäntöjä. Kinnunen jäsentää kehonrakentajan rituaalisen elämäntavan keskeisiksi elementeiksi *painoharjoittelun, ruuan ja oikean asenteen* eli rituaalille omistautumisen, jotka esittelen jäljempänä tarkemmin (Kinnunen 2001: 244–245). Koska Kinnusen haastateltavat olivat joko ammattimaisia kehonrakentajia tai lajin erittäin vannoutuneita harrastajia ja oma aineistoni puolestaan koostuu pääosin kuntoaan kehittävästä liikkujista, Kinnusen malli vaatii kriittistä soveltamista. Sen vuoksi jätän tarkastelustani pois kilpailukausiin ja kehonrakennuksen lieveilmiöihin, kuten erilaisten lääkeaineiden käyttöön, liittyvän toiminnan, joita Kinnunen myös esittelee osana kehonrakennuksen ritualistista kokonaisuutta. Jätän käsittelyn ulkopuolelle myös kuntosaliharrastajien ruumiillisuuteen ja ulkonäköön liittyvät teemat. Ne vaatisivat oman tutkimuksensa, jossa voisi hyödyntää esimerkiksi Kinnusen analyysiä kehonrakentajan täydellisestä ruumiista kulttuurisena symbolina.

Pro gradu -työn laajuuden vuoksi rajaan tarkasteluni kuntosaliharrastukseen rituaalisena kokonaisuutena, joka koostuu useista rituaalisista elementeistä, sekä eri elementtien kautta muodostuviin symbolisiin rajoihin. Etsin aineistostani nimenomaan niitä tilanteita, joissa haastateltavani rakentavat identiteettiään kuntosaliharrastajina.

Kinnusen nimeämistä kehonrakennuksen keskeisistä rituaalisista elementeistä aineistoni lähestymiseen sopivat parhaiten painoharjoittelu, ruoka ja oikea asenne. Käytän niitä analyysin lähtökohtina, joita sovellan aineistooni kriittisesti ja hieman muokattuina. Aineistolukuni jäsenitys ja otsikointi seuraavat vapaasti näitä elementtejä, ja esimerkiksi oikea asenteen olen nimennyt selkeyden vuoksi ”rituaalille omistautumiseksi”. Tuon Kinnusen esittelemien rituaalisten elementtien lisäksi esille myös muita haastateltavieni kerronnassa merkityksellisiä teemoja, kuten kuntosaliharrastuksen sosiaalisia puolia sekä motivaatiota, sillä ne ovat tärkeä osa kuntosaliharrastajien identiteetti-prosessia.

Painoharjoittelussa tosikehonrakentajat uskovat Kinnusen mukaan vakaasti vapailla painoilla (käsipainot, levytangot ja -painot) tehtäviin perusliikkeisiin, eivät kuntoilulaitteisiin. He suosivatkin ns. perinteisiä kuntosaleja, joiden varustelu ohjaa vapaiden painojen käyttöön, ja mieltävät kuntokeskukset harrastelevien kuntoilijoiden paikoiksi. Harjoittelussa korostuu liikkeen puhtaus, eikä sen kustannuksella tule nostaa kykyihinsä nähden liian suuria painoja, mitä pidetään harrastelijamaisena. Jokainen kehonrakentaja on itse vastuussa siitä, että oppii itselleen parhaiten sopivat harjoitusmenetelmät. Oikeanlaiseen harjoitteluun kuuluu, että lihasten väsyttämisestä aiheutuvaa kipua ei vältellä, vaan polttelua pidetään merkinä tehokkaasta työskentelystä. Kivun hyväksyminen erottaa Kinnusen mukaan tosikehonrakentajat harrastelijoista. (Kinnunen 2001: 114–116.)

Kehonrakentajat pitävät oikeaa ruokavaliota yhtä tärkeänä kuin tehokasta ja suunnitelmallista harjoittelua (Kinnunen 2001: 120). Täsmällisesti valikoitu ruoka on tärkeää ravitsemuksellisten tarpeiden täyttämiseksi, mutta sillä on iso osa myös kehonrakentajien yhteisöllisyyden rakentajana. Ruuasta keskustellaan asiantuntevasti ja siitä myös vitsaillaan. Kehonrakentajien ruokasuhteeseen kuuluu moraalinen ulottuvuus ja tunteiden laaja kirjo (mts. 117, 124). Ruoka-aineet määrittyvät ”puhtaiksi” tai ”epäpuhtaiksi” sen perusteella, miten ne vaikuttavat lihasmassan kasvuun ja kehon muuhun koostumukseen. Puhtain ravintoaine on proteiini, ja sen riittävän saannin turvaaminen on keskeistä, koska proteiini rakentaa lihaksia. Hiilihydraattien kohdalla huomiota kiinnitetään niiden laatuun ja nauttimisen ajoittamiseen. Lyhytketjuisia

hiilihydraatteja, kuten hyvin sokeripitoisia tuotteita, vältellään. Rasvat ovat epäpuhtaita ruoka-aineita lukuunottamatta tiettyjä rasvahappoja. Sekä rasvan että lyhytketjuisten hiilihydraattien ajatellaan sisältävän liian vähän käyttökelpoisia ravintoaineita niiden sisältämään energiamäärään nähden. Alkoholin ja natriumin käyttöä rajoitetaan, koska niillä on ei-toivottuja vaikutuksia muun muassa elimistön nestetasapainoon. (Mts. 118–119.) Lisäravinteet ovat täysin puhdasta ravintoa, ja näistä tärkeimpiä ovat proteiinijauheet (mts. 125). Tiukasti kontrolloidun ruokavalion noudattaminen ja epäpuhtaiden ruokien houkutusilta välttyminen onnistuu itsekin ja omien eväiden mukana kuljettamisen avulla (mts. 121). Kehonrakentajien yhteisössä sallitaan kuitenkin herkuttelupäiviä silloin tällöin, ja etenkin kilpailujen jälkeen epäpuhtaita ruokia mässäillään hyvällä omallatunnolla (mts. 123, 176–177).

Rituaalille omistautuminen eli oikea asenne tarkoittaa Kinnusen teoriassa niitä rituaalisen toiminnan kokemuksellisia puolia, joita rituaalien puhtaussäännöt säätelevät. Puhtaussäännöt, esimerkiksi kiellot ja normit, eivät siis ohjaa ainoastaan rituaaleja tekoina. Säännöillä määritellään kategorioita, kuten puhdas ja epäpuhdas tai pyhä ja profaani. Kategoriat taas rajaavat symbolisesti ryhmäidentiteettiä ja ”oikeaa” elämäntapaa. (Kinnunen 2001: 109.) Tarkastelen aineistoni pohjalta, millainen suhde kuntosaliharrastajilla on kehonrakentajien oppiin oikeasta asenteesta, ja käsittelen teemaa luvussa ”Rituaalille omistautuminen”. Kinnusen mukaan kehonrakentajilla oikea asenne ilmenee siinä, kuinka he omistautuvat ja uhraavat elämäntavalleen tai suhtautuvat askeesiin ja kipuun. Tosikehonrakentajat rakentavat elämänsä kehonrakennukselle alisteiseksi eivätkä hae ulkoiselle olemukselleen tai elämäntavalleen hyväksyntää valtakulttuurin normeista. Heille keho on projekti, joka on aina kesken. (Mts. 131–134.) Itseltään eniten vaativat kehonrakentajat pelkistävät arkensa äärimmäisen rutiininomaiseksi – harjoitteluksi, syömiseksi ja levoksi – ja erottautuvat näin kuntoliikkujista. Tämän askeettisen elämäntavan kautta on mahdollista kokea pyhyttä, joka on jokaisen kehonrakennukselle omistautuvan ulottuvissa. Määrittelen askeesin Kinnusen mukaisesti niin, että se on ”luonteen kehittämistä itsekieltämyksellä, toistamisella ja kokeilemisellä”. Kehonrakentajat määrittävät askeesin palkitsevaksi ja eettisesti hyväksi, ja se symboloi heidän ryhmäidentiteettiään.

(Mts. 133–134.)

Kehonrakentajat uhraavat elämäntavalleen aikaa ja rahaa, jättävät muut harrastukset vähiin sekä saattavat tinkiä opiskelusta tai työstä. He myös näkevät vaivaa opiskellakseen kehonrakennuksen teoriaa, sillä heillä tulee olla valmius itsenäiseen harjoitteluun ja itsensä valmentamiseen. (Kinnunen 2001: 135–136.) Kinnunen huomauttaa, että kilpatason kehonrakentajilla ja lajin vannoutuneilla harrastajilla ei salilla käymisen lisäksi ole juurikaan muuta liikunnallista aktiivisuutta, koska kovalla sykkeellä tehtävä aerobinen harjoittelu kuluttaa lihasmassaa, eikä aikaakaan haluta uhrata toissijaiseen. Kuntoilijoilla salilla käyminen taas on yksi osa laajempaa liikunnallisuutta. (Mts. 135.)

Kehonrakentajien omistautumista kuvaa myös kivun kestäminen, joka määrittää pyhän yhteisön rajoja. Kivun sietäminen on Kinnusen mukaan moraalisen puhtauden osoitus, sillä kehonrakentajien elämäntapa vaatii jatkuvaa itsekuria. Ilman kipua harjoittelun ei katsota olevan täydellistä. Kehonrakennuksen rituaalien tunnontarkka suorittaminen muuttuu tavaksi, jota ilman ei osata olla ja joka tuo kokemuksen onnesta ja mielenrauhasta. (Kinnunen 2001: 137–139.) (Kivusta ja rituaaleista yhteisöön sitoutumisen merkkeinä ks. myös Irons 1996.)

#### 4 KUNTOSALIHARRASTUKSEN RITUAALISET ELEMENTIT JA HARJOITTELUN MOTIIVIT

##### 4.1 Aluksi: kuntosaliympäristö sosiaalisena paikkana

Tutkielmassani lähestyn kuntosaliharrastusta identiteettiä muovaavana rituaalina, joka muodostuu useista elementeistä. Sanana *rituaali* esiintyy haastateltavieni puheessa vain harvoin, mutta koska tulkitsen aineistoa rituaaliteoreettisesta näkökulmasta, käytän käsitettä tutkimuksessani. Tässä alaluvussa tarkastelen sitä, millainen kuntosali on sosiaalisena paikkana. Haastatteluista ilmenee, että monellakaan kuntosaliharrastajalla ei ennen harjoittelun aloittamista ole ollut selkeää mielikuvaa siitä, minkätyyppiselle salille on menossa ja minkälaiset ihmiset siellä käyvät. Käsitukset salista ovat saattaneet

perustua myös aiemmille kokemuksille yksittäisistä tutustumiskäynneistä.

Haastateltavat tunnistavat jossain määrin eron niin sanottujen perinteisten, pelkistettyjen punttisalien ja kuntokeskusten välillä, mutta ero ei nouse esiin merkittävänä.

Haastatteluista selviää, että kuntoliikkuja ja kuntosaliharjoittelulle elämänsä omistavia ei erotella toisistaan niinkään salin vaan harjoittelutapojen ja fyysisen olemuksen perusteella. Aineistosta näkyy, että viime vuosien kuntosali-innostuksen myötä salit eivät enää jakaudu selvästi kahteen eri tyyppiin, vaan samalla salilla saattavat kohdata hyvin erilaiset kävijät. Suurin osa haastateltavistani harjoittelee kaupunkien tai oppilaitosten ylläpitämällä kuntosaleilla, muutama myös kaupallisissa kuntokeskuksissa. Yksi mainitsee käyvänsä toisinaan myös voimailuseuran salilla, jossa pääpaino on voimanostossa. Kaikilla haastateltavien vakiosaleilla on sekä erilaisia lihaskuntolaitteita että vapaita painoja. Kerronnassa painottuu selvästi harjoittelemineen laitteilla, mutta vapaiden painojen käyttö mielletään kuitenkin tärkeäksi osaksi salilla käymisen rituaalia. Aineistosta ei nouse esille vapaiden painojen ihanteellisuus laitteisiin verrattuna, vaikka pari haastateltavaa puhuukin enemmän painoista kuin muut. Kalevi kuvailee mielikuviaan kuntosaleista ennen ensi käyntiään:

*[- -] Poikani on harrastanu [- -] kuntosalia jo vuosia, ja silloin kolme vuotta sitten, vielä muistan yhden tilanteen, kun hän heitti [- -], lähepä mukaan kattomaan, että kuule siinä humpuukiluolassa et tule minua ikinä näkemään, ku mulla oli just [- -] tämmönen päällimmäinen kuva siitä, en ollu käyny koskaan siellä, en ollu käyny kokeilemassa, että mulla oli vähän tämmönen Schwarzenegger-kuva [viittaa monien kehonrakentajien ihailemaan kehonrakentajana, elokuvanäyttelijänä ja poliitikkona uransa tehneeseen Arnold Schwarzeneggeriin (ks. Kinnunen 2001: 53–55)] siitä, että [- -] se ei sivua minua mitenkään. Mutta oikein hyvä esimerkki siitä näin vanhempana, ku tää ei oo ainoa asia, jossa mä oon joutunu muuttamaan mielipiteitäni ja käsityksiäni. [Naurahtaa.] Ja nyt mä olen todella uinu syvään tänne harrastukseen ja koen sen myönteisenä.*

*(Kalevi 11.12.2013)*



Leena vertaa aikaisempia kokemuksiaan perinteiseltä punttisalilta nykyisen kuntosalinsa ilmapiiriin:

*Se oli pieni, joo, se on sellanen kynnyks tietysti kun treenaamaan menee, kun mä yrittän välttää niitä kauhee äijäjoukkoja, mulla on jotain vähä treenikokemuksia sillon aikasemmin tälläisessä vanhan kunnon punttisaleissa, jossa on pelkkää rautaa, missä ei oo yhtään mitään. Se tietty asenne, kun ehkä sen kaks kyt vuotta sitten, ku mä kävin muutaman kerran, nii se asenne, nii että voi voi, että mitähän toi yrittää, sen näki niistä suoraan, ni se tavallaan loukkas, ja mä jätin sen sitte. [- -] Siinä se kynnyks oli, että. Nyt mä en välitä. Ja ihan sama. Sen verran ikää tullu ja itsetuntoo varmaan, että mä nyt välitä enää, mitä muut ajattelee. Ja sitten [- -] se asennehan on muuttunu, nehän on ihan tosi asiallisia ne kaverit siellä. Siellähän [- -] ihan apua saa, ja ei siellä kukaan ihmettele, ja sit se paikka, missä mä käyn, niin se on aivan kaikenikäsiä, et siellä ihan tuntee ikinuoreks niitten seittämänkymppisten kanssa [naurahtaa], että.*

*(Leena 4.12.2013)*

Haastattelemistani kuntosaliharrastajista usea viittaa kuntosaliin kotoisana paikkana. Harjoittelun muuttuminen tavaksi tuo monille tunteen, että salilta pois jääminen on outoa. Rutiinin ja taitojen karttumisen lisäävät turvallisuuden tunnetta. Useat kuvailevat kerronnassaan vakiintuneita tapojaan, joita heille on muodostunut salikäynneillä. Kaikki eivät kuitenkaan ilmaise, että salilla olisi rauhoittavaa tai viihtyisää. Ihmisvilinä, salin vaihtaminen toiseen ja oma kokemattomuus tuovat stressiä salilla. Toisaalta uudelle salille meneminen on ollut joillekin haastateltaville myönteinen ja ennakko-oletukset murtava tilanne, ja sali on tuntunut nopeasti omalta paikalta. Haastateltavat puhuvat paljon saliyhteisön luomasta hyvästä ilmapiiristä ja sen vaikutuksesta viihtyvyyteen.

*[- -] Ja, mm, sit ehkä semmonen, oon mä aina ollu aika sosiaalisesti rohkee, mut sit salilla jotenki se vielä [- -], niin ku on joutunu uuteen tilanteeseen, mikä alussa vähän ahisti, niin sit nykyään siihenki on tottunu, että [- -] pystyy olemaan semmosten, ku siellä siis on niitä hirveitä körmyjä ja sitte liikunnan opiskelijoita ja*

*sellasia ihan tosi, tosi liikunnallisia ihmisiä, joihin mä en kuitenkaan lukeudu, ni sit semmone rohkeempi olo tullu, että pystyy olemaan siellä joukossa mukana ja.*

*(Henna 10.12.2013)*

*Se on se treeninjälkeinen tunne, ku sä oot, vaikka siinä treenin aikana saattas ärsyttää ja käyä kippeetä ja tuntuu pahalta, mutta sen jälkeen se hyvä fiilis, nii se on niin koukuttava. Totta kai se, ku sää näät konkreettisesti, miten sun vartalo muokkaantuu. Se on, ja sit mää viihyn siellä salilla, siellä on mukava ilmapiiri, sinne on kiva mennä.*

*(Anna 12.12.2013)*

Valtaosa haastattelemistani kuntosaliharrastajista käy salilla vaihtelevasti yksin ja treenikaverin kanssa. Vain jokunen ilmaisee selvästi harjoittelevansa aina yksin, joko omasta halustaan tai koska treenikaveria ei ole löytynyt. Eräs heistä kertoo jännittävänsä menemistä salille yksin vieraiden ihmisten joukkoon. Yksin harjoittelevat arvelevat, että treenikaveri voisi toimia kannustajana, mutta osa heistä korostaa silti tarvettaan keskittyä ainoastaan harjoitteluun ja nauttia siitä omassa rauhassaan. Useat tuttaviansa kanssa salilla käyvät kertovat toisinaan kokevansa rasitteena sen, että oma harjoittelu häiriintyy sosiaalisten velvoitteiden takia. Moni haastateltava painottaa henkilökohtaisen vastuun ja motivaation merkitystä riippumatta siitä, harjoitteleeko yksin tai treenikaverin kanssa.

Kaikki haastateltavat sanovat, että ovat saaneet harjoitteluunsa tukea kavereilta tai läheisiltä, etenkin niiltä, jotka itsekin käyvät salilla. Suurimmalla osalla on lisäksi salituttuja, joita he tapaavat ainoastaan saliympäristössä, mutta nämä eivät välttämättä ole treenikavereita, jotka esimerkiksi auttavat varmistamaan painoja. Tuttavien ja ystävien kanssa vaihdetaan kokemuksia, tietoa ja uusia ideoita painoharjoittelusta ja ruokavaliosta sekä kannustetaan vastavuoroisesti jatkamaan harrastusta. Haastateltavien kerronnasta ei nouse merkittävänä esiin selkeää yksinäisen harjoittelun ihannetta, vaan jokaisen omat mieltymykset ja olosuhteet vaikuttavat valintoihin enemmän kuin mielikuva ankarassa yksinäisyydessä salilla puurtavasta askeetista. Jokaisella on vapaus

määritellä harrastuksensa sosiaalisuuden aste. Timo selvittää kattavasti treenikaverin tuomia hyötyjä:

*Timo: Tällä hetkellä treenaan yksin. Aikasemmin on, on ollu, esimerkiks sillon, kun en asunut [paikkakunnan nimi poistettu], ni on ollu treenikavereita, ja itse ainaki koen, et treenikaverit [- -] ois tosi hyvä olla. Et täälläki, ja, no, on täälläki esimerkiks [- -], et jos mä käyn tuolla [salin nimi poistettu] salilla, ni siel on yks kaveri, jonka kanssa monesti sovitaan, et mennään yhtä aikaa ja tehään. Et [toisen salin nimi poistettu] ei oo sellasta.*

*FN: Onko se ihan käytännön hyöty sitten, että varmistaa [- -] sitten painoja tai sellasta, vai onko siinä sit enemmän tää sosiaalinen [- -] muu puoli tai kannustus, tai?*

*Timo: Se on sekä ja että. Eli se on ihan selkeesti se, se on ihan, että pystyy tekemään just, että saa varmistuksen, jos tarvii saaha kannustusta sekä voi, voi jutella treeniin liittyvää asiaa tai ihan mitä tahansa sitte, elikä se on, on hyvin, hyvin kattava. Se on [- -] myös se semmonen tietynlainen, et ku se on [- -] aina joku on mukana ja jos oot tarpeeks tietynhenkinen, ni se on [- -] motivoivaa, koska toinenki tsemppaa täysillä, niin sit sitä iteki lähtee, et pitää [- -] painaa täysillä.*

*FN: No mitä sä arvelet, et [- -] treenikaverilla on ollu merkitystä sun harrastuksen jatkumiselle?*

*Timo: Varmasti se sillon aikasemmin, ku oli, [- -] iso vaikutus, koska [- -] nyt varsinkin sen on huomannu, ku nyt ei [- -] ole treenikaveria, [- -] verrattuna siihen, ni että sil on iso vaikutus, [- -] koska se on sillon alkuvaiheessa, varmasti [- -] niin paljon helpommin sit se innostus ehkä lössähtää siihen, [- -] mut se, että kavereitten avulla [- -] sitä niin ku jaksaa painaa eteenpäin. Tässä vaiheessa nytten itelläni on kuitenkin niin paljon motivaatiota käyää, et ei [- -] haittaa, vaikkei oo treenikaveria. [- -]*

*(Timo 18.12.2013)*

## 4.2 Rituaaliset elementit kuntosaliharjoituksen aikana

### 4.2.1 Liikkeiden puhtaus

Kuntosalilla tehtävien harjoitusten liikeratojen puhtaus nousee esiin miltei kaikkien haastateltavien puheessa. Osa heistä mainitsee useaan eri otteeseen pyrkimyksensä tehdä liikkeet mahdollisimman puhtaasti, toiset haastateltavat sivuavat teemaa selostaessaan tarvetta henkilökohtaiselle kuntosaliohjaukselle tai arvioidessaan muiden salillakävijöiden tapoja tehdä liikkeitä. Muiden arvostelemisen sijaan haastatteluissa korostuu kuitenkin pikemminkin haastateltavien epävarmuus siitä, osaavatko he itse tehdä liikkeet oikein. Muutama haastateltava kertoo noloistumisen ja häpeän tunteista, jotka ovat syntyneet siitä, että muut salillakävijät ovat huomanneet kertojan harjaantumattomat suoritukset. Tämän vuoksi kuntosalilla käymistä kohtaan on koettu hetkittäistä vierauden tunnetta. Moni on saanut tai toivoo saavansa neuvoja henkilökohtaisilta kuntosaliohjaajilta tai kokeneemmilta harrastajilta, jotta ei omaksuisi keholle vahingollisia harjoittelumenetelmiä, ja harjoittelu on alkanut vähitellen sujua. Haastateltavat eivät juuri mainitse käyttäneensä liian suuria painoja liikkeiden puhtauden kustannuksella, ja yhdessä poikkeustapauksessakin haastateltava kertoo takaiskun jälkeen hyväksyneensä ajatuksen, että oikea tekniikka on tärkeämpi kuin se, millaisia painoja kykenee nostamaan. Monille haastateltaville liikkeiden puhtaus on asia, jossa he haluavat kehittyä edelleen.

*[- -] Ja sit [- -] ku oppii uusia liikkeitä, kun on näitä kaverin kavereita, joihin törmää salilla, jotka sitten tietää hirveesti näistä jutuista ja sit näyttää uusia liikkeitä ja sitte innostuu niistä, että hei, tosiaan, ja. Se, se on ehkä myös se, että sen lisäksi, et siinä näkee hirveen nopeesti ne tulokset ja tuntuu, että saa jotain aikaan, ni sit se on myös vastapainoa sille opiskelulle, kun pitää hirveesti tehdä päällä, ni sit, että pääsee niin ku aattelemaan vaan, että miten mä teen nyt tän liikkeen, ja ei tarvii aatella mitään ylimääräisiä.*

*(Henna 10.12.2013)*

*[- -] No just tietysti se, että ku on vähän epävarma niist liikkeistä, on semmonen fiilis tekeekö oikein, vaikka toisaalta toivois melkeen, et joku tulis, et tulis sit sanomaan, mutta sit taas se just, ku ei ehkä oo ollu ihan sinut, tai [epäselvää] ehkä nyt vieläkään oo oman kropan kanssa, ni sillon vielä vähemmän, ja sit vielä tuntuu et menee, vähän vilkuilee [- -] sivuille, niin menee kaikkennäköstä urheilijaa ja muuta ja. Että silleen vähän semmonen, et [- -] en kuulu tänne -fiilis [naurahtaa].*

*(Kaisa 5.12.2013)*

Aineistoni perusteella kuntosaliharrastajat tunnistavat ajatuksen, että liikkeet tulisi tehdä oikein. Vaikka heillä on keskenään varsin erilaisia harjoittelutavoitteita eikä kukaan harrasta kehonrakennusta ja sen vaatimia, erittäin tarkkaan eristettyjä liikkeitä, vallalla on käsitys, että harjoitteet tulisi tehdä puhtaasti. Tutkimuksestani ei ilmene, kuinka tämä periaate toteutuu haastateltavien harjoituksissa, mutta heidän puheessaan esiintyvät käsitykset puhtaasta tekniikasta ilmaisevat, että kuntosaliharrastajat erottelevat symbolisesti toisistaan sisäpiirin (puhtaan) ja ulkopiirin (epäpuhtaan). Saliyhteisössä vallitsevan käsityksen mukaan puhdas suoritus ehkäisee vammoja ja antaa parhaan ärsykkeen lihasten kasvuun. Se myös ilmaisee, että kuntosalilla kävijä on omistautunut harjoittelulle. Moni haastateltava ilmaisee liikkeisiin keskittymisen olevan hyve, jota ilman harjoitus jää vaillinaiseksi. Haastateltavien huoli siitä, kuinka he suoriutuvat liikkeistä, perustuu sekä harjoituksen fyysiseen että sosiaaliseen puoleen. Halu vältyä vammoilta käy ilmi useasta haastattelusta, mutta vähintään yhtä paljon niissä painottuu tarve tulla nähdyksi sali yhteisön täysivaltaisena jäsenenä. Harjoitusrituaali tulee opetella suorittamaan oikealla tavalla, jotta se tuottaa tavoitellun tyytyväisyyden kokemuksen ja rakentaa kuntosaliharrastajan identiteettiä erotukseksi niistä, jotka eivät ole perehtyneet painoharjoitteluun. Pyrkiminen liikkeiden puhtauteen onkin kuntosaliharrastajille merkittävä ja jatkuvasti toistuva rituaalinen teko, joka rajaa kuulumista kuntosaliyhteisöön. Kalevi painottaa liikkeisiin keskittymisen tärkeyttä:

*No kyllä täytyy sanoa, että mitä hyvänsä ku harrastaa, ni ikään kuin siitä löytää aina niitä [- -] uusia puolia, niin ku [- -] tää kuntoilukin. Ja [- -] se ruokahalu*

*kasvaa syödessä, et [- -] siihen tulee semmosia uusia, ehkä tavotehakuisuutta myöskin ja semmosta kontrollia ja keskittymiskykyä, mikä on mun mielest ihan hyvä, että ainakaan miehet ei lähde kuntosalille seurustelemaan, vaan siellä vaihdetaan [- -] parin–kolmen sanan kommenttia just siihen harjoitukseen liittyen, että se [- -] edesauttaa tämmöstä keskittymistä ja läsnäoloharjoitusta, että tekee ne iha ajatuksella jokaisen liikeradan ja silloin siitä saa sen. [- -]*

*(Kalevi 11.12.2013)*

Saara kuvailee tilannetta, jossa kokenut kuntosaliharrastaja ohjasi häntä oikeisiin suoritustapoihin:

*[- -] Mä käyn treenaamassa nykyään mun poikaystävän kanssa, [epäselvää] me käytiin salilla joskus kesällä ekaa kertaa yhdessä, ja sit se sano, ku se on käynny tosi kauan salilla, joku viis vuotta, ja se tietää paljon paremmin noista jutuista ku mä, ni sit se sano, et mä teen joitakin liikkeitä ihan [naurahtaa], ihan päin persettä, et sun ei, älä tee tuollei, ku sä rikot ittes. Ni se, se oli aika iso kolaus, koska sitte mun piti [- -] laskee painoja tosi paljon ja se tuntu niin pahalta, mut sit mä pääsin aika äkkii sen yli, että no, vitsi, ihan sama, et mä nyt opettelen nää kunnolla, nii sitte myöhemmin voi tehdä. [- -] Mut siis oli se, se kyllä tuntu pahalta [naurahtaa], et joku tuli sanoon, et mä teen jotain väärin, jota mä kuitenkin oon tehny aika paljon, että se oli [- -] semmonen vähän inhottava mutta ihan tarpeellinen juttu.*

*(Saara 16.12.2013)*

#### 4.2.2 Kivun symbolinen merkitys

Haastateltavistani jokainen kertoo painoharjoittelun tuomasta fyysisestä rasituksesta, ja lähes kaikki puhuvat nimenomaan kivusta. Valtaosassa haastatteluja kipu liitetään harjoittelutilanteeseen, mutta myös treenien jälkeisiä lihaskipuja kuvataan useissa haastatteluissa. Haastateltavat erottavat toisistaan tavanomaisen, harjoitukseen liittyvän rasituksen ja väärin tehdyistä liikkeistä aiheutuvan, haitallisen kivun, mutta käyttävät silti usein molemmista sanaa *kipu*. Käsittelen tässä kipua harjoitusrasituksena, sillä haastateltavien puheessa haitallinen kipu ja loukkaantumiset olivat asiayhteytensä

perusteella selvästi erotettavissa harjoitteluun kuuluvasta rasituksesta, ja toisaalta haastateltavat kertoivat loukkaantumisia tapahtuneen heille vähän. Kivun kokeminen on yksilöllistä, eikä ihmisten sanallistamien kokemusten perusteella ole mahdollista arvioida, kuinka voimakasta rasitusta kukin tuntee. Kertomukset kivusta auttavat kuitenkin tarkastelemaan sitä, millaiseksi kuntosaliharrastajat hahmottavat kivun merkityksen harjoittelussa ja kuinka he rakentavat identiteettiään kuntosalilla kävijöinä kivun kautta.

Rasituksen kestäminen on aineistoni perusteella keskeinen osa painoharjoittelun rituaalia. Kivun kokemisen kautta päästään harmoniseen olotilaan ja osaksi kuntosaliharrastajien yhteisöä. Haastateltavien kerronnasta selviää, että he mieltävät kivun ja muut epämiellyttävät tuntemukset välttämättömäksi osaksi kuntosaliharjoittelua. Haastatteluissa painottuvat kivun voittaminen ja tulosten saavuttaminen sen avulla. Suhde kipuun muuttuu harjoittelun edetessä ja aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita. Valtaosalla haastateltavista on kuntosaliharrastuksen alkuvaiheessa ollut vaikeuksia sietää harjoittelusta aiheutuvia tuntemuksia, ja niitä kuvaillaan kärsimykseksi. Haastateltavat kertovat käyneensä läpi vaikeita hetkiä selvittääkseen voimakkaasta ruumiillisesta rasituksesta. Yksi heistä muun muassa kertoo aluksi jännittäneensä kipua jossain määrin, toinen mainitsee yöuniensa kärsineen harjoitusrasituksen tuoman stressin vuoksi. Useilla on kestänyt kuukausia, jopa puoli vuotta, kunnes keho on tottunut rasitukseen. Lähes kaikki sanovat oppineensa muutosvaiheen jälkeen nauttimaan siitä, että laittavat kehonsa koetteelle, tai jääneensä koukkuun rasituksen jälkeen syntyvään mielihyvän tunteeseen. Saara pohtii kipuun tottumisen prosessia ja siihen liittyviä tunteita:

*[- -] Aluks se oli semmosta, et tuntuu hirveelle, en halua tehdä tätä [naurahtaa], että yrittää tehdä sille ehkä vähä kevennetysti, ettei tuntus niin [- -] pahalle [- -], mutta nytte sitte niin ku nauttii enemmän. Silleen, et [- -] mä huomasin sen varsinki, ku jos pitää jonkun viikon tauon, ni se tuntuu tosi paljon paremmalle siellä olo, tai se salilla käymine. Sit se keho jotenki tottuu siihen rasitukseen ja se tuntuu hyvälle. Et mä tosi hyvin ymmärrän ihmisiä, jotka heti [- -] ku alottaa*

*saliharrastuksen, sanoo, et en mä voi, et tää tuntuu ihan kamalalle, et miten ihmiset tekee tätä, ne on hulluja. Mut [- -] se keho, kroppa tottuu siihen rasitukseen [- -], ja mää ainakin [- -] oon [- -] alkanu tykkäämään siitä, että saa niin ku työnnettyä itseensä vähän kauemmas silleen, että sen pitääki tuntua, tavallaan, joo. Et aluks yritti ehkä vaan vältellä sitä, niin ku ikäviä tunteita [naurahtaa] [- -] siinä.*

*(Saara 16.12.2013)*

Kalevi havainnollistaa henkisiä ja fyysisiä vaikutuksia, joita rasitukseen voi liittyä kuukausien ajan harjoittelun aloittamisesta:

*[- -] Mulla oli tässä ehkä vielä pari vuotta sitten semmonen periodi [- -] tässä nukkumisrytmissä, että mä aloin, aloin heräileen neljän–viiden aikaan aamulla. Se tais olla just niitä aikoja, kun olin alottelemassa [- -] kuntosalia, et siinä vaikutti varmasti jotenki, jotenki nämä [- -] jutut siten, että tuli niitä [- -] aamuhätyksiä, koska [- -] ne ensimmäiset neljä, viis, kuus kuukautta sitä kuntosaliharjoittelua, kyllä sinne piti pakottaa itensä noin positiivisessa mielessä, et se oli kyllä aikamoinen stressin paikka, ja tuntu, että taasko sinne kipukammioon pitää lähteä. Mutta sen jälkeen, ku loksahdetaan sen tietyn tason yli, ni nyt sitä odottaa, että millonkas mä saankaan taas sen endorfiinipiikin sieltä, että sinne ni, sinne hakeutuu mielellään. Ja ehkä tää ylimenokaus aiheutti sen, että mulla tuli niin niitä aamuyöheräämisiä [- -], jota yleensä pidetään jonkinlaisen stressin osoituksena.*

*(Kalevi 11.12.2013)*

Kivun kestäminen osana harjoittelurituuaalia on aineistoni perusteella keskeinen kuntosaliharrastajan identiteetin rajaaja. Haastateltavien puheessa toistuu ajatus, että painoharjoittelu ei ole onnistunut, jos se ei vie harjoittelijaa lähelle jaksamisen rajoja tai jopa hieman ylitä niitä. Rasitusta kuvaillaan aineistossa muun muassa ”ihan hirveäksi välillä”, ”aika kidutukseksi” ja ”shokiksi” ja kuntosalia ”kipukammioksi”.

*Sehän oli... Oltiin aivan kipeinä joka treenin jälkeen. Se väheni koko ajan. Toisaalta siitä kipeestä, niin se tuntu, että jees, nyt [- -] tää menee perille, niinhän ne*



*aina sanoo, että nyt se onnistuu, että no pain, no gain, ni. Tähän tyyliin et. Ja sitte toisaalta, et se tunne, että jees, osaanhan mää täällä tehdä välineillä ja sun muilla ja saan itestäni irti, ja sit kuitenkin vielä sen verran kroppa taipuu ja anto, pysty tekemään niitä, ettei ollu mitään esteitä, niin se oli kanssa ihan kiva niin ku tavallaan testata itteensä, kroppansa ääri rajoille, että mitä siitä irtoaa.*

*(Leena 4.12.2013)*

Rasituksen käsite on jokaiselle erilainen, ja kuntosalilla tekemieni havaintojen mukaan osa harrastajista vie harjoittelunsa lähemmäksi sietokykynsä rajoja kuin toiset. Haastateltavieni kerrontaan vaikuttaa paikoin kuntosalilyhteisön sisäinen normi, jossa kivun kestäminen on keskeisessä asemassa määriteltäessä sitä, kuka hyväksytään tosiharrastajaksi. Alla olevassa lainauksessa Niina kuvailee tilannetta, jossa kokeneempi kuntosaliharrastaja osoittaa hänelle tämän normin hyvin konkreettisesti harjoitusta ohjatessaan eli initioi aloittelijan yhteisöön kivun kautta ja vahvistaa samalla kuntosalilyhteisön valtasuhteita (ks. Irons 1996:16). Haastateltavien kokema todellinen harjoitusrasitus ei ole tiedossa, mutta olennaisempaa onkin huomata, että kivun kestäminen ideaali vaikuttaa heidän kertomaansa jo pelkästään symbolisella tasolla. Aineistoni perusteella kuntosaliharrastajat jakavat kehonrakentajien kanssa ajatuksen kivun kestämisestä ja tämän rituaalisen elementin kautta saavutettavasta yhteisön jäsenyydestä.

*Niina: Menin sen kaverin kanssa ja hän sitte oli mun valmentajana siinä ensimmäisen puol vuotta, että kävin hänen kanssa, ja se oli iha hirveetä se eka kerta, että hän kyllä räökkäs mut ihan niin ku henkiahieveriin [naurahtaa]. [- -]*

*FN: [Naurahtaa.] Joo. Mikä siitä ensimmäisestä käynnistä teki niin kauhean kokemuksen?*

*Niina: No, tää mun kaveri on miespuoline, joka on tottunu treenaamaan siis ihan täysillä ja vuosikausia. Se oli silleen, että hän ei kato mitään pikkutyttöjen ininää tässä, että nyt niin ku treenaat tai lähet kotii [naurahtaa], ni sit oli pakko näyttää, että kyllä määkin jaksan, ni.*

*(Niina 11.12.2013)*

### 4.3 Ruoka ruumiin ja identiteetin rakentajana

Ruokavalio on keskeinen teema tekemissäni haastatteluissa. Haastateltavat paitsi vastasivat esittämiini ruoka-aiheisiin kysymyksiin, myös kertoivat oma-aloitteisesti paljon siitä, kuinka säännöllinen kuntosaliharjoittelu on vaikuttanut heidän ruokavalintoihinsa ja -rutiineihinsa. Jokainen heistä on tehnyt muutoksia ruokavalioonsa harjoittelun myötä ja on aineiston perusteella hyvin tietoinen siitä, että kuntosaliharjoittelu tuottaa tulosta vasta, kun ruokavalio on oikeanlainen. Ruokavalinnoilla pyritään saavuttamaan harjoituksen vaatima energiataso, helpottamaan elimistön palautumista rasituksesta ja turvaamaan lihasten kasvuun tarvittavien ravintoaineiden saanti. Jotkut haastateltavista kertovat haluavansa vähentää rasvan määrää ruumiissaan ja säätelevänsä syömistään saavuttaakseen tämän tavoitteen. ”Oikein” ja ”huonosti” syöminen määrittyvät haastateltavien kerronnassa ensisijaisesti sen mukaan, missä suhteessa ruuat sisältävät eri ravintoaineita ja mitä haastateltavat pitävät tavoiteltavina muutoksina ruumiissa. Useat mainitsivat selkeästi, että eivät halua pilata harjoittelua syömällä huonosti. Huonosti syöminen on aineiston perusteella toimintaa, jossa harjoittelun tulokset turmeltuvat, koska lihakset eivät saa riittävästi rakennusaineita tai ruuasta tulee liikaa energiaa hyödyllisinä pidettyihin ravintoaineisiin verrattuna. Huonon ruuan katsotaan väsyttävän fyysisesti ja henkisesti ja vähentävän itsearvostusta, koska se ei tue tavoiteltavan ruumiin saavuttamista. Jako suosittaviin eli ”puhtaisiin” ja vältettäviin eli ”epäpuhtaisiin” ravintoaineisiin piirtyy näkyviin haastatteluista, ja huonosti syöminen määrittyi kartettavaksi alueeksi.

Proteiinin riittävä saanti on kiistattomasti keskeisin asia, jonka haastateltavat mainitsevat ruokavaliosta puhuessaan. Kymmenestä ihmisestä ainoastaan yksi ei puhu proteiinista mitään mutta painottaa tietävänsä, mitä ravintoaineita ruuassa on ja mikä on hyvää keholle. Proteiinijauheet ovat haastateltavien keskuudessa suosituimpia lisäravinteita, ja yli puolet heistä ottaa jollain tavalla kantaa niiden käyttöön. Kuntosaliharrastuksen suosio on lisännyt voimakkaasti lisäravinteiden ja proteiinipitoisten elintarvikkeiden markkinointia, ja haastateltujen vastauksissa näkyy tietoisuus näistä tuotteista. Kaikki heistä eivät kuitenkaan käytä niitä. Proteiinin lähteinä

haastateltavat kertovat suosivansa paljon maitorahkaa, kananmunia ja vähärasvaista lihaa. Proteiinin ohella muita puhtaita ruoka-aineita on kasviksissa ja hedelmissä, joita suurin osa kertoo syövänsä selvästi aiempaa enemmän.

*No joo, itse asiassa just toi palautumisjuoma tai semmonen proteiinijauhelisä, mitä en niin ku todellakaan ennen käyttäny, ja lähinnä naureskelin kun mun [- -] veli niitä veteli, et. Mutta sit jotenkin [- -] päädyin itekin hankkimaan, ja. Ja sen on just jotenki kokenu tosi kätevänä, vaikka välillä miettii, et onks se nyt ihan [- -] parasta mahdollista [naurahtaa] ainetta sillein vedellä, mutta. No just se proteiinijauhe, ja muutenkin [- -] just proteiini kaikissa muodoissaan, niin sitä on ehkä nyt enemmän tullu syötyy ku mitä aikasemmin.*

*(Kaisa 5.12.2013)*

*Kyllä se siellä alkuvaiheessa, se oli aina Ehrmannia [maitorahkaa] lavallinen [naurahtaa].*

*(Timo 18.12.2013)*

Epäpuhtaiden ruoka-aineiden välttely on haastateltavilla yleistä. He karsivat pois lähinnä lyhytketjuisia hiilihydraatteja ja huonoja rasvoja. Kaksi haastateltavaa kertoo rajoittavansa alkoholin käyttöä, muut eivät ottaneet asiaa puheeksi, enkä kysynyt siitä erityisesti. Alkoholia vältellään siksi, että sen katsotaan sisältävän liikaa energiaa, väsyttävän ja häiritsevän elimistön toimintaa harjoittelussa ja palautumisessa (ks. Kinnunen 2001: 119). Haastateltavien kerronnassa painottuu kokonaisuutena enemmän erojen rakentaminen omaan entiseen ruokavalioon ja elämäntapaan kuin erottautuminen ruokavalinnoilla niistä ihmisistä, jotka eivät käy aktiivisesti kuntosalilla. Silti muutama haastateltava mainitsi silloin tällöin kiinnittävänsä huomiota siihen, mitä muut syövät, ja jopa arvioivansa näiden ruuan terveellisyyttä. Yksi haastateltava kertoo myös ristiriitatilanteesta, joka syntyi tuttavapiirissä sen vuoksi, että haastateltava halusi välttää syömästä hyvin hiilihydraattipitoista ruokaa. Tämä ruokavalion takia syntynyt konflikti on aineistossa poikkeus, sillä usein erot kuntosalilla käymättömien ruokavalintoihin ilmaistaan kerronnassa epäsuorasti, esimerkiksi nimeämällä oma ruoka “joksikin ihme

ruuaksi” muiden syödessä “kunnon kouluruokaa”. Vaikka valtaosa haastateltavista tuo esille, että he suhtautuvat maltillisesti muiden ihmisten ruokavalioihin, eroja kuntosalilla käymättömiin kuitenkin rakentuu puheessa tietoisista ruokavalinnoista ja muuttuneista ruokailukäytännöistä. Ruoka-aiheista huumoria tulee haastatteluisissa esiin hyvin vähän, mutta kerronta on muuten tunnepitoista. Uuteen ruokavalioon siirtyminen on tärkeä osa kuntosaliharrastuksen rituaalia ja voi tapahtua ripeästi, kuten Saara mainitsee:

*[- -] Ja sitte ruokailut [- -] rytmitän tosi paljon tarkemmin, kun aikasemmin sitten söin vaan miten sattuu ja sitte [- -] siitä pidän tosi [- -] tarkan huolen, et saa syötyä tarpeeks ja säännöllisemmin. Että se ei aikasemmin ollu nii. Ja [- -] saa syötyä hyvin [- -]. Mä kyllä [- -] en oo tosiaankaan niin tarkka, ettei voi [- -] syyä ikinä mitään herkkuja, mut kyl mä mietin aina, että tarviiko, tai siis, että hahuunko mä nyt syyä tätä. Että varsinkin semmoset pääruuat, että ne on [- -] terveellisiä. Että se on ollu [- -] iso muutos. Millainen prosessi se oli, niinkö se meni se kysymys? [- -] No ehkä se, ku se [- -] alko sillä ohjelmalla, ni se oli semmonen tosi iso semmonen, se lähti niin ku heti. Sillon mä heitin kaikki vanhat ruuat pois jääkaapista ja ostin uuet. Et se tavallaan oli tosi hyväkin, kun sitte oppi sen heti sen [- -]. Että mä voin kuvitella, että monella se on tosi vaiheittainen, mut mulla se [- -] lähti tavallaan heti. [- -] Tavallaan semmonen iso, iso muutos. Ja sit se [- -] jäi siihen, että niin ku jatkoin sitä samanlailla.*

*(Saara 16.12.2013)*

Anna mainitsee tarkkailevansa toisinaan muiden ruokavalintoja:

*[- -] Kyllä mä huomaan sen, tai siis kattoo just toisten ostoskoreja helpommin ja aattelee, että ite en ostais. Se on ehkä vähä ilkeetäki välillä. Ja sitte joskus on hauska, kun näkee vaikka niin ku kassahihnalla on ennen sua tai jälkeen, ni huomaa, että on just samanlaista ruokaa, ni sitte voi aatella, että varmaan kans treenaa.*

*(Anna 12.12.2013)*

Oikein syömistä määrittävät haastattelujen perusteella paitsi ruuan sisältämät ravintoaineet, myös ravinnon riittävä määrä ja syömisen ajoittaminen oikein etenkin harjoituspäivinä. Moni kertoo lisänneensä syötävän ruuan määrää ja säännöllistäneensä ruokailurytmiään. Valtaosa ilmaisee näkevänsä nykyään enemmän vaivaa ruuan valitsemiseen ja ruuanlaittoon kuin silloin, kun ei käynyt aktiivisesti kuntosalilla. Yli puolet haastateltavista puhuu paljon entisestä ruokavalioistaan ja korostaa sitä, kuinka epäterveellisesti ennen söi. Aiempi ruokavalio näyttäytyy heidän kerronnassaan huonosti hallitulta, siinä missä nykyinen edellyttää vaivannäköä ja tietoisia valintoja. Moni kertoo valmistavansa itselleen ruuat, joissa suosittavia ja vältettäviä ravintoaineita on paremmassa suhteessa kuin esimerkiksi ruokaloiden tarjoamissa aterioissa tai valmisruuissa. Haastateltavista kuitenkin vain muutama noudattaa tai on kokeillut tiukasti säädeltyä ruokavaliota, jossa aterioiden ravintosisältö ja koko sekä ruokailun rytmi määrittyvät henkilökohtaisesti laaditun suunnitelman mukaisesti. Suurin osa suhtautuu ruokaan joustavasti ja korostaa kohtuullisuutta ja harkintaa. Tällöin ruokavalio on koottu suurpiirteisemmin, ja haastateltavat painottavat hallitsevansa ruokavalintojaan kokonaisuutena. Aineistossa ei ole yhtään mainintaa esimerkiksi siitä, että haastateltavat punnitsisivat ruoka-aineita aterioitaan varten, vaikka osallistuvan havainnoinnin aikana tekemiäni huomioiden perusteella jotkut kuntosaliharrastajat niin toimivatkin. Monet kertovat sallivansa itselleen myös herkuttelun silloin tällöin ja mainitsevat samalla, että se on poikkeus ruokavaliioon. Se, että he osoittavat tiedostavansa herkkujen epäpuhtauden kuntosaliharrastajan ruokavaliiossa, rakentaa symbolisia eroja kuntoilevan ja liikuntaa harrastamattoman ihmisen välille. Maria kuvailee eroa siinä vaivannäön määrässä, jota hän käyttää nykyisin ruuanlaittoon:

*[- -] Ennen mää olin tosi laiska ja ostin valmisruokia, mut nykyään mä en osta koskaan valmisruokia, mä enemmän teen kotona ja syön aika paljon kanaa just, että mä kun syön sitä kanaa, ni, no, mä ku oon [naurahtaa] maalla, ni mä otin kesäksi viis kanaa [naurahtaa] itelleni, että niistä sai sitten kanamunia aamusin [- -]. Mutta sit mä aattelin, että niistä saa proteiinin ja sitte myöhemmin, ku ne kanat jouduttiin tappaan, nii niistä sai sitte lihan.*

*(Maria 10.12.2013)*

Anna liittää herkkujen syömisen salille menosta lipsumiseen ja siitä aiheutuviin lannistumisen tunteisiin:

*FN: [- -] No, mitä sää teet sellasina päivinä, [- -] jos sää et jaksa lähteä [salille]?*

*Anna: [Naurahtaa.] No sillen sitte voi olla, että mä oon tosi niin ku maassa, että sitten mä aattelen, et nyt mä haen karkkipussin [naurahtaa] ja niin ku vedän aiva maan tasalle sen homman. Sellasiaki päiviä on, tai sitten mä vaan rentoudun.*

*(Anna 12.12.2013)*

Maria kertoo vielä, millaista on erottautua muista omilla ruuilla ja ravintosisältöjen tarkkailulla arkisissa ruokailuhetkissä:

*Mä aika lailla laitan ite oman ruokani, mutta mä käyn ehkä kerran tai kaks, kahesti viikossa yliopiston [epäselvää], mun pitää siitakin tosin kattoo, että mitä mikäkin ruoka sisältää, tosi tarkasti, et onks siinä mitään sellasta, että otanks mä tätä vai teenkö mä jonkun oman ruuan, ja sekin on sitten tosi tarkkaa, siitä on vaan tullu tapa, että ei se oo hankalaa enää, vaik jotkut [- -] aattelee, et miten [- -] mä niin kun jaksan katella noita. Must se on ihan kiinnostavaa. Että [- -] sitten mulla on jossain muovirasiassa [naurahtaa] eväät, ku kaverit syö siellä kunnon kouluruuan, ni mä oon ite tehny jotain ihme ruokia [naurahtaa] itselleni.*

*(Maria 10.12.2013)*

Aineiston perusteella lähes kaikki haastatteleman kuntosaliharrastajat kertovat tavoittelevansa ennemminkin terveellistä kuin harjoittelun kannalta optimoitua ruokavaliota. He korostavat oikeanlaisen ruuan tuomaa hyvää oloa ja katsovat sen kuuluvan olennaisesti kuntosaliharjoitteluun. Haastatteluissa on joitakin mainintoja siitä, että valittu ruokavalio tähtää suoraan lihasten kasvuun tai rasvan vähenemiseen kehosta, mutta suurin osa haastatelluista ei suoraan kerro tavoittelevansa ruokavalinnoillaan tietynlaista kehoa. Ruokaan liittyvä yleisluontoisempi puhe

terveellisyydestä ja hyvästä olostsa saattaa olla haastattelemiemi kuntosaliharrastajien keskuudessa hyväksyttävämpää kuin täsmälliseen kehon muokkaamiseen liittyvä puhumisen tapa. Vaikka lihasten kasvattaminen on symbolisesti tärkeä osa kuntosalilla käymisen rituaalista kokonaisuutta, sitä vältetään korostamasta haastattelukerronnassa. Kehonrakennuksen harrastajat erottautuvat valtaväestöstä sallimalla yhteisössään muun muassa itseihailuun liittyvät mielikuvat, kun taas kuntosaliharrastajat eivät aineistoni perusteella rakenna yhtä selkeitä symbolisia rajoja niin kutsuttuun valtaväestöön (Kinnunen 2001: 73). Yhtäältä vähemmän ehdottomat ruokavaliot ja ruuan terveellisyyttä koskevaan puheeseen häivytytetyt ulkonäkötavoitteet sekä toisaalta tietoisuus ”puhtaista” ja ”epäpuhtaista” ruuista paikantavat kuntosaliharrastajat symboliseen rajamaastoon, jossa kohtaavat kehonrakentajien ruokarituaalit ja harrastajien omat ruokaan liittyvät normit ja arjen käytännöt. Kalevi muistelee ulkonäköään ennen harjoittelun aloittamista ja ruokavaliomuutoksia:

*[- -] Joku aika sitte kattoin [- -] valokuvia itsestäni ja perheeni kanssa vietetyistä lomista, jossa olen [- -] uima-asuisena. Ja [- -] eräskin kuva oli otettu sitten semmosen pitkän paaston jälkeen, jollon [naurahtaa] mä oli pudottanu viistoist, kakskyt kiloo painoo. Määhän näytin sieltä niin ku keskitysleirin vangilta, siis mulla oli hävinny kaikki lihakset, ja mä en silloin tajunnu sitä, että mitä seuraamuksia on sillä, että kun jättää ravinnosta proteiinin pois, että elää vaan pelkillä hiilihydraateilla ja. Et se oli niin ku semmosta konkreettista oman käden kautta koettua oppia se, ku huomaa, ku lihakset katoaa kehosta. Eli se suurin muutos on nyt ollu se, että [- -] ne läskikilot, joita oli silloin, kaksikymmentä vähintäänkin, nii ainaki osa niistä nyt on muuttunu lihakseks. Ja erityisesti [- -] ylävartalo mulla oli semmonen ihan luiperonomainen. Että tämmönen muutos on tapahtunu.*

*(Kalevi 11.12.2013)*

Haastatteluista tulee esille, että kuntosaliharrastuksen aloittamiseen liittyvässä elämänmuutoksessa ruuan merkitys muuttuu. Kuntosaliharrastajat kertovat harjoittelun alettua kiinnittäneensä aiempaa enemmän huomiota siihen, mitä ruokaa syövät ja mitä ateriat sisältävät. Heidän kertomansa perusteella tapa, jolla he tarkastelevat ruokaa, on

tarkentunut ja eriytynyt kuntosaliharrastuksen myötä. Ruoka ei ole enää vain jotain, mitä syödään, vaan sen ravintoainekoostumusta ja valmistustapaa sekä ruuasta esitettyjä terveysväittämiä arvioidaan kriittisesti. Moni kertoo hankkivansa tietoa ravitsemuksesta, tutkivansa kaupassa elintarvikepakkausten ravintosisältötaulukot, vertailevansa tuotteita keskenään ja käyttävänsä muutenkin enemmän aikaa ruuan valintaan. Toisaalta usealle on jo syntynyt rutiini, jossa aiemmin uuteen ruokavalioon soveltuviksi arvioidut tuotteet valitaan nopeasti kaupan hyllyiltä. Moni haastateltava myös keskustelee ruuasta salilla käyvien tuttaviensa kanssa. Kehonrakentajilla täsmällisen ruokavalion noudattaminen on keskeinen saliyhteisöön kuulumista rajaava symbolinen, toistuva teko (Kinnunen 2001: 244). Aineistoni perusteella uuteen ruokavalioon siirtyminen on myös kuntosaliharrastajille merkittävä rituaalinen elementti, jolla he säätelevät sekä kehossaan harjoittelun vuoksi tapahtuvia muutoksia että paikkaansa kuntosaliyhteisössä. Ruokavaliomuutoksissa on initiaatoritien piirteitä, eli oikean ruuan syöminen tukee symbolisesti siirtymistä kuntosaliharrastajaksi. Haastateltavat ilmaisevat ruokavaliomuutosten kuuluvan olennaisesti kuntosaliharrastajan elämäntapaan. Haastatteluista selviää, että tullakseen pidetyksi kuntosaliyhteisön jäsenenä kuntoilijan kuuluu osoittaa, että syömiseen liittyvät valinnat ovat tietoisesti tehtyjä. Ruokavaliomuutoksilla he rakentavat symbolista rajaa yhtäältä entiseen elämäntapaansa, toisaalta ihmisiin, jotka eivät harrasta painoharjoittelua. Seuraavissa lainauksissa kaksi haastateltavaa kuvailee, mitä kuntosaliharrastuksen mukana tulleet ruokavaliomuutokset vaativat. Timo tekee eroa aiempaan ruokavalioonsa:

*Sillon [- -], ennen ku mää rupesin käymään treenaamassa, ni esimerkiks nyt ruokailun suhteen mä miettiny yhtään mitään, kuhan nyt jotain, mitä söi. Et siinähan [- -] on kyllä ihan selkeesti, koska on [- -] niin paljon enemmän tietoaki, ja sit haluaa, haluaa niin ku syödä [- -] fiksummin, niin [- -] siin on tapahtunu todella paljon. Ja tietysti vielä nykyseen ruokavalioon, koska siinä pitää [- -] hyvin paljon karsii kaikennäköstä, eri ruoka-aineita pois ja muuta, ni sit pitääki olla tietoo ja pitää suunnitella etukäteen [- -].*

*(Timo 18.12.2013)*



Leena kertoo pitkässä katkelmassa elävästi, miten hänen suhteensa ruokaan on tarkentunut, mikä on kuntosaliharrastajalle suositeltavaa ja kartettavaa syötävää ja miten monella tavalla arjen ruokajärjestelyt ovat muuttuneet:

*[- -] Omalta kohalta, että tietysti lasten ruokakin on muuttunu terveemmäks, tietysti yrittää tehdä sitä ruokaa niin ku kaikille kerralla, ni kyllä se on tosi hankala, et mää nyt teen tällä hetkellä, siel on miehen ruuat, omat ruuat, lasten ruuat. Se on semmonen kolme kattilaa ja lukematon määrä kaiken maailman vihanneksia ja sun muita, että kasvispuoli on lisääntyny huimasti. [- -] Lapset saa edelleen herkkunsa silloin tä-, mitä haluaa, lähestulkoon. Mää oon ite nyt pidättäytyny, se alko siitä, ettei sokeria ja sitten [epäselvää] nuo vehnäpullat, ja nyt ollaan menossa, et pastat ja perunat on, et kohta loppuu [naurahtaa] ruuat kesken, mut hyvin tässä on vielä pärjänny, että [- -] ei oo tullu sellasta väsymyksen oloa, että kyllä mää niin kun mahani tankkaan täyteen kuitenkin koko ajan. Kaupassa käydään kaikki tuoteselosteet [- -] läpi. [- -] Se lähti [- -] jotenki itestäänselvänä, että eihän sitä tavallaan tuhoa sitä työtä sillä, että sitten mässyttää, mitä sattuu, et se tuli heti mieleen, että hei, että [- -] et voi nyt syödä tätä, kun sinä olet nyt siellä salilla treenaamassa, et [- -] sehän on heti, tässä, tässäki kahviossa tuolla ois pullaa, se on jo kolmesataakuuskyt kaloria, et se ois kolme ja puoli tuntia soutulaitteessa työtä, että ei mitenkään niin ku, heti on takaraivossa tällänen ajatus, et. Kyllä sitä kattoo kovasti, mitä syö, [- -] se alkaa, ei onneks muitten ruuissa silleen, ainakin, no, suolaa vähennetty, [- -] on se terveellisempään menny. Urheilijapojalla on omat lisäaineproteiininsa, joka on muuten tullu uutena [- -] nyt tämä, lisäaineproteiiniviritelmät, nämähän nyt sitte uutta opetettavaa, että näähän ei nyt perusruualla ilmeisesti nyt [- -] [nauraa] pysty tekemään, mutta. Ei hirveästi oo vielä pusseja, purnukoita ja muuta, et D-vitamiinilla ja lisäproteiinilla toistaseks ollaan vielä menty.*

*(Leena 4.12.2013)*

## 4.4 Rituaalille omistautuminen

### 4.4.1 Säännöllisyys

Haastattelemani kuntosaliharrastajat kertovat paljon tyytyväisyydestä, jota säännöllinen salilla käyminen tuo heille. Suurin osa sanoo nähneensä tietoisesti vaivaa sen hyväksi, että saisi aikaiseksi mennä salille silloinkin, kun ei huvita, ja moni toteaa, että harrastuksesta on muodostunut tapa, josta poikkeaminen tuntuu oudolta. Harrastajille kuntosali on paikka, josta haetaan hyvää oloa ja tyytyväisyyttä itseän harjoituksen läpikäymisen avulla. Haastateltavien kerronnasta ilmenee, että harjoittelun säännöllisyys on kuntosaliharrastajille hyve, johon he pyrkivät ja jossa he kilvoittelevat mukavuudenhaluaan vastaan. Itsensä voittaminen niin salille pääsemiseksi kuin harjoituksen raskuuden kestämiseksi saakin kuntoilijat kokemaan suurta mielihyvää, ja moni haastateltava sanoo itsearvostuksensa parantuneen säännöllisen salillakäynnin vuoksi. Useat mainitsevat kehittäneensä keinoja innostaa itseään harjoitteluun, ja osa toteaa myös ulkoisten syiden, kuten harrastukseen käytetyn rahan ja sosiaalisen paineen, kannustavan lähtemään salille. Kukaan haastatelluista ei ilmaise noudattavansa kuntosaliohjelmaansa niin ehdottomasti, etteikö siinä olisi jonkinlaista joustoa esimerkiksi lomamatkoilla. Moni kuitenkin pyrkii järjestämään arkensa niin, että pääsee harjoittelemaan säännöllisesti, ja korvaa joskus väliin jääneen harjoituskerran mahdollisimman pian kuntosalilla tai harrastamalla jotain muuta liikuntaa. Kuntosaliharjoituksen säännöllinen toistaminen tuo aineistoni perusteella kuntosaliharrastajille mahdollisuuden kokea itsensä voittamisen ja täydellistymisen tunteita. Sen avulla saliharrastajat myös osoittavat sekä itselleen että muille ihmisille kykyään hillitä mukavuudenhaluaan. Leena luonnehtii kamppailua, jota kuntosalille lähteminen ja säännöllinen harjoittelu toisinaan vaatii:

*[- -] No joo, et viikonpäivät on ne suht' vakiot, että tulee lepoaika sinne väliin. [- -] Mutta ei, saliohjelman mukaan, tietysti jos siihen tulee poikkeama tai jättää tekemättä, unohtuu, ni kauhee syällisyys iskee, että nyt tää menee ihan pieleen, mutta se*

*nyt ei todennäköisesti oo vaarallista, jos jää yks tai kaks, mutta se heti on sellanen olo, että nyt ei oo, semmonen tietty täydellisyyden tavoittelu, ni ei se [epäselvää] on hankittu ne pt:n ohjeet ja rahaa maksaa ja kaikki, et se nyt sit tehhään täydellisesti mutta. Et heti on vähän sellanen olo, että nyt missasit jotakin. [- -] Usein on sellasina päivinä, et jos on väsyny ja räntää tulee [- -], ni ei millään meinaa lähteä, mutta toisaalta sen jälkeen, kun sinne on saanu ittensä raahattua, sinne kävelly, sinne ja takasin, ni että jees, että nyt taas onnistuttiin. Että siitäki tulee semmonen, et se on niin ku semmonen rutiini, et jos et oo käyny sitten sen viikon aikana sen kaks, kolme kertaa, niin se on aivan hukkaan heitettyä elämää [naurahtaa] ollu sitte [- -] yks kaks, et siihen on jotenkin, on tullu asenne, että täähän nyt vejetään ja täysillä [- -], ku kerra alotettu.*

*(Leena 4.12.2013)*

Maria kertoo syyllisyyden tunteesta, jonka jo ajatus harjoittelusta laistamisesta tuottaa, ja sosiaalisen verkoston antamasta paineesta ja tuesta:

*FN: [- -] No [- -] mitä sä teet sellasina päivinä, jollon sua ei ehkä huvittas lähteä sinne treenaamaan, onks sulla sellasii ollu?*

*Maria: On. [Naurahtaa.] Sillon mää yleensä laitan mun kaverille viestiä, joka sitte suunnilleen on itse lähdössä jonnekin hienoon kuntorykkeilyyn tai jonnekin, ja se kommentoi siitä, ja sit tulee itelle sellai olo, että ai vitsi, mä oon huono ihminen, jos mä en nyt lähäkään [naurahtaa] sinne salille, niin taidanpa tästä lähteä itekin raahautumaan. Sinänsä se, niin ku onks se sosiaalinen painostus vai mikä se on, ni auttaa siinä. Että mulla on pari kaverii, jotka on suunnilleen aina kanssa jossain liikkumassa, niin kyselee, että missä ne on menossa, ni jos ne on jossain liikkumassa, et tulee sellai olo kanssa, että munki pitää liikkua. Jos ne ei olis, niin tulee sellain, että no nii, no ei, ei kukaan muukaan liiku, niin mikskä mäkään lähtisin.*

*(Maria 10.12.2013)*

Useat haastateltavat kertovat, että säännöllinen harjoittelu on rutiini, jonka omaksuminen on vienyt alkuvaiheessa aikaa mutta joka on alkanut palkita myöhemmin. Jotkut vastaajat sanovat, että harjoittelu tuntui heti omalta ja siihen oli helppo sitoutua,

mutta painoharjoittelun vakiintuminen rutiiniksi ei ole ollut läheskään jokaiselle mutkaton prosessi. Arjen kompromissit, aikataulujen järjestelyt, uuden ruokavalion omaksuminen ja oman ruumiin voinnin ja muutosten tarkkailu ovat askarruttaneet haastateltavia ainakin jossain vaiheessa harjoittelua. Vaikka he rakentavat arkensa niin, että harjoittelulla on siinä keskeinen paikka, kukaan heistä ei ole pelkistänyt rutiinejaan äärimmilleen eli vain harjoitteluun, syömiseen ja nukkumiseen, kuten omistautuneimmat kehonrakentajat Kinnusen mukaan tekevät (Kinnunen 2001: 133, 137). Aineistoni perusteella tähän muodostuu raja, jossa kuntosaliharrastajat erottuvat selvästi kehonrakentajista. Kaisa punnitsee aikataulujen suunnittelun mielekkyyttä:

*[- -] No kyllä se välillä vähän silleen haastavalta tuntuu, että menee kauheesti aikaa siihen, et miettii niitä aikatauluja, välillä miettii, että onko tää nyt, tässä nyt mitään [naurahtaa] järkee näitä, näin paljon aikaa siihen laittaa, mut sit taas toisaalta kyllä se niin kun tuntuu ihan mukavaltakin, että silleen niin ku rytmittää sitä päivää ja. Ja sit kun suunnittelee hyvin, niin sit niissä on yleensä helppo mennä myös niis suunnitelmissa.*

*(Kaisa 5.12.2013)*

#### 4.4.2 Askeesi ja uhraukset

Kuntosalilla käyminen on merkittävä osa haastateltavien elämää. Heidän välillään on kuitenkin eroja siinä, kuinka kokonaisvaltaiseksi elämäntavaksi he saliharjoittelun mieltävät. Osalla harjoittelu on intensiivisempää ja tavoitteellisempää kuin toisilla, ja erot näkyvät myös siinä, kuinka paljon kuntosalin takia ollaan valmiita luopumaan muista asioista. Vain muutama vastaaja ilmaisee, että salilla käyminen menee lähes aina kaiken muun edelle, mutta samalla he kertovat pyrkivänsä rentoon suhtautumistapaan harrastuksessa. Haastateltavat ilmaisevat olevansa innostuneita harjoittelusta ja varsin sitoutuneita siihen. Jokainen heistä toivoo voivansa jatkaa harjoittelua jollain tasolla tulevaisuudessakin, vaikka kaikki heistä eivät usko välttämättä pystyvänsä keskittymään harrastukseen yhtä tiiviisti kuin aiemmin. Muutamamat arvelevat työn ja perheen voivan viedä vastaisuudessa sen verran aikaa ja voimia, että he saattavat joutua tinkimään salilla käymisestä.

*FN: No [- -] missä sää arvelet, että sä oot kuuden vuoden kuluttua näiden salitreeneies kanssa?*

*Saara: Kuuden vuoden? Voi vitsi, kyllä on paha kysymys. En tiää, nytten must, kun se osasy, miks mä lähin sin treenaamaan, oli se parkour, et mä halusin siihen [- -] lihaskuntoo, ni kyl mä ehkä aattelin, että mä harrastan enemmän sitä, tai mua kiinnostaa tosi paljon myös semmoset taitolajit, vaikka joku akrobatia ja parkour. Että mä uskon, et mä käyn vieläkin säännöllisesti salilla, mut en ehkä niin, se ei oo ehkä enää, kun nyt se on ollu se pääjuttu, niin ehkä se on tavallaan ainaki tasottunu, et mä harrastan myös muuta ja toivon, että [- -] mulla kehitys muutkin taidot sitte samassa suhteessa. Mutta toisaalta kyl mä toivon, että [- -] oon tietysti kehittyny, että en [naurahtaa] oo samassa tilanteessa enää, mutta en ehkä silleen. No, totta kai toivoo lihasvoimaa lisää, mutta. [- -] Semmosta, et se on aika semmosta rutiininomasta, niin ku se on nyt olluki vähän aikaa. Mutta et, et se painopiste on ehkä muuttunu. [- -]*

*(Saara 16.12.2013)*

Haastattelujen perusteella kuntosaliharrastajat eivät noudata ankaran askeettista elämäntyyliä, jonka kehonrakentajat Kinnusen mukaan liittävätkin kuntosalilla käymiseen ja siihen liittyviin elämänvalintoihin (Kinnunen 2001: 133). Vaikka haastateltavien välillä on suuria eroja siinä, kuinka tavoitteellisesti he harjoittelevat, myös jopa kilpailuihin mahdollisesti tähtäävä voimanostaja toteaa pyrkivänsä rentoon suhtautumistapaan, jolloin arjessa on jonkin verran jouston mahdollisuuksia. Usea haastateltava kertoo ihailevansa kovaa harjoittelevia ihmisiä, joilla on voimakas itsekuri, mutta sanoo samalla tiedostavansa, että näillä on erilaiset tavoitteet kuin heillä. Muutammat kommentoivat yleistä kuntosali-innostusta kriittisesti ja epäilevät, että askeettinen elämäntapa ei sovi kaikille. Moni haastateltavista tuo esille omakohtaisen arvojen muutoksen, joka liittyy salilla käymisen aloittamiseen. Yhdet kertovat toteuttavansa painoharjoittelussa niitä ihanteita, joita heillä on ollut jo aiemmin, kuten liikunnallisuutta ja terveyttä. Toiset taas katsovat säännöllisen kuntosaliharjoittelun muuttaneen sitä, mitä he pitävät tärkeänä elämässään. He mainitsevat arvostavansa nykyisin enemmän esimerkiksi tavoitteellisuutta, fyysistä voimaa, liikuntaa, terveyttä ja

terveellistä ruokaa, itsekuria ja harjoittelun säännöllisyyttä.

Vaikka haastateltavat eivät noudata ehdotonta ja äärimmilleen vietyä itsekieltäymystä, he ilmaisevat olevansa tietoisia kuntosaliharjoitteluun liitettävistä askeettisista mielikuvista ja ihanteista esimerkiksi esikuvien tai kuntosaliaiheisten mediatekstien kautta. He kuitenkin arvioivat näitä kriittisesti oman elämäntilanteensa ja tavoitteidensa pohjalta. Pyrkimykset harjoitella säännöllisesti ja syödä harjoittelua tukevalla tavalla näyttäytyvät haastateltavien kerronnassa muutoksena entiseen elämäntapaan, jossa ajankäyttö ja ruokavalio eivät olleet yhtä tarkasti kontrolloituja, ja tässä mielessä heidän arkensa saattaa olla jossain määrin kurinalaisempaa kuin ennen kuntosaliharrastuksen aloittamista. Kuitenkin pikemmin kuin askeesista, jolla erottauduttaisiin kuntosalilla käymättömistä pyhittämällä elämä harjoittelulle, kuntosaliharrastajien kohdalla kyse on ennen kaikkea muutoksesta, erojen tekemisestä omaan entiseen elämäntapaan. Toisin kuin kehonrakentajilla, kuntosaliharrastajilla suoranainen askeesi ei siis aineistoni perusteella määrity yksiselitteisesti eettiseksi hyveeksi, joka ohjaisi heidän elämänvalintojaan. Anna kuvailee suhdettaan kurinalaiseen elämäntapaan:

*FN: [- -] No [- -] oot sä huomannu, että sun arvoissa olis tapahtunu jonkinlaista muutosta, ku sä oot [- -] käyny pitkään jo salilla?*

*Anna: Mm. No on, on tavallaan. Että nyt [- -] esimerkiks viime kevään mää elin tosi niin ku, mä en juonu alkoholia ja mul oli tosi optimoitu ruokavalio, et kaikki oli niin ku viimesen päälle hiottu, ja toimi tosi hyvin, olihan se hirveen kurinalaista ja sillä tavalla, mutta palkitsevaa myös. Että nyt sitte [- -] tää syksy on vaatinu aika paljon opiskelijajuhlissa käymistä ja sellasta, että se on se treenaaminen sitte ollu välillä vähän niin ku [huokaa], ei se toissijasta oo, mutta. Et se on, en oo panostanu siihen niin paljon.*

*(Anna 12.12.2013)*

Niina ilmaisee arvostavansa itsekuria:

*FN: [- -] Onko sulla esikuvia treenaamisessa?*

*Niina: No eipä juuri. Totta kai ihailee tällasia niin kun, tällasia oikein ammattilaisia, jotka, jotka ihan oikeesti räähkää, ja niillä on niin hyvä itsekuri, että ne pystyy sitte vaikka kilpailemaan jossaki, mutta ei oo sillä tavalla.*

*(Niina 11.12.2013)*

Henna arvioi kuntosaliharrastuksen julkisuudessa näkyviä puolia ja omaa suhdettaan harjoittelulle alisteiseen elämäntapaan:

*FN: [- -] No, mitä sää, arvelet, että kun viime vuosina on ollut tosi paljon tästä kaikesta fitness-asiasta televisiossa, ja netissä löytyy paljon tietoa, niin onko ne vaikuttanu suhun?*

*Henna: [- -] Joo, siis se, se on tuntunu aika semmoselta, oikeen manialta, että [- -] mää oon lukenu yhtä blogiakin, missä se tyttö, se oli tähtäämässä fitness-kisoihin ja [- -] sit se ei kuitenkaan lopulta [- -] pystyny siihen. Tuntu, et se on jotenki henkisesti ihan rikki loppuvaiheessa, et jotenki silleen vähän kauhulla kattonu tota, ja säällittäny just tälläset, joilla se menee ihan yli. Että, et ehkä niin ku välillä mää oon miettiny, että kuulunko määkin nyt näihin, että meneekö mullakin näin yli, [- -] et missä ite on siinä joukossa. Ei mulla ainakaan vielä, oli se vaarana sillon, ku oli sitä ylikuntoa, että menee ihan yli, mut en mää nyt koe, [- -] että mää suhtautuisin liian vakavasti, varsinkin, ku ei oo sitä semmosta, et mieltii ihan älyttömästi näitä kaikkia jauheita ja ravintopuolia ja muita. Jotenki vähän semmonen ehkä pelottavaki muotisuuntaus. Semmosia tuntemuksia [naurahtaa] ollu.*

*(Henna 10.12.2013)*

Kehonrakentajien elämäntapaan kuuluu Kinnusen mukaan elämän pyhittäminen harjoittelulle ja monien asioiden uhraaminen sen tieltä (Kinnunen 2001: 134). Kysyin haastattelemiltani kuntosaliharrastajilta, ovatko he luopuneet jostain harjoittelun vuoksi.

Vain kaksi heistä vastasi, että eivät ole luopuneet mistään. Uhraaminen on aina suhteessa siihen, miten tärkeinä ihmiset pitävät asioita, joista luopuvat ja joita he katsovat saavansa tilalle. Tämän takia jokaisen haastateltavan valintoja voidaan tarkastella vain suhteessa heidän omiin arvoihinsa, joita he tuovat haastattelussa esiin. Kahdeksan haastateltavan vastauksissa on melko paljon hajontaa. Viisi heistä kertoo, että eniten muutoksia arkeen on pitänyt tehdä eri askareiden aikatauluttamisessa, ja joistain menoista on pitänyt tinkiä. Pari ihmistä mainitsee, että kavereiden tapaaminen on jäänyt toisinaan vähemmälle, koska salilla käyminen on mennyt sen edelle. Kolme haastateltavaa on jättänyt juhlimisen ja alkoholin käytön ainakin aika ajoin väliin, jotta pystyy harjoittelemaan täysipainoisesti. Herkuista kieltäytymisen mainitsee vain muutama, mutta koska haastateltavat ilmaisevat pyrkivänsä terveelliseen, harjoittelua tukevaan ruokavalioon, johon herkut eivät oletusarvoisesti kuulu, herkuttelu ei sen vuoksi noussut erikseen esiin kerronnassa luopumisista kysyessäni. Saara pohdiskelee salilla käymisen vuoksi tekemiään valintoja:

*FN: No, ootko sää joutunut [- -] tekemään kompromisseja, luopumaan jostain tän salilla käymisen takia?*

*Saara: Mm. No, joskus pitää priorisoida, joo. Tai siitä huomaa, että [- -] se on niin tärkeä osa elämää, että joskus [- -] menee sinne, ja sit joutuu [- -] menemään myöhässä jonneki sen takia, et [- -] halua käydä salilla. Tai että sopii, joo, pitää tehdä kompromisseja vaikka, että näkee kavereita myöhemmin ku ehkä haluais, ja sit ehkä menee, joutuu meneen nukkumaan myöhemmin ja sit väsyttää seuraavana päivänä, tai jotain tommosia. Että se on ehkä semmonen, se menee aika korkeelle siellä prioriteettilistalla, että luopus siitä salilla käymisestä. Että mieluummin sitte [- -] juokseeki [naurahtaa] paikasta toiseen, että kerkee käyä salilla.*

*(Saara 16.12.2013)*

Timo kertoo, että harjoittelu on tärkeällä sijalla hänen arjessaan:

*FN: [- -] No entäs [- -] arjessa, joudut sää tekeen paljon kompromisseja, et sä saat treenaamisen järjestettyä?*



*Timo: [- -] Ehkä siin on se, että jotenkin tällä hetkellä se [- -] on niin olennainen osa, että ne menee monen muun asian edelle, eikä sitä sit [- -] ajattelekaan, että [- -] se ois jotaki erikoista, ni ehkä siin on sellasta. Että, et vaikka pitäis lukee tenttiin, ni tietää, että tänään on treenipäivä, ni sit katotaan, että ekana käyään treenissä ja sit, miten paljon keritään lukee tenttiin.*

*(Timo 18.12.2013)*

Muutama vastaajista kertoo, että kuntosaliharrastus on ollut jonkin verran pois rentoutumisesta, parisuhteeseen käytetystä ajasta tai television katselusta. Opiskelut ovat jääneet ainakin kausittain jossain määrin toissijaiseksi kolmella haastatellulla. Yksi haastatelluista toteaa nähneensä parhaaksi luopua muista liikuntalajeista kuntosalin vuoksi, jotta kykenisi kehittymään voimaharjoittelussa. Useat vastaajista mainitsevat, että he eivät ole innostuneita harrastamaan muuta liikuntaa painoharjoittelun lisäksi, joten he eivät koe siihen keskittymistä luopumisena. Moni haastateltavistani harrastaa kuntosalilla käymisen ohella muitakin lajeja, mutta he eivät ilmaise niiden kärsineen kuntosalin takia. Yhdelle vastaajista on koitunut pysyviä terveyshaittoja painoharjoittelusta.

Aineistoni perusteella painoharjoittelu on merkittävä osa kuntosaliharrastajien elämää, ja he järjestelivät arkeaan ja ihmissuhteitaan voidakseen jatkaa salilla käymistä. Haastateltavistani suurin osa toteaa luopuneensa jostain harjoittelun vuoksi. Luopumiset näyttävät heidän kerronnassaan arkisina neuvotteluina, joissa he etsivät toistuvasti velvollisuuksien ja harjoittelun välistä tasapainoa. Neuvottelut ovat pääosin kompromissien tekemistä ja asioista tinkimistä, eivätkä haastateltavat painota luopumisten olevan *uhrauksia*. Luopumiset eivät ole ehdottomia, vaan valintoja tehdään vaihtelevasti elämäntilanteen mukaan niin, että ajoittain harjoittelulle annetaan enemmän kuin toisessa tilanteessa. Aineistoni perusteella kuntosaliharrastajat luopuvat jonkin verran asioista harjoittelun vuoksi, mutta heidän kerronnassaan luopumiset näyttävät pikemminkin arkisina valintatilanteina kuin kuntosalilyhteisöön kuulumista vahvasti rajaavina symbolisina tekoina. Kuntosaliharrastajat siis erottuvat kehonrakentajista siinä, missä määrin harjoittelulle uhrataan ja miten uhraamisista

puhutaan. Kuitenkin kuntoilijat tinkivät asioista ja järjestelevät arkeaan voidakseen jatkaa harjoittelua, mikä erottaa heidät myös ihmisistä, jotka eivät käy kuntosalilla. Uhraaminen on aineistoni perusteella liian vahva käsite kuvaamaan kuntosaliharrastajien toistuvia neuvotteluja arkensa järjestämisestä. Anna puhuu asioista, joista hän on luopunut harjoittelun vuoksi:

*FN: [- -] Onks sun arvot muuttunu [- -] treenin myötä? [- -] Arvomaailma.*

*Anna: Arvomaailma. Kyl mä arvotan sen treenaamisen aika korkealle, että mä oon valmis luopumaa joistai asioista sen takia.*

*FN: Minkälaisista asioista?*

*Anna: No esimerkiks juhlimisesta. Joskus mä aattelen, et mä en juo, että mä pääsen seuraavana aamuna salille. Ja sitte, no se on, tää kuulostaa vähän pahalta, mutta joskus mä meen mieluummin salille enkä nää vaikka jotain mun kaveria.*

*(Anna 12.12.2013)*

Myös Emilia mainitsee harjoittelun vaativan luopumisia ja järjestelyjä:

*FN: [- -] No, oot sä joutunu tekemään salilla käymisen takia kompromisseja taikka luopumaan jostain asioista?*

*Emilia: Mm. Joo, no ehkä siinä mielessä, että [- -] ku se vie sen vähintään sen neljä tuntia viikossa, useimmiten tietysti vähän pitempään, koska vaatteet vaihtaa ja kaikki käveleminen ja muu siinä välillä, niin kyllähän se vie semmosta aikaa, mikä on sitte pois taas joltain muulta asialta. Et sitte [- -] toivosin, että vaikka mun mies innostus kans liikunnasta, ni sit me voitais yhdessä käydä treenaamassa, koska on se neljä tuntiakin niin ku poissa sitten vaikka sieltä kotoo.*

*(Emilia 14.12.2013)*

#### 4.4.3 Oppimisen halu

Haastateltavillani on vaihtelevasti tietoa harjoittelusta ja siinä kehittymisestä. Suurimmalla osalla on jossain vaiheessa ollut henkilökohtainen kuntosaliohjaaja, tai apua on saatu kokeneemmilta harrastajilta. Moni mainitsee, että on saanut näiltä opastusta myös harjoittelua tukevaan ruokavalioon. Useille neuvot ovat olleet harrastuksen jatkumisen kannalta välttämättömiä. Pidempään salilla käyneistä haastateltavista muutama kertoo, että heille on tarjoutunut tilaisuuksia jakaa osaamistaan edelleen muille harrastajille. He sanovat sen olevan heille tärkeä osa kuntosaliharrastusta ja tuovan tunteen saliyhteisöön kuulumisesta ja statuksen noususta, kuten Anna seuraavassa kuvailee:

*Anna: [- -] No määhän oon saanu salilta kavereita, tuttavii, ja ehkä se on [- -] mun ystäväpiirissäki, ni se on tavallaan muuttanu mun asemaa. Että nyt [- -] mun ystävät kyselee multa neuvoja, että miten, ja voisinko tulla heidän kanssaan salille neuvomaan, ja. Sitte poikien silmissä, mun ystäväpoikien silmissä, ni se asema on niin ku noussu, että nyt ne voi mulle jutella niitä salijuttuja ja kaikesta treenaamiseen liittyvästä keskustella.*

*FN: Mm. Miltä tää muutos on tuntunu sun mielestä?*

*Anna: Aa, tosi hyvältä! Se, määhän kyllä koen sen ihan omaksi rooliksi.*

*(Anna 12.12.2013)*

Haastateltavista moni mainitsee haluavansa edistyä harjoittelussa ja oppia lisää esimerkiksi siitä, kuinka rakentaa monipuolinen kuntosaliohjelma ja omaksua uusia liikkeitä. Vaikka harjoittelussa kehittyminen kiinnostaa haastateltaviani, iso osa heistä luottaa ammattilaiselta saatavaan valmennustietoon enemmän kuin itse hankkimaansa. Vain yksi kertoo laativansa oman harjoitusohjelmansa ja opiskelevansa voimaharjoittelun teoriaa laaja-alaisesti osana muita opintojaan. Suurimmalla osalla on jonkun muun kuin heidän itsensä tekemä ohjelma. Enemmistö vastaajista hankkii tietoa pääosin internetistä, lehdistä ja jonkin verran kirjoista.

Koska haastateltavieni kuntosaliharrastuksen kestoissa on eroja, heillä on erilaisia tavoitteita, tiedontarvetta ja henkilökohtaista kokemuspohjaa. Monet haastatellut puhuvat siitä, että he ovat oppineet tunnistamaan kehonsa reaktioita ja sopeuttamaan harjoitteluaan niihin. He ovat tiedostaneet palautumispäivien fysiologisen merkityksen ja sen, miten sairauden jälkeen tulee liikkua. Muutama haastateltu kertoo seuraavansa kuntonsa kehittymistä kuntotesteihin osallistumalla. Kokemuksen kautta hankittu tieto on aineiston perusteella kuntosaliharrastajille tärkeää, ja se voimistaa kykyä kantaa vastuuta harjoittelusta ja kokeilla siinä uusia asioita. Haastateltavat ilmaisevat arvostavansa ruumiillista tietoa, joka kasautuu ainoastaan itse harjoittelemalla. Aineiston perusteella kuntosaliharrastajien vastuu harjoittelusta painottuu ammattimaisen opastuksen hakemiseen ja oman kehityksen tarkkailuun, vaikka kymmenen haastatellun joukkoon mahtuu myös itseään valmentava voimailija, joka opiskelee aihetta systemaattisesti. Valtaosalle vastaajista tiedon hankkiminen on mielekäs lisä harrastukseen ja sosiaalisen kanssakäymisen keino saliyhteisössä, ei niinkään järjestelmällistä ja yksityiskohtaista ongelmanratkaisua. Haastattelujen perusteella painoharjoittelun teorian opiskelu ei ole kuntosaliharrastajan identiteetin rakentamisessa kovinkaan tärkeää, sen sijaan harjoittelemalla hankitun omakohtaisen tiedon saavuttaminen rajaa merkittävästi kuulumista kuntosaliyhteisöön. Kalevi toivoo oppivansa uutta harjoittelusta:

*[- -] Tällä hetkellä on se käsitys kyllä, että [- -] tulen jatkamaan näitä treenejä. Ja olen kyllä tietonen siitä, että pitäis pyrkiä löytämään niitä eri ohjelmia ja tapoja tehdä sitä treeniä, ettei tuu sitä urautumista, joka vie sitten sen tietoisuuden mennessään, jos liian rutiininomaisesti lähtee toistamaan samoja vempaimia ja liikeratoja. Että tästä odotan, että oppisin vielä niin ku uutta. [- -] Että pystyisin uusiutumaan ja näkemään tään vuosirytmän, kuukausirytmän, [- -] viikkorytmän, päivärytmän ja tuntirytmän myös tässä harjoittelussa.*

*(Kalevi 11.12.2013)*

Emilia hyödyntää ammattilaisen ohjausta ja seuraa kuntonsa kehittymistä testien avulla,

mutta aikoo pyrkiä itsenäiseen harjoitteluun:

*[- -] Mulla on kuntotestit ens torstaina, et [- -] tän viiden kuukauden katotaan, että mitä on tapahtunu. Ja sillon, ku ensimmäisen kerran ne oli, niin todettiin, et aerobinen kunto oli hyvä, mut et lihaskunto oli sitte heikko. Tai ei heikko, mutta että ei ollu semmonen, mitä se vois olla. Niin mä odottasin nyt, että se lihaskunto on sitte parantunu. Sen ei tarvii edelleenkään olla mikään superhyvä [naurahtaa], mutta sillai, että se ois niin ku siihen omaan tasoon nähden parantunu, se on tavote. Ja sitte [- -] keväälle mul on tavoitteena [- -] opetella monipuolistamaan sitä, et sitten aikanaan, ku tästä personal trainerista luovun, et mul ois [- -] taitoa luoda itse semmosta monipuolista treeniä ja saada sitten semmosta liikunnan iloa jo siitä, että ei tarvii aina tehdä samaa.*

*(Emilia 14.12.2013)*

Kuntosaliharrastajat arvostavat omakohtaista, ruumiillisesti hankittua tietoa. Timo kuvaa seuraavassa tarkasti oppimistaan kokemuksen kautta:

*[- -] Tällä hetkellä se on, [- -] yleisesti treeni on sellasta, että se palautumispäivä on vaan pelkästään, [- -] sitä ei niin ku, ei monesti niin ku [- -] tarvii sen takia, että ois vaan niin romuna, että ois pakko pitää, vaan sen tietää vaan, että kannattaa pitää tauko. Tai [- -] siihen mää, [- -] esimerkiks yritän [- -] sen verran järkevästi suunnitella, että pystyy esimerkiks tekemään samaa lihasryhmää ni vaikka kolmeki kertaa viikkoon, mut se, että sitten vaan intensiteetit ja volyymit sopiviks, että [- -] palautumist tapahtuu. [- -] Ite on jopa [- -] yrittäny mennä enemmän siihen, että enemmän [- -] ois treenejä, ja sit se vaan, että pystyy niin kun käytännössä, ei, ei menis niin [- -] kipeeks paikat, et pystyis tekemään, koska se ois... Omalla kohalla mun mielestä niin se on toimivampi maksimivoiman kannalta ku se, että rajoitetaan se kroppa ihan romuks ja sit on niin ku pari päivää ihan totaalisesti pois pelistä ja sitte taas uutta treeniä.*

*(Timo 18.12.2013)*

#### 4.5 Hyvä olo ja uusi, toimiva keho – painoharjoittelun motiivit

Aineistoni perusteella painoharjoittelun aloittaminen ilmaisee toivetta elämän muuttumisesta, harjoittelun jatkaminen puolestaan edellyttää uusien tottumusten omaksumista ja rutiinien muodostamista. Valitsin haastateltavakseni ihmisiä, joilla ei ollut säännöllistä liikuntaharrastusta ennen kuntosalille lähtemistä, koska tahdoin saada selville, millaisia muutoksia säännöllinen kuntosaliharrastus on heiltä edellyttänyt. Halusin tietää myös motiiveista, jotka heitä innostivat harjoitteluun, sillä ihanteet, arvot ja tavoitteet vaikuttavat voimakkaasti tapojen jatkumiseen. Esittelen tässä luvussa ensin syitä, jotka ovat saaneet haastateltavani alun perin lähtemään kuntosalille, ja sitten niitä asioita, jotka ovat kannatelleet harrastusta. Lähestyn näitä motiiveja haastateltavien oman toimijuuden näkökulmasta: he luovat aktiivisesti arkisia tapoja ja ottavat toiminnallaan kantaa kuntosaliharjoittelun rituaalisiin elementteihin. Ne ovat luonteeltaan dynaamisia, eli ne paitsi vaikuttavat osallistujiin myös muovautuvat heidän vaikutuksestaan (ks. Kinnunen 2001: 302).

Jokaisella haastatteleistani kuntosaliharrastajista oli enemmän kuin yksi syy aloittaa kuntosaliharrastus, ja nämä syyt limittyivät toisiinsa. Useimmiten kerronnassa toistuu maininta, että perheenjäsen, ystävä tai tuttava kannusti lähtemään salille. Yksi haastateltava kertoo myös yllättävän kohtaamisen entuudestaan tuntemattoman kuntosaliharrastajan kanssa innoittaneen painoharjoittelun aloittamiseen. Moni on saanut tuttavilta kannustuksen lisäksi ohjausta etenkin harrastuksen alkuvaiheessa, ja se on auttanut pääsemään jyvälle saliharjoittelusta. Puolet haastateltavista on halunnut alkaa kohentaa kuntoaan, ja toiveita elämäntapojen muuttumisesta, paremmasta terveydentilasta ja kipujen vähenemisestä on aloitusvaiheessa ollut kolmella. Neljä ihmistä kertoo, että tavoitteet parantaa ulkonäköä ja muokata kehoa saivat lähtemään salille. Painonpudotuksen nimeää motiiviksi kolme haastateltavaa.

Haastatteluista selviää, että valtaosalle kuntosaliharrastajista on tullut säännöllisen harjoittelun myötä myös uusia syitä jatkaa lajia. Jokainen haastateltava kertoo, että oman kehittymisen huomaaminen ja tavoitteet ovat keskeisimpiä motivaation lähteitä.

Heidän puheestaan käy selville, että kuntosaliharrastaja ei ole koskaan valmis, vaan harjoittelusta voi aina oppia uutta. Lähes kaikki haastateltavat pitävät suurena kannustimena parantunutta kuntoa ja terveydentilaa, myös kipujen vähentyminen on innostanut monia jatkamaan painoharjoittelua. Kunnan kehityksen seuraaminen harjoittelupäiväkirjan ja mahdollisesti myös kuntotestien avulla on monelle haastateltavalle tärkeä, toistuva tapa. Toimiva harjoitusohjelma ja riittävä opastus ovat aineistoni perusteella erittäin olennaisia kuntosaliharrastajien motivaatiota ylläpitäviä asioita.

Seitsemän kymmenestä haastateltavasta ilmaisi erääksi tärkeimmäksi motiiviksi hyvän olon, joka tulee harjoituksen jälkeen. He eivät erottele hyvää oloa joko fyysiseksi tai henkiseksi tyydytykseksi, vaan ilmaisu kattaa sekä liikunnassa lisääntyvän hormonituotannon vaikutukset että mielihyvän siitä, että on saanut aikaiseksi lähteä kuntosalille. ”Hyvä olo” on fraasi, joka toistuu haastatteluissa usein, mikä kertoo kuntosaliharrastajien pyrkimyksestä saavuttaa kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tunne, ei ainoastaan harjoittelutavoitteita. Se yhdistyy aineistossani myös puheeseen, joka koskee aiempaa terveellisempiä elämäntapoja, vastuuta omasta hyvinvoinnista ja lisääntyntä vireyttä. Hyvään oloon liittyy myös harjoituksenaikaisia oivalluksia, joissa arkinen kokemisen tapa ylittyy. Muutama haastateltava puhuu kuntosalilla syntyneestä havainnosta, että ruumis ja mieli ovat yhtä, ja yksi haastateltava kuvailee harjoittelun aikana toisinaan syntyvää syvää flow-kokemusta. Näissä kuvauksissa painoharjoittelun tuoma hyvä olo näyttäytyy hetkenä, jolloin kuntoilija saavuttaa syvemmän ymmärryksen ja siirtyy hetkeksi profaanista lähemmäksi pyhää. Saara ja Henna liittävät harjoittelun tuoman hyvän olon moneen eri asiaan elämässään:

*FN: [- -] No kerro tässä haastattelun [- -] loppupuolella [- -], että mitä tää salilla käyminen merkitsee sulle?*

*Saara: [- -] Niin ku mä sanoin, niin se on varmasti sitä, no, se on monta asiaa, se on just sitä [- -] ittestä huolta pitämistä ja siitä, että on tyytyväinen itteensä. Se liittyy siihen, mutta myös semmonen, tuottaa [- -] itelle hyvän mielen se [- -] semmonen päivittäinen rutiini. Semmonen aika, loppupeleissä aika arkipäivänenki*

*juttu. Mut se on myös [- -] ehkä vähän semmonen jopa palkinto [- -] koulupäivän jälkeen, pääsee salille, ku siitä tulee niin hyvä olo. Joo, [- -] kyllä se on joku semmonen terveyteen, merkitsee mulle jotain hyvää terveyttä ja hyvää oloa.*

*(Saara 16.12.2013)*

*[- -] No se on tullu niin pikku hiljaa, että se [- -] on siis yllättäny, et miten [- -] iso muutos elämään sen myötä tuli, vaikka sitä ei, ei yrittäny, että vähän [naurahtaa] silleen yrittämättä tuli tämmönen liikunnallisempi elämäntapa [- -] ja semmonen parempi olo ja. Parempi vartalo, tai ainaki, että on tyytyväisempi siihen. Ja, varmaan jos oisin niin ku kerralla lähteny yrittämään tollasta, niin ei ois tullu ihan elämäntavaks. Et on se, silloin kun jää miettimään sitä, niin on se [- -] tosi iso juttu ja yllättävää, että [- -] miten erilainen elämä on tietyllä tapaa.*

*(Henna 10.12.2013)*

Emilia kuvailee suurta oivallusta, joka syntyi kuntosalilla harjoittellessa:

*[- -] Ja se on ollu mulle semmonen niin ku aika, wouu, et mä oon [- -] tajunnut, että, et niin kun henkisyys ja fyysisyys on niin yhtä. Et sitten [- -] se oikeesti purkaa jotain stressiä tai muuta, kun mä pääsen sinne salille. [- -]*

*(Emilia 14.12.2013)*

Salille lähtemistä helpottaa ystävien ja perheenjäsenten antama kannustus ja se, jos nämä harrastavat itsekin liikuntaa. Puolet haastateltavista pitää harjoittelua yhdessä tuttavien kanssa palkitsevana, ja salille muodostunut yhteisö tuo muutamille myönteiseksi koettavaa sosiaalista painetta saada itsensä liikkeelle. Saliyhteisön antama rohkaisu ja apu ovat aineistoni perusteella hyvin merkittäviä harrastusta kannattelevia asioita, sillä valtaosa haastattelemistani kuntoilijoista tuo teeman esiin. Vaikka neljä haastateltavaa korostaa, että heillä on voimakas harjoittelumotivaatio, joka on riippumaton muista ihmisistä, he kertovat myös, että kuntosalikokemusten jakaminen jonkun tutun kanssa tuo harrastukseen uusia, hyviä puolia. Harrastuksen jakaminen on muutakin kuin treenikaveruutta, sillä yksin harjoittelevatkin keskustelevat muiden lajiin



perehtyneiden kanssa esimerkiksi liikkeiden suoritustavoista, kuntosaliohjelmista ja ruokavalioista. Kuntosaliharrastus ei rajoitu pelkästään saliympäristöön, ja monia haastateltavia innostaa se, että he pystyvät juttelemaan harrastuksestaan työkavereiden tai ystävien kanssa. Muutamat kertovat vaihtavansa vinkkejä ja inspiroivia ajatuksia harjoittelusta myös sosiaalisessa mediassa. Kuusi haastateltavaa kertoo saaneensa uusia tuttavuuksia harrastuksen kautta, ja yksi mainitsee sosiaalisen statuksensa nousseen kaveripiirissä, koska hänelle on tullut salilla osaamista, jota muut arvostavat. Marian kokemuksen mukaan ihmisiltä saatu palaute tekee harjoittelusta mielekästä:

*FN: [- -] Minkälainen tää kokonaisuutena tää säännölliseen liikuntaan siirtymisen prosessi on ollu, ja mitkä asiat sää arvelet, että on ollu semmosii kaikkein tärkeimpiä, tai vaikuttanu siihen, että se on edenny noin hyvin?*

*Maria: No mä veikkaan, että ehkä tää palaute ihmisiltä ja se, että on kavereita lähteny mukaan siihen. Ettei oo vaan sellasta, että tää on ihan turhaa, että ei tää niin ku muuta mitään elämässä [naurahtaa], ja ei niin ku mitään vaikutusta, että ihan sama, että jos vaikka laiskottelisin tuolla ja tekisin jotain muuta kivempaa, ni. Se, et ihmiset, toiset ihmiset on aika lailla siinä mukana, ni. Ja [- -], no siinä ku laihtu, niin oli kiva järkyttää vanhoja tuttuja, ne ei ollu tunnistaa [naurahtaa] [epäselvää]. Nii, se oli taas yks mukava piirre, et. Se kannusti, ja. No joo, toi kavereiden mukaanlähtö nyt on toi, mikä tässä auttaa jaksamaan parhaiten.*

*(Maria 10.12.2013)*

Myös Niinalla sosiaalisten verkostojen antama tuki on vaikuttanut olennaisesti kuntosaliharrastukseen:

*FN: No, [- -] jos sulla on [- -] ollu jonkinlaisii vaikeita hetkiä, niin onks sulle kehittyny jotain omia sellasii juttuja, [- -] jotka on vieneet sua eteenpäin tossa treenaamisessa, [- -] vai onko se ollu sellanen helppo jatkumo?*

*Niina: Se on ollu yllättävän helppo jatkumo. Siihen nähen, että liikunta ei oo aikasemmin kiinnostanu yhtään, ni se tuli ihan ku taikauskusta sitte.*

*FN: Mist sä arvelet, et se johtuu, et se oli niin helppoa?*

*Niina: Se johtuu siitä, että mää sain heti, että jos mää oisin yksin mennä sinne, nii ehän mää ois, mää oisin lopettanu yhen treenin jälkeen. Mutta koska mulla on ollu niin paljon sellasia kavereita, jotka on käyny sitte salilla, ja aina on tosiaan saanu apua, jos on tarvinnu, ni se on tehny siitä helppoo.*

*(Niina 11.12.2013)*

Haastateltavista yli puolet pitää motivoivana sitä, että salilla käyminen jäsentää heidän arkeaan. Koska painoharjoittelussa eteneminen edellyttää harjoittelun, aterioinnin ja levon välistä tasapainoa, kuntosaliharrastus muokkaa paljon ihmisten ajankäyttöä. Vaikka haastattelemani kuntoilijat eivät pelkistä elämäänsä askeettiseksi, harjoittelu rytmittää heidän päivittäisiä tehtäviään. Toimivien rutiinien muodostuminen ja kuntosalille menemisen muuttuminen tavaksi tukee harrastuksen jatkumista. Aineistossani on monta mainintaa siitä, että ajankäytön suunnittelu salin vuoksi helpottaa arkea ja auttaa keskittymään olennaisiin asioihin. Toisaalta tavan ylläpitäminen vaatii päättäväisyyttä, itsensä palkitsemista ja joskus pakottautumistakin. Vaikeina päivinä haastateltavat kertovat muistelevansa onnistuneita treenejä, niiden jälkeistä hyvää oloa, kipujen vähenemistä tai harrastukseen jo käytettyä rahaa ja vaivaa. Henkinen kamppailu mukavuudenhalun ja kuntosalille vääntäytymisen välillä on samaan aikaan arkista ja rituaalista: rutiininomainen treenivaatteiden pakkaaminen kassiin viestittää kuntoilijalle, että on aika lähteä jälleen harjoittelemaan. Kalevi kertoo, miten kuntosaliharrastus on vaikuttanut hänen viikko- ja päivärytmiinsä:

*FN: [- -] Kuinka tää [- -] näkyy tää säännöllinen treenaaminen nyt sitten, [- -] onko arki muuttunut ja jos, niin millä tavalla?*

*Kalevi: Joo, kyllä. Tämähän ryhdittää erinomaisesti eläkeläisen viikkorytmiä, että mulla on ne tietyt päivät, maanantai, tiistai; keskiviikko on lepopäivä, tänään on lepopäivä, ja sitten torstai, perjantai. Se antaa ryhtiä [- -] tälle elämiselle ja olemiselle ja täyttää ne päivät sitten tosi hyvin. Et ei siinä oikein juuri sen jälkeen tee mieli mitään muutakaan tehdä, et se, se niin kun riittää. Tietysti [- -] kotipuuhat on, ja niin edelleen. Vaimo on vielä työelämässä, että mää hoidan meillä siivoukset ja ruuanlaitot ja koiran ulkoiluttamiset. Et sen lisäksi tulee mulle kaks kertaa se koiran*

*[- -] ulkoiluttaminen päivittäin, kaks kertaa puoli tuntia. Että kyllä mä sitä liikuntaa nyt saan [- -] varsin hyvin.*

*(Kalevi 11.12.2013)*

Rutiinien muodostuminen auttaa harjoittelemaan säännöllisesti, kuten Anna toteaa:

*[- -] Mää pyrin käymään aamuisin salilla. Mul on nyt ollu tää arki täällä [- -], tää opiskeluarki on ollu nii hektistä, et se aamu on oikeestaan se treeniaika. Et [- -] mul on tosi niin kun, tosi rutinoitunutta. Mää teen aamupalan valmiiks jääkaappiin, laitan kahvin napin taakse [- -], treenikassi on pakattuna, vaatteet on vaan sillä tavalla, et sängystä ku nousen, ni laitan päälle.*

*(Anna 12.12.2013)*

Lähes kaikki haastateltavistani kertovat, että koettu ulkonäön parantuminen harjoittelun myötä on innostanut kuntosaliharrastuksen jatkamiseen. Se, että lihakset erottuvat, paino on pudonnut tai vaatteet istuvat paremmin kuin ennen, kannustaa heitä, vaikka kaikki eivät haastattelutilanteessa maininneet vartalon muokkausta tavoitteena. Osa haastateltavista puhuu enemmän ulkonäköön liittyvistä muutoksista, kun taas toiset painottavat suorituskyvyn nousua ja voiman ja kehonhallinnan lisääntymistä. Ulkonäkö ja kunto eivät kuitenkaan ole aineistossa toisilleen vastakkaisia teemoja, vaan ne esiintyvät rinnakkaisina esimerkiksi niin, että joillakin haastateltavilla harjoittelun tavoitteet ovat muuttuneet esimerkiksi painonpudotuksesta voiman kehittämiseen. On tärkeää kuitenkin huomata, että painonpudotus ei suinkaan aina tapahdu ensisijaisesti esteettisistä syistä, vaan haastateltavat kertovat tahtovansa tehdä ruumiistaan toimintakykyisemmän ja terveemmän. Esteettisyys ja lisääntynyt toimintakyky ovat silti yhteydessä toisiinsa, sillä hyvältä näyttävää kehoa pidetään usein myös toimintakykyisenä. Ruumiin muokkautuminen ei jää huomaamatta haastateltavien tuttavapiirissä, vaan suurin osa heistä on saanut palautetta muutoksista. Myönteiset huomiot ulkonäöstä kannustavat jatkamaan kuntosalikäyntejä. Usealle kuntosaliharrastajalle muuttunut ruumis antaa mahdollisuuden uudenlaiseen

itsemärittelyyn ja todentaa heidän toivomaansa käännettä elämässä: aiemmin epäsäännöllisesti liikkuneesta ihmisestä on tullut liikunnallinen. Timo kertoo, miten harjoittelu on vaikuttanut ruumiinkuvaan:

*FN: [- -] Nii, onks se sun suhde omaan krooppaan, tai se oma ruumiinkuva, muuttunu tän treenin myötä?*

*Timo: Joo, [- -] yleisesti vois sanoo, että ymmärtää jo vähän enemmän sen, että vaikka tietynlaisen, mielikuvat, mitä on, et mitä tavoittelee ja muuta, ni että [- -] kaikkea ei [- -], et ne ei oo järkeviä, ja pystyy ymmärtämään sitä, että on oma keho tietynlainen. Se ei, se ei tarkoita sitä, että se olis, joka päivä tuntus siltä. Että välillä vaan tulee sellasia niin ku että voi pöhnä! [- -] Mut ymmärtää, ja sitten varsinkin nyt [- -] se oma treeni on menny tietyllä tavalla hyvin, hyvin spesifiseks, nii ymmärtää sen, että se, mitä sillä haetaan, niin ni [- -] siinä, no esim. omassa treenissä maksimoiaan maksimivoimaa, joten [- -] sillä ei oo, sil on hyvin pieniä vaikutuksia mihinkään esimerkiks ulkonäköön ja näin pois päin, ni se vaan pitää ymmärtää, että se on ja. Mutta ei se, täydellisesti se ei onnistu vielä kukaan, vaik luulis, että tässä vaiheessa ois oppinu jo enemmän.*

*(Timo 18.12.2013)*

Leena kuvailee, miten uudesta, muuttuneesta ruumiista saatu palaute on lisännyt harjoittelumotivaatiota:

*[- -] Ja se on antanut, niin ku varmaan aikasemmin sanoin, se hyvä mieli ja positiivinen, jää koukkuun ja tulee se, että on jotain saavuttanu, ni kyllähän se itsetunto kohoaa. Ai, itsetunnon kohotuksesta: mähän oo tässä, perheellisenä koskaan käy ravintoloissa enkä muuta, kerran viidessä vuodessa, ja nyt erehdyin sitten ihan yksin menemään ja. Siellä joku herrasmies tuli sanomaan, että anteeksi, mutta teillä on äärimmäisen hyvä krooppa, että voisimmeko jutella tänä iltana toisenkin kerran. Mä sanoin, että jutellaan vaan [- -]. Mähän olin aivan otettu, siis tällasta ei oo käyny ikinä koskaan [- -]! No sehän nyt jäi tietysti siihen, mut [- -] vieläkin soi päässä, et joku tuntematon tulee sanoon, että teillä on aivan ihana krooppa, ni mä että ni jess, jess!*

*No nii! Kato ku tämmösiä pieniä ni. [- -] Niin tällasista saa sitä potkua, vaikka nyt ajatteleekin, että tässä nyt oo mitään suuria, ei oo miehenvaihto-operaatiota [naurahtaa] nyt menossa eikä muuta mut. Mut näin sitä kerjää jotenki kuitenkin sitä huomiota tavalla tai toisella et.*

*(Leena 4.12.2013)*

Haastattelemani kuntosaliharrastajia motivoivat myös harrastuksen tuomat henkiset voimavarat. Puolet kuntoilijoista mainitsee, että harjoittelu on lisännyt henkisiä hyveitä, kuten joustavuutta, sitkeyttä ja avarakatseisuutta. Heidän myönteisiksi nimeämänsä ominaisuudet ilmenevät sekä kuntosalilla että sen ulkopuolella, esimerkiksi töissä kasvaneena ymmärryksenä asiakkaiden kokemuksia kohtaan tai ihmissuhteissa lisääntyneenä joustavuutena ja erilaisuuden arvostamisena. Harjoittelu itsessään tarjoaa monille rauhoittumisen ja työstä tai opiskelusta irtautumisen hetken ja vähentää stressin kokemista. Lähes kaikki tuovat esiin sen, että harjoittelu on mieleistä ja tuottaa iloa. Puolet mainitsee, että kuntosalilla käyminen on heille sopivin laji ja vastaa heidän liikunnallisia toiveitaan. Onnea haastateltavat kokevat myös siitä, että ovat kyenneet sitoutumaan harjoitteluun, saaneet lisää itsevarmuutta ja löytäneet salista paikan, jossa on viihtyisää. He pitävät palkitsevana uuden harrastuksen saamista ja sen vähittäistä muuttumista elämäntavaksi. Kaisa korostaa sitoutumisen tuoman tyytyväisyyden merkitystä:

*FN: [- -] Voit vielä halutessasi kertoa, että mitä tää salilla käyminen sulle merkitsee.*

*Kaisa: No mä oon varmaan [- -] aika paljon nyt viitannu tässä jo aikaisemmin. Mutta [- -] mulle se jotenki on ennen kaikkea ollu semmonen [- -], niin ku oon sanonukin, semmonen onnistumisen kokemus, että [- -] on huomannuki [- -] itestään sen, et pystyy, pystyy johonkin tämmöseen, ja. Tai pystyy sitoutumaan ja pystyy saavuttaa tuloksia, ja [- -] se on jotenki ollu tosi, tosi hienoa, ku se on ihan semmonen niin ku [- -] uus juttu. Että ehkä [- -] ennen kaikkea se.*

*(Kaisa 5.12.2013)*

Kuntosaliharrastus on saanut Kalevin pohtimaan erilaisuuden kohtaamista:

*FN: [- - ] Oletteko huomannut, että salitreeni olis muuttanu teidän arvomaailmaa jollain tavalla?*

*Kalevi: Hmm. Mielenkiintonen kysymys, joo. [- -] Aika vaikee sanoa, [- -] no, ehkä siinä mielessä, no joo, nythän me ollaan siinä semmosessa sosiaalises tilanteessa, varsinkin, ku ollaan isolla kuntosalilla, jossa saattaa olla parikymmentä kuntoilijaa, ni. Ja ku sää polet siinä kuntopyörällä tai cross trainerilla, ni on tosi mielenkiintosta tavallaan myös seurata, mitä muut tekee siellä ja havainnoida, kuinka [- -] erilaisia me ihmiset olemme. Et se on ollu ihan semmone positiivine [- -] tilanne, ku huomaa, että noinkin voi asian tehdä. Ei ainoastaan näistä treeneistä, [- -] vaan muutenki, pukeutuminen, käyttäytyminen ja kaikki, että, onpas meillä rikkautta tässä persoonallisuuksissa, että huomaa yhtäkkiä, että on olemassa erilaisia ihmisiä. Tässä mielessä tietoisuus siitä, että me olemme erilaisia, on lisääntyny. [- -] Ihan konkreettisesti, johtuen siitä tilanteesta [naurahtaa].*

*(Kalevi 11.12.2013)*

Säännöllinen kuntosaliharjoittelu vaatii päättäväisyyttä ja tunteiden hyväksymistä, kuten Emilia kertoo:

*[- -] Mut se on tuonu paljon semmosta [- -] luottamusta itseensä myös, et mä niin kun pystyn, ja että pääsee myös niiden semmosten negatiivisten tunteiden kanssa [- -], huolimatta siitä, että mulla on niitä negatiivisia tunteita ja ajatuksia, ni mä kuitenkin ite päätän, että mitä mä teen ja toimin. Etten mä voi poistaa sitä, että musta tuntuu, että mua ei huvita, mutta että mä voin kuitenkin päättää, et mä, mä teen.*

*(Emilia 14.12.2013)*

## 5 POHDINTA

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on tuoda näkyviin sitä, miten kuntosaliharrastajat rakentavat identiteettiään painoharjoittelun rituaalisten elementtien kautta, ja kuvata sitä, mitkä asiat vaikuttavat heidän harjoittelumotivaatioonsa. Pyrin näin valaisemaan

hieman sitä monitasoista prosessia, johon säännöllistä lihaskuntoharjoittelua aloittavat ihmiset joutuvat. Kuntosaliharrastusta käsittelevää tutkimusta on tehty etenkin liikuntatieteissä ja jonkin verran myös sosiologiassa, mutta etnologista tutkimusta aiheesta ei ole juuri tehty. Tutkielmani paikkaa tätä vajetta ja tuo samalla kulttuurisen näkökulman kuntoliikunnan aloittamista koskevaan laajempaan keskusteluun (ks. esim. Kauravaara 2003: 10–15). En arvota liikunnan aloittamista lähtökohtaisesti hyväksi tai huonoksi, vaan pyrin lähestymään kuntosaliharrastajien identiteettiprosessia sellaisena kuin se näyttäytyy haastateltavien kerronnassa. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa haastateltavien kokemukset ohjaavat tulkintaa, ja olen halunnut antaa niille tilaa. Kokemuksia voidaan silti tarkastella teorian kanssa vuoropuhelussa niin, että jo suhteellisen pieni eli kymmenen hengen joukko kuntosaliharrastajia antaa käsitystä identiteettiprosessien moniulotteisuudesta.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on, mitkä asiat motivoivat kuntosaliharrastajia harjoittelussa. Kuntosaliharrastajien motiivit aloittaa painoharjoittelu sekä jatkaa sitä kytkeytyvät heidän arvoihinsa, toiveisiinsa ja arkisiin tapoihinsa. Tavat ovat käytännöllisiä, toistuvia ja osittain rituaalisia, ja ne osoittavat, että kuntosaliharrastajat ruokkivat aktiivisesti harjoittelumotivaatiotaan. Motivaatio liittyy kuntosaliharrastajien sosiaalisiin suhteisiin: ystävien ja perheenjäsenten tuki ja saliyhteisöltä saatu apu ovat merkittäviä motivaation lähteitä, ja ihmisten antama myönteinen palaute muuttuneesta vartalosta kannustaa jatkamaan harjoittelua. Myös uusien tuttavien saaminen motivoi. Kuntosaliharrastajat pitävät oman kehityksen huomaamista, tavoitteita ja uuden oppimista tärkeänä, ja he kokevat toimivan kuntosaliohjelman ja harjoituspäiväkirjan sen vuoksi hyvin tarpeellisiksi. Havainnot kunnon ja ulkonäön parantumisesta ja kipujen vähentymisestä harjoittelun myötä vahvistavat motivaatiota. Muuttunut ruumis todentaa toivottua elämänmuutosta ja tekee mahdolliseksi identiteetin uudelleenmäärittelyn vähän liikkuvasta ihmisestä liikunnalliseksi. Kuntosaliharrastajien puheessa toistuva ilmaisu ”hyvä olo” liittyy pyrkimykseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vastuuseen omasta terveydestä, lisääntyneeseen vireyteen ja harjoittelussa koettuihin flow-kokemuksiin. Hyvän olon tavoittelu houkuttelee aina uudelleen kuntosalille. Kuntosaliharrastajat pitävät arjen jäsentymistä harjoittelun

vuoksi mielekkäänä, sillä toimivat rutiinit, salille menon muuttuminen tavaksi ja ajankäytön suunnittelu helpottavat arkea. Harjoittelun jatkaminen edellyttää kuitenkin päättäväisyyttä, tietoista onnistumisien muisteluja ja itsensä palkitsemista, ja henkinen kamppailu mukavuudenhalua vastaan on samanaikaisesti rituaalista ja hyvin arkista. Kuntosaliharrastajat kokevat, että säännöllinen harjoittelu vähentää stressiä ja lisää henkisiä voimavaroja. Sitoutuminen harrastukseen tuo onnistumisen tunteita ja itsevarmuutta.

Toinen tutkimuskysymyksenäni on, millaisena rituaalisena toimintana kuntosaliharrastus voidaan nähdä ja mihin siinä muodostuu identiteettejä rakentavia symbolisia rajoja. Useiden rituaaliteorioiden mukaan rituaalit ovat tärkeitä esimerkiksi elämän siirtymävaiheissa, kalendaarisesti toistuvina ajan jäsentäjinä tai kriisin kohdatessa (Bowie 2006: 143). Rituaalisella toiminnalla vahvistetaan ja uusinnetaan yhteisöjen arvoja ja järjestystä erottamalla symbolisesti toisistaan kategoriat, kuten entinen ja tuleva, likainen ja puhdas, ulkopuolinen ja sisäpuolinen (Anttonen & Viljanen 2000: 23). Tutkielmani aineistosta selviää, että kuntosaliharrastuksen rituaaliseen kokonaisuuteen liittyy useita elementtejä. Sovellan niiden tarkasteluun Taina Kinnusen kehonrakentajien rituaalista elämäntapaa käsittelevää tutkimusta. Se sopii pitkälti myös kuntosaliharrastajien rituaalien tutkimiseen, koska se määrittelee keskeiset painoharjoittelurituaalin elementit ja avaa niiden symbolisia ja yhteisöllisiä merkityksiä. Haastateltavat eivät puhu aineistossani rituaaleista *sinänsä*, vaan olen tulkinut aineistoa rituaaliteorian kautta.

Haastattelujen perusteella kuntosaliharrastusrituaalin keskeisimmät elementit ovat liikkeiden puhtaus, kivun kestäminen ja oikein syöminen. Oikea asenne ilmenee kuntosaliharrastajilla muun muassa pyrkimyksenä säännölliseen harjoitteluun ja omakohtaisen kokemuksen kautta hankittuun tietoon. Liikkeiden tekeminen puhtaasti harjoituksen aikana on hyvin merkittävä rituaalinen elementti, jota miltei kaikki haastateltavista pitävät tavoiteltavana. Liikkeiden oikeat suoritustavat perustellaan yhtäältä fysiologisin syin, toisaalta niiden pohjalta myös arvioidaan omaa ja muiden harrastukseen sitoutumisen astetta. Haastateltavien kerronnasta ilmenee, että rituaalisten



elementtien taitaminen on olennainen osa yhteisöön kuulumista ja kuntosaliharrastajan identiteetin rakentamista. Vaikka haastateltavat kommentoivat jonkin verran kuntosalilla näkemiään tapoja tehdä liikkeitä, he arvioivat ennen kaikkea omaa suoriutumistaan liikkeistä ja luovat näin rajaa entisen, vähän liikkuvan minän ja nykyisen kuntosaliharrastajan identiteetin välille. Muutamat myös arvelevat kokeneiden salillakävijöiden havainneen heidän harjaantumattomat tapansa tehdä liikkeitä, ja liikkeiden puhtauden määrittelyn kautta symbolista rajaa muodostuu näin myös sali yhteisön konkareiden ja aloittelijoiden välille. Aineistoni perusteella kuntosaliharrastajat tunnistavat kehonrakentajien ajatuksen liikkeiden puhtaasta suorittamisesta ja erottelevat symbolisesti toisistaan sisäpiiriin (puhtaan) ja ulkopiiriin (epäpuhtaan). Pyrkimys liikkeiden puhtauteen on toistuvaa kilvoittelua edellyttävä rituaalinen elementti, jossa kehittyminen lisää tyytyväisyyden ja kuntosaliyhteisöön kuulumisen tunteita.

Kuntosaliharrastajat pitävät kivun kestämistä keskeisenä painoharjoittelun osana. He kertovat siitä, kuinka he selvisivät harjoittelun alkuvaiheessa hyvin epämiellyttävistä tuntemuksista ja oppivat sietämään kipua. Kivun mieltäminen välttämättömäksi osaksi onnistunutta harjoitusta on sekä kuntosaliharrastajien että kehonrakentajien jakama ideaali, ja harjoittelun edetessä oikeanlainen, ”hyvä” kipu opitaan tunnistamaan vääränlaisesta, vammoihin liittyvästä kivusta. Kuntosaliharrastajat kertovat, kuinka he ovat kasvaneet kestämään kipua ja ponnistelemaan lähempänä jaksamisensa rajoja ja kuinka treenikaverit ja henkilökohtaiset valmentajat ovat ohjanneet monia heistä rasituksen sietämiseen. Kivun kestäminen muodostaa kuntosaliharrastajien kerronnassa merkittävän symbolisen rajan, jonka toiselle puolelle jäävät entinen, kipua välttellyt minä ja ihmiset, jotka eivät käy kuntosalilla. Kivun kestäminen on kuntosaliharrastajille osoitus omistautumisesta, ja sen avulla lunastetaan paikka kuntosaliyhteisön jäsenenä.

Ruudalla on aineistoni perusteella iso symbolinen merkitys kuntosaliharrastajien identiteettiprosessissa. Harrastajat tunnistavat kehonrakentajien tapaan erottelun puhtaisiin eli suosittaviin ja epäpuhtaisiin eli vältettäviin ravintoaineisiin, ja jokainen haastateltavistani kertoo muuttaneensa ruokailutottumuksiaan aloitettuaan

kuntosaliharjoittelun. Ruuan merkitys on muuttunut kuntosaliharrastuksen myötä, sillä ruuan ravintoainesisältöihin ja ateriakokoihin kiinnitetään tarkempaa huomiota kuin aiemmin ja ruuan valmistamisen vuoksi nähdään enemmän vaivaa. Haastateltavien kerronnassa nykyinen ruokavalio näyttäytyy kontrolloidummalta, terveellisemmältä ja tiedostetummalta kuin ruokavalio ennen painoharjoittelun aloittamista.

Kuntosaliharrastajien puheessa ei korostu pyrkimys tarkasti suunniteltuun ja tiukasti säädeltyyn ruokavalioon, joka tähtää lihasten kasvuun, vaan siinä painottuu pikemminkin ruuan terveellisyys. Kuitenkin se, että he kertovat tekevänsä ruokavalintansa tietoisesti, olipa kyse herkutteluhetkestä tai elintarvikkeiden vertailusta kaupan hyllyjen äärellä, osoittaa, että ruokien jaottelulla puhtaisiin ja epäpuhtaisiin on vaikutusta kuntosaliharrastajien identiteetin rakentamiseen. Uuteen ruokavalioon siirtyminen on kuntosaliharrastajille rituaalinen elementti, jonka avulla he säätelevät sekä ruumiinsa muutoksia että liittyvät symbolisesti kuntosaliyhteisöön. Erot rakentuvat yhtäältä omaan entiseen ruokavalioon ja kuntosalia harrastamattomiin ihmisiin, toisaalta kehonrakentajien erittäin tarkasti säädeltyihin ruokakäytäntöihin.

Havaitsin analyysivaiheessa, että muutamat Kinnusen kehonrakentajien rituaalista elämäntapaa koskevat käsitteet ovat haastattelemiini kuntosaliharrastajiin sovellettuina liioiteltuja. Esimerkiksi *uhraaminen* ei aineistoni perusteella kuvaa kovin osuvasti sitä, miten kuntosaliharrastajat järjestelivät arkeaan tai tekevät valintoja salillakäymisen vuoksi. Mietin tilalle sopivampaa käsitettä, mutta koska halusin tutkimuksessani tarkastella, missä määrin kuntosaliharrastus rituaalisena toimintana vertautuu kehonrakentajien ritualisoituun elämäntapaan ja minkä verran liukumaa sosiaalisten rajojen yli tapahtuu, päätin lopulta käyttää Kinnusen termiä osoittamaan aineistosta nousevia selviä eroja. Sama perustelu koskee myös *askeesi* käsitteen valintaa. Askeesi ei aineistoni perusteella ole kuntosaliharrastajia symboloiva ryhmäidentiteetin tunnus, vaan kuntoilijat liittävät ehdottoman itsekieltämyksen pääasiassa tavoitteellisesti harjoitteleviin kehonrakentajiin. Raja ryhmien välillä ei ole kuitenkaan ehdoton, ja pieni osa haastatelluista on jossain vaiheessa kokeillut tiukkaa ruokavaliota ja harjoitusohjelmaa. Askeesi on läsnä kuntosaliharrastajien elämässä kuitenkin enemmän mielikuvien ja ihanteiden tasolla kuin arkisina käytäntöinä. He tiedostavat, että

kuntosaliharjoitteluun liitetään itsekurin vaatimus ja uhraukset, ja he pyrkivät säännölliseen harjoitteluun ja kilvoittelevat kivun kestämisessä. Aineistoni perusteella kuntosaliharrastajilla on jonkin verran kosketuspintaa Kinnusen mainitsemaan kehonrakentajien omistautumista osoittavaan *oikeaan asenteeseen*, mutta se ei ole kuntosaliharrastajan identiteetin ehto tai keskeinen määrittäjä. Kokonaisuutena ritualistisen elämäntavan kokemuksellista puolta säätelevät puhtaussäännöt eli opit ”oikeasta” tavasta harjoitella ja elää harjoittelulle rajautuvat siis edelleen koskemaan kehonrakennusta, eikä kuntosaliharrastajilta edellytetä niiden tiukkaa noudattamista.

Taina Kinnusen teoreettinen jäsenitys tarjoaa toimivan pohjan kuntosaliharrastuksen tutkimiseen, sillä kehonrakennuksen rituaaliset elementit piirtyvät siinä ruumiin ja arjen tasolle ja yhdistyvät symboliseen järjestelmään. Se, mikä on erityistä juuri kuntosaliharrastajien identiteettiä rakentaville symbolisille rajoille, hahmottuu haastatteluaineiston ja teorian vuoropuhelussa. Kokoavasti totean, että kuntosaliharrastus voidaan käsittää moniulotteiseksi rituaaliksi, jonka erilaiset elementit muuttavat ruumista ja ovat kiinteä osa kuntosaliharrastajien arkea tapoina ja valintoina. Ne ovat toistuvia tekoja ja kuuluvat laajempaan rituaaliseen järjestykseen, jossa rakennetaan kuntosalilla kävijän identiteettiä. Rituaalit tekevät identiteetin muuttamisen mahdolliseksi, sillä toistamalla tekoja, joita kuntosaliyhteisössä pidetään symbolisesti merkittävänä, kuntoilija lunastaa paikkansa yhteisön jäsenenä.

Kolmas tutkimuskysymykseni on, millaisia identiteettejä kuntosaliharrastajille rakentuu rituaalien kautta. Ihmisillä, joita haastattelin, ei ollut säännöllistä liikuntaharrastusta ennen kuin he alkoivat käydä kuntosalilla. Aineistoni perusteella liikkuvan ihmisen identiteettiä rakennetaan ritualisoituneen toiminnan avulla. Se on luonteeltaan aktiivista, sillä ihmiset pyrkivät muuttamaan elämäntapaansa, ruumistaan ja identifioitumistaan. Kuntosaliharjoittelun rituaaliset elementit eivät ole kertaluonteisia, selvärajaisia siirtymäriittejä, joissa ihminen seremoniaalisesti otetaan kuntosaliyhteisön jäseneksi, vaan yhteisöön kuulumisen edellyttää jatkuvaa rituaalisten tekojen toteuttamista arjessa. Siirtymä tapahtuu vähitellen ja siihen kuuluu epävarmuutta, muutosten arviointia ja arvovalintoja useissa eri vaiheissa. Myös Taina Kinnunen tarkastelee identifioitumista

prosessina, joka ei ole selkeä siirtymä kategoriasta toiseen, vaan enemmänkin eri rituaalien toistamisen kautta syntyviä asteittaisia ja häilyviä hetkiä (Kinnunen 2001: 316). On mahdotonta määritellä yhtä tilannetta, jolloin ihmisen identiteetti kuntosaliharrastajana olisi valmis, koska identiteetti on jatkuvassa muutoksessa senkin jälkeen, kun harjoittelu on vakiintunut tavaksi. Identifioituminen kuntosaliharrastajaksi edellyttää kilvoittelua, rituaalisten tekojen säännöllistä toistamista ja kehittymisen tavoittelua.

Stuart Hall esittää, että identiteetit eivät koskaan sulkeudu tai muodostu täysin ehyiksi (Hall 1999: 23). Prosessiin, jossa rakennetaan kuntosaliharrastajan identiteettiä, voi aineistoni perusteella kuulua saliharrastuksen ja ruokavaliomuutosten aloittamista moneen kertaan eri elämänvaiheissa, oman osaamisen kyseenalaistamista ja epävarmuutta siitä, onko kuntosalilla käyminen omaksi koettu asia. Haastateltavieni kerronnasta ilmenee, että kuntosaliharrastajan identiteetti on jatkuvassa liikkeessä eikä se tule koskaan valmiiksi tai säröttömäksi. Hallin mukaan postmodernilla subjektilla ei ole olemuksellista tai pysyvää identiteettiä, vaan subjekti koostuu monista identiteeteistä, jotka voivat olla myös ristiriitaisessa suhteessa keskenään (mts. 22–23). Vaikka kuntosaliharrastajan identiteetti on läsnä arjessa muuttuneen ruumiin kautta, se on silti vain yksi osa ihmisen identifioitumisprosessia, joka on alati muuntuva ja sirpaleinen. Aineistoni perusteella kuntosaliharrastajat muovaavat identiteettiään tavalla, jossa kohtaavat useat identifioitumisen mahdollisuudet, jotka ovat myös osittain keskenään ristiriidassa. Rajapintoja muodostuu kerronnassa omaan entiseen minään tai elämäntapaan, kuntosalilla käymättömiin ihmisiin sekä tosiurheilijoihin ja kehonrakentajiin. Kuntosaliharrastajien elämään kuuluu myös muita identiteettejä esimerkiksi opiskelijana tai vanhempana, ja ne risteävät kuntosaliharrastajan identiteetin kanssa etenkin silloin, kun arjen aikataulut vaativat järjestelyjä ja kompromisseja. Kuntosaliharrastajien arki ei ole harjoittelun ympärille pelkistettyä, eikä kuntosaliharjoittelijan identiteettikään sulkeudu läpäisemättömäksi saarekkeeksi.

Stuart Hallin mukaan identiteetit rakentuvat ja tunnistetaan eron kautta (Hall 1999: 12, 13, 248). Identifioituminen ei poista eroa eikä se muodosta koskaan totaliteettia, vaan

siinä on aina jotain ylimääräistä tai puuttuvaa. (Mts. 248.) Diskursiiviseksi prosessiksi ymmärretty identifikaatio ei tule koskaan valmiiksi, se liikkuu jatkuvasti erojen rajapinnoissa. Identifikaatio edellyttääkin ”rajojen symbolista asettamista ja niiden merkitsemistä” eli sisäpuolen ja ulkopuolen erottamista toisistaan. (Mts. 248.) Hall paikantaa identifikaation symboliseen ulottuvuuteen toteamalla ”Missä muualla identiteettiä koskeva subjektiviteetin ja kulttuurin välinen dialogi voisi tapahtua kuin symbolisella tasolla?” (mts. 13). Haastatteluista on havaittavissa, että kuntosalilyhteisöön liitytään rituaalinomaisesti toistetuilla teoilla. Näitä ovat esimerkiksi ruuan ja liikeratojen puhtaus, kivun kestäminen ja pyrkimys säännölliseen harjoitteluun. Kuntosalilyhteisö voidaan käsittää Hallia mukaillen paitsi todelliseksi myös *kuvitteelliseksi yhteisöksi*, jota tuotetaan symbolisissa rajanvedoissa (mts. 13).

Haastateltavat arvioivat asemaansa kuntosalilyhteisön sisällä ja tekevät monella tavalla eroja itsensä, muiden harrastajien ja ”kөрmyjen” tai ”tosiliikkujien” välille. Suuri osa kuntosaliharrastajista tunnistaa eron kuntoilijoiden ja tavoitteellisesti harjoittelevien välillä muun muassa itsekurin, omistautumisen ja arvomaailman eroavaisuuksien kautta. He eivät kuitenkaan sijoita itseään kaksiulotteiseen jaotteluun, vaan heillä on elementtejä sekä harrastajan että systemaattisesti harjoittelevan voimailijan elämäntavoista. Myös Kinnunen tekee jaottelun erilaisten kuntosalin käyttäjien välille ja toteaa, että kehonrakentajilla on eriytynyt symbolinen tyyli, arvot ja normisto, joilla he erottautuvat kuntoilijoista (Kinnunen 2001: 31–33). Samalla hän kuitenkin mainitsee, ettei jaottelu ole ehdoton ja että identifioitumista voi tapahtua sosiaalisten ryhmien rajoja ylittävään suuntaan (mts. 30). Näyttää siltä, että rituaalisten tekojen toistaminen vaikuttaa kuntoilijoiden identiteettiprosessiin tavalla, joka sulkee sisäänsä identiteettien muuttuvuuden ja hybridisyyden (ks. Hall 1999: 71–73). Kuntosaliharrastajat voivat muovata identiteettiään joustavasti, ja siihen sulautuu monenlaisia aineksia.

Kuntosalit paikkoina ja liikunnanohjaus instituutiona liittyvät valtaan, joka muokkaa identiteettejä. Haastateltavat kertovat kuntosaleilla tapahtuneista tilanteista, joissa he ovat kokeneet identiteettinsä kuntosaliharrastajana epävarmaksi esimerkiksi silloin, kun he eivät ole osanneet suorittaa liikeratoja oikein tai käyttää laitteita sujuvasti. Ohjaus,

joko henkilökohtaiselta valmentajalta tai kuntosalilla käyvältä tuttavalta saatu, antaa vihiä paitsi liikkeiden suorittamisesta, myös muovaa identiteettiä kuntosaliyhteisössä vallitsevien normien suuntaiseksi. Hallin mukaan ”kaikki identiteetit sijoittuvat – paikantuvat – kulttuuriin, kieleen ja historiaan”. Ne liittyvät diskurssien kautta myös vallan käytön rakenteisiin (Hall 1999:16, 105).

Stuart Hallin identiteettiä käsittelevä teoria on käyttökelpoinen kuntosaliharrastajien identifioitumisprosessin ja laajemminkin elämänmuutosten tutkimiseen, koska se sisältää jo itsessään ajatuksen muutoksesta. Lavea teoria tarvitsee kuitenkin rinnalleen yksityiskohtaisemman teoreettisen työkalun, jolla voidaan jäsentää symbolisen tason toimintaa käytännössä. Hybridiset identiteetit ovat hedelmällinen lähtökohta arjen tasolle tuotuun etnografiseen tutkimukseen, koska juuri arjessa erilaiset identiteetit kohtaavat ja limittyvät.

Tutkimukseni on sovellettavissa käytäntöön ja jatkotutkimukseen, ja seuraavaksi esittelen näitä mahdollisuuksia. Liikuntatieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että vähän liikkuvia ihmisiä voi olla vaikea saada liikkumaan aktiivisesti. He eivät pidä liikuntaa osana identiteettiään, ja motivaatiota on vaikea kannatella. Liikuntavalistusta käsittelevässä tutkimuksessa on vähitellen alettu myös tehdä tilaa pohdinnalle, miten liikunnallisuus määritellään ja minkä sijan ihmiset antavat liikkumiselle elämänsä kokonaisuudessa. (Katso esim. Kauravaara 2013, Kauravaara 2015.) Tutkimukseni osoittaa, että liikunnallisen identiteetin rakentuminen on monitasoinen tapahtuma. Siihen kuuluu olennaisesti niin kulttuurinen, yhteisöllinen, ruumiillinen kuin asenteellinenkin ulottuvuus. Kulttuurinen muutos tapahtuu symbolisten erojen ja rituaalisen toiminnan kautta. Yhteisöllinen näkökulma koskee sitä, kuinka aloitteleva liikkuja pääsee osaksi liikkuvien yhteisöä, ja millä ehdoilla hän haluaa – jos haluaa – tulla siihen hyväksytyksi. Ruumiillinen ulottuvuus sisältää kehollisten muutosten, kivun ja muiden tuntemusten havainnointia ja asettamista kuntoilijan henkilökohtaiseen merkitysmaailmaan. Asenteellinen taso käsittää arvovalintojen tekemisen, luopumisen ja motivoitumisen prosessit.

Liikunnanohjaajien, liikunnanopettajien ja muiden liikunnanedistäjien ammattitaitoon kuuluu parhaimmillaan ymmärrys siitä, että aloitteleva liikkuja kohtaa harjoittelussa monenlaisia rajoja, ei ainoastaan fyysisiä ja psyykkisiä. Liikuntaharrastuksen aloittaminen vaikuttaa ihmisen arkeen, sosiaalisiin suhteisiin, käsitykseen itsestä ja oman ruumiin mahdollisuuksista, ja näiden monien muutosten jäsentäminen osaksi identiteettiä vaatii usein paljon työtä. Liikuntaharrastuksen näkeminen symbolisena toimintana, jossa rakennetaan identiteettiä, auttaa ohjaajaa tukemaan kuntoilijaa tämän identiteettityöskentelyssä. Se myös tekee näkyväksi ja ymmärrettäväksi niitä rajoja, joihin vähän liikkuva tai liikuntaa aloitteleva ihminen usein törmää ja jotka saavat liikkumisen ajoittain tuntumaan vieraalta.

Liikunnanohjaus voi tarjota niin aloittelevalle kuin pidemmälle edenneelle kuntoilijallekin välineitä päästä liikkumisen esteiden yli ja löytää heidän itsemäärittelynsä sopivat tavat liikkua, kun ihmisten kokemuksia kunnioitetaan ja liikkumisen kulttuuriset puolet otetaan huomioon (Kauravaara 2015). Jos identiteetti ymmärretään liikkeessä olevaksi, prosessinomaiseksi ja hybridiseksi, se sallii liikunnan pariin hakeutuville ihmisille joustavuuden ja uudistumisen paremmin kuin käsitys siitä, että liikkuvan ihmisen tulisi kyetä ehdottomaan identifioitumiseen tietynlaiseksi liikkujaksi. Ihmisten itsemäärittelyä kunnioittavan liikunnanohjauksen tueksi tarvitaan enemmän tutkimustietoa. Vastaisuudessa olisikin tärkeää tutkia eri kuntoliikuntamuotojen merkityksiä, symboleja ja rituaaleja toimijoiden – liikkuvien ja vähän liikkuvien ihmisten – näkökulmista. Etnologisen ja kulttuuriantropologisen tutkimuksen ihmislähtöisyys on vahvuus, jota voisi hyödyntää myös tutkimalla vähän liikkumisen merkityksiä osana ihmisten elämäntapaa ja merkitysjärjestelmää. Kokemuksia, elämänmuutoksia ja ruumiillisuutta olisi mielekästä tarkastella pitkittäistutkimuksen avulla, joka perustuisi etnografisesti hankittuun aineistoon, esimerkiksi muutaman ihmisen syvähaastatteluihin ja pitkäaikaiseen osallistuvaan havainnointiin.

## LÄHTEET

Tutkimusaineistot:

Haastattelut:

Leena 4.12.2013

Kaisa 5.12.2013

Henna 10.12.2013

Maria 10.12.2013

Niina 11.12.2013

Kalevi 11.12.2013

Anna 12.12.2013

Emilia 14.12.2013

Saara 16.12.2013

Timo 18.12.2013

Kirjallisuus:

Anttonen, Veikko & Viljanen, Anna Maria 2000. Mary Douglas ja ajattelun yhteisöllisyys. – Douglas, Mary. *Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi*. Tampere: Vastapaino.

Bell, Catherine 1992. *Ritual theory, ritual practice*. New York, Oxford: Oxford University Press.

Bowie, Fiona 2006. *The anthropology of religion. An introduction*. 2nd ed. Oxford: Blackwell.

Douglas, Mary 2000. *Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi*. Tampere: Vastapaino. Alkuperäisjulkaisu 1966.



Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fingerroos, Outi 2003. Refleksiivinen paikantaminen kulttuurien tutkimuksessa. – *Elore* 10(2) [online]. <[http://www.elore.fi/arkisto/2\\_03/fin203c.html](http://www.elore.fi/arkisto/2_03/fin203c.html)> [28.4.2015.]

Fingerroos, Outi & Jouhki, Jukka 2014. Etnologinen kenttätyö ja tutkimus: Metodien monimuotoisuuden pohdintaa ja esimerkkitapauksia. – Hämeenaho, Pilvi & Koskinen-Koivisto Eerika (toim.), *Moniulotteinen etnografia*. Ethnos-toimite 17. Helsinki: Ethnos ry.

Frykman, Jonas & Gilje, Nils (eds.) 2003. *Being there. New perspectives on phenomenology and the analysis of culture*. Lund: Nordic Academic Press.

Gadamer, Hans-Georg 2004. *Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa*. Tampere: Vastapaino.

Gennep, Arnold van 1960. *The rites of passage*. Translated by Monika B. Vizedom and Gabrielle L. Caffee. Introduction by Solon T. Kimball. Chicago: University of Chicago Press. Alkuperäisjulkaisu 1908.

Hall, Stuart 1999. *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino.

Hedblom, Christina 2009. *The body is made to move. Gym and fitness culture in Sweden*. Stockholm studies in social anthropology, New Series 1. Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis. Dissertation [online]. <<http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:218786/FULLTEXT01.pdf>> [31.7.2015]

Hirsiaho, Anu, Korpela, Mari & Rantalaiho, Liisa (toim.) 2005. *Kohtaamisia rajoilla*. SKS:n toimituksia 1038. Helsinki : Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Hämeenaho, Pilvi & Koskinen-Koivisto Eerika 2014. Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. –

Hämeenaho, Pilvi & Koskinen-Koivisto Eerika (toim.), *Moniulotteinen etnografia*. Ethnos-toimite 17. Helsinki: Ethnos ry.

Inkinen, Mika 2007. *Koolla on väliä. Tutkimus nuorten kauneuskäsityksien yhteydestä kuntosaliharrastukseen*. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Irons, William 1996. *Morality, religion, and human evolution* [online].

<<http://www.williamirons.net/wp-content/uploads/2011/06/Morality-Religion-and-Human-Evolution.pdf>> [25.8.2015]

Junkala, Pekka 1999. Kenttätyö etnologian profiilina. – Lönnqvist, Bo, Kiuru, Elina & Uusitalo, Eeva (toim.), *Kulttuurin muuttuvat kasvot. Johdatusta etnologiatieteisiin*. Tietolipas 155. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Kauravaara, Kati 2013. *Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. Väitöskirja [online]. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-343-1>> [27.7.2015]

Kauravaara, Kati 2015. Jos riisuisit silmälasit, näkisitkö toisin? Liikunnan tuputtamisesta ihmisen lähtökohtien ymmärtämiseen. – *Liikunta ja tiede* 52(2–3), 33–37 [online]. <[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-315\\_33-37\\_lowres\\_0.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_33-37_lowres_0.pdf)> [29.7.2015]

Kinnunen, Taina 2001. *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.

Kinnunen, Taina & Puuronen, Anne (toim.) 2006. *Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat*. Helsinki: Gaudeamus.

Kinnunen, Taina 2008. *Lihaan leikattu kauneus. Kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset*. Helsinki: Gaudeamus.

Kinnunen, Taina 2013. *Vahvat yksin, heikot sylityksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista*. Helsinki: Kirjapaja.

Korkiakangas, Pirjo 1996. *Muistoista rakentuva lapsuus. Agraarinen perintö lapsuuden työnteon ja leikkien muistelussa*. Kansatieteellinen arkisto 42. Helsinki: Suomen Muinaismuistoyhdistys.

Kuula, Arja 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Lundin, Susanne & Åkesson, Lynn (red.) 1996. *Kroppens tid. Om samspelet mellan kropp, identitet och samhälle*. Stockholm: Natur och kultur.

Lönnqvist, Bo 1999. Mitä etnologia on? – Lönnqvist, Bo, Kiuru, Elina & Uusitalo, Eeva (toim.), *Kulttuurin muuttuvat kasvot. Johdatusta etnologiatieteisiin*. Tietolipas 155. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Marcus, George E. 2014. Etnografian uudet haasteet writing culture -liikkeen jälkeen. – Hämeenaho, Pilvi & Koskinen-Koivisto Eerika (toim.), *Moniulotteinen etnografia*. Ethnos-toimite 17. Helsinki: Ethnos ry.

Marttila, Annamaria 2014. Tutkijan positiot etnografisessa tutkimuksessa – kentän ja kokemuksen dialoginen rakentuminen. – Hämeenaho, Pilvi & Koskinen-Koivisto Eerika (toim.), *Moniulotteinen etnografia*. Ethnos-toimite 17. Helsinki: Ethnos ry.

Metsäranta, Outi, 2004. *Kulutusvalinta ja holistinen liikuntanautinto. Liikunnan merkityksiä kuntokeitaassa*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma [online]. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9700>> [23.9.2015]

Mäenpää, Anni 2015. *Sukupuolen esittäminen bikinifitnessissä. Ruumiin muoto-oppi, koreografia ja naamioituminen*. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma [online]. <[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20150441/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20150441.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150441/urn_nbn_fi_uef-20150441.pdf)> [23.9.2015]

Paden, William E. 1988. *Religious worlds. The comparative study of religion*. Boston: Beacon Press.

Ronkainen, Suvi, Pehkonen, Leila, Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2014. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: Sanoma Pro.

Ropo, Arja & Parviainen, Jaana 2001. Leadership and bodily knowledge in expert organizations. Epistemological rethinking. – *Scandinavian Journal of Management* 17(1).

Ruotsala, Helena 2002. *Muuttuvat palkiset. Elo, työ ja ympäristö Kittilän Kyrön paliskunnassa ja Kuolan Luujärven poronhoitokollektiiveissa vuosina 1930–1995*. Kansatieteellinen arkisto 49. Helsinki: Suomen muinaismuistoyhdistys.

Sankari, Anne 1995. *Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista*. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sassatelli, Roberta 2010. *Fitness culture. Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2010, päivitetty 2012. *Käypä hoito -suositus. Liikunta* [online].  
<<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>> [19.9.2015]

Turner, Victor 2007. *Rituaali. Rakenteet ja yhteisöt*. Helsinki: Suomen Antropologinen Seura ja Kustannusosakeyhtiö Summa. Alkuperäisjulkaisu 1969.

Åström, Anna-Maria, Lönnqvist, Bo & Lindqvist, Yrsa (red.) 2001. *Gränsfolkets barn. Finlandssvensk marginalitet och självhävdelse i kulturanalytiskt perspektiv*. Skrifter utgivna av Svenska litteratursällskapet i Finland nr 633. Folkvissstudier XXI utgivna genom Folkkultursarkivet. Helsingfors: Svenska litteratursällskapet i Finland.

Äikäs, Mari 2006. *Idetiteetin liikkuva juhla. Semioottinen analyysi postmodernista fitnesskehosta*. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.

## LIITTEET

## LIITE 1: Haastattelukutsu

Mikä sai sinut innostumaan salilla  
käymisestä? Miltä tuntui aloittaa  
säännöllinen treenaaminen? Onko  
kuntosaliharjoittelu tuonut muutoksia  
elämääsi?

Teen pro gradu -tutkielmaani kuntosaliharjoittelijan arjesta Jyväskylän yliopiston etnologian oppiaineeseen. Etsin haastateltavaksi säännöllisesti (väh. 2 krt/vko) treenaavia aikuisia, joilla ei ole ollut aktiivista liikuntataustaa ennen kuntosaliharjoittelun alkua. Ei ole väliä, oletko jo treenannut vuoden vai kaksikymmentä – kuulen mielelläni, mitä kuntosalilla käyminen merkitsee sinulle!

Haastattelut toteutetaan Jyväskylässä marras–joulukuussa 2013. Haastattelua varten kannattaa varata aikaa noin tunti. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi tutkimuksesta.

Ota yhteyttä:

[sähköpostiosoitteeni ja puhelinnumeroni]

Terveisin

Fanny Neittaanmäki  
Jyväskylän yliopiston historian ja etnologian laitos

[Arkin alakulmassa oli vielä yhteystietoni sisältäviä, irti repäistäviä lappuja.]

## LIITE 2: Haastattelukysymykset etnologian pro gradu -tutkielmaa varten

Taustatiedot (anonymisoidaan):

- nimi
- syntymävuosi
- nykyinen kotipaikka
- elämäntilanne: opiskelija, työssä, työtön, eläkkeellä, muu..?

1. Kauanko olet nyt treenannut kuntosalilla säännöllisesti? Kuinka usein ja miten harjoittelet: onko sinulla treeniohjelma ja/tai oletko hakenut tukea esim. personal trainerilta?
2. Mikä sai sinut aloittamaan salitreeneit? Ovatko syyt pysyneet samoina vai onko syntynyt uusia, kenties yllättäviäkin asioita, jotka motivoivat jatkamaan treenausta?
3. Minkälainen suhde sinulla on ollut liikuntaan ennen säännöllisen lihaskuntoharjoittelun aloittamista? Miltä liikkuminen on aiemmin tuntunut?
4. Millainen on ollut suhde omaan krooppaasi ennen treenauksen aloittamista? Millaisia kokemuksia omaan ruumiiseen on liittynyt?
5. Millainen on tyypillinen treenipäiväsi? Onko sinulla tiettyjä tapoja tai rituaaleja, jotka toistuvat (lähes) joka kerta kun lähdet salille tai sieltä palattuasi?

6. Kuinka salilla käyminen näkyy arjessasi? Oletko tehnyt muutoksia esim. ajankäyttöön, syömiseen, lepoon, pukeutumiseen, kun aloitit treenaamisen? Millaisia?
7. Onko säännöllisen lihaskuntoharjoittelun aikana tullut vaikeita hetkiä, jolloin olet joutunut kamppailemaan esim. motivaatiosi kanssa? Millaisia? Miten olet ratkaissut näitä ongelmia käytännössä?
8. Mitkä asiat motivoivat sinua lähtemään salille ja jatkamaan harjoittelua? Onko sinulla tavoitteita tai esikuvia?
9. Oletko luopunut jostain salilla treenaamisen takia tai joutunut tekemään kompromisseja?
10. Millainen prosessi säännölliseen liikuntaan siirtyminen on ollut sinulle (esim. henkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti)? Mikä on muuttunut? Voidaanko kohdallasi puhua suuremmasta elämäntavan muutoksesta vai onko lihaskuntoharjoittelu tullut osaksi arkeasi vaivihkaa?
11. Mitä ajattelet omasta ruumiistasi nyt, kun harjoittelua on jo takana? Millaisia muutoksia kropassa on tapahtunut ja mitä fyysinen muutos merkitsee sinulle?
12. Mitä salilla käyminen merkitsee sinulle? Mitä se antaa ja vaatii?



## LIITE 3: Haastateltavien taustatiedot

<b>Peitenimi</b>	<b>Ikä viiden vuoden tarkkuudella</b>	<b>Sosioekonominen asema</b>	<b>Kuntosaliharrastuksen kesto</b>
Leena	45–50	työtön	1 v
Kaisa	20–25	opiskelija	4 kk
Henna	20–25	opiskelija	2 v
Maria	20–25	opiskelija	2 v
Niina	20–25	opiskelija	2 v
Kalevi	65–70	eläkeläinen	3 v
Anna	20–25	opiskelija	3 v
Emilia	20–25	opiskelija	3 kk
Saara	20–25	opiskelija	1 v
Timo	30–35	opiskelija	10 v