

Essi Mustonen

**SYKEMITTARIN KÄYTÖN VAIKUTUKSET  
KUNTOILIJAN LIKUNTASUHTEESEEN**

Jyväskylän yliopisto  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Liikunnan yhteiskuntatieteiden  
pro gradu -tutkielma  
Kesä 2013

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos/liikuntatieteellinen tiedekunta

MUSTONEN, ESSI: Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen

Pro gradu -tutkielma, 126s., Liitteet 4s.

Liikunnan yhteiskuntatieteet

2013

---

Kuntoliikunnalla tarkoitetaan yleensä tavoitteellista liikunnan harrastamista, jolla pyritään ylläpitämään tai kehittämään fyysistä kuntoa. Kuntoilua voidaan pitää erittäin suosittuna vapaa-ajanviettomuotona, sillä nykypäivänä yli puolet suomalaisista aikuisista kertoo harrastavansa joko kuntoliikuntaa tai -urheilua. Erilaisten yhteiskunnallisten muutosten myötä työelämä ei ole fyysisesti yhtä rasittavaa kuin ennen, joten lähes jokaisen meistä on pidettävä huolta fyysisestä kunnosta vapaa-ajalla. Oman kunnan ylläpitäminen tai kehittäminen ei kuitenkaan välttämättä ole kaikille meistä helppoa. Kunnan kehittäminen nimittäin vaatii liikuntasuoritusten kuormituksen jatkuvaa arviointia ja säätelemistä suhteessa omaan suorituskyykyyn sekä motivaatiota harjoitella riittävän säännöllisesti.

Jotkut meistä ovat ottaneet avuksi sykemittarin kehittääkseen kuntoaan. Sykemittarin sanotaan auttavan kuntoilijaa pääsemään helpommin tavoitteisiinsa – liittyivät ne sitten kunnonkohotukseen tai painonhallintaan. Sykemittarin sanotaan antavan käyttäjälle objektiivista palautetta liikuntasuorituksista ja kannustavan liikkumaan. Herää kysymys onko kyse pelkästä sykemittarin valmistajien puheesta vai sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden kokemuksiin perustuvasta tutkitusta tiedosta? Tässä tutkielmassa haluan selvittää miten hyvin sykemittarin käyttö vastaa kuntoilijan tarpeisiin tarkastelemalla sykemittaria käyttävien kuntoliikkujiin ja -urheilijoiden liikuntasuhdetta ja siinä tapahtuneita muutoksia sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen. Tavoitteenani on jäsentää sykemittarin roolia kuntoilijan liikuntasuhteen muotoutumisessa.

Kuntoilijat sykemittaria käyttävänä ryhmänä tulisi mielestäni ottaa nykyistä paremmin huomioon liikuntatieteissä ja sykemittarin käytön vaikutusta kuntoliikunnan ja -urheilun harrastamiseen pohtia. Sykemittarit kasvattavat suosiotaan vuosi vuodelta myös kuntoilijoiden keskuudessa, mutta laaja-alaista tutkimusta kuntoilijoiden sykemittarin käytöstä ei vielä ole olemassa. Tutkimusaihe on vielä sen verran uusi, ettei se kiinnity vahvasti mihinkään yhteen teoriaan. Sen vuoksi yhdistelen tässä tutkielmassa kuntoliikunnan historiaa, liikuntateknologiaa ja liikuntasuhdetta käsittelevää kirjallisuutta ja tuon kuntoilijoiden käsityksiä näkyviin käyttäen apuna teemahaastattelua. Tutkimusaineistoa analysoin ja tulkiten käyttäen fenomenografiaa, teemoittelua ja henkilökuvausta.

Tutkimustulokseni osoittavat sykemittarin käytöllä olevan merkittävä rooli kuntoilijan liikuntasuhteen muotoutumisessa. Kuntoilijat kokevat sykemittarin käytön vaikuttaneen myönteisesti heidän liikuntasuhteeseensa. Sykemittari nähdään ikään kuin henkilökohtaisena valmentajana, jonka tehtävä on tukea, opastaa ja kannustaa liikunnan harrastamisessa. Kuntoilijat kokevat sykemittarin käytön tukevan parhaiten kestävyysurheilulajien harrastamista, mutta tuovan lisää mielenkiintoista sisältöä myös muun tyyppisiin urheilulajeihin. Sykemittari todella auttaa kuntoilijaa saavuttamaan erilaisia tavoitteita. Ilman sykemittaria kuntoilijan on vaikeampi seurata omaa kehittymistään, joten tavoitteiden saavuttaminen saattaa olla vaikeampaa ja hitaampaa.

ASIASANAT: kuntoliikunta, kuntosuhteet, liikuntasuhde, sykemittarit, liikuntateknologia

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 TUTKIMUSAIHEEN VALINTA JA RAJAAMINEN .....	10
3 KUNTOLIIKUNTA JA -URHEILU ELI KUNTOILU .....	12
3.1 Kuntoilu on säännöllistä ja tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta .....	12
3.2 Kuntoliikunnan ja -urheilun harrastaminen Suomessa .....	15
3.3 Kuntoliikunnan harrastamisessa tapahtuneet muutokset 1960-luvulta nykypäivään .....	18
3.3.1 Kuntoliikunnan viriäminen (1960–1979) .....	19
3.3.2 Kuntoliikunnan harrastamisen edellytykset kehittyvät ja monipuolistuvat (1980–1999) .....	22
3.3.3 Kuntoliikunnan merkitys terveydelle tiedostetaan laajasti – kaikkia se ei silti innosta (2000–2012) .....	24
4 LIIKUNTASUHDE – YKSILÖ SUHTEESSA LIIKUNNAN SOSIAALISEEN JA KULTTUURISEEN MAAILMAAN .....	27
4.1 Liikuntasuhde-käsite .....	27
4.2 Yksilön liikuntasuhde rakentuu yhä uudelleen .....	30
4.3 Liikuntasuhde antaa uuden näkökulman liikuntakulttuurin muutokseen .....	32
5 SYKEMITTARI – OMINAISUUDET JA KÄYTTÄMINEN KUNTOILUSSA .....	36
5.1 Sykemittari osana liikuntateknologiaa .....	36
5.2 Sykemittareiden ominaisuudet, oheistuotteet ja -ohjelmat .....	37
5.3 Sykemittarin käytön myönteiset vaikutukset kuntoilijalle .....	39
5.4 Sykemittarin käytön kielteiset ja neutraalit vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen .....	40
6 TEORIAOSUUDEN YHTEENVETO .....	46
7 TUTKIMUSASETELMA .....	52
7.1 Kvalitatiivinen tutkimussuuntaus .....	52
7.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	53
7.3 Fenomenografian oppien soveltaminen tässä tutkielmassa .....	55

7.4 Kohdejoukon ja tutkimushenkilöiden valinta .....	56
7.5 Haastatteluiden suunnittelu ja toteutus.....	57
7.6 Aineiston analysointi ja tutkimustulosten esittäminen.....	59
8 TUTKIMUSTULOKSET .....	62
8.1 Haastateltavien taustatiedot.....	62
8.2 Kuntoilijoiden liikuntasuhde ennen sykemittarin käyttöä.....	67
8.2.1. Juoksun ja kävelyn harrastaminen.....	67
8.2.2 Muiden lajien harrastaminen .....	68
8.2.3 Liikunnan määrä ja harrastamisen säännöllisyys .....	69
8.2.4 Kuntoilijoiden kokemukset liikunnan tehokkuudesta ja harjoittelusta .....	70
8.2.5 Kuntoilijoiden fyysinen kunto.....	71
8.2.6 Kuntoilijoiden liikuntaan liittyvät tavoitteet .....	72
8.2.7 Kuntoilijoiden asennoituminen omakohtaiseen liikuntaan .....	73
8.2.8 Liikunnan merkitys kuntoilijoiden elämässä.....	74
8.3 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden liikuntasuhde.....	75
8.3.1 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden juoksun ja kävelyn harrastaminen.....	76
8.3.2 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden muiden lajien harrastaminen .....	77
8.3.3 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden harrastaman liikunnan määrä ja säännöllisyys .....	77
8.3.4 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden harrastaman liikunnan tehokkuus .....	78
8.3.5 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden fyysinen kunto.....	80
8.3.6 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden liikuntaan liittyvät tavoitteet .....	82
8.3.7 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden asennoituminen omakohtaiseen liikuntaan .....	84
8.3.8 Kuntoilijoiden kokemukset liikunnan merkityksestä omassa elämässä.....	85
8.4 Kuntoilijoiden suhde sykemittareihin .....	87
8.4.1 Sykemittarin käytön aloittamiseen ja käyttöön liittyvät syyt kuntoilijoilla .....	87
8.4.2 Sykemittarin merkin ja mallin vaikutus kuntoilijoiden harjoitteluun.....	91

8.4.3 Kuntoilijoiden kielteiset kokemukset liittyen sykemittariin tai sen käyttöön ....	93
8.4.4 Sykemittarin käytön rajoitukset kuntoilijoiden harrastamassa liikunnassa.....	95
8.4.5 Sykemittarin antaman informaation luotettavuus.....	96
8.4.6 Kuntoilijoiden riippuvuus sykemittarin käytöstä .....	98
8.4.7 Kuntoilijoiden arviot sykemittarin käytön vaikutuksista omaan liikuntasuhteeseen .....	100
9 PÄÄTELMÄT .....	103
9.1 Tutkielman empiirisen osuuden toteutus ja analysoiminen .....	103
9.2 Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen tämän tutkielman perusteella .....	104
9.3 Kaksi tyypiteltyä henkilökuvaa sykemittaria käyttävän kuntoilijan liikuntasuhteesta .....	111
9.3.1 Kiira kuntoliikkujan sykemittarin käytön vaikutukset hänen liikuntasuhteeseensa .....	112
9.3.2 Keijo kuntourheilijan sykemittarin käytön vaikutukset hänen liikuntasuhteeseensa .....	113
9.4 Toimintaehdotuksia.....	115
9.5 Tutkimuksen luotettavuus, rajoitukset ja hyödynnettävyys .....	117
9.6 Jatkotutkimusaiheita.....	120
LÄHTEET .....	122
Painetut lähteet .....	122
Sähköiset lähteet.....	124
Tutkielmassa mainitut verkkosivut .....	126
LIITTEET .....	127
Liite 1. Teemahaastattelun runko .....	127
Liite 2. Taustatietolomake .....	129

## 1 JOHDANTO

Vielä 1920-luvun Suomessa suhtauduttiin liikunnan harrastamiseen lähinnä paheksuen, sillä fyysisiä voimavaroja tuli säästää työntekoa varten (Itkonen 1996, 118). Periaatteessa liikunta miellettiin vain nuorison kasvatuksen ja maanpuolustuskunnan välineeksi (Vasara 2004, 52–53). Liikunnan ja urheilun merkitys suomalaisille muuttui merkittävästi oikeastaan vasta 1960-luvulla arkielämän muututtua kevyemmäksi, mikä puolestaan johti suomalaisten fyysisen kunnan heikkenemiseen (Heikkala ym. 2003, 12–13 Zacheuksen 2008, 263 mukaan; ks. myös Vasara 2004, 412). Erityisesti lääkärit kiinnittivät huomiota suomalaisten fyysisen kunnan huonontumiseen, minkä seurauksena esimerkiksi ylipaino, sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet ja mielenterveysongelmat olivat lisääntyneet huomattavasti (Ruippo 2011, 6). Suomalaisille alettiin jakaa tietoa liikunnan ja ja urheilun terveydelle edullisista vaikutuksista ja niin kuntoliikunnan harrastaminen alkoi. Työikäisten liikunnan harrastaminen alettiin mieltää asiaksi, johon yhteiskunnan varoja on järkevä sijoittaa. (Vasara 2004, 208, 210, 412.)

Nykypäivänä suurin osa suomalaisista tiedostaa liikunnan terveydelle ja toimintakyvylle edulliset vaikutukset ja suhtautuu omakohtaiseen liikuntaan myönteisesti (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1998, 46; ks. myös Lehtomäki 2005). Liikunnan myönteisten vaikutusten tiedostaminen ei kuitenkaan näytä riittävän, sillä vain 44 prosenttia suomalaisista aikuisista harrastaa riittävästi liikuntaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 10–12). Liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta arvioidaan aiheutuvan vuosittain noin 100–400 miljoonan euron kustannukset yhteiskunnalle (Tähtinen, Koski & Kaljonen 2007, 7, 28). Tästä johtuen yhteiskunnassamme on jo noin viidenkymmenen vuoden ajan yritetty löytää keinoja sille, mikä saisi ihmiset harrastamaan liikuntaa riittävästi (Vasara 2004, 199; ks. myös Ruippo 2011, 6).

Kansan liikuttamiseksi on vuosien saatossa perustettu neuvottelukuntia (Ruippo 2011, 7) ja järjestetty erilaisia kuntotempauksia ja -kampanjoita (Vasara 2004, 201, 208, 210). Kansaa on myös valistettu erilaisten elokuvien ja ohjelmien avulla (Ruippo 2011, 9). Lisäksi liikuntasuunnittelussa on 1960-luvulta alkaen otettu entistä paremmin huomioon kuntoilijoiden tarpeet niin liikuntarakentamisessa (Ilmanen 1996, 157–158) kuin liikunnanohjauksessa (Ruippo 2011, 10). Kuntoilijoiden liikuntamahdollisuuksia on parantanut entisestään kansainvälisten kunto- ja terveysalan yritysten rantautuminen Suomeen 2000-luvulla (Heikkala ym. 2003, 19–20 Zacheuksen 2008, 91 mukaan). Siten

liikunnallinen passiivisuus ei todennäköisesti johdu ainakaan liikuntamahdollisuuksien rajallisuudesta.

Tänäpäivänä kuntoilijoita motivoidaan liikkumaan erilaisten liikuntateknologiatuotteiden ja palvelujen avulla. Alun perin huippu-urheilijoille kehitetystä sykemittarista on tullut suosittu väline myös kuntoilijoiden keskuudessa. Liikunnassa ja urheilussa sitä käytetään esimerkiksi helpottamaan oman energiankulutuksen ja fyysisen kunnon arvioimista ja seurantaan sekä määrittämään itselle sopivan rasituksen taso. (Ahtinen ym. 2008 Karin 2011, 11 mukaan). Sykemittareita on nykypäivänä tarjolla laaja valikoima erimerkkisiä ja -mallisia. Kuten monet muut teknologiset tuotteet, myös sykemittareiden valikoima laajentuu ja niiden ominaisuudet kehittyvät jatkuvasti (ks. esim. Polar Electro 2011a; Polar Electro 2011b). Esimerkiksi eri urheilulajien, kuten juoksun, pyöräilyn tai fitneksen harrastajille on oma mittarinsa. (Aalto 2005, 193–195).

Viime vuosina liikuntateknologiasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista on tullut myös akateemisen kiinnostuksen kohde ainakin liikunta- ja terveystieteissä sekä tietojenkäsittelytieteissä. Tieteellisissä tutkimuksissa on pohdittu muun muassa sitä, voidaanko liikuntateknologian avulla motivoida riittävästi liikkuvia harrastamaan liikuntaa. Jotkut (Aalto 2011, Korhonen 2010) ovat sitä mieltä, että liikuntateknologiatuote- tai -palvelu motivoi ainakin jonkin verran sen käyttäjää harrastamaan liikuntaa. Toiset (Makkonen, Frank, Kari & Moilanen 2012) taas ovat sitä mieltä, että liikuntateknologian avulla voidaan lähinnä tukea harjoittelua, jos yksilö on jo valmiiksi motivoitunut harrastamaan liikuntaa. Liikuntateknologian käyttöä on tutkittu myös käyttäjäryhmien, kuten kilpasuunnistajien, näkökulmasta (Kari 2011). Tässä tutkielmassa tarkastelen yhden liikuntateknologiatuotteen käyttöä kuntoilijoiden näkökulmasta, joten kyseessä on liikuntateknologian käyttäjäryhmälähtöisesti rajattu tutkimus. Pelkästään kuntoilijoiden liikuntateknologian käyttöä koskevaa tieteellistä tutkimusta ei ole vielä olemassa, joten tällaiselle tutkimukselle on selkeästi tarvetta.

Tässä tutkielmassa tarkoitukseni on selvittää palveleeko sykemittari kuntoilijan liikunnallisia ja urheilullisia tarpeita tarkastelemalla sykemittaria käyttävien kuntoliikkujien ja -urheilijoiden liikuntasuhdetta ja siinä tapahtuneita muutoksia sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen. Tavoitteenani on jäsentää sykemittarin roolia kuntoilijan liikuntasuhteen muotoutumisessa. Sykemittarin käyttöä on mielestäni perusteltua tarkastella yksilön liikuntasuhteen näkökulmasta, sillä silloin voidaan ottaa huomioon koko yksilön liikuntahistoria sekä liikuntakäyttäytymiseen liittyvät hyvät ja

huonot kokemukset. Nimenomaan liikunnan parissa saadut hyvät ja huonot kokemukset sosiaalistavat liikuntakulttuuriin, millä on puolestaan vaikutusta liikunnan harrastamisen motiiveihin. (ks. esim. Vuolle 1994, 287.) Näin ollen selvittämällä kuntoilijoiden liikuntaan liittyviä kokemuksia voidaan tässä tutkielmassa ottaa kantaa myös siihen, voidaanko sykemittarilla vaikuttaa liikunnan harrastamisen motiiveihin. Liikuntasuhteen osa-alueista tässä tutkielmassa on lähinnä ajallisista rajoituksista johtuen tarkasteltu vain kuntoilijoiden omakohtaista liikunnan harrastamista, joten kuntoilijoiden liikuntasuhteen muihin osa-alueisiin – liikunnan seuraamiseen, tuottamiseen ja sportisointiin – ei ole tässä tutkielmassa puututtu. Tästä avautuukin hyvä mahdollisuus uudelle tutkimukselle.



## 2 TUTKIMUSAIHEEN VALINTA JA RAJAAMINEN

Tämän tutkielman aihe on sellainen, jota liikunnan yhteiskuntatieteissä ei vielä ole tutkittu kovin paljon. Perinteisesti liikunnan yhteiskuntatieteissä on tutkittu esimerkiksi liikuntakulttuurin tasa-arvoon ja etiikkaan liittyviä kysymyksiä, liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaa sekä liikuntakulttuurin alueellisuutta. Aihe ei ole myöskään itselleni entuudestaan tuttu. Ennen pro gradu -tutkielman aiheen valintaa minulla ei ollut oikeastaan lainkaan kokemusta tai tietoa sykemittareista tai niiden käytöstä. Tutkielman lopullinen aihe kehittyi ja täsmentyi vasta pitkän prosessin kuluessa ja oman ymmärryksen syventyessä. Näin käy usein silloin, kun tarkastelun kohteena on jokin aiemmin vähän tutkittu tai ennestään tuntematon ilmiö (Hisjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 57).

Tutkielman aihepiiri sen sijaan löytyi jo syksyllä 2010, kun päätin tehdä kandidaatintutkielman liikuntateknologian käyttäjistä ja käytöstä. Tuolloin Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen ja Informaatioteknologian tiedekunnan yhteistyönä oli käynnistetty kaksivuotinen tutkimushanke (Sedospo), jossa tutkittiin liikuntateknologian käyttäjiä ja käyttäjyyttä. Tutkimushankkeeseen haettiin opinnäytetyön tekijöitä ja aihepiiri tuntui kiinnostavalta. Jo tuolloin olin myös erittäin kiinnostunut kuntoliikunnasta ja -urheilusta sekä alaan kytkeytyvistä markkinoista. Kuntoilusta on tullut niin Suomessa kuin kansainvälisestikin erittäin suosittu harrastus ja lisäksi olen itse ollut jo pitkään aktiivinen kuntoliikunnan harrastaja. Havaitsin myös pian, että kuntoilijoita liikuntateknologiaa käyttävänä kohderyhmänä ei vielä ole otettu tarpeeksi perusteellisesti huomioon. Näin ollen päätin yhdistää pro gradu -tutkielmassani kuntoliikunnan ja -urheilun sekä liikuntateknologian.

Tutkielman lopullinen aihe muotoutui aiheeseen liittyvään tutkimuskirjallisuuteen perehtymällä. Selvisi, että kuntoilijoiden sykemittareiden käyttöä ei ollut aiemmin tieteellisesti tutkittu, vaikka kuntoilijat ovat kasvava sykemittareita hyödyntävä ryhmä. Lisäksi sykemittareita kehitetään entistä enemmän juuri kuntoilijoiden tarpeisiin, eikä pelkästään huippu-urheilijoille. Aihe tuntui yhteiskunnallisesti merkittävältä myös siksi, että Suomessa kuntoilua harrastaa tuoreimman selvityksen mukaan jopa 57 prosenttia aikuisväestöstä (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 13). Suomalaista kuntoliikunta- ja kuntosuorituskulttuuria pyritään yhteiskunnassamme jatkuvasti kehittämään, joten uskoin että tutkielman tuloksista saattaisi olla tässä suhteessa hyötyä.

Aiheeseen liittyvän tutkimuskirjallisuuden lukeminen antoi paitsi ymmärtämään valittua aihepiiriä myös sisäistämään niitä tapoja, joilla asiaa voisi tieteenalan perinteisiin nojaten lähestyä. Lopulta hyödylliseksi lähestymistavaksi osoittautui tarkastella sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden liikuntasuhdetta. Tällä tavoin tutkielman aihe tulee lähelle myös liikunnan yhteiskuntatieteiden tutkimuksen ja opetuksen perinteisiä painoaloja: siinä sivutaan muun muassa liikunnan ja urheilun harrastamisen luonnetta nykypäivänä, liikunnan markkinallistumisen vaikutuksia liikuntakulttuuriin, liikunnan ja ympäristön tuotteistamista sekä liikuntaa ja urheilua identiteettityönä (ks. esim. Simula 2007, 14–15).

### **3 KUNTOLIIKUNTA JA -URHEILU ELI KUNTOILU**

Tieteellisissä tutkimuksissa kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on osoittaa, mistä näkökulmista ja miten valittua tutkimusaihetta on aiemmin tutkittu. Toiseksi sen tehtävänä on osoittaa, miten käsillä oleva tutkimus liittyy jo olemassa oleviin tutkimuksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 117.) Tämän tutkielman kirjallisuuskatsaus rakentuu kolmesta luvusta. Ensimmäisessä luvussa tarkastelen kuntoliikuntaa ja -urheilua eli kuntoilua, toisessa luvussa liikuntasuhdetta ja kolmannessa sykemittarin käyttöä erityisesti kuntoilijan näkökulmasta.

Tässä luvussa selvitän mitä tarkoitetaan kuntoliikunnalla ja -urheilulla. Seuraavaksi selvitän suomalaisten kuntoiluharrastukselle ominaisia piirteitä ja sitä millaista suomalainen kuntoilu on kansainvälisesti vertailtuna. Lopuksi käsittelen sitä, miten kuntoliikunnan harrastaminen alkoi, kehittyi ja muotoutui sellaiseksi, kuin me sen nyt näemme. Suomessa merkittävänä kuntoliikunnan edistäjänä ja puolestapuhujana on jo reilun 50 vuoden ajan toiminut Suomen Kuntoliikuntaliitto (ent. Suomen Kuntourheiluliitto), jonka historia voi omalta osaltaan valottaa kuntoliikunnan harrastamista Suomessa. Historiallinen näkökulma on mielestäni olennainen, sillä ilman mennyttä on vaikea sanoa juuri mitään nykyhetkestä saati tulevast.

#### **3.1 Kuntoilu on säännöllistä ja tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta**

Voimme puhua *fyysisestä aktiivisuudesta* silloin, kun lihakset tekevät töitä ja energiankulutus samalla lisääntyy lepotasosta. Kuntoilusta ja liikunnasta voidaan puhua, kun fyysinen aktiivisuus tapahtuu säännöllisesti. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 9). *Fyysisellä kunnolla* tarkoitetaan puolestaan toimintakykyä tai tilaa jonkin fyysisen toiminnon suorittamiseksi. Fyysinen kunto liitetään tavallisesti liikuntaan ja urheiluun. Fyysisen kunnan osa-alueita ovat kestävyys, nopeus, voima ja taito. (Litmanen ym. 1998, 46.) Usein kuntoliikunta ja -urheilu määritellään lähinnä kestävyyskuntoa ylläpitävänä ja kehittäväenä aktiivisuutena, eikä muita osa-alueita oteta huomioon. Tässä tutkielmassa olen kuitenkin halunnut käsittää kuntoliikunnan tavallista laajemmin eli en ole rajannut tarkastelusta pois lajeja, jotka ensisijaisesti kehittävät jotkin muuta fyysistä osa-aluetta kuin kestävyyttä.



on huomattavasti helpompi arvioida sitä, miten oma suorituskyky kestää erilaisten harjoitusten aikaansaamaa raskautta. (Aalto 2005, 31–33, 35.) Esimerkiksi juostessa syke nousee varsinkin aloittelijalla helposti liian korkealle, mikä tuntuu kehossa varsin epämiellyttävältä. Tämän vuoksi innostus liikuntaan saattaa loppua nopeasti. Jotta harjoittelu jatkuisi ja tuottaisi epämiellyttävän olon sijaan mielihyvää, tulisi kuntoilijan harjoitella oman yksilöllisen suorituskykynsä rajoissa. (Kotiranta ym. 2007, 69.)

Kaikille kuntoilijoille suositellaan harjoittelua matalatehoisella peruskestävyysalueella (60–70 % maksimisykkeestä). Esimerkiksi kävely ja hyötyliikunta ovat tämän tyyppisiä peruskestävyyslajeja. (Aalto 2005, 37, Kotiranta ym. 2007, 18.) Eri liikuntamuodoista kävely soveltuu juoksua paremmin fyysiseen raskautukseen tottumattomille sekä ylipainoisille, sillä se ei kuormita niveliä yhtä paljon juoksu. Myös oikean harjoitustehon määrittäminen on kävellessä helpompaa esimerkiksi sykemittarin avulla. (Aalto 2005, 68.) Peruskestävyystyypinen harjoittelu paitsi kehittää kuntoa myös polttaa tehokkaasti rasvaa. Liikunta tuntuu miellyttävältä, sillä elimistöön ei kerry maitohappoa. Lisäksi peruskestävyys harjoittelu ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja sekä aineenvaihdunnan sairauksia, ja aiheuttaa harvoin liikuntaan liittyviä terveys- ja raskausvammoja. (Aalto 2005, 37; Kotiranta ym. 2007, 18.) Näin ollen peruskestävyys harjoittelu tukee erinomaisesti monia kuntoliikkujan tavoitteita.

Peruskestävyyden ohella puhtuaan vauhtikestävyys harjoittelusta. Vauhtikestävyys harjoittelun (70–85 % maksimisykkeestä) tavoitteena on kehittää kuntoa ja kuluttaa paljon kaloreita. Vauhtikestävyys harjoittelussa keho tuottaa pääosan energiasta edelleen hapen avulla, joten maitohappoa syntyy vain vähän ja suoritus jaksaa jatkaa suhteellisen pitkään. Esimerkiksi juoksu, vauhdikas hölkkä, palloilulajit, aerobic ja spinning ovat vauhtikestävyyslajeja. (Aalto 2005, 37–38.)

Yksilön kuntopohjan kehittyessä keho alkaa vaatia kovempitehoisia harjoituksia, kuten liikkumista anaerobisen kynnyksen tuntumassa. (Kotiranta ym. 2007, 18). Anaerobinen kynnyks tulee vastaan, kun syke lähestyy noin 85 prosenttia maksimisykkeestä. Anaerobisen kynnyksen ylittyttyä harjoittelu tuottaa kehoon maitohappoa, hengittäminen muuttuu puuskutukseksi ja suorituksen tehoa on vaikea pitää yllä pitkään. Anaerobisesta harjoittelusta on hyötyä silloin, jos kuntoilija haluaa kehittää kykyä liikkua korkealla teholla pidempiä aikoja. (Aalto 2005, 35, 37–38.)

Kunnon kohottamiseen tarvitaan palautumista eli lepoa. Elimistö ei pysty vastaanottamaan uusia fyysisiä ärsykejä, jos se ei ole palautunut riittävästi edellisestä harjoituksesta. Silloin kunto polkee paikallaan ja lihakset jumiutuvat ja uupuvat. Lopputulos on päinvastainen kuin se, mitä kuntoilija on harjoitellessaan hakenut. Tutkimusten mukaan kunnon kohoaminen eli superkompensaatio edellyttää esimerkiksi juoksun harrastajalta yksilöllisen tasapainon löytämistä aerobisen ja anaerobisen harjoittelun välillä. Toisin sanoen useimmiten kuntoilija tarvitsee harjoitusohjelmaansa runsaasti palauttavaa peruskestävyysharjoittelua, jotta kunto kohoaisi. (Kotiranta ym. 2007, 71.)

### **3.2 Kuntoliikunnan ja -urheilun harrastaminen Suomessa**

Tässä tutkielmassa tutkimuksen kohdejoukkona ovat kuntoliikkujat ja -urheilijat, joista tässä tutkielmassa käytän käsitettä kuntoilijat. Kuntoliikkujaksi määrittelen tässä tutkielmassa yksilön, joka pyrkii liikuntaa suhteellisen säännöllisesti harrastamalla ylläpitämään tai parantamaan fyysistä kuntoaan. Kuntourheilijat eroavat yleensä kuntoliikkujista siinä suhteessa, että kuntourheilijoiden harrastamiseen kuuluu myös kilpaileminen urheilukilpailuissa, otteluissa tai turnauksissa. Kuntourheilijat eivät kuitenkaan ole kilpaurheilijoita, eli harrastamisen pääasiallinen tarkoitus ei ole kilpailuissa menestyminen. Tätä määritelmää käytän myös tässä tutkielmassa puhuessani kuntourheilijoista.

Viimeisimmän kansallisen tason selvityksen mukaan jopa 38 prosenttia kaikista suomalaisista aikuisista mieltää itsensä kuntoliikkujaksi ja vastaavasti 19 prosenttia kuntourheilijaksi. Selvityksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan itseään liikkujana. Vertailun vuoksi esimerkiksi terveyslakkujaksi itsensä mieltää 15 prosenttia ja kilpaurheilijaksi 5 prosenttia suomalaisista aikuisista. Näin ollen suurin osa suomalaisista samastuu kuntoilijoiden joukkoon. Kuntoilijoiden osuus väestöstä on aiempiin vastaaviin selvityksiin verrattaessa ehkä myös kasvusuunnassa. Selvityksessä vastaajilta tiedusteltiin myös eri urheilulajien tai liikuntamuotojen harrastamista. Kuntoliikkujilla selvästi suosituimmat lajit olivat golf, tanssi, rullaluistelu sekä sauvakävely. Kuntourheilijoiden keskuudessa suosituimpia lajeja ovat suunnistus ja eri palloilulajit. Kuntoliikkujat ja -urheilijat harrastavat keskimäärin useampia lajeja kuin muun tyyppiset liikkujat, lukuun ottamatta kilpaurheilijoita. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 13, 15.)

Varsinkin kesäaikaan suomalaisten aikuisten liikunnan harrastaminen on hyvin aktiivista (Berg 2004, 143; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 5). Liikunnan harrastamisen motiivit liittyvät aikuisilla useimmiten virkistykseen, terveyteen sekä työkykyisyyteen ja valtaosalla liikunnan harrastamiseen ei liity kilpailemista. (Vuolle 1994, 294). Lähes kolme neljästä aikuisesta harrastaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa ja vähintään neljä kertaa viikossa lähes puolet. Keskimäärin harrastetaan kahta tai kolmea lajia, joista yksi on muita tärkeämpi. Kaikista suosituin liikuntamuoto on kävelylenkkeily, jota harrastaa noin 1,8 miljoonaa 19–65-vuotiaista suomalaisista. (Kotiranta ym. 2007, 12.)

Kävelylenkkeilyn lisäksi suomalaisten suosituimmat liikuntalajit ovat viimeisimpien selvitysten mukaan pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu, juoksulenkkeily, sauvakävely, voimistelu ja aerobic (Kotiranta ym. 2007, 12; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 15). Erityisesti 2000-luvulta lähtien liikunnan lajitarjonta on maassamme jatkuvasti monipuolistunut, minkä seurauksena osa perinteisten lajien harrastajista on siirtynyt uusien lajien harrastajiksi. Naisten keskuudessa suosiotaan ovat kasvattaneet esimerkiksi sauvakävely ja voimistelu, kun taas sählystä on tullut miesten suosikkilaji. (Berg 2004, 148–149.)

Kaiken kaikkiaan eri liikuntalajien harrastamisessa on havaittavissa jonkin verran sukupuolisdonnaisuutta. Miehet ja pojat harrastavat naisia aktiivisemmin juoksua, maastohiihtoa, bodausta ja kuntosaliharjoittelua. Naiset taas harrastavat miehiä enemmän voimistelua niin kotiooloissa kuin liikuntapaikoissa. Sukupuolen lisäksi myös ikä näyttäisi vaikuttavan liikunnan harrastamiseen. Iäkkäillä ihmisillä liikunnan harrastaminen kytkeytyy nuorempia useammin fyysisen suorituskyvyn ja terveyden ylläpitämiseen. Nuorempia ikäryhmiä taas kiinnostaa keskimääräisesti enemmän eri lajien kokeileminen, oman suorituskyvyn testaaminen ja liikunnan elämyksellisyys. (Berg 2002, 148–149.)

Liikunnan harrastamisen useudessa sukupuolen tai iän merkitys on aikaa myöten kaventunut. Esimerkiksi monilla tämän päivän eläkeikäisillä saattaa olla jopa paremmat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin työikäisillä, sillä heillä on aikaa harrastaa mutta usein vielä terveyttä. Myöskään sosiaaliluokka ei tänä päivänä vaikuta liikunnan harrastamiseen yhtä voimakkaasti kuin joskus ennen. Eri sosiaaliluokkia verrattaessa vain maanviljelijäväestön keskuudessa harrastetaan keskimääräistä vähemmän liikuntaa. Kaiken kaikkiaan liikuntakulttuuristamme on tullut entistä tasa-arvoisempi. Elintason nousun ja harrastusmahdollisuuksien lisääntymisen myötä eri lajien harrastamisessa näkyneet erot ovat vuosien saatossa kaventuneet. Enää yksilön harrastamat liikuntalajit

eivät ilmennä suoraan yhteiskunnallista asemaa vaan pikemminkin sen yhteiskuntaluokan elämäntapaa, johon yksilö kuuluu. (Laakso 1992, 10.)

Suomalainen aikuisväestö harrastaa liikuntaa mieluiten omatoimisesti ja yksin (76 %) tai ryhmässä (57 %). Selvä vähemmistö aikuisista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa ja liikuntajärjestöissä (17 %) tai työpaikan (9 %) tai yksityisten yritysten järjestämänä (9 %). Keskimäärin suomalainen aikuinen käyttää rahaa liikunnan harrastamiseen 427 euroa vuosittain. Miehet käyttävät liikuntaharrastuksiinsa rahaa enemmän kuin naiset. (miehet 542 euroa/naiset 313 euroa). Eri ikäryhmistä eniten liikuntaan käyttävät rahaa 26–35-vuotiaat aikuiset. (Kotiranta ym. 2007, 12.)

Viimeisin kansallinen liikuntatutkimus kertoo, että 66 prosenttia suomalaisista harrastaa liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Tutkimuksessa terveyttä edistäväksi liikunnaksi määriteltiin ripeä ja reipas tai voimaperäinen ja rasittava liikunta vähintään kolmesti viikossa. Näin ollen riittävästi liikkuvien osuus on lisääntynyt vuodesta 2001 jopa 12 prosenttia. Näillä kriteereillä tarkasteltuna terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia aikuisia olisi Suomessa siten noin 1,2 miljoonaa. Kuitenkin jos asiaa tarkastellaan uudempien suositusten valossa niin vain 44 prosenttia suomalaisesta aikuisväestöstä täyttää kriteerit. Uudempien suositusten mukaan yksilön tulisi liikkua vähintään neljä kertaa viikossa ja vähintään 30 minuuttia päivässä hikoillen tai hengästyen. Tutkimuksesta saadut tulokset ovat huolestuttavia, mutta hyvä asia on kuitenkin se, että riittävästi liikkuvien määrä on toisaalta lisääntynyt vuosi vuodelta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 10–12.)

Suomalaiset harrastavat liikuntaa kaikista eurooppalaisista aktiivisimmin, mikä käy ilmi Euroopan komission vuonna 2004 teettämästä tutkimuksesta ”The Citizens of the European Union and Sport”. Tämän tutkimuksen mukaan suomalaisista kolme neljäsosaa harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa ja 45 prosenttia kolme kertaa viikossa. Tulokset ovat hyvin linjassa kansallisten selvitysten kanssa, joten tutkimustuloksia voidaan pitää tältä osin varsin luotettavina. Suomen lisäksi myös muissa Pohjoismaissa harrastetaan liikuntaa aktiivisesti. Tutkimuksessa selvitettiin myös muun muassa sitä, mitä perusteita ihmiset käyttävät sille etteivät he liiku riittävästi. Tutkimustulosten mukaan ihmiset vetoavat useimmiten ajanpuutteeseen (34 %) ja toiseksi eniten siihen, ettei liikunta kiinnosta (25 %). Valtaosa eurooppalaisista (86 %) ja suurin osa suomalaisista (76 %) oli kuitenkin sitä mieltä, että liikunta on hyvä vaihtoehto muille sisäharrastuksille, kuten vaikkapa television katselulle. Selvitettäessä eri liikuntalajien



kiinnostavuutta ulkoliikuntalajit, kuten hölkkä ja kävely, olivat kuitenkin eurooppalaisista kaikista kiinnostavimpia. (Lehtomäki 2005.)

Suomessa sekä muualla Euroopassa liikunnan harrastamisen motiivit liittyvät tavallisesti liikunnan terveydelle edullisiin vaikutuksiin, haluun kohottaa fyysistä kuntoa, rentoutumiseen, ystävien kanssa olemiseen, itsetunnon kohottamiseen, hauskanpitoon sekä tavoitteiden toteutumiseen liikunnan kautta. Keskimäärin eurooppalaiset ovat erittäin tietoisia liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveyteen. Esimerkiksi suomalaisista 94 prosenttia pitää liikuntaa tärkeänä keinona ehkäistä ja vähentää liikalihavuutta. (Lehtomäki 2005.) Myös Litmasen, Pesosen ja Ryhäsen (1998, 46) sekä kansallisten Vapaa-aikatutkimusten (1991 & 2002) mukaan valtaosa suomalaisista tunteeliikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävät vaikutukset hyvin ja suhtautuu siksi liikunnan harrastamiseen myönteisesti.

### **3.3 Kuntoliikunnan harrastamisessa tapahtuneet muutokset 1960-luvulta nykypäivään**

Suomi on jo kauan ollut tunnettu urheilumenestyksestään ja urheilukilpailujen innokkaista seuraajista. Kuitenkin vasta 1970-luvulta lähtien voidaan puhua suomalaisten aktiivisesta omakohtaisesta liikunnan harrastamisesta. Sittemmin liikunnasta on tullut suomalaisille yksi tärkeimmistä vapaa-ajanviettomuodoista. Liikuntatieteiden tohtori Lauri Laakson (1992, 9–10) mukaan erityisesti suomalaisten työn keventyminen fyysisesti, vapaa-ajan lisääntyminen, taloudellisten edellysten parantuminen, tehokas tiedottaminen liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista ja suomalaisten lisääntynyt kiinnostus omaa terveyttä ja toimintakykyä kohtaan, liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen sekä kansainvälisesti liikuntamyönteinen ilmapiiri ovat vaikuttaneet siihen, että liikunnasta on tullut merkittävä osa suomalaisten vapaa-aikaa. Lisäksi käsitteen liikunta vakiintuminen suomenkieleen on tietyllä tapaa lisännyt liikunnan harrastamista, sillä liikunnan on alusta asti katsottu sopivan kaikille. Sen sijaan urheilemisen ei ole katsottu sopivan muille kuin nuorille miehille. (Laakso 1992, 9–10.)

### 3.3.1 Kuntoliikunnan viriäminen (1960–1979)

Kuntoliikuntaharrastuksen viriämistä tarkastellessa voidaan lähteä liikkeelle jo 1890-luvulta, jolloin Suomen urheilun isänä tunnettu Ivar Wilksman puhui liikunnan terveydellisistä ja erityisesti ihmiskehoa vahvistavista ja karaisevista vaikutuksista. Vielä tuolloin ei kuitenkaan ajateltu, että liikunta olisi välttämätöntä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Esimerkiksi 1920-luvulla ajateltiin, että liikunnan tärkein tehtävä on ylläpitää maanpuolustuskuntoa ja kasvattaa nuorisoa. Silti jo tuolloin oli nähtävissä, että liikunnan ja urheilun arvoperusta tulisi muuttumaan. Valtion urheilu- ja voimistelulautakunta nimittäin julkaisi ohjesäännön, jossa korostettiin urheilun merkitystä kansanterveyden edistäjänä. Lisäksi erityisesti naiset alkoivat käyttää voimistelua paitsi nuorison kasvatukseen, myös kauneuden ja sosiaalisuuden edistämiseen. (Vasara 2004, 52–53, 57, 415.)

Liikuntaan, fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin liittyvät puheenvuorot ja keskustelut lisääntyivät entisestään 1960-luvulla. (Vasara 2004, 208, 210, 412.) Tätä uudenlaista keskusteluilmapiiriä edelsivät erinäiset muutokset suomalaisten arjessa, jotka tekivät kansalaisten arkielämästä aiempaa passiivisemmän. Yhä useampi suomalainen muutti maalta työn perässä kaupunkiin ja autoilu yleistyi. (Heikkala ym. 2003, 12–13 Zacheuksen 2008, 263 mukaan; ks. myös Vasara 2004, 412.) 1960-luvulla myös lääkärikunta julkaisi huolestuneen kannanoton suomalaisten fyysisen kunnan huononemisesta. Yhteiskunnallinen kehitys oli saanut aikaan elämäntapojen muutoksia, mikä puolestaan loi epätasapainoa ravinnon ja liikkumisen välille. Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, ylipaino ja mielenterveysongelmat olivat lisääntyneet merkittävästi. (Ruippo 2011, 6.)

Erityisesti näissä puheenvuoroissa ilmeni huoli ihmisistä, jotka liikkuvat liian vähän. ”Suomalaisten aktivointi jatkuvaan liikunnan harjoittamiseen fyysisen ja henkisen kunnan, työvireyden ja terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä hyvien ajanviettopojen juurruttaminen” määriteltiin vuonna 1961 perustetun Kuntourheiluliiton tavoitteeksi. (Ruippo 2011, 6.) Liikunta alettiin mieltää kelpolliseksi tavaksi viettää vapaa-aikaa sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Yksilöiden liikunnan harjoittamisen nähtiin palvelevan koko yhteiskunnan tarpeita. Liikuntakulttuurin moniarvoistuminen merkitsi liikunnan ymmärtämistä yhteiskunnallisena ilmiönä. Erityisesti nuoremmat ikäryhmät olivat tietoisia liikunnan terveydellisistä, sosiaalisista, kulttuurisista ja yhteiskunnallisista vaikutuksista.

Kuntoliikuntaan alettiin panostaa järjestämällä seminaareja ja neuvottelupäiviä sekä laatimalla ohjelmapapereita. (Vasara 2004, 208, 210, 412.)

Suomalainen yleisurheilija ja urheilun monitoimimies Lauri ”Tahko” Pihkala puhui suomalaisten fyysisen kunnan rapistumisesta jo 1930-luvulla. Fyysisesti helpomman työn ja lisääntyneen vapaa-ajan vastapainoksi yhä useampi suomalainen ei viettänyt aikaansa liikkuen, sillä tarjolla oli kaikenlaisia ”kelvottomia” houkutusia. Pihkalan aloitteesta järjestettiin Uudenmaan läänin urheilulautakunnan neuvottelupäivät vuonna 1966 kansalaisten aktivoimiseksi kuntourheiluun. Siellä kuntourheilusta huolehtiminen nähtiin ennen kaikkea järjestöjen sekä yhteiskunnan tehtävänä. (Vasara 2004, 199.)

Samana vuonna myös Suomen Kuntourheiluliiton ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittu Heikki Klemola puhui Stadion-lehdessä kuntoliikunnan tärkeydestä Suomen kansalle. Maan tulevaisuutta ajatellen kansalaisten elinvoimaisuus ja fyysinen suorituskyky oli Klemolan mukaan tärkeämpää, kuin esimerkiksi olympiamenestys. Liian vähäisestä liikunnasta aiheutuisi paitsi fyysisiä että psyykkisiä haittoja. Näin ollen urheilupolitiikassa tuli käyttää kaikki keinot, joilla kansalaisia voitaisiin opastaa järkevään liikuntaan, ja toisaalta taata mahdollisuudet liikunnan harjoittamiseen. (Vasara 2004, 199.)

Kuntourheilutoiminnan kehittämiseksi perustettiin myös neuvottelukunta vuonna 1962, johon kuului noin 40 järjestöä ja yhteisöä liikunnan ulkopuolelta. Neuvottelukunnan kokouksessa nousi esille eräs kiinnostava seikka kuntourheilun tilaan liittyen. Kaikilla suomalaisilla ei nimittäin ollut mahdollisuutta harrastaa liikuntaa, sillä harrastamiseen tarvittavia kunnollisia kenkiä ja vaatteita ei ollut saatavilla tai niihin ei ollut varaa (Varatuomari N. E. Svartström Suomen Työnantajain Keskusliitosta). (Ruippo 2011, 7.) Kiinnostavaa onkin, että nykypäivänä lähes kaikilla on varaa kunnollisiin liikuntavarusteisiin. Kuitenkin jos katsotaan liikuntaan ja urheiluun liittyvää kulutusta, ovat suomalaiset edelleen epätasa-arvoisessa asemassa. Esimerkiksi sykemittarit ovat varsin kalliita, eikä ainakaan laadukkaimpiin malleihin ihan jokaisella ole varaa.

Kuntourheilu alkoi saada lisää arvostusta ja tukea yhteiskunnalta 1950–1960-luvun taitteessa, kun se nostettiin esille maan korkeimmalla poliittisella tasolla. Presidentti Urho Kekkonen puhui usein aktiivisen liikunnan hyödyistä terveydelle ja yhteiskunnalle. Muun muassa uudenvuodenpuheessaan vuonna 1963 hän oli huolissaan kansalaisten ruumiinkunnan huononemisesta, mitä hän piti seurauksena työn helpottumisesta ja

elämänmukavuuksien lisääntymisestä. Määrätietoista ja jatkuvaa liikunnan harjoittamista hän piti toivottavana, suorastaan kansalaishyveenä. Terve ja työkykyinen ruumis ei ollut Kekkonen mukaan pelkästään yksilön asia, vaan koko yhteiskunnan etu. Tästä johtuen yhteiskunnan tuli entistä aktiivisemmin tukea laajojen kansankerrosten liikuntaa. (Vasara 2004, 198–199.) Vuosina 1963 ja 1964 Kekkonen toimi esimerkkinä kansalaisille ottamalla osaa Kuntourheiluliiton järjestämään Paavon Polku -kävelytapahtumaan (Ruippo 2011, 9–10).

Kansakunnan kunto ja kestävyys olivat siis kovasti tapetilla koko 1960-luvun ajan. Urheilupolitiikan rinnalle tuli liikuntapolitiikka. Demokratian ja tasa-arvon hengessä jokaiselle kansalaiselle haluttiin taata mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Kuntourheilun puolesta puhuvien poliittisten keskustelujen ja järjestöjen organisoitumisen lisäksi järjestettiin erilaisia kuntotempauksia ja -kampanjoita. Näillä oli kiistatta kansalaisten kuntoliikuntaharrastusta lisännyt vaikutus. Esimerkiksi vuoden 1964 kampanjan teemana oli terveiden elämäntapojen edistäminen (TEE). (Vasara 2004, 201, 208, 210.) Kuntourheiluliitto järjesti yhteistyössä erikoisjärjestöjen kanssa tapahtumia, esimerkiksi kansanhihdot ja kuntouinnit. Virikkeitä kuntourheilun kehittämiseksi haettiin ulkomaisilta alan toimijoilta. Esikuvia, yhteistyötä ja kokemusten vaihtoa haettiin esimerkiksi Saksasta ja Neuvostoliitosta. Lisäksi kansaa valistettiin elokuvilla ”Kuntoa Kaikille” sekä ”Kuntoa kohentamaan”. (Ruippo 2011, 9–12.)

Myös liikuntasuunnittelussa alettiin huomioida kuntoliikkujien tarpeet ja heitä varten rakennettiin muun muassa kuntoratoja, ulkoilureittejä sekä kevyenliikenteenväyliä (Ilmanen 1996, 157–158). Kuntourheiluliitto koulutti kuntourheiluun suuntautuneita liikunnanohjaajia jo liiton alkuvuosista lähtien. Vuodesta 1967 alkaen perustettiin kuntokouluja ja järjestettiin kuntokoulun ohjaajakursseja sekä kuntourheilujohtajakursseja liikunnanohjaajille. (Ruippo 2011, 9–10, 26.)

Kuntourheilutoiminnan järjestäminen miellettiin ennen kaikkea urheiluseurojen tehtäväksi, mutta tiedossa oli, etteivät kaikki niiden toimintaan osallistuneet. Niinpä urheiluharrastusta alettiin juurruttaa muualle, esimerkiksi valtion ja kunnan laitoksiin sekä muiden alojen yhdistyksiin. Jo Kuntourheiluliiton alkutaipaleelta lähtien työpaikkoja pidettiin tärkeänä väylänä kuntourheilun edistämässä. Työpaikkaurheilun merkityksestä automatisoituvassa yhteiskunnassa keskusteltiin vuoden 1965 työpaikkaurheilun neuvottelutilaisuudessa. Lisäksi vuonna 1967 julkaistiin Työyhteisön

kunto-opas. 1970-luvulle tultaessa juuri työpaikat ja kunnat nähtiin parhaana väylänä tarjota aiempaa yksilöllisempiä liikuntapalveluja koko kansalle. (Ruippo 2011, 6, 11–13.)

Kuntoliikunnan asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa korostui ennestään 1970-luvulla. Vuonna 1970 julkaistiin kuntourheilutoimikunnan esitys, jossa liikuntakulttuuri jaettiin neljään osa-alueeseen: huippu-urheiluun, muuhun kilpaurheiluun, kuntourheiluun ja liikuntakasvatukseen. Kuntourheiluliiton odotettiin esityksen mukaan palvelevan väestön valtaosan liikunnallisia tarpeita. Tavoitteena oli, että mahdollisimman monessa seurassa olisi mahdollisuus harrastaa kuntoliikuntaa eri kilpaurheilumuodoissa. Valtakunnallisten lajiliittojen yhteistyön tuloksena syntyi muun muassa Kuntoile polkien -kampanja, johon osallistui lähes 60 000 suomalaista. (Ruippo 2011, 13.)

Tultaessa 1980-luvulle ruumiillisen työn, arkiliikunnan ja kilpaurheilun oli korvannut uudentyypinen kuntoliikunta (Zacheus 2008, 263). Kuntoliikunnan suosio lisääntyi sitä mukaa, kun liikuntaan alettiin liittää sellaisia arvoja kuin terveys, kauneus, tehokkuus ja hyvinvointi (Ilmanen 1996, 157–158). Ajan kuluessa liikunta saavutti itseisarvon, kun taas aiemmin liikuttiin vain työn tai tiettyyn paikkaan pääsemisen vuoksi (Zacheus 2008, 79).

### **3.3.2 Kuntoliikunnan harrastamisen edellytykset kehittyvät ja monipuolistuvat (1980–1999)**

Liikunnan käsite laajentui edelleen 1980-luvulla. Kilpailullista menestystä ja taloudellista tulosta tavoittelevien seurojen ja yritysten rinnalle alettiin perustaa pehmeitä arvoja, kuten luontoa ja ympäristöä korostavia yhdistyksiä. (Itkonen 1996, 31–32, 94, 229, 283.) Yhä useammin suomalaiset alkoivat harrastaa liikuntaa rakennetuissa ja maksullisissa liikuntapaikoissa. Tuon ajan urheilua ja liikuntaa määrittivät erityisesti kaupallistuminen ja välineellistyminen sekä sellaisten ”muotilajien”, kuten aerobicin, itämaisten kamppailulajien ja golfin suosion nopea lisääntyminen (Vuolle 1994, 294; ks. myös Zacheus 2008, 263). Uusien kuntoilu- ja lajiarvostusten muuttuminen saivat aikaan perinteisten lajien valta-aseman kyseenalaistamisen seuroissa, jotka joutuivat ottamaan uusia lajeja ohjelmiinsa. (Itkonen 1996, 31–32, 80, 94, 118, 229, 283.)

Suomalaisille olivat kuitenkin edelleen tärkeimpiä liikuntalajeja perinteiset hiihto, hölkkä, kävelylenkkeily ja pyöräily sekä eräät hyötyliikuntamuodot. Lukuun ottamatta

hyötyliikuntaa, näiden liikuntamuotojen harrastuneisuus oli levinnyt kansan keskuudessa erityisesti sen jälkeen, kun yhteiskunnan taholta alettiin panostaa voimakkaasti liikunnan palvelujärjestelmän kehittämiseen 1960-luvun lopulla ja 1970-luvulla. Myös uinnista oli tullut varteenotettava liikuntamuoto samasta syystä. (Vuolle 1994, 294.)

Kaikkien väestöryhmien tarpeiden huomioonottamisen ja alan ammattilaisten jakaman ohjaus- ja valistustoiminnan voidaan katsoa murtaneen osaltaan ennakkoluuloja liikuntaa kohtaan, joita etenkin iäkkäämmillä ja päätöksentekijöillä tuolloin oli. (Vuolle 1994, 294.) Kun vielä maatalousyhteiskunnassa urheilua pidettiin turhana voimien kuluttamisena, niin 1990-luvun jälkiteollisessa yhteiskunnassa haluttiin tukea fyysisesti kevyttä työtä tekevien liikuntaharrastusta esimerkiksi tarjoamalla ilmaisia uimahalli- tai kuntosalilippuja. (Itkonen 1996, 118.)

Kuntourheiluliiton tekeminen tapahtui 1980-luvulla terveystieteiden hengessä. Muun muassa Ravinto ja liikunta -ohjelma sekä Viisas liikunta – vireä sydän -kampanja liikuttivat suomalaisia. Vuonna 1984 julkaistiin ensimmäinen Kuntotapahtumakalenteri. Kuntourheiluliitto ja Suomen Urheiluliitto järjestivät yhteistyönä Suomi-Ruotsi-kuntomaaottelun vuonna 1986, joka sai osakseen paljon huomiota. Seuraavana vuonna perustettiin K-kuntokeskusjärjestelmä, johon kuuluneiden kuntokeskusten tuli tuottaa terveyttä edistäviä liikunta- ja vapaa-ajan palveluita. Liiton omista kuntokeskuksista luovuttiin myöhemmin vuonna 1999, sillä liitto halusi panostaa enemmän kuntosalitoiminnan koulutuspalveluiden ja muiden palveluiden kehittämiseen. 1980-luvulla astui voimaan myös historiallinen liikuntalaki. (Ruippo 2011, 13–15.)

Kuntourheiluliiton yhteistyö lajiliittojen kanssa syveni 1990-luvulla. KiintoNainen - laihdutus- ja liikuntaohjelma (1991) syntyi yhteistyössä Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton kanssa, ja Uu kesäksi kuntoon -kampanja (1993) Uimaliiton kanssa. Vuodesta 1996 Kuntourheiluliitto otti ohjelmaansa myös terveystieteiden liikunnan. Vuonna 1998 Kuntourheiluliitto määritteli tärkeimmiksi toimialoikseen kansalais-, terveys- ja yritysliikunnan. Uusi liikuntalaki astui voimaan vuoden 1998 lopulla, ja siinä korostettiin erityisesti terveyttä edistävää liikuntaa. (Ruippo 2011, 14–15.)

Liikunta-ala kaupallistui voimakkaasti 1990-luvulla, minkä seurauksena erilaisia vaihtoehtoja alkoi olla tarjolla jokaisen makuun. Suomalaiset saivat tietoa uusista liikuntalajeista ja välineistä median välityksellä. Liikuntatuotteet löysivät tiensä kauppojen hyllyille ja sieltä ihmisten koteihin. (Itkonen 1996, 61, 414–415.) Näitä

liikuntaan liittyviä lisävarusteita ovat muun muassa erilaiset syke- ja askelmittarit, GPS-laitteet ja kävelysauvat (Zacheus 2008, 263).

### **3.3.3 Kuntoliikunnan merkitys terveydelle tiedostetaan laajasti – kaikkia se ei silti innosta (2000–2012)**

Nykypäivän liikuntakulttuuria kuvaillaan toisaalta laajentuneeksi, toisaalta eriytyneeksi (Koski 2008, 160). Liikuntakulttuurin eriytymisestä kertonee jotakin esimerkiksi se, että vaikka liikunta on tärkeä osa monen elämää ja näkyvästi esillä yhteiskunnassa, niin samanaikaisesti iso osa kansasta ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Heikkala ym. 2003, 19–20 Zacheuksen 2008, 91 mukaan.)

Liikuntakulttuurin laajentumisesta voidaan puhua, sillä liikunta kuului alun alkaen vain kasvatukseen (Koski 2008, 160). Nykyään liikuntaa harrastetaan myös monista muista syistä ja liikunnan katsotaan yleisesti edistävän monien muidenkin arvojen toteutumista niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. Tänä päivänä voidaan puhua myös liikuntakulttuurin entistä voimakkaammasta kaupallistumisesta, sillä niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin kunto- ja terveysalan yrityksiä on tällä vuosituhanella aloittanut toimintansa Suomessa. Suomessa ovat yleistyneet myös niin sanotut liikuntalomat. (Heikkala ym. 2003, 19–20 Zacheuksen 2008, 91 mukaan.) Tämän päivän julkisessa keskustelussa korostuvat erityisesti liikunnan ja urheilun terveyteen sekä hyvinvointiin liittyvät näkökulmat. Huolimatta siitä, että liikuntakulttuuri on laajentunut moneen suuntaan, liikuntaa arvostetaan edelleen esimerkiksi kasvatuksen ja maanpuolustuksen välineenä. (Koski 2008, 160.)

Kuntourheiluliitossa toiminta järjestettiin 2000-luvun alussa uudelleen: järjestö- ja kuntosalitoimintaan sekä yritys- ja terveysliikuntaan. Vuonna 2001 julkaistiin sääntömuutos, joka mahdollisti työyhteisöt liiton yhteistoimintajäseninä. Sääntömuutoksen jälkeen monet suomalaiset yritykset, konsernit sekä julkissektorin työnantajat ovat organisoituneet liiton yhteistoimintajäseninä työpaikkaliikunnan kehittämiseksi. Työpaikkaliikunnan osalta voidaan pitää merkittävänä myös Työpaikkaliikunnan Hyvät Käytännöt -hanketta (2005), jonka konkreettisena tuloksena julkaistiin samanniminen kirja. Vuodesta 2006 alkaen Kuntoliikuntaliitto on lisäksi jakanut Active Workplace -palkinnon työpaikkaliikunnan edistämässä ansioituneelle

työyhteisölle. Vuodesta 2008 on puolestaan myönnetty työpaikkaliikunnan laatusertifikaatteja. (Ruippo 2011, 15–16.)

Kaiken kaikkiaan Kuntoliikuntaliitto on 2000-luvulta alkaen pyrkinyt profiloitumaan entistä voimakkaammin maamme johtavana aikuisiän kunto- ja terveysliikunnan asiantuntijana sekä alan kiinnostavana yhteistyötahona. Tärkeänä on pidetty muun muassa kunto- ja terveysliikunta-alan tiedon ja osaamisen tuottamista. Vuodesta 2003 lähtien Kuntourheiluliitto on tuottanut valtakunnallisia liikuntabarometrejä, joilla selvitettiin liikunnan tilaa, liikuntaan kohdistuvia asenteita ja niissä tapahtuvia muutoksia. Vuonna 2005 liiton nimi muutettiin nykyiseksi Suomen Kuntoliikuntaliitoksi. (Ruippo 2011, 16.)

Kuntoliikuntaliiton toimintamuodot ovat viimeisten 50 vuoden aikana muuttuneet jonkin verran, mutta edelleen toiminnan tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan omaehtoisesti. Kuntoliikuntaliiton puheenjohtajana vuosina 1999–2009 toimineen Timo Sahin mielestä kuntoliikunnan harrastamista tulisi edistää ainakin kolmella alueella tavoitteen toteutumiseksi. Ensinnäkin yhteiskunnan tulisi tunnustaa liikunnan merkitys terveyden ja talouden näkökulmasta nykyistä paremmin. Toiseksi kunnissa tulisi ottaa liikunta osaksi hyvinvointistrategiaa. Kolmanneksi urheiluseuroissa tulisi olla mahdollisuus kunto- ja terveysliikunnan harrastamiseen. (Ruippo 2011, 16, 38.)

Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista nykypäivänä voidaan pitää kansalaisten liikunnallisen aktiivisuuden herättämistä ja tukemista. Erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvista on oltava huolissaan. Suomessa liian vähän liikkuvien on arvioitu aiheuttavan kustannuksia yhteiskunnalle 100–400 miljoonaa euroa vuosittain. Suomen perustuslaissa säädetään jokaisen kansalaisen oikeuksista liikunnalliseen aktiivisuuteen. Kuntatasolla tulisi toimia terveys- ja kuntoliikuntaa edistäen. (Tähtinen ym. 2007, 7, 28.) Näin ollen kysymykset kuntoliikunnan harrastamiseen ja siinä tapahtuneisiin muutoksiin liittyen ovat keskeisiä ja ajankohtaisia liikuntatutkimuksen alalla ja yleensä yhteiskunnallisesti.

Viimeisten parin vuosikymmenen aikana liikunnan aseman voidaan nähdä vahvistuneen sekä yhteiskunnallisella että kulttuurisella tasolla (Tähtinen ym. 2007, 7, 28). Esimerkiksi Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan liikunta edistää väestön toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee kroonisia sairauksia. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti yksilön elämänlaatuun, koettuun terveyteen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut



2012.) Suomessa liikunta on vakiinnuttanut paikkansa ihmisten vapaa-ajassa. Liikuntaa pidetään yleisesti ottaen tärkeänä niin hyvinvoinnin, kansanterveyden kuin kansantaloudenkin kannalta. (Tähtinen ym. 2007, 7, 28.)

## **4 LIIKUNTASUHDE – YKSILÖ SUHTEESSA LIIKUNNAN SOSIAALISEEN JA KULTTUURISEEN MAAILMAAN**

Liikunnalla ja urheilulla on erittäin merkittävä ja näkyvä asema yhteiskunnassamme. Siten länsimaisessa yhteiskunnassa elävän ihmisen on lähes mahdotonta olla kohtaamatta liikunnan ja urheilun sosiaalista maailmaa ja sen eri ilmentymiä. Jokainen ihminen muodostaa suhteen liikuntaan täysin riippumatta siitä, hyväksyykö liikunnan osaksi elämäänsä vai ei. (Koski 2008, 151.) Siten liikuntasuhteen tarkastelu koskettaa oikeastaan meistä jokaista.

Tässä luvussa käsitellään liikuntasuhdetta ja tarkemmin sitä, miten liikuntasuhde muotoutuu yksilön elämänkulussa. Tästä näkökulmasta liikuntaa on tutkittu vasta vähän aikaa. Muun muassa Tuomas Zacheus (2008) on tutkinut kasvatustieteiden väitöskirjassaan suomalaisten liikuntasuhteen muutossuuntia. Lisäksi Juhani Tähtinen, Pasi Koski ja Anne Kaljonen (2007) ovat tutkineet kaupunkilaisperheiden ja erityisesti pikkulasten ja heidän vanhempiansa liikuntasuhdetta. Sen sijaan tämän tutkielman kohderyhmän eli kuntoilijoiden liikuntasuhteesta ei ole olemassa kohdennettua tieteellistä tutkimusta.

### **4.1 Liikuntasuhde-käsite**

Nykypäivänä liikunta ja urheilu merkitsevät monelle meistä paljon. Ihmiset kuitenkin käyttävät liikuntaan ja urheiluun aikaa ja energiaa hyvin eri tavoin ja eri syistä, minkä vuoksi liikunnan ja urheilun maailma näyttäytyy jokaiselle meistä omanlaisenaan. Jokainen ihminen muodostaa suhteen liikunnan ja urheilun sosiaaliseen maailmaan, jota voidaan kutsua liikuntasuhteeksi (Physical Activity Relationship/PAR). Liikuntasuhde-käsitteen avulla voidaan tarkastella ja ymmärtää tätä yksilön ja liikuntakulttuurin välistä suhdetta. (Koski 2008, 151, 160.)

Liikuntakasvatuksen professori Pasi Kosken (2008, 151) mukaan liikuntaan ja urheiluun liittyvät toiminnot muodostavat oman sosiaalisen ja kulttuurisen kokonaisuutensa, johon ihminen joutuu määrittelemään suhdettaan yhä uudelleen. Liikuntasuhteella viitataan paitsi yksilön konkreettisiin liikunta- ja urheilusuorituksiin myös niihin tietoihin ja

käsityksiin, joita hänellä on liikuntakulttuurin eri osa-alueista ja kulttuurin liittyvistä merkityksistä. (Koski 2004, 190.)

Unruhin (1980) mukaan yhteiskunnassamme on useita rinnakkaisia sosiaalisesti rakentuneita maailmoja, joissa toimimme erilaisissa rooleissa. Rooli määräytyy aina sen mukaan, mitä voimakkaammin otamme osaa johonkin sosiaaliseen maailmaan. Sitä paremmin myös ymmärrämme tuon maailman merkityksiä. Esimerkiksi esimerkiksi liikunta ja urheilu voidaan käsittää tällaisena sosiaalisena maailmana, johon yksilöt osallistuvat ja jossa he toimivat erilaisissa rooleissa. (Koski 2008, 151.)

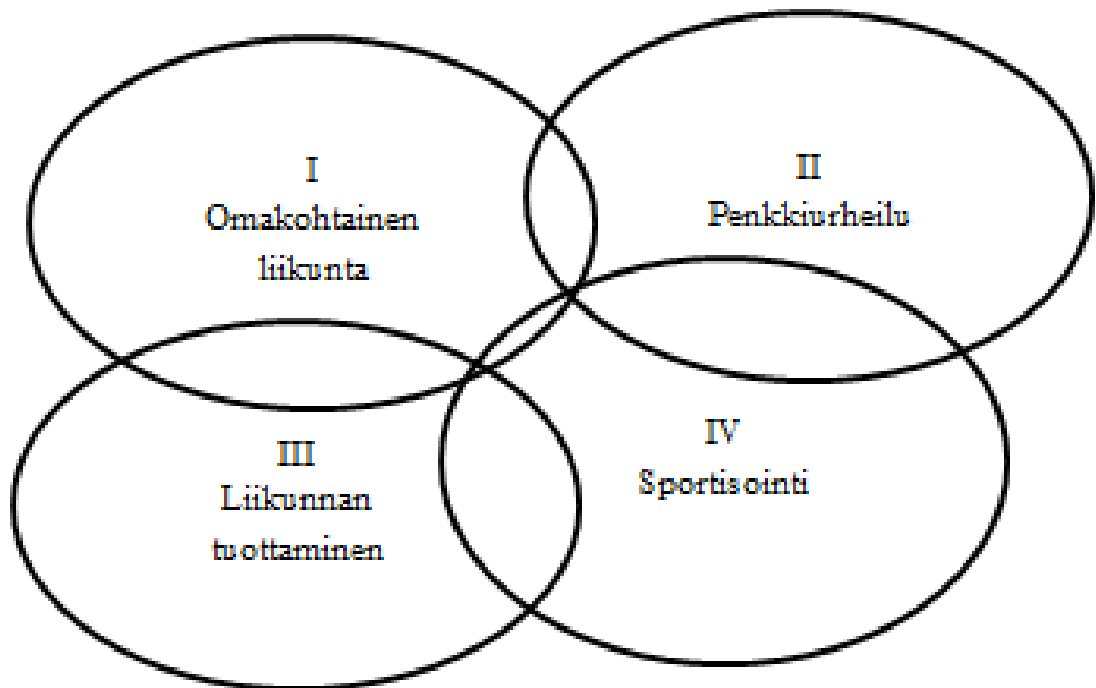
Unruh (1979) on luokitellut neljä sosiaalisiin maailmoihin osallistumisen tyyppiä: muukalaiset, turistit, regulaarit ja insaiderit. *Muukalaiset* saattavat viettää hetken sosiaalisessa maailmassa, mutta he eivät ymmärrä sen merkityksiä eivätkä yksittäisten merkitysten merkillisyyttä. *Turistit* ovat kiinnostuneita sosiaalisesta maailmasta ja pystyvät jonkin verran havainnoimaan sen merkityksiä, mutta merkitykset jäävät usein pinnallisiksi. *Regulaarien* osallistuminen sosiaaliseen maailmaan on säännöllistä ja sitoutunutta ja he ymmärtävät pääosin sen kulttuuriset merkitykset. *Insaidarit* eli sisäpiiriläiset ovat luomassa ja ylläpitämässä sosiaalisen maailman merkityksiä. He ovat syvästi sitoutuneita sosiaaliseen maailmaan, ja maailma sekä sen yksittäiset merkitykset vaikuttavat voimakkaasti heidän identiteettiinsä ja elämänpiiriinsä. (Koski 2004, 191.)

Sosiaaliset maailmat pitävät yleensä sisällään myös lukuisia pienempiä sosiaalisia maailmoja, jotka eroavat toisistaan kulttuurisesti. Kulttuuriset erot syntyvät sosiaalisten maailmojen erilaisista käytännöistä, tapahtumista, toimijoista ja organisaatioista (ks. Unruh 1979; 1980 Kosken 2004 mukaan). Esimerkiksi eri urheilulajit eroavat toisistaan niin toimijoiltaan kuin käytännöiltäänkin. Sosiaalisiin maailmoihin osallistumista määrittelevät yksilön intressit ja osallistuminen, minkä perusteella jokaiselle muodostuu elämän aikana oma erityinen suhde kuhunkin olemassa olevaan sosiaaliseen maailmaan. Osallisuus ja intressit vaihtelevat tavallisesti elämän aikana eli jokainen joutuu määrittämään tätä suhdetta aikajoin. Näin ollen yksilön kytkentä kuhunkin sosiaaliseen maailmaan voi olla vuoroin vahva, vuoroin heikko, joko tietoinen tai tiedostamaton. (Koski 2004, 189–190.)

Yksilön liikuntasuhde voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat: omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi. *Omakohtaisella liikunnalla* viitataan liikunnalliseen ilmiäytymiseen. Sitä voidaan tarkastella eri

toimintamuotojen, esimerkiksi yksilön harrastamien urheilulajien, kuin myös toiminnan intensiteetin kautta. Omakohtaisella liikunnalla tarkoitetaan paitsi tavoitteellista harrastamista, myös arjessa tapahtuvaa hyötyliikuntaa. *Penkkiurheilulla* taas tarkoitetaan muiden liikkujien toimintojen seuraamista niin varsinaisilla tapahtumapaikoilla kuin joukkotiedotusvälineistä. Kolmas liikuntasuhteen osa-alue, *liikunnan tuottaminen*, viittaa liikuntatoiminnan tuottamiseen joko ammattimaisesti tai kansalaistoimijälähtöisesti. Liikunnan tuottajina voidaan siten pitää esimerkiksi liikunta-alan ammattilaisia ja vapaaehtoisia kansalaistoimijoita, kuin myös vanhempia, jotka organisoivat lapsilleen liikunnallisia aktiviteetteja. Liikuntasuhteen neljäs osa-alue *sportisaatio* viittaa puolestaan ilmiöön, jossa urheilu ja siihen liittyvät merkitykset ulottuvat elämänalueille ja asiayhteyksiin, jotka eivät suoranaisesti liity urheiluun tai liikuntaan. Sportisoinnissa alun perin liikunnan ja urheilun maailmaan liittyvät ajattelutavat tai tuotteet, esimerkiksi lenkkiosut, yleistyvät muilla elämänalueilla. (Koski 2004, 191–192; Koski 2008, 151.)

Yksilön liikuntasuhde käsittää siis neljä osa-aluetta, joista tässä tutkielmassa tarkastellaan osa-alueista ensimmäistä eli omakohtaista liikuntaa. Liikuntasuhteen eri osa-alueet ja niiden linkittyminen toisiinsa on kuvattu alla (kuvio 1.).



KUVIO 1. Liikuntasuhteen osa-alueet (Koski 2004, 192).

## 4.2 Yksilön liikuntasuhde rakentuu yhä uudelleen

Liikuntasuhteella ei viitata vain nykyhetkeen, vaan myös yksilön liikuntahistoria sekä liikuntakäyttäytymiseen liittyvät avainkokemukset ja -tapahtumat elämänkaaren aikana tulevat huomioiduksi (Zacheus 2008, 28). Yksilö alkaa muodostaa suhdetta liikuntaan tavallisesti jo lapsuudessa, kun hän vaikkapa tarttuu mailaan tai palloon. Lapsi kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen merkitykset paitsi omakohtaisesti liikkuen itse myös muunlaisten liikuntaan liittyvien kokemusten myötä. Useiden tutkimushavaintojen perusteella nämä lapsuuden ja nuoruuden kohtaamiset liikunnan sosiaalisen maailman kanssa saattavat vaikuttaa merkittävästi aikuisuuden liikuntasuhteeseen. Esimerkiksi liikunnallinen passiivisuus lapsuudessa voi johtaa liikunnalliseen passiivisuuteen aikuisuudessa. (Koski 2004, 195, 197.)

Liikuntasuhde muovautuu geneettisen perimän sekä ympäristön tarjoamien virikkeiden yhteisvaikutuksena. Kyse on koko elämänmittaisesta prosessista, jossa ympäristössä vallitsevat kollektiiviset merkityskertoimet saattavat heijastua yksilön ajatteluun ja toimintaan. Tässä prosessissa kulttuurisia merkityksiä luodaan, siirretään ja omaksutaan esimerkiksi kouluissa, perheissä, median välityksellä sekä lähiympäristössä. Eri tahot siis viestivät meille liikunnan merkityksestä tai vaihtoehtoisesti jostain muusta merkittävänä pitämästään toimintamuodosta. (Koski 2009; Koski 2008, 160–161).

Liikuntasuhteeseen ja erityisesti omakohtaiseen liikuntaan vaikuttaa etenkin se, miten yksilö sisäistää liikunnan osaksi omaa arvomaailmaansa. Liikuntaharrastuksen pysyvyys ja kytkeytyminen elämäntavaksi vaikuttaisi edellyttävän pitkää sosiaalistumisprosessia. Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistavia tekijöitä ovat liikuntaharrastuksen parissa saadut hyvät ja huonot kokemukset, jotka vaikuttavat harrastamisen motiiveihin. (Vuolle 1994, 287.) Nykyajan länsimaisissa yhteiskunnissa liikuntaan suhtaudutaan valtaosin myönteisesti ja tästä johtuen myös elämänalueen yksittäiset merkitykset ovat sävyltään myönteisiä (Koski 2004, 199).

Liikuntakokemuksia hankitaan erilaisissa liikkumisympäristöissä, esimerkiksi luonnossa. Jos yksilön liikunnan harrastamisen motiiveihin halutaan vaikuttaa, tulisi tehdä muutoksia liikkumisympäristöön. Esimerkiksi niille jotka liikkuvat mieluiten luonnonympäristöissä on usein tärkeintä liikkumisen kokemuksellisuus, rentoutuminen, vapaus, mielenterveyttä edistävät vaikutukset sekä ulkoilu ja luonto itsessään. Liikkumisesta saatava kunto ja terveys ovat tällöin toisijaisia. (Vuolle 1994, 287.)

Nykyajalle on ominaista, että merkityksiä on tarjolla tulvaksi asti. Puhutaan, että elämme refleksiivisessä modernissa, jossa rakennamme jatkuvasti omaa identiteettiämme ja suhdettamme erilaisiin sosiaalisiin maailmoihin. Ympäristö ja elämäntilanteista etenkin työ-, perhe- ja terveystilanne vaikuttavat liikuntasuhteeseen. Suomalaisessa ympäristössä kokemukselliset merkitykset tulevat keskimäärin yhä tärkeämmiksi, mitä vanhemmaksi ihminen varttuu. Samanaikaisesti yhteiskunnassamme joko tuetaan tai ollaan tukematta erilaisia merkityksiä esimerkiksi jakamalla tietoa liikunnasta jostakin tietystä näkökulmasta. (Koski 2004, 197–199.)

Tuomas Zacheus (2008) tutki väitöskirjassaan suomalaisten liikuntasuhdetta sekä muutaman viime vuosikymmenen aikana tapahtuneen liikuntakulttuurin ja yhteiskunnan muutoksen yhteyttä liikuntasuhteeseen. Tutkimustulosten perusteella hän on luokitellut viisi suomalaista liikuntasukupolvea: 1) perinteisen liikunnan sukupolvi (1920–1940-luvulla syntyneet), 2) kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet), 3) liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet), 4) teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet) sekä 5) eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (1980-luvulla syntyneet). (Zacheus 2008, 269–271.)

Zacheus pyrki tutkimuksessaan rakentamaan jotakuinkin yhtenäisen kuvan suomalaisten liikuntasuhteesta ja siihen vaikuttaneista muutoksista. Hän ei siis erikseen tutkinut sitä, miten esimerkiksi liikuntakulttuurin teknologisoituminen on vaikuttanut kuntoliikunnan harrastajien liikuntasuhteeseen. Omakohtaisessa liikunnassa on Zacheuksen mukaan havaittavissa eri sukupolvien välillä joitakin silmiinpistäviä eroja, esimerkiksi nuoremmat polvet liikkuvat vanhempia useammin epävirallisen ryhmän, kuten kaveriporukan tai perheen, järjestämänä. Eroja löytyy myös liikuntalajien harrastamisessa. Keskimäärin vanhemmat sukupolvet ovat hiihtäneet nuorempia enemmän. Nuoremmilla sukupolvilla sen sijaan aerobic on ollut suositumpaa kuin vanhemmilla polvilla. Myös yhtäläisyyksiä löytyy. Esimerkiksi kaikkien liikuntasukupolvien harrastaminen yksityisen liikuntasektorin omistamissa liikuntapaikoissa on lisääntynyt. (Zacheus 2008, 271.)

Liikunnan harrastaminen liikunta- ja urheiluseuran organisoimana hiipuu selvästi aikuiseksi kasvettaessa. Esimerkiksi jääkiekkoa ja yleisurheilua harrastetaan pääasiassa urheiluseuroissa. Useimmiten näissä lajeissa tärkein tavoite on kilpailumenestys, harvoin esimerkiksi hyvä kunto. Aikuiseksi kasvettuaan moni on löytänyt mielilajinsa kuntosaliharjoittelusta tai salibandystä. Kuntosaliharjoittelu on yleistynyt huomattavasti

1950–1970-luvuilla syntyneillä ja salibandy puolestaan erityisesti 1960-luvulla syntyneillä aikuisuudessa, vaikka he eivät näitä lajeja nuoruudessaan olisi harjoittaneetkaan. (Zacheus 2008, 271–272.)

Tämän tutkielman kannalta on merkittävää, että liikuntasuhteen rakentuminen käsitetään prosessina, joka jatkuu koko yksilön eliniän ajan. Näin ollen yksilön liikuntasuhde todennäköisesti muuttuu jonkin verran myös aikuisuudessa. Liikuntasuhteen muodostumiseen vaikuttavat paitsi perimä, myös ympäristön tarjoamat virikkeet. Siten esimerkiksi sykemittaria voidaan pitää tällaisena ympäristön tarjoamana virikkeenä, joka voi heijastua yksilön ajatteluun ja toimintaan, ja vaikuttaa yksilön liikuntasuhteeseen.

Vuolteen (1994, 287) mukaan liikunnan harrastamisen motiiveihin vaikuttavat liikuntaharrastuksen parissa saadut hyvät ja huonot kokemukset. Lisäksi liikkumisympäristön muutoksilla voidaan vaikuttaa harrastamisen motiiveihin. Näin ollen voidaan ajatella, että sykemittarin käytöllä voidaan vaikuttaa liikunnan harrastamisen motiiveihin, jos nämä käyttämiskokemukset ovat sävyltään myönteisiä. Vastaavasti huonot kokemukset sykemittarin käytöstä voivat vaikuttaa kielteisesti liikunnan harrastamisen motiiveihin.

Kuten olemme huomanneet, liikuntasuhde rakentuu erilaiseksi erilaisille ihmisille. Jokaiselle muodostuu liikuntasuhde, mutta kaikille ei välttämättä muodostu suhdetta liikuntateknologiaan, esimerkiksi sykemittareihin. Liikuntateknologia ei ainakaan tänä päivänä vielä ole sellainen sosiaalinen maailma, jonka jokainen länsimaissa elävä kohtaa. Tässä tutkielmassa kuitenkin tarkastellaan niitä ihmisiä, joille on muodostunut sekä suhde liikunnan että liikuntateknologian sosiaaliseen maailmaan. Nämä ihmiset siis ymmärtävät sekä liikuntaan että liikuntateknologiaan liittyviä kulttuurisia merkityksiä. Kun teknologinen kehitys yhteiskunnassamme jatkuu ja meistä tulee yhä tottuneempia teknologian käyttäjiä, on hyvinkin mahdollista, että yhä useammalle muodostuu liikuntasuhteen lisäksi liikuntateknologiasuhde.

### **4.3 Liikuntasuhde antaa uuden näkökulman liikuntakulttuurin muutokseen**

Liikuntakulttuurin kulttuuristen merkityksenantojen ja niihin liittyvien prosessien tutkiminen on merkittävää, sillä ne vaikuttavat valtaosaan väestöstä sekä useaan

piirteeseen kulttuurisessa muutosprosessissa, joka viime vuosikymmeninä on länsimaissa ilmennyt. (Koski 2008, 161.) Usein liikunnan historia on nähty vain lajien ja harrastamisen määrien kasvuna tai vaihteluna. Liikunnan historia muotoutuu lisäksi myös käyttäytymisen ja havaintojen, asenteiden ja motiivien käänneistä ja katkoksisista. (Sironen 1988, 28.) Tutkimusaihe on ajankohtainen myös median ja kulutuskulttuurin näkökulmasta. Tutkimalla liikuntakulttuuria tästä näkökulmasta voimme oppia lisää paitsi liikunnasta ja urheilusta, myös nyky-yhteiskunnasta ja sen ihmisistä. (Koski 2008, 161.)

Vapaa-ajan arvostus on noussut selkeästi siitä, mitä se oli vielä esimerkiksi kaksikymmentä vuotta sitten. Ilmiönä ja käsitteenä vapaa-aika tuli suomalaisille tutuksi vasta modernin palkkatyöyhteiskunnan synnyn ja kehittymisen myötä. Vapaa-aikaa alettiin arvostaa, mutta sitä pidettiin työhön sidottuna ja työtä palvelevana. Vapaa-ajan tavoitteet liittyivät työstä palautumiseen ja virkistäytymiseen. Vapaa-aikaansa tuli käyttää vastuullisesti ja itseään sivistäen. Vasta viime vuosikymmeninä vapaa-aika on saanut uusia, esimerkiksi nautintoon ja tuhlaukseen liittyviä sisältöjä. (Liikkanen 2004, 11.) Nykyään ihmisillä on myös käytettävissään aiempaa enemmän vapaa-aikaa. (Berg 2004, 164).

Työn lisäksi myös vapaa-aika on alkanut määrittää entistä voimakkaammin yksilön identiteettiä. Jälkimodernissa yhteiskunnassa identiteettityö jatkuu useimmiten koko eliniän ja harva haluaa sitoutua vain yhteen työnantajaan tai tietynlaiseen elämäntapaan (Goodson 2003 Bergin 2004, 164 mukaan). Näin ollen vapaa-aika, kuten koko yhteiskunta, on aiempaa monimuotoisempi. (Berg 2004, 164).

Myös liikunta on osa yksilön identiteettiprojektia. Ihmiset kohdistavat liikuntaan ja urheiluun aiempaa monipuolisempia odotuksia. Enää ainoastaan kilpailu ja suorittaminen eivät määrittele liikuntaan osallistumisen motiiveja. Liikunnasta haetaan entistä useammin edellä mainittujen lisäksi tai niiden sijaan terveyttä, rentoutumista, elämyksellisyyttä ja kokemuksia. Siihen miten liikuntaa harrastamme, millä intensiteetillä ja mitä lajeja, vaikuttavat sukupuoli, ikä, koulutus- ja sosioekonominen tausta sekä tulotaso. (Tähtinen ym. 2002, 49, 54 Bergin 2004, 164–165 mukaan.)

Liikuntasuhde-käsite antaa metateoreettisia välineitä ymmärtää kulttuurista merkityksenantoa tänä päivänä. Se on kiistämättä toisenlaista kuin vielä muutama vuosikymmen taaksepäin. (Koski 2008, 160–161.) Kulttuuristen merkitysten rooli on



huomattava nykyajan mielikuvayhteiskunnassa. Useat eri tahot taistelevat samanaikaisesti ihmisten huomiosta ja kiinnostuksesta. Tarjolla on virikkeiden ja viestien tulva, mutta ihmisen aika on rajallinen. Yksilön on tehtävä valintoja eräänlaisten merkityskertoimien painotusten perusteella. (Koski 2009.)

Elämää länsimaisessa yhteiskunnassa määrittävät yhä voimakkaammin yksilöllisyyden, markkinoiden ja median arvot. Toimiessamme mitä moninaisimmissa sosiaalisissa maailmoissa kohtaamme kulttuurisia merkityksiä, mikä puolestaan heijastuu meidän jatkuvasti rakentuvaan identiteettimme ja päivittäisiin valintoihimme. Tästä kaikesta johtuen on hyvin tärkeää ymmärtää ja lisätä tietoisuutta koskien kulttuurista merkityksenantoa ja niitä prosesseja, jotka siihen liittyvät. (Koski 2008, 160–161.) Liikuntakulttuuri – kuten muutkin kulttuurit – muovautuu jatkuvasti ja vaikuttaa meihin myös ilman, että ymmärtäisimme siihen liittyvää dynamiikkaa (Koski 2009).

Muokkaamalla kulttuuria tietoisesti, voidaan edistää liikuntakulttuuria. Kulttuurin syntymisen dynamiikkaan liittyvän ymmärryksen avulla voidaan viedä liikuntakulttuuria haluttuun suuntaan. (Koski 2009.) Grossberg ym. (1998, 53) kuitenkin huomauttavat, ettei mikään inhimillisistä toiminnoista ole täysin vapaa mukautumisesta, kapitalismista tai hyödyntavoittelusta (Koski 2008, 153).

Esimerkiksi suomalaisista suurin osa tietää, että liikunta on terveydelle hyväksi ja että liikkua pitäisi. Liikunnan terveysvaikutuksista on tarjolla paljon tietoa. Kuitenkin terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia on tähän tietämykseen nähden paljon. Pelkästään tieto liikunnan terveysvaikutuksista ei näin ollen näytä riittävän siihen, että ihmiset harrastaisivat liikuntaa riittävästi. Riittävä liikkuminen vaikuttaisi edellyttävän ainakin jonkinlaisia perustaitoja, joita opitaan esimerkiksi koulussa. Liikunnallisten taitojen oppiminen ei silti ole mahdotonta myöhemmälläkään iällä. Tiedon ja taitojen lisäksi merkitsevää on tunne, jota sävyttää usein kokemus mielihyvästä. Kuitenkin vasta asian muuttuminen yksilölle merkitykselliseksi johtaa liikuntaan kiinnittymiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Koski 2009.)

Liikuntasuhde-käsitettä voidaan soveltaa laajasti. Esimerkiksi julkisessa keskustelussa kannetaan usein huolta liian vähän liikkuvista ja tästä seuraavista ongelmista. Liian usein näissä keskusteluissa kiinnitetään huomiota vain tavoiteltuun lopputulokseen, eikä siihen monimuotoiseen prosessiin, jonka ihminen käy läpi ennen kuin alkaa liikkua riittävästi.

Tässä prosessissa hänen täytyy kiinnostua, oppia ja sisäistää liikuntaan liittyviä merkityksiä usein pieni askel kerrallaan. (Koski 2008, 161.)

Kosken mukaan aktiivinen elämäntapa on sidoksissa myönteiseen liikuntasuhteeseen, jossa liikunta on enemmän kuin pelkkä väline jonkin halutun tilan saavuttamiseksi. Liikuntaan pakottaminen harvoin johtaa fyysiseen aktiivisuuteen, saati myönteiseen liikuntasuhteeseen. Integroituminen liikunnan sosiaaliseen maailmaan näyttäisi vaativan muutakin kuin fyysistä aktiivisuutta – esimerkiksi kognitiivisia sekä emotionaalisia siteitä, joiden avulla yksilön on mahdollista laajentaa liikuntaan liittyviä merkityksiä ja kasvattaa liikunnan merkityksiä omassa elämässään. (Koski 2008, 161.) Fyysinen toimeliaisuus voidaan vaikkapa yhdistää johonkin yksilölle jo entuudestaan mieluisaan puuhaan, esimerkiksi musiikin kuunteluun, ja näin se voi saada aivan uusia merkityksiä (Koski 2009).

## **5 SYKEMITTARI – OMINAISUUDET JA KÄYTTÄMINEN KUNTOILUSSA**

Tässä luvussa pyrin kuvaamaan sykemittareita erityisesti kuntoilijan näkökulmasta. Ensimmäisessä alaluvussa kuvaan sykemittareita osana liikuntateknologiaa. Toisessa alaluvussa kuvaan sykemittareita ja käyttöön liittyviä oheistuotteita ja -ohjelmia. Seuraavaksi pohdin, mitä hyötyä sykemittarin käytöstä on kuntoilijalle. Viimeisessä alaluvussa pyrin tuomaan esiin kielteisiä vaikutuksia sykemittarin käyttöön liittyen.

Liikuntateknologian käyttöä erityisesti kuntoilijan näkökulmasta on tutkittu tieteellisesti vasta vähän. Viime vuosina on tutkittu esimerkiksi kilpasuunnistajien liikuntateknologian käyttöä ja sen vaikutusta harjoitteluun ja motivaatioon (Kari 2011), liikuntateknologiapalvelun käyttöä teknologian hyväksymisen näkökulmasta (Korhonen 2010) sekä sykemittarin käytön vaikutusta liikuntamotivaatioon työikäisillä naisilla (Aalto 2011). Näin ollen voidaan sanoa, että tähän päivään mennessä liikuntateknologian käytön tieteellinen tutkimus on vielä aika aluillaan.

### **5.1 Sykemittari osana liikuntateknologiaa**

Nykypäivänä erilaiset liikuntateknologialaitteet mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden mittaamisen ja seuraamisen (Makkonen ym. 2012, 1). Laitteet mittaavat liikkeen vaikutuksia kehoon ja muuntavat sen käyttäjälle ymmärrettäväksi. Liikuntateknologiat tuottavat tieteellistä, pääosin biomekaniikkaan ja liikuntafysiologiaan perustuvaa tietoa käyttäjälleen. Uusia teknologiasovelluksia kehittämällä pyritään parantamaan liikuntakokemusta (Malkinson 2009 Karin 11–12 mukaan). Liikuntateknologia on laaja käsite, sillä se sisältää muun muassa urheiluvälineitä, mitta- ja seurantalaitteita, ohjelmistoja, liikuntasisältöjä sekä liikunnan elämyksellisyyttä tukevia teknologioita ja sovelluksia. Tiivistetysti ilmaistuna liikuntateknologia näyttäytyy teknologiasovelluksina, joita liikunnan harrastajat voivat harjoittelussaan hyödyntää. (Hyvinvointiklusteri 2007 Karin 2011, 10 mukaan.)

Yhä useampi ihminen on alkanut käyttää liikuntateknologialaitteita harrastaessaan liikuntaa, mutta käyttöön liittyvät syyt vaihtelevat yksilökohtaisesti. Joillekin liikuntateknologian käyttö kytkeytyy terveyteen ja hyvinvointiin, kun taas toisille

merkitsee enemmän fyysinen suorituskyvyn kehittäminen tietyssä urheilulajissa tai esimerkiksi ulkonäön kohentaminen liikuntateknologian avulla. Joku taas saattaa haluta antaa itsestään liikunnallisen kuvan muille käyttämällä liikuntateknologiavarusteita. (Makkonen ym. 2012, 1.) Liikuntateknologian avulla ei voi kuitenkaan korvata fyysistä aktiivisuutta. Liikuntateknologian avulla voi parantaa liikuntasuoritusta ja tukea harjoittelua, jos motivaatio liikuntaan on olemassa. (Malkinson 2009 Karin 2011, 11.)

Sykemittari on yksi eniten käytetyimmistä liikuntateknologioista. Sykemittaria käytetään muun muassa sopivan harjoitustason, fyysisen kunnan ja energian kulutuksen määrittämiseksi ja niissä tapahtuvien muutosten seuraamiseksi. Monista urheilutietokoneista löytyy sykkeenmittaustoiminnon lisäksi myös muita ominaisuuksia. Esimerkiksi GPS-sensorin avulla voidaan mitata liikuntasuorituksen reittiä, nopeutta ja korkeutta. Liikuntateknologian avulla mitattuja tietoja voi halutessaan ladata ja tallentaa erilaisiin ohjelmistoihin ja internetistä löytyviin palveluihin, joiden avulla yksittäisiä suorituksia ja omaa kehittymistä voi analysoida tarkemmin ja monipuolisemmin. Internet-palveluissa omia liikuntakokemuksiaan voi myös jakaa muiden liikunnan harrastajien kanssa. (Ahtinen ym. 2008 Karin 2011, 11 mukaan.)

Tässä tutkielmassa tarkastelen kuntoliikkujien ja -urheilijoiden sykemittarin käytön vaikutuksia liikuntasuhteeseen. Tarkoituksenmukaista tämän tutkielman kannalta on ollut selvittää yhden liikuntateknologialaitteen vaikutuksia kohderyhmän liikuntasuhteeseen, sillä liikuntateknologia pitää sisällään todella laajan valikoiman erilaisia teknologiasovelluksia. Tulevaisuudessa olisi tietysti mielenkiintoista selvittää myös muiden liikuntateknologiasovellusten vaikutuksia liikuntasuhteeseen.

## **5.2 Sykemittareiden ominaisuudet, oheistuotteet ja -ohjelmat**

Sykemittareilla tarkoitetaan digitaalisia laitteita, jotka mittaavat käyttäjiensä sykettä (Makkonen ym. 2012, 2). Syke kertoo kuinka monta kertaa sydän lyö tietyssä ajassa, yleensä minuutin aikana. Sykkeeseen vaikuttavat useat yksilöllisesti määräytyvät ja yksilöstä riippumattomat tekijät. Yksilöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön ikä, sukupuoli, fyysinen kunto ja perimä. Ulkoinen tekijä on esimerkiksi ilman lämpötila. (Kotiranta ym. 2007, 16.)

Tyypillisessä sykemittarissa on kaksi osaa, mittausyksikkö sekä näyttö- ja varastointiyksikkö, jotka ovat langattomasti yhteydessä toisiinsa. Useimmissa malleissa mittausosa kiinnitetään rinnan ympärille mittaamaan sydämen sykettä. Näyttö- ja varastointiosa kiinnitetään tavallisesti ranteeseen, ja ne näyttävät syketiedot käyttäjälleen sekä tallentavat tiedot mahdollista myöhempää käyttöä varten. (Makkonen ym. 2012, 2; Kotiranta ym. 2007, 17; Aalto 2005, 196.)

Harjoitustiedot voidaan siirtää rannetietokoneesta USB-vastaanottimen avulla esimerkiksi omaan henkilökohtaiseen online-harjoituspäiväkirjaan, jossa harjoituksia voidaan ennalta suunnitella ja arvioida jälkikäteen. (Polar Electro 2011a; Aalto 2005, 196–197). Jotkut sykemittarit antavat sykkeen lisäksi tietoja esimerkiksi käyttäjän ottamien askelten määrästä, sijainnista (Makkonen ym. 2012, 2), kalorinkulutuksesta, korkeuseroista, kokonaisnousuista sekä sykevälivaihtelusta (Kotiranta ym. 2007, 17).

Sykevälivaihtelulla tarkoitetaan yksittäisten lyöntien välistä aikaeroa, joka pienenee sykkeen noustessa. Sykevariaatio häviää liikuntaharjoituksessa, jos syke nousee yli 65 prosenttia maksimisykkeestä. Sykevälivaihtelu kertoo sydämen kunnosta ja terveydestä – terveellä yksilöllä sykkeessä on paljon variaatiota. Tämän tiedon avulla voidaan määritellä yksilölle sopivat harjoitusykealueet (Kotiranta ym. 2007, 17; Aalto 2005, 193–195.). Sykkeen tavoin sykevälivaihteluun vaikuttavat useat yksilön sisäiset ja yksilöstä riippumattomat ulkoiset tekijät (Kotiranta ym. 2007, 17).

Erilaisten liikkujien tarpeita ajatellen on suunniteltu erilaisia sykemittareita, esimerkiksi painonhallintaan, fitnekseen, ulkoiluun, juoksuun ja pyöräilyyn (Aalto 2005, 193–195). Sykemittariin voidaan siis yhdistää esimerkiksi juoksu- tai pyöräsensori, jonka avulla voi mitata juuri näissä lajeissa merkityksellisiä tietoja. Useimpia sykemittareita voi käyttää myös uudessa. Joissakin malleissa on mahdollisuus testata omaa kuntoa, rentousastetta ja harjoituksesta palautumista sekä luoda harjoitus- ja painonhallintaohjelmia. Sykemittarin hinta riippuu yleensä siitä, miten monikäyttöisestä ja laadukkaasta mallista on kyse. (Kotiranta ym. 2007, 17.)

Ensimmäiset langattomat sykemittarit toi markkinoille suomalainen Polar vuonna 1982. Nykypäivänä Polarilla on markkinoiden laajin sykemittareiden tuotevalikoima. Aluksi mahdollisuus mitata sykelukemia langattomasti vaikutti merkittävästi erityisesti urheilijoiden harjoitteluun. (Polar Electro 2011b.) Vuonna 1987 Polar toi markkinoille ensimmäisen harrasteurheilijoille sekä aktiivisille kuntoilijoille suunnatun tuotteen (Sport

Tester PE300). Tuotteessa on Tavoitesykealue-toiminto, jonka tavoitteena on sykeperusteisen harjoittelun yksinkertaistaminen. Monien sykemittareiden tavoitteena on antaa liikkujalle selkeää opastusta tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun, tietoa harjoituksista palautumisesta sekä henkilökohtaisesta kuntotasosta. (Polar Electro 2011a.)

Esimerkiksi Polarin OwnIndex on innovaatio, jonka avulla yksilö voi määrittää maksimaalisen hapenottokykynsä eli aerobisen kuntonsa tason. Mittarin mukana tulevan viitearvotaulukon avulla voi verrata kuntotasoaan muihin samanikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin. (Aalto 2005, 196–197.) Polar Keeps U Fit -ohjelmalla voi puolestaan käyttäjän kuntotietojen perusteella tehdä harjoitusohjelman, joka kertoo kuinka kauan ja miten kovaa tulisi harjoitella omien tavoitteiden saavuttamiseksi. (Polar Electro 2011a.)

Suunto on puolestaan kehittänyt järjestelmän, jonka avulla voi arvioida yksittäisen liikuntasuorituksen vaikutusta kuntotasoon. EPOC-järjestelmä päättelee sykkeen avulla harjoituksen aikaisen hapenkulutuksen ja analysoi sen vaikutuksen yksilön kuntotasoon. Järjestelmä vaatii jonkin verran osaamista ja vaivannäköä, ja sitä käyttävätkin tällä hetkellä lähes pelkästään aktiivikuntoilijat ja kilpaurheilijat. Siitä voisi olla kuitenkin hyötyä myös tavalliselle kuntoilijalle. (Aalto 2005, 195.)

Viime vuosina markkinoille on tullut myös liikuntateknologiasovelluksilla varustettuja matkapuhelimia. Mahdollisuus mitata sykettä matkapuhelimesta löytyvällä sovelluksella sekä sykemittareiden hintojen lasku ovat lisänneet paitsi sykemittareiden käyttöä myös niiden näkyvyyttä jokapäiväisessä elämässä. (Makkonen ym. 2012, 2.)

### **5.3 Sykemittarin käytön myönteiset vaikutukset kuntoilijalle**

Parhaimmillaan nykYTEknologia voi innostaa, kannustaa ja opettaa kuntoilijaa liikkumaan sekä vaikuttaa myönteisesti harjoittelumotivaatioon. Liikunnan harrastajille on nykypäivänä tarjolla monenlaisia välineitä ja ohjelmia, joista sykemittari on luultavasti tunnetuin. Sykemittari antaa tietoa liikunnan tehosta, harjoituksen sujuvuudesta, terveydestä ja suorituskyvystä. Sykemittari auttaa myös yksilökohtaisten kuntotavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa. (Aalto 2005, 193–195.) Tässä luvussa käsittelen pääasiassa sykemittarin käytön myönteisiä vaikutuksia kuntoilijalle.

Sykkeiden mittaaminen ja seuraaminen liikuntasuorituksen aikana auttaa ennen kaikkea määrittämään oikean suuruisen kuormituksen tai tehon. Sykemittari toimii ikään kuin kehon kierroslukumittarina. Sykemittari antaa objektiivista, tarkkaa ja luotettavaa palautetta liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen. Oman liikuntasuorituksen mittaaminen voi myös lisätä motivaatiota liikunnan harrastamiseen. (Kotiranta ym. 2007, 16, 19.)

Eri tutkimuksissa liikuntateknologian vaikutuksista liikuntamotivaatioon on saatu hieman ristiriitaisia tuloksia. Liikuntateknologian vaikutukset liikuntamotivaatioon, esimerkiksi kilpasuunnistajilla, eivät olleet kovin merkittäviä (Kari 2011, 87–88). Korhosen mukaan (2010, 99) liikuntateknologiapalvelu puolestaan motivoi käyttäjiään harrastamaan liikuntaa, sillä palvelun käyttäjät liikkuvat enemmän kuin väestö keskimäärin. Aallon (2011, 58) mukaan liikuntateknologian käyttö ei vaikuttanut työikäisten naisten liikuntamotivaatioon ainakaan tutkimuksessa toteutetun kahden kuukauden liikuntainterventiojakson aikana tai sen jälkeen. Sykemittarin käyttö liikuntaharjoittelussa vaikutti kuitenkin myönteisesti liikkujien itse arvioituun motivaatioon (Aalto 2011, 58).

Erityisesti kestävyystyypillisessä harjoittelussa sykemittarista on hyötyä kuntoilijalle. Esimerkiksi kilpasuunnistajat käyttävät säännöllisesti urheilutietokonetta ja GPS-sensoria sekä harjoituksissaan että kilpailuissa (Kari 2011, 85–86). Oikealla syketasolla harjoittelu on tärkeää, jotta harrastukseen liittyvät tavoitteet, esimerkiksi kunnan kohoaminen, saavutettaisiin (Kotiranta ym. 2007, 71). Sykemittarin avulla erityisesti kuntoiluharrastusta aloitteleva saa tuntumaa siihen, miltä eri syketasoilla harjoittelu kehossa tuntuu, eikä aloita liikkua liian kovaa (Aalto 2005, 31–33, 35). Liian kovalla teholla harjoittelu latistaa helposti innostuksen liikuntaan (Kotiranta ym. 2007, 69).

#### **5.4 Sykemittarin käytön kielteiset ja neutraalit vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen**

Kehon muokkaaminen liikuntavälineiden avulla ei rajoitu enää pelkästään huippu-urheilijoihin, sillä myös tavallisia ihmisiä rohkaistaan käyttämään niitä. Nykypäivänä jokaisen oletetaan muokkaavan kehoaan paitsi rankan fyysisen ponnistelun keinoin, myös antautumalla välineiden vietäväksi. (Magdalinski 2009, 1–2.) Asiantuntijoilla ja yläluokilla on aina ollut valta määrittää, mihin hyödykkeitä tulee käyttää ja mitä meidän

tulisi tehdä työn ja levon välisenä vapaa-aikana (Marvin 1988, Brewer, Porter 1993, Cross 1993 Pantzarin 1992, 10 mukaan). Ihmisiä kannustetaan liikkumaan, sillä fyysistä passiivisuutta pidetään merkittävänä riskitekijänä yksilölle. Liikuntateknologia nähdään keinona paitsi yksilön fysiologisen tilan kartoittamisessa myös aktiiviseen elämäntyyliin ohjaamisessa. (Ermes, Pärkkä, Mäntyjärvi ja Korhonen 2008, Karin 2011, 12 mukaan.)

Sirosen (1988, 14) mukaan kuntoliikunta on urheiluun verrattuna takapajuista ja konservatiivista, mutta ottaa silti vaikutteita huippu-urheilusta. ”Kovan sektorin” harrastajat ”asettavat itselleen suoritustavoitteita, opettelevat hiihdon luistelutyylin ja hankkivat käyttöönsä valmennustietoa elleivät peräti doping-aineita. Joukkoliikuntatapahtumien (Finlandia-hiihtojen ja Pääkaupunkijuoksujen) kilpasarjoissa nämä kuntoilijat saavat vastaansa huippu-urheilun maailman jäädyttelevien aktiivien, tulosluetteloiden ja reittiennätysten muodossa.” Rytminen ja ilmaisullinen liikunta voidaan nähdä vastaliikkeenä kuria ja askeesia tavoitteleville suorituksille, jossa luonto koetaan vastustajaksi, joka asettaa rajoja suorituskyvyille. Teknis-operatiivisella suorittamisella haastetaan luonto ja pyritään saavuttamaan aina vain parempia tuloksia. (Sironen 1988, 31–33.)

Ongelmana voidaan pitää sitä, että ihmisruumis nähdään konemaisena kokonaisuutena, jonka tehokkuusastetta halutaan parantaa loputtomasti (Magdalinski 2009, 1–2). Ilman kriittistä suhtautumista on vaarana, että liikunnasta tulee keinotekoisia suorittamista. Ihmisruumista tulee osa tuotantovoimia, josta halutaan ottaa kaikki mahdollinen hyöty irti. Sirosen mukaan työhyveiden toistaminen liikunnassa palvelee suoraan kilpailuyhteiskunnan tarpeita, ei yksilön. (Sironen 1988, 19.)

Vallitseva liikuntakulttuuri näyttäisi toimivan samansuuntaisesti kuin teollinen yhteiskunta, eli pyrkimyksenä on hallita luontoa. (Sironen 1988, 31–33.) Itse asiassa moderni urheilu mekaanisine ja sääntöihin sidottuine rakenteineen vaikuttaisikin ilmentävän paremmin työpaikkaa kuin vapautta (Brohm 1978 Magdalinkin 2009, 4 mukaan). Suorituksiin keskittymistä ja taitavuutta on urheilun maailmassa aina arvostettu. Urheilun järjestelmään harvoin sisältyykään naurua tai ilottelua. Ne ovat urheilussa mukana, mutta useimmiten enemmän yllätyksellisinä kuin tarkoituksellisia. Urheillessa pyritään ehkä tiedostamatta pyyhkimään pois kaikenlainen kokemuksellisuus ja keskitytään näyttämään hyvältä ja keskittyneeltä. Niin ikään urheilun elämyksellisyydestä viestivä hiki ja hajut pyritään peittämään mahdollisimman hyvin, vaikka niitä ei täysin voidakaan kontrolloida. (Silvennoinen 1988, 189.) Toisin sanoen



keskittynyt suorittaminen ja parempien suoritusten hakeminen kuuluvat kuntoliikunnan ja -urheilun luonteeseen huolimatta siitä kenen tavoitteita se palvelee.

Kulutuskriitikoiden mukaan modernin kulutusyhteiskunnan läpinäkyvä periaate on rationalisoituminen (Ritzer 1992 Pantzarin 1996, 104 mukaan), mikä näkyy esimerkiksi tehokkuuden, mitattavuuden ja ennustettavuuden arvostuksena. Tähän liittyen tuotteet ja palvelut standardoituvat ja työ- ja kulutustottumukset yhdenmukaistuvat suoritteista koostuviksi raaka-aineiksi (Pantzar 1996, 105.) Ihmiset toimivat koneen osina niin kulutuksessa kuin tuotannossakin (Ritzer 1992 Pantzarin 1996, 105 mukaan), teknologian ehdoilla. Aidot kokemukset, ihmissuhteet ja yllätyksellisyys ovat toissijaisia (Pantzar 1996, 104–105.) Massakulutusyhteiskunnalle ominaista on kokemusten köyhtyminen (Ritzer 1992 Pantzarin 1996, 104 mukaan).

Kulutuskritiikkiä on myös kritisoitu. Antiteesin mukaan jokainen vastaanottaa tuotteet erikseen ja omalla tavallaan, vaikka ne tuotetaankin massoille (vrt. Dittmar 1992; Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton 1981, Miller 1995 Pantzarin 1996, 105 mukaan). Merkittävän puheenvuoron on avannut muun muassa Stanley Lebergott, jonka mukaan elintason kasvu ei väistämättä merkitse elämänlaadun heikkenemistä. Materiaalisen kulttuurin kehityksen myötä on esimerkiksi terveyden taso parantunut, elinikä pidentynyt ja vapauduttu ikävästä työstä. (Lebergott 1993 Pantzarin 1996, 105–106.)

Liikuntateknologia auttaa kuntoilijaa keskittymään suoritukseensa ja parantamaan sitä sekä tukee tavoitteiden saavuttamista. Urheilu ja teknologia eivät oikeastaan ole ilmiötasolla kovin kaukana toisistaan. Magdalinskin (2009, 3) mukaan koko moderni urheilu on teknologian läpäisemä tuote – ajatellaan vaikkapa sekuntikellon merkitystä pikajuoksussa. Liikuntaan ja urheiluun liittyvän välineistön kehittämisessä käytetään usein apuna monimutkaisiakin innovaatioiden suunnitteluprosesseja. Teknologia on niin hyvin upotettu urheilun tuotteeseen, että näitä kahta on usein suorastaan hankalaa erottaa toisistaan. (Magdalinski 2009, 4.) Myös toimijaverkostoteoreettinen tutkimussuuntaus tukee näkemystä urheilukulttuurin ja teknologian välisistä vähäisistä eroista. Historiallisesti tarkasteltuna sosiaaliset ”ihmisjärjestelmät” ja teknologiset ”esinejärjestelmät” ovat laajentuneet rinnakkain toisiinsa vaikuttaen ja toisiaan lainaten (Pantzar 1996, 133). Tästä huolimatta monet liikunnan ja urheilun harrastajat suhtautuvat teknologiaan epäluuloisesti.

Teknofobian (Barilan & Weintraub 2001 Magdalinskin 2009, 3 mukaan) taustalla on usein pelko ihmisyyden merkityksen ja tulevaisuuden puolesta. Länsimaissa on ylläpidetty näkemystä, jonka mukaan luonnolliset keinot ja tuotteet olisivat parempia kuin mikä tahansa ihmisen valmistama. (Magdalinski 2009, 3.) Helposti unohdetaan, että ihmisruumis on paitsi tekevä, myös kokeva. Esimerkiksi kuntosalilla harjoittelu voi ulospäin näyttää konemaiselta lihastyöltä, mutta samanaikaisesti sisältää arkikokemuksen ylittäviä elämyksiä, kuten huumasta, ajantajun muutoksia ja irtaantumisen tuntemuksia. (Silvennoinen 1988, 189.) Muilla elämänalueilla, esimerkiksi työssä, ruumiilliset tarpeet sekä aistimelliset ja aineelliset kokemukset joudutaan usein siirtämään syrjään. Sen sijaan urheilussa niille löytyy ainakin potentiaalisesti tilaa. Jokaisessa liikuntatapahtumassa syntyy vuorovaikutus ruumiin kanssa, tulkittiinpa sitä esimerkiksi sykemittarilla tai vaikkapa runouden ja filosofisen meditaation avulla. (Sironen, 1988, 31–34.)

Jokainen liikuntaharjoitus opettaa ruumiin rajoista ja siten yhteydestä luontoon: uupumuksesta, kivuista ja kulumisesta. Harjoituksen jälkeen seuraa aina miellyttävä jälkitila, jossa yhteys luontoon hetkeksi katoaa. Kuten muutkin elämän osa-alueet, niin myös liikunta vetää puoleensa myös niin sanottuja rajanylittäjiä, jotka hakevat liikunnassa myös muita, epätavanomaisempia kokemuksia ja merkityksiä. (Sironen, 1988, 31–34.) Liikuntateknologian tehtävänä on tulkita ruumiin kokemuksia, mutta ihmisruumis on lopulta se, joka päättää mihin se pystyy. Esimerkiksi internetissä juoksukeskustelupalstoilla on kuntomaratoonareiden tarinoita siitä, kuinka viimeiset kilometrit juostiin kovempaa, kuin mitä sykemittarin mukaan olisi pitänyt pystyä. Tämä jos mikä, kertoo ihmisessä piilevistä voimavaroista, joita sykemittarit eivät osaa mitata. (Kotiranta ym. 2007, 81.)

Myös kilpasuunnistajien liikuntateknologian käyttöä koskevassa tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tutkimustuloksia. Kilpasuunnistajan omat subjektiiviset tuntemukset ohjaavat harjoittelua enemmän, jos ne ovat ristiriidassa liikuntateknologian antaman palautteen kanssa. Liikuntateknologialla on siten lähinnä käyttäjän omia subjektiivisia tuntemuksia vahvistava rooli. (Kari 2011, 87–88.)

Liikuntateknologia siis auttaa keskittymään liikuntaharjoitukseen, parantaa suorituskykyä ja tukee tavoitteiden saavuttamista. Liikuntateknologia ja tässä tarkasteltu sykemittari ei voi kuitenkaan palvella kuin tietyn tyyppistä harjoittelua, sillä esimerkiksi rytmiseen ja ilmaisulliseen liikuntaan se soveltuu huonosti. Sykemittarin avulla ei voi myöskään kehittää fyysistä voimaa tai taitoja. Sykemittari tukee pääasiassa vain fyysisen

kunnan ylläpitämiseen ja kohottamiseen liittyvien tavoitteiden saavuttamista ja harvemmin muun tyyppisten tavoitteiden saavuttamista. Kuntoilun tavoitteet saattavat yksilöstä riippuen liittyä vaikkapa yhdessäoloon perheen tai ystävien kanssa, virkistykseen, rentoutumiseen, hyvinvointiin, liikkumisen kokemuksellisuuteen ja elämyksellisyyteen, ulkoiluun ja luontoon, vapauteen, ulkonäköön ja itsetunnon vahvistamiseen. Nähtäväksi jää, onnistutaanko tulevaisuudessa kehittämään liikuntateknologiatuotteita, jotka palvelisivat erityyppisten kuntoliikkujien tarpeita ja täyttäsivät näiden liikuntateknologialle asettamat odotukset.

Pantzar (1996) kuitenkin muistuttaa, että ajan kuluessa radikaalien uutuustuotteiden käyttömotiivit ja -tavat muuttuvat. Alkuvaiheessa käytön taustalla on monenlaisia motiiveja: muista erottautumisen halu, muodinumukaisuuden tavoittelu, jännityksen kaipuu, liikkumisen ja vauhdin viehätys, riskinotto, rationaali harkinta tai vaikkapa pyrkimys mielihyvään. Lopulta uutuustuotteet joko jäsenyivät osaksi sisäistettyä elämäntapaa tai ne häviävät kuriositeettina. Yksittäisessä kotitaloudessa hyödykkeen käyttötavoilla on taipumus vakiintua ja kiinnittyä osaksi laajempaa toiminnallista kokonaisuutta. Koko elämäntapa voi lopulta rakentua tietyn hyödykkeen, esimerkiksi auton, ympärille. (Pantzar 1996, 73–74.)

Sykemittareiden käyttäjät kuitenkin kohdistavat sykemittareihin paitsi toiminnallisia myös nautinnollisia odotuksia. Makkonen ym. (2012, 7) tutkivat suomalaisia sykemittareiden käyttäjiä ja havaitsivat, että nämä odottavat paitsi sykemittareiden palvelevan erilaisia terveyden ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita, myös yhtäläillä tekevän liikunnasta hauskeempaa. On tietysti mahdollista, että sykemittarin käyttö voi ainakin alkuvaiheessa lisätä yksilön mielenkiintoa liikuntaa kohtaan, mutta ruumiin kokemuksellisuuteen ja sitä kautta liikunnan nautittavuuteen sykemittarilla ei voi vaikuttaa. Sykemittari voi toki estää aloittelevaa kuntoilijaa aloittamasta liikuntaharrastusta liian kovalla teholla ja estää maitohappojen kertymisen kehoon. Kun oma suorituskyky harjoittelun myötä tulee tutuksi, tuntuu liikuntasuoritus yksilön ruumiissa samalta riippumatta siitä käytetäänkö liikuntateknologiaa vai ei. Jos tunne on yksilön mielestä epämiellyttävä, ei pelkkä liikuntateknologia saa yksilöä liikkumaan. Näin ollen liikuntateknologia voi tukea kuntoilua, mutta liikkumiseen tarvittava innostus ja motivaatio yksilön on edelleen löydettävä itsestään.

Kaikille huippu-urheilun maailmasta omaksuttu totinen suorittaminen ei sovellu. Innostus liikuntaan voi loppua herkästi, jos liikunnasta yritetään tehdä täydellisyyttä hipova ja

kehitystä seuraava suorite. Liikuntateknologian käyttö vaatii kuntoilijalta ainakin jonkin verran ylimääräistä aikaa, vaivannäköä (Kari 2011, 87–88; ks. myös Korhonen 2010, 87–88) ja rahaa. Muun muassa liikunnan harrastamisen esteitä selvittävän tutkimuksen mukaa juuri ajanpuute oli suurin syy olla harrastamatta liikuntaa (34 %) (Lehtomäki 2005). Nämä asiat huomioon ottaen liikuntateknologia ei vaikuta soveltuvan kaikille kuntoilijoille, eikä liikuntateknologian käyttöä kaikissa tilanteissa voi pitää järkevänä.

## 6 TEORIAOSUUDEN YHTEENVETO

Kuntoilusta on vuosien saatossa tullut suosittu vapaa-ajanviettomuoto, jonka parissa vietetään aikaa ikään tai sukupuoleen katsomatta. Vielä joitakin vuosikymmeniä sitten ajateltiin yleisesti, että voimat kuluvat hukkaan urheillessa. Etenkään naisten ja iäkkäiden liikunnan harrastamista ei pidetty sopivana. Noin 1960-luvulta lähtien kuntoilua on pidetty trendikkäänä harrastuksena niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Liikunnan koetaan edistävän yksilölle tärkeitä elämänarvoja, kuten terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Näin ollen ei ole ihme, että liikuntaan halutaan käyttää aikaa ja rahaa aina vain enemmän.

Aktiivinen tiedottaminen liikunnan terveydelle ja hyvinvoinnille edullisista vaikutuksista ja toisaalta fyysisen passiivisuuden aiheuttamista haitallisista vaikutuksista on lisännyt liikunnan harrastamista sekä yhteiskunnallisia toimia kuntoliikunnan hyväksi. Yksilöä kannustetaan liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan ja kuntoliikunnan harrastamista tuetaan yhteiskunnassamme monin tavoin, muun muassa lainsäädännöllä, kuntoliikuntajärjestöjen avustuksilla ja kuntoilijoiden tarpeet huomioivia liikuntapaikkoja rakentamalla. Tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan omaehtoisesti ja terveytensä kannalta riittävästi. Lisäksi vapaa-ajan lisääntyminen, työn keventyminen ja taloudellisten voimavarojen parantuminen ovat muuttaneet ihmisten suhtautumista liikuntaan aiempaa myönteisemmäksi.

Liikuntasuhde on käsite, joka antaa uuden näkökulman liikuntakulttuurin muutokseen. Perinteisesti liikunnan historia on nähty vain eri lajien ja harrastamisen määrien vaihteluna, ja ihmisten asenteet, havainnot, käyttäytyminen ja motiivit ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Liikuntasuhteella tarkoitetaan yksilön asennoitumista ja suhtautumista liikuntakulttuuriin, sen osa-alueisiin sekä tähän kulttuuriin liittyviin merkityksiin. Liikuntasuhteen osa-alueita ovat omakohtainen liikunta, urheilun seuraaminen, liikunnan tuottaminen ja liikunnan kuluttaminen. Tässä tutkielmassa tarkastellaan kuntoilijoiden omakohtaista liikuntaa. Omakohtaisella liikunnalla tarkoitetaan liikunnallista ilmiä käyttäytymistä, kuten yksilön harrastamia liikuntalajeja, harrastetun liikunnan intensiteettiä, suhtautumista liikunnan harrastamiseen sekä liikunnan merkitystä yksilön elämässä.

Jokainen ihminen määrittää jatkuvasti suhdettaan liikunnan ja urheilun sosiaaliseen maailmaan omaksuen sen merkityksiä. Nämä merkitykset heijastuvat yksilön käsityksiksi

ja asenteiksi liikuntaa ja urheilua kohtaan. Liikunnan merkitys yksilön elämässä voi vaihdella eri elämäntilanteissa. Liikunnan lisäksi on myös muita elämäntilanteita ja toimintamuotoja, jotka kilpailevat merkityksestä yksilön elämässä. Liikuntasuhteen muotoutumiseen yksilön elämäntilanteissa vaikuttavat sekä geneettinen perimä että ympäristön tarjoamat virikkeet. Esimerkiksi sykemittari voi olla tällainen ympäristön tarjoama virike, joka tavalla tai toisella muokkaa yksilön liikuntasuhdetta.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella erilaiset yhteiskunnalliset ja liikuntakulttuuriin liittyvät muutokset ovat vaikuttaneet kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen. Ympäristön muutokset näkyvät kaiken kaikkiaan suomalaisten liikuntasuhteessa valtaosin myönteisissä asenteissa ja suhtautumisessa liikuntaan ja urheiluun sekä liikunnan harrastamisen intensiteetin, määrän sekä harrastettujen lajien määrän kasvussa. Meidän kulttuurissamme liikuntaa on yksi merkittävimmistä kiinnostuksen kohteista. Yhä useampi suomalainen alkaa harrastaa yhtä tai useampaa liikunta- tai urheilulajia jo lapsuudessaan ja omaksuu samalla liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiä. Lisäksi yhä useammalle ihmiselle liikunnasta tulee tärkeä osa identiteettiä, eikä harvinaista ole enää sekään että liikunnasta tulee yksilölle elämäntapa tai ammatti. Myös kuntoliikkujiksi ja -urheilijoiksi luokiteltavat yksilöt asettavat itselleen henkilökohtaisia tavoitteita ja pyrkivät parantamaan fyysistä suorituskykyään. Mallia harrastustoimintaan otetaan entistä enemmän huippu-urheilusta ja työelämästä.

Kun kuntoliikunnan harrastaminen 1960-luvulla alkoi viritä, oli harrastamisen tavoitteena useimmiten terveyden ja työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Tätä ennen vapaa-ajalla tapahtuvaa fyysistä ponnistelua pidettiin yleisesti ottaen turhana voimien kuluttamisena. Sittenkin kuntoilulle on alettu asettaa yhä moninaisempia tavoitteita. Liikunnan ja urheilun kokemuksellisuus, elämyksellisyys, ulkoilu- ja luontokokemukset, virkistäytyminen ja rentoutuminen, yhdessäolo perheen ja ystävien kanssa tai vaikkapa ulkonäön kohentaminen liikunnan avulla saattavat olla yksilön ensisijainen syy harrastaa kuntoilua.

Nykyhetkeen tultaessa kuntoliikunta on muun liikunnan ja urheilun tapaan eriytynyt, laajentunut, kaupallistunut ja välineellistynyt. Esimerkiksi eri lajien ja eritasoisten liikunnan harrastajien tarpeisiin kehitetään jatkuvasti uusia välineitä, joita hankkimalla liikunnan harrastajat voivat mitata, seurata, analysoida ja suunnitella liikuntasuorituksiaan. Yhä useampi suomalainen on alkanut hyödyntää liikuntateknologian tarjoamia mahdollisuuksia kuntotasosta riippumatta.

Liikuntateknologialla voidaan tarkoittaa oikeastaan mitä vain teknologiasovelluksia, joita liikunnan harrastajat voivat harjoittelussaan hyödyntää. Tavallisesti liikuntateknologiaa käytetään oman harjoittelun tukemiseen ja suoritusten parantamiseen. Liikuntateknologiaa ei kuitenkaan voi käyttää korvaamaan itse fyysistä aktiivisuutta ja siitä saatavia hyötyjä, joten jokaisen ihmisen on tehtävä ainakin jonkin verran lihaksillaan töitä pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan kuntoilijan sykemittarin käyttöä ja käytön vaikutuksia kuntoilijan liikuntasuhteeseen. Sykemittari on yksi eniten käytetyistä liikuntateknologiavälineistä. Nykypäivänä kuntoilijan on mahdollista valita erimerkkisistä ja erilaisia ominaisuuksia sisältävistä mittareista omansa. Sykemittareiden suunnittelussa on jo otettu huomioon eri lajien vaatimukset ja esimerkiksi osa niistä kestää vettä. Kaikista yksinkertaisimmalla mallilla voi mitata sykettä, mutta lisäksi sykemittarilla voi mitata omaa energiankulutusta, nopeutta, matkaa ja kuljettua reittiä. Lisäksi sykemittarilla voi arvioida omaa kuntotasoaan ja seurata siinä harjoittelun myötä tapahtuvia muutoksia. Sykemittari tallentaa käyttäjän mittaamat tiedot, joita voi jälkikäteen analysoida tietokoneelta erilaisilla internet-ohjelmilla. Sykemittareiden valmistajat tarjoavat näitä ohjelmia, mutta lisäksi kuntoilija voi käyttää myös muun kuin sykemittarin valmistajan tarjoamaa verkkosivustoa analysoidakseen, suunnitellakseen ja jakaakseen liikuntasuorituksiaan.

Tämän tutkielman kirjallisuuskatsauksen perusteella olen laatinut sykemittarin käytön mahdollisista vaikutuksista kuntoilijan liikuntasuhteeseen seuraavan taulukon (taulukko 1.), jotta voitaisiin hahmottaa kokonaiskuva vaikutuksista. Taulukkoon olen jaotellut sykemittarin käytön mahdolliset vaikutukset liikuntasuhteeseen kahteen osaan: myönteisiin ja kielteisiin/neutralaaleihin.

*TAULUKKO 1. Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen kirjallisuuskatsauksen perusteella*

<p><b>Sykemittarin käytön myönteiset vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen:</b></p>	<p><b>Sykemittarin käytön kielteiset/neutraalit vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen:</b></p>
<p>1a) Innostaa, kannustaa ja opettaa kuntoilijaa liikkumaan</p>	<p>1b) Ei voi vaikuttaa ruumiin kokemuksellisuuteen ja liikunnan nautittavuuteen</p>
<p>2a) Auttaa määrittämään oikean suuruisen harjoituskuormituksen tai tehon liikuntasuorituksen aikana</p>	<p>2b) Kuntoilija antautuu välineiden vietäväksi ja toimii kuin kone, minkä seurauksena liikuntaan liittyvistä aidoista kokemuksista, ihmissuhteista ja yllätyksellisyydestä tulee toissijaisia</p>
<p>3a) Antaa tuntumaa siihen, miltä eri syketasoilla harjoittelu tuntuu ja estää aloittelevaa kuntoilijaa aloittamasta harjoittelua liian kovalla teholla</p>	<p>3b) Liikunnasta tulee helposti keinotekoista suorittamista, joten se ei tuota lainkaan nautintoa liikkujalle</p>
<p>4a) Vaikuttaa myönteisesti kuntoilijan harjoittelumotivaatioon</p>	<p>4b) Ei saa ihmistä liikkumaan, jos yksilöllä ei ole motivaatiota liikuntaan</p>
<p>5a) Antaa tietoa liikunnan tehosta, harjoituksen sujuvuudesta, terveydestä ja suorituskyvystä</p>	<p>5b) Ei voi mitata tai kehittää fyysistä voimaa tai taitoja</p>



6a) Antaa objektiivisesta, tarkkaa ja luotettavaa palautetta liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen	6b) Ei osaa mitata luotettavasti ihmisruumiissa piileviä voimavaroja, toisin sanoen kuntoilijan subjektiiviset tuntemukset ohjaavat harjoittelua enemmän
7a) Auttaa yksilökohtaisten kuntotavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa	7b) Tukee lähinnä fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja parantamiseen liittyvien tavoitteiden saavuttamista
8a) Soveltuu hyvin kestävyystyypiseen harjoitteluun	8b) Soveltuu vain kestävyystyypiseen harjoitteluun, eikä esimerkiksi ilmaisulliseen tai rytmiseen liikuntaan
	9b) Sykemittarin käyttöön liittyy huippu-urheilijamainen totinen suorittaminen, mikä ei sovellu kaikille kuntoilijoille
	10b) Käyttö vaatii jonkin verran ylimääräistä aikaa, vaivannäköä ja rahaa

Kuten taulukosta 1 voi huomata, sykemittarin käytöllä voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia kuntoilijan liikuntasuhteeseen yksilöstä riippuen. Kuntoilija voi esimerkiksi kokea sykemittarin käytön syventävän hänen suhdettaan liikunnan sosiaaliseen ja kulttuuriseen maailmaan ja tarjoavan uusia mielenkiintoisia liikkumiskokemuksia. Toinen kuntoilija taas voi kokea sykemittarin käytön aikaa vievänä suorituskeskeisenä puurtamisena, eikä koe sykemittarin palvelevan itselle asetettuja liikuntaan ja urheiluun liittyviä tavoitteita. Kuntoilija voi myös kokea, ettei sykemittarin käyttö ole vaikuttanut hänen liikuntasuhteeseensa millään tavalla.

Tästä yhteenvedosta edetään tutkielman empiiriseen osuuteen. Ensin käydään läpi empiirisen tutkimuksen tutkimusasetelma, jonka jälkeen Tulokset-luvussa esitetään tätä tutkielmaa varten haastateltujen kuntoilijoiden kokemuksia liikunnan harrastamisesta sykemittarin kanssa. Lopulta tutkielman viimeisessä luvussa paneudutaan siihen, vastaavatko haastateltujen kokemukset ja havainnot edellä esitettyä kuvausta sykemittarin vaikutuksista kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen.

## 7 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa esittelen tutkielman empiiristä osuutta koskevat metodologiset ratkaisut sekä tutkimusprosessin etenemisen. Tutkielma on luonteeltaan kvalitatiivinen, mikä on vaikuttanut myös tutkielman muihin metodologisiin valintoihin. Tutkielman empiirinen aineisto on kerätty käyttäen teemahaastattelua. Teemahaastattelun avulla on kerätty tietoa tutkielman kohdejoukolta, minkä jälkeen tutkimustulokset on litteroitu ja analysoitu. Tutkielman analysointimenetelminä olen käyttänyt fenomenografiaa, teemoittelua ja profilointia, jotka mielestäni tukevat erinomaisesti tutkielmalle asetettua tehtävää ja sen tavoitteita.

### 7.1 Kvalitatiivinen tutkimussuuntaus

Tässä tutkielmassa on käytetty kvalitatiivista tutkimusotetta, koska se soveltuu mielestäni kvantitatiivista paremmin tutkielman tehtävää ja tavoitteita ajatellen. Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu useimmiten käytettäväksi silloin, kun kiinnostus suuntautuu useaan yhtäaikaiseen tekijään, jotka vaikuttavat lopputulokseen (Creswell 1994). Esimerkiksi tässä tutkielmassa tarkastellaan kuntoilijoiden liikuntasuhdetta, johon vaikuttavat paitsi yksilön geneettinen perimä, myös elämäntilanteeseen ja ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin liittyvät tekijät.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa halutaan yleensä ymmärtää jotakin tapahtumaa syvällisemmin ja etsiä uusia teoreettisia näkökulmia ilmiöihin ja tapahtumiin, sen sijaan, että tehtäisiin tilastollisia yleistyksiä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 58–59). Teorioita ja säännönmukaisuuksia kehittelemällä voidaan ymmärtää tutkimusilmiötä aiempaa paremmin (Creswell 1994). Käytännössä tutkijan halutaan oppivan, jopa yllättyvän tutkimusta tehdessään. Tästä syystä kvalitatiivisessa tutkimuksessa harvemmin asetetaan kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä hypoteeseja. Useimmiten tutkijan ei toivota asettavan hypoteeseja, koska niiden katsotaan tietyllä tavalla lukitsevan tutkijan ajatukset tutkimuskohteesta ja tutkimuksen tuloksista. (Eskola & Suoranta 2000, 19.) Vasta tutkijan ymmärryksen lisääntyessä tutkimuksessa käytettävät luokat vähitellen selkiytyvät. (Creswell 1994).

Tutkijan kuitenkin toivotaan tiedostavan tutkimuskohteestaan muodostamansa ennako-oletukset, ja ottavan ne huomioon tutkimuksen esioletuksina (Eskola & Suoranta 2000,

19). Esimerkiksi tähän tutkielmaan liittyen voitaisiin helposti olettaa, että sykemittarin käyttö olisi innostanut ja kannustanut kuntoilijaa liikkumaan enemmän tai että sykemittarin käyttö olisi tehnyt kuntoilijan liikunnan harrastamisesta suorituskeskeisempää. Kuitenkaan vastaavien hypoteesien tai ennako-oletuksien paikkansapitävyyden todentaminen ei ole kvalitatiivisessa tutkimuksessa olennaista, vaan pikemminkin tutkijan toivotaan keksivän hypoteeseja tai löytävän uusia näkökulmia aiheeseen tutkimusaineistoja apuna käyttäen (Eskola & Suoranta 2000, 20; Kaplan 1964, Eskolan & Suorannan 2000, 20 mukaan).

Kvalitatiivista tutkimusotetta tulisi käyttää niissä tilanteissa, joissa halutaan selvittää käyttäytymisen merkitys ja sen konteksti. Tällöin kvalitatiivinen tutkimusote tuo esiin tutkittavien havainnot tilanteista ja antaa tilaisuuden huomioida tutkittavien menneisyyteen ja kehitykseen liittyvät tekijät. (Bullock, Little ja Millhamin 1992 Hirsjärven & Hurmeen 2009, 27 mukaan.) Näin ollen kvalitatiivista tutkimusotetta on syytä käyttää tässä tutkielmassa, koska tavoitteena on selvittää, mikä merkitys sykemittarin käytöllä on ollut kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen. Tässä tutkielmassa olisi myös toivottavaa, että tutkittavien havainnot tilanteista tulisivat esiin, eli että he kertoisivat omista liikuntakokemuksistaan elämänsä aikana.

Kvalitatiivisessa tutkimussuuntauksessa todellisuus tulisi nähdä ja sitä tulisi ilmentää yhtä subjektiivisena ja moninaisena kuin tutkittavana olevat henkilöt sen kokevat (Hirsjärvi & Hurme 2009, 22). Glesnen ja Peshnikin (1992, Hirsjärven & Hurmeen 2009, 24 mukaan) mukaan kvalitatiivisuuden tulisi näkyä esimerkiksi tutkimuksen kirjoitusasussa siten, että aineiston monimuotoisuus tuodaan esille kuvailemalla sitä yksilökohtaisesti. Eskola ja Suoranta (2000, 18) ovat samoilla linjoilla todetessaan, että tutkijan tulisi pyrkiä sijoittamaan tutkimuskohteensa yhteiskunnalliseen kontekstiin ja antaa siitä historiallisesti tarkka ja yksityiskohtainen kuva.

## **7.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä**

Tämä tutkielma kuuluu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden tutkimuksen piiriin, jossa yksi yleisimmin käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä on haastattelu. Tutkimushaastattelu perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen, joka pitää sisällään ihmisten lausumat sanat sekä niiden kielelliset merkitykset ja tulkinnat. Haastattelun avulla tutkija voi siten tarkastella vaikkapa sitä, miten ihmiset ymmärtävät ympärillään

olevaa maailmaa ja elämäänsä tai sitä, millaisia merkityksiä he antavat tapahtumille. Käytettäessä haastattelua tutkimusmenetelmänä ihminen nähdään subjektina, merkityksiä luovana ja aktiivisena osapuolena. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 11, 35, 41, 48.)

Tämän tutkielman haastattelumenetelmäksi olen valinnut teemahaastattelun. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelun teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelu sopii hyvin käytettäväksi yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa, sillä se vastaa useita kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47; Hirsjärvi ym. 2008, 203.) Teemahaastattelussa merkitysten katsotaan syntyvän vuorovaikutuksessa ja ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamansa merkitykset tulevat tärkeiksi (Eskola & Suoranta 2000, 87).

Teemahaastattelussa kysymysten tarkka muoto ja järjestys saattavat vaihdella haastateltavien välillä, mutta menetelmä ei ole kuitenkaan niin vapaa kuin vaikkapa syvähaastattelu. Teemahaastattelussa edetään tutkijan ennalta laatiman teemahaastattelurungon mukaisesti. Tutkijan tehtävänä on ennen haastattelua laatia teemahaastattelurunko, jonka teema-alueet edustavat teoreettisten pääkäsitteiden spesifioituja alakäsitteitä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48, 66–67.) Tutkijan tehtävänä on myös varmistaa, että kaikista etukäteen määritellyistä teema-alueista käydään haastateltavan kanssa keskustelua (Eskola & Suoranta 2000, 86). Sekä tutkija että haastateltava voivat tarvittaessa tarkentaa teema-alueita esittämällä niitä koskevia kysymyksiä. Teemahaastattelurungon tulisi kuitenkin olla riittävän väljä, jotta tutkittavaa ilmiötä todellisuudessa ilmentävä moninainen rikkaus tulisi mahdollisimman hyvin esille. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48, 66–67.)

Teemahaastattelun etuna voidaan pitää sitä, että se tavallaan vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tutkittavien ääni korostuu. Teemahaastattelussa tutkijan on myös mahdollista tarvittaessa selventää tai syventää haastateltavien antamia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35, 48.) Vaikka kyse on osittain avoimesta menetelmästä, voidaan teemahaastattelulla kerättyä aineistoa käsitellä myös esimerkiksi tilastollisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 203).

Haastattelujen aikana tutkijan tulisi toimia haastattelijan ammattiroolissa. Haastattelijan tulisi toimia haastattelutilanteessa ennen kaikkea asiallisesti, tehtäväkeskeisesti, puolueettomasti, luottamuksellisesti sekä pyrkiä helpottamaan vuorovaikutusta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 96–98.) Haastattelijan tulisi tuntea oma roolinsa ennen

varsinaista haastattelua, kun taas haastateltava usein oppii roolinsa vasta haastattelutilanteessa (Eskola & Suoranta 2000, 85).

Varsinainen haastattelutilanne vaikuttaa olennaisesti siihen, miten koko tutkimus lopulta onnistuu. Yleensä haastattelijä pyrkii luontevaan vuorovaikutukseen, kuten keskustelunomaisuuteen ja vapautuneisuuteen, haastattelijan ja haastateltavan välillä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 96–98.) Vuorovaikutustilanteena haastattelu on tavallisesti etukäteen suunniteltu ja haastattelijan alulle panema ja ohjaama (Hirsjärvi & Hurme 1980, 41 Eskolan & Suorannan 2000, 85 mukaan). Lisäksi haastattelijä joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja pitämään keskustelua yllä. Haastattelutilanteessa haastateltavan tulisi voida luottaa siihen, että hänen sanomisiaan käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2000, 85.)

### **7.3 Fenomenografian oppien soveltaminen tässä tutkielmassa**

Fenomenografiassa huomio kohdistetaan ihmisten toisistaan poikkeaviin kokemuksiin jostakin olemassa olevasta ilmiöstä. Fenomenografia on tutkimusongelmien identifioimista, käsittelyä ja muotoilua. Se on erikoistumishaara, jonka avulla voidaan tarkastella erityisesti oppimisympäristössä tapahtuvaa oppimista ja ymmärtämistä. Fenomenografiassa tutkija on oppija, jonka tehtävänä on etsiä tutkimansa ilmiön merkitystä ja rakennetta. (Marton & Booth 1997, 111, 133 Hirsjärven & Hurmeen 2009, 168–169 mukaan.)

Fenomenografiassa tutkijalla tulisi olla tutkimusprosessin alussa rajattu näkökulma tutkimusilmiöstä, mutta toisaalta hänen tulisi olla mahdollisimman avoin muutoksille näiden rajojen sisällä. Fenomenografialle on tyypillistä, että tutkijan tutkimusprosessin alussa asettamat rajat saattavat muuttua ja täydentyä paljonkin aineistonkeruu- ja analysointivaiheessa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 169.)

Fenomenografiassa aineistonkeruumenetelmänä on haastattelu. Fenomenografiassa tutkijan tulisi yrittää saada haastattelemansa henkilöt aiempaa tietoisemmaksi tutkittavasta ilmiöstä, esimerkiksi vähentämällä haastateltavan mahdollista vastahakoisuutta. Tutkijan tulisi myös yrittää ymmärtää haastateltaviensa kokemuksia mahdollisimman hyvin tulkitsemalla haastateltavien puhe samalla tavoin kuin haastateltavat itse sen tulkitsevat. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 168–169.)

Fenomenografiassa ehkä olennaisinta tämän tutkielman kannalta on se, että tutkimusongelmia pyritään koko tutkimusprosessin ajan identifioimaan, käsittelemään ja muotoilemaan. Tutkijan päämääränä nähdään valitun ilmiön merkityksen ja rakenteen selvittäminen perin pohjin – tässä tapauksessa sykemittarin käytön vaikutusten selvittäminen kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen – kerättävän aineiston, eli haastateltavien kertomusten avulla. Lisäksi tutkijan tulisi päästä aineistoa tulkitsemalla sellaiseen tutkimusraporttiin, joka vastaa mahdollisimman hyvin tutkittavien kokemuksia.

## **7.4 Kohdejoukon ja tutkimushenkilöiden valinta**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija suorittaa harkintaansa perustuvan otannan tutkimuksen kohdejoukosta. Kohdejoukko määrittää sen, miten haastattelua käytetään ja keitä valitaan haastateltaviksi. Tutkijan tulisi valita haastateltavakseen ihmisiä, jotka täyttävät tutkittavan joukon tunnusmerkit. Otantaa mieluummin käytetään usein termiä harkinnanvarainen näyte, koska laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tavallisesti pieneen määrään tapauksia. (Eskola & Suoranta 2000; 18, Hirsjärvi & Hurme 2009, 58–59.)

Tämän tutkielman kohdejoukkona ovat sykemittareita käyttävät kuntoliikkuajat ja kuntourheilijat. Tutkimuksen kohdejoukosta olen käyttänyt tässä tutkielmassa myös käsitettä kuntoilijat. Tutkimushenkilöt tätä tutkielmaa varten tuli siis valita tästä kohdejoukosta. Tutkimushenkilöiksi valittavien tuli siten olla vähintään harrastanut kuntoliikuntaa tai -urheilua sekä ennen sykemittarin hankintaa että sykemittarin kanssa.

Tutkimushenkilöiden sopivaa määrää pohdittaessa täytyy ottaa huomioon ennen kaikkea tutkimuksen tarkoituksen toteutuminen mahdollisimman hyvin. Toiseksi voidaan ottaa huomioon saturaatio-periaate, jonka mukaan haastatteluja tulisi suorittaa niin kauan, kunnes uudet haastateltavat eivät anna enää mitään merkittävällä tavalla uutta tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 58–60). Nämä sekä käytettävissä olevat aika- ja kustannusresurssit huomioiden pyrin löytämään haastateltaviksi 6–8 kohdejoukkoon lukeutuvaa henkilöä. Ajatuksena oli, ettei kellekään haastateltavalle makseta palkkiota haastattelusta.

Tavoitteenani oli löytää kaikki haastateltavat pääkaupunkiseudulta, sillä asun parhaillaan Helsingissä ja matkakustannusten tuli olla kohtuullisia. Haastateltavien löytämiseksi olin

lokakuussa 2012 yhteydessä pariin helsinkiläiseen juoksukouluun: Runner´s Highiin sekä Helsingin Jyryyn. Niin Helsingissä kuin muuallakin maassa toimii tällä hetkellä useita juoksukouluja, joiden toimintaan voi ilmoittautua mukaan eritasoisia kuntoilijoita (Juoksukoulujen verkkosivut 2012). Juoksukoulujen järjestäjät suhtautuivat yhteydenottoihini myönteisesti ja kertoivat, että juoksukouluissa liikkuu paljon sykemittaria käyttäviä kuntoilijoita. Yhteydenotot juoksukouluihin eivät kuitenkaan tuottaneet toivottua tulosta, eli loppuen lopuksi en onnistunut saamaan yhtäkään haastateltavaa juoksukouluista.

Tämän jälkeen pyrin löytämään haastateltavia kuntoilijoiden käyttämien verkkoyhteisöjen kautta. Laitoin ilmoituksen marraskuussa 2012 Juoksufoorumi.fi-sivustolle sekä Facebookin Juoksufoorumi.fi -yhteisöön. Juoksufoorumin kautta löytyi kaksi haastateltavaa ja Facebookin juoksufoorumin kautta yksi sopiva haastateltava parin kuukauden aikana. Lisäksi löysin yhden haastateltavan erään haastatteleman henkilön tuttavapiirin kautta. Sopivien haastateltavien löytäminen osoittautui lopulta yllättävän haastavaksi ja aikaa vieväksi tehtäväksi, joten jouduin joustamaan haastattelujen toteuttamisessa niin, että sovin muutaman haastattelun vasta tammikuulle. Lisäksi kartoitin tuttavapiiriäni, jonka kautta löysin suhteellisen nopeasti kolme tutkimuksen kohderyhmää edustavaa haastateltavaa. Tämän jälkeen en enää ottanut lisää haastateltavia, koska haastatteluihin varaamani aika oli jo ylittynyt.

Tutkimusta varten valitsin haastateltavakseni seitsemän henkilöä. Haastateltavien valinnassa pidin tärkeänä sitä, että haastateltavaksi valituilla olisi kokemusta kuntoliikunnasta tai -urheilusta ennen sykemittarin käytön aloitusta sekä kokemusta liikunnan harrastamisesta sykemittarin kanssa. Lisäksi pidin tärkeänä haastateltavien vapaaehtoisuutta ja kiinnostuneisuutta tutkimusta kohtaan sekä kykyä kertoa liikuntaan ja sykemittarin käyttöön liittyvistä kokemuksistaan. Kolmanneksi pyrin haastateltavien valinnassa siihen, että molemmat sukupuolet tulisivat tasapuolisesti edustetuiksi, ja että haastateltavana olisi sekä kuntoliikkuja että kuntourheilijoita.

## **7.5 Haastatteluiden suunnittelu ja toteutus**

Varsinaisia haastatteluja varten laadin teemahaastattelurungon (LIITE 1), kuten teemahaastatteluissa on tapana. Teemahaastattelurungon muodostin määrittämällä tutkimustehtävän mukaiset teema-alueet, ja täydensin sitä alateemoilla ja tarkentavilla



kysymyksillä. Kun haastattelurunko oli mielestäni riittävän hyvä, suoritin kaksi esihaastattelua. Esihaastatteluiden tarkoituksena on Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 72–73) mukaan testata haastattelurunkoa, teemojen järjestystä, hypoteettisten kysymysten muotoilua sekä arvioida haastattelujen kestoja. Esihaastatteluista on hyötyä myös haastattelijan roolin omaksumisessa ja haastatteluvälineistön testaamisessa, millä voidaan parantaa haastatteluaineiston laatua. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 72–73). Itse koin, että esihaastatteluista oli hyötyä nimenomaan haastattelutilanteen hallitsemisen sekä haastattelijan roolin omaksumisen näkökulmasta. Esihaastattelujen perusteella tein joitakin muutoksia myös haastattelurunkoon, mutta muutokset eivät olleet kovin merkittäviä.

Kaiken kaikkiaan varsinaisia haastatteluja suoritettiin seitsemän. Haastateltavista kolme oli miehiä ja neljä naisia. Ennen haastattelua olin haastateltaviin yhteydessä sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Sovin jokaisen haastateltavan kanssa erikseen molemmille osapuolille sopivan haastatteluajankohdan ja paikan. Lisäksi ennen haastateltavien tapaamista kerroin haastateltaville jonkin verran haastattelujen toteuttamisesta, haastateltavien yksityisyydensuojasta sekä tutkielman taustoista.

Jokaisen haastattelun alkaessa esittelin itseni tutkijana sekä kerroin tutkielman taustoista enemmän, mikäli haastateltava niin halusi. Seuraavaksi pyysin haastateltavaa täyttämään taustatietolomakkeen (LIITE 2). Lisäksi pyysin haastateltavalta kirjallisen suostumuksen haastattelumateriaalin tutkimuskäyttöön. Varsinaisen haastattelun viimein alkaessa painoin nauhurin päälle. Tallensin kaikki haastattelut lainaamalla Olympus Linear PCM Recorder LS-11-nauhurilla. Haastattelupaikkoina käytettiin muun muassa haastateltavan kotia, työpaikkaa, kuntokeskuksen aulaa, kirjastoa sekä omaa kotiani.

Tallennuksen alkaessa luin joka kerta ääneen haastateltavalle antamani koodin, jotta haastattelutallenteen voisi myöhemmin yhdistää taustatietolomakkeen kanssa. Pääsääntöisesti jokainen haastattelu eteni teemahaastattelurungon (LIITE 1) mukaan. Teemahaastattelurungossa oli yhteensä kolme osa-aluetta, joista jokaisen haastateltavan kanssa keskusteltiin. Ihan aina keskustelu ei kuitenkaan edennyt teemahaastattelurungon mukaisesti, koska joissakin tilanteissa tuntui luontevammalta poiketa ennalta määritellystä järjestyksestä.

Haastattelijana pyrin ottamaan pääsääntöisesti kuuntelijan roolin sekä suhtautumaan keskusteltaviin asioihin mahdollisimman neutraalisti. Toisten haastateltavien kanssa

tämä onnistui paremmin kuin joidenkin toisten kanssa, mutta ainakin itse olin suoritukseeni tyytyväinen.

Haastattelutilanteessa pyrin ohjaamaan keskustelua esittämällä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä tai tarkentamalla haastateltavan antamia vastauksia. Pyrin tarkentamaan haastateltavan antamia vastauksia, jotta oma tulkintani ja haastateltavien antamat vastaukset olisivat mahdollisimman lähellä toisiaan. Kun olimme käyneet haastattelurungon läpi, annoin haastateltavalle vielä mahdollisuuden tarkentaa sanomaansa tai lisätä jotain aiheeseen liittyvää. Useimmiten haastateltava oli tässä vaiheessa tyytyväinen haastatteluun, eikä hänellä ollut mitään lisättävää. Haastattelutilanteen päättyessä kiitin jokaista haastateltavaa.

Haastattelujen keskipituudeksi tuli 26 minuuttia. Haastatteluista tuli keskimäärin lyhyempiä, kuin mitä haastattelurungon laajuuden ja esihaastattelujen perusteella etukäteen oletin. Oman arvioni mukaan haastattelut eivät kuitenkaan olleet liian lyhyitä, pikemminkin ytimekkäitä. Esimerkiksi lähes kaikki haastateltavat omaksuivat haastateltavan roolin todella nopeasti. Kaikki haastateltavat näyttivät kokevan haastattelutilanteen miellyttävänä ja osasivat kertoa haastattelun teema-alueista avoimesti. Lisäksi ketään haastateltavista ei liiemmin tarvinnut motivoida kertomaan kokemuksistaan itse haastattelutilanteesta. Haastateltavien välillä oli jonkin verran eroja siinä, miten paljon kokemuksia heillä oli jaettavana tutkimuksen teema-alueisiin liittyen ja miten hyvin he osasivat pukea kokemuksensa sanalliseen muotoon. Tällä oli jonkin verran vaikutusta haastattelun ajalliseen kestoan.

Haastattelujen toteuttamisen jälkeen litteroin jokaisen haastattelun. Haastatteluaineiston laadun takaamiseksi jokainen haastattelu litteroitiin yhtä tarkasti ja samoja periaatteita noudattaen. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 52 sivua. Litterointiprosessin jälkeen aloin analysoimaan aineistoa.

## **7.6 Aineiston analysointi ja tutkimustulosten esittäminen**

Kvalitatiivisessa tutkimussuuntauksessa aineiston analysointia pidetään monivaiheisena prosessina, joka voidaan karkeasti jakaa analyysiin ja synteysiin (Hirsjärvi & Hurme 2009, 143–145, 153, 169). Tällöin aineiston analyysillä tarkoitetaan aineiston kuvailemista henkilöiden, tapahtumien tai kohteiden ominaisuuksien tai piirteiden osalta

(Eskola & Suoranta 2000, 137). Käytännössä aineisto pilkotaan osiin ja luokitetaan. Synteesin tasolla pyritään puolestaan rakentamaan kokonaiskuvaa, jolloin tutkittava ilmiö tulee käsitetyksi ja ymmärretyksi syvällisemmin (Hirsjärvi & Hurme 2009, 143–145, 153, 169.) Kokonaisvaltaisesti tarkasteltuna aineiston analysoinnilla pyritään tiivistämään ja selkeyttämään kerättyä tutkimusaineistoa ja tällä tavoin tuottamaan uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2000, 152, 154–155.) Tässä tutkielmassa aineiston analysointi on esitetty luvussa kahdeksan ja synteesi luvussa yhdeksän.

Siihen miten aineiston analyysi toteutetaan, on olemassa useita tapoja. Tässä tutkielmassa käytin ensinnäkin teemoittelua, joka soveltuu erinomaisesti käytettäväksi teemahaastattelun avulla kerätyn aineiston analysoimiseen. Teemoittelulla tarkoitetaan aineistosta esiin nousevien piirteiden tarkastelua, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Tavallisesti tarkastelu kohdistuu teemahaastattelun teemoihin, mutta mukaan voidaan ottaa myös muita analyysivaiheessa esille tulevia teemoja. (Hirsjärvi & Hurme 2009; 173–174, Eskola & Suoranta 2000, 87, 152).

Tässä tutkielmassa pitäydyin pääasiassa teemahaastattelun teemoissa, koska haastatteluissa ei noussut esiin kovin voimakkaasti muita teemoja. Analyysivaiheessa nousi kuitenkin esiin ainakin yksi tällainen teema, joka ei ollut mukana teemahaastattelussa. Tämä teema koski eri merkkisiä sykemittareita, ja sitä käsitellään myöhemmin tässä tutkielmassa luvussa 8.4.2. Teemoittelun helpottamiseksi laadin litteroidusta haastatteluaineistosta teemakortiston (ks. Eskola & Suoranta 2000, 152, 154–155) sekä profiilit jokaisesta haastateltavasta. Teemakortiston ja profiilien avulla aineistoa oli helpompi lähestyä jäsentyneesti.

Toiseksi analysoin aineistoa fenomenografian lähtökohdista. Fenomenografiassa tutkijan tulisi ensimmäiseksi tarkastella niitä haastatteluotteita, jotka ovat yhteydessä tutkijan valitsemaan näkökulmaan. Seuraavaksi ennalta määritellyjä teemoja tulisi käsitellä aina joko suhteessa kaikkiin haastateltaviin tai suhteessa yksittäiseen haastateltavaan. Tavallisesti aineistoa analysoidaan ensin tarkastelemalla yksittäisiä teemoja kaikkien haastateltavien haastatteluissa ja sitten kokonaisuutena niitä haastatteluja, joissa teemoja on käsitelty erityisen kiinnostavalla tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 169.)

Aineiston analyysin jälkeen pyrin rakentamaan kokonaiskuvaa eli synteesiä tutkimuksen tuloksista. Onnistuneeseen teemoitteluun kuuluu Eskolan ja Suorannan (2000, 175) mukaan empirian ja teorian vuoropuhelu, johon kiinnitin erityisesti tässä kohtaa

huomiota. Näin ollen pyrin synteesissä käsittelemään tutkimusilmiötä suhteessa kokoamaani teoreettiseen viitekehykseen, sekä tulkitsemaan tutkimustuloksia teoriaan nojautuen. Analyysimenetelmänä käytin myös henkilökuvausta. (ks. Eskola & Suoranta 2000, 181).

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen toteuttamani empiirisen tutkimuksen tulokset. Tutkimuksen tulokset on esitetty tässä luvussa kolmen ennalta määritellyn teema-alueen mukaisesti. Empiirisen tutkimuksen tuloksia raportoidessani olen pyrkinyt ottamaan huomioon Hirsjärven ja Hurmeen (2009) sekä Savolaisen (1991) ohjeet kvalitatiivisen tutkimuksen raportoinnista. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan tutkijan tulisi välittää mahdollisimman elävä kuva haastateltavien maailmasta. Toisin sanoen raportoinnissa tulisi näkyä aineiston vaihtelut ja vivahteikkaus, mitä voidaan edesauttaa käyttämällä suorasanaisia haastatteluotteita, tiivistämällä haastatteluaineistoa omin sanoin sekä esittämällä omia päätelmiä aineistosta (Hirsjärvi & Hurme 2009, 194.) Haastatteluotteiden eli sitaattien tarkoitus tutkimustekstissä on Savolaisen (1991, 454) mukaan paitsi aineiston vivahteikkouden kuvaaminen, myös tekstin elävöittäminen ja ennen kaikkea tutkijan tekemien tulkintojen perusteleminen (Savolainen 1991, 454 Eskolan & Suorannan 2000, 175 mukaan).

Ennen varsinaisia tutkimustuloksia esittelen kootusti haastateltavien taustatiedot, jotka keräsin haastateltaville jaettavan taustatietolomakkeen avulla. Tutkimustuloksia esitellessäni olen käyttänyt suoria haastatteluotteita, joiden yhteydessä on kerrottu haastateltavan sukupuoli ja ikä. Vastaavat tiedot ovat nähtävillä myös taustatiedoista kootussa taulukossa 2 (ks. s. 65). Haastateltavien iän ja sukupuolen esittäminen haastatteluotteiden yhteydessä on mielestäni perusteltua, koska haastateltavien välillä ilmeni tutkimusprosessin aikana niin merkittäviä eroja. Haastateltavien henkilöllisyyden suojaamiseksi sitaattien yhteydessä ei kuitenkaan kerrota esimerkiksi haastateltavien nimiä.

### 8.1 Haastateltavien taustatiedot

Tutkielmaa varten haastattelin kaikkiaan seitsemän henkilöä, kolme miestä ja neljä naista. Haastateltavista nuorin oli 24 vuotta, vanhin 48 vuotta. Haastateltavien keski-ikä oli 35 vuotta. Haastateltavien koulutustausta vaihteli siten, että kahdella oli ylioppilastutkinto, kolmella ammattikorkeakoulututkinto ja yhdellä maisteritasoinen tutkinto. Lisäksi yksi haastateltavista oli valmistumassa lähiaikoina maisteriksi. Kaikki haastateltavat olivat haastatteluhetkellä mukana työelämässä. Haastateltavista kolmella vanhimmalla oli jo

lapsia. Kellään haastateltavista ei kuitenkaan ollut pieniä lapsia, vaan lapset olivat joko kouluikäisiä tai tätä vanhempia.

Haastateltavien liikuntaharrastustausta vaihteli siten, että osa oli harrastanut nuorena kilpaurheilua, osa ei. Karkeasti arvioituna neljällä haastateltavalla seitsemästä oli taustalla jonkintasoista kilpaurheilua joko yksilö- tai joukkueurheilulajeista. Haastateltavat kertoivat harrastaneensa ennen sykemittarin käytön aloittamista muun muassa lentopalloa, jalkapalloa, jääkiekkoa, taitoluistelua, tanssia, balettia, miekkailua, ammuntaa sekä vaellusta. Kilpaurheilu sekä nuoruudessa harrastetut liikuntalajit olivat kaikilla haastateltavilla jääneet joko kokonaan pois elämästä tai muuttuneet vähemmän tärkeiksi aikaa myöten.

Haastatteluhetkellä kaikki haastateltavat kertoivat harrastavansa joko juoksua tai hölkkää sykemittarin kanssa. Toiseksi suosituin liikuntalaji, jota haastateltavat kertoivat sykemittarin kanssa harrastavansa, oli sisäpyöräily. Sisäpyöräilyä eli spinningiä kertoi harrastavansa viisi seitsemästä haastateltavasta. Haastateltavista viisi kertoi käyttävänsä sykemittaria kävelylenkillä, kuntosalilla sekä erilaisilla kuntokeskusten järjestämillä tunneilla. Edellä mainittujen lajien lisäksi haastateltavat kertoivat käyttävänsä sykemittaria myös uinnissa, hiihdossa sekä venyteltäessä.

Yli puolet haastateltavista kertoi käyttävänsä sykemittaria aina harrastaessaan liikuntaa. Kolme seitsemästä haastateltavasta kertoi harrastavansa joskus liikuntaa myös ilman sykemittaria. Haastateltavat kertoivat harrastavansa muun muassa kävelyä, kuntosaliharjoittelua, kahvakuulaharjoittelua, venyttelyä, futsalia, lentopalloa ja hyötyliikuntaa ilman sykemittaria.

Huomionarvoista on, että haastateltavien tällä hetkellä harrastamista liikuntalajeista valtaosa on kestävyyskuntoa ylläpitäviä tai kohottavia lajeja. Nuorempana haastateltavien lajivalikoimassa oli ollut enemmän erinäisiä ilmaisullisia liikuntalajeja (tanssi, baletti, taitoluistelu), taitolajeja (ammunta, miekkailu) sekä palloilulajeja (lentopallo, jalkapallo, jääkiekko). Näiden lajien harrastaminen on siis joko vähentynyt tai loppunut kokonaan sykemittarin käyttöönoton jälkeen. Lisäksi sykemittarin käyttöönoton jälkeen yksilölajien harrastaminen on selkeästi lisääntynyt ja joukkuelajien vähentynyt. Vain yksi haastateltavista kertoi harrastavansa edelleen joukkuelajeja urheiluseurassa, kun taas jokainen haastateltavista oli alkanut harrastaa omatoimisesti yksilölajeja sykemittarin

käyttöönottamisen jälkeen. Ennen sykemittarin käyttöönottoa vain kaksi haastateltavista oli harrastanut aiemmin yksilölajeja.

Suurimmalla osalla haastateltavista oli haastatteluajankohtana käytössään Polarin sykemittari. Kahdella haastateltavista oli käytössään Garminin ja yhdellä Suannon sykemittari. Haastateltavat kertoivat joko itse hankkineensa ensimmäisen sykemittarinsa tai saaneensa sen. Sykemittarin käyttö oli alkanut haastateltavien joukossa keskimäärin 29-vuotiaana. Miehillä sykemittarin käyttö oli alkanut keskimäärin aiemmin kuin naisilla. Haastateltavilla oli sykemittarin käytöstä haastatteluhetkellä kokemusta keskimäärin kuusi vuotta, miehillä keskimäärin enemmän kuin naisilla.

Lisäksi enemmistö haastateltavista kertoi käyttävänsä sykemittarin lisäksi myös muuta liikuntateknologiaa. Käytetyistä liikuntateknologialaitteista mainittiin muun muassa kuntosalilaitteet, kahvakuulat ja älypuhelin. Liikuntateknologiapalveluista haastateltavat mainitsivat Heiaheia:n, Sports Tracker:n sekä sykemittareiden valmistajien tarjoamat palvelut (mm. Garmin Connect, Polar Personal Trainer). Lisäksi voidaan mainita, että liikuntateknologia oli käsitteenä enemmistölle haastateltavista varsin vieras käsite. Esimerkiksi monella haastateltavalla oli haasteita nimetä käyttämäänsä liikuntateknologiaa, ja luultavasti osa käytössä olevasta liikuntateknologiasta jäi tästä syystä kokonaan mainitsematta.

Haastateltavat arvioivat käyttävänsä rahaa liikunnan ja urheilun harrastamiseen keskimäärin 1240 euroa vuodessa laskettaessa mukaan kaikki liikuntaan ja urheiluun käytetyt rahat kuntosalien jäsenmaksuista liikuntavarusteisiin ja -vaatteisiin. Naisten ja miesten tai eri-ikäisten haastateltavien välillä ei ollut liikuntaan ja urheiluun käytettävissä rahamäärissä merkittäviä eroja.

Haastateltavat kertoivat harrastavansa liikuntaa sykemittarin kanssa yhdestä kahteentoista tuntia viikossa. Keskimäärin haastateltavien sykemittarin kanssa harrastama liikuntamäärä oli siten 5,5 tuntia viikossa. Harrastetun liikunnan määrissä sykemittarin kanssa ei ollut suuria eroja naisten ja miesten kesken, mutta sen sijaan yksilökohtaiset erot olivat huomattavia. Esimerkiksi ne henkilöt, jotka ottivat säännöllisesti osaa urheilukilpailuihin, harrastivat huomattavasti enemmän liikuntaa kuin ne henkilöt, jotka eivät osallistuneet urheilukilpailuihin.

Haastateltavista kaksi kertoi osallistuvansa aktiivisesti erilaisiin kilpailuihin, kuten juoksevan maratoneja, joten heidät luokiteltiin kuntourheilijoiksi. Loput viisi haastateltavaa voitiin luokitella kuntoliikkujiksi, sillä he eivät osallistuneet säännöllisesti mihinkään kilpailuihin, eivätkä myöskään mieltäneet itseään kuntourheilijoiksi. Kuntourheilijat kertoivat harrastavansa liikuntaa keskimäärin 8–12 tuntia viikottain, kun taas kuntoliikkujat kertoivat harjoittelevansa keskimäärin alle seitsemän tuntia viikossa.

Haastateltavista viidestä kuntoliikkujasta kaksi tosin suunnitteli juoksevansa lähitulevaisuudessa esimerkiksi puolimaratonin ja lisäksi heidän liikuntaan ja urheiluun liittyvät tavoitteensa lähentelivät kuntourheilijalle tyypillisiä tavoitteita. Näin ollen voidaan pitää mahdollisena, että kyseisistä kuntoliikkujista tulee aikaa myöten kuntourheilijoita. Tämä kertoo mielestäni siitä, että kuntoilijoiden liikkumistottumukset sekä liikuntaan liittyvät tavoitteet voivat muuttua ajan myötä. Toisin sanoen kuntoliikkujasta voi tulla kuntourheilija tai vastaavasti kuntourheilijasta kuntoliikkuja.

Kaikki haastateltavat nimesivät tärkeimmiksi tavoitteikseen liikunnan ja urheilun harrastamiselle kunnon ylläpitämisen ja kohottamisen, terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen, painonhallinnan, liikunnan tuottaman hyvän olon sekä työkyvyn säilyttämisen. Koska tutkimuksen kohderyhmänä olivat nimenomaan kuntoliikkujat ja urheilijat, ei ollut yllättävää, että kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen sijoittuivat tavoitelistan kärkeen.

Edellä mainittujen lisäksi haastateltavat kertoivat liikunnan ja urheilun harrastamisen tavoitteiden liittyvän virkistäytymiseen ja jaksamiseen, ulkonäköön, hauskanpitoon sekä luonnossa ja ystävien kanssa vietetystä ajasta nauttimiseen. Viimeksi mainitut olivat kuitenkin enemmän liikunnan ja urheilun harrastamisesta saatavia ”kaupanpäällisiä”, kun taas ensiksi mainitut olivat haastateltavien mukaan liikunnan ja urheilemisen tärkeimmät tavoitteet.

Edellä on esitetty yksityiskohtaisesti haastateltavien taustatietoja, joista osan olen koonnut taulukkoon (taulukko 2.) vertailun helpottamiseksi haastateltavien välillä. Taulukossa on esitetty jokaisen haastateltavan sukupuoli, ikä, kuntoilun taso, sykemittarin käytön aloittamisikä, käytön määrä vuosissa mitattuna, käytössä olevan sykemittarin merkki ja malli, sykemittarin kanssa harrastetun liikunnan määrä viikottain sekä liikuntaan ja urheiluun käytettävä rahamäärä vuosittain. Taulukossa 2 esitetyt tiedot



perustuvat kokonaisuudessaan haastateltavien ilmoittamiin tietoihin tai heidän omiin arvioihinsa.

*TAULUKKO 2. Haastateltavien taustatiedot.*

S.puoli & ikä	KL/ KU	Alk. käyttää	Käyttö	Merkki & malli	Liikunta	Kulut
M - 25v	KL	20	5	Garmin 610	4-7	1200
M - 28v	KL	19	9	Polar	2	1500
M - 44v	KU	38	6	Garmin 405CX	8-10	1000
N - 24v	KL	23	1	Suunto M5	1	950
N - 28v	KL	24	4	Polar F7	3-4	800
N - 45v	KU	38	7	Polar WR30M	8-12	1200
N - 48v	KL	39	9	Polar FT60	6,5	2000
		-vuotiaana	vuotta		h/viikko	€/vuosi
<b>ka M (3) - 32v</b>		26	7		5,5	1230
<b>ka N (4) - 36v</b>		31	5		5	1240
<b>ka (7) - 35v</b>		29	6		5,5	1240

Lyhenteiden selitykset:

S.puoli & ikä = Haastateltavan sukupuoli & ikä

KL/KU = Kuntoliikkuja/kuntourheilija

Alk. käyttää = Minkä ikäisenä haastateltava alkoi käyttää sykemittaria

Käyttö = Kuinka monta vuotta haastateltava on käyttänyt sykemittaria

Merkki & malli = Sykemittarin merkki & malli

Liikunta = Haastateltavan arvio liikuntaan käyttämästään ajasta sykemittarin kanssa viikoittain

Kulut = Haastateltavan arvio liikunnan harrastamisen kuluista vuosittain

## 8.2 Kuntoilijoiden liikuntasuhde ennen sykemittarin käyttöä

Tästä luvusta alkaen esittelen teemahaastattelun tulokset kolmen ennalta määritellyn teema-alueen mukaisesti. Ensimmäisen teema-alueen avulla halusin selvittää kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen liittyviä tekijöitä ennen sykemittarin käytön aloittamista.

Tässä teema-alueessa keskeisiä alateemoja olivat kuntoilijoiden harrastamat liikuntalajit, liikunnan intensiteetti, fyysinen kunto ja liikunnan harrastamiselle asetetut tavoitteet. Lisäksi haastateltavia pyydettiin kertomaan suhtautumisestaan liikuntaan sekä liikunnan merkityksestä omassa elämässään ennen sykemittarin käytön aloittamista.

### 8.2.1. Juoksun ja kävelyn harrastaminen

Kaikki haastateltavat kertoivat harrastaneensa lenkkeilyä jossakin muodossa ennen sykemittarin käytön aloittamista. Yli puolet haastateltavista harrasti juoksulenkkeilyä, loput kävelyä. Juoksemista harrastivat haastateltavista ne, joille oli tärkeää harrastaa jotain tehokasta liikuntaa. Kävelyä harrastivat puolestaan ne, joille juoksu ei syystä tai toisesta sopinut, ja joille riitti kevyempi fyysinen rasitus.

”M25: Ennen kun mä hankin mittarin, niin mulla oli sellanen et mä vaan halusin jotain liikuntaa, tehokasta liikuntaa, et mä mietin et lenkkeily on helpoin alottaa kun ei tarvitse mitään välineitä niin paljon ostaa. Et ei mitään varusteita niin paljon, et mä aattelin et lenkkeily on hyvä keino ja sitten mä kävin silleen epäsäännöllisesti kerran tai kahdesti viikossa.”

”N45: ” -- mä löysin just juoksun sen takia, et lapset jäi illalla nukkumaan, mä lähin juoksemaan, mies jäi vahtii niitä. --. Ei ollu aikaa mennä enää mihinkään säännöllisiin jumppiin niin paljon. Must juoksu oli helppo. Mä pystyin lähtee aamulla tai illalla tosiaan, ku ne meni nukkumaan.”

Tavallisesti ne jotka kertoivat harrastaneensa juoksua, harrastivat sitä lähinnä oheistoimintana kehittyäkseen jossain aivan muussa lajissa. Lähes poikkeuksetta ne jotka olivat harrastaneet juoksua jonkin muun lajin oheistoimintana, kertoivat, ettei juoksu ollut aiemmin kiinnostanut lajina.

”N45: Mut se juoksu oikeestaan, mä en ollu ennen hirveesti tykänny. Et se juoksu on ollu oheistoimintaa muihin vanhoihin lajeihin.”

”M44: -- mä en ollu ikinä aatellu, et mä rupeisin juoksemaan. Just sillon joukkueurheilussa aikoinaan, kun mä olin itselleni inttänyt, et mun ruumiinrakenne on sellanen, et mä en jaksa juosta. --.”

### **8.2.2 Muiden lajien harrastaminen**

Suurimmalla osalla haastateltavista oli kokemusta lenkkeilyn lisäksi muistakin urheilulajeista ennen sykemittarin käytön aloittamista. Neljä seitsemästä haastateltavasta oli harrastanut liikuntaa urheiluseurassa. Urheiluseuroissa harrastettuja urheilulajeja tässä joukossa olivat lentopallo, jääkiekko, jalkapallo, luistelu, miekkailu ja ampuminen. Näistä haastateltavista kahdella oli kokemusta joukkueurheilusta ja kahdella muulla yksilöurheilusta. Niillä, joilla oli kokemusta joukkueurheilusta, ei ollut kokemusta yksilöurheilusta, ja vastaavasti niillä joilla oli kokemusta yksilöurheilusta, ei ollut kokemusta joukkueurheilusta.

”M44: -- lähinnä yksilöliikuntaa oli kesätreenit, kun juostiin lenkkiä. Sitä tehtiin lähinnä joukkueen kanssa. Juniorina ei ollut yksilölajeja yhtään, kaikki oli joukkuelajeja.”

Urheiluseuroissa liikuntaa harrastaneet kertoivat lähes poikkeuksetta liikunnan harrastamisen olleen tuolloin sekä säännöllistä että kilpailupainotteista. Niille jotka eivät olleet harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa, ei kilpaileminen toisia vastaan ollut koskaan ollut kovin tärkeää. Seitsemästä haastateltavasta kolme ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa urheiluseurassa, eikä myöskään joukkueurheilua. Nämä haastateltavat kertoivat halunneensa pitää liikuntaharrastuksensa omatoimisena. Näillä haastateltavilla harrastetut liikuntalajit ennen sykemittarin käytön aloittamista olivat lenkkeily, vesijuoksu ja erilaiset ohjatut voimistelu-, aerobic-, tanssi-, spinning- sekä lihaskuntotunnit.

”M25: Mä en oikeen ikinä oo pelannu joukkuelajeja tälleen, et juoksu jotenki tuntu luontevalta et siinä saa omaan tahtiin yksin tehdä, ei tarvii olla riippuvainen muitten aikatauluista, voi tehdä sillon ku haluaa, et se toimi mulle. Jotenki mä aattelin et mulle ei oo liikunnassa tärkeetä se et siin saa tehdä kaveriporukalla tai jotain tällasta, et mun

mielestä se on semmonen mun oma henkilökohtanen juttu, minkä mä teen omalla ajallani, ihan yksinäni.”

”N24: (Kävin) erilaisilla tanssi- tai aerobictunneilla, tai spinningtunneilla. Et hyvin vaihtelevasti kaikkea. Enimmäkseen tais olla lattaritansseja silloin. Ja sitten yliopistoliikunnan erilaisii lihaskunto- tai aerobictunteja.”

### **8.2.3 Liikunnan määrä ja harrastamisen säännöllisyys**

Vajaa puolet haastateltavista kertoi harrastaneensa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa ennen sykemittarin käytön aloittamista. Siten enemmistö haastateltavista kertoi kuntoilleensa nimenomaan aikuisiällä vähemmän – yleensä alle kaksi kertaa viikossa. Lähes kaikilla haastateltavilla liikunnan harrastamisen määrä oli selkeästi vähentynyt nuoruusvuosista. Moni kertoi harrastaneensa liikuntaa nuoruudessaan ja vielä varhaisaikuisuudessaankin säännöllisesti useita kertoja viikossa. Säännöllisen liikunnan harrastamisen tilalle oli tullut opiskeluun, työhön tai perheeseen liittyviä velvoitteita. Lisäksi yksi haastateltava oli lähestulkoon lopettanut liikunnan harrastamisen, koska selän kanssa oli ilmennyt ongelmia.

”N45: Mä oon kyllä aina kuntoillu sen mukaan, miten on kerenny. Mutta sitte esimerkiks ku lapset oli pieniä, silloin se jäi aika paljon.”

”N28: Se oli tosi epäsäännöllistä. --. Joitain kertoja kuussa. Et tosi harvoin. Mul oli selkä leikattu, oli nää ongelmat sen selän kanssa, et sen takii mult oli kielletty kaikki fyysinen, raskas rasitus.”

Kuten aiemmin jo todettiin, haastateltavista kolme ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa urheiluseurassa. Näistä haastateltavista kaksi kertoi liikunnan harrastamisensa olleen aina enemmän tai vähemmän epäsäännöllistä. Molemmat kertoivat harrastaneensa liikuntaa yleensä sen mukaan, miten hyvin liikunnan harrastaminen tuntui motivoivan heitä.

”N48: Mä oon ollu tällanen jojo-liikkuja. Että joko tehään tai sitten ei, et tehdään paljon, ja sitte oho, unohtu koko juttu. Ja sit mä taas alotin uudestaan, et ai niin ihanaa, mähän tykkäsin tästä!”

#### 8.2.4 Kuntoilijoiden kokemukset liikunnan tehokkuudesta ja harjoittelusta

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat harrastaneensa kovatehoista liikuntaa ennen sykemittarin käytön aloittamista. Suuri osa haastateltavista myös pohti, että etenkin juokseminen oli ollut ennen sykemittarin käytön aloittamista jopa liian tehokasta. Jälkikäteen tarkasteltuna kovatehoisessa harjoittelussa ei oikeastaan ollut päätä eikä häntää, sillä se ei johtanut toivottuihin tuloksiin ja tuntui pitkällä aikavälillä epämukavalta, jopa puuduttavalta.

”M28: Mul oli aika repivää se juokseminen, et mä juoksin tosi kovaa ja tuntu, ettei tulokset paljon parantunu. --. Mä en oikeestaan tehny mitään intervallitreeniä, et mä pyrin vähän sitä lenkin pituutta muuttamaan. Mut kyl mul oli aika puuduttavaa se juokseminen, et en tehny mitään harjotuksii. Tietty määrä mul oli mitä mä juoksin, semmost neljää, viittä kilsaa. Kohtuu lyhyttä lenkkiä.”

”N45: (Mun juokseminen oli silloin) kaukana taloudellisesta ja semmosesta hyödyllisestä. Se on ollu aina sitä maksimitehon kasvattamista. -- mä kävin kolme, neljä kertaa viikossa (lenkillä), mutta ne ei ollu suunniteltuja. Kunnes sitten ku alko jotain ensimmäisii maratoneja juoksee, vähä yritti jotain lueskella jostakin, että ehkä vois jotain vetoja tehdä tai jotain, mutta mä en tehny niitä varmaan kauheen oikein.”

”M25: -- mä kävin silleen epäsäännöllisesti kerran tai kahdesti viikossa (juoksemassa). Ja siinä ei ollu mitään sellasta tuloshakusuutta siinä lenkkeilyssä. Et ideana oli vaan et pitää paino kurissa ja terveenä. -- mä veikkaan et se oli hyvin tehotonta. Ja mä osaan sen sanoa sen perusteella, koska -- kaikki virheet mitä voi tehdä jos alottaa juokseharrastuksen, nii mä tein miltei kaikki ne. Et ensimmäinen oli se, et mä juoksin aivan liian kovaa, et mä en tienny sitä mun kunnolle sopivaa vauhtia, eli semmosta peruskuntoharjoittelua. Et mä en ollenkaan ajatellu ,et siin pitää olla semmonen jaksotus ja tämmönen. Et oikeestaan tuli mieleen et kaikki mahdolliset virheet mitä voi tehdä, niin mä tein siinä. Juoksin liian kovaa ja vääränlaisilla varusteilla, et ei ollu mitään semmosta tuloshakusuutta siinä hommassa, et se oli vaan semmosta päätöntä lenkkeilyä. Et tottakai siitä tuli semmonen hyvä fiilis sen jälkeen, et tulipahan käytyä lenkillä, mutta that’s it.”

Noin puolet haastateltavista kertoi halunneensa jo ennen sykemittarin käytön aloittamista joko ylläpitää tai parantaa kestävyyskuntoaan, mutta ei ollut tarkkaan tiennyt, millaista harjoittelua se vaatisi. Jotkut haastateltavista kertoivat etsineensä kuntoilun

harrastamiseen vinkkejä alan kirjallisuudesta ja internetistä. Ainakin yksi haastateltavista oli osallistunut myös juoksukouluun ja saanut sitä kautta tukea kuntoiluunsa. Haastateltavat kertoivat, että lisääntynyt tieto aiheesta oli auttanut heitä kehittämään omaa harjoittelua järkevämpään suuntaan jo ennen sykemittaria. Toisaalta osa haastateltavista ei ollut ollut kovin kiinnostunut kestävyyskunnan ylläpitämisestä tai kehittämisestä ennen sykemittarin käytön aloittamista, mikä näkyi myös liikunnan harrastamisen tehokkuudessa. Liikunnan harrastamisen tehokkuus saattoi siten vaihdella hyvinkin paljon sen mukaan, millaisesta liikuntasuorituksesta oli kyse.

”N48: Enemmän (harrastin) just jotain kävelyä, jos ei niinku silleen hikoilla. Tekee ihan hyvää, mut ei niin paljon sitä (kunnan kohotusta). Jos nyt kerran viikossa oon käyny jossain jumpassa, jossa ehkä hikoilee, mut on se parempi ku ei mitään, mut ei se nyt hirveen paljon.”

”N24: Riippuu millä tunnilla oli. Et esimerkiks ne tanssitunnit saatto vaihella, et jos oli zumba-tunnilla, niin oli selkeesti tehokkaampi kuin esimerkiks bailatino, mikä on aika kevyt. Siinä ei kauheen hiki tullu.”

### **8.2.5 Kuntoilijoiden fyysinen kunto**

Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta kokivat, että heillä oli ainakin joskus ollut hyvä fyysinen kunto. Kuitenkin ennen sykemittarin käytön aloittamista vain neljä koki fyysisen kuntosensa olevan hyvä. Näin kolme haastateltavaa seitsemästä koki, että oma fyysinen kunto oli heikko ennen sykemittarin käytön aloittamista.

”N24: Kai se (kunto) oli ihan perushyvä. Ei mikään älyttömän hyvä, mut ei mikään huonokaan. Et aika normaali.”

Erityisesti iältään vanhemmat haastateltavat kokivat, millaista oli ollut olla sekä hyvässä että huonossa kunnossa. Aktiivisen ja säännöllisen liikunnan harrastamisen jäätyä jossain vaiheessa lähes kokonaan kunto oli vähitellen heikentynyt, mikä näkyi haastateltavien mukaan myös painon nousuna ja vireystason laskuna.

”N45: Mä oon ollu aikasemmin hyvässä kunnossa, mutta sitten oli vuosia, kun lapset oli pieniä, kun liikunta jäi. Ja sitte tuli kaikkee muuta. Ehkä tuli stressiä töissä ja mitä

kaikkee, et sitte jäi jossain vaihees aika paljonki se liikunta. Ja mä lihosin. Mä oon ollu pari vuotta sitte 14 kg painavampi ku nytte.”

”M44: Juniorina kun pelasin lätkää ja muuta, niin se (kunto) oli ihan jees. Jaksoi ihan hyvin ja omasta mielestä ihan suht koht hyvässä kunnossa. --. -- silloin (kun lopetti jääkiekon harrastamisen 28-vuotiaana,) alko alamäki kunnan kannalta. Et silloin kaikki urheiluharrastukset jäi. Keskityttiin enemmän työntekoon ja hulluun matkustamiseen siinä vaiheessa. Ja sit sitä pikkuhiljaa tottu siihen, että on huonossa kunnossa. Eikä sitä sinänsä kaivannu. Jännää ku jälkeenpäin ajattelee, niin ei kaivannu sitä hyvänolontunnetta, mitä urheilu tuo. Mut ei myöskään kaivannu sitä, että mun pitäs olla hyvässä kunnossa, että mä jaksasin enemmän. Kun se tapahtuu pikkuhiljaa se kunnan huononeminen, niin ei sitä huomaa siinä, et jos ois paremmassa kunnossa niin sais enemmän aikaan vähemmässä ajassa. Elämä ois kivempaa, laadullisesti parempaa.”

Yksi haastateltavista kertoi siitä, millaista oli olla heikossa kunnossa vasten omaa tahtoaan. Kunto oli joskus ollut hyvä, mutta heikentynyt koska liikunnan harrastaminen oli terveydellisistä syistä kielletty.

”N28: (Kuntoni oli silloin) olematon. Tosi huono kunto. Ei oikeestaan ollu semmost erityist jaksamista. Et kyl tavallisen kävelyn pysty vielä, et mä en kokenu sitä siinä vaihees rasitteeks, mut jos mun ois pitäny yrittää ponnistaa yhtään sen tiukempaa, niin mun ois tehny vaikeeta.”

### **8.2.6 Kuntoilijoiden liikuntaan liittyvät tavoitteet**

Haastateltavien liikuntaan liittyvät tavoitteet vaihtelivat todella paljon ennen, kuin he alkoivat käyttää sykemittaria. Keskusteltaessa haastateltavien kanssa kävi myös ilmi, että yli puolet haastateltavista ei omien sanojensa mukaan ollut pohtinut kovin syvällisesti tavoitteitaan liikunnan suhteen ennen sykemittarin käytön aloittamista. Monelle liikunnassa oli olennaisempaa itse tekeminen ja ajan kuluttaminen johonkin, mikä tuntui paitsi mukavalta myös hyödylliseltä.

”M44: No silloin ei hirveesti aatellu sitä, et pitääkö se mut kunnossa ja mitä se mulle tuo. Et enemmänki se oli ajantäytettä. Se oli yks harrastus muitten joukossa. Välttämättä ei mitään suuria päämääriä, et musta tulee isona suuri jääkiekkotähti. Et ku kaverit teki, niin

tehdään itekkin. Ja se oli kivaa ja siitä tulee hyvä fiilis. Ei mitenkään määrätietosta ja sellasta, et mä teen tätä sen takia, koska on joku suurempi maali.”

”N45: Ehkä nuorempana liikunta on ollut enemmän suorituspainotteinen. Et ei oo ajateltu sitä kasvaisko siinä kunto, vaan se vaan tehdään. ”

”M28: Halus olla hyvä tikissä. Ehkä niinku hyvä kondis vaan. Liikunta oli itsestäänselvyys, mä oon koko ikäni harrastanu liikuntaa. Se on elämäntapa.”

”M25: -- jotain liikuntaa täytyy harrastaa, sen verran mä tiesin ja ajattelin. Ja sit mä mietin sitä, et ei mulla ollut semmosta konkreettista tiettyä tavoitepainoa tai tällasta. Mulla oli vaan tavoitteena et pitää harrastaa jotain liikuntaa. En mä ajatellu sitä sen enempää oikeestaan.”

Viisi seitsemästä haastateltavasta kuitenkin myönsi, että liikunnasta tuli lähes aina sekä fyysisesti että henkisesti hyvä olo. Yhtä moni kertoi, että liikunnan harrastamisen taustalla oli aina ollut ajatuksena joko painonhallinta tai painonpudotus. Kolme seitsemästä haastateltavasta kertoi, että liikunnan harrastamisen tavoitteena oli ollut jo ennen sykemittarin käytön aloittamista hyvä fyysinen kunto. Lisäksi myös joitain muita tavoitteita mainittiin, mutta ne eivät olleet yhteisiä eri haastateltaville.

”N45: Aina oikeestaan ollut, että paino pysyis kuosissa ja pysyis hyvässä kunnossa. Mitä vanhemmaks on tullu, nii sitä enemmän on ruvennu ajattelemaan myös sitä jaksamista. Ja sitä jaksamista nimenomaan vanhana. Niin kun kaikki tasapainokyvyyt pysyis yllä ja jaksais tehdä. Enemmän on tullu sekin. Mut kyl mul on tosiaan itsensä kehittäminen.”

### **8.2.7 Kuntoilijoiden asennoituminen omakohtaiseen liikuntaan**

Kaiken kaikkiaan haastateltavien aiempien liikuntaan liittyvien asenteiden selvittäminen ei ollut mitenkään yksinkertaista. Todennäköisesti asia olisi vaatinut seikkaperäisempää kysymyksenasettelua, mutta jonkinlaisen kokonaiskuvan haastattelujen perusteella voitaneen rakentaa. Haastattelujen perusteella voidaan esimerkiksi todeta, että seitsemästä haastateltavasta viisi piti itseään liikunnallisena ihmisenä ennen sykemittarin käytön aloittamista. Kaikilla näillä henkilöillä liikunta oli ollut ainakin nuoruudessa hyvin merkittävä osa elämää ja se näkyi myönteisissä asenteissa liikuntaa kohtaan. Enemmistölle liikunta oli aina ollut kiva harrastus, mutta ei sen enempää. Ainoastaan yksi



haastateltava erottui joukosta muita haastateltavia kilpailuhenkisemmällä asenteella liikuntaa kohtaan.

”N45: Kaikist lajeist, mä tykkäisin kyl jos mul ois enemmän rahaa, nii mä oisin kokopäivänen urheilija. Kokeilisin kaikkii lajeja.”

Vastaavasti kaksi haastateltavaa ei pitänyt itseään aiemmin ollenkaan liikunnallisena ihmisenä. Nämä haastateltavat kertoivat kuitenkin suhtautuneensa liikuntaan aina myönteisesti, mutta liikunnasta ei useista yrityksistä huolimatta ollut tullut vielä säännöllistä tapaa.

”N48: En, en ollenkaan. Mä en jotenki voinu ees ajatella. Tää on tullu vähän yllättäen tää liikunta mulle, en mä tiedä miks mä sit alotin enemmän, nythän mä käyn paljon. Mut en ois ikinä sanonu, et mä oon mikään liikunnallinen. Ollenkaan. Mut en mä nyt myöskään sitä sohvaperunaa, patalaiskaakaan oo.”

”M25: En ainakaan ennen mittarin käyttöä, en pitäny ollenkaan. En ollu ollenkaan liikunnallinen ennen sitä. Et jos koulussaki liikuntatunneilla, en mä niinku samalla tavalla nauttinu siitä ku varmaan muut, näin mä aattelin aina.”

### **8.2.8 Liikunnan merkitys kuntoilijoiden elämässä**

Liikunnan harrastaminen oli tuttua ajanvietettä suurimmalle osalle haastateltavista jo nuoruusvuosista lähtien. Monelle liikunta oli ollut etenkin nuoruudessa merkittävä osa elämää ja vapaa-aikaa, mutta toisaalta myös yksi harrastus muitten joukossa. Esimerkiksi vain yksi haastateltava kertoi nuoruuden liikuntaan liityvistä saavutuksistaan.

”M44: No silloin ei hirveesti aatellu sitä, et pitääkö se mut kunnossa ja mitä se mulle tuo. Et enemmänki se oli ajantäytettä. Se oli yks harrastus muitten joukossa. Välttämättä ei mitään suuria päämääriä, et musta tulee isona suuri jääkiekkotähti. Et ku kaverit teki, niin tehdään itekkin. Ja se oli kivaa ja siitä tulee hyvä fiilis. Ei mitenkään määrätietosta ja sellasta, et mä teen tätä sen takia, koska on joku suurempi maali.”

Kaikilla niillä haastateltavilla, jotka olivat harrastaneet liikuntaa nuoresta pitäen, oli liikunnan merkitys huomattavasti vähentynyt jossain vaiheessa elämää. Osalla säännöllinen liikunnan harrastaminen oli jäänyt jopa vuosiksi kokonaan tai lähes

kokonaan, osalla tätä vähemmäksi aikaa. Lähes kaikki haastateltavat kokivat, ettei liikunnan harrastamiseen ollut enää aikuisena käytettävissä riittävästi aikaa. Monilla esimerkiksi opiskelu, työnteko ja perhe-elämä vaativat niin paljon aikaa, ettei liikunnan harrastamiseen jäänyt yhtä paljon aikaa kuin nuorempana. Yksi haastateltava puolestaan ei terveydellisistä syistä voinut harrastaa liikuntaa pitkään aikaan yhtä intensiivisesti kuin nuorena, minkä vuoksi liikunnan merkitys vähentyi omassa elämässä.

”N45: Mä oon ollu aikasemmin hyvässä kunnossa, mutta sitten oli vuosia, kun lapset oli pieniä, kun liikunta jäi. Ja sitte tota tuli kaikkee muuta. Ehkä tuli stressiä töissä ja mitä kaikkee, et sitte jäi jossain vaihees aika paljonki se liikunta.”

Haastateltavien joukossa oli myös kaksi henkilöä, joilla ei ollut yhtä vankkaa taustaa liikunnan harrastamisessa kuin viidellä muulla haastateltavalla. He eivät myöskään pitäneet itseään liikunnallisena ihmisenä ennen sykemittarin käytön aloittamista. Vastaavasti nämä haastateltavat kokivat, ettei liikunnalla ollut aiemmin heidän elämässään kovin merkittävää roolia.

”M25: Sillon se ei tuntunu niin tärkeeltä jotenki, et aatteli, et ei tää mitenkää edesauta muuten elämässä. Et ei se oo mitään hirveen tarpeellista, ei oo tehokasta ajankäyttöä. Jotenkin mä aattelin näin. On parempaaki tekemistä, niinku opiskelu ja töissäkäynti ja tämmöset, et ne enemmän et auttaa mua täs elämässä ku tämmönen lenkkipolulla ravaaminen.”

### **8.3 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden liikuntasuhde**

Empiirisen tutkimuksen toisen teema-alueen avulla pyrin selvittämään kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen liittyviä tekijöitä sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen. Toisessa teema-alueessa keskeisiä alateemoja olivat kuntoilijoiden harrastamat liikuntalajit, liikunnan intensiteetti, fyysinen kunto ja liikunnan harrastamiselle asetetut tavoitteet kuten ensimmäisessäkin teema-alueessa. Lisäksi haastateltavia pyydettiin kertomaan suhtautumisestaan liikuntaan sekä liikunnan merkityksestä omassa elämässään

Kokonaisuudessaan haastateltavien kokemukset liikunnasta ja -urheilusta vaikuttivat tietyiltä osin yhtenäisemmiltä kuin ensimmäisessä teema-alueessa, ennen sykemittarin käytön aloittamista. Esimerkiksi kestävyystyypisten lajien harrastaminen oli lisääntynyt

kaikilla haastateltavilla. Toisaalta liikunnan harrastamisen tietynlainen välineellistyminen sykemittarin käytön aloittamisen myötä näkyi myös haastateltavien liikuntakokemusten eriytymisessä joiltakin osin. Esimerkiksi toisille haastateltaville urheilukilpailuihin osallistumisesta oli tullut tärkeä osa liikunnan harrastamista, kun taas toiset eivät olleet lainkaan kiinnostuneita kilpailemisesta. Haastateltavien joukossa oli toisaalta myös niitä, jotka sijoittuivat näiden kahden ääripään välille.

### **8.3.1 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden juoksun ja kävelyn harrastaminen**

Seitsemästä haastateltavasta kaikki kertoivat harrastavansa lenkkeilyä, joko juoksemista tai kävelyä. Juoksu oli selkeästi suosituin liikuntalaji niistä lajeista, joita haastateltavat harrastivat tällä hetkellä. Ainoastaan yksi haastateltava ei harrastanut juoksua. Juoksua harrastavista neljä kertoi harrastaneensa juoksulenkkeilyä jonkin verran jo ennen sykemittarin käytön aloittamista. Joillakin haastateltavilla juuri kestävyyskuntoa parantavien lajien, kuten juoksun harrastaminen, oli selkeästi lisääntynyt sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen.

”N24: Siitä seuras se, et enemmän on alkanu tykätä sellasist lajeista, missä ei oo ohjaajaa, joka sanoo mihin tempoon tehään, vaan voi ite kuunnella sitä omaa sykettä, ja lähtee vaikka lenkille tai pyöräillä sisällä.”

Kahdella haastateltavalla ei ollut puolestaan lainkaan kokemusta juoksun harrastamisesta ennen sykemittarin käytön aloittamista. Näistä haastateltavista toinen alkoi harrastaa juoksua käytettyään sykemittaria ensin muissa lajeissa kuin juoksussa. Toinen puolestaan hankki sykemittarin tukeakseen nimenomaan juoksu-harrastuksen aloittamista.

”N28: Mä olin aina luullu siihen asti, et mä en pysty juoksemaan. Et se on yksinkertaisesti sellanen laji, joka aikasemmin kokeiltuna tuntu musta pahalta. Mua lähinnä oksetti jos mä lähin juoksee, mä aattelin, et mä en pysty tähän. Ja eräs motivaattori oli viime kesänä. Maikkari (MTV3) näytti sitä Suurinta Pudottajaa, jenkkiversiota, jossa mä katoin sitte kun nää tosi pahasti ylipainoset ihmiset pistettiin juoksee juoksumatolla ja myös maastossa. Ja mä aattelin sillon, et jos noi kerran pystyy juoksee 5 km, niin miks mä en siihen pystyis. Ja seuraavana päivänä mä lähin juoksemaan.”

”M44: Mä en ollu ikinä aatellu, et mä rupeisin juoksemaan. Just silloin joukkueurheilussa aikoinaan, kun mä olin itselleni inttänyt, et mun ruumiinrakenne on sellanen, et mä en jaksa juosta. Ja mä olin ajatellu etten ikinä juokse maratoneja. Mut vedonlyönnistä mä sit aloin juoksemaan. --. Juokseminen on kivaa. Oikeesti itse matkantekokin on kivaa. Ja maaliin pääseminen on kivaa ja varsinkin itsensä voittaminen maratonissa on aina kivaa.”

### **8.3.2 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden muiden lajien harrastaminen**

Sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen haastateltavat kertoivat alkaneensa harrastaa joitakin lajeja, joita eivät ennen olleet harrastaneet. Miesten aloittamia uusia lajeja olivat sisäpyöräily, kuntosaliharjoittelu ja ryhmäliikuntatunnit. Naisten aloittamia uusia lajeja olivat sisäpyöräily, kuntosaliharjoittelu, ryhmäliikuntatunnit, kahvakuulaharjoittelu sekä uinti. Yleisesti ottaen myös ne haastateltavat, jotka eivät olleet käyttäneet kuntokeskuksen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ennen sykemittarin käytön aloittamista, hyödynsivät niitä nyt.

”M25: Et se heräs kiinnostus myös, et mä huomasin tos juoksussa, et lihaskunnon tärkeys, se et on niinku jalat kunnossa, et jos juoksee paljon voi olla vähän niinku selkä jumissa. Jos käy sitte salilla vähä nostelema painoja, niin sit seki ongelma hävis.”

”M44: -- se on muovautunu siihen, et mä käyn punttisalilla ja teen pääsääntöisesti käsiä ja keskivartaloa. En hirveesti jalkoja. --. Kaikki nää, on se sitten body pumpppia, spinningiä tai kuntosaliharjoittelua, tukee juoksemista. Siinä määrin teen kaikkia näitä, jotta se tukee juoksemista. ”

### **8.3.3 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden harrastaman liikunnan määrä ja säännöllisyys**

Kaikilla haastateltavilla liikunnan harrastamisen määrä oli lisääntynyt sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen etenkin käytön alkuvaiheessa. Kuntourheilijoiksi luokiteltavat kaksi haastateltavaa arvioivat harrastavansa liikuntaa ja urheilua kahdeksasta kahteentoista tuntia viikossa. Keskimäärin kuntourheilijat harrastivat liikuntaa sykemittarin kanssa noin 9,5 tuntia viikossa. Kuntoliikkujiksi luokiteltavat haastateltavat arvioivat puolestaan harrastavansa liikuntaa sykemittarin kanssa yhdestä

seitsemään tuntia viikottain. Keskimäärin kuntoliikkujat harrastivat liikuntaa sykemittarin kanssa neljä tuntia viikossa.

”N24: Sillon ku mä alotin sykemittarin käytön, niin (aerobinen liikunta) ihan selkeesti lisääntyi. Koska mä olin siinä tutkimuksessa, ja sen jälkeen. Koska mun oli ihan pakko liikkua tietty määrä. Mut kyl se pitkään sen jälkeen, mul oli tietty määrä.”

Haastatteluhetkellä kaikki haastateltavat kertoivat harrastavansa liikuntaa säännöllisesti, useampia kertoja viikossa. Myös ne haastateltavat, jotka eivät ennen sykemittarin käyttöä harrastaneet liikuntaa säännöllisesti, käyttivät nykyään valtaosan vapaa-ajastaan liikuntaharrastuksiinsa.

”N48: Mä oon täällä salilla melkein joka arkiamu. Et, en mä tiedä onks se sykemittari vai onks se vaan joku tällänen. Siit on tullu ihan tapa. Mä herään aamulla ja mä tuun tänne ja tän jälkeen mä lähen töihin.”

”M25: Sit mä huomasin, ku mä hankin sen mittarin, et siitä tuliki jatkuvampi, et mä pystyin tekemään pitemmän jakson sitä. Pitempään ku sen kaks viikkoo sitä. Et se jotenki autto siinä.”

Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat kokivat, että liikunnan harrastamiseen oli nykyään helpompi löytää aikaa kuin ennen sykemittarin käytön aloittamista. Esimerkiksi muutamalla haastateltavalla lapset olivat kasvaneet isommiksi, eivätkä vaatineet yhtä paljon huolenpitoa kuin ennen. Toisaalta ainakin yksi haastateltava kertoi joutuvansa tinkimään liikunnan harrastamisen määrästä intensiivisen opiskelun ja työnteon vuoksi.

#### **8.3.4 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden harrastaman liikunnan tehokkuus**

Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että liikunnan harrastamisen tehokkuus oli lisääntynyt sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen. Tietyllä tapaa liikuntasuoritusten tehokkuus oli vähentynyt, koska sykemittarin käyttö vaikutti useimmilla haastateltavilla esimerkiksi juoksuvauhdin hidastumiseen. Haastateltavien kokemusten mukaan matalatehoisempi harjoittelu sykemittarin avulla tuotti kuitenkin aiempaa parempia tuloksia, sillä matalammalla sykkeellä jaksoi tehdä aiempaa pidempiä lenkkejä. Toisin sanoen sykemittarin avulla juoksemisesta oli tullut taloudellisempaa. Tähän vaikutti ennen kaikkea ymmärrys harjoittelun vaikutuksista eri sykealueilla. Moni haastateltava

kertoi ymmärtäneensä, että kuntoa kohottavalla peruskuntosykkeellä harjoittelemalla saavuttaa itselle asetetut tavoitteet varmemmin ja nopeammin kuin vaikkapa maksimisykkeillä harjoittelu.

”M25: Mun mielest (sykemittarin käyttö) anto varmasti terveellisemmän pohjan mun liikuntaharrastuksille, juoksulle. Et ei tee semmosta satunnaista liikuntaa siltä ku tuntuu vaan siit tulee tavoitteellista. --. Käytännös mitä tapahtu, et mä juoksin paljon hitaammin, elikkä peruskuntosykkeellä. Et sit ku mä ymmärsin et mitä se peruskuntosyke on, niin sit mä heti, et se oli sellanen suurin yllätys mikä tuli, ku mä rupesin käyttää sitä mittarii.”

”M28: Ilman sykemittarii se on vähän, et painaa vaan menemään. --. Mä oon mieltäny ainakin, et se (harjoitus) ois pikkasen tehokkaampi, ku se ois siellä pikkasen alhasemmilla. Ja sitten myös jaksaa juosta pitempään, ku juoksee alhasemmalla sykkeellä. --. Kyl must tuntuu, et se on tuonu jotain tuloksii.”

Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta haastateltavat kertoivat harjoittelevansa vaihtelevasti joko kuntoa kohottavalla tai matalammalla rasvanpolttosykkeellä, eli toisin sanoen optimoivansa harjoitteluaan tavoitteidensa mukaisesti.

”N45: Sit ku ne maitohappotestit kävi tekemäs, ku sai ne oikeet sykealueet itelleen, nii siitä tuli mielekästä siitä sykealueilla treenaamisesta. Koska nyt tietää millon sä oot rasvanpoltoalueella, millon kunto kehittyy ja millon maksimisuorituskyky kehittyy, ja on helpompi suunnitella treenaamista. -- rasvanpolto mä teen, koska mä haluan saada vieläkin rasvaa pois. Kunnonkohotusta mä teen oikeestaan eniten. Ja maksimit mä otan sitte, mä käyn nois kilpailutapahtumis aina välillä.”

”M28: No kun on saanu sykerajoista tietoa, niin on ruvennu mieltää sitä omaa harjottelua, et minkälaista harjottelua mä kaipaen. Et ennen sykemittaria veti ehkä liikaa hampaat irvessä. Et nyt on tullu nää intervalliharjotukset. Ja mitä meikäläinen kaipaa, semmost peruskuntoharjottelua, niin tää tukee siinä. Sykemittarilla keskittyy enemmän siihen omaan tekemiseen, eikä vertaa niin paljon muihin.”

Poikkeuksena oli eräs kuntourheilija, joka kertoi seuraavansa sykemittarista sykealueiden sijasta vauhtia ja matkaa Garminin Virtuaalipartneri-toiminnon avulla.

”M44: Mä teen hommia sen fiiliksen perusteella tai sit mä katon kisassa (Virtuaalipartneri-toiminnon avulla) kuinka kovaa mun pitää mennä. Sitten jälkeenpäin

katon, et mikä mun pulssi on ollu ja kuinka kovaa mä oon päässy. --. Mä katon enemmänki sitä vauhtia ja matkaa, mimmonen treeni mun pitää tehdä. Siinä suhteessa ehkä olis parantamista, et mä kattosin sykealueita, et jos se menee yli, niin sit se menee jo anaerobisen puolelle ja pitäs tiputtaa. Mut en mä sitä kyllä tee.”

### 8.3.5 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden fyysinen kunto

Suurimmalla osalla haastateltavista oli liikuntaan liittyvänä tavoitteena kunnan kohottaminen. Lähestulkoon jokainen oli ainakin osittain saavuttanut tavoitteensa, sillä enemmistö haastateltavista arvioi fyysisen kuntosaa kohonneen sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen. Seitsemästä haastateltavasta kaksi oli onnistunut saavuttamaan niin hyvän kunnan, että pystyi juoksemaan useampia maratoneja vuodessa.

”M25: Kyl mä veikkaan, et mä oon semmost keskiverto munikästä parempikuntosempi. Mut en uskalla sanoa, et mä mitenkään todella hyväkuntonen olisin vielääkään. --must tuntuu et jos pystyy tunnin juoksemaan semmosella peruskuntosykkeellä väsähtämättä, et silloin on ok kunto. Et mä sanosin, et mul on ok kunto.”

Erityisesti peruskunto ja kestävyyskunto tuntuivat kehittyneen lähes kaikilla. Peruskunnan koheneminen näkyi haastateltavien mukaan esimerkiksi aiempaa parempana jaksamisena ja sairastavuuden vähenemisenä. Kestävyyskunnan koheneminen näkyi puolestaan esimerkiksi siinä, että haastateltava jos toinenkin pystyi harjoittelemaan aiempaa pidempiä ajanjaksoja kerrallaan. Osa haastateltavista raportoi myös sykelukemien laskeneen sykemittarin käytön aikana.

”M25: Mulla ei oo mitään fyysistä vaivaa ollu pariin kuukauteen sen jälkeen, ku on ruvennu kuntosalillaki käymään säännöllisemmin. Et se tuo sitä terveyttä ja ehkäisee sairauksia. --. Et ei oo ollu flunssaa tai kuumetta ainakaan vuoteen sen jälkeen, ku on ruvennu harrastamaan liikuntaa enemmän.”

”N28: No lähinnä se, että mun yleinen olotila parani tosi paljon. --. Ja mä seurasin mittarilla, et silloin ku mä aloitin juoksemisen, niin mul oli sykkeet tosi tosi korkeella. Ne kyllä myös palautu nopeesti, mut sen juoksuharjoittelun edetessä ne lähti laskuun, et sitä mä pystyin seuraamaan helposti.”

”N24: Olin mittauksissa, kun olin siinä tutkimuksessa. Niin on ihan semmosta tarkkaa tietoa, et oli kunto parantunu kyllä. Mutta sen jälkeen ihan vaan sellasta omaa mututuntumaa. Ja oon mä leposykettä välillä ottanu, niin on se vähän laskenu.”

Oletettavasti sykemittarin käyttö ei yksinomaan vaikuttanut haastateltavien kunnan kohenemiseen, mutta ainakin se lisäsi haastateltavien kiinnostusta kehon kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja liikunnasta. Erään haastateltavan mukaan sykemittarin käyttö oli lisännyt ymmärrystä kunnan kohottamiseen tarvittavasta kehon nousujohteisesta kuormittamisesta.

”M25: Mä opin sen, et kuinka se nousujohteinen, et se ei oo sellanen et se hyppää vaan ja nyt onki hyväkuntoinen täst eteenpäin, et se oli se minkä sykemittari toi siihen.”

Kolme haastateltavaa pohti sitäkin, että erityisesti juoksukunnan kehittyminen oli ollut suorastaan hämmästyttävän nopeaa. He kertoivat asettaneensa itselleen joitakin konkreettisia tavoitteita, joiden saavuttamiseksi ei lopulta tarvittu kuin pari kuukautta säännöllistä harjoittelua. Lisäksi sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen juokseminen oli muuttunut haastateltavien kokemusten mukaan aiempaa kevyemmäksi ja nautinnollisemmaksi.

”N28: No mä pääsin reilun kahen kuukauden treenaamisella 8 km:n yhtäjaksoiseen juoksuun --. --. Sillon se kehittyminen oli kyllä tosi nopeeta. Koska mul ei käytännös katsottuna ollu sellasta kestävyyskuntoo oikeestaan ikinä ja siinä kahes kuukaudes tapahtu todella merkittävä kunnan koheneminen. --. Must ei tuntunu yhtään niin väsyttävältä enää se juokseminen, se muuttu tosi paljon kevyemmäks ja helpommaks.”

”M44: Se et moni oli sanonu, kuka oli harrastanu aikasemmin, et siinä kehitty nopeesti. Et se kyllä yllätti, miten nopeesti siinä kehitty. Et neljästä kaheksaan viikkoon, niin jakso jo ihan eri tavalla. 4,6 km lenkki, niin ensimmäisellä lenkillä neljä vai viis kertaa huilaamista. Ja nyt menee se pururatalenkki ilman kertaakaan huilaamista. Et nopeesti kehitty.”

”N45: On (nautinnollisempaa), koska jotakin lenkkejä jaksaa tehdä. Mä jaksan aika kevyesti. Ennen mä en ois voinu kuvitellakaan, et mä juoksen jonkun kymmenen kilsaa tai jotain. Mut jos sä juokset sen rauhallisesti, sitähan pystyy juoksee vaikka kuinka kauan. Ja mäkin oon jaksanu noi maratonit, et mä juoksen ite 5,5 tuntii melkein. Viiteen



tuntiin mä haluisin nyt kehittyä. Mut sillä mun sykkeellä jaksaa tehdä. Niin hyvä kunto ei oo, et pystyis vetää ne kovempaa. Mut siihen mä pyrin pikkuhiljaa.”

### 8.3.6 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden liikuntaan liittyvät tavoitteet

Moni haastateltava oli selvästi pohtinut tavoitteitaan liikunnan suhteen sen jälkeen, kun oli alkanut käyttää sykemittaria. Kaikille haastateltaville yhteisiä tavoitteita olivat painonhallinta tai kiinteys, kunnon ylläpitäminen tai kohottaminen sekä yleinen hyvinvointi. Kunnon ylläpitäminen tai kohottaminen liittyi kaikilla haastateltavilla kestävyyskunnan ja/tai lihaskunnan ylläpitämiseen tai kohottamiseen. Lisäksi kaksi haastateltavaa mainitsi tavoitteikseen jaksamisen erityisesti vanhana. Muutama haastateltava suunnitteli myös osallistumista kuntourheilukilpailuihin ja ne jotka jo osallistuivat, halusivat parantaa omaa kisaennätystään.

”M25: Et pystys juoksee yhtäjaksoisesti väsähtämättä yli tunnin. Eli tää oli semmonen enssijanen tavote. Ja sit sanottii, et ku sen tunnin pystyy juoksemaan, nii sit voi miettiä jo puolimaratonii ja tällasta. Et nyt mä pystyn jo helposti, mä pystyin jo viime kesänä juoksemaan sen tunnin ilman, et oli ihan puolikuollu olo sen jälkeen. Et tavallaan se kunto nous siinä, et mä huomasin sen. Sit sitä kautta mä innostuin enemmänki täst juoksusta ja sitä kautta myös ehkä lihaskunnosta eli kuntosalista.”

”N48: No se (painonhallinta) on ja sit ihan peruskunto. --. Ja painoo pitäs saada alas. Ja sitten ihan lihaskuntoo parantaa ihan painonhallinnankin takia. --. Ne on pitkäntähtäimen tavoitteita. Ku mä täytän maaliskuussa 49, nii mä oon sanonu, et sit ku mä täytän 50. Eli mulla on vielä vuos aikaa tässä. Et sit pitää olla sellanen viiskymppinen, et oksat pois! ”

”M44: Yleinen hyvinvointi, ehdottomasti. Jaksaminen. Tottakai ulkonäkö, ei sitä voi kiistää. Painon kurissapitäminen. Ja juokseminen on kivaa. Oikeesti itse matkantekokin on kivaa. Ja maaliin pääseminen on kivaa ja varsinkin itsensä voittaminen maratonissa on aina kivaa. Sillon jos sä oot tehny ehjän suorituksen, on se aika mikä tahansa, niin se on mieleton fiilis.”

Liikunnan tavoitteellisuuden lisääntymisestä haastateltavilla antoi viitteitä myös se, että kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä aiempaa enemmän aikaa liikuntaharjoitustensa suunnitteluun. Haastateltavat pyrkivät suunnittelemaan liikuntaharjoituksensa omien tavoitteidensa mukaisesti, mikä oli todella johtanut

toivottuihin tuloksiin. Itselle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen lisäsi haastateltavien mukaan myös motivaatiota liikuntaan.

”N28: Aikasemmin en (suunnitellut), mut nykyään kyllä. Et kyl mä tiedän suurin piirtein mitä mä oon menos tekee. Et jos mä oon menos juoksemaan, niin mä oon etukäteen päättäny, et minkä mittanen, siis joko ajallisesti tai matkallisesti, se mun lenkki tulee olemaan. Tai jos mä lähen uimaan mul on aina joku matka. Eli mä aina asetan jonkun tavoitteen, ja jos mä pääsen siihen tavoitteeseen, mä saatan jatkaa pidemmälle jos must tuntuu siltä, että tuntuu hyvältä.”

”M44: Se (maratonin juokseminen) on enemmänkin hyvän juoksun hakemista, kuin sen hakemista, et sä pääset maaliin tai et sä pääset määrättyyn aikaan maaliin. Tosin, hyvä juoksu usein tarkoittaa sitä, et sä juokset määrättyssä ajassa, just siinä ajassa, mikä se sun plääni on ollu. Et se on mun mielest just kivaa, et jos sul on määrätty plääni, et sä juokset 3.45, ja sä juokset 3.45 tai 3.44, niin sillen sul on hyvä juoksu, koska sä oot menny just niin ku sä oot treenannu ja sä tiät mihin sä pääset. Ja se on hirveen palkitsevaa.”

”N48: Se (sykemittari) on hauska, kun viikko loppuu tai se alkaa, niin -- se kehuu tai kertoo miten on menny viikko, saa tähtiä tai saa pokaalia ja fanfaareja, jos on ollu... Et mua naurattaa, et sit on makee fiilis, ku on pokaali siinä viikon. Et viime viikko meni hyvin, et nyt pitää taas, et nyt on se tavoite. Et silleen joo tavoite, et jos mä oon kerran sen pokaalin siihen saanu, nii en mä haluis sössiä sitä, että seuraavalla viikolla mä en saa sitä pokaalia.”

Kaikki haastateltavat kertoivat myös analysoivansa liikuntasuorituksiaan sykemittarin näytöltä. Lisäksi seitsemästä haastateltavasta kolme kertoi siirtävänsä sykemittarin keräämät tiedot säännöllisesti tietokoneelle tarkastellakseen yksittäisiä suorituksia sekä analysoidakseen omaa kehittymistään ja tavoitteiden saavuttamista enemmän.

”N28: Mä seuraan aina mun kalorinkulutuksen ja sykealueet ja kaikki ne tiedot, mitä se sykemittari mulle antaa. Ja sitte mä säännöllisesti siirrän myös tietokoneelle kaikki mun harjotukset mittarilta. Niin, että multa näkyy tietokoneella kuukaustasolla kaikki mun harjotukset, joista sitten Polarin oma ohjelma saattaa antaa mulle myös palautetta. Et onks mulla esimerkiks ollu riittävä palautumisaika harjotusten välillä.”

”M44: Kiva kattoo jälkeenpäin, et miten syke on toiminu, kuinka vauhti on menny. Kuinka systemaattisesti sä oot pystyny pitämään sen saman vauhdin koko matkan ajan.

Ootsä jossain vaiheessa juossu liian kovaa tai liian hiljaa. Ja sit se antaa myös sen, et kun sä juokset vaikka saman reitin uuestaan tai saman kisan ens vuonna, niin sä pystyt hyvin vertailemaan eri vuoden tuloksia ja vertailemaan miten sä oot kehittyny tai ooksä kehittyny. Tai ootsä juossu huonommin, miten ilma on vaikuttanu siihen, onks ollu kuumaa tai kylmää ja miten se vaikuttaa sykkeeseen. Sillä saattaa olla valtava merkitys.”

Loput neljä haastateltavaa jakautuivat kahteen leiriin liikuntasuoritusten analysoimisen suhteen. Toiset olisivat halunneet analysoida liikuntasuorituksiaan enemmän, mutta eivät olleet vielä ehtineet. Toiset taas eivät olleet ollenkaan kiinnostuneita analysoimaan harjoituksiaan tietokoneen avulla.

”N24: No pystyisin tietokoneelta seuraamaan mun kunnan kehitystä. Mutta en oo vielä kertaakaan seurannu. Se on mulla semmonen tavote, et joku päivä mä vielä katon ne, et miten se on muuttunu.”

”N45: -- mä haluan pitää sen simppeleinä. --. Mua ei tosiaan kiinnosta vetää tätä dataa tonne tietokoneeseen ja seurata siellä. --. Mun mielest riittää, et mä nään jossain ruutuvihkolla tai -- katon tosta kellosta --.”

### **8.3.7 Sykemittaria käyttävien kuntoilijoiden asennoituminen omakohtaiseen liikuntaan**

Kaiken kaikkiaan haastateltavien liikuntaan liittyvien asenteiden selvittäminen ei ollut kovinkaan yksinkertaista ja asian tarkempi selvittäminen olisi todennäköisesti vaatinut seikkaperäisempää kysymyksenasettelua. Jonkinlaisen kokonaiskuvan haastattelujen perusteella yritin kuitenkin luoda. Esimerkiksi sen jälkeen kun haastateltavat olivat alkaneet käyttää sykemittaria, jokainen haastateltavista koki olevansa liikunnallinen ihminen. Kaksi haastateltavaa ei pitänyt itseään ennen sykemittarin käytön aloittamista lainkaan liikunnallisena, mutta nyt tilanne oli toinen, sillä liikunnasta oli tullut heille tapa ja siten myös tärkeä osa omaa identiteettiä.

”M25: Kyllä (olen liikunnallisempi), hyvinkin paljon. Ja -- mä oon huomannu, et jos mä oon ilman liikuntaa, tulee semmonen vähän huono olo. Siin on tavallaan semmonen riippuvaisuuski tullu, et pitää vähintään joka kolmas päivä. Jos mä oon kolme päivää ilman lenkkeilyä tai kuntosalii, mul tulee vähän tukkonen olo. Et oon huomannu, et siit on tullu semmonen rutiini. Et aina töiden jälkeen joka toinen päivä käyn kuntosalilla ja

siit tulee hyvä olo. Sit mä nukun paremmin, mä syön paremmin, mul on ruokahalu parempi. Jos mä oon sitte ilman, mä olin esimerkiks lomalla viikon, en käyny mitään liikuntaa harrastamassa, mul oli vaan väsyneempi olo sen loman jälkeen ku töissä olon jälkeen. Et se yllätti mut aika hyvin. Et mun mielest se on semmonen terve addiktio, mä tykkään et semmonen on syntyny, et se mun mielest motivoi myös käymään, jatkamaan tätä kunnon kasvatusta.”

”N48: No nyttén joo, ehdottomasti. Mitä ei ennen, mutta nyt ihan varmasti. --. Siit (liikunnasta) on tullu ihan tapa. Mä herään aamulla ja mä tuun tänne ja tän jälkeen mä lähen töihin.”

Lisäksi lähes jokainen haastateltava vaikutti asennoituvan liikuntaan ainakin aiempaa tuloshakuisemmin. Haastateltavat kertoivat asettaneensa henkilökohtaisia tavoitteita liikuntaan liittyen, joiden saavuttamiseksi tehtiin määrätietoisesti töitä. Kaikki haastateltavat kertoivat harrastavansa pääsääntöisesti yksilölajeja, koska niissä tavoitteiden saavuttaminen tuntui kaiken kaikkiaan helpommalta kuin joukkuelajeissa. Yksilölajeissa esimerkiksi harjoitteluajankohtiin pystyy itse vaikuttamaan ja tavoitteiden saavuttaminen on siten oikeastaan kiinni vain itsestä.

”M44: Mä en oo nyt pariin vuoteen enää pelannu, ku mulle just riitti se, et se on tiistai-iltana, alkaa kello kymmenen. Ja siin ei oo mitään järkee just sen takii, et silloin ku pelas lätkää tosissaan, niin viis kertaa viikossa jäällä. --. Nyt kun sä käyt kerran viikossa, sul ei oo mitään tuntumaa kiekkoon. --. Se vauhti mikä sul ennen oli, se on hävinny kokonaan. --. Ei se oikeesti ollu sen arvosta. --. (Nykyään) mä teen juoksua, kuntosalia, spinningiä ja pumppia, et se tuo mulle paljon paremman fiiliksen. Saa treena silloin ku haluaa ja se tuo onnistumisen elämyksiä, eikä epäonnistumisen elämyksiä. Mitä lätkässä tai mis tahansa lajissa, mitä ei tee tosissaan. Et siin on iso ero.”

### **8.3.8 Kuntoilijoiden kokemukset liikunnan merkityksestä omassa elämässä**

Seitsemästä haastateltavasta viidellä liikunnan merkitys omassa elämässä ei ollut ollut kovin suuri ennen sykemittarin käytön aloittamista syystä tai toisesta. Nykypäivänä tilanne oli aivan toinen, sillä kaikki näistä haastateltavista olivat sitä mieltä, että liikunnalla oli ollut jo jonkin aikaa iso merkitys heidän elämässään. Suurin osa kertoi

harrastavansa liikuntaa useampana päivänä viikossa ja potevansa huonoa oloa sekä henkisesti että fyysisesti, mikäli suunniteltu liikuntaharjoitus sattui jäämään välistä.

”N48: Siis se (liikunta) on tosi tärkeä osa. Mä aina sanon, et mul on kolme kotia: mul on koti-koti ja työpaikka -- on se kakkoskoti ja kolmas koti on tää (kuntokeskus). Tai sitten tää (kuntokeskus) on kakkoskoti ja työpaikka kolmoskoti --. Mut se on ihan selkee, et nää on ne paikat missä mä vietän mun aikaani.”

”M44: No (liikunnalla) on itsestään ollu isokin (merkitys), et nyt kun on päässy kuntoon tän vedonlyönnin kautta, niin se juokseminen on jääny pysyväks. Yleensäkin urheileminen on jääny pysyväks. --. Kyl urheilulla on todella iso merkitys mun elämässä tällä hetkellä. Just näitten jaksamisen, hyvinvoinnin ja kaikkien näitten muitten, terveyden kannalta.”

Moni haastateltava kuitenkin korosti sitä, että olisi alkanut harrastaa liikuntaa jälleen enemmän ilman sykemittariakin. Yli puolet haastateltavista koki, että liikunnan harrastamiseen oli nykyisin käytettävissä enemmän aikaa kuin joskus aiemmin, mitä he pitivät merkittävimpänä syynä harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Lisäksi yksi haastateltavista ei terveydentilansa vuoksi ollut aiemmin voinut harrastaa kovin paljon liikuntaa, mutta terveydentila oli nykyään parempi ja liikunnan harrastaminen siksi mahdollista.

”N28: -- kun mä olin jo niin hyvässä kunnossa ja oli sanottu, että saa pikkuhiljaa kevyttä liikuntaa alottaa, niin sit mä ajattelin, et se ehkä tukis sitä mun liikunnan harrastamista. Kyseessä ei ollu mikään motivaation puutos tai muu, et mä ajattelin et siit vois olla hyötyy kuitenkin. Et pystysin seuraamaan sitä omaa kehitystä siitä sen hetkisestä olemattomasta kunnosta kohti sitten parempaa.”

Oikeastaan vain kahdella haastateltavalla liikunnan merkitys omassa elämässä ei ollut muuttunut kovin paljon sen jälkeen, kun he aloittivat sykemittarin käytön. Näillä haastateltavilla liikunnalla oli ollut iso merkitys koko heidän elämänsä ajan. Nykyhetkeen tultaessa liikunnan merkitys omassa elämässä oli näillä haastateltavilla oikeastaan pikemminkin laskenut, sillä kumpikin koki, ettei ehtinyt harrastaa liikuntaa niin paljon kuin olisi halunnut työ- ja/tai opiskeluvuosi.

”N24: Ehkä se (liikunnan) merkitys on itselle pysynyt samana. Mut sitten ku on ollu painetta, et pitää tehdä iltasin gradua ja päivisin olla töissä, niin se on vähän laskenu.”

## **8.4 Kuntoilijoiden suhde sykemittareihin**

Haastattelututkimuksen kolmannessa teema-alueessa oli alun perin tarkoitus selvittää muita tekijöitä, joilla mahdollisesti olisi vaikutusta kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen omakohtaisen liikunnan osalta. Kuitenkin tutkimusta tehtäessä kävi ilmeiseksi, että tässä teema-alueessa on pikemminkin kyse siitä, miten kuntoilijat suhtautuvat sykemittareihin.

Kolmannessa ja viimeisessä teema-alueessa selvitettiin muun muassa kuntoilijoiden kokemuksia sykemittarin käytön aloittamisesta, rajoituksista ja luotettavuudesta. Lisäksi selvitettiin, mistä syystä kuntoilijat käyttävät sykemittaria ja ovatko he sykemittarin käytöstä riippuvaisia. Haastateltavia kuntoilijoita pyydettiin myös kertomaan sykemittarin käytön kielteisistä puolista ja arvioimaan sykemittarin vaikutuksia omaan liikuntasuhteeseensa.

### **8.4.1 Sykemittarin käytön aloittamiseen ja käyttöön liittyvät syyt kuntoilijoilla**

Sykemittarista tuli osa haastateltavien liikunnan harrastamista eri tavoin. Kolme seitsemästä haastateltavasta, joista kaikki ovat miehiä, kertoi ostaneensa sykemittarin itse tukeakseen lähinnä aerobisen liikunnan harrastamista. Naispuolisista haastateltavista kaksi alkoi käyttää sykemittaria liikuntaan liittyvän projektin yhteydessä. Toinen naisista osallistui radiokanavan laihdutusprojektiin, toinen puolestaan oli mukana tieteellisessä tutkimuksessa. Loput kaksi naista alkoivat käyttää sykemittaria läheisten ihmisten suositeltua sykemittarin käyttöä.

”M25: Eli ideana oli, et mä halusin saada jatkuvuutta juoksu-harrastukseen. Ku mä huomasin, et mä juoksin kaks viikkoo ja sit mä lopetin. Kolme viikkoo tauko ja sit mä juoksin taas kaks viikkoo ja mä lopetin. Ja mä mietin, et tää johtuu siitä, et mä en juokse oikeella tavalla tai et mun pitää joku porkkana keksiä tähän. Sit mä ostin sen sykemittarin ja mä aattelin, et tällä mä saan siihen semmost jatkuvuutta.”

”M28: No oikeestaan tämmönen kehittyminen, et tietää missä kropan kans mennään. Se yllättää mut yleensä aina ku rupee käyttää mittaria, et sykkeet on liian korkeella. Et löytää

semmost säännönmukaisuutta ja löytää sen oikeen sykealueen. Et se rasvanpolttosykealue, et pääsis sinne alemmalle syketasolle.”

”N24: No mä aloitin käyttämään sykemittaria ohjatusti Liikuntabiologian laitoksen tutkimuksessa, missä tutkittiin emäspainotteisen ruokavalion vaikutusta suorituskykyyn. Ja siellä he halus käyttää sykemittareita ja meille laitettiin sykemittarit.”

”N28: Idea sen mittarin hankintaan tais tulla mun isältä. Se kysy multa, et haluisinks mä sellasen, et se vois mulle sellasen hankkii, koska sil oli itellään niin hyvät kokemukset siitä. -- sit mä ajattelin, et se ehkä tukis mun liikunnan harrastamista. --. Et pystysin seuraamaan sitä omaa kehitystä siitä sen hetkisestä olemattomasta kunnosta kohti sitten parempaa.”

Puolet naisista kertoi suhtautuneensa sykemittarin käyttöön aluksi epäluuloisesti. He ajattelivat, ettei sykemittarin käytöstä ole kovin merkittävää hyötyä itselle ja ajattelivat sykemittarin käytön olevan hankalaa. Kuitenkin jo ensimmäiset kokemukset sykemittarin käytöstä muuttivat suhtautumista sykemittariin myönteisemmäksi.

”N45: Mähän olin hirveen pitkään sykemittaria vastaan. Mä en nähny, et siit on mitään hyötyä ja et se on liian tekninen ja miten sitä ymmärtää sen käyttämistä. Mun mies taas on käyttäny aina sykemittarii, ja kun hän osti jonkun uuden, niin sitte mä rupesin käyttämään sitä hänen. -- hän yllytti käyttämään ja mulla oli kans yks tuttu, joka käytti ja puhu aina sykemittarin hyödyistä. Mutta en ymmärtäny ku puhuttiin, et jos tekee jollain tasoilla, niin mitkä niitten merkitykset on. Mut sit ku tajus ne alueet ja kaikki, niin sen jälkeen siit tuli tosi hyvä.”

”N24: Ennen kun mä olin siinä tutkimuksessa mukana, mä mietin et se on kauheen hankalaa ja ihan turha tavallaan, et kyl sen pystyy hengityksestä päättelemään, et mitä tahtii kannattaa juosta. --. Ja aluks se tuntu must ehkä vähän vastenmieliseltä käyttää sitä, mut sit ku siihen tottu ja tottu käyttää sitä, niin siihen jäi vähän ku koukkuun.”

Erilaisista ennakkoluuloista huolimatta kaikkien haastateltavien mielestä oman sykemittarin käytön oppi ja sitä tottui käyttämään nopeasti. Sykemittarin käytön myötä kuntoilusta oli tullut haastateltaville aiempaa mielekkäämpää ja tavoitteellisempaa, mikä motivoi paitsi harrastamaan liikuntaa, myös jatkamaan sykemittarin käyttöä.

”N45: Ku sai ne oikeet sykealueet itelleen, nii siitä tuli mielekästä siitä sykealueilla treenaamisesta. Koska nyt tietää millon sä oot rasvanpolttoalueella, millon kunto kehittyy ja millon maksimisuorituskyky kehittyy, ja on helpompi suunnitella treenaamista.”

”M44: -- sykemittarin käyttö antaa mulle tietoa siitä, miten mä oon harjotellut. Ja siihen se vaikuttaa paljon, varsinkin just siihen nyt kun mä oon pyrkiny järkeistämään sitä, niin mä pyrin sykemittarilla kattoo, kuinka kovaa mun pitää juosta. Tai mimmonen syke mul on ollu. Tai muuten mimmosia harjoitteita mä teen, kuinka pitkän lenkin mä juoksen tai kuinka kovaa mä juoksen. Et ehottomasti se muuttaa sitä miten mä harjottelen. Ilman muuta. Ja se olis vaikeeta ilman sykemittaria, ei välttämättä sen sykkeen, vaan nimenomaan sen basen, kuinka kovaa sä juokset tai kuinka pitkän matkan sä juokset. Se on huomattavasti helpompaa sillon, ku sul on sykemittari tehdä se sama juttu. Varsinkin vedoissa, jos sä juokset vetoja ulkona, sä pystyt hyvin kattoo mittarilla, jos sä esimerkiks teet 400 metrin vetoja, et kuinka kovaa sun pitää juosta. Jos sul ei ois sykemittaria, sul pitäs aina olla joku muu tai sit sul pitäs olla sekuntikello. Mut kun sä laitat 400m siihen mittariin matkaks, ja sanot et jokaisen 400 metrin jälkeen se piippaa, niin sä näät suoraan siitä kuinka paljon sä juokset per kierros.”

Pääasiassa haastateltavat kertoivat käyttävänsä sykemittaria edelleen samoista syistä kuin aloittaessaan sykemittarin käytön. Osalle haastateltavista sykemittarin käytössä oli tärkeintä seurata sykemittarin mittaamia tietoja liikuntasuorituksen aikana, kun taas osalle oli tärkeintä tarkastella sykemittarin keräämiä tietoja suorituksen jälkeen. Selkeästi kaikkien haastateltavien kohdalla oman kehittymisen seuraaminen, joko suorituksen aikana tai sen jälkeen, motivoi harrastamaan liikuntaa säännöllisesti.

”M44: Kyl mä käytän (sykemittaria) edelleen hyvin pitkälle samoista syistä. Et ensinnäkin se on kivaa, et siit jää jälki mitä mä teen. Mä laitan sen aina Heiaheiaan, se on jotenki helpompi koostaa se, mitä mä oon tehny viikossa tai vuodessa. --. Ja joka kerta, kun sä oot treenin tehny, niin se on tavallaan motivaatio ladata se ja kattoo, et miten sä pärjäsit. Kyl se siinä suhteessa (lisää motivaatiota), koska sä näät heti kun sä meet himaan ja lataat sen tiedon PC:lle, et taas on yks treeni tehty. Tulee hyvä fiilis.”

”M25: Edelleen mä käytän tätä kuntosalilla sun muuta. Et se kertoo luotettavammin mitenkä treeni on menny. Ku edelleen mä miellän itteni vielä harrastelijaks tai alottelijaks, et mä en vielä oikeen luota oman kehon signaaleihin. Mä en vielä osaa tulkita niitä samalla tavalla, ku jotku, jotka on harrastanu liikuntaa enemmän. -- et tämmönen



mittari on hyvä alottelijalle, se antaa ainakin jonku kuvan, et mitenkä treeni meni. --. -- se motivoi enemmän jos mä saan sen johonkin, mun puhelimeen, tietokoneen näytölle, sen käyrän ku se menee ylös. --. Se motivoi käymään sit uudestaan juoksemassa. -- et jos mä juoksen vaan tasasesti sen saman, ni siinä ei oo semmost nousujohteisuutta. Et motivointityökalu, mun mielest se on se päätarkotus.”

Yleisesti ottaen haastateltavat kokivat sykemittarista olevan hyötyä nimenomaan liikuntasuorituksiin liittyvän tiedon mittaamisessa ja tallentamisessa. Suurin osa haastateltavista kertoi seuraavansa sykemittarista sykettä liikuntasuorituksen aikana ja pyrkivänsä pitämään sykkeen tavoitteiden mukaisesti joko rasvanpolto- tai kunnonkohotustasolla. Yleisimmin haastateltavat kertoivat pyrkivänsä sykemittarin avulla tasaamaan sykettä ja hiljentämään vauhtia, koska ilman sykemittaria tuli helposti harjoiteltua maksimisykkeillä. Maksimisykkeillä harjoittelemisen ei taas palvellut niitä tavoitteita, joita haastateltavat toivoivat liikunnan avulla saavuttavansa – esimerkiksi kunnon kohotukseen tai painonhallintaan liittyen. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että sykemittarista oli ollut apua omien tavoitteiden saavuttamisessa.

”N24: No mä tarkkailen sykettä ja mä yritän pitää sen sillai, että mä juoksen 140–160 sykevälillä yleensä.”

”N48: Ennen mä vaan katoin, että näin monta minuuttia ja näin monta kaloria, tyyliin. Ja oho, se kävi jossain se syke. Mut nyt just mä käytän sitä siihen, --, että mä yritän nyt oppia, että mun ei aina tarvis mennä sillä täydellä teholla. Eli ei aina tarvii olla se tuhatta ja sata. -- et mä seuraan sitä, et mä saan pidettyy sykkeet alhaalla. --. Ja sit välillä pitää kattoo, et miten korkeelle pääsee.”

Syke ei kuitenkaan ollut tärkein sykemittarista seurattava määre kaikkien haastateltavien kohdalla. Haastateltavien kuntoilijoiden yksilölliset tavoitteet vaikuttivat siihen, että joillekin oli tärkeämpää seurata sykemittarista esimerkiksi aikaa tai vauhtia.

”N28: Mä tarkkailen pääasiallisesti aikaa. Et jos nyt puhutaan juoksemisesta erityisesti, niin siinä mä seuraan kuinka pitkään mä oon juossu. Ja se varmaan juontaa juurensa siitä, et aikasemmin alotettiin semmosest kahen minuutin yhtäjaksosesta juoksusta. Ja kun mä aikasemmin ajattelin, että mä en pysty siihen, niin mä tavallaan kun mä seuraan sitä aikaa, niin mä aina tiedän, mikä on siihen mennessä se mun paras ajallinen suoritus. Niin mä

pyrin sitten aina pistämään pikkasen paremmaks siihen edelliseen omaan suoritukseen verrattuna.”

”M44: No mä katon sykettä, mä katon nopeutta eli basea, eli minuuttia per kilometri. Sit mä katon jälkeensä kaloria. Ja sit mä käytän virtuaalipartneria, eli mä katon jos mä haluun juosta maratonin 4 tuntiin, mä katon kuinka paljon mä oon jäljessä tai kuinka paljon mä oon edellä niin matkassa kuin ajassakin. Eli se kertoo mulle vahvasti sen, että kuinka kovaa mun pitää juosta.”

Sykemittarin käyttötavoissa oli haastateltavien välillä huomattavia eroja myös sen vuoksi, että kaikilla haastateltavilla ei ollut käytössään samanlaista sykemittaria. Haastateltavien käyttämät sykemittarit olivat sekä erimerkkisiä että erimallisia, ja ne sisälsivät erilaisia ominaisuuksia. Suurin osa haastateltavista kertoi pitävänsä yksinkertaisesta sykemittarista. Vain kaksi haastateltavaa kertoi pitävänsä enemmän monikäyttöisemmästä mittarista. Koska empiirisen tutkimuksen aikana kävi selväksi, että sykemittarin merkillä ja mallilla on paljon vaikutusta kuntoilijoiden liikunnan harrastamiseen, päätin että aihetta on syytä tarkastella vielä enemmän omassa alaluvussa.

#### **8.4.2 Sykemittarin merkin ja mallin vaikutus kuntoilijoiden harjoitteluun**

Suurimmalla osalla haastateltavista oli käytössään edelleen samanmerkkinen sykemittari kuin heidän aloittaessaan sykemittarin käytön. Moni oli varsin tyytyväinen nykyiseen sykemittariinsa, eikä ajatellut vaihtavansa sykemittarin merkkiä tai hankkivansa uudempaa mallia. Viidellä haastatellulla henkilöllä oli aluksi käytössään Polarin sykemittari, yhdellä Suunnon sykemittari ja yhdellä OBH Nordican sykemittari. Haastattelujen aikaan neljällä haastateltavalla oli käytössään Polarin sykemittari, yhdellä Suunnon sykemittari ja kahdella Garminin sykemittari.

”M28: Kotimaisuus merkitsee mittarissa paljon, et seuraavan ku lähen ostaa se on joko Polar tai Suunto, et en mä oo muita ees miettiny. -- mä tykkään tämmösest mikä näyttää pelkän sykkeen. Et kyl yksinkertanen on kaunista.”

”N45: Mitä simppelempi mittari sen parempi. Ei tekniikka kiinnosta. --. Ja ku tää Polar on ollu aina meillä, niin mua ei kiinnostas yhtään vaihtaa merkkiäkään.”

Niiden haastateltavien kanssa, jotka olivat vaihtaneet jossain vaiheessa sykemittarin merkkiä, keskusteltiin myös erilaisten sykemittareiden hyvistä ja huonoista puolista. Kaksi haastateltavista oli vaihtanut sykemittarin merkkiä, koska käytössä ollut mittari ei sisältänyt niitä toiminnallisuuksia, joita jossain toisessa mittarissa oli. Esimerkiksi Garminin sykemittarissa on Virtuaalipartneri -toiminto, jota ei ole muissa sykemittareissa. Lisäksi ensimmäisten sykemittareiden kanssa oli ollut teknisiä ongelmia. Esimerkiksi Polarin mittarissa oli erillinen GPS, jonka parittuminen sykemittarin kanssa ei aina onnistunut.

”M44: No ensimmäinen (sykemittari) oli Polarin, minkä mä ostin silloin kun mä aloitin juoksemisen, sen vedonlyönnin takia. Ja mä ostin sen nimenomaan sen takia, et olisi helpompi kehittyä ja olisi helpompi kerätä tietoa mitä sä teet. Ensimmäinen oli patterikäyttöinen, se oli loistavaa, koska siinä aina riitti virta. Tai se vilkkutti siinä vaiheessa kun patteri oli lopussa, mut se kesti kumminki vuoden tai kaks. Huonoa siinä oli ehdottomasti se, et siinä oli erillinen jalkapodi, eli tossuun laitettava kiihtyvyyssanturi, joka kertoo kuinka kovaa sä juokset. Mikä toimi suoraan sanottuna erittäin huonosti. Nopeus oli väärä, se heitteli ihan valtavasti se nopeus ja välillä se ei parittunu ollenkaan, eli se mittari ei löytäny ollenkaan sitä koko jalkapodia. No sykemittari siinä oli myös, eli tää panta. Se toimi varsin hyvin, mut välillä sitten kun joku toinen juoks ohi, niin se kaappas tän toisen sykkeen ja se näytti, et syke on 180, vaikka se oli ihan perussyke. Ja koko se parittaminen, et sul oli podi tai GPS erikseen, niin se ei yksinkertaisesti toiminu. Ja se oli nimenomaan iso syy ostaa Garmin niiden kahden Polarin jälkeen. Et mittari, mis oli integroitu GPS, et kaikki löytyy yhestä laitteesta.”

”M25: Mä ihan mielenkiinnosta kokeilin Polarin ja Garminin mittaria ja mulla oli monen kymmenen syke-ero, mä laitoin siis kaks mittari. --. Ne mittas ihan eri tavalla. Mikä mut yllätti aika paljon. --. Todennäköisesti mitä on tapahtunu, on, et mä oon tällä mittarilla juossu enemmän ja se tavallaan tuntee mut paremmin. Et kun on semmonen älymittari, johon pitää laittaa ikä, paino ja kaikkee muuta tietoo. -- monet sanoo, et mitä enemmän ominaisuuksia siinä mittarissa on, tällasta prosessointikykyä, se mittari ehkä tietää tarkemmin sun sykkeen. Et mul oli se Polarin ihan perusmittari, siinä oli vaan se sykemittari ja sykerajahälytin. Ei mitään muuta ylimäärästä. Päättelin, et se Polarin mittari ei olisi näyttäny sykettä niin tarkkaan. Mä en tiedä onks se luotettavampi, mut must tuntu et se (Garmin) ois luotettavampi. Koska Garminilla on tällanen Training Effect -

toiminnallisuus, mikä laskee. Et siin on se merkittävä ero, ainakin tälläseen perus Polarin mittariin.”

”M25: Sit ku mä siirryin tähän (Garminin mittari), nii mulla kesti ainaki kuukaus tai kaks oppia tää. --. Et täs oli niin paljon niit toiminnallisuuksia, et mä en tienny mitä mä näist alkaisin käyttämään. Mut sit ku mä huomasin, et tää onki itseasias paljon parempi ja tää on toimiva. Et tää oli (aluks) mun mielest liian monimutkanen ja jos mä oisin tällasen mittarin ostanu mun ensimmäiseks mittariks, vois olla, et mä en ehkä niin vakuuttunu ois. Niinku mittarin semmosest toiminnallisuudesta. Semmonen perusmittari on ihan hyvä. Mä varmaan edelleenki pärjäisin sillä ihan vanhalla mittarilla, mut tän mä sain lahjaks tavallaan, niin sen takii (vaihdoin).”

Sykemittaria vaihtaneet kokivat, että uusi sykemittari palveli paremmin niitä tavoitteita, joita itsellä oli ja toiseksi he pitivät prosessointikykyisemmän sykemittarin antamaa tietoa luotettavampana. Toisaalta uusi mittari ei poistanut kaikkia sykemittarin käyttöön liittyviä teknisiä ongelmia. Esimerkiksi Garminin sykemittarin akkukäyttöisyys ei innostanut kuntourheilua harrastavaa käyttäjää.

”M44: No haaste siinä Garminissa on, et se on ladattava. Et aina kun sä oot lähössä lenkille, niin aina se on tyhjä. Eli sä et oo muistanu sitä ladata. Mut hyvä puoli siin on ehdottomasti se, et ei tarvi parittaa, se toimii aina. Paitsi välillä kestää se GPS:n löytyminen, ennen ku voi lähtee lenkille. Se kestää liian monta minuuttia. Et jos löytyis mittari, joka kestäis, patteri vuoden, mis olis integroituu GPS, toimis vedessä, mittais sykkeen, matkan, kaikissa näissä pyöräilyssä, juoksussa ja uimisessa (triathlon-lajeissa), niin ihan huippu juttu.”

#### **8.4.3 Kuntoilijoiden kielteiset kokemukset liittyen sykemittariin tai sen käyttöön**

Yleisesti ottaen sykemittareiden käyttöön ei liittynyt oikeastaan kovin paljon kielteisiä kokemuksia haastateltavien keskuudessa. Eniten ärtymystä tuntui aiheutuvan sykemittarin satunnaisista teknisistä ongelmista, kuten siitä, että oma sykemittari saattoi ottaa häiriötä muista sykemittareista ja antaa käyttäjälleen vääriä tietoja. Teknisten ongelmien takia harjoitustietoihin ei aina voinut täysin luottaa. Useat haastateltavat eivät olleet tietoisia, mistä tekniset ongelmat saattaisivat johtua.

”N45: Joskus ärsyttää, ku se saattaa näyttää mulle vaik jotain 40:tä ja mä tiedän, et se on lähellä sataa. Tai sit se saattaa hypätä jonneki kahteensataan, minkä mä tiedän ettei mul todellakaan oo maksimisyke. Lisäks se ottaa jostakin, en tiedä millon mistäkin jotain häikkää. Ne ärsyttää sit, koska ne tavallaan muuttaa sitä mun tulosta. --. Mutta se on aika vähästä, varmaan toi patteri pitäs käyä vaihtaa nii se häviäis.”

”N48: -- mua ärsyttää nyt mun mittari, koska siin on joku, mikä nyt ei toimi sataprosenttisesti, koska välillä mä kuolen, koska mul on nollasyke ja välillä mul on 216, mitä mul ei varmasti ole. --. Ja sit ärsyttää välillä toi vyö, ku se kuitenkin kuluu ne kosketuspinnat, sit niit pitää ostaa uusii ja ne maksaa paljon. Et ku mä kerran oon sen ostanu, niin se pitäis olla siinä.”

”N28: No oikeestaan ainoot kerrat, kun on ärsyttäny, on ne kun tästä lähettimestä on hävinny yhteys. Todennäkösesti itseaiheutetusti kyllä. Ja sit mua ärsyttää kyllä. Et jos mul on hyvä treeni takana ja sit mä huomaan jossain puolessa välissä, et se ei oo ees missään vaiheessa ottanu mitään dataa siit mun suorituksesta. Ja sit must tuntuu turhalt enää puoles välis alottaa, et sit mä annan sen olla.”

Nykyiseen sykemittariin liityvistä teknisistä ongelmista raportoivat vain naispuoliset haastateltavat. Myös miespuolisilla haastateltavilla oli ollut teknisiä ongelmia sykemittareiden käytössä (ks. luku 8.4.2), mutta suurin osa teknisistä ongelmista oli poistunut samalla, kun nämä haastateltavat olivat hankkineet prosessikykyisemmän ja ehkä laadukkaamman sykemittarin. Näin ollen sykemittariin liittyviä teknisiä ongelmia oli vain niillä haastateltavilla, joilla oli käytössään yksinkertaisempi sykemittari.

Joitakin haastateltavia sykemittarin käytössä ärsytti eniten se, että sykemittarissa on monta osaa. Esimerkiksi perussykemittarissa on vähintään kaksi osaa, panta ja rannekello, eikä sitä voi käyttää ilman molempia osia.

”N24: -- mul on sen verran monta osaa mun mittarissa, että välillä se tuntuu vaikeelta muistaa ottaa kaikki osat mukaan. Se vyö ja se kello ja sit jos halua siihen viel GPS:n mukaan, niin tuntuu et siin on niin paljon kaikkee. Et jos se ois yhdessä paketissa, niin se ois helpompi kuin että se on tommonen moniosanen.”

”M28: Mua ainaki itteeni rassaa se panta, joka tähän tulee (rinnan ympärille). Et se ois makee, jos sen (sykkeen) sais jotenki tost ranteesta. Se jotenki helpottais sitä käyttöö.”

Lisäksi yhtä haastateltavaa ärsytti sykemittareihin liittyvä kilpavarustelu ja statuksen pönkittäminen sykemittarin avulla, eikä hän pitänyt leimautumisesta sykemittarin käytön takia. Toisaalta erään toisen haastateltavan mielestä sykemittaria oli kiva pitää ranteessa myös muulloin kuin harrastettaessa liikuntaa, koska koki sen viestivän tietyllä tapaa aktiivisesta elämäntavasta.

#### **8.4.4 Sykemittarin käytön rajoitukset kuntoilijoiden harrastamassa liikunnassa**

Suurin osa haastateltavista kertoi voivansa käyttää sykemittaria kaikessa harrastamassaan liikunnassa. Useimmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että sykemittarista oli iloa ja hyötyä minkä tahansa fyysisen suorituksen mittaamisessa ja analysoimisessa. Osa haastateltavista kertoi käyttävänsä sykemittaria myös hyötyliikunnassa. Haastateltavien joukossa oli myös henkilöitä, jotka kertoivat käyttävänsä sykemittaria vain kestävyystyypisissä lajeissa, koska eivät kokeneet sykemittarin tuovan minkäänlaista lisäarvoa muun tyyppisessä liikunnassa.

”N45: Me tehään paljon luontoretkiä, ni mä saatan koko päivänki pitää sykemittaria huvikseen päällä, et mä katon. Sen seittemän tuntii jos me kävellään metsäs niin mä saatan katella sitä. Ja lumitöissä, hyötyliikunnassa, mä käytän sitä aivan kaikessa! --. -- et jos mä teen lumitöitä, niin mä pidän sitä. Se on oikeestaan sillon hauskuutta. --. Ja kun tehhä halkotöitä, niin se on ihan uskomatonta miten paljon siinä kanssa kuluu kaloreita. Et jos mä laitan sen rasvanpolttotreenin, niin se on enemmän sitä hauskuutta, et urheilut on taas sen takii, et mä haluun nähä miten mä oon kehittyny.”

”N24: -- yleensäkin jos me harrastetaan mun kaverin kanssa sillä lailla, et me kokeillaan aina uusia lajeja, niihin mä en ikinä ota sykemittaria. Periaatteessa mua ei siinä vaiheessa kiinnosta seurata sykettä, kun mä haluun vaan tutustua niihin uusiin lajeihin. Kävellessä mä en käytä, tuntuu et mä en tykkää kattoo, ku syke on niin alhanen niin se ei mua periaatteessa sitte kiinnosta. Et ainoastaan sitte ku syke nousee korkeemmalle.”

Haastateltavat olivat kuitenkin varsin yhtä mieltä siitä, että sykemittarista on eniten hyötyä kestävyystyypisissä urheilulajeissa, kuten juoksussa. Kestävyystyypisissä lajeissa sykemittarin käytöstä koettiin olevan enemmän hyötyä, koska esimerkiksi syketason ja vauhdin muutoksilla tuntui olevan suorituksen kannalta isompi merkitys.

”M44: Pumpista ja spinningistä se välillä jää pois, eikä se oo sinänsä ongelma. Et -- niistä lajeista mä katon vaan, et mitkä on ollu maksimisykkeet ihan mielenkiinnosta. Tai kuinka rankka pumppi on ollu kalorinkulutuksen kannalta. Mut juoksemisessa se on aina mukana, on se sitten treeni tai on se kilpailu, aina mukana. -- Et se on hirveesti lajiriippuvainen, et mitä sä saat siitä irti. Et juoksun kannalta ehdottomasti vain ja ainoastaan positiivista sanottavaa. Et en jättäis missään nimessä pois --.”

Suurin osa haastateltavista kertoi käyttävänsä sykemittaria vaikkapa kuntosaliharjoittelussa tai ryhmäliikuntatunneilla, koska halusi analysoida suoritustaan jälkikäteen. Näissä lajeissa haastateltavat kertoivat kiinnittävänsä huomiota erityisesti suorituksen keston, maksimisykkeisiin sekä kalorinkulutukseen.

#### **8.4.5 Sykemittarin antaman informaation luotettavuus**

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että sykemittarin käyttäjälleen antamien tietojen luotettavuus on todella tärkeä asia paitsi liikuntasuorituksen aikaisten tuntemusten, myös oman kehityksen seuraamisen kannalta. Haastateltavat kertoivat pääsääntöisesti pystyvänsä luottamaan sykemittarinsa antamiin tietoihin. Monella oli kuitenkin myös kokemuksia siitä, ettei sykemittarin antamiin tietoihin voinut täysin luottaa. Tämän vuoksi he korostivat sitä, että sykemittarin lisäksi täytyi myös osata kuunnella ja arvioida omia tuntemuksia liikuntasuorituksen aikana ja luottaa enemmän niihin, jos sykemittarin antamat tiedot vaikuttivat olevan väärässä.

”M44: -- kyl nykypäivänä, ainakin mitä mulla on kokemuksia, niin kyllä siihen voi hyvin luottaa siihen, mitä siitä kellosta näkyy. -- ensimmäisen (Polarin) sykemittarin kanssa oli hirveitä haasteita, oli se sitten sykkeessä tai oli se vauhdissa. Siihen ei voinu luottaa ollenkaan. -- et jos syke näyttää 190 ja sul on hyvä fiilis, niin ei se voi pitää paikkansa. Tottakai fiilis on yks, mistä tietää miten syke lyö ja kilometritolpat tulee vastaan ja sä näät siinä, miten matka etenee, mut kyl se on hyvä tieto. -- se kumminkin vaikuttaa siihen perusfiilikseen, varsinkin jos sä oot maratonmatkalla. Et kyl se on tärkeätä, että se näyttää oikein sekä sykettä että vauhtia että matkaa.”

”N48: En luota (sykemittarin lukemiin, jos omat tuntemukset ovat ristiriidassa lukemien kanssa). Siis mä oon se ykkönen ja mittari on kakkonen. Eli se on nyt sentään vielä mun orja, eikä toistepäin.”

”M25: Monet sano, että sykemittari on hyvä työkalu, tällöinen apuväline, mut se ei oo sellanen mitä sä saat, ei kannata missään nimessä käyttää semmosena ohjenuorana, pelkästään ainoana. Et sanottiin, et se on semmonen tyyppinen virhe, mikä tulee kokeneemmallekin urheilijalle, et ne rupee liikaa luottamaan siihen mittariin. --. Ne voi olla väärässäkin nää.”

Selkeästi niiden kuntoilijoiden joilla oli vähemmän kokemusta erilaisista sykemittareista, oli vaikeampi arvioida käyttämänsä sykemittarin luotettavuutta kuin niiden, joilla oli enemmän kokemusta erilaisista sykemittareista. Suurimmalla osalla haastateltavista oli toistaiseksi kokemusta vain yhdenmallisesta tai -merkkisestä mittarista, joten vertailukohtia ei erityisemmin ollut. Siten osa haastateltavista ei välttämättä ollut kyseenalaistanut sykemittarin luotettavuutta ennen haastattelututkimusta. Kuitenkin keskustelu sykemittareiden luotettavuudesta haastattelutilanteessa sai monet haastateltavat kyseenalaistamaan sykemittareiden luotettavuutta.

”N28: Mä en usko, et mä tietäsin paremmin kuin tietokone. En mä tietenkään voi sanoo, et mä aivan aukottomasti siihen aina luottasin, mut kyl se mun mielest ainakin suuntaa antaa siitä, et ei se niin pahasti pielessä oo, et mä ite pystysin arvioimaan sen mittarin antamat tiedot jotenki pahasti pieleen. Kyl mä enemmän luotan siihen, et se on suunniteltu sitä käyttötarkoitusta varten.”

”N24: Kyllä mä suunnilleen luotan, ainakin siihen sykkeeseen. Et mä oon vaik kuntosalilla polkenu kuntopyörällä, niin siin on kans sykemittari siinä kuntopyörässä itessään, ni se on aika sama syke, mitä mun mittari näyttää. Mut ehkä se personal trainer -toiminto on ehkä vähän semmonen, minkä mä välillä kyseenalaistan, et onko se nyt ihan täydellinen.”

Sykemittareiden luotettavuuteen liittyen osa haastateltavista suhtautui epäilevästi sykemittarin käyttäjälleen asettamiin sykerajoihin. Haastateltavat pohtivat esimerkiksi sitä, voiko sykemittari määrittää itselle sopivat sykerajat pelkästään mekaanisesti laskemalla. Vain yksi haastateltava kertoi käyneensä maitohappotesteissä, minkä perusteella itselle sopivat sykerajat oli määritelty.

”N24: Ehkä mä oon välillä myös miettiny, et onko ne sykerajat mulle täysin sopivat, oikein lasketut. Et pystyykö niitä ihan sykemittarin kaavoilla mekaanisesti laskemaan. Ku ei se ainakaan leposykettä mittaa tai ota niihin kaavoihin mukaan.”



”N48: -- mul on hirveen korkea syke, et kun kattoo et ikä on se mitä on, ja sit pitäis maksimisyke olla laskennallisesti jotain, niin se ei ikinä pidä paikkaansa mun kohdalla.”

#### **8.4.6 Kuntoilijoiden riippuvuus sykemittarin käytöstä**

Kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä sykemittaria lähes automaattisesti aina lähtiessään tekemään liikuntasuoritusta. Suuri osa haastateltavista myönsi olevansa riippuvainen sykemittarin käytöstä, mutta sanan kielteisestä merkityksestä huolimatta he pitivät syntynyttä riippuvuutta välineeseen myönteisenä asiana. Haastateltavat eivät kuitenkaan kokeneet olevansa niin riippuvaisia sykemittarin käytöstä, että sykemittarin puute voisi vaikuttaa heidän harrastamansa liikunnan määrään. Kaikki haastateltavat uskoivat, että tulisivat jatkamaan kuntoilua myös siinä tapauksessa, että sykemittarin käyttö ei jostain syystä olisi mahdollista.

”N28: Kyl mä luulen, et mä pärjäisin ilmankin. Et se halu liikkua ei onneks oo riippuvainen siit laitteesta. Mut sanotaan, et siit mittarin käytöstä on tullut jo niin sellanen juurtunut tapa, et kyl sen aina automaattisesti sisällyttää siihen, kun lähtee juoksemaan. Ensimmäisenä aina hakee mittarin.”

”N48: Sit on erittäin alaston olo, kun ei ole sitä, --. Puuttuu jotain. Kyl pikkasen on riippuvuutta siihen.”

”M28: Kyl se tietty semmost suunnitelmallisuutta tuo siihen. Et kun sen ottaa käyttöön, niin hankala siit on sen jälkeen olla erossa. Et tavallaan jää koukkuun siihen sykemittariin hyvällä tavalla.”

Pikemminkin haastateltavat kokivat, että palaaminen sykemittarittomaan harjoitteluun saattaisi vaikuttaa kielteisesti niin heidän harrastamansa liikunnan laatuun kuin määrään. Haastateltavista erityisesti kuntourheilijat kokivat, että itsensä kehittäminen ja tulosten parantaminen esimerkiksi maratonmatkalla olisi huomattavasti haastavampaa ilman sykemittaria. Kaikki haastateltavat kokivat, että sykemittari toimi heillä ikään kuin henkilökohtaisena valmentajana, joka kertoi omia tuntemuksia luotettavammin miten ja milloin liikkua. Ilman sykemittaria harjoittelu merkitsisi luottamista ainoastaan omiin tuntemuksiin liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen.

”M28: No mä luulen, et ei se sitä muuttas silleen. Et saattas olla, et harjottelusta tulis vähän puisempaa. Vetäisin liian kovalla sykkeellä. Et tää opettaa tavallaan kuuntelee itseensä tää sykemittari.”

”M44: Ilman vois mennä, mut se kehittyminen ois vaikeempaa. Varmasti tulis huomattavasti enemmän mokia, eli lähtis liian kovaa tai lähtis liian hiljaa. Eli lopussa olis vielä paukkuja, mut ei kerkee koska maali tulee vastaan tai sitte puolessa välissä ois niin kypsä ettei jaksas kävellä maaliin. Et nyt on huomattavasti tasasempaa suorittamista, kun sä tiedät, et millä vauhdilla sä pystyt lähtemään, kun se, että sä lähtisit vaan fiiliksellä ilman minkäänäköstä tietoo, mitä sä oot aikasemmin tehny. -- Et se on hirveen tärkeetä just siinä, et sä teet sen optimaalisen suorituksen, et sä et ois yhtään kovempaa jaksanu, mut ei ois myöskään kannattanu juosta hiljempaa. Sillon siit tulee hyvä fiilis.”

”N45: En enää palais sykemittarittomaan harjotteluun. – et kyl mä ymmärrän, et nuoret ei käytä, mut kyl mä suosittelisin aikuisiällä oleville ja vanhemmille. Koska jos sä lähet vanhempana liikkumaan ja sä oot nuorena liikkunu, niin ne luulot itestä on aika kovat. Vaikka luulis, että osaa liikkua. Mut kyl mä ainaki luulin ittestäni, ku mä alotin sitte kunnolla taas liikkuu, et mä oisin samanlainen ku nuorena, eikä se vaan mee niin.”

”N24: En haluis luopua. Must tuntuu, et se motivoi mua niin paljon, et mä en haluais. Et mua pelottaa, et lähtisköhän yhtä innokkaasti pyöräilemään tai lenkille. Ku mul ei ois tavallaan ketään, joka seuraa sitä ja sanoo, että hyvä harjoitus. Se motivoi mua tosi paljon ja mä tykkään seurata ku mä liikun.”

Haastatteluhetkellä kellään haastateltavista ei ollut suunnitelmissa sykemittarin käytöstä luopuminen – ainakaan ihan lähiaikoina. Muutama haastateltava oli kuitenkin jo ennen haastattelua pohtinut, että saattaisi jossain vaiheessa luopua sykemittarin käytöstä. He kokivat, että sykemittari saattoi tietyllä tapaa hallita liikaa liikunnan harrastamista ja vei huomion pois omista tuntemuksista.

”M25: Harjotuksen alussa mä tuijotin tätä mittaria koko ajan. Sit ku mä jotenki enemmän ja enemmän rupesin tuijottaa tätä, se jotenki tuntu olevan liikaa, --, se oli huomion keskipisteessä. Pitäs enemmän keskittyä siihen miltä itestä tuntuu sen juoksun aikana, et sit siitä tulee hyvä siitä juoksusta. Et jotenki mä tietoisesti pyrin vähä pois tästä mittarista, koska mun mielest se rupes ottaa liikaa jotenki vallan. Mä oikeen osaa sitä kuvailla miten se meni. Totta kai se antaa sellasen realistisemman kuvan, mikä se kuntoilun taso ja

treenin taso oli, mut se rupes uuvuttamaan se et ku rupes koko ajan kattoo semmosest taulukost, et minkäläinen juoksu tuli tänäänki tehtyä, et tuliko juostua enemmän ku viime kerralla. Et vähän liikaakin tuli tarkkailtua sitä mittaria. -- Kuulin, että jos oot juossu tarpeeks, sä opit tunnistamaan oman sykkeen. Mut sit on jo kyse kahen tai kolmen vuoden aktiivisesta juoksuharrastuksesta vähintään. Mun mielest se ois tosi siisti juttu, jos oppis tuntemaan oman kehonsa niin hyvin. Mulla tavallaan tavoitteena onkin, et mä en tarvis tätä enää. Koska mun mielest tätä tuntuu typerältä pitää. Mittari kädessä juokset, eikö ihmiskeho muka ite tiedä, mikä on se hyvä harjoituksen taso. Et tää on mun mielest, edelleen, semmonen työkalu, mut vähän leluksi myös. Onhan ihmiset tullu hyvään kuntoon ilman näit mittareita, et ei tää mikään tuiki tarpeellinen väline oo. Tää on tämmönen extra-lisuke.”

”N48: (Voisin luopua sykemittarin käytöstä) siinä vaiheessa, kun musta tulee sen orja. Mun pitää olla se, joka päättää. Ei voi olla niin, et se sykemittari päättää mitä mä teen. Enkä mä voi harrastaa liikuntaa sen sykemittarin takia. Jossain vaiheessa mä itse asiassa luovuin siitä vähäks aikaa, koska must tuntu, että mä tein sitä vaan sen takia, että mä saan sykemittariin jonkun tietyn määrän kaloreita tai tunteja tai jotain. Ja sit se menee väärinpäin. Sit se hyllytettiin vähäks aikaa, joutu jäähyllle. Mä sain liikkua, mutta se ei päässy mun kanssa.”

Näillä henkilöillä sykemittarin käyttäminen tähtäsi suurelta osin siihen, että oppisi liikkumaan järkevämmiin ja että liikunnasta tulisi säännöllinen harrastus. Koska itselle asetetut tavoitteet oli sykemittarin avulla jo ainakin osittain saavutettu, sykemittarin käytöstä luopuminen jossain vaiheessa tuntui näiden haastateltavien mielestä luontevalta.

#### **8.4.7 Kuntoilijoiden arviot sykemittarin käytön vaikutuksista omaan liikuntasuhteeseen**

Lähes kaikista haastateltavista tuntui vaikealta arvioida sykemittarin käytön vaikutuksia omaan liikuntasuhteeseen. Osa oli sitä mieltä, ettei sykemittarin käyttö ollut millään tapaa vaikuttanut omaan liikuntasuhteeseen, ja osa oli taas sitä mieltä, että sykemittarin käyttö oli vaikuttanut omaan liikuntasuhteeseen. Ne haastateltavat, jotka kokivat että sykemittarin käyttö oli vaikuttanut omaan liikuntasuhteeseen, pitivät vaikutuksia pelkästään myönteisenä. Haastateltavien kanssa käydyn keskustelun perusteella vaikutti kuitenkin siltä, että osa haastateltavista ymmärsi liikuntasuhteella tarkoitettavan

ainoastaan liikuntamotivaatiota. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, ettei sykemittarin käyttö ollut vaikuttanut omaan liikuntamotivaatioon. Motivointivälineenä sykemittaria piti vain kaksi haastateltavaa.

”N24: Kyllä mä uskon, että se on vaikuttanu. Mä liikun enemmän. Oon tietyllä tapaa motivoituneempi, ku näkee niitä tuloksia. -- juoksusta ja sisäpyöräilystä mä en aiemmin välittänyt, et mul piti olla jotain tanssillista tai jotain muuta intressii liikunnassa sillon aiemmin. Mut nyt mä oon sitte innostunu juoksusta ja pyöräilystä sykemittarin ansiosta.”

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että sykemittarin käyttö oli auttanut tuntemaan oman kehon käyttäytymistä fyysisessä rasituksessa sekä opastanut tekemään liikuntasuorituksia aiempaa järkevämmiin. Haastateltavien mielestä sykemittarin avulla oli helpompi kehittää omaa suorituskykyä ja saavuttaa itselle asetetut tavoitteet nopeammin kuin ilman sykemittaria. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna sykemittarin käyttö motivoi myös harrastamaan liikuntaa.

”N28: -- mä oon oppinu tunnistamaan kehostani eri asioita ja sen, miten mun kroppa käyttäytyy eri lajeissa. Et ne rajat, mitkä tuntuu hyvältä, mä pystysin itekin arvioimaan tällä hetkellä. Mun mielestä (sykemittari on vaikuttanut) positiivisesti. Et onhan se tuonu siihen sellast tietynlaista helppoutta ja tukea lähinnä. Kyl jos mä saan valita, niin kyl mä tänä päivänä liikun enemmän mittarin kans kuin ilman.”

”M44: Kyllän sykemittarin käyttö antaa mulle tietoa siitä, miten mä oon harjoitellut. --mä pyrin sykemittarilla kattoo, kuinka kovaa mun pitää juosta. Tai mimmonen syke mul on ollu. Tai muuten mimmosia harjoitteita mä teen, kuinka pitkän lenkin mä juoksen tai kuinka kovaa mä juoksen. Et ehottomasti se muuttaa sitä miten mä harjoittelen. Ilman muuta. Ja se olis vaikeeta ilman sykemittaria, ei välttämättä sen sykkeen, vaan nimenomaan sen basen, kuinka kovaa sä juokset tai kuinka pitkän matkan sä juokset. Se on huomattavasti helpompaa sillon, ku sul on sykemittari tehdä se sama juttu. Varsinkin vedoissa, jos sä juokset vetoja ulkona, sä pystyt hyvin kattoo mittarilla, jos sä esimerkiks teet 400 metrin vetoja, et kuinka kovaa sun pitää juosta. Jos sul ei ois sykemittaria, sul pitäs aina olla joku muu tai sit sul pitäs olla sekuntikello. Mut kun sä laitat 400m siihen mittariin matkaks, ja sanot et jokaisen 400 metrin jälkeen se piippaa, niin sä näät suoraan siitä kuinka paljon sä juokset per kierros.”

Moni haastateltava koki sykemittarin toimivan ikään kuin henkilökohtaisena valmentajana erityisesti kestävyystyypissä urheilulajeissa. Haastateltavien mielestä sykemittarin tehtävänä oli mitata käyttäjän suorituskykyä ja antaa siitä palautetta. Sykemittarin tuli valmentajan tavoin myös kannustaa, opastaa ja auttaa kehittymään. Haastateltavien kokemusten perusteella sykemittari toimi juuri näin. Sekä kokeneemmat että aloittelijat kokivat sykemittarin olevan hyvä valmentaja.

”M44: Ehdottomasti valmentajana, varsinkin jos ajatellaan systemaattista maratonjuoksua. Et valmentajana just, kertoo sulle kuinka kovaa sä pääset, jos sä nyt lähet juoksemaan maratonin. --. (Sykemittari on) huomattavasti helpottanut (omaa harjoittelua).”

”M25: -- se on semmonen, joka kertoo luotettavammin, et mitenkä treeni on menny. -- et tämmönen mittari on hyvä aloittelijalle, et se antaa ainakin jonku kuvan, et mitenkä treeni meni. Mä jotenki tykkään siitä, et mä saan semmosen tiedon käteen, että tällanen treeni tuli tehtyä. Ja se mun mielest motivoi enemmän jos mä saan sen johonkin, mun puhelimeen, tietokoneen näytölle, sen käyrän ku se menee ylös. Et mä juoksin tämän kilometrin enemmän ja enemmän ja enemmän. Et se motivoi käymään sit uudestaan juoksemassa. Et jos mä juoksen vaan tasasesti sen saman, ni siinä ei oo semmost nousujohteisuutta. Et motivointityökalu, mun mielest se on se päätarkotus.”

## 9 PÄÄTELMÄT

Tässä luvussa pyrin esittämään selkeästi ja tiivistä sen, miten tutkielman empiirinen osuus toteutettiin ja miten sitä on tähän mennessä analysoitu. Seuraavaksi esitän johtopäätökseni empiirisen tutkimuksen tuloksista suhteessa tutkielman teoreettiseen viitekehykseen. Kyse on synteisistä, jossa haastatteluaineisto tulee ymmärretyksi aiempaa syvällisemmin ja suhteessa aiempiin aiheeseen liittyviin tieteellisiin tutkimuksiin.

Seuraavaksi esitän joitakin toimintaehdotuksia tutkimusaiheeseen liittyen, joista voivat ottaa oppia erityisesti kuntoilijat ja sykemittarin valmistajat. Lisäksi pohdin tutkimustulosten luotettavuutta, rajoituksia ja hyödynnettävyyttä omassa alaluvussaan. Tämä luku päättyy tutkimusaiheeseen liittyvien jatkotutkimusaiheiden esittämiseen.

### 9.1 Tutkielman empiirisen osuuden toteutus ja analysoiminen

Tämän tutkielman tarkoituksena on ollut selvittää, millä tavoin sykemittarin käyttö voi vaikuttaa kuntoilijan liikuntasuhteeseen. Tässä tutkielmassa aihetta on tarkasteltu ensin tieteellisen kirjallisuuden avulla, minkä perusteella muodostettiin tutkielman teoreettinen viitekehys. Toiseksi aihetta on käsitelty empiirisen tutkimuksen avulla, jossa tutkimusmetodina on käytetty teemahaastattelua. Haastatteluissa tarvittavaa haastattelurunkoa varten hyödynnettiin tutkielman teoreettista viitekehystä, jonka perusteella keskeisiä teemoja määriteltiin kolme: 1) kuntoilijan liikuntasuhde ennen sykemittarin käytön aloittamista, 2) kuntoilijan liikuntasuhde sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen sekä 3) kuntoilijan suhde sykemittariin.

Empiiristä tutkimusta varten haastateltiin yhteensä seitsemän kuntoilijaa, kolme miestä ja neljä naista, iältään 24–48-vuotiaita. Haastattelut toteutettiin marras-joulukuussa 2012 sekä tammikuussa 2013. Tämän jälkeen nauhurille tallennetut haastattelut litteroitiin tietokoneelle. Seuraavaksi aineistoa analysoitiin sekä suhteessa kaikkiin haastateltaviin että suhteessa yksittäiseen haastateltavaan. Haastatteluaineistosta pyrittiin löytämään sekä haastateltavia yhdistäviä kokemuksia että erottelevia kokemuksia. Samanaikaisesti analysoinnin kanssa tutkimuksen tulokset raportoitiin ennalta määriteltujen teema-alueiden mukaisesti. Tutkimuksen tuloksia raportoitaessa kiinnitettiin huomiota

erityisesti raportoinnin yksityiskohtaisuuteen. Tavoitteena oli saattaa tutkimuksen tulokset kirjalliseen muotoon niin, että raportista välittyisi mahdollisimman todenmukainen ja havainnollinen kuva haastateltavien kokemuksista.

Tutkimuksen tuloksia raportoitaessa pyrittiin tuomaan esiin haastateltavien aiheeseen liittyvien havaintojen lisäksi myös heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyviä tekijöitä. Tätä tutkielmaa varten haastateltiin taustaltaan hyvin erilaisia henkilöitä, minkä vuoksi käyttäytymisen merkityksen ja kontekstin ymmärtämisen kannalta haastateltavien menneisyyteen ja kehitykseen oli olennaista kiinnittää huomiota. Esimerkiksi osalla haastateltavista oli kilpaurheilutaustaa, kun taas osa oli aloittanut liikunnan harrastamisen vasta aikuisena. Osalla haastateltavista oli kokemusta lähes pelkästään joukkueurheilusta ennen sykemittarin käytön aloittamista, kun taas toisilla lähinnä yksilöurheilusta. Osalla haastateltavista liikunnan määrä oli jossakin elämän vaiheessa laskenut huomattavasti, kun taas toiset olivat paremmin pystyneet pitämään yllä säännöllistä rytmiä liikunnan harrastamisessa.

Empiirisen tutkimuksen tulosten raportoimisen jälkeen tavoitteena on ollut tulosten analysoiminen suhteessa aiheeseen liittyviin aiempiin tutkimustuloksiin ja teoriaan. Tämän tutkielman tulosten ja aiempien aiheeseen liittyvien tutkimustulosten ja teorian vertailun helpottamiseksi on hyödynnetty tutkielmassa aiemmin esitettyä taulukkoa 1. Tutkielman tuloksia ja aiempaa aiheeseen liittyvä tieteellistä tietoa vertailemalla on luotu uusi taulukko (Taulukko 3., luku 9.2), jossa on arvioitu aiempaa tutkimustietoa suhteessa tässä tutkielmassa toteutettuun empiiriseen tutkimukseen.

## **9.2 Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen tämän tutkielman perusteella**

Tämän tutkielman tulosten perusteella sykemittarin käyttö useimmiten lisää kuntoilijan harrastaman liikunnan määrää ja erityisesti kestävyysurheilulajien harrastamista. Lisäksi sykemittarin käyttö lisää kuntoilijan tavoitteellisuutta ja tuloshakuisuutta liikunnan suhteen. Kestävyysurheilulajeissa sykemittarin käyttö parantaa suoritusten laatua ja auttaa saavuttamaan itselle asetetut tavoitteet varsin nopeasti. Sykemittaria käyttämällä kuntoilija oppii, miten omaa harjoittelua kannattaa rytmittää ja miten oman kehon kuormittaminen tapahtuu optimaalisesti. Sykemittari koetaan ikään kuin

henkilökohtaisena valmentajana, joka paitsi opastaa harjoittelussa myös innostaa ja kannustaa kuntoilijaa saavuttamaan tavoitteensa.

Sykemittari mittaa tietoa käyttäjänsä liikuntasuorituksista ja muuntaa ne käyttäjälle ymmärrettävään muotoon. Näin ollen kuntoilija saa sykemittariltaan reaaliaikaista tietoa sen hetkisestä kuntotasostaan. Sykemittari myös tallentaa tiedot jokaisesta suorituksesta, joten kuntoilijan on mahdollista verrata suoritusta aiempiin suorituksiin tai muiden sykemittarin käyttäjien suorituksiin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Sykemittarin tallentamien tietojen avulla kuntoilija voi myös seurata fyysisessä kunnossaan tapahtuvia muutoksia ja suunnitella harjoitteluaan omien tavoitteidensa mukaisesti. Näiden suunnitelmien toteuttaminen ja itselle asetettujen tavoitteiden toteutuminen taas tuottaa kuntoilijalle mielihyvää ja onnistumisen elämyksiä, mikä motivoi useimpia kuntoilijoita jatkamaan kertaalleen aloitetun liikuntalajin harrastamista.

Uuden lajin aloittamiseen ja etenkin harjoittelun jatkamiseen tarvitaan paitsi motivaatiota myös tietoa lajista, jota harvoilla kuntoilijoilla tosiasiaassa on. Varsin moni kuntoilija on joskus aloittanut jonkin kestävyysurheilulajin, esimerkiksi juoksemisen ja todennut jonkin ajan kuluttua, että tämä laji ei vain sovellu minulle. Tyypillistä on se, että juokseminen tuntuu raskaalta ja epämiellyttävältä, minkä vuoksi kuntoilija lopettaa lajin harrastamisen. Todellisuudessa monet kestävyysurheilulajit soveltuisivat lähes kaikille kuntoilijoille kuntotasosta riippumatta, jos kuntoilija vain saisi riittävästi tietoa ja tukea harjoitteluunsa etenkin alkuvaiheessa. Kuntoilijalle juurikin sykemittari voi tarjota tätä tietoa ja tukea harjoitteluun, sillä harvalla on varaa palkata itselleen henkilökohtaista valmentajaa. Sykemittarin ei tarvitse maksaa paljon, mutta sitä käyttämällä kuntoilija oppii säätelemään liikuntasuoritustensa kuormitusta ja rytmittämään harjoitteluaan niin, että harjoittelu paitsi tuottaa tuloksia myös tuntuu miellyttävältä. Tässä mielessä myös liikunnan koettu nautittavuus voi sykemittaria käyttämällä parantua.

Aloittelijoiden lisäksi myös kokeneemmat kuntoilijat kokevat sykemittarista olevan merkittävää hyötyä erityisesti kestävyysurheilulajien harrastamisessa. Esimerkiksi maratonien juoksemista varten harjoittelevalle sykemittari antaa tarkkaa ja luotettavaa palautetta niin harjoitusten kuin kilpailusuoritustenkin aikana. Lisäksi sykemittarin tallentaman tiedon avulla kuntourheilijan on helppo seurata oman suorituskykynsä kehittymistä todella pitkälläkin aikavälillä ja vertailla suorituksia muiden kuntourheilijoiden kanssa. Sykemittaria käyttääkseen ei kuitenkaan tarvitse olla kovakuntoinen kuntourheilija, eikä sykemittarin käytön tarvitse olla vakavaa.



Käytännössä jokainen kuntoilija määrittelee itse tavoitteensa ja sen, miten ja mihin sykemittaria käyttää. Esimerkiksi kuntourheilijat kertovat käyttävänsä sykemittaria joskus myös lajeissa, joita harrastaessaan kokevat ettei sykemittarin käytöstä ole heille merkittävää hyötyä. Tällaisina lajeina he pitävät lajeja, joissa ylläpidetään ja kehitetään erityisesti kehon voimaa, rytmitystä tai liikkuvuutta.

Monet kuntoilijat käyttävät sykemittaria lähes aina harrastaessaan liikuntaa, koska kokevat sen tuovan mihin tahansa liikuntasuoritukseen lisää sisältöä. Ainakin osa kuntoilijoista pitää sykemittarin antamaa palautetta paitsi hyödyllisenä, myös viihteellisenä. Näin ollen sykemittari toimii paitsi kuntoilijan henkilökohtaisen valmentajan, myös viihdyttäjän roolissa. Jotkut kuntoilijat kertovat käyttävänsä sykemittaria jopa hyötyliikunnassa, esimerkiksi tehdessään pihalla lumitöitä.

Kaiken kaikkiaan tämän tutkielman tulokset osoittavat, että sykemittarin käytöllä on pääsääntöisesti paljon myönteisiä vaikutuksia kuntoilijan liikuntasuhteeseen. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa (Taulukko 3) on esitetty tutkielman tulokset kertaalleen suhteessa aiempaan tieteelliseen tutkimustietoon.

TAULUKKO 3. Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen suhteessa aiempaan tutkimustietoon

<p style="text-align: center;"><b>Sykemittarin käytön myönteiset vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen:</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Sykemittarin käytön kielteiset/neutraalit vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen:</b></p>
<p>1a) Innostaa, kannustaa ja opettaa kuntoilijaa liikkumaan → <b>TOTTA</b> (Sykemittarin käyttö voi lisätä kuntoilijan kiinnostusta liikuntaa kohtaan ja sitä käyttämällä voi oppia erityisesti kestävyysurheilulajeissa olennaisia asioita.)</p>	<p>1b) Ei voi vaikuttaa ruumiin kokemuksellisuuteen ja liikunnan nautittavuuteen → <b>TARUA</b> (Sykemittaria käyttämällä kestävyystyypisestä liikunnasta tulee usein nauttavampaa ja harjoittelu tuntuu tuottavan tuloksia, mikä parantaa liikkumiskokemusta.)</p>
<p>2a) Auttaa määrittämään oikean suuruisen harjoituskuormituksen tai tehon liikuntasuorituksen aikana → <b>TOTTA</b> (Sykemittarin avulla kuntoilijan on helppo määrittää itselleen sopivat sykealueet tai vaihtoehtoisesti liikkumisnopeudeus, minkä jälkeen kuntoilija voi kehittää perus-, vauhti- tai maksimikestävyytään eri sykealueilla tai vauhdilla liikkumalla. Kuntoilija voi halutessaan myös valita rasvanpolto- tai kunnonkohotussykealueen tavoitteidensa mukaisesti.)</p>	<p>2b) Kuntoilija antautuu välineiden vietäväksi ja toimii kuin kone, minkä seurauksena liikuntaan liittyvistä aidoista kokemuksista, ihmissuhteista ja yllätyksellisyydestä tulee toissijaisia → <b>OSITTAIN TOTTA</b> (Kuntoilija pyrkii liikkumaan sykemittarin antamien ohjeiden mukaan ja kestävyystyypinen liikunta on luonteeltaan hieman konemaista suorittamista. Sykemittarin käyttö ei kuitenkaan vähennä esim. liikunnan kokemuksellisuutta, vaan pikemminkin tuo liikunnan harrastamiseen lisää sisältöä.)</p>

<p>3a) Antaa tuntumaa siihen, miltä eri syketasoilla harjoittelu tuntuu ja estää aloittelevaa kuntoilijaa aloittamasta harjoittelua liian kovalla teholla  <b>→ TOTTA</b>  (Kuntoilijat harrastavat kestävyystyypistä liikuntaa usein tietämättömyyttään liian kovalla teholla, mikä helposti heikentää liikuntamotivaatiota. Sykemittarin käyttö auttaa kuntoilijaa löytämään itselle sopivan suoritustehon ja ehkäisee siten liian kovatehoisesta harjoittelusta aiheuvia haittoja.)</p>	<p>3b) Liikunnasta tulee helposti keinotekoista suorittamista, joten se ei tuota lainkaan nautintoa liikkujalle  <b>→ TARUA</b>  (Liikunta voi tuntua joskus keinotekoiselta suorittamiselta vaikka ei käyttäisi sykemittaria. Sykemittarin käyttö ei juuri vaikuta liikunnan nautittavuuteen, mutta se voi tuoda suorituksiin lisää sisältöä ja mielekkyyttä.)</p>
<p>4a) Vaikuttaa myönteisesti kuntoilijan harjoittelumotivaatioon  <b>→ OSITTAIN TOTTA</b>  (Sykemittarin käyttö voi lisätä kuntoilijan motivaatiota kestävyystyypiseen liikuntaan ja liikuntaan yleisemminkin, koska omaa kehittymistä on sykemittarin avulla helpompi seurata.)</p>	<p>4b) Ei saa ihmistä liikkumaan, jos yksilöllä ei ole motivaatiota liikuntaan  <b>→ TOTTA</b>  (Sykemittarin käyttö voi motivoida yksilöä, joka ei ole aiemmin kuntoillut, mutta vain siinä tapauksessa, että yksilö itse haluaa harrastaa liikuntaa.)</p>
<p>5a) Antaa tietoa liikunnan tehosta, harjoituksen sujuvuudesta, terveydestä ja suorituskyvystä <b>→ TOTTA</b>  (Sykemittari antaa tietoa liikuntasuorituksen aikana sekä suorituksen jälkeen. Keräämällä tietoa sykemittarin avulla voi arvioida luotettavammin omaa kunnonkehitystään ja kuntotasoaan suhteessa esim. muihin samanikäisiin kuntoilijoihin.)</p>	<p>5b) Ei voi mitata tai kehittää fyysistä voimaa tai taitoja <b>→ OSITTAIN TOTTA</b>  (Käyttämällä sykemittaria voi kuitenkin kehittää kestävyystyypisessä liikunnassa tarvittavia taitoja.)</p>

<p>6a) Antaa objektiivista, tarkkaa ja luotettavaa palautetta liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen → <b>OSITTAIN TOTTA</b></p> <p>(Sykemittareiden käyttäjästäan mittaamaan tietoon voi pääsääntöisesti luottaa. Prosessointikykyisemmät mittarit mittaavat kuitenkin yksinkertaisempia mittareita luotettavemmin, eivätkä ota niin helposti häiriösignaaleja muista teknologialaitteista.)</p>	<p>6b) Ei osaa mitata luotettavasti ihmisruumiissa piileviä voimavaroja, toisin sanoen kuntoilijan subjektiiviset tunteukset ohjaavat harjoittelua enemmän</p> <p>→ <b>OSITTAIN TOTTA</b></p> <p>(Sykemittarin toiminta perustuu osittain käyttäjien keskiarvoihin, osittain mittarin keräämään tietoon käyttäjästä. Näin ollen sykemittaria käyttävä kuntoilija voi esim. maratonmatkalla kyetä juoksemaan viimeiset metrit kovempaa vauhtia, kuin mittari arvioi.)</p>
<p>7a) Auttaa yksilökohtaisten kuntotavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa</p> <p>→ <b>TOTTA</b></p> <p>(Sykemittari tekee kuntoon liittyvien tavoitteiden asettamisesta ja saavuttamisesta konkreettisempaa. Kuntoilijan seurattessa omaa kehittymistä sykemittarin avulla huomio kohdistuu enemmän omaan tekemiseen, mikä voi vähentää vertailua muiden kuntoilijoiden harjoitteluun.)</p>	<p>7b) Tukee lähinnä fyysisen kunnan ylläpitämiseen ja parantamiseen liittyvien tavoitteiden saavuttamista</p> <p>→ <b>OSITTAIN TOTTA</b></p> <p>(Tukee näitä tavoitteita erittäin hyvin. Sykemittarin käyttö tukee kuitenkin myös muiden tavoitteiden saavuttamista hyvin tai kohtalaisesti, mm. liikunnan kokemuksellisuutta, painonhallintaa, painonpuodotusta, yleistä hyvinvointia ja jaksamista. Ei tue kovin merkittävästi esim. yhdessäoloa perheen tai ystävien kanssa.)</p>

<p>8a) Soveltuu hyvin kestävyystyypiseen harjoitteluun → <b>TOTTA</b></p> <p>(Sykemittaria käyttävät kuntoilijat kokivat sykemittarista olevan eniten hyötyä nimenomaan kestävyystyypisissä liikuntalajeissa, kuten juoksussa, kävelyssä, uinnissa ja sisäpyöräilyssä (spinning).</p>	<p>8b) Soveltuu vain kestävyystyypiseen harjoitteluun, eikä esimerkiksi ilmaisulliseen tai rytmiseen liikuntaan → <b>OSITTAIN TOTTA</b></p> <p>(Sykemittarista on eniten hyötyä juuri kestävyystyypisissä liikuntalajeissa, mutta sitä voi käyttää keräämään tietoa myös muuntyyppisistä suorituksista. Sykemittarista ei ole hyötyä esim. silloin, kun kuntoilija haluaa oppia eri lajien tekniikoita tai kehittää fyysistä ilmaisuvoimaansa.)</p>
	<p>9b) Sykemittarin käyttöön liittyy huippu-urheilijamainen totinen suorittaminen, mikä ei sovellu kaikille kuntoilijoille → <b>TARUA</b></p> <p>(Sykemittarista voi olla niin hyötyä kuin iloakin, vaikka tavoitteena ei olisikaan huippusuoritus maratonmatkalla. Sykemittarin käyttötavan määrittelee käyttäjä itse, eikä käytön tarvitse olla totista.)</p>

	<p>10b) Käyttö vaatii jonkin verran ylimääräistä aikaa, vaivannäköä ja rahaa</p> <p><b>→ OSITTAIN TOTTA</b></p> <p>(Yksinkertainen perusmalli ei maksa paljon ja sitä on helppo käyttää. Toisaalta sykemittarin laadusta ja lisäominaisuuksista saa maksaa jopa satoja euroja. Sykemittarin käytöstä on sitä enemmän hyötyä, mitä enemmän sitä käyttää.)</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen ovat sitä voimakkaampia, mitä enemmän kuntoilija sykemittaria käyttää. Ne kuntoilijat, jotka käyttävät sykemittaria kaikista aktiivisimmin, kokevat siitä olevan kaikista eniten hyötyä. Erityisesti monet sykemittarin käytön myönteisistä vaikutuksista jäävät sykemittaria käyttävillä kuntoilijoilla toteutumatta joko siksi, ettei kuntoilija ole niistä tietoinen tai siksi, ettei hänellä ole ollut riittävästi aikaa perehtyä sykemittarinsa käyttöön.

### **9.3 Kaksi tyypiteltyä henkilökuvausta sykemittaria käyttävän kuntoilijan liikuntasuhteesta**

Tässä alaluvussa on hahmoteltu kaksi tavanomaista henkilökuvausta kuntoilijan liikuntasuhteesta ja siinä tapahtuneista muutoksista sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen. Henkilökuvausten tarkoituksena on oppia ymmärtämään vielä paremmin sitä, miten sykemittarin käyttö voi vaikuttaa erilaisten kuntoilijoiden liikuntasuhteeseen. Kuvaukset ovat tiivistyksiä kaikista haastateltavista, joten ne eivät suoraan vastaa ketään olemassa olevaa haastateltavaa.

### **9.3.1 Kiira kuntoliikkujan sykemittarin käytön vaikutukset hänen liikuntasuhteeseensa**

Espoolainen Kiira on pitänyt liikunnasta aina. Esimerkiksi koulussa Kiira piti liikunnasta ja 13-vuotiaana Kiira alkoi käydä kaverien innostamana tanssikoulun Show- ja Jazz-tunneilla muutaman kerran viikossa. Parikymppisenä Kiira haki ja pääsi opiskelemaan toiseen kaupunkiin. Kiira halusi menestyä opinnoissa ja tutustua opiskelukavereihinsa. Viikonloppuisin Kiira matkusti usein kotipaikkakunnalleen nähdäkseen vanhempiaan ja vanhoja kavereitaan. Opiskelujen aikana Kiira teki myös osa-aikaisesti töitä ruokakaupassa. Liikunnan harrastamiseen ei ollut enää aikaa yhtä paljon kuin nuorempana.

Pysyäkseen hyvässä fyysisessä kunnossa Kiira liittyi paikallisen kuntokeskuksen jäseneksi ja alkoi käydä kuntokeskuksen ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla. Kiira kävi myös satunnaisesti nostelemassa painoja kuntokeskuksen kuntosalilla ja juoksemassa juoksumatolla. Koulu- ja työmatkat hän kulki pääsääntöisesti pyörällä tai kävellen. Viimeisenä opiskeluvuotenaan Kiira osallistui yliopiston tutkimukseen, jossa tutkimushenkilöiden tuli liikkua tietty määrä ja käyttää koko ajan sykemittaria. Kiira suhtautui aluksi epäluuloisesti sykemittarin käyttöön ja ajatteli, ettei sen käytöstä olisi kovin merkittävää hyötyä. Kiira kuitenkin oppi käyttämään sykemittaria varsin nopeasti ja tottui sen käyttöön. Sykemittarin käytön aloitettuaan Kiira alkoi pitää yhä enemmän urheilulajeista, joissa pystyy ohjaajan sijasta kuuntelemaan sykemittarin antamia ohjeita. Kiira ei ollut aiemmin juuri välittänyt juoksusta tai aerobisesta liikunnasta ylipäänsä, mutta sykemittari tuntui tuovan lajiin enemmän sisältöä.

Nykyään Kiira käy edelleen kuntokeskuksessa ryhmäliikuntatunneilla, juoksee juoksumatolla ja nostelee painoja kuntokeskuksen kuntosalilla. Lisäksi Kiira käy säännöllisesti ulkona juoksemassa kolme kertaa viikossa. Ryhmäliikuntatunneilla ja kuntosaliharjoittelussa Kiira ei käytä sykemittaria, koska ei koe siitä olevan merkittävää hyötyä näissä lajeissa. Sen sijaan juostessaan juoksumatolla tai ulkona Kiira käyttää sykemittaria aina, jos muistaa ottaa sen mukaan.

Sykemittaristaan Kiira tarkkailee lähinnä suorituksen kestoa, kalorinkulutusta ja sykettä. Kiira pyrkii pitämään sykkeensä vaihtelevasti joko kuntoa kohottavalla syketasolla tai rasvaa polttavalla syketasolla. Kiiran mielestä sykemittari motivoi harrastamaan liikuntaa, koska se antaa palautetta jokaisesta suorituksesta ja harjoittelu sykemittarin

avulla tuottaa tuloksia nopeasti. Kiira kokee olevansa nyt paremmassa fyysisessä kunnossa ja olevansa liikunnallisempi ihminen, kuin koskaan aiemmin elämässään. Liikunnan merkitys on selvästi lisääntynyt siitä, kun Kiira alkoi käyttää sykemittaria.

Kiirasta on myös hyvä, että sykemittari muistuttaa käymään lenkillä säännöllisesti. Hän kokee olevansa tietyllä tapaa riippuvainen sykemittarin käytöstä, mutta pitää laitteeseen syntynyttä riippuvuutta pelkästään myönteisenä asiana. Sykemittarin käytössä Kiiraa ärsyttää ainoastaan sen moniosaisuus ja se, että sykemittari saattaa välillä ottaa häiriötä muiden käyttäjien sykemittareista. Kiiran mielestä jokaisen aikuisen olisi hyvä käyttää sykemittaria. Kiira itse ei haluaisi enää palata sykemittarittomaan harjoitteluun.

### **9.3.2 Keijo kuntourheilijan sykemittarin käytön vaikutukset hänen liikuntasuhteeseensa**

Vantaalainen Keijo muistelee olleensa liikunnallinen jo varhaislapsuudessaan. Nuorempana tuli harrastettua jääkiekkoa ja kesäisin myös jalkapalloa. Yksilöurheilulajeja Keijo ei harrastanut lukuun ottamatta lenkkeilyä jääkiekkjoukkueen kanssa. Keijo oli hyvässä kunnossa. Nuorempana liikunta merkitsi Keijolle lähinnä yhdessäoloa kavereiden kanssa ja järkevää tekemistä vapaa-ajalla. Liikunnan tavoitteita Keijo ei oikeastaan koskaan pohtinut. Eniten liikunnan harrastamisessa merkitsivät tuolloin esimerkiksi vastustajan voittaminen pelissä ja yhteenkuuluvuuden tunne joukkueeseen.

Jääkiekkoa Keijo harrasti sarjatasolla aina 28-vuotiaaksi asti, mutta jääkiekon ammattilaista hänestä ei kuitenkaan tullut. Viimeisinä vuosina Keijo alkoi väsyä bussissa matkustamiseen ja olisi halunnut pelata pelkästään kotipelejä. Keijo oli kuitenkin yksi joukkueensa parhaimmista pelaajista, joten myös vieraspelejä oli pelattava. 28-vuotiaana Keijo sai uuden työpaikan, johon sisältyi paljon matkustamista. Niinpä hänellä ei jäänyt enää aikaa harrastaa jääkiekkoa säännöllisesti, joten pelaaminen loppui siihen. Hieman alle kolmikymppisenä Keijo meni myös naimisiin ja sai kaksi lasta. Uudessa elämäntilanteessa liikunnan harrastamiseen ei ollut aikaa samalla tavalla kuin ennen.

Vuodet kuluivat töitä tehdessä, matkustellessa ja lapsia hoitaessa. Koska Keijo ei ollut enää vuosiin harrastanut säännöllisesti liikuntaa, hän oli huonossa kunnossa ja väsynyt. Painoakin oli tullut 15 kiloa siitä, kun Keijo lopetti jääkiekon harrastamisen. Lasten aloittaessa koulunkäynnin Keijo havahtui siihen, että kunto oli huonontunut rajusti. Keijo



päätti tehdä asialle jotain ja aloitti kuntokiekon harrastamisen. Treenit olivat kaksi kertaa viikossa, arkisin ja yömyöhään. Harjoitusajankohdat olivat siis kaikkea muuta kuin hyvät ja lisäksi harrastaminen ei tuntunut enää yhtä hyvältä kuin ennen. Tuntuma kiekoon tuntui kadonneen ja vauhti vähentyneen. Keijo halusi kiekon tilalle jotain, mistä tulisi hyvä olo ja lajin, jossa voisi kehittyä.

Keijo päätti aloittaa juoksun harrastamisen, koska juoksu vaikutti lajilta jossa voisi vielä vanhemmitenkin kehittyä. Keijo otti tavoitteekseen Helsinki City Run:in puolimaratonin selvittämisen vuoden päästä. Keijo ei ollut koskaan eläissään harrastanut liikuntaa muuten kuin joukkueessa, joten liikunnan harrastaminen omatoimisesti ja yksin oli Keijolle aivan uutta. Keijo haki tietoa juoksusta internetistä ja hankki itselleen sykemittarin. Eri lähteissä sanottiin, että lajissa voisi kehittyä todella nopeasti: jo parissa kuukaudessa juoksukunto kohoaisi.

Silti oman juoksukunnon nopea kohentuminen yllätti Keijon. Aloittaessaan juoksu-harrastuksen Keijo joutui pysähtymään viiden kilometrin pururatalenkin aikana monta kertaa. Jo parin kuukauden harjoittelun jälkeen lenkki meni kertaakaan pysähtymättä. Lopulta toukokuussa koitti päivä, jolloin Keijo juoksi ensimmäisen puolimaratoninsa. Nälkä kasvoi syödessä, ja reilun puolen vuoden harjoittelun jälkeen Keijo juoksi ensimmäisen maratoninsa.

Nykyään Keijo juoksee kaksi maratonia vuodessa ja lisäksi hän juoksee maantiejuoksusarjassa. Juoksemisen lisäksi Keijo käy säännöllisesti kuntokeskuksessa nostelemassa painoja ja joillakin ryhmäliikuntatunneilla tukeakseen juoksu-harrastamista. Harjoitustunteja kertyy viikossa 8–12. Kaikessa harrastamassaan liikunnassa Keijo käyttää sykemittaria. Sykemittarista Keijo tarkkailee juostessaan lähinnä vauhtia, sykettä ja matkaa. Muissa lajeissa sykemittari on mukana lähinnä mielenkiinnosta harjoitusten vaikutuksia kohtaan ja niistä Keijo katsoo harjoitusten jälkeen maksimisykkeen ja kulutetut kalorit.

Keijon mielestä sykemittarista on hyötyä erityisesti oman kunnon seuraamisessa ja kehittämisessä. Keijo suunnittelee harjoitteluaan etukäteen ja analysoi sen toteutumista tietokoneen avulla. Analysoinnissa Keijo käyttää sykemittarin valmistajan omaa analysointiohjelmaa. Keijo ei harjoittele koskaan sykealueiden mukaan, vaan määrittelee itselleen sopivan vauhdin sykemittarinsa Virtuaalipartneri-toiminnon avulla. Etenkin juoksukilpailuissa Virtuaalipartnerista on hyötyä, koska se kertoo reaaliaikaisesti miten

paljon juoksija on omasta tavoiteajastaan jäljessä tai vaihtoehtoisesti edellä, mikä auttaa pitämään vauhdin tasaisena. Tästä johtuen omaa juoksusuoritusta on Keijon mukaan helpompi parantaa sykemittarin avulla harjoitellen kuin ilman sitä.

Keijo kokee olevansa nykyään paremmassa kunnossa kuin ennen sykemittarin käytön aloittamista. Lisäksi Keijolla on enemmän energiaa ja hän jaksaa touhuta paremmin lastensa kanssa. Keijon tärkeimmät tavoitteet liikunnan ja urheilun suhteen ovat kunnan kohottaminen ja painonhallinta. Itsensä haastaminen ja suoritusten parantaminen tuottavat Keijolle mielihyvää, kuten urheileminen nuorempana. Itselle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen motivoi Keijoa harrastamaan liikuntaa, mutta toisaalta pelkästään hyvät suorituksetkin motivoivat Keijoa harrastamaan liikuntaa. Keijo kokee, ettei sykemittarin käyttö ole sinänsä muuttanut omaa suhtautumista liikuntaan, mutta liikuntaan liittyviä tapoja kylläkin. Kaiken kaikkiaan Keijo kokee sykemittarin vaikutukset itselle myönteisinä.

#### **9.4 Toimintaehdotuksia**

Tässä alaluvussa esitän joitakin toimintaehdotuksia tutkimussaiheeseen liittyen. Toimintaehdotuksista voivat mielestäni hyötyä erityisesti sykemittaria käyttävät kuntoilijat ja sykemittareiden valmistajat, mutta myös kaikki kuntoliikunnasta ja -urheilusta kiinnostuneet, liikunta-alaa opiskelevat sekä liikunta-alan ammattilaiset.

Ensinnäkin kaikentasoisille kuntoilijoille on hyötyä sykemittarin käytöstä, joten jokaisen kuntoilijan olisi hyvä edeskokeilla sykemittarin käyttöä vaikka vain lyhyt ajanjakso. Empiirisen tutkimuksen tulosten ja omien kokemusteni perusteella vaikuttaisi siltä, että on paljon kuntoilijoita, jotka eivät vielä ymmärrä mitä hyötyä sykemittarin käytöstä voisi olla itselle. Esimerkiksi kuntoiluharrastuksen juuri aloittanutta kuntoilijaa sykemittari opastaa harjoittelemaan järkevästi ja tuo erityisesti kestävyyslajien harrastamiseen lisää kiinnostavuutta. Kokeneempi kuntoilija taas osaa jo kuunnella oman kehon signaaleja ja tuntee niiden merkityksen, mutta voi sykemittarin avulla seurata yksityiskohtaisemmin oman suorituskyvyn kehittymistä ja asettaa itselleen aina vain isompia tavoitteita. Lisäksi esimerkiksi kestävyysurheilukilpailuissa sykemittarin Virtuaali-partneri -toiminnon avulla oman suorituksen parantaminen voi olla helpompaa, koska itselle asetettu tavoiteaika on sykemittarissa koko ajan kuntoilijan näkyvillä.

Toiseksi kestävyysurheilulajin harrastamisen aloittavat kuntoilijat tekevät usein paljon virheitä, joista suuri osa olisi helposti vältettävissä sykemittarin avulla. Näin ollen saattaisi olla paikallaan jakaa entistä enemmän tietoa paitsi sykemittarin hyödyistä kuntoilijalle, myös tietoa niistä virheistä joita kuntoilijat tyypillisesti tekevät aloittaessaan kuntoilemisen ilman sykemittaria. Tyypillisimpiä virheitä, joita kestävyysurheilun aloittavat tekevät, ovat harjoittelu liian kovalla teholla sekä harjoittelu liian yksipuolisesti. Useimmiten kuntoilijat eivät myöskään osaa kiinnittää riittävästi huomiota riittävään palautumiseen liikuntasuorituksista. Usein moni kuntoilija lopettaa lähes yhtä nopeasti kuin oli aloittanutkin, koska yksipuolinen ja kovatehoinen harjoittelu tuntuu itsestä liian kuormittavalta. Ilman sykemittaria edellä mainitut virheet ovat todennäköisempiä kuin sen kanssa harjoiteltaessa, koska sykemittari antaa käyttäjälleen henkilökohtaista palautetta jokaisen suorituksen aikana ja sen jälkeen. Lisäksi monet sykemittarit ottavat huomioon liikuntasuorituksesta palautumiseen vaadittavan ajan ja opastavat kuntoilijaa harjoittelun jaksottamisessa.

Sykemittari siis auttaa kuntoilijaa määrittämään itselleen sopivan kuormituksen harjoituksen aikana niin, että se palvelee kuntoilijan asettamia tavoitteita – liittyvät ne sitten alhaisempaan painoon tai kestävyysurheilukilpailusuoritukseen. Sykemittari mittaa käyttäjänsä fyysisiin suorituksiin liittyviä tietoja luotettavasti ja näyttää ne käyttäjälle lukuina. Yksittäisen suorituksen lisäksi kuntoilija voi tarkastella liikuntasuorituksiaan pidemmän aikavälin sisällä, minkä vuoksi kuntoilijan on helpompi seurata kehittymistään ja itselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Kun omien tavoitteiden saavuttamisesta saa käsiinsä konkreettista tietoa, se myös motivoi jatkamaan aloitettua kuntoiluharrastusta ja asettamaan uusia tavoitteita.

Neljänneksi sykemittarin käyttö on useimpien kuntoilijoiden mielestä helppoa ja sykemittaria tottuu käyttämään nopeasti. Esimerkiksi yksilön kyvyllä käyttää muita teknologialaitteita ei vaikuttaisi olevan kovin suurta merkitystä sykemittarin käytön oppimisessa. Etenkin yksinkertaista, niin sanottua perusmallia oppii käyttämään nopeasti ja useimmat kuntoilijat kokevat pärjäävänsä sillä hyvin. Useimmat nykypäivän sykemittarit mittaavat paitsi sykettä, myös liikuntasuorituksen kestoa ja käyttäjän energiankulutusta. Enemmän ominaisuuksia sisältävien mittareiden käytön oppiminen näyttäisi vaativan jonkin verran enemmän asialle omistautumista, mutta toisaalta ne saattavat palvella paremmin käyttäjänsä tarpeita ja olla paremman prosessointikykyä vuoksi luotettavampia.

Toisaalta runsaasti erilaisia ominaisuuksia sisältävä ja laadukas sykemittari on kallis investointi. Yksinkertaisen perusmallin saa 50 eurolla (ks. esim. Polarin verkkosivut), kun taas enimmillään sykemittari voi maksaa jopa 600 euroa (ks. esim. Suunnon verkkosivut). Lisäksi sykemittarin osia voi joutua aika ajoin päivittämään, sillä kuten muutkin laitteet myös sykemittarit kuluvat käytössä. Näin ollen sykemittaria hankittaessa joutuu ottamaan huomioon monta asiaa, kuten liikuntaan ja urheiluun käytettävissä olevan ajan, hankintakustannukset sekä liikuntalajit, joista on kiinnostunut. Esimerkiksi sykemittarin GPS-ominaisuudesta yhdistettynä nopeusanturiin saa parhaimman hyödyn vaikkapa kuntourheilija, jonka tavoitteena on parantaa suoritustaan kestävyysurheilukilpailussa.

## **9.5 Tutkimuksen luotettavuus, rajoitukset ja hyödynnettävyys**

Kvalitatiivisen tutkielman luotettavuuden arviointi koskee yleensä koko tutkimusprosessia. Tutkimusprosessin luotettavuuden osoittaakseen tutkijan tulisi kertoa tutkimustekstissään mahdollisimman tarkasti, miten tutkielman aineistonkeruu, analysointi ja tulkinta on tutkielmassa toteutettu. (Eskola & Suoranta 2000, 210, 212–213.) Omasta mielestäni olen kertonut yksityiskohtaisesti tutkielman aineistonkeruusta, analysoinnista ja tulosten tulkitsemisesta sekä perustellut niihin liittyvät ratkaisut (ks. luku 7), joten tutkielmaa voidaan pitää ainakin tästä näkökulmasta katsottuna luotettavana.

Tavallisesti tieteellisen tutkielman luotettavuutta arvioidaan myös tutkielman reliabiliuden ja valiidiuden toteutumisen näkökulmasta. Kvalitatiivista tutkielmaa voidaan Hirsjärven ja Hurmeen (2009) mukaan pitää validina, mikäli siinä on onnistuttu kuvaamaan todentuntuaisesti tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa. Tällöin tutkimusraportista tulisi näkyä, miten tutkija on päätenyt luokittamaan ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa sillä tavoin kuin se tutkimusraportista näkyy. Lisäksi tutkijan tulisi perustella tekemänsä ratkaisut luotettavasti. Kvalitatiivisen tutkielman reliabiliuden arvioinnissa taas tulisi tarkastella tutkijan menettelyä aineistonkeruu- ja analysointivaiheissa. Ensinnäkin tutkijan tulisi ottaa kaikki käytettävissä oleva aineisto huomioon sekä litteroida aineisto huolellisesti, jotta tutkielmaa voitaisiin pitää reliabelina. Toiseksi tutkielman tulosten tulisi heijastaa mahdollisimman tarkasti tutkittavien maailmaa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–189.)

Omasta mielestäni olen tässä tutkielmassa onnistunut täyttämään edellä määritellyt tieteellisen tutkielman validiuden ja reliabiliuden vaatimukset. Ensinnäkin olen

määritellyt jokaisen tutkielman kannalta keskeisen käsitteen luvuissa 3–5 lähdekirjallisuuden avulla. Lisäksi samoja käsitteitä on käytetty johdonmukaisesti koko tutkielman ajan. Toiseksi olen pyrkinyt tuomaan esiin tutkittavien käsitykset ja heidän maailmansa esimerkiksi niin, että olen käyttänyt tutkimustulosten raportoimisessa mahdollisimman paljon hyödyksi tutkittavien suoraa puhetta. Kolmanneksi olen yrittänyt ottaa huomioon kaiken käsiini saaman teoreettisen aineiston sekä empiirisen aineiston. Lisäksi jokainen haastattelutallenne on litteroitu pian haastattelun toteuttamisen jälkeen mahdollisimman huolellisesti. Näihin perusteluihin vedoten väitän, että tutkielma täyttää ainakin pääsääntöisesti akateemisen tutkielman validiuden ja reliaabeliuden vaatimukset.

Lisäksi tutkielman luotettavuutta voidaan arvioida aineiston edustavuuden ja aineiston analysoinnin näkökulmasta. Aineiston edustavuus on pitkälti tutkijan käsissä, joten tutkijan tulisi pystyä osoittamaan, ettei haastateltavien valintaan sisälly systemaattista harhaa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 58–60). Kvalitatiivista aineistoa kerättyä tulisi ottaa huomioon sen periaatteellinen loppumattomuus, mistä johtuen aineisto tulisikin rajata mahdollisimman tarkasti. Aineistoa rajattaessa kriteerinä käytetään tietyn aineiston teoreettista kiinnostavuutta valitun tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Tällöin tutkittu tapaus voidaan nähdä esimerkkinä yleisestä. (Eskola & Suoranta 2000, 64–65.)

Tämän tutkielman kohdejoukoksi oli valittu kuntoilijat eli kuntoliikkuajat ja -urheilijat. Haastateltavien valinnassa pyrin siihen, että kummatkin sukupuolet, eri-ikäiset ja eritasoiset kuntoilijat tulisivat edustetuiksi. Tärkeimpänä kriteerinä haastateltavien valinnassa pidin kuitenkin sitä, että jokaisella haastateltavalla tuli olla kokemusta kuntoliikunnasta sekä ennen sykemittarin käyttöä että sykemittarin kanssa aikuisiällä. Lisäksi pyrin siihen, että analysoitava aineisto muodostaisi kokonaisuuden eli tapauksen, jotta siitä voitaisiin tehdä tietyssä määrin yleistyksiä (ks. esim. Eskola & Suoranta 2000, 65).

Käytännössä haastateltavien valinta osoittautui paljon vaikeammaksi kuin olin etukäteen olettanut. Pikemminkin käyttäisin tässä kohdin ilmausta haastateltavien etsiminen, mikä vei tutkielman laajuuteen nähden paljon aikaa (ks. luku 7.2). Tästä johtuen jouduin joustamaan jonkin verran määrittelemistä kriteereistäni. Valitsemani haastateltavat eivät ensinnäkään muodostaneet siinä määrin tapausta, että heillä olisi ollut suhteellisen samanlainen sen hetkinen kokemusmaailma (ks. esim. Eskola & Suoranta 2000, 66), kuten esimerkiksi juoksukouluihin osallistuvilla kuntoilijoilla olisi voinut olla (ks. luku 7.2). Lisäksi joillakin haastateltavilla oli varsin vähän kokemusta kuntoliikunnasta

nimenomaan aikuisiällä, ennen sykemittarin käyttöä. Rajallisten aikaresurssien vuoksi en myöskään voinut suorittaa haastatteluja saturaatiopisteeseen saakka.

Toisaalta kvalitatiivisessa tutkimuksessa painotetaan aineiston määrän sijaan laatua ja analysoinnin perusteellisuutta. Toisin sanoen aineiston kokoa tärkeämpää on oppia tuntemaan aineistonsa hyvin, jotta tulkinta ei nojaisi valitun ja rajatun aineiston satunnaisuuksiin. (Eskola & Suoranta 2000, 18, 64–65.) Loppuen lopuksi valitsin haastateltavaksi seitsemän henkilöä, joilla oli kuitenkin suhteellisen paljon tietoa tutkimusongelmasta ja kiinnostusta itse tutkimukseen (ks. esim. Eskola & Suoranta 2000, 66). Haastateltavien joukossa olivat suhteellisen hyvin edustettuina sekä mies- että naissukupuoli, eri-ikäiset aikuiset ja eritasoiset kuntoilijat. Perehdyin haastatteluaineistoon huolellisesti ja pyrin noudattamaan tarkasti menetelmäkirjallisuuden ohjeistuksia kvalitatiivisen aineiston analysoimisesta. Kuvaamalla ja erittelemällä aineistoa eri näkökulmista pyrin varmistamaan sen, etteivät tulkintani nojaisi aineiston satunnaisuuksiin. Kokonaisuutena haastatteluilla kerätty aineisto oli mielestäni sen verran edustava, että siitä pystyi tekemään syvällisiä tulkintoja ja jossain määrin myös yleistyksiä.

Tätä tutkielmaa koskevat ratkaisut pyrin tekemään niin, että tehdyt valinnat palvelisivat mahdollisimman hyvin tutkielman tarkoitusta. Päädyin käyttämään tässä tutkielmassa kvalitatiivista tutkimusotetta, tutkimusmenetelmistä teemahaastattelua sekä analysointimenetelmistä fenomenografiaa ja teemoittelua, joiden käyttämistä tässä tutkielmassa perustelin jo luvussa 7.2. Tutkielman empiirisessä osuudessa olisi voitu käyttää vaihtoehtoisesti esimerkiksi kvantitatiivista tutkimusotetta, jolloin tutkimusaineistosta voitaisiin tehdä empiirisesti yleistäviä päätelmiä (ks. esim. Eskola & Suoranta 2000, 65). Koska tässä tutkielmassa käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta, ei aineistosta voida tehdä samalla tavoin yleistäviä päätelmiä. Toisaalta Eskola ja Suoranta (2000, 65) toteavat, että yksityinen tapaus voidaan useimmiten nähdä esimerkkinä yleisestä. Siten tutkija voi tiettyssä määrin tehdä myös yleistyksiä. (Eskola & Suoranta 2000, 65.)

Tätä tutkielmaa voivat mielestäni hyödyntää sykemittaria käyttävät kuntoilijat, sykemittareiden valmistajat, liikunta-alan ammattilaiset ja alan opiskelijat sekä kaikki kuntoliikunnasta ja -urheilusta kiinnostuneet. Sykemittaria käyttäville kuntoliikunnan ja -urheilun harrastajille tutkielma tarjoaa tietoa sykemittareista ja jonkin verran myös

erilaisten sykemittareiden hyvistä ja huonoista puolista. Lisäksi kuntoilijat voivat saada uutta tietoa siitä, miten kehittää liikunnan ja urheilun harrastamista.

Sykemittareiden valmistajille tämä tutkielma tarjoaa tietoa sykemittarin käytöstä kuntoilijan näkökulmasta. Perinteisesti sykemittareiden suunnittelussa ja markkinoinnissa on lähdetty huippu-urheilijoiden tarpeista, joille ensimmäiset sykemittarit suunniteltiin. Kuitenkin kuntoliikunnan ja -urheilun harrastajia on esimerkiksi Suomessa huomattavasti enemmän kuin huippu-urheilijoita, ja kuntoilijat ovat kasvava sykemittareita käyttävä liikunnan ja urheilun alaryhmä. Näin ollen sykemittareiden valmistajat voivat hyötyä tutkitusta tiedosta, jolla kehittää sykemittareiden suunnittelua ja markkinointia kuntoilijoille.

Lisäksi tätä tutkielmaa voivat hyödyntää liikunta-alan ammattilaiset, alan opiskelijat ja kaikki kuntoliikunnasta ja -urheilusta kiinnostuneet. Tutkielma antaa mielestäni jokaiselle liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneelle aihetta pohtia sykemittarin käyttöä omalla kohdallaan. Lisäksi se tuo liikunta-alalla toimiville ja sitä opiskeleville uutta tietoa kuntoliikunnasta ja -urheilusta, sykemittareista ja yleisemminkin liikuntateknologiasta.

## **9.6 Jatkotutkimusaiheita**

Tieteellisen tutkimuksen yhtenä laadun arvioinnin mittarina pidetään tutkimuksen kykyä kehittää tieteenalaa ja konstruoida tutkimuksen avulla uusia tutkimusaiheita (Eskola & Suoranta 2000, 229). Kuten tieteellisissä tutkielmissa on tapana, esittelen tässäkin tutkielmassa jatkotutkimusaiheita, joita ei käsitelty mielestäni tarpeeksi tässä tutkielmassa. Lisäksi esittelen tutkielman aihepiiriin liittyviä aiheita, joita ei ollut tarkoituskaan tutkia tässä tutkielmassa, mutta jotka herättivät kiinnostukseni tutkielman teon aikana.

Mielestäni ainakin kuntoilijoiden liikuntaan liittyviä asenteita ja niissä tapahtuneita muutoksia sykemittarin käytön aloittamisen jälkeen voisi selvittää tarkemmin kuin tässä tutkielmassa. Lisäksi olisi hyödyllistä selvittää tarkemmin kuntoilijoiden eri alaryhmien, kuten kuntoliikkujien ja kuntourheilijoiden, sykemittarin käyttöä ja käytön vaikutuksia liikuntasuhteeseen. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin selvittää esimerkiksi maratoonareiden sykemittarin käytön vaikutuksia liikuntasuhteeseen.

Lisäksi sykemittarin käytön vaikutuksia käyttäjän liikuntasuhteeseen voitaisiin tutkia eri urheilulajien mukaan. Tutkimuskohteeksi voitaisiin ottaa esimerkiksi jonkin kestävyysurheilulajin, kuten hiihdon harrastajat tai vaikkapa jonkin aivan toisentyyppisen liikunnan, esimerkiksi fitneksen harrastajat. Lisäksi sykemittarin käytön vaikutusten tarkastelu voitaisiin jatkotutkimuksissa rajata koskemaan vain tietyn merkkistä ja mallista sykemittaria. Esimerkiksi Polar on kehittänyt voima- ja kuntoharjoitteluun suunnitellun sykemittarin (Polar FT80) ja olisi kiinnostavaa tietää, miten hyvin tällainen sykemittari palvelee sen kohderyhmän tavoitteita. Uskoisin, että sykemittareiden valmistajille tämäntyyppisistä tutkimuksista olisi hyötyä esimerkiksi tuotesuunnittelun, -kehityksen ja markkinoinnin näkökulmasta. Kuluttajia ja sykemittarin käyttäjiä tämän tyyppinen tutkimus palvelisi kuten tämäkin tutkielma: antaen objektiivista tietoa sykemittareista ja niiden käytöstä.

Jatkossa voitaisiin tutkia myös sitä, miten muut ympäristön tarjoamat virikkeet ja mahdollisuudet vaikuttavat kuntoilijan tai jonkin muun liikunnan tai urheilun alaryhmän liikuntasuhteeseen. Mielestäni olisi kiinnostavaa tietää, miten esimerkiksi nuoren liikkuminen urheiluseurassa vaikuttaa hänen liikuntasuhteeseensa aikuisena tai miten vanhempien liikunnan harrastaminen vaikuttaa lapsen liikuntasuhteeseen. Lisäksi voitaisiin selvittää myös muiden liikuntateknologialaitteiden, kuin sykemittarin, vaikutuksia käyttäjän liikuntasuhteeseen. Olisi kiinnostavaa tietää myös, miten erilaiset liikuntateknologiapalvelut tai teknologiaa hyödyntävät liikuntapelit voivat vaikuttaa käyttäjän liikuntasuhteeseen.

Lisäksi mielestäni olisi syytä tutkia edelleen sitä, voiko liikuntateknologia motivoida inaktiivisia harrastamaan liikuntaa säännöllisesti. Kyse on siis siitä, voidaanko sykemittarilla tai jollakin muulla liikuntateknologialla vaikuttaa liian vähän liikkuvien liikuntamotivaatioon niin, että he liikkuisivat nykyistä enemmän. Tämän tutkielman empiirisen tutkimuksen perusteella voidaan sanoa vain, että sykemittari voi lisätä liikuntamotivaatiota liikuntaan myönteisesti suhtautuvilla kuntoilijoilla.



## LÄHTEET

### Painetut lähteet

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo Finland Oy. Saarijärven offset.

Berg, P. 2004. Miten se meitä liikuttaa? Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi ja U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Helsinki: Tilastokeskus, 135–168.

Creswell, J. 2009. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Los Angeles: Sage.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 43. Liikuntasuunnittelun väitöskirja.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu: Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät, kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004. Tampere: Domus-Offset Oy, 189–208.

Kotiranta, K., Serti, S. & Schroderus T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. Jyväskylä: Saarijärven offset Oy.

Laakso, L. 1992. Suomalaisten liikuntaharrastus – Mistä ollaan tultu ja minne ollaan menossa? Teoksessa K. Olin, H. Itkonen ja E. Ranto (toim.) Liikunnan muutos, murros vai kaaos? Helsinki: TUL ry. 9–14.

Liikkanen, M. 2004. Vapaa-aika muutoksessa – Merkitykset, rajoitukset ja valinnat. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi ja U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Helsinki: Tilastokeskus, 5–30.

Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen E-L. 1998. Kunnon kirja. Helsinki; Porvoo: WSOY.

Magdalinski, T. 2009. Sport, technology and the body: the nature of performance. London; New York: Routledge.

Pantzar, M. 1996. Kuinka teknologia kesytetään? Helsinki: Tammi.

Silvennoinen, M. 1988. Ruumiinkokeminen ja liikunta. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Tampere: Vastapaino, 182–191.

Sironen, E. 1988. Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Tampere: Vastapaino, 11–38.

Tähtinen, J., Koski, P. & Kaljonen A. 2007. Kaupunkilaisperheiden pikkulapset liikkeessä. Alle kouluikäisten ja heidän vanhempiansa suhde liikuntaan viidessä Turun kaupunginosassa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 207. Turku: Painosalama Oy.

Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Liikuntatieteellinen seuran julkaisu 157. Helsinki.

Vuolle, P. 1994. Liikunta ja ympäristö, ainutlaatuinen kansallinen voimavara. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Kopio-Jyvä Oy, 285–316.

## Sähköiset lähteet

Aalto S. 2011. Sykemittarin vaikutus liikuntamotivaatioon työikäisillä naisilla: satunnaistettu ja kontrolloitu harjoittelututkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla www-muodossa <URL: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37082/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011121311800.pdf?sequence=1>>(viitattu 5.8.2012).

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Saatavilla www-muodossa <URL: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/6b0d983c20d5f7faa09c070168a5f53d/1347114134/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus\\_aikuiset\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/6b0d983c20d5f7faa09c070168a5f53d/1347114134/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf)>(viitattu 8.9.2012).

Kari, T. 2011. Liikuntateknologia kilpasuunnistajan harjoittelun ohjaajana ja motivaattorina. Jyväskylän yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla www-muodossa <URL: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37003/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011112511729.pdf?sequence=1>>(viitattu 1.9.2012).

Korhonen, O-P. 2010. Liikuntateknologiatuotteen ja -palvelun käyttäjäyys –case Traxmeet. Jyväskylän yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla www-muodossa <URL: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27033/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011051810872.pdf?sequence=1>>(viitattu 1.9.2012).

Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). International Review for the Sociology of Sport. 43(2), 151–163. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://irs.sagepub.com/content/43/2/151.full.pdf+html>>(viitattu 8.9.2012).

Koski, P. 2009. Liikunnan merkityksellistämiseen? Liikunta & Tiede 2-3/2009. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2009/2#>>(viitattu 2.9.2012).

Kunto- ja terveystieteiden visio 2020. 2012. Suomen kuntoliikuntaliitto ry. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.kunto.fi/visio-2020/>>(viitattu 19.10.2012).

Lehtomäki, P. 2005. Eurobarometri: Suomalaiset Euroopan aktiivisimpia liikkujia. Liikunnan ja Urheilun Maailma 1/05. SLU. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://www.slu.fi/lum/01\\_05/uutiset/eurobarometri\\_suomalaiset\\_euroop/>](http://www.slu.fi/lum/01_05/uutiset/eurobarometri_suomalaiset_euroop/)(viitattu 8.9.2012).

Makkonen, M., Frank, L., Kari, T., & Moilanen, P. 2012. Explaining the Usage Intentions of Exercise Monitoring Devices: The Usage of Heart Rate Monitors in Finland. In Proceedings of the 18th Americas Conference on Information Systems. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://aisel.aisnet.org/amcis2012/proceedings/AdoptionDiffusionIT/13/>](http://aisel.aisnet.org/amcis2012/proceedings/AdoptionDiffusionIT/13/)(viitattu 19.10).

Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut 2012. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae\\_edistaevae\\_liikunta/?lang=fi>](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi)(viitattu 19.10.2012).

Polar Electro 2011a. Innovaatiot. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://fi.polar.fi/fi/tietoa\\_polarista/keita\\_olemme/innovaatiot>](http://fi.polar.fi/fi/tietoa_polarista/keita_olemme/innovaatiot/)(viitattu 2.9.2012).

Polar Electro 2011b. Polarin historiaa. Tutkimus. (www-dokumentti). Saatavilla [www-muodossa <URL: http://fi.polar.fi/fi/tietoa\\_polarista/keita\\_olemme/polarin\\_historiaa>](http://fi.polar.fi/fi/tietoa_polarista/keita_olemme/polarin_historiaa/)(viitattu 2.9.2012).

Ruippo, L. 2011. Suomen kuntoliikuntaliitto 1961–2011. 50 vuotta suomalaisten kunnan asialla. IFR Finland Oy ja Suomen kuntoliikuntaliitto/Sinikka Wallén & Eeva Rasehorn. Helsinki: Suomen kuntoliikuntaliitto. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f87d2eb2444a9e470f92df641b09ab96/1347108391/application/pdf/504973/historiikki.pdf>](http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f87d2eb2444a9e470f92df641b09ab96/1347108391/application/pdf/504973/historiikki.pdf)(viitattu 14.9.2012).

Simula, M. 2007. Johdatus tutkielman tekemiseen. Liikunnan yhteiskuntatieteiden opinnäyteopas. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Kopijyvä. 7–41. Saatavilla [www-muodossa <URL: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/opiskelu/lytopas>](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/opiskelu/lytopas/)(viitattu 30.3.2013).

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen – Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto.

Kasvatustieteiden väitöskirja. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38157/C268.pdf?sequence=1>>(viitattu 11-12.8.2012).

### **Tutkielmassa mainitut verkkosivut**

Facebook. Juoksufoorumi.fi -yhteisö. <URL: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)>

Garmin Connect. <URL: <http://connect.garmin.com>>

Heiaheia. <URL: [www.heiaheia.com](http://www.heiaheia.com)>

Juoksufoorumi. <URL: [www.juoksufoorumi.fi](http://www.juoksufoorumi.fi)>

Juoksukoulujen verkkosivut. <URL: [www.juoksukoulu.fi](http://www.juoksukoulu.fi)>

Polar Personal Trainer. <URL: [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)>

Polarin verkkosivut. <URL: [www.polar.com](http://www.polar.com)>

Runner`s High Oy. <URL: <http://runhigh.fi>>

Sports Tracker. <URL: [www.sports-tracker.com](http://www.sports-tracker.com)>

Suunnon verkkosivut. <URL: [www.suunto.com](http://www.suunto.com)>

## LIITTEET

### Liite 1. Teemahaastattelun runko

Haastattelun aihe: Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen

Pääteemat	Alateemat	Apukysymyksiä
Liikunnan harrastaminen ennen sykemittarin käyttöä	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntalajit</li> <li>- Liikunnan tehokkuus</li> <li>- Oma fyysinen kunto</li> <li>- Liikunnan tavoitteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitä liikuntalajeja harrastit ennen kuin aloit käyttää sykemittaria?</li> <li>- Miten usein harrastit näitä lajeja?</li> <li>- Miten tehokasta harjoittelusi oli (kuvaile harjoittelu intensiteettiä)?</li> <li>- Teitkö koskaan esimerkiksi perus-, vauhti- tai maksimikestävyys harjoituksia?</li> <li>- Jos et, niin minkä tyyppisiä harjoituksia teit?</li> <li>- Millaisessa fyysisessä kunnossa koit olevasi tuolloin?</li> <li>- Millaisia tavoitteita sinulla oli liikunnan suhteen?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikunnan merkitys omassa elämässä</li> <li>- Suhtautuminen liikuntaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minkälainen merkitys liikunnalla oli elämässäsi?</li> <li>- Miten suhtauduit omakohtaiseen liikuntaan?</li> </ul>
Liikunnan harrastaminen sykemittarin kanssa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntalajit</li> <li>- Liikunnan tehokkuus</li> <li>- Oma fyysinen kunto</li> <li>- Liikunnan tavoitteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitä liikuntalajeja harrastat/olet harrastanut sykemittarin kanssa?</li> <li>- Miten usein harrastat näitä lajeja?</li> <li>- Miten tehokasta harjoittelun on (kuvaile harjoittelun intensiteettiä)?</li> <li>- Teetkö koskaan esimerkiksi perus-, vauhti- tai maksimikestävyys harjoituksia?</li> <li>- Jos et, niin minkä tyyppisiä harjoituksia teet?</li> <li>- Millaisessa fyysisessä kunnossa koet olevasi nyt?</li> <li>- Millaisia tavoitteita sinulla on liikunnan suhteen?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikunnan merkitys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi?</li> <li>- Miten suhtaudut omakohtaiseen liikuntaan?</li> </ul>

Suhtautuminen sykemittareihin ja niiden käyttöön	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sykemittarin käyttöön liittyvät syyt</li> <li>- Sykemittarin käytön mahdolliset kielteiset kokemukset</li> <li>- Sykemittarin käytön rajoitteet, luotettavuus, riippuvuus käytöstä?</li> <li>- Sykemittarin käytön vaikutukset liikuntasuhteeseen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mistä syystä aloit käyttää sykemittaria?</li> <li>- Käytätkö sykemittaria edelleen samoista syistä?</li> <li>- Liittyykö sykemittariin tai sen käyttöön mielestäsi mitään kielteistä?</li> <li>- Harrastatko jotakin liikuntaa ilman sykemittaria? Jos harrastat niin miksi?</li> <li>- Luotatko sykemittarin antamiin tietoihin?</li> <li>- Voisitko kuvitella luopuvasi sykemittarin käytöstä? Miksi/miksi et?</li> <li>- Miten sykemittarin käyttö on mielestäsi vaikuttanut liikuntasuhteeseesi?</li> </ul>
--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Haluaisitko vielä lisätä jotain tai tarkentaa jotain vastaustasi?

- Tuleeko sinulle mieleen jotain liittyen haastattelussa käsiteltyihin asioihin tai tuntuuko, että jotain jäi sanomatta?

## Käsitteiden selitykset:

**Liikuntasuhde:** Elämänmittainen prosessi, johon vaikuttavat sekä geneettinen perimä että ympäristön tarjoamat virikkeet. Pitää sisällään suhtautumisen, asennoitumisen, havainnot ja käyttäytymisen liittyen liikuntaan ja urheiluun.

**Omaehtainen liikunta:** harrastetut liikuntalajit ja toiminnan intensiteetti.

**Peruskestävyys harjoitus:** Matalatehoista harjoittelua 60–70 % maksimisykkeestä, esim. kävely ja hyötyliikunta. Harjoittelu kehittää kuntoa ja polttaa rasvaa, liikunta tuntuu miellyttävältä, keho ei tuota maitohappoa.

**Vauhtikestävyys harjoitus:** Harjoittelua alle anaerobisen kynnyksen noin 70–85 % maksimisykkeestä, esim. juoksu, aerobic, spinning, palloilulajit.

**Maksimikestävyys harjoitus:** Harjoittelua lähellä maksimisykettä (yli 85 %). Harjoittelu tuottaa maitohappoa kehoon, kehittää kykyä liikkua korkealla teholla pidempiä aikoja.

**Fyysinen kunto:** Toimintakykyä jonkin fyysisen toiminnon suorittamiseksi. Osa-alueet: kestävyys nopeus, voima ja taito.

## **Liite 2. Taustatietolomake**

### Taustatietolomake

Tämän lomakkeen tarkoituksena on selvittää haastateltavan taustatietoja, joita voidaan käyttää yhdessä haastattelussa tallennetun materiaalin kanssa. Haastateltavan koodin avulla taustatiedot on mahdollista yhdistää haastattelutallenteen kanssa. Haastateltavien anonymiteetti säilytetään, eikä saatuja tietoja voida käyttää haastateltavan henkilöllisyyden tunnistamiseen.

---

Tutkija täyttää:

Haastateltava: \_\_\_\_\_ (haastateltavan koodi)

---

Haastateltava täyttää:

Ikäni: \_\_\_\_\_ (vuotta).

Sukupuoleni: \_\_\_\_\_ (N=nainen/M=mies).

Koulutustaso: \_\_\_\_\_ (esim. FM, KTM, KTK, DI, AMK, YO, Peruskoulu)<sup>1</sup>

Koulutusala: \_\_\_\_\_.<sup>2</sup>

Käytän sykemittarimallia: \_\_\_\_\_.

Aloitin sykemittarin käytön: \_\_\_\_\_-vuotiaana.

Käytän/en käytä säännöllisesti muita liikuntateknologiatuotteita/-palveluita:

---



---

Liikuntaharrastukset joissa käytän sykemittaria ja jokaiseen harrastukseen käyttämäni aika viikottain: \_\_\_\_\_

---



Harrastan/en harrasta liikuntaa myös ilman sykemittaria: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Liikuntapaikat, joita käytän: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Liikuntaharrastuksiani organisoii

(esim. liikunta-/urheiluseura, kunta, kaveriporukka, työpaikka, omatoiminen liikunta):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Liikuntaharrastusteni kolme tärkeintä tavoitetta

(esim. kunnon kohoaminen, painonhallinta, liikunnan tuoma hyvä olo, virkistäytyminen, rentoutuminen, liikunnan kokemuksellisuus ja elämyksellisyys, ulkonaölliset seikat, itsetunnon kohottaminen, työkyky, terveys ja sairauksien ehkäiseminen, ystävien kanssa oleminen, hauskanpito, luonnossa liikkuminen):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Osallistun/en osallistu urheilukilpailuihin tai  
liikuntatapahtumiin: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Olen/en ole harrastanut liikuntaa lapsena ja nuorena: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Käytän rahaa liikunnan harrastamiseen vuosittain noin: \_\_\_\_\_ (euroa).

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup>Suoritetusta tai meneillään olevasta koulutuksesta korkeampi

<sup>2</sup>Mainitse millä alalla mainittu tutkinto on suoritettu tai koulutus kesken