

RAPORTTI: KUNNON KAVERI LIIKUNTAHANKE PILOTTI 2016

Terveyskunnan kohottaminen ja ylläpito ovat oleellisia tekijöitä työ- ja toimintakyvyn kannalta. Terveys- ja lihaskunnan kohottaminen jää kuitenkin monelta työttömältä toteuttamatta taloudellisista syistä johtuen.

Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry

Puh. 040 595 6504

Matarankatu 6
40100 Jyväskylä

www.jstry.fi
eija.tuohimaa@jstry.fi

Eija Tuohimaa, toiminnanjohtaja

KUNNON KAVERI - liikuntahanke

Tarve

Terveyskunnan kohottaminen ja ylläpito ovat oleellisia tekijöitä työ- ja toimintakyvyn kannalta. Terveys- ja lihaskunnan kohottaminen jää kuitenkin monelta työttömältä toteuttamatta taloudellisista syistä johtuen.

Kohderyhmä

Jyvässeudun työllistämisyhdistyksen jäsenet, joista valittiin haastattelujen perusteella kuusi sitoutunutta henkilöä Kunnan kaveri-hankkeen pilotointiryhmään.

Tavoite

Tavoitteena oli valmentaa kuusi vertaisohjaajaa, jotka voivat jatkossa toimia innoittajina ja vertaisohjaajina vastaavissa Kunnan kaveri-liikuntaryhmissä. Tavoitteena oli myös osallistujien terveystason koheneminen sekä viskeraalisen rasvamäärän aleneminen kehossa ja näin heidän työ- ja toimintakyvyn kohentuminen.

Suunnitelma, toteutus

Ryhmän valmentajana ja ohjaajana toimi Keski-Suomen Liikunta ry:n aikuisliikunnan kehittäjä Jyrki Saarela ja ryhmänvetäjänä JST ry:n vertaisohjaaja Eija Tuohimaa.

Osallistujille suoritettiin alussa InBody-kehonkoostumusmittaus, jolla mitattiin kehon viskeraalisen rasvan sekä lihas- ja rasvamassan kokonaismäärä.

Ryhmän valmentaja laati osallistujille yksilöllisen, henkilökohtaisen saliohjelman, jota osallistujat sitoutuvat noudattamaan.

Ryhmäläisille järjestettiin myös ravintoluentopaja (2 x 2h), jossa he saivat informaatiota ravitsemuksen vaikutuksesta lihaskuntoharjoittelun tukemiseksi, myös kirjallisessa muodossa.

Harjoittelun keskivaiheilla osallistujille suoritettiin Firstbeat-mittaus, jolla saatiin tietoa kehon kuormittumisesta ja palautumista.

KUNNON KAVERI-liikuntahanke

Tulokset

Ryhmään osallistui kuusi henkilöä, lisäksi vertaisohjaaja oli mukana kaikissa tapaamisissa.

Kuntosalikäyntejä kertyi yhteensä 180 käyntikertaa (sähköinen salikorttiseuranta).

Ravintovalmennusta 2 kertaa 2h (Keski-Suomen Liikunta ry).

Yinjooga harjoituksia 12 kertaa 60 min/krt (vertaisohjaaja)

Firstbeat mittaukset suoritettiin 6:lle osallistujalle.

InBody-mittaukset suoritettiin 7 henkilölle kahteen kertaan.

Alku- ja loppukyselyyn osallistuivat kaikki ryhmän jäsenet.

Lyhyt yhteenveto Firstbeat mittauksista:

- Työaikana palautumista pääsääntöisesti vähän.
- Vapaa-ajalla taas pääsääntöisesti hyvin.
- Nukuttu aika pääosin riittävää.
- Palautumista yöaikaan usein liian vähän (palautumisen käynnistyminen viivästy).
- Palautuminen yöaikaan kuitenkin laadukasta, silloin kun päästään ”palautumisvaiheeseen”.
- Liikuntaa terveyden kannalta pääsääntöisesti liian vähän.
- (Kestävyys) Kunnan kehittämisen kannalta (kestävyys) liikunta on liian kevyttä.

Osallistujien kokemuspalaute:

Palaute on kerätty Liiku2-hankkeen lomakkeistolla ja lomakkeet on toimitettu tutkijalle. Hankkeelle todettiin olevan perusteltu tarve, mutta toteutusaika oli tavoitteisiin nähden liian lyhyt.

Saatu avustussumma: 2775,00 €.

Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry

Matarankatu 6
40100 Jyväskylä

Eija Tuohimaa, toiminnanjohtaja

Puh. 040 595 6504

www.jstry.fi