

Maksutonta liikuntaneuvontaa Sampoissa opiskelijoille!

- Monipuolista tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin
- Haluatko muuttaa elämäntapojasi?
- Apua sopivan harrastuksen tai lajin löytämisessä?
- Treeniohjelman kuntosalille?
- Oletko usein väsynyt?
- Perustietoa sopivasta ruokavaliosta?

Ota yhteyttä Wilmassa, sähköpostilla, tai Whats app – viestillä!

Lappeenranta

Juho Mättö

Liikunnanohjaaja

juho.matto@edusampo.fi

040 621 0394

Imatra & Ruokolahti

Anniina Utela

Liikunnanohjaaja

040 5685902

anniina.utela@edusampo.fi



liikkuvasampo



LIIKUNTANEUVONTA SAIMAAN AMMATTIOPISTO SAMPOSSA

LIIKUNTANEUVONTA SAMPOSSA

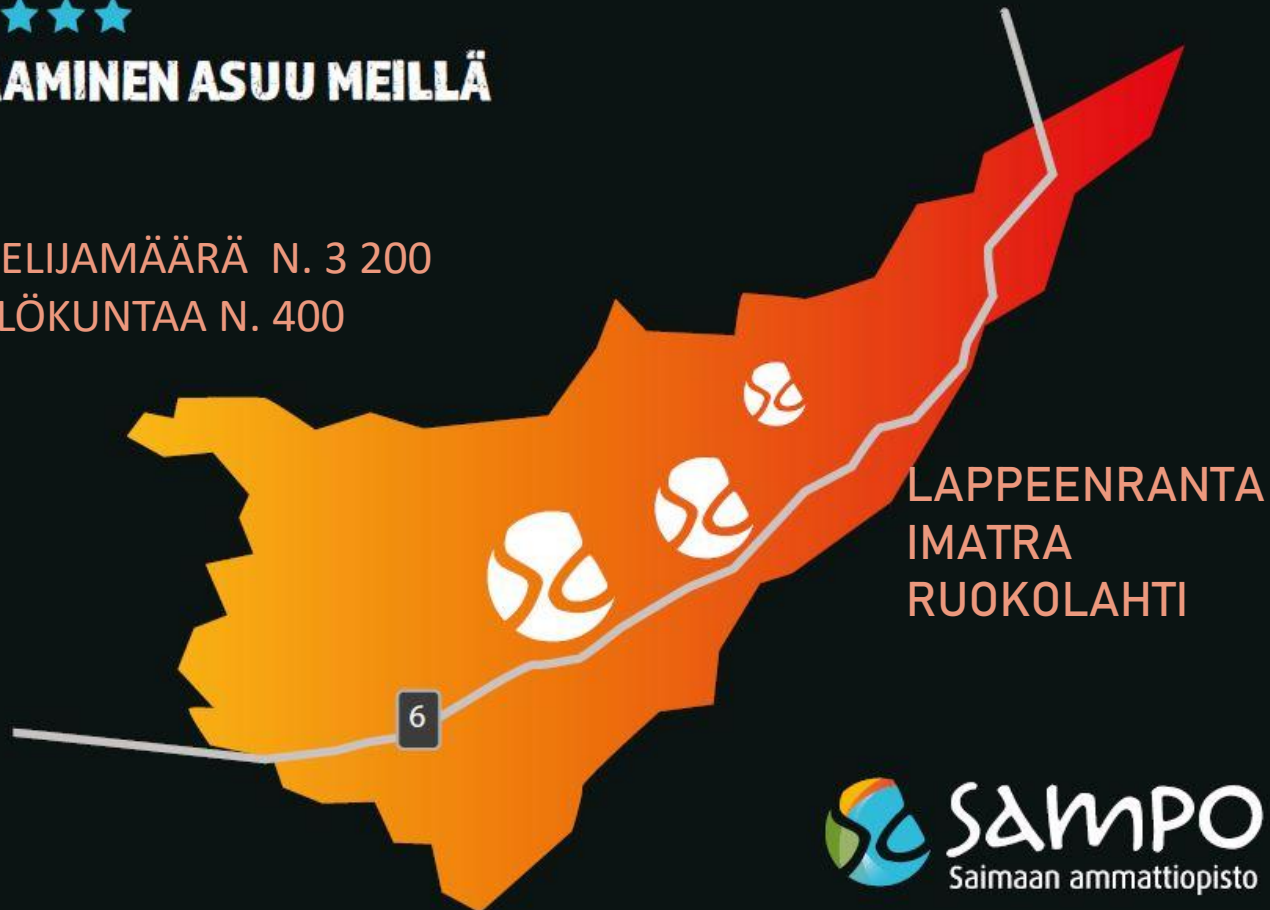
- **Esittely ja taustaa**
 - SAMPO
 - LIIKKUVA SAMPO, Liikunnanohjaajien työ
- **Liikuntaneuvonta prosessina**
 - Esimerkkitapaus
- **Tilastoja**
- **Testit**
- **Opiskelijoiden palautteita liikuntaneuvonnasta**
- **Miten järjestää liikuntaneuvontaa?**
- **Kysymykset ja keskustelua**

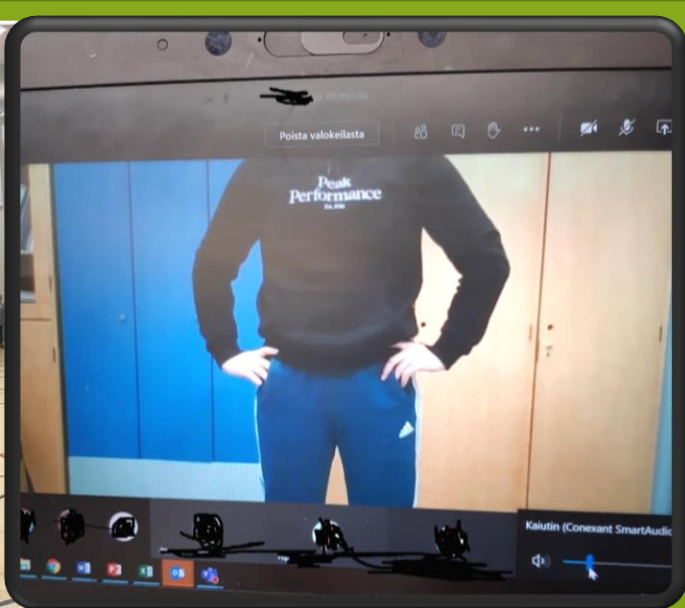
ESITTELY JA TAUSTAA



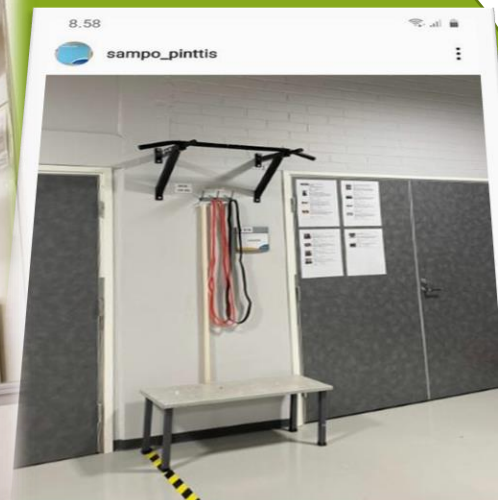
OSAAMINEN ASUU MEILLÄ

OPISKELIJAMÄÄRÄ N. 3 200
HENKILÖKUNTAA N. 400





Wau mikä treeni oli
tänään oppilaiden
kanssa!! 🥳🥳
#liikkuvaopiskelu



8:58
sampo_pinttis
sampokuraattorit_imatra ja 25 muuta
tykkäävät
sampo_pinttis Kuntoilu ja kehonhuolto piste saatu
pystyyn mein työsalin.
Kiitos @liikkuvasampo välineiden hankinnasta!
@saimaanammattiopistosampo
#maalari #pintakäsittely #kuntoilu



VALTAKUNNALLINEN HARRASTUSVIIKKO 7.-13.9.2020

Tutustu Boulderointiin ilmaiseksi!

Liikkuva Sampo tarjoaa 50:lle ensimmäiselle
opiskelijalle ilmaisen tutustumisen seinäkiipeilyyn 7. -
13.9!

- Ilmoita paikalle saapuessasi nimesi ja luokkasi listaan.
- Kampanja on voimassa vain 7. - 13.9.
- Ilmoitamme liikkuvasampo - instagram kanavalla ja Simpassa mikäli maksimi kävijämäärä täyttyy viikon aikana.
- Kiipeilemään on tervetullut kuka tahansa Sampoon opiskelija huolimatta ryhmästä tai paikkakunnasta.
- Kampanja ei ole tarkoitettu kokonaisille ryhmille.



BoulderSaimaa

Tuomikatu 26 Lappeenranta

Aukioloajat:

MA-PE 15 - 21

LA - SU 12-18

www.bouldersaimaa.fi

Palloiluvuorot

LIIKUNTANEUVONTA PROSESSINA ESIMERKKITAPAUKSEN KAUTTA



Maksutonta liikuntaneuvontaa Sampoissa opiskelijoille!

- Monipuolista tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin
- Haluatko muuttaa elämäntapojasi?
- Apua sopivan harrastuksen tai lajin löytämisessä?
- Treeniohjelman kuntosalille?
- Oletko usein väsynyt?
- Perustietoa sopivasta ruokavaliosta?

Ota yhteyttä Wilmassa, sähköpostilla, tai [Whats app](#) – viestillä!

Lappeenranta

Juho Mättö

Liikunnanohjaaja

juho.matto@edusampo.fi

040 621 0394

Imatra & Ruokolahti

Anniina Utela

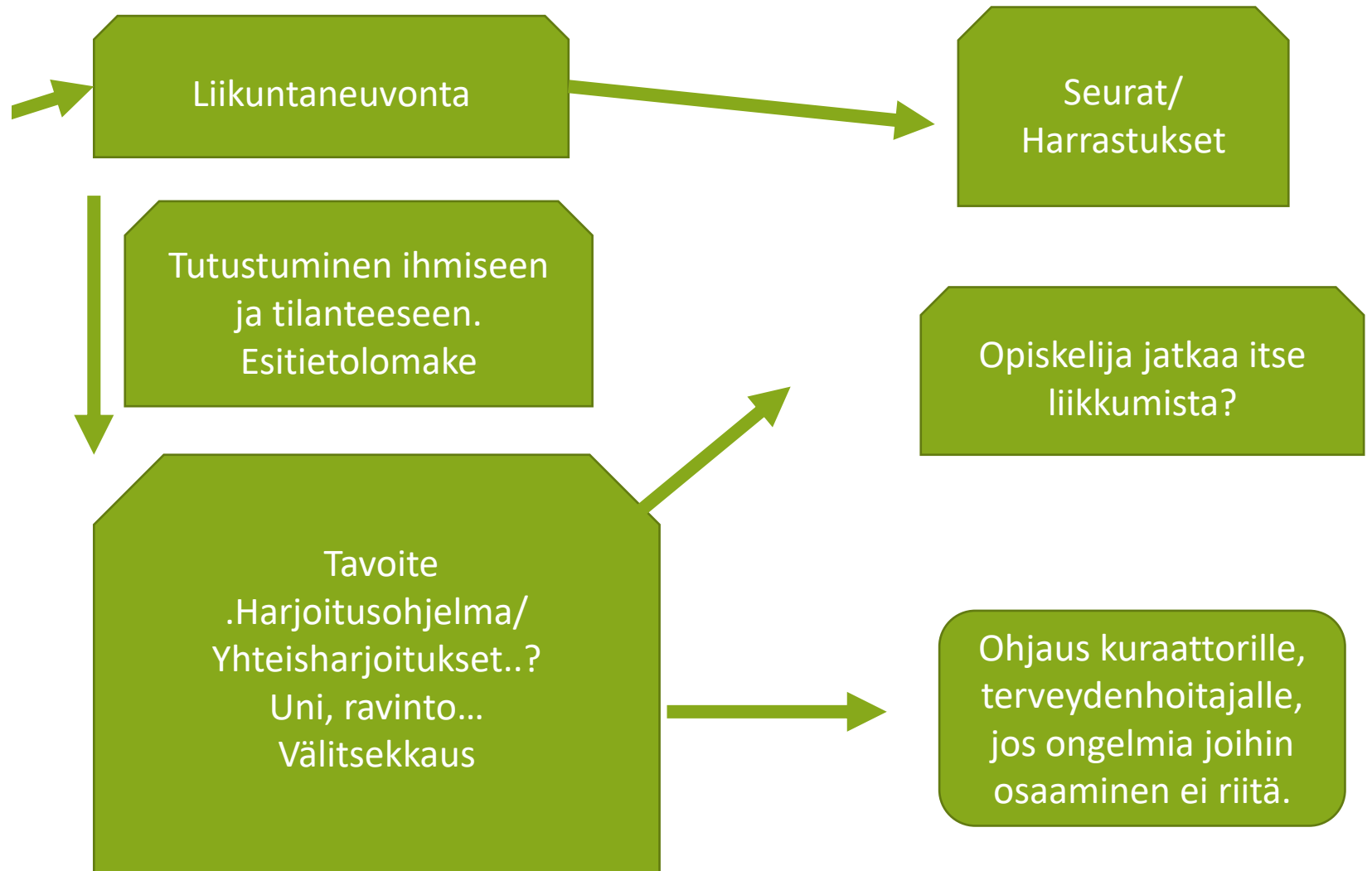
Liikunnanohjaaja

040 5685902

anniina.utela@edusampo.fi



liikkuvasampo
Instagram



■ Esitietolomakkeessa kysyttäviä asioita perustietojen lisäksi

- Liikuntatausta, nykytilanne
- Miksi hakeutunut? (Selviää yleensä yhteydenotossa.)
- Liikuntamuodot, mistä tykkää, mistä ei?
- Miten kuljet matkan kouluun?
- Ruokavalio, rytmi, aamupala, syötkö koulussa?
- Uni
- Liikuntaharrastamista haittaavat tekijät?
- EKLU kerää vaikuttavuustietoja, alku ja loppukysely muutamalla kysymyksellä.
- Tavoite, suunnitelma, ohjelma?

1-JAKOINEN KUNTOSALIHARJOITUS - LAITEPAINOTTEINEN

Kaikki Kuntosali Alkulämmittely

☒ Liikekuvat ☒ Anatomiakuvat ☒ Liikeohjeet ☒ Treeni-infot

Kuntosali | 9 liikettä

Treeniohjeet

Aerobinen lihaskestävyys

Alkulämmittelyksi juoksu, soutu, crosstrainer, pyöräily 10 min, jonka jälkeen dynaamisia liikkuvuusharjoitteita.

Soveltuu hyvin ensimmäiseksi kuntosaliohjelmaksi. Tee ohjelmaa 6 viikkoa ja ota sitten mukaan myös haastavampia, vapailta painoilla ja kehonpainolla tehtäviä liikkeitä.

Tee varsinainen harjoitusjoko

1: Kiertoharjoitteluna, jolloin siirryt liikkeestä toiseen ilman palautusta. Pidä kiertojen välissä lyhyt 60 sekunnin palautus.

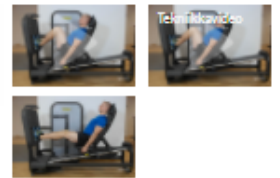
TAI

2: paikkaharjoitteluna, jolloin teet saman liikkeen 3 kertaa ja pidät sarjojen välissä 30-45 sekunnin palautuksen.

Jalkaprssi painopakallaiteessa etureisillä painottaen info

Sarjot: 3 Toistot: 15-20 Palautus: 30 sek

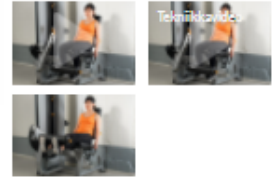
1. Istu pehmusteelle, selkä tukevasti selkänöjää vasten. Aseta jalkapohjat levyn alaosaan vasten, jalkaterät eteen tai hieman ulospäin. Laita painopakkaan sopiva vastus. Siirrä kelloa mahdollisimman lähelle jalkatukea, jotta saat liikeradasta mahdollisimman suuren. Alaselkää ei kuitenkaan saa pyöristyä. Vedä napaa kevyesti sisään ja purista vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
2. Ojenna polvet suoriksi, mutta pidä jännitys reisissä myös ojennusvaiheen lopussa. Hengitä ylöstyönön aikana ulos.
3. Tee laskuvaihe kontrolloidusti samalla hengitä sisään. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan, vaan säilytä tuntuma lihaksissa myös alaslaskun lopussa.



Polven ojennus koneessa info

Sarjot: 3 Toistot: 15-20 Palautus: 30 sek

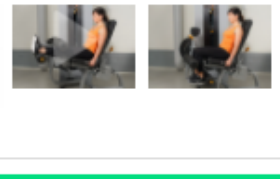
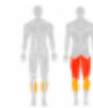
1. Istu ojennuspenkille ja säädä penkin selkänöjää niin, että polvitaipe on pehmusteen reunan kohdalla ja sääripehmuste nilkan yläpuolella.
2. Säädä laitteen liikerata mahdollisimman suureksi, jolloin polvet ovat lähtöasennossa koukistuneina. Aseta painopakkaan haluamasi vastus.
3. Tartu otelakvoihin, vedä napaa sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
4. Ojenna polvet täysin suoriksi ja hengitä samalla ulos.
5. Laske jalat kontrolloidusti alas sisään hengittäen. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan toistojen välissä.



Polven koukistus istuen koneessa info

Sarjot: 3 Toistot: 15-20 Palautus: 30 sek

1. Istu koukistuspenkille. Säädä penkin selkänöjää niin, että säären yläosa on pehmustetta vasten. Säädä laitteen liikerata niin että polvet ovat lähtöasennossa lähes ojentuneet. Aseta painopakkaan haluttu vastus.
2. Tartu kahvoihin, joiden avulla pidät itsesi tukevasti penkissä. Vedä napaa sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Koukista polvet kohti pakaroita mahdollisimman pitkälle ja hengitä samalla ulos.
4. Laske painot kontrolloidusti alas samalla sisään hengittäen. Älä päästä vastusta kiinni painopakkaan toistojen välissä.



Penkkipunnerrus käsipainoilla info

Sarjot: 3 Toistot: 15-20 Palautus: 30 sek

1. Tartu kiinni käsipainoihin. Istu penkille ja aseta painot reisien päälle. Laskeudu alas makuulle ja vie samalla käsipainot kainaloiden kohdalle. Hengitä sisään.
2. Työnnä käsipainot kohtisuoraan ylöspäin suorille käsille. Hengitä samalla ulos.
3. Laske käsipainot hallitusti alas ja hengitä sisään.



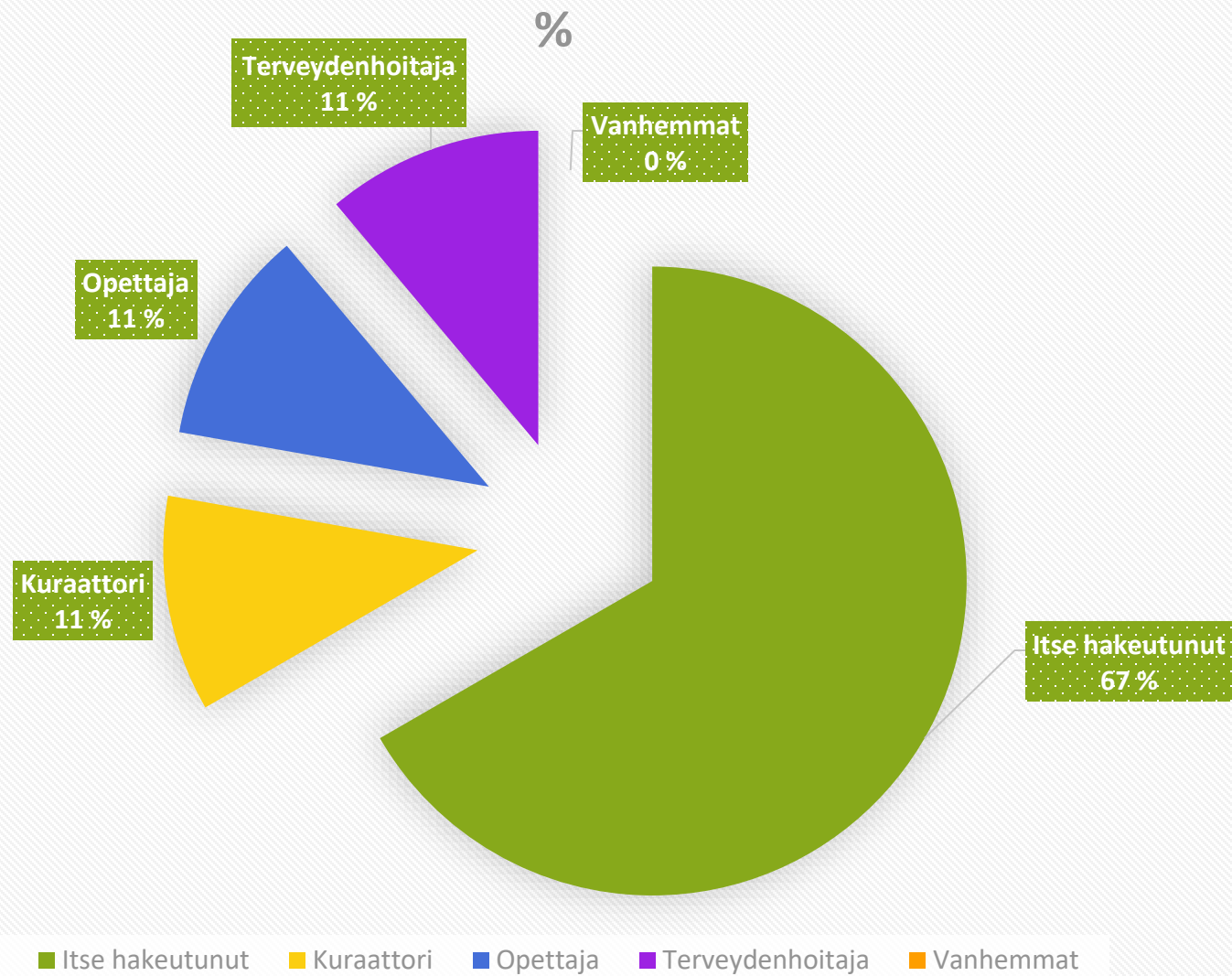
MAHDOLLISIA TESTEJÄ/ MITTAREITA

- Lihaskuntoa
- Liikkuvuutta
- Kestävyys

TILASTO NOSTOJA

- 36 Liikuntaneuvontaa aloitettu lukuvuonna 20-21
- Imatra/ Ruokolahti 24, joista 18 naisia, 6 miehiä.
- Lappeenranta 12, joista 5 naisia, 7 miehiä
- Imatra/Ruokolahti aloituksiin vaikuttanee toiminnan tuoreus vs. Lpr.
- Vaikuttaisi, että liikuntaneuvontaan hakeutuu useammin kuitenkin samaa sukupuolta oleva.

MITEN LIIKUNTANEUVONTAAN ON HAKEUDUTTU



ALAT JOILTA HAKEUDUTAAN

- Eniten hakeutuneita aloilta, joissa on eniten opiskelijoita.
- Esimerkiksi sosiaali- ja terveys alalta 8, Liiketoiminta 7, muuten tasaista.
- Ei tehtävissä johtopäätöksiä vaihtelevien opiskelijamäärien takia. Myös tiettyjä aloja vain toisella paikkakunnalla.

OPIKELIJOITTEN PALAUTTEITA LIIKUNTANEUVONNASTA KENELLE SUOSITTELISIT LIIKUNTANEUVONTAA?

- Kaikille mutta etenkin aloitteleville
- Kaikille jotka haluaa alottaa tai parantaa omaa urheilua!
- jollekin, joka ei ole täysin varma siitä, kuinka esim. lihaskuntoa voisi kohentaa tai jos tarvitsee neuvontaa jonkun fyysisen tavoitteen saavuttamiseksi.
- Kaikille
- Motivoituneille treenaajille ja niille jotka haluaa päästä inttikuntoon.
- Kaikille jotka liikkuvat ja haluavat kehittyä
- Sellaiselle kenellä ei ole kokemusta treenaamisesta tai motivaatio puuttuu
- Kaikille jotka ovat sen tarpeen

NOSTOJA VAPAAMUOTOISISTA PALAUTTEISTA

- “Hei, mie ostin nyt tuon jumppakortin taas kylpylälle johon kuuluun myös kuntosali. Siun ansiosta uskaltaudun taas alkaa käymään siellä! :) kiitos siulle näistä parista ohjaus kerrasta! Täytyy nyt tehdä niin että perutaan se torstain kertakin kun täytyykin poika hakea hoidosta. Ajattelin nyt tästä eteenpäin jatkaa itekseen siellä toisella salilla kun vähän jo uskaltaa itekseenkin tehdä taas!
- “liikuntaneuvonta on lisännyt aktiivisuuttani ja olen sen avulla asettanut itselleni tavoitteita, jotka haluan saavuttaa.”
- ”Hyvin paljon olen saanut apua. On keskitytty minuun ja minun hyvinvointiin yleistämättä tai vähätyelemättä kokemuksia ja haluja. Motivaatiota on helppo pitää yllä kun saa uudistettua treenejä ja tietää että epäonnistumisiin ja kysymyksiin saa apua ja vielä nopeasti.”
- “Kiitän * ohjauksesta ja neuvoista sekä erityisesti treeniohjelmista. Sain kaikkea mitä tarvitsin.”
- “Ei ole valittamista”

KESKUSTELUA: MITEN LÄHTEÄ TOTEUTTAMAAN TAI KEHITTÄMÄÄN LIIKUNTANEUVONTAA?

Liikunta-alan ammattilaisen
palkkaaminen/ yhteistyö?

Kunnan liikuntaneuvonta?

Löytyykö omasta
henkilöstöstä osaamista?

Koulujen harjoittelu
jaksot? Esim.
Liikunnanohjaaja –
opiskelijat, fysioterapeutti
harjoittelijat?

KIITOS

SEURAA MENINKEJÄ INSTAGRAMISSA @LIKKUVASAMPO

KATSO EKLUN YOUTUBE KANAVALTA LIIKUNTANEUVONTA TOISELLA
ASTEELLA – ESITTELYVIDEO

JUHO MÄTTÖ

Lappeenranta

juho.matto@edusampo.fi

040 621 0394

ANNIINA UTELA

Imatra & Ruokolahti

anniina.utela@edusampo.fi

040 568 5902